**Věk je jen číslo *aneb* Krásný život po čtyřicítce**

***Mgr. Jan Haase***

*klinický psycholog a psychoterapeut,*

*spolupracovník AquaLife Institutu*

Stárnutí není chorobnou změnou, ale normálním biologickým pochodem1), který začíná už početím. Z biologického hlediska lze stárnutí definovat poměrně přesně, psychologické stárnutí je však něco jiného. V první doložené publikaci o stárnutí, jejímž autorem je římský filozof Cicero, se píše: „Stáří obsahuje možnosti a příležitosti k pozitivním změnám a produktivnímu životu – i když v jiném směru, nežli tomu bylo v mládí. Ve stáří se může člověk konečně soustředit v plné míře na další vývoj a rozvoj duševního života, radovat se z něho – a nebýt přitom obtěžován tím, co mu v tom bránilo v mládí.“

Běh času nezastavíme, ale nemusíme se ho bát. Lidé, kteří o stárnutí smýšlejí pozitivně, často žijí déle a zdravěji. Dlouhodobé studie prokázaly na vzorcích až 160 000 lidí, že optimismus je spojen s prodloužením délky života o cca 5–15 % a s vyšší pravděpodobností dosažení výjimečné dlouhověkosti o 50 %2,3). Lidé s pozitivním přístupem ke stáří měli o téměř 50 % nižší riziko rozvoje demence než lidé s negativním přesvědčením, přičemž se to týkalo i osob s jedním z nejsilnějších rizikových faktorů demence (ApoE4)4). Výzkum také ukazuje, že lidé s pozitivnějším vnímáním stárnutí častěji dodržují preventivní zdravotní opatření, což jim může pomoci žít déle. Zásadním obdobím v životě člověka je v tomto směru střední věk.

**Co s načatým odpolednem života**

Střední věk představuje zásadní zlom, kdy se otevírají možnosti nového vývoje. Bývá chápán jako období přerodu, kdy vstupujeme do druhé poloviny, respektive třetí čtvrtiny života. Mnoho lidí v tomto období prožívá změnu perspektivy na svůj život a poprvé ho vnímá jako celek. Z jeho pomyslného středu či vrcholu bilancuje svoji dosavadní životní cestu a zároveň se častěji zamýšlí nad jejím pokračováním. Na mnohé tak z různých důvodů začíná doléhat tíha nazývající se obvykle jako krize středního věku. Někteří autoři popisují tento stav slovy „Co s načatým odpolednem života?“

Psychologové mají tendenci pojímat krizi jako příležitost ke změně. Člověk středního věku disponuje zdroji a schopnostmi, které v žádném jiném období nemá dostupnější a lépe zvládnuté. Je tedy zatížen hodnocením dosavadního průběhu života i výhledem do budoucna, což s sebou může nést mimo jiné obavy ze stárnutí, zároveň je však vybaven jedinečnými schopnostmi ke zvládání těžkostí a stresu.5) A to lze chápat pozitivně!

**Pozitivní postoj ke stárnutí**

Odborníci se čím dál více soustředí na možnosti podpory zdraví a spokojenosti ve stáří, které by se daly shrnout do sdělení: „Udržujte si optimistický postoj k životu i ke stárnutí, zůstávejte aktivní fyzicky i duševně a družte se!“. Existuje několik způsobů, jak podpořit, zejména ve středním věku, svůj pozitivní postoj ke stárnutí:

* **Uvědomte si zdroje vašich přesvědčení o stárnutí**

Výzkum prokázal, že u třicátníků s negativními stereotypy o stárnutí byla výrazně vyšší pravděpodobnost kardiovaskulární příhody v pozdějším věku než u lidí s pozitivními stereotypy. Kdo chce změnit svá negativní přesvědčení o věku, musí si je nejprve lépe uvědomit. Zkuste si týden vést „deník přesvědčení o stárnutí“, kam si budete zapisovat každého staršího člověka, který vás zaujme – ať už z běžného života, novin, filmu, literatury či sociálních sítí. Pak si položte otázku, zda bylo toto zobrazení negativní nebo pozitivní a zda by daná osoba mohla být vyobrazena jinak. Samotná identifikace zdrojů vašich představ o stárnutí vám může pomoci získat určitý odstup od negativních postojů.

* **Najděte dobré vzory**

Rozhlédněte se kolem sebe po vzorech a podívejte se, kdo to dělá dobře. Zkuste vytipovat pět starších lidí, kteří dokázali něco, co považujete za působivé, nebo mají vlastnosti, které obdivujete – ať už je to zamilovanost v pozdějším věku, oddanost pomoci druhým nebo udržování fyzické kondice.

* **Nepleťte si vynucenou pozitivitu s optimismem**

Myslet pozitivněji na stárnutí neznamená zakrývat skutečné obavy veselými myšlenkami nebo používat fráze typu "Ty vypadáš pořád stejně dobře!" jako kompliment.

* **Nezavrhujte výhody stárnutí**

Kromě zlepšujícího se sociálního úsudku a tzv. krystalizované inteligence (složka inteligence ovlivněná prostředím, kulturou apod., mají na ni zásadní vliv získané zkušenosti) může být pro mnohé přínosem dostatek volného času a možnost konečně se soustředit na sebe a své zájmy.

**Kognitivní funkce a zdařilé stáří**

Ve středním věku můžeme významně ovlivnit kvalitu svého budoucího života také trénováním mozku a posilováním kognitivních funkcí, které s přibývajícím věkem klesají až do podoby demence. Vzhledem k prodlužujícímu se věku dožití a zároveň omezeným možnostem farmakoterapie se čím dál více odborníků zaměřuje na možnosti preventivních nefarmakologických intervencí, které takovému stavu pomáhají předcházet.

V poklesu kognitivní výkonnosti existují mezi lidmi značné rozdíly – lidé s vyšším vzděláním a vyšším socioekonomickým statusem jsou na tom s myšlenkovými procesy ve stáří mnohem lépe. To vysvětluje koncept tzv. kognitivní rezervy – čím větší je, tím je daný mozek odolnější vůči dopadům poranění či patologickým změnám ve stáří. Předpokládá se, že je zčásti vrozená, ale může být dále posilována intelektuálně náročnými pracovními i volnočasovými činnostmi, a to v mladším a středním věku. Díky tréninku a učení v mladém věku se v mozku vytvoří určitá rezerva plasticity – tvárnosti mozku. Ta poté umožní ve stáří nebo v případě nemoci lepší kompenzaci ztrát. Důležité je zjištění, že mozek lze trénovat, a to i u starších lidí. Tělesná aktivita, a ještě o něco více myšlení, posiluje vytváření nových nervových buněk. Neurovědci tvrdí, že zachování kognitivních schopností našeho mozku má v rámci úspěšného stárnutí absolutní prioritu. Opakování jednou naučené aktivity (například křížovek) není tolik efektivní jako neustálé učení se něčemu novému.

Je prokázáno, že 14 ovlivnitelných faktorů životního stylu a zanedbání zdravotní prevence má za následek cca 40 % případů demence na světě. V raném období života se jedná o nízké vzdělání, ve středním věku o nekorigovanou poruchu sluchu, vysoký cholesterol, neléčenou depresi, traumatické poranění mozku, fyzickou pasivitu, neléčený diabetes, kouření, nekorigovaný vysoký krevní tlak, obezitu a nadměrné požívání alkoholu. Ve starším věku je to pak sociální izolace, znečištěný vzduch v životním prostředí a ztráta zraku.6)

Pro mozek je důležitá i dostatečná hydratace. Když organizmus nemá dost tekutin, potřebné látky se dostávají do mozku pomaleji, následně jsme i my pomalejší a také unavenější, včetně našich kognitivních funkcí – naše schopnost reagovat, rozhodovat se a myslet je podstatně nižší. Nejvhodnější tekutinou pro mozek i celý organizmus přitom je kvalitní neochucená voda v čele s přírodními minerálkami, které doplňují tělu i důležité minerální látky – na zlepšení mozkových funkcí a pozornosti se doporučují zejména minerálky s obsahem hořčíku.

**Psychologické proměny ve středním věku**

Ve středním věku si podobně jako při nadcházejícím přelomu roku mnozí lidé dávají předsevzetí a uvažují o změnách ve svém životě. Dosáhnout větší změny a vytrvat v ní je v dospělém, respektive ve středním věku skutečně náročné, ale rozhodně ne nemožné...

* **Změna vnitřního přístupu a vnějších podmínek**

Jak je těžké ve způsobu života něco měnit, je patrné například z prostředí léčby závislostí. Náročnou změnu nelze postavit na tzv. silné vůli. Laická představa je, že alkoholik přece ví, že nadměrné užívání alkoholu nedělá dobře jemu ani okolí, a tak by měl přestat. Avšak nejen z dlouhé historie léčby závislostí víme, že změna je možná zejména změnou vnitřního přístupu a změnou vnějších podmínek. Pokud se chcete zaměřit na něco nového, potřebujete se pro to rozhodnout, přijmout to za své, dělat to v prvé řadě kvůli sobě a nastavit takové podmínky, aby změna byla možná. Zcela jiný dopad má postoj: „Musím se sebou něco dělat a začít cvičit!“ oproti: „Chci cvičit, …!“

* **Rozdělení delších časových úseků na kratší**

Další cestou k delší a trvalejší změně je rozdělení delších časových úseků na kratší, které lze zvládnout lépe. To souvisí i s realističností a dosažitelností plánovaných změn. Dobrá změna je ta, která je dlouhodobě udržitelná.

* **Pozitivní motivace s odměnou**

Zcela zásadní roli hraje práce s motivací. Mnoho předsevzetí a tužeb po změně bývá motivováno srovnáváním se s okolím nebo se sebou v mladším věku, přičemž obojí se pojí s kritickým postojem vůči sobě. Ten nás sice může vybičovat, ale člověk nerad podléhá a tlaku se přirozeně vzpírá. Tato negativní motivace nám ubírá příliš mnoho sil ke změně, která sama o sobě je „energeticky“ velmi náročná. Navíc je nezbytně nutné zažívat za naše úsilí dostatečně často vhodnou odměnu. Z teorie i praxe víme, že daleko úspěšnější je pozitivní motivace. Pokud chcete omezit sladké, ale budete tak činit každý den na sílu, pak to není dlouhodobě udržitelné. Například při úpravě jídelníčku potřebujete zažívat pocit lehkosti – to samo o sobě může být významným posílením dané změny, které vám pomůže vytrvat do té doby, než nastane i viditelná změna.

* **Paradoxní teorie změny**

Změnu potřebujeme v zásadě postavit na pozitivním vztahu k sobě samotným – změna přichází, když se člověk stává tím, kým je, a ne když se snaží stát tím, kým není. Zároveň nesmíme mířit rovnou k cíli, mnohem efektivnější je soustředit se na dílčí kroky. Například štěstí nelze dosáhnout tím, že o něj přímo usilujeme, ale tím, že vyhledáváme činnosti, při kterých pociťujeme štěstí jako vedlejší produkt. Nelze si poručit „musím lépe spát“ – realističtější je upravit denní režim a ostatní faktory dle tzv. spánkové hygieny, což posléze vede ke zlepšení délky a kvality spánku. Stejně tak nebude příliš úspěšné předsevzetí: „musím se více hydratovat“ – účinnější bude, když se rozhodnete a rovnou si pořídíte láhev na pití nebo si koupíte minerální vody, které budete mít po ruce.

**Psychologická pomoc – kde ji hledat**

V případě, že na vás přesto začne doléhat krize středního věku nebo obava z nadcházejícího stárnutí, je vhodné obrátit se na ověřeného odborníka. Pokud vám potíže či obavy v zásadě nenarušují kvalitu života ani vás neomezují v běžných činnostech a chcete se díky spolupráci s odborníkem spíše rozvíjet, můžete se obrátit na poradenského psychoterapeuta pracujícího mimo zdravotnictví – ideálně na psychologa s psychoterapeutickým výcvikem, který využívá ve své práci supervizi. Své služby bude poskytovat v rámci vázané živnosti „Psychologické poradenství a diagnostika“ (v příštím roce bude pravděpodobně platná lépe definovaná vázaná živnost „Poradenská psychoterapie“) a nejspíš bude členem České asociace pro psychoterapii.

Pokud vám potíže již zasahují do kvality života a omezují vás při zvládání běžných denních činností, narušují spánek, pracovní výkonnost, vztahy apod., bude vhodnější obrátit se na klinického psychologa. U těchto odborníků poskytujících péči ve zdravotnických zařízeních máte jistotu, že jsou plně kvalifikováni vaše potíže adekvátně diagnostikovat a v případě potřeby poskytnout vhodně zaměřenou psychoterapii nebo doporučit konzultaci praktického lékaře či psychiatra pro případnou podpůrnou medikaci. Kliničtí psychologové jsou sdruženi v Asociaci klinických psychologů ČR.

Zdroje:

1) Švancara, J.: Psychologie stárnutí a stáří. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983

2) Koga HK, Trudel-Fitzgerald C, Lee LO, et al. Optimism, lifestyle, and longevity in a racially diverse cohort of women. *J Am Geriatr Soc*. 2022; 70(10): 2793-2804. <https://doi.org/10.1111/jgs.17897>

3) Lee, L. O., James, P., Zevon, E. S., Kim, E. S., Trudel-Fitzgerald, C., Spiro, A., 3rd, Grodstein, F., & Kubzansky, L. D. (2019). Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *116*(37), 18357–18362. <https://doi.org/10.1073/pnas.1900712116>

4) Levy, B. R., Slade, M. D., Pietrzak, R. H., & Ferrucci, L. (2018). Positive age beliefs protect against dementia even among elders with high-risk gene. *PloS one*, *13*(2), e0191004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191004>

5) Chrz, Vladimír & Šolcová, Iva & Dubovská, Eva & Bajgarova, Zdenka. (2021). Zdařilá transformace ve středním věku otevírá možnosti zdařilého stárnutí. In H. Georgi (Ed.), *Stárnutí 2021: Sborník příspěvků z 5. Gerontologické mezioborové konference* (s. 87-99). Pražská vysoká škola psychosociálních studií. <https://www.konferencestarnuti.cz/files/Starnuti_2021_sbornik.pdf>

6) Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the *Lancet* standing Commission

\* \* \*

**AquaLife Institute (**[**www.aqualifeinstitute.cz**](http://www.aqualifeinstitute.cz)**) je organizace**,
která sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se hydratací organizmu, výživou
a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem. Sleduje aktuální problémy a potřeby české společnosti v oblasti výživy a zdraví s důrazem na pitný režim. Podporuje také vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.

*Pro další informace kontaktujte agenturu Quent, Pavlínu Perlíkovou,
tel.: 602 630 003, e-mail: pavlina.perlikova@quent.cz*