**Gdy starość przychodzi zbyt wcześnie**

Hanna Paszko /ŚSA/

Pielęgniarka

**GDY STAROŚĆ PRZYCHODZI ZBYT WCZEŚNIE.**

**„ Ja wiem, to trudne , gdy ciało odmawia posłuszeństwa.
    Coś na ten temat wiem. Ale trzeba zawsze być młodym „.**

Papież Jan Paweł II

Społeczeństwo polskie , starzeje się coraz szybciej. Potwierdzają to badania przeprowadzone przez specjalistów wielu dziedzin. Naukowcy zgodnie stwierdzają, że liczba osób, które przekroczyły 80 lat, zbliża się w Polsce ( już teraz ) do miliona . Przewidują, że liczba będzie systematycznie wzrastać. Wystarczy rozejrzeć się wokół siebie aby dostrzec tezę postawioną przez naukowców w realnym świecie.

Według demografów na szybkość starzenia się społeczeństw ( polskiego także ) mają wpływ trzy zjawiska :

1. wydłużenie przeciętnego trwania życia jednostek ;
2. przemiany w zakresie normy obyczajowej do niedawna wyznaczającej status kobiety ( emancypacja, skolaryzacja, praca zawodowa, swoboda ekonomiczna itd.) ;
3. przechodzenie społeczeństw od modelu rodziny tradycyjnej i wielodzietnej do modelu rodziny nuklearnej ( dwupokoleniowa, coraz późniejsze rodzicielstwo, jedno lub dwoje dzieci, co nie jest gwarantem prostej zastępowalności pokoleń i w konsekwencji przynosi zerowy przyrost naturalny ).

Do starości  przybliżamy się nieustannie każdego dnia .To co do niedawna wydawało się dalekie - prawie niewidoczne dla oka ludzkiego, już jutro może stać się naszą rzeczywistością, naszą własną starością . Czy jesteśmy na ten moment przygotowani ? Czy może wydaje nam się ( z powodu dobrego samopoczucia i wciąż dobrej kondycji fizycznej ), że starymi będą nasi znajomi, sąsiedzi ale nie my ?

Czas biegnie nieprzerwanie do przodu odciskając swój ślad na każdej jednostce ludzkiej . Im szybciej sami przybliżymy się do tematu ( do starości  ) tym mniej będzie rozczarowania i niepokoju w przyszłości.

Przecież starość to nie choroba , nie nagły wypadek.

 Starość to nasza nieuchronna przyszłość !!!

„ Uważa się, że dobrze jest być zdrowym i silnym, ale wielu ludzi energicznych   traci      zdrowie i siłę nie biorąc pod uwagę tego, co niesie starość – i nie dbając o siebie – aż już jest za późno.” – B.HOFF

STAROŚĆ -  była i nadal jest, inspiracją i motywem przewodnim dla wielu artystów, w tym także malarzy. Ludzie obdarzeni pięknem postrzegania i artystyczną duszą, poprzez analogię do zjawisk zachodzących w naturze, snują swoje wyobrażenia na temat ludzkiego dojrzewania i ludzkiej starości. Tej samej , która dla jednych jest czasem wartości i dojrzałego umysłu a dla drugich czasem fizycznej nieatrakcyjności, czasem chorowania i słabości.

Zdarza się, że artysta malarz przedstawia dojrzewanie człowieka, we wszystkich jego strukturach ( biologicznej, fizycznej, społecznej i duchowej ) , na przykładzie wyglądu kobiety na przestrzeni lat  oraz  zmian , które można zaobserwować gołym okiem. Widziałam, zmuszające do osobistej głębokiej zadumy, cztery obrazy ludzkiej egzystencji - niczym cztery pory roku . Wciąż pozostają pod ich wrażeniem :

* obraz pierwszy – to mała dziewczynka z urokliwą niewinnością i niczym nie skażoną ufnością :
* obraz drugi – na nim malarski pędzel namalował kobietę dojrzałą ( rozkwitłą ) , życiowo owocującą poprzez emanujące z niej macierzyństwo;
* obraz trzeci – dojrzała i doświadczona życiowo kobieta z całą gamą wewnętrznego i duchowego piękna i przyprószonymi siwizną włosami na głowie:
* obraz czwarty – w nim artysta zamknął ludzką wędrówkę po krainie życia. Ukazał kobietę bardzo dojrzałą o skurczonej sylwetce, pomarszczonej skórze i na zawsze utrwalonej dawnej radości przeżywanych chwil , którą dostrzec można w źrenicach oczu .

Moim zdaniem , w tych czterech niezwykłych obrazach , zawarte jest całe piękno ludzkiego trwania , kruchości życia i przemijania.

Wielką mądrością nasycona jest artystyczna zdolność postrzegania i rozumienia. Artyści  – rozumiejąc dokąd zmierza biologiczny człowiek , starają się , poprzez oddziaływanie na odbiorcę,  w y c h o w y w a ć   ludzi do starości.

Wydaje się, że w tym zabieganym współczesnym świecie, artystyczne przesłania to za mało.

Wychowywać do starości powinniśmy wszyscy, niezależnie od wykształcenia, wykonywanego zawodu, pełnionej roli rodzinnej i społecznej .

Starość to nasza nieuchronna przyszłość , nasz dzień jutrzejszy !

Starość nie może być zaskoczeniem !

Nie może też być kłopotem dla ludzi młodych...

**„ Studenci pewnego uniwersytetu zostali poproszeni o wykonanie na koniec tygodnia „ zadania domowego „.- miało nim być długie i czułe objęcie własnego ojca.**

* **Nie mogę tego zrobić – zaprotestował jeden z nich, - mój ojciec umarłby z przerażenia.**
* **Poza tym – powiedział drugi, - mój ojciec przecież i tak wie, że go kocham.**
* **To znaczy, że nie jest to takie trudne – powiedział profesor, - Dlaczego więc tego nie zrobisz ?**

W poniedziałek wszyscy opowiadali ze zdziwieniem o tym, jak niezwykłe rezultaty przyniosło to doświadczenie.

* **Mój ojciec rozpłakał się ! – powiedział jeden. Drugi, natomiast , dodał :**
* **To nieprawdopodobne. Mój ojciec podziękował mi za to . ...”**

Czy wiemy jakie byłoby nasze zachowanie w podobnym doświadczeniu ?

A jakie może być zachowanie naszych dzieci ?

To co nieznane wyzwala lęk !

Starość rodziców, z powodu braku odpowiedniej wiedzy i braku miłości , staje się wiele razy bezpośrednim powodem niepokoju  i lęku...

Dzisiaj, zdarza się ( i to wcale nie tak rzadko ), że młodzi dzwonią z zapytaniem : gdzie mogę osobę bliską ale starą i do tego chorą , umieścić ???

Bywa, że gniewają się z powodu braku miejsca w domu „ pogodnej starości „...a na propozycję przejęcia opieki przez wszystkich członków rodziny, odpowiadają przeważnie zniecierpliwieniem...Powodów takich postaw  , do których należy podchodzić ze zrozumieniem, jest wiele. Pierwszy – to brak dostatecznej wiedzy . Brak wychowania do starości oraz brak odpowiedniej ilości grup wsparcia dla osób opiekujących się ludźmi starszymi ( często chorującymi ) członkami swoich rodzin.

 Wszyscy, w równym stopniu zasługujemy na dobrą, spokojną  i szczęśliwą starość. Nawet wtedy, gdy zespoły  o t ę p i e n n e   zdominują nasz świat, gdy ciało opanuje słabość i wzrok zrobi się słaby. Nawet wtedy, gdy dotkną nas choroby bardzo trudne do nazywania i jeszcze trudniejsze do leczenia ( **np. choroba Alzheimera** ).

Pragniemy, by ten końcowy etap swojej ziemskiej egzystencji przeżywać godnie , z zachowaniem przyzwoitej jakości życia i poczuciu, że wciąż jesteśmy potrzebni i kochani.

**Powinniśmy mieć świadomość** tego, że jakość życia może zależeć ( i tak się często zdarza ) od statusu wypracowanego wcześniej oraz od wyniku zmian jakie nastąpiły w następujących wymiarach :

1 – statusie wyznaczonym stanem zdrowia, wynikającym z naturalnego procesu starzenia, występowania niepełnosprawności, obniżania się sprawności fizycznej i psychicznej, zależności od chorób przewlekłych, ograniczeń funkcjonalnych.;

2 – statusie ekonomicznym;

3 – wycofywaniu się z uprzednich form aktywności, np. z pracy zawodowej ;

4 – utraty współmałżonka lub innych bliskich członków rodziny, przejścia z pozycji osoby pozostającej w związku małżeńskim ( w rodzinie ) na pozycję osoby samotnej ;

5 – kurczenia się znacznych stosunków międzyludzkich w wyniku wycofywania się z uprzedniej aktywności, a także w wyniku strat naturalnych , związanych z zawężaniem się kręgu bliskich osób , znajomych, rówieśników ( osamotnienie , tracenie grup wsparcia, izolacja );

6 – utraty niezależności i zajęcie pozycji osoby zależnej od innych ( wielowymiarowa zależność ).

Niezwykle rzadko zdarza się aby starość przebiegała bez chorób, bólu, łez i niepokoju. Dlatego  s t a r o ś ć  potrzebuje pomocy, wsparcia i opieki osób trzecich. Trzeba jednak wiedzieć : gdzie i do kogo po odpowiednią pomoc należy się zwrócić.

Uważam, że przyszedł czas , by rozpocząć na bardzo szeroką skalę akcję informacyjną i szkoleniową na temat starości, chorób otępiennych oraz na temat zachowań ludzkich

będących wynikiem schorzeń geriatrycznych. Wtedy nieznane stanie się znanym a przez to zrozumiałym. Wtedy - my sami , będziemy mieć nadzieję, że nasza starość będzie dobra, serdeczna i przyjazna.

LITERATURA.

1.Obuchowski K. – Starość i osobowość , Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz 2002r.

2. Ferrero B. – Czy jest tam ktoś ? , Wydawnictwo Salezjańskie, Warszawa 2000r.

3. Hanna Paszko – doświadczenia i obserwacje własne.