öregedő kor (60-74 év)

Öregedő kor (60-74 éves)

Az öregedés ténye fizikailag és szellemileg is nagymértékben megnyilvánul. Aktív és tudatos életvitelt igényel annak kialakítása, hogy a szervezetben bekövetkező változások ne korlátozzák a mindennapi tevékenységet. A kialakult betegségek tagadása vagy túlzott megélése egyaránt terhet ró mindenkire (család, ismerősök, egészségügyi ellátás) és állapotromláshoz vezet. Törekedni kell a megfelelő és élvezhető életvitel kialakítására, melynek megtervezése az adott személy egyéni eltérései mellett tovább bonyolódik a sok évnyi egyedi életmód és környezeti hatás eredményeképpen. A szervezet az őt ért különböző hatások révén már legkevésbé az élettani (fiziológiás) módon működik, így egy-egy dolog által kiváltott reakció sem pontosan kiszámítható. Nagyon fontos a meghozott változások folyamatos ellenőrzése, hogy a várt eredményt megkapjuk. Az emésztőrendszer felszívódása, a hormonális és anyagcsere rendszer működése, az idegrendszeri reakciók számos változásokon mennek keresztül, melyek megtámogatása nagyon fontos, ahhoz, hogy minél inkább tudjanak a megfelelő módon működni.

A különböző testi tünetek, betegségek súlyossága mellett az aktivitás is fontos tényező abban hogyan éli meg az ember, hogy szervezete már nem a régi. Meg kell próbálni azt látni, mi az, ami jól működik, mik azok a dolgok, amiket meg tudunk tenni, nem szabad néhány korlátozó tényező miatt a tehetetlenség érzését eluralkodni hagyni.

Ahhoz, hogy nagyobb kitartással tudjunk megtenni, megpróbálni dolgokat lelkileg is nagy erőfeszítésekre van szükség, hiszen sajnos számos impulzus éri az embert (ismerős halála, állapotromlás, fizikai vagy szellemi aktivitás korlátozottsága), melyek elgondolkoztatnak arról, hogy

csináljuk-e a tornát, elmenjünk-e kezelésre. Ilyenkor sokat segít, ha keresünk a környékünkön egy olyan közösséget, ahol magunkhoz hasonló aktivitású embereket találunk vagy keresünk olyan célokat, melyek lelkesítenek és megfelelő motivációt adnak. A mit halasztottunk el életünkben gondolatokat le kell cserélni a mi az, amit még megtehetünk kérdésre.

Az időződő korral kapcsolatos további bejegyzésekhez kattintson ide!