

SENIORŮ A OSAMĚLOST

Středa, 16 listopad 2016

Některými odborníci mluví o tom, že mezi seniory u nás "epidemie" osamělosti. Starší lidé se v dnešním rychlém životním tempu ztrácejí, jejich dospělí děti na ně nemají čas, a i když se snaží stýkat, je to málo. Podle nedávné studie, kterou zveřejnil britský deník Daily Mail, totiž senioři potěbují své příbuzné a blízké přátele vidět minimálně třikrát týdně.

Někdy se to semele tak, že vaši staří rodiče potěbují v podstatě čtyřadvacetihodinovou péči. Kvůli prostě jen kvůli stáří. Postarat se o ně, vzít si je domů, je slušnost a asi i povinnost. Ale jak to zvládnout? Vzít si k sobě starého rodiče a postarat se o něj, to by měla být samozřejmost. Dáv se přece staral on o vás. Co když je protivný a je těžké s ním vyjít? I ta nejhodnější dcera má jen jedny nervy; soužití s takovým člověkem je těžké. Každodenní břemeno, mnohem náročnější než starost o malé dítě. "Maminka pořád opakuje to na to samé se vyptává, vyžaduje neustálou pozornost, povídání a péči. S dcerou denně dohaduje o peníze, citově ji vydírá a snaží se s ní manipulovat. Je panovačná a sobecká." Změny osobnosti jsou ve věku běžné, často je zhoršuje i stařecká demence. Některými seniory začínají být podezřívaví, vztahová lenivost rodiny dávno zapomenuté nebo i vymýšlené křivdy a vyčítají jim nedostatek péče a lásky. Ale kdo z nás si může být jistý, že se po sedmdesátce nezačne chovat jinak?

Výsledky studií lékařů jsou jasné. Starší lidé, kteří se se svou rodinou a blízkými přáteli stýkají alespoň třikrát týdně o polovinu nižší riziko, že se u nich rozvine deprese. Vědci také zjistili, že u mladých lidí výzkumu (lidí ve věku od 50 do 69 let) je společenský styk s rodinnými příslušníky stejně významný a blahodárný pro přátele. U lidí od sedmdesáti let ale stoupá potřeba vidět se s přáteli a s příbuznými;

Studie se zaměřily i na různé typy kontaktu mezi lidmi, a ukázalo se, že u starších generací jde o potřebu skutečných setkání tváří v tvář. Časté telefonování s dětmi či kontakt prostřednictvím sociálních sítí nebo e-mailů deprese nijak nesnižuje. Tenhle způsob komunikace není pro seniory dostatečný. Jak často se vídáte s rodiči nebo prarodiči? Jednou týdně? Jednou za měsíc? To je málo! Starší generace potřebuje s blízkými mnohem častější kontakt, jinak jim hrozí deprese. A jen občas zavolat opravdu nestačí... DORKA