



Starý človek medzi nami

Demografické prognózy jasne ukazujú, že počet starých ľudí narastá, čo bude s odstupom času spôsobovať čoraz častejšie problémy sociálne, kultúrne, ekonomické, psychologické i duchovné. Tento fakt nás nabáda k tomu, aby sme sa nad fenoménom staroby zamysleli a hľadali možnosti angažovania sa.



Pojem „angažovať sa“ sa v súčasnosti veľmi často používa označenie ľudskej obetavosti voči ostatným, predovšetkým v boji za ľudskejšie a životné podmienky. Postoj sociálneho cítenia a angažovania sa a pravej Lásky k blížnemu, vidíme aj v podobenstve o milosrdnom Samaritánovi, ktorý je stále aktuálny. Milosrdný Samaritán videl, vnímal, pomenoval a následne riešil problém blížneho – zbojníkmi olúpeného, zbitého muža. Nevyhnutnú pomoc poskytol sám, potom sa obrátil na vtedajšiu inštitúciu, ktorá zabezpečila ďalšiu pomoc a pre nepredvídané problémy nechal peniaze. Úspešne zrealizoval riešenie tohto problému.

Staroba – starý človek

K lepšiemu pochopeniu starých ľudí a k vytvoreniu si správneho vzťahu k nim, bude pre nás užitočnejšie zamyslieť sa najprv nad dôstojnosťou človeka. Dôstojnosť človeka je najdôležitejším sociálnym princípom integrálneho poriadku. Sme povolaní k podstatnej úlohe – znovu objaviť pre seba i pre iných neporušiteľnú dôstojnosť každého jedného človeka. Z dôstojnosti človeka vyplýva uznanie hodnoty všetkých etáp života, vrátane hodnoty života starého človeka. Je naším poslaním milovať a rešpektovať život každého človeka, brániť ho a podporovať vždy, ale najmä vtedy, keď je slabý alebo

ohrozený. Dnes by sa mali všetci mladí ľudia pozerieť na starých ľudí vo svetle dôstojnosti ľudskej osoby. Veď hodnota človeka nespočíva v tom, čo on „má“, ale čím on „je“. Prijatie tejto pravdy do nášho srdca nás prebudí k vzájomnej láske. Hodnotu staroby lepšie pochopíme úprimným realizmom zraniteľnosti života a neúprosne letiacim časom: „márnosť len márnosť, všetko je iba márnosť.“ Napriek tomuto triezvemu realizmu si zachovať pozitívny pohľad na hodnotu života človeka. Každý vek má svoju vlastnú krásu a svoje vlastné úlohy.

Psychologické zmeny v starobe

Psychologické zmeny postihujú nielen samotných starých ľudí, ale aj ich okolie. Pre veľkú väčšinu starých ľudí platí, že schopnosť vnímať podnety viac alebo menej sa znižuje. To sa spája s oslabenými zmyslovými schopnosťami, čo sťažuje aj vzťah starého človeka k iným osobám. V dôsledku toho prispôsobivosť na nové situácie je značne sťažená, a preto sa často pozoruje hlavne tendencia zachovať veci tak, ako boli a sú. Znížená adaptácia starých ľudí je často prameňom ťažkostí pre tých, ktorí musia s nimi žiť alebo sa o nich starať.



Jedno staré ľudové prislovie hovorí: „Keď má človek sedem rokov je ešte dieťa, a keď má sedemdesiat rokov, je znovu dieťa“. Pomôže nám to lepšie chápať skutočnosť, že u starých ľudí je silná tendencia k represii, ktorá sa prejavuje únikom do minulosti, ku spomienkam. Pre tento ochranný mechanizmus možno u nich pozorovať celú sériu postojov, s ktorými sa stretávame často aj u detí. Nimi sa starý človek dožaduje, aby nebol ponechaný sám na seba,

aby ho neopustili. V pokročilom veku vstupujú do popredia aj potreby uznania, citovej náklonnosti, rodinnej príslušnosti a pod., a to oveľa intenzívnejšie ako je to u nižších vekových kategórií.



Skúsenosť s ktorou sa väčšina starých ľudí stretáva a prežíva je osamotenosť. Môže byť z rôznych príčin - smrť partnera, svadba syna, dcéry, odchod do dôchodku a pod. Typickým prvkom starého človeka je sklon k depresívnym náladám, ktorým sa venuje málo pozornosti.

Pre psychologický život starého človeka má mimoriadny význam vzťah ku spoločnosti, predovšetkým k rodine. Často sa vyskytujú pocity neúčinnosti, príťaža pre iných, prekážky pre normálny a lepší život v rodine a pod. Nakoľko vnútro starého človeka je oveľa zraniteľnejšie, dovoľuje vznik pocitov menejcennosti, neistoty, viny. Na tomto podklade potom často vznikajú neurózy a psychózy. U starých ľudí sa možno stretnúť aj s tým, že obviňujú svojich najbližších, ale aj tých, čo sa o nich starajú, z nevdaku a zabudnutia aj za to, čo pre nich v minulosti urobili. To niekedy vedie k teatrálnym a dramatickým prejavom. Všetky tieto príznaky je potrebné chápať ako prejavy započatej degenerácie starého človeka, ale aj ako alarmujúci príznak pre najbližších, aby preskúmali svoje postoje k nemu.

Z toho vyplýva, že základným predpokladom pre spoluprácu s osobami v pokročilom veku je zbaviť sa predsudkov a taktiež si uvedomiť skutočné možnosti, ktoré daná osoba má. Predovšetkým treba uznať dôstojnosť a totožnosť starého človeka.

Mgr. Ľubka Králiková