

2012 Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity



© většina fotek z archivu H. Stepankove 2012; Istockphoto

www.efpa.geropsychology.eu



Evropská federace psychologických asociací (EFPA) – Stálá komise pro geropsychologii

Psychologický příspěvek k aktivnímu a dobrému stárnutí



© iStockphoto 2012

2012
Evropský rok aktivního stárnutí

CO JE AKTIVNÍ STÁRNUTÍ ?

Aktivní stárnutí má mnoho významů a zahrnuje mnoho aspektů kvality života. Aktivní stárnutí souvisí s udržováním tělesného a duševního zdraví, nezávislostí, participací ve společnosti, sounáležitostí, sebepojetím, sebepřesahem a pocitem spokojenosti.

Lidé po celém světě s touto definicí vysokou měrou souhlasí: a to 8 z 10 lidí. Geropsychologie si klade za cíl pochopit, zlepšovat a podporovat psychologické a behaviorální mechanismy vedoucí k aktivnímu stárnutí.

Nezávislý život & zdraví



City & společenské
zapojení



Tělesná &
duševní kondice

Aktivita (tělesná, duševní, emocionální, sociální) je základní lidskou celoživotní potřebou. Je nepochybně prokázáno, že aktivita v jakékoliv funkční oblasti pomáhá bránit ztrátám. Pravidlo zní:

POUŽÍVEJ TO ANEBO O TO PŘIJDEŠ!
Aktivita vás udržuje v pohodě

JAK PŘÍSPÍVÁ PSYCHOLOGIE K DOBRÉMU STÁRNUTÍ ?

- Zlepšení duševního fungování (učení, paměť).
- Kompenzace kognitivní poruchy spojené s nemocí či úrazem.
- Nácvik dovedností při zvládnání stresu a úzkosti.
- Podpora pozitivních emocí a prevence depresivních pocitů.
- Podpora sociální motivace, participace ve společnosti a angažovanosti.
- Podpora služeb, řešení a prostředí adekvátních a přátelských k staršímu věku.
- Udržování nezávislosti a fyzické zdatnosti.



Evropští geropsychologové se snaží podporovat vás i vaše blízké v aktivním stárnutí a přispět tak k mezigenerační solidaritě. Ale prosím – pamatujte na toto:

- *Stárnutí není dílem náhody, jestli budete stárnout dobře, záleží hodně na vás samotných!*
- *Nikdy není příliš brzo začít se připravovat na dobré stárnutí a nikdy není příliš pozdě začít dobře stárnout!*