

Stárnutí

Stáří

PaedDr. Mgr. Hana Čechová



„Stárnutí nezpůsobuje věk, ale opuštění ideálů.“

(Karolína Světlá 1830 – 1899)

„Mládí nemůže vědět, jak přemýšlí stáří, ani jak se cítí.

Ale staří lidé se proviní, jestliže zapomenou, jaké to je, být mladý...“

(Joanne Rowling *1965)

Osnova

1. Stárnutí
2. Stáří
3. Periodizace
4. Charakteristika změn
5. Mýty a předsudky
6. Rizikové faktory ve stáří



1/ Stárnutí – vymezení pojmu

- **Stárnutí** (gerontogeneze, involuce)
 - a) přirozený a biologicky zákonitý **proces** (neodvratný fyziologický proces)
 - b) **snížování** adaptačních schopností, ubývání funkčních rezerv organismu
 - c) probíhá od početí <-> za **skutečné projevy stárnutí** považován až pokles funkcí, který nastává po dosažení sexuální dospělosti (Kalvach a kol., 2004)
 - d) v jednotlivých orgánech probíhají **změny** degenerativní, morfologické a funkční (Pacovský, 1990)

- **V širším slova smyslu** = „univerzální proces postihující živou hmotu“, začíná vznikem plodu a narozením jedince

- **V užším slova smyslu**
 - = přechodná vývojová perioda mezi dospělostí a stářím
 - = vznikající strukturální a funkční změny jsou **regresivní, nevratné a neopakují se**

2/ Stáří

- Poslední etapa ontogenetického vývoje člověka
- Období cca od 60 let
- **Involuční perioda**
 - a) postupné chátrání organismu, snížena schopnost adaptace i odolnost vůči nepříznivým vlivům
 - b) všeobecný přirozený biologický jev
 - c) cca 3/4 života
- **Gerontologie** (z řec. geron – stáří) = věda o stáří
- **Gerontopsychologie** (gerontologická psychologie)
 - a) zkoumá psychické funkce v souvislosti s biologickými procesy a ve vztahu k sociálnímu prostředí
 - b) **CÍL:** zpomalení nepříznivých psychických změn v důsledku stárnutí, rozvíjení adaptačních schopností jedince

3/ Periodizace

- Nespočet periodizací, nejednotnost

- **Václav Příhoda (1974)**
 - 1/ senescence (60 - 74 let)
 - 2/ kmetství (75 - 89 let)
 - 3/ patriarchum (od 90 let až po smrt)

- **Pavel Mühlpachr (2004)** – dnes nejčastěji uváděná periodizace
 - 1/ **65 – 74 let** -> **MLADÍ SENIOŘI** (adaptace na penzionování, volný čas, aktivity, seberealizace)
 - 2/ **75 – 84 let** -> **STARÍ SENIOŘI** (změna funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob)
 - 3/ **85 a více let** -> **VELMI STARÍ SENIOŘI** (ot. soběstačnosti a zabezpečení)

4/ Charakteristika změn

- Otázka stárnutí a stáří stále nedořešena
- Uzlový ontogenetický bod = věk 75 let

- Stáří podmíněno věkem jedince
- Výši věku lze vymezit na základě několika kritérií

1/ kalendářní (chronologický) věk – přesné vymezení datem narození

2/ sociální (sociálně - historický) věk

a) vyjadřuje, jak by se měl jedinec určitého biologického věku chovat dle společenských měřítek

b) zachycuje změny sociálních rolí, životního stylu, ekonomické situace apod.

3/ biologický (funkční) věk – biologické stárnutí organismu

4/ psychologický věk – subjektivní vnímání vlastního věku, poukazuje na psychický stav jedince

charakteristika, obecné znaky

- Biologické stárnutí organismu -> pokles výkonnosti
- Proces probíhá individuálně
- Změna sociálního zařazení
- Změny v psychice
- Částečná změna projevů osobnostních rysů
- Aktivní stáří x pasivní stáří

Fyzické znaky

- Pohybový aparát – změna postojí i chůze (krok se zkracuje, chůze zpomaluje) <-> omezena kloubní pohyblivost, snížen počet svalových vláken => pokles rychlosti, obratnosti, síly, vytrvalosti
- Kostra – křehkost – osteoporóza, zlomeniny, zmenšení výšky
- Kardiovaskulární systém – postižení cév => arterioskleróza (ateroskleróza), hypertenze
- Dýchání – snížena funkce dýchacího ústrojí => hypoxie
- Zažívací systém - dyspeptický syndrom (nadýmání, říhání, tlak v břiše...), zácpa
- Termoregulace - zimomřivost, snížena adaptace na změny teploty
- Činnost žláz s vnitřní sekrecí - př. porucha štítné žlázy
- Celkový vzhled – vrásky, šedivé vlasy, druhá brada...
- Smyslové vnímání = problém sociálně – komunikační, nejvíce
 - a) **zrak**: presbyopie (stařecká dalekozrakost), zhoršená adaptace na tmou, změny vnímání barev
 - b) **sluch**: snížena citlivost na vyšší zvukové frekvence, nedoslýchavost, šelesty
 - c) **chut'**: snížena citlivost chuti pro slané a sladké

