

Геронтопсихологията е дял от психологията, който се занимава с психологическите проблеми на хората над средна възраст. Проблемите на възрастните не трябва да се подминават с лека ръка, защото в световен мащаб хората в напреднала и старческа възраст преобладават. Тази тенденция се наблюдава и у нас. Има значително нарастване на продължителността на живота. Това е опосредствано от повишаването на жизненото равнище, постиженията на медицината и различни други социално-културни фактори. За жалост отношението към възрастните хора не прогресира по същия начин, което води до редица социални и психологически проблеми у хората в напреднала възраст.

Основен фактор за застаряването на населението у нас е намалената раждаемост през последните години, както и емигрантския поток, предимно от млади хора.

Застаряването има своите последствия във всички сфери на живота. То води след себе си обедняване на населението и намаляване на финансовите ресурси. С нарастване на възрастта нуждите на старите хора от медицинско обслужване и социална закрила се увеличават. Това се дължи на п-високата заболяемост, загубата на физически сили, отчуждението и липсата на активна комуникация. Много от възрастните хора са изправени пред самота и изолация, което подпомага развитието на психически проблеми. Старите хора са основния контингент на службите за социални грижи. Нуждата им от медицинска и социална помощ е безспорна, но също толкова голяма е и нуждата им от разбиране и търпение към техните проблеми и потребности. Именно в тази област геронтопсихологията се притича на помощ на медицинските и социалните служби. Тя помага за облекчаване на грижите и подобряване на качеството и ефективността на медицинските и социални услуги за възрастните хора. Подпомага разбирането и помощта на хората в напреднала възраст, разрешаването на поведенческите и психологичните им проблеми, което всъщност е нейна основна задача.

Обект на изследване на геронтопсихологията е стареещият човек. Тя е последен раздел от възрастовата психология. Изучава възрастовите особености на психичните процеси в процеса на стареене. Стареенето е генетично програмиран процес, включващ сложни възрастови изменения на различни нива – молекулярно, клетъчно, мускулно и др. Това е едновременно процес на разрушаване и развитие, включващо сложно взаимодействащи си явления на упадък и придобивки. Процесите на разрушаване надделяват над процесите на натрупване. Енергийния баланс се възстановява трудно. Това се компенсира в някаква степен с натрупания опит.

Преоритните области на геронтопсихологията са:

° Поведенчески и психологични фактори за патологично стареене

° Изследване и лечение на поведенчески и психологични дисфункции на възрастни при:

- когнитивни нарушения

- афективни и емоционални разстройства

- функционални способности и зависимости

- здравословни проблеми (напр. хронични болки, главоболие и др.)

° Социална подкрепа, като буфер пред психичните заболявания

° тренинг и подкрепа във формалните и неформалните системи за грижи към зависими възрастни:

- семейни грижи

- интервенции в здравни и социални служби за възрастни: лечение, справяне със стрес, палиативни грижи и др.

° Програми за психологична интервенция в областта на стареенето и старостта по отношение на:

- здравославно състояние
- социални връзки
- семейно консултиране
- обучение и образование
- възрастни в риск: деменции; самота и депресия; терминално болни и др.

Изменение на физическото, психическото и социалното състояние на човека съпътстват както ранните стадии на живота, така и старостта. Много са възрастните хора, които са в добро психично и физическо здраве и са полезни за обществото, семейството и себе си. Но е голям и броят на самотните и болни възрастни хора. Общественият психичен образ на старостта се характеризира със следните особености: движенията са бавни и затруднени, активността е намалена, бързо настъпва умора, сетивата и паметта отслабват. Предпазливостта се повишава за сметка на спонтанността, мисленето се догматизира, засилва се скептицизма и недоверието към новото и промените. Оказва се обаче, че промените в интелектуалната дейност зависят в голяма степен от режима на интелектуални занимания, от адаптацията към социалната среда в напредваща възраст, от мотивацията и интересите, от активността и средата.

Освен всички неприятни промени във физическото и психичното здраве възрастните хора се сблъскват със негативното, стереотипно мнение на младите. Това води до отчуждение, затваряне в себе си и песимистичен мироглед. Смята се, че остаряването е метафора за упадък и лошо здраве. Много старите хора са бедни, нуждаят се от закрила и по правило са слаби и болни. Няма възможности за професионално развитие и постижения. Неспособни са на сексуален живот и пълноценни социални контакти. Този тип мислене не само е неправилен и нетолерантен, но и засилва социалната изолация и самотата на възрастните хора. Много е важно отношението на "другите" към стария човек, които в повечето случаи се чувства подценен и отхвърлен от

обществото и по-младите.

Старостта е такъв етап от живота на човек, в който той е изправен пред по-тежки житейски изисквания, в сравнение с всяка друга възраст. Най-чести и труднопреодолими психотравми, които могат да се нарекат специфични за старостта са: пенсионирането и намаляването на доходите, както и на обществен престиж и професионална активност, стесняването на социалните контакти, загубата на близки хора, недостатъчни грижи и разбиране от децата, отчуждаване, влошаване на здравето, съзнанието за приближаващата смърт, негативна преоценка на живота и др. Всичко това, съчетано със самоусещането за отслабване на физическите и психичните функции води до кризи и психични проблеми.

Психичната дейност в процеса на остаряване значително се видоизменя. Възрастовите промени в психичните процеси и в организма имат пряко значение за възникването, протичането и завършека на психическите разстройства.

Ейджизмът е несправедлива социална нагласа за незаслужено висока оценка на младите и дискриминация на старите хора. Подценявайки знанията, уменията и опита на възрастните изкарва на преден план по-голямата физическа активност, спонтанността и издържливостта на натовавания на младия организъм.

Поради застаряването на населението и високата заболяемост на старите хора, здравните и социалните служби трябва да решат редица проблеми за подобряване живота, адаптивността и самочувствието на тази част от населението. Колкото повече се инвестира в здравеопазването и социалното подпомогане на възрастните хора, толкова по-голяма е възможността за увеличаване на активната им възраст.

Успешното остаряване е резултат от целия житейски път на човек. Здравата старост, пълноценната и активна трета възраст би имала и икономически ефект, тъй като ще намали разходите за здравеопазване и социално подпомагане на хората в напреднала и старческа възраст. Личният избор и социално-икономическите условия влияят върху здравното състояние на индивида. Човек трябва да се грижи за доброто си здравословно състояние през всички етапи на живота си, за да може в последния етап да е в добро физическо здраве, което е един от основните фактори и за психично здраве.

В заключение може да се каже, че за в бъдеще геронтопсихологията ще заема все по-голямо място в здравното обслужване на хората в старческа възраст. Тя, като дял на психологията, занимаващ се с проблемите на възрастните хора е един от основните начини за намиране на решения на техните социални и психични проблеми.