

WELLNESS, DUŠEVNÍ a FYZICKÁ KONDICE, SPORT, LÁZEŇSTVÍ

Podmínky kvality života ve stáří



PhDr. Vladimír Smékal, CSc.
Emeritní profesor psychologie,
Fakulta sociálních studií MU, Brno

Stárnutí a stáří je závěrečnou etapou naší pozemské životní cesty

- K základním existenčním otázkám patří hledání odpovědi, zda stárnutí a stáří jsou zákonitě neradostné.*
- Je stárnutí chorobou nebo normální etapou životní cesty?*
- Co je umění stárnout?*
- Je možné naučit se umění stárnout důstojně?*

Odborníci dokazují, že začínáme stárnout hned od narození.

- Pokud jde o tělo, je to neúprosný zákon.
- S duší je tomu už jinak – zkušenost dokazuje, že jsme tak staří, jak „staře“ vnímáme, myslíme, prožíváme události a jednáme.
- A pro duchovní úroveň platí, že je mimo čas a prostor.

Problémy stárnutí - sociální

- **odchod do důchodu** (*penzionování*),
- **pocity osamocení a opuštěnosti** (*nikdo s nimi nemluví a nenaslouchá jim*)
- **nároky na pozornost a zájem okolí** o jejich problémy
- **zvýšená závislost na kontaktech**
- **odchod dospělých dětí z rodiny** (*syndrom opuštěného hnízda*),

- **změna bydlení** (*přestěhování*),
- **případně odchod do zařízení pro seniory** (*domov důchodců, domov-penzion, dům s pečovatelskou službou*),
- **smrt partnera, vrstevníků,**
- **neduhy a choroby stáří**

Problémy stárnutí - **psychologické**

- změny paměti,
- změny v hodnotách,
- názorová ulpívavost,
- duševní přijetí věkem daných omezení,
- rigidita ve vztazích,
- podezíravost a nedůvěra a někdy nepochopitelná naivita

Problémy stárnutí - **fyziologické**

- zhoršení zraku,
- zhoršení sluchu,
- potíže s rovnováhou,
- potíže s hybností – osteoporóza,
- inkontinence,
- zhoršení zdravotních potíží zanedbávaných v předchozích obdobích – revmatismus, diabetes

Od kdy je člověk starý?

V pohledu sociální politiky a sociologie je stáří označováno jako **třetí věk**. Psychologové hovoří o **osmém věku**. Pro zajímavost se podívejme na několik kategorizací stádií vývoje člověka během ontogeneze.

Pythagoras se domníval že čtyřem ročním dobám odpovídají následující období našeho života:

- utváření (do 20 let),
- mládí (do 40 let),
- rozkvět sil (do 60 let),
- stáří (po šedesátce).

Čtyři věky člověka podle indické tradice

V indické tradici se život dělí podle dominujících hodnot také na čtyři stádia:

1. V dětství a mládí je to touha po uspokojení tužeb
2. V mladé dospělosti úsilí o bohatství nebo moc či úspěchy
3. Ve zralé dospělosti směřování k zodpovědnosti, touha plnit své povinnosti
4. Ve stáří úsilí o vymanění z tužeb, touha po osvobození a nalezení smyslu existence

Ve staré Číně se život dělil na

- mládí (do 20 let),
- věk uzavírání manželství (do 30 let),
- věk plnění společenských povinností (do 40 let),
- věk poznávání vlastních omylů (do 50 let),
- poslední možnost tvůrčího života (do 60 let),
- věk moudrosti (do 70 let)
- stáří (po sedmdesátce).

Už v 19. století si kdosi všiml, že existuje s věkem člověka spjatý žebříček dominujících životních problémů a úkolů, jejichž objektivní naléhavost i subjektivní prožívání závisí na tom, jak úspěšně jsme je zvládli.

- Do 25 let hovoří o věku **kvalifikace**, který se při neúspěchu mění ve věk **nezakotvenosti**;
- do 35 let jde o věk **kariéry**, který se při neúspěchu stává věkem **rozvratu**;
- do 45 let jde o věk **authority** (výsledků), při neúspěchu věk **zklamání**;
- do 50 let se předpokládá věk **akce** (**postavení**), při nezdaru věk **závisti**;
- do 60 let lze charakterizovat životní dráhu jako věk **hodností**, který se při neúspěchu stává věkem **resignace**;
- do 65 let je možný věk **důstojnosti**, který se při nesplnění osobních očekávání zvrací ve věk **cynismu**;
- po 65 letech je před námi věk **moudrosti**, který se může zvrtnout ve věk **zatrpklosti**.

V psychologii je obecně přijímáno rozlišení životní cesty do osmi etap (Podle E. Eriksona, 1999).

Každá etapa klade před člověka určité vývojové úkoly, které musí být splněny, abychom se mohli posunout na další vývojovou úroveň.

Pokud něco zabrání ve zvládnutí úkolů psychický vývoj stagnuje, i když tělesně se člověk může vyvíjet dál.

Stádia	Psychosociální krize	Rozsah významných vztahů	Základní ctnosti	Osobnostní rizika - patologie
Kojenecké Do 12 měs	Základní důvěra - Nedůvěra	Mateřská osoba	Naděje	Stažení se
Rané dětství Do 3 let	Autonomie - Stud	Rodičovské osoby	Vůle	Kompulze
Věk hry Do 6 let	Iniciativa - Vína	Základní rodina	Cíl	Inhibice
Druhé dětství Do 11 let	Zručnost - Méněcennost	Sousedství, škola	Kompetence, schopnost	Netečnost, nuda
Dospívání Do 18 let	Identita – Zmatení identity	Vrstevníci, party, modely vůdcovství	Věrnost	Zavržení
Mladá dospělost Do 30 let	Intimita - Izolace	Partneři, přátelé – v sexu, soupeření, spolupráci	Láska	Výlučnost
Dospělost Do 60-65 let	Generativita (tvořivost) - stagnace	Práce, domácnost	Péče, starost	Odmítnutí
Stáří Nad 65 let	Integrita - Zoufalství	Lidstvo, „mí vrstevníci“	Moudrost	Opovržení

- Stárnutí a stáří je **osmou etapou**, pro kterou je vývojovým úkolem dosažení moudrosti. Je výsledkem zápasu mezi úsilím o integritu a rozkladnými silami nepříjemností zdravotních, sociálních i psychických.
- Není-li integrity dosaženo, upevní se v osobnosti seniora zoufalství a beznaděj, což je často okolím zpracováno v projevech nezájmu a opovržení, které uvedené pocity ještě fixují.
- Senioři potřebí pozitivní zkušenosti o stavu světa a projevy zájmu okolí o jejich názory. Mají-li možnost stýkat se s pozitivně smýšlejícími vrstevníky, je to pro ně velký zdroj posily.

Přesuny z jedné vývojové etapy na další vyžadují řešení nových problémů a jsou spojeny s krizemi, které se mohou pozorovateli jevit jako **desintegrace** osobnosti, jako zmatení, neklid, někdy i jako nežádoucí jednání a prožívání.

Jestliže člověk krizi vyřeší, hovoří se o údobí rozkolísanosti jako o **pozitivní desintegraci**; jestliže se rozvine duševní porucha, vyvstala **negativní desintegrace**.

Kajka'ús (1021 - 1099)

perský myslitel, básník a
spisovatel, ve své "*Knize rad*"
už před tisíci léty napsal:

Člověk do třiceti čtyř let každým dnem nabírá síly a zdatnosti, pak do čtyřiceti zůstává beze změny, stejně jako slunce když dosáhne zenitu, zpomalí svůj chod.

Od čtyřiceti let do padesáti každý rok na sobě zpozoruje chorobu, kterou minulého roku ještě netrpěl;

od padesáti do šedesáti každý měsíc shledává nedostatek, kterého si předešlý měsíc nevšiml;

*od šedesáti do sedmdesáti každým týdnem
zjistí nemoc, o které neměl ještě před týdnem
tuchy;*

*a od sedmdesáti do osmdesáti každý den
odkrývá nový neduh.*

*A jestliže překročí osmdesátku, každá hodina
přináší novou bolest a nová soužení.*

*Hranice, do kdy má člověk radost ze života, je
čtyřicet let; když nadejde čtyřicítka, jako
kdybys usedl na nejvyšší příčce žebříku, a
tak, jak ses vyšplhal, musíš zase slézt.*

**Dnes už toto značně pesimistické
vylíčení průběhu života tak docela
neplatí. Nové poznatky o stárnutí mozku
jsou zdrojem mírného optimismu.**

- *Je možno změny způsobené stárnutím oddálit? -
Ano, začneme-li v mládí*
- *Jakou úlohu v dynamice změn má životní styl? -
Značnou.*
- *Výzkumy neuropsychologů, potvrzují, že aktivní
duchovní a duševní život a zdravá životospráva
dokáží kompenzovat i eventuelní vliv genetické
dispozice.*

Publikace „*Paradoxy moudrosti*“

amerického neurpsychologa ruského původu E. Goldberga (2006)

určená odborníkům i širší veřejnosti,

pojednává o tom,

že stárnutí mozku nemusí nutně znamenat pokles
duševní výkonnosti.

- Tomuto problému se autor věnuje v řadě rovin - historické, kulturní, psychologické a neurologické a doplňuje je příklady ze života historických osobností.
- Zabývá se funkcemi obou mozkových hemisfér a oproti dosavadnímu tvrzení zdůrazňuje nový vědecký poznatek, že i mozkové buňky se obnovují.
- V závěru přináší kniha náměty, s jejichž pomocí lze stárnutí mozku zpomalit či dokonce odvrátit.

Jak stárne mozek?

Je možno změny způsobené stárnutím oddálit?

Ano, začneme-li v mládí

Jakou úlohu v dynamice změn má životní styl?

Značnou.

*Výzkumy neuropsychologů, potvrzují,
že aktivní duchovní a duševní život a zdravá
životospráva
dokáží kompenzovat i eventuální vliv genetické
dispozice.*

Psychologie přináší mnoho dokladů o
tom,

že běh života a jeho závěrečná stádia
- stárnutí a stáří -
nejsou ani tak závislá
na datu narození,
ale především
na biologickém a
psychologickém věku.

Neumannová, B.: *Byla jsem ženou slavného muže.* (Host, Brno 1998.)

„Jsme staří, jakmile nalezneme v sobě onu vydestilovanou moudrost,

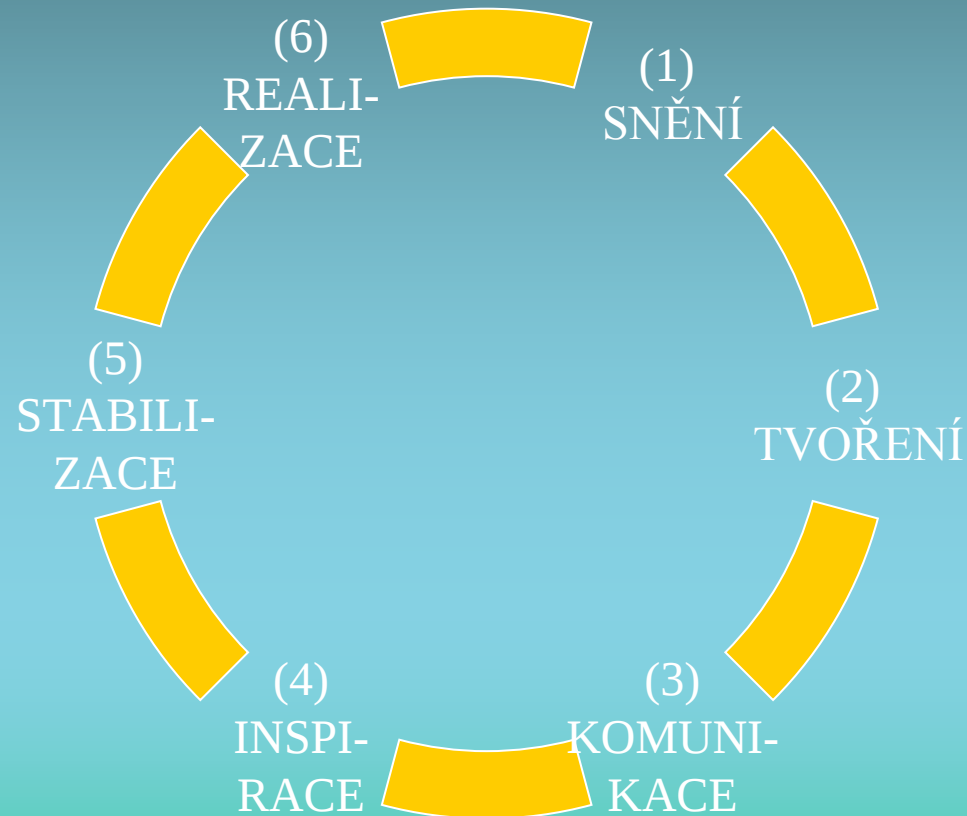
o které se říká, že všemu rozumí, vše chápe a všechno odpouští. Tehdy rezignujeme a jsme spokojeni, čímž se utěšujeme, jako se děti utěšují obrazy.

Ale nejsme staří, když cítíme v sobě touhu ještě více zmoudřet, když víme, že máme stále stoupat kupředu - v tom vězí pohyblivost života,

a jakmile to pochopíme, už si svůj věk neuvědomujeme.

Existuje jen pestré střídání života, a to můžeme pochopit jen tehdy, sledujeme-li je z určité výšiny, ke které jsme jednoho dne dospěli.“

Fáze rozvoje lidských aktivit podle R. Robbinse



Jestliže se v utváření příslušné profesní dovednosti některá z fází rozvine a jiné nikoliv, člověk se stává jednostranným a může být efektivní jen pokud daná fáze cyklu odpovídá požadavkům činnosti. Za jiných okolností je jeho osobnostní dominanta na překážku úspěchu. Autor takto jednostranné osobnosti nazval podle převládající fáze cyklu změnového procesu:

Snílek

Tvůrce

Komunikátor

Inspirátor

Stabilizátor

Realizátor

Pod vlivem událostí života a rodinných scénářů se formují

- **základní životní styly**, které přetrvávají až do smrti, pokud se člověk nesnaží vzít svůj vývoj do svých rukou a neusiluje o změnu.
- **V kulturní tradici se charakteristickým životním stylům říká lidský úděl.**
- Je to souhrn našich očekávání, postojů, nazíracích schémat, filtrů, které rozhodují o tom, jak vnímáme a vyhodnocujeme události svého života a jak na ně reagujeme.
- **Tak se stane, že se člověk často zaplétá do dramatu, které nedokáže vyřešit a své životní prohry svaluje na náhodu či na špatný osud.**

Výstižně problém životní cesty formuluje Jaroslav Durych (ve sbírce úvah Ecce homo):

„Teprve na sklonku života nebo až po smrti lze pochopit souvislost jednotlivých stránek života a díla a ukázat,

- co bylo dobré vždy,*
- co bylo na počátku dobré a na konci špatné,*
- co na začátku špatné a na konci dobré*
- a co bylo špatné vždy;*
- a též, co bylo nutné,*

neboť jsou v některých případech nutné i chyby, okliky, zmatky a bolesti.“

Joan M. Eriksonová

o devátém stadiu – stáří po roce 75 píše:

- „I nejlépe ošetřovaná těla začnou ve stáří slábnout a fungovat hůře než dříve. Přes jakoukoliv snahu udržet sílu a ovládání, začíná tělo ztrácet svou autonomii.
- Zoufalství, které straší v osmém stadiu, je důvěrným společníkem v devátém, protože je téměř nemožné vědět, které stavy nouze a ztráty fyzických schopností bezprostředně hrozí.
- Protože jsou ohroženy nezávislost a sebeovládání, slábne sebeúcta důvěra. Naděje a důvěra, které kdysi byly účinnou pomocí, již nejsou pevnými oporami dřívějších dnů.
- Čelit zoufalství vírou a přiměřenou pokorou je možná tou nejmoudřejší cestou, jaká nám zbývá.“

Kvalita života je rozhodující!

Senium - stáří je obvykle spojeno s následujícími nežádoucími změnami:

1. zvýšená vnímavost vůči různým zevním podnětům („oslabené zdraví“, kdy je třeba věnovat větší pozornost svojí „fyzické schránce“)
2. pokles řady fyziologických funkcí (snížená tvorba žaludeční či pankreatické šťávy, pokles funkčnosti střev, srdce, plic, nervového systému...)
3. pokles určitých funkcí mozkové tkáně (ztížené pamatování, zhoršené vybavování si určitých poznatků, zapomnětlivost, snížená orientace, „zmatenost“ a podobně)
4. pokles funkční tkáně ve svalové oblasti (úbytek aktivní svalové tkáně - „sarkopenie“)
5. v pozdějších věkových obdobích se objevuje také určitá ztráta schopnosti samostatného rozhodování (zejména ve složitějších situacích), či určité problémy spojené se „sebeobsluhou“)
6. patrné, že se vlastně jedná o dvě skupiny problémů, které jsou navzájem úzce propojené. Je to délka života, a jeho kvalita. Právě kvalita života seniorů nebyla do nedávné doby tolik v popředí pozornosti, ale situace se naštěstí v tomto směru radikálně mění.

(Podle Doc. MUDr. L. Kužely)

Problémy stáří

podle psychologa PhDr. Zbyňka Galvase

- stáří, jako kterékoliv jiné životní údobí, má své potřeby fyzické, psychické, sociální a spirituální, proto veškerá poskytovaná pomoc či péče musí tyto potřeby respektovat, ne-li z nich přímo vycházet,
- stáří není samo o sobě nemocí, i když bývá často nemocemi provázeno,
- involuční proces a úbytek sil není univerzální ani stejný u všech jedinců ani u všech fyzických a psychických funkcí jednotlivé osoby,
- izolovat vliv faktoru stáří od vlivu jiných faktorů je velmi těžké, není proto snadné určit, co je způsobeno věkem a co faktory jinými, zatímco věkové faktory nelze změnit, jiné vlivy zpravidla ano,

Uchování vitality do vysokého věku je výslednicí několika faktorů, k nejpodstatnějším z nichž náleží:

- geny a memy, ale v menší míře než se běžně tvrdí,
- převládající minulý a současný životní styl,
- prostředí, v němž daná osoba žije,
- stravování,
- opotřebení organismu,
- minulé i současné choroby degenerativní povahy,
- ale i takové pozitivní faktory jako je nezdolnost,
- zacházení se stresem,
- převládající psychické obranné dynamismy
- atd.

- reaktivace fyzická i psychická pomáhá s obnovou sil a celkově zlepšuje stav organismu jakkoli starého,
- přínosem je rovněž vyhýbání se jednostrannostem, doporučuje se pravidelné střídání činnosti a odpočinku,
- důsledkem nečinnosti, nudy a nedostatečné stimulace bývá stres, apatie a deprese, snížení kvality života a mnohdy nechut' dále žít,
- daleko důležitější než, kde starý člověk žije, je, jak ono prostředí naplňuje a saturuje jeho fyzické, psychické, sociální a spirituální potřeby.

Co senioři vyžadují od okolí

- Pochopení
- Toleranci
- Vstřícnost
- Přiměřené tempo
- Opakování
- Trpělivost
- Mluvit na ně
- Naslouchat jim

Jak udržet kvalitu života

i navzdory výskytu negativních projevů

Kdykoliv jsou senioři v osobní tělesné, psychické, duchovní nebo sociální krizi, měli by si připomenout, že *nelze zabránit přibývání let pohybem v čase.*

Rozhodující je, jak svůj věk prožíváme, jaký postoj k létům svého života zaujímáme.

Proto je třeba naučit se:

- relaxovat,
- střídat si už v mládí zážitky a události plné pohody a vybavit si je v paměti, když přijde krize,
- komunikovat s nepodmíněným základem své osobnosti (= s Bohem) modlitbou a meditací,
- připomínat si staré orientální rčení:

*Vidět také růže na trnitém keři ,
a ne jen trny na růžovém keři.*

Kdy seniorům dobře není

(podle pozorování J. Křivohlavého)

Když jsou v zajetí osobních cílů, které vedou k nedobrému subjektivnímu stavu; jsou to např.:

- mocenské cíle (definované v termínech užití až zneužití moci);
- ambivalentní (rozporuplné) cíle;
- cíle dodávané člověku z jeho okolí (extrinsické cíle);
- konfliktní cíle (volba cílů, které kolidují s jinými již zvolenými cíli);
- příliš abstraktní cíle (být 100% čestný, myslet vždy jen na pozitivní věci...);
- snahy vyznačující se touhou od něčeho se distancovat (oddalovat).

Kdy je seniorům dobře

(podle pozorování J. Křivohlavého)

Osobní cíle, které vedou k dobrému subjektivnímu stavu:

- konkrétně definované, splnitelné cíle (chodit slušně oblečen, mluvit pomalu a zřetelně...);
- cíle naznačující přibližování se dominantnímu, nejvyššímu, celoživotnímu zaměření;
- cíle definované v termínech duchovní dimenze života (spirituální cíle);
- cíle s charakteristikou skupinové afiliace;
- cíle zaměřené na zvyšování intimity v nejužších přátelských vztazích;
- cíle vycházející z vlastního osobního rozhodnutí dané osoby (intrinsické cíle);
- cíle vyznačující se vyšší mírou oddanosti zvolené činnosti

Podmínky pohody seniorů

Životní prostředí

- jako minimum jde o to, aby senioři „měli střechu nad hlavou“, teplo, klidné bydlení a stravu,
- pokud možno je třeba dbát i o přiměřené soukromí.

Sociální opora

- pomáhající chování okolí vůči potřebným,
- program péče o potřebné,
- léčebný a ochranný režim.
- J. Mareš a kol. (2002) za sociální oporu považují takové jednání pečujících lidí vůči potřebným,
- které jim usnadňuje zvládat zátěž,
- pomáhá řešit problémy
- a rozvíjí dovednosti, jak si vědět rady v nesnadných životních situacích.

Poskytovat sociální oporu znamená

naplňovat, co senioři očekávají od druhých

- že jim budou ochotni naslouchat,
- že s nimi budou ochotně hovořit,
- mluvit na ně.

Psychická opora

- spočívá v poskytování každodenní jistoty potřebným o tom, že jsme pro ně k dispozici,
- vyžaduje poznání typu osobnosti člověka potřebujícího pomoc, aby povzbuzování a dodávání odvahy byly účinné.

Jde-li o nemocné nebo o osoby vyžadující pravidelnou péči - spočívá poskytování psychické opory v trpělivém vysvětlování,

jak nemoc či nějaká nutná životní změna

- probíhá,
- co vyžaduje,
- jak se jí přizpůsobit,
- čeho se vzdát,
- jak změnit životosprávu,
- atd.

Psychická opora dále zahrnuje:

- nácvik, jak přijímat a snášet nutnou bolest,
- dovednost využívat reflexi vnitřního obrazu nemoci či strádání klientem (seniorem),
- vedení klientů k tomu, aby se snažili přidávat život k létům, spíše než léta k životu,
- též přípravu rodinných příslušníků na způsoby pomoci a pečování.

Duchovní opora

představuje vytváření takových podmínek v prostředí a v jednání pečujících lidí, které pomáhají

- najít nebo obnovit smysl života,
- zaujmout postoj k neodvratnému údělu,
- dát pocit jistoty, jaký nám dává v neznámém terénu zdatný průvodce,
- vytvářet ovzduší lásky typu agapé a
- učit se moudrému nahlížení toho, co se děje v nás a kolem nás.

Duchovní opora je založena

- na reflexi (vyslechnutí a sdílení) toho, jaká duchovní poranění postihla člověka, jemuž pomáháme,
- na společném hledání toho, jak hojit duchovní rány změnou postoje k dávno minulým nebo k nedávným událostem, které je způsobily,
- na ožiování zážitků pohody a prospěšných smysluplných činů jako zdroje smyslu spočívajícího v hodnotě postoje,
- na probouzení orientace k duchovním hodnotám.

Požadavky na pečující členy rodiny

Pro práci s rodinami, které žijí společně se seniory, se ukazuje jako naléhavé kultivovat toleranci a respekt

- pro bytostné psychologické rozdíly v zájmech a sklonech,
- pro rozdíly mezi muži a ženami,
- mezi mladšími a staršími ve vícegeneračních rodinách,
- mezi zdravými a nemocnými,
- mezi trpícími a prožívajícími relativně pohodové stárnutí.
- Jen tak je možno probouzení a kultivaci duchovní dimenze uskutečňovat se zřetelem k individuálním zvláštnostem každého potřebného.

- Bohužel však pro práci s rodinami u nás není vytvořena propracovaná metodika podobná programu zdravotnické osvěty - a patrně ani pro věřící seniory není propracovaný program v rámci přípravy kněží na pastorači seniorů.
- Psychosociální opora jako komplexní péče spočívá v tom, že přijímáme každého potřebného člověka jako TY, jako bližního, tedy personalizovaně. A to není každému pomáhajícímu dáno.
- Projevuje se to už tím, že dokážeme např. po příchodu na oddělení v Domově důchodců pozdravit tak, že každý z přítomných cítí, že se obracíme právě k němu osobně.
- A podobně v rodině si musí naši senioři být vědomi toho, že na ně myslíme jako na jedinečné osobnosti, že nejsou pouhou trpěnou součástí rodiny.

Duševní hygiena zakotvená ve spiritualitě:

- Cílem duševní hygieny životního údělu je učit se zaujímat **pozitivní postoj** namísto pocitu beznaděje z nemožnosti uskutečnit dosud neuskutečněné plány.
- Je třeba změnit perspektivu: Nesnažit se za každou cenu přizpůsobovali okolí svým přáním a představám, **ale naopak svá přání a představy uvádět do souladu s možnostmi a podmínkami.**
- Už stoikové doporučovali:

***Změň postoj k věcem, které tě znepokojují
a budeš mít od nich pokoj!***

Zvědavý čtenáři si jistě položí otázku: *„Ale jak změnit postoj?“*

Stručně lze odpovědět – přehodnocováním svých plánů, diskusí s přáteli, hledáním v paměti toho, co lze označit jako **„ostrůvky zapamatované pohody“** – zážitky krásy, dobra, pravdy.

I v tomto mnohdy neradostném světě každý několik takových zážitků má.

Léta nám přibývají s naším pohybem v čase. Tomu nelze zabránit.

Na nás však záleží, jak svůj věk prožíváme, jaký postoj k létům svého života zaujímáme.

Svůj životní úděl naplňujme

- ❖ **vírou** ve smysl a hodnotu života,
- ❖ **nadějí** v možnost změny podmínek života k lepšímu,
- ❖ a praktikováním účinné **lásky** k bližnímu založené na přesvědčení, že náš největší úkol
 - v rodinném životě,
 - v zaměstnání,
 - i ve společenských vztazích je „být zde pro druhé“ a uvědomovat si neustále, co činíme.

Cíle a hodnoty v životě

Každý člověk musí v životě pečlivě volit základní témata pro svůj život:

- svého životního druha/družku,
 - své povolání,
 - své přátele,
 - vztah k sobě,
 - vztah ke kosmu / absolutnu / posvátnu,
- a to se všemi důsledky, které z toho plynou pro náš životní styl.

Priority

- Partnerství
- Povolání
- Přátelé
- Přijetí víry, abychom mohli být přijati Bohem
- Práce na sobě /přijetí sebe

Cvičení a metody pro regeneraci a osobní harmonii.

- Učit se žít v jasů vědomí
- Být „tady a teď“
- Střádat si pozitivní zážitky – „Zapamatovaná pohoda“
- Racionálně emotivní autoterapie (REAT – A-B-C-D-E)

Co je třeba se naučit

- Kritéria rozlišování – jak vybírat z mnoha informací

Co odvrhnout a za čím se dát

- Práce s tělem
- Práce s duší a duchem
- ABC - autoterapie, racionálně-emotivní terapie podle A. Ellise
- Odolnost proti vyhoření
- Umět pracovat s energií emocí (dekatexe)

Program

Nový začátek /New Start/

N (nutrition) –

E (exercise) –

W (water) -

S (sunshine) –

T (temperance) -

A (air) -

R (rest) -

T (trust in God) -

Výživa, strava

Cvičení, pohyb

Voda

Sluneční svit

Umírněnost

Vzduch

Odpočinek

Důvěra v Boha

Co říci na závěr k duševní hygieně?

- **Pro seniory je důležité učit se umění relaxovat:**
- V rozhovorech se zaměřujeme na vzpomínky týkající se zážitků a událostí plné pohody!
- Učme se komunikovat s nepodmíněným základem své osobnosti (= s Bohem) modlitbou a meditací!
- Připomínejme si staré orientální rčení:

***Je lepší naučit se vidět růže na trnitém keři
než věnovat pozornost trnům na růžovém keři!***

Na závěr náměty pro meditaci:

Všem těm, kteří nedovedou změnit svou životosprávu a nemají chuť k duševnímu tréninku, je možno alespoň doporučit, aby si občas říkali tuto prosbu k Nejvyšší Moudrosti:

"Bože dej, abych nestárnul/a. Protože však tomu zabránit, dej ať stárnutí nepociťuji jako újmu.

Pokud by stárnutí bylo spojeno s újmou, obestři mou mysl milosrdným zapomněním.

A budu-li mít velké trápení, dej, abych svým trápením příliš neobtěžoval své okolí.

A není-li to proti Tvému plánu se mnou – pošli mi utěšitele."

Je stáří poslední etapou naší pozemské cesty?

- Pro někoho je to poslední část textu, který zaznamenává náš životní příběh.
- Ti, kteří jsou otevřeni vůči spiritualitě, věří, že smrt není tečkou, ale dvojtečkou.

Avšak kapitolu, která následuje, neumíme na tomto světě přečíst ...

Senioři i jejich pečovatelé
by měli respektovat rčení:
**Není ani tak důležité přidávat
léta k životu
jako život k létům!**