Psychické změny

- **Zpomalení psychické činnosti** – sníženo psychomotorické tempo a senzomotorická funkční koordinace
- **Aktivační úroveň** – prodloužena doba rozhodování (volba i výkon adekvátní reakce)
- **Orientace v prostředí** – zhoršena v důsledku snížené zrakové a sluchové ostrosti, pozornosti (kognitivní proces)
- **Paměť a učení** – snížena vstřípivost nových informací, vybavitelnost, učení je pomalejší a obtížnější => problémy s adaptací v nových situacích
- **Intelekt** – změny variabilní, vliv dědičných faktorů i vzdělání
 - > pokles fluidní (vrozené) inteligence vyvážen celoživotními zkušenostmi
 - > krystalizovaná (krystalická, kulturní) inteligence může mít vzestupný trend (vliv kultury a prostředí, učení, zkušeností)
- **Kognitivní funkce** – obtíže s přijímáním nových podnětů
 - a) oslabena schopnost vytvářet nové spoje (ot. tréninku)
 - b) snížena adaptabilita a flexibilita
 - c) zvýšena fixace (upevnění) a integrace (spojování v celek)
- **Řeč** – zpomalené tempo, prodloužena latence (doba mezi podnětem a projevem) odpovědí
- **Osobnost**
 - a) formována celoživotně
 - b) změny závisí na způsobu adaptace na vývojové změny
 - c) vliv vnějších faktorů, stereotypů, předsudků o stáří...
 - d) často zvýrazněny osobnostní rysy, které byly dříve inhibovány nebo kompenzovány
- **Malá frustrační tolerance** (odolnost proti zátěži)

Emocionální změny

- **Emoční prožívání** – menší intenzita
- **Emoční reaktivita** – slabší, malá vzrušivost
=> nezám, nezúčastněnost, introverze, citová lhostejnost, snížená aktivita (může být součástí deprese, schizofrenie, organických poruch) – emoční oploštělost
- **Emoční labilita** = obtížné zvládnání emocí
=> i malý podnět dojde k slzám, náhlé negativistické projevy...
- **Egocentrismus**

Kognitivní schopnosti

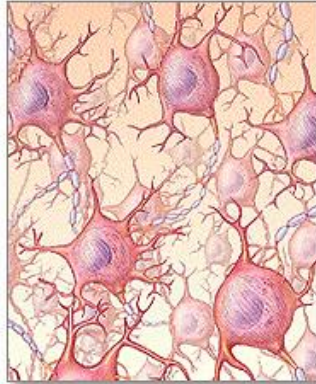
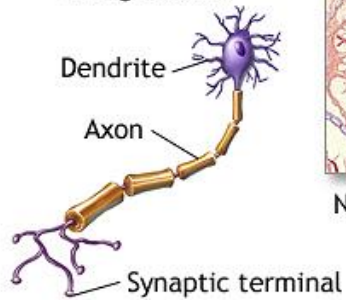
- Mozek postupně stárne cca od 20. roku
- Vliv celoživotního stresu – **poškozovány proteinové řetězce** => oslabována kvalita neuronové sítě
- Zásadní změny po 70
- **Atrofie mozkových buněk i mozkových závitů** => rozšíření, prohloubení, zvětšení množství pojivové tkáně
- Hmotnost mozku snížena o cca 5 – 10 % (1 g ročně)
- **Rozklad neuronů** => shromažďování odpadních produktů mozkové tkáni => vznik plaků, spletí tkáně, hromadění mastného hnědého pigmentu (lipofuscin)
- **Zhoršeno** prokrvování => mozek trpí nedostatkem kyslíku
- **Degenerace nervových vláken** => snížena schopnost přijímat podněty => pomalejší a méně účinné reflexy
- Zanikají méně stabilní a slabé vazby x zůstávají silné vazby
- Zhoršení paměti
- Změna osobnostních rysů

Změny životního stylu

- **Ztráta dosavadního společenského postavení** => snížení sebedůvěry, asertivity, pokles extroverze
- **Společnost přestává potřebám seniorů vyhovovat** => odstup, introverze
- **Okolí = prostředí mladých** => nedůvěra, podezíravosti; příklon k duchovním hodnotám, introspekci a egocentrismu (Příhoda, 1974)
- **Zúžen okruh lidí, se kterými se schází** => preference rodinného kruhu a přátel, vrstevníků (generační solidarita)
- **„Intimita s odstupem“** => žít v blízkosti svých dětí, ale přitom si zachovat své soukromí a nezávislost (Pacovský 1990)
- **Intenzivní sociální kontakty** mohou vyčerpávat
- **Přílišná izolace od společnosti** => „**stařecký privativismus**“ = únik do svého vlastního světa, osamocení, sociální izolace

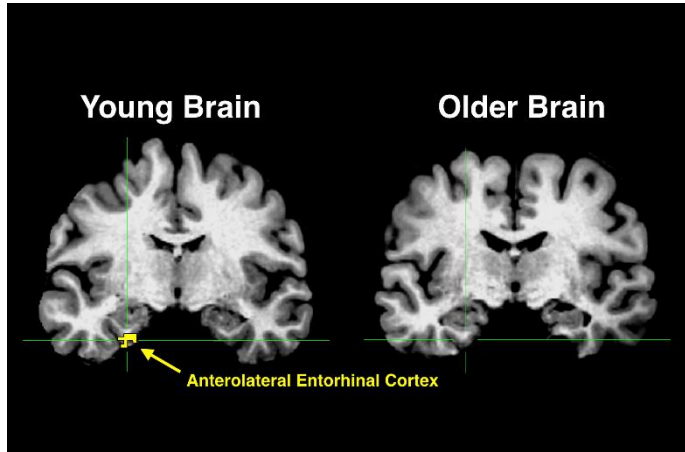


Younger brain



Neurons in younger brain

ADAM.



Healthy brain size

Shrunken brain with Alzheimer disease

zmenšení mozku
Alzheimerova choroba

Dying neuron with tangles

zanikající neuron
vznik tkáňové spleti

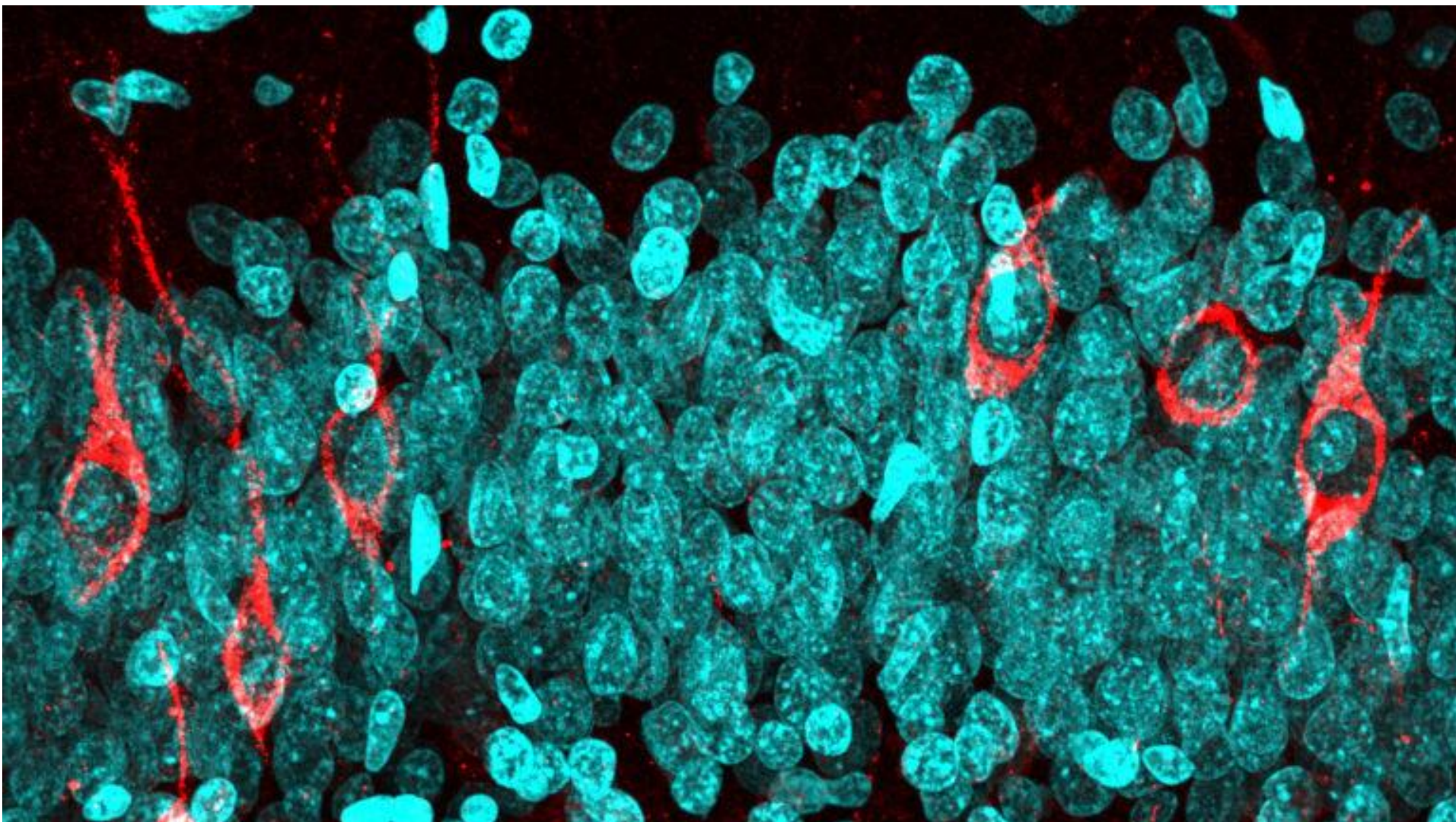
Plaque
plak

Healthy neuron

zdravý neuron

ADAM.

Výzkumy podporují názor, že vznik nových neuronů je možný až do deváté dekády života.



Nezralé neurony (v červené barvě) a zralé neurony (v modré barvě) v hippocampu 68letého mozku.

5/ Mýty a předsudky

- Současnost = orientace na maximální výkon, zdraví, sílu, krásu a „věčné“ mládí
=> snaha nevnímat, vytlačit stárnutí a stáří z každodenního života
- **Hluboce zakořeněné mýty**
 - 1/ starý člověk často považován za zbytečného, nic nedělajícího, překážejícího... => vědomé přehlížení, ignorace
 - 2/ důchodce není pro společnost užitečný (bere důchod)
 - 3/ pracující důchodce zabírá místo mladším a schopnějším
- **Ageismus - 60. léta 20. století**
 - 1/ negativní postoj společnosti, diskriminace určité skupiny v důsledku věku
 - 2/ **seniorský ageismus** = přesvědčení o nadbytečnosti, nepotřebnosti, „postproduktivnosti“, ekonomické zátěži pro společnost, neschopnosti učit se a adaptovat na nové skutečnosti ⇒ **devalvace osobnosti**
Co to děláš, dědku?! Uhni bábo!

6/ Rizikové faktory ve stáří

➤ Zdravotní rizika

- a) předčasné a nápadně rychlé stárnutí
- b) komplikované nemoci a multimorbidita (přítomnost více druhů onemocnění)
- c) psychické nebo tělesné handicapy
- d) funkční poruchy a neuznání obtíží jako projevů nemoci

➤ (Psycho)sociální rizika

- a) vysoký věk (80 let a víc)
- b) ztráta aktivity, nuda – př. odchod do důchodu
- c) sociální izolace a samota – př. ztráta blízkých (rodiče, partner), nedostatečný přístup k dopravě...
- d) rodinné konflikty
- e) nezvladatelné požadavky prostředí, malá adaptace na změny a na zátěž
- f) možné finanční obtíže – hranice chudoby, nevyhovující bytové podmínky
- g) senioři častými oběťmi trestných činů
- h) trvalé umístění jedince do institucionální péče
- i) problémy související s očekáváním smrti

Pacovský (1990)

**Pevné rodinné vazby život ulehčují mladým, starším i starým...
...víme, kam patříme...**



Závěr

**Stáří je dobou životní moudrosti, smíření a úvah
o smyslu života.**

„Já jsem to, co po mně zůstane.“

Erik Erikson (1968) - sebepojetí člověka v období stáří

Trénuj hlavu, trénuj tělo, aby zdraví vydrželo.

Hana Čechová, Iveta Luxová (2013) - MemTrain

ZDROJE

- BARTLOVÁ S., TREŠLOVÁ M., Psychosociální faktory stresu seniorů a jejich zvládnání, akademická stať 2013
- KOHOUTEK R., Psychologie duševního vývoje, Brno, 2008
- KOLAŘÍKOVÁ M., Vývojová psychologie, Slezská univerzita v Opavě, 2010
- KOUKOLÍK F., Mozek a jeho duše, GALÉN, 2014
- KURIC J., Ontogenetická psychologie. Brno: VUT, 2001
- LANGMEIER J., KREJČÍŘOVÁ D., Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyziologie, Praha
- LANGMEIER J., KREJČÍŘOVÁ D. Vývojová psychologie, GRADA
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Přehled vývojové psychologie, Olomouc, Univerzita Palackého, 2003
- ŠÁMALOVÁ K., Vývojová psychologie, skriptum pro studium učitelství praktického vyučování a odborného výcviku