

Mentálhigiéné - időskor

Erikson:

8. szakasz – Integritás vagy kétségbeesés, bölcsesség 60+ év

Idős korunkra már elég keveset tudunk életutunkon változtatni. Az emlékek összeillesztése és életünk egészként való megélése vár ránk, ennek a korszaknak a kihívása, hogy létrejön-e ez a büszkeséggel és teljességgel eltöltő érzés, vagy a meg nem cselekedett élményekből egy teljesen más, de le nem élt élet áll össze és nem tudjuk elfogadni sajátunkat?

Erikson: teljesség v. kétségbeesés

Énintegritás fogalma:

életútunkat egyszerűnek, páratlannak és szükségszerűnek fogadjuk el.

A nyugdíjas ember jellemzői:

- izolálódik
- nyugdíjas állapot-à identitás vesztes
- közeledő halál felerősíti félelmeit
- betegség, elszegényedés, kiszolgáltatottság érzései
- a múltban él (perszeveráció)
- gyanakszik az emberekre (paranoid)
- beszűkülés (koartáció)

„Ki milyen öregnek érzi magát, asszerint él.”

Mit jelent ez a mondás?

Ritkán esik egybe a kronológiai, biológiai, pszichológiai öregség.

Vannak akik nem csak a VESZTESÉGET élik meg az öregségben!

- sokszor az unoka és a nagyszülő nagyon mély kapcsolatba kerülnek egymással, jól megértik magukat
 - az összegyűjtött tapasztalatokat átadhatják a következő generációnak
 - egészségesnek lenni azt jelenti, kapcsolatban lenni (Gyökössy E.)
1. kapcsolatban lenni önmagunkkal
 2. másokkal
 3. transzcendenssel (sokkal könnyebb egy hívő embernek szembenézni a halállal, a búcsúzással)

A gyógyíthatatlan betegség fázisai:

1. elutasítás
2. düh
3. alkudozás
4. depresszió
5. belenyugvás

A halál

- a halállal foglalkozó tudomány: a **thanatológia**
- a mai társadalomban a halál „tabu” téma
- az emberek hárítják (nem akarnak róla beszélni)
- a haldoklót magára hagyják
- Elisabeth Kübler Ross: A halál és a hozzávezető út

(Hospice)

Hospice-ház:

1. orvosok, ápolók, lelkészek végigkísértek gyógyíthatatlan betegeket ezen az úton
2. azt tapasztalták, hogyha nem marad egyedül a beteg, hanem őszinte támogatást kap a környezetétől, megbékél a sorsával és végig a remény érzelmi állapota kíséri
3. nemcsak ő kap a környezetétől, hanem ő is ad!!

A gyász:

1. Sokk

- szeretett személy elvesztése: totális megsemmisülés érzése
- csak befelé képes fordulni

2. Kontrollált fázis

- ez az időszak a temetés végéig tart
- a személy úgy érzi, hogy szinte önmagán kívül , gépiesen végzi a feladatait

3. Regresszió.

- visszacsúszás. Nem érett felnőttként viselkedik. Mint egy dühöngő gyermek, úgy viselkedik a felnőtt.
- ambivalencia: (kettősség) egyszer síratom, hogy mennyire hiányzik, máskor haragszom, hogy miért hagyott itt!!

4. Adaptáció

- a realitás elfogadása
- a fájdalom enyhülésével kapcsolatfelvétel a környezettel
- majd a megszokott életvitel folytatása

A gyógyíthatatlan betegség fázisai
Estiseknek!

<http://www.youtube.com/watch?v=SemcwxSg1Kk&list=PL77BE1D1AE4FE2D1B>

Abigél Smith utolsó üzenete

A túlélés alapszabályai Olofson Placid atya

Hosszabb film Placid atyáról

<http://www.youtube.com/watch?v=cJ63GZVIMdc>