

Projekts “Vecums nav šķērslis”



Kā senioriem saglabāt psiholoģisko veselību un apgūt jaunas zināšanas un prasmes?

2. nodarbība. Psiholoģiskā novecošanās, novecošanās process un tā uztvere

Mērķis: sniegt pārskatu par novecošanās procesam raksturīgiem psiholoģiskajiem faktoriem un izmaiņu negatīvo seku mazināšanas iespējām.

Sasniedzamie rezultāti: grupas dalībnieki apraksta un identificē ar novecošanos saistītās kognitīvās, psiholoģiskās un emocionālās izmaiņas viņu dzīvē, ka arī dažādas attieksmes pret novecošanos un norādīt to saistību ar citiem psiholoģiskajiem un veselības faktoriem, spēj aprakstīt dažādus pielāgošanās veidus un izvēlēties sev optimālāko stratēģiju.

Terminu skaidrojums

Psiholoģiskā novecošanās – cilvēka spēja pielāgoties bioloģiskajai novecošanai, spēja to pieņemt.

Izziņas procesi – ar izziņas procesu palīdzību mēs iegūstam un pārstrādājam informāciju. Pie izziņas procesiem pieder uztvere, atmiņa, uzmanība, domāšana, valoda. Tās veido mūsu zināšanas un mijiedarbību ar apkārtējo pasauli.

Atmiņa – spēja iegūt, apstrādāt, saglabāt un izgūt informāciju.

Vadības funkcijas – spēja izpildīt mērķtiecīgus uzdevumus, piemēram, atcerēties telefona numuru, apstāties pie sarkanās gaismas un domāt – rast risinājumu sarežģītām un neierastām situācijām.

Kognitīvās rezerves – kompetence izmantot pieejamos smadzeņu resursus sarežģītu uzdevumu veikšanai vai galvas smadzeņu bojājuma seku mazināšanai.

Informācijas apstrādes ātrums – laiks, kas nepieciešams veiksmīgai vienkāršu uzdevumu risināšanai un ir saistīts ar novecošanās radītajām sekām.

Emocijas – konsekventas fizioloģiskās, neiroloģiskās, uzvedības un verbālās reakcijas uz iekšējiem vai ārējiem notikumiem, kam bijusi īpaša nozīme cilvēka dzīvē.

Pozitīvisma efekts – tendence līdz ar novecošanos vairāk pievērt uzmanību pozitīvām nevis negatīvām emocijām.

Sociālā uzvedība – komunikācija, sadarbība, altruisms un apvienošanās grupās.

Attieksme pret novecošanos – pieredzē un novērojumos balstītu domu un emociju kopums par novecošanos.

Psihosociāls zaudējums – negatīvās psiholoģiskās un sociālās izmaiņas.

Vecuma stereotipi – no kultūras vai sabiedrības nākuši uzskati par novecošanos, kas var būt gan pozitīvi, gan negatīvi.

Pielāgošanās novecošanai – dinamisks process, kura ietvaros veidojas iekšēja personības, sociālās vides un fiziskā organisma saskaņotība.

Aktivitāšu izvēle – brīvā laika un darba aktivitātes, kas saskan ar vajadzībām un iespējām, piemēram, regulāras pastaigas, nūjošana, dārzkopība un amatniecība.

Autonomija – spēja būt patstāvīgam, spēja pieņemt sevi tādu, kādi esam.

Optimizācija – novecošanās procesa neskarto funkciju uzlabošana, piemēram, jaunu valodu apgūšana, fizisko darbību uzlabošana.

Kompensācija – novecošanās skarto funkciju uzlabošana vai palīgīdzekļu pielāgošana, lai veiksmīgi varētu veikt dažādas aktivitātes (piemēram, brīļļu iegāde, atmiņas vingrinājumi).