

Napolnimo si rezerve za pozno odraslost

Avtorja:

Iris Kaiser, mag. psih. in Blaž Kopic, dipl. fizio.

Ljudje smo ustvarjeni za gibanje. Kot lovci in nabiralci smo se morali gibati, da smo preživel. Prav tako smo ustvarjeni za uživanje hrane – »prave« hrane, ne procesirane hrane. In ustvarjeni smo za učinkovitost pod pritiskom ter psihološko regeneracijo (odpornost), pa za socialno povezanost in ljubezen. Skrb za svoje zdravje je na neki način to, da se vračamo k temu, za kar smo bili ustvarjeni.

Starