

SENATVĖ – GYVENIMAS TĘSIASI!

Senjorų socialinės globos namų psichologė Jurgita Skiparienė

SENATVĖ?

Ne paslaptis, kad išgirdus žodį „senatvė“, dažnai kyla asociacijos su raukšlėmis, dantų protezais, senatvine demencija, Alzheimeriu, ir t.t. Ar tikrai šis neišvengiamas žmogaus gyvenimo etapas tik nepatrauklus, bauginantis ir turi vien tik neigiamą pusę?

Tiksliai įvardinti, senatvės amžių yra sudėtinga. Raidos psichologai teigia, kad senatve laikomas amžius apytikriai nuo 65 metų. Tačiau šis amžius labai priklauso nuo asmens socialinio

amžiaus, nuo veiklos, gyvenimo būdo ir paties žmogaus požiūrio.

Dz. Enesku

sakė: „Jaunystė – ne amžiaus rodiklis, o sielos būsena“, tą patį galima sakyti ir apie senatvę. Kiekvienas esame savo gyvenimo vairininkai ir kaip gyvename, priklauso nuo mūsų pačių. Vieni netgi sulaukę aštuoniasdešimties trykšta gyvenimo džiaugsmu, domisi pasauliu, savimi ir aplinkiniais žmonėmis, o juos supančius žmones žavi kaip šviesios asmenybės. Kiti gi, vos sulaukę penkiasdešimties, suirzta,

Netolimoje ateityje 50-75 metų amžiaus grupės žmonių visuomenėje bus daugiausia.

užsislendžia ir pradeda „sirgti“, savęs gailėtis ir be laiko laidoti.

Daugelį žmonių senatvė baugina. Ko gero svarbiausia priežastis, skatinanti senatvės baimę, yra ta, kad senatvė

neišvengiamai primena apie gyvenimo pabaigą. Žmonės bijo mirties. Kad ir koks sveikas ar aktyvus būtų senyvas žmogus, senatvė vis tiek yra paskutinė atkarpa, skirianti mus nuo nebūties.

Dažniausiai senas žmogus „atsigręžęs“ atgal, savo šeimos „linijoje“ pamato, jog jis jau ir yra vyriausias ir, teoriškai, pirmas eilėje kelionėje anapilin. Tai sukrečia. Šiuo metu gyvuojantis „jaunystės kultas“ neretai lemia, jog vyresnio amžiaus žmonės yra tarsi nustumiami į šalį tiek profesine, tiek socialine prasme. O žmogui itin svarbu būti ir jaustis reikalingu. Senatvė tikrai turi nemažai „praradimų“.

Tačiau ne tik.

POKYČIAI VYRESNIAME AMŽIUIJE

FIZINIAI:

- ◆ KEIČIASI IŠVAIZDA;
- ◆ BLOGĖJA JUTIMŲ AŠTRUMAS: SILPSTA REGA, KLAUSA, SKONIO POJŪTIS;
- ◆ MAŽĖJA JĖGA IR IŠTVERMĖ;
- ◆ LĖTĖJA NERVINIAI PROCESAI;
- ◆ DIDĖJA LĖTINIŲ LIGŲ TIKIMYBĖ;
- ◆ PRASIEDA NEURODEGENERACIJOS PROCESAI.

PAŽINTINIAI:

- ◆ PRASTĖJA ATMINTIS (TAČIAU IŠLIEKA TVIRTASIS INTELEKTAS, KURĮ SUDARO SUKAUPTOS ŽINIOS, INFORMACIJA, GAUNAMA IR SAUGOMA VISĄ GYVENIMĄ);
- ◆ LĖTĖJA MAŠTYMO GREITIS;
- ◆ SUNKIAU PRIIMTI SPRENDIMUS.

SOCIALINIAI:

- ◆ SUMAŽĖJA PROFESINĖ REALIZACIJA, IŠEINAMA Į PENSIJĄ;
- ◆ SUMAŽĖJA SOCIALINIS RATAS;
- ◆ APIMA VIENATVĖS JAUSMAS (TAČIAU ATSIRANDA DAUGIAU LAISVO LAIKO ĮVAIRIOMS VEIKLOMS, IDĖJŲ REALIZAVIMUI, PABUVIMUI SU ŠEIMOS NARIAIS).

PSICHOLOGINIAI:

- ◆ PASIKEIČIA SOCIALINIAI VAIDMENYS;
- ◆ DIDĖJA NETEKČIŲ TIKIMYBĖ;
- ◆ PRARANDAMI TĘSTINUMO JAUSMAI, GYVENIMO PRASMĖ, TIKSLAI;
- ◆ ATSIRANDA MIRTIES BAIMĖ.

SENATVĖ GALI BŪTI PUIKI!

Vyresni žmonės

- ◆ labiau vertina gyvenimą;
- ◆ labiau jaučia pasitenkinimą pasiekę, įveikę, išmokę ir t.t.;
- ◆ sugeba geriau suprasti ir įveikti gyvenimo netikėtumus, nes netikėtumai jau mažai gali kuo juos nustebinti;
- ◆ turi mažiau troškimų ir lūkesčių, o tai mažina galimybes nusivilti;
- ◆ geriau negu jauni žmonės sugeba gyventi „čia ir dabar“ nekurdami utopinių tikslų ateičiai ir neišgyventi dėl ateities;
- ◆ nebesistengia visiems įtikti ir prie visų derintis;
- ◆ gali mylėti, džiaugtis anūkais nesirūpindami jų auklėjimu ir kitomis atsakomybėmis;
- ◆ turi daug gyvenimiškos patirties ir išminties.

APIE AUTORE

Psichologė Jurgita Skiparienė



Padedama Senjorų socialinės globos namų gyventojams ir jų artimiesiems suprasti bei priimti senatvės keliamus iššūkius.

JAUNIEMS APIE SENATVĘ IR SENELIUS

Kad ir kaip atrodytų neįtikėtina, bet visi sensta. Netgi Jūs. Psichologai teigia, jog jauni žmonės, turintys pozityvų požiūrį į senatvę ir į senus žmones, savo amžiaus pokyčius priima natūraliau, pozityviau ir optimistiškiau.

Būkite kantrūs. Senelių tempas sulėtėja. Ne tik fizine prasme, bet ir mąstymo, suvokimo, kalbos.

Priimkite pokyčius. Seneliai atrodo kitaip negu anksčiau, mąsto kitaip (lėčiau, „klampiau“, ne viską supranta, tačiau turi labai daug gyvenimiškos patirties ir išminties, kuria gali pasidalinti). Jie gali būti irzlūs (prisiminkime save, kai sergame ir ką nors skauda).

Dažniau pabūkite su seneliais.

Jaunas žmogus nuolat skuba, nuolat užsiėmęs. Jis laiko gyvenime turės daug, senoliai, deja ne.

Nesistenkite „padėti“ ten, kur padėti nereikia. Vyresni žmonės dažnai turi savo tvarką, kuri jaunam žmogui primena netvarką. Ant stalo sudėti vaistai, akiniai, žirkklės, knygos ir t.t., ant kėdžių sukabinėti drabužiai. Norisi padėti apsitvarkyti, tačiau čia viskas apgalvota, viskas po

ranka, viskas „savo vietose“. Taip kaip patogu. Leiskite seneliams tai turėti.

Įsiklausykite į senelių

pasakojimus. Nors šiais laikais keistai skamba senelių pasakymai „mūsų laikais...“, tačiau, patikėkite, tikrai yra nuo laiko nepriklausančių, nekintančių vertybių, nuostatų ir žinių, kurias galite gauti iš savo artimų ir mylimų senelių. Istorinius to laikmečio liudijimus galite sužinoti ne perskaitę knygą, o tiesiogiai.

VYRESNIEMS APIE SENATVĘ

„Ir senatvė kupina malonumų, jei tik mokama ja naudotis“

(Seneka). Kuo natūraliau žmogus žiūri į gyvenimo pokyčius, tuo lengviau jam įžvelgti prasmę, priimti ir atrasti savo vaidmenį ir vietą šiame gyvenimo etape. Šis amžiaus tarpsnis gali būti nuostabus ramybės, lėtumo ir atradimų laikotarpis. Žmogus niekada nebūna per senas patirti, sužinoti, atrasti kažką naujo. Niekada nebūna per senas būti laimingu ir tuo dalintis su kitais.

Pabaigai: „Didžiausios valstybės buvo sužlugdytos jaunų žmonių, o išsaugotos ir atstatytos – senių“ - romėnų filosofas, retorikas M.T. Ciceronas.