

debelost, sladkorna bolezen tipa 2 in padci (in z njimi povezane poškodbe glave).

Pomembni pa so tudi *varovalni dejavniki*, ki zmanjšujejo tveganje za pojav demence. Pomemben dejavnik je višja stopnja izobrazbe. Izobraženi možgani imajo več virov in se lažje spreminjajo na podlagi novih informacij. Tu je ključen pojem *kognitivna rezerva*. Gre za mentalno odpornost zoper možganske okvare, ko izgubo ene sposobnosti nadomestimo z drugimi še obstoječimi. Izobrazba kognitivno rezervo povečuje. Učinkoviti varovalni dejavniki so tudi dvojezičnost, telesna dejavnost, pozitivna naravnost in aktiven življenjski slog.

Kaj lahko torej sami storimo za preprečevanje demence? Jejmo uravnoteženo prehrano, v kateri je dovolj mineralov in vitaminov. Poskrbimo za kvaliteten počitek in spanje. Redno se gibajmo, če le mogoče na prostem. Izogibajmo se škodljivim navadam. Pijmo zadosti vode. Zapolnimo svoj prosti čas s smiselnimi dejavnostmi v družbi prijateljev. Kadar koli se lahko začnemo učiti novih stvari.

Vodja delavnice nam za konec predstavi še primer sistematičnega kognitivnega treninga.

- *ponedeljek*: Med kuhanjem držite kuhalnico v levici namesto desnici (ali obratno).
- *torek*: Delo na vrtu. Čim zahtevnejše so rastline, tem bolje za možgane.
- *sreda*: V trgovini sproti seštevajte cene nakupljenega.
- *četrtek*: Vpišite se v plesni tečaj. Učenje korakov učinkovito krepi spomin.

- *petek*: Ribe so odlične za kosilo, hkrati pa tudi za možgane.
- *sobota*: Povabite prijatelje na družabno igro.
- *nedelja*: Izkoristite dan za kolesarjenje ali daljši sprehod.

Alen Sajtl

Jennifer L. Smith, PhD (Mather Institute), Virginia Thomas, PhD (Middlebury College), & Margarita Azmitia, PhD (UC Santa Cruz) SEEKING SOLITUDE. Motivations for "Alone Time" among Senior Living Residents.

https://www.matherinstitute.com/wpcontent/uploads/2022/12/MI_SeekingSolitudeReport_FNL2.pdf

ISKANJE SAMOTE – MOTIVACIJA ZA ČAS S SAMIM SEBOJ V DOMOVIH ZA STAREJŠE

Raziskovalci iz Mather inštituta, fakultete Middlebury in Kalifornijske univerze Santa Cruz so leta 2021 med stanovalci domov za starejše opravili anketo o samoti in dobrem počutju. V raziskavi je sodelovalo 397 starejših ljudi, 71 % ženskega in 29 % moškega spola, večina je bila višje izobražena in dobrega zdravja. Dobra polovica je bila poročenih, 43 % pa že ovdovelih. Raziskave so se lotili, ker so prednosti družbene vključenosti že dobro dokumentirane, manj znanega pa je o prednostih časa preživetega v samoti. Samota ali čas preživet s samim seboj je lahko pomembno in prijetno doživetje. To je za marsikoga čas za razmislek, obujanje spominov, sprostitvev, počitek in udejanjanje lastnih interesov. Poudariti so tudi želeli, da se posamezniki razlikujejo glede na to, koliko časa želijo preživeti sami in z drugimi.

Ljudje se namreč iz različnih motivacijskih razlogov odločajo za samoto, razlogi za to pa so lahko pozitivni ali negativni. V študiji so med starejšimi stanovalci opravili raziskavo, ki je merila pozitivno in negativno motivacijo za samoto. Med pozitivne razloge sodi motivacija po preživljanju časa v samoti, ker nam je to v zadovoljstvo (intrinzična motivacija), čas za razmislek, počitek in osebni interes. Med negativne razloge pa sodi izogibanje socialnemu nelagodju in izključenosti.

V raziskavi so se med stanovalci pokazali štiri profile: iskalci družabnosti (*social seekers*), iskalci samote (*solitude seekers*), neodločeni samotarji (*ambivalent loners*) in socialni izogibalci (*social avoiders*). Vsi štiri profile imajo različno motivacijo za samoto in izkazujejo različno stopnjo dobrega počutja.

Iskalci družabnosti so imeli nizek nivo pozitivne in negativne motivacije za samoto in dajejo prednost preživljanju časa z drugimi. Zanje je značilno, da so zadovoljnejši z življenjem, so duševno bogatejši, samostojnejši, manj osamljeni in imajo večji socialni krog kot ostali trije profile.

Iskalci samote so imeli najvišji nivo motivacije za samoto in podpovprečen nivo negativne motivacije, kar nakazuje, da so predvsem motivirani za preživljanje časa sami, ker v tem uživajo. Imajo višje zadovoljstvo z življenjem kot socialni izogibalci in neodločeni samotarji in dosejajo najvišjo raven duševnega bogastva (izraz označuje prepričanje, da je nekdo živel življenje polno edinstvenih in bogatih izkušenj), so samostojni, manj

osamljeni in se družijo več kot socialni izogibalci in neodločeni samotarji.

Neodločeni samotarji so imeli tako pozitivno kot negativno motivacijo višjo od povprečja za samoto, kar nakazuje, da se odločijo za samoto tako zaradi zadovoljstva kot tudi zaradi izogibanja socialnemu nelagodju. Zanje je značilno manjše zadovoljstvo z življenjem.

Socialni izogibalci so imeli najvišji nivo negativne motivacije za samoto in povprečno raven pozitivne motivacije, kar nakazuje, da je socialna tesnoba in nelagodje tisto, kar jih motivira, da preživijo čas sami. Poročali so o manj smisla v življenju v primerjavi z ostalimi tremi skupinami in so bili na splošno manj vključeni v dejavnosti.

Te ugotovitve kažejo, da je motivacija, na kateri temelji želja po iskanju samote, ključni dejavnik, ki določa, ali je samota oziroma preživljanje časa s samim seboj koristna. Če ima starejši človek pozitivno motivacijo za samoto, potem ta ne pomeni tveganja, ampak pozitivno vpliva na človekovo počutje. V domovih za stare ljudi kot tudi v domačem okolju lahko podpiramo to samoto na različne načine: s prostori za umaknitev in tišino, s podpiranjem posameznikovih življenjskih interesov in ohranjanju le-teh tudi v starosti kolikor je v prilagojenih razmerah to potrebno oz. možno. Po drugi strani pa je pomembno biti pozoren na razloge za manjšo socialno vključenost starejših ljudi, pri katerih prevladuje negativna motivacija, kot so občutki nelagodja in izključenosti, saj ti močno vplivajo na kakovost njihovega življenja. Priporočljivo

je oblikovanje vključujočega in prijetelega vzdušja ter ustvarjanje dostopnih prostorov in aktivnosti. Zaradi izgube sluha in s tem povezanimi težavami pri komunikaciji in interakciji z drugimi se nekateri umaknejo iz socialnega življenja. Na področju duševnega zdravja in pri reševanju socialnih težav (na primer socialne tesnobe) je potrebno zagotavljati podporo, kot je lahko pogovor s usposobljenim strokovnjakom.

Katja Bhatnagar

Vir: Bogataj, Nevenka & Košmerl, Tadej & Vec, Tanja & Kroflič, Robi & Gaberščik, Alenka & Kovacic, Matija & Sovinc, Andrej. (2023). *Znamenja trajnosti*. https://www.researchgate.net/publication/376557885_Znamenja_trajnosti

ZNAMENJA TRAJNOSTI

Ob lanskoletnih katastrofalnih poplavah v Sloveniji, visokih temperaturah in dolgotrajni suši in tudi drugih naravnih ujmah preteklih let, se lahko prav vsak zamisli o spremembah, ki se dogajajo v našem okolju in z naravo. Žal nas naravne nesreče presenečajo vse pogosteje in nam povzročajo čedalje več škode. Obenem danes tudi vemo, da človek s svojim prekomernim delovanjem onesnažuje okolje, pospešuje podnebne spremembe in kviri življenjske razmere na Zemlji že za sedanjje, predvsem pa za prihodnje generacije.

Že dobra tri desetletja se svet zato bolj ali manj uspešno prizadeva za trajnostni razvoj in v ta namen podpisuje številne mednarodne sporazume, ki poudarjajo ravnovesje med ekološkim, socialnim in ekonomskim vidikom. Trajnostni razvoj

v praksi pomeni to, da kot posamezniki in družba živimo tako, da imamo dovolj, obenem pa iz narave vzamemo (le) toliko, da to ne ogrozi blaginje tudi našim zanamcev.

Strokovna monografija *Znamenja trajnosti* predstavlja slovenske primere trajnostnega ravnanja. Izdal jo je Andragoški center Slovenije že leta 2013, oktobra 2023 pa je izšla nova, prenovljena izdaja. V njej so v prvem delu predstavljeni klasični prispevki o trajnosti, v katerih je poudarjeno, da trajnost ni le modna muha zadnjih desetletij, ampak davna sopotnica človekovih stisk in modrost preživetja naših prednikov. V prenovljeni izdaji beremo tudi o okoljski etiki, ključnih smernicah na področju izobraževanja odraslih za trajnostni razvoj in o vzgoji za trajnostni razvoj.

V osrednjem delu monografije so predstavljeni primeri manj znanih slovenskih zgledov trajnosti, predvsem tisti v majhnih skupnostih, kjer trajnost presega posameznika ali eno generacijo in omogoča preživetje in kakovostno bivanje znotraj naravnih meja samoobnavljanja; torej tam, kjer vlada ravnotežje med skupnostjo in njenim naravnim okoljem. Avtorji na podlagi teh primerov opozarjajo tudi na ravnotežje med razvojem, odpiranjem skupnosti in ohranjanjem tradicije, med mesti in vasmi, med generacijami in podobno. Nekaj predstavljenih zapisov iz osrednjega dela monografije o trajnosti na slovenskem iz preteklosti do danes smo strnili v nadaljevanju. Poseben poudarek je na upravljanju gozdov na Slovenskem, saj tu najdemo najstarejše zapise o trajnosti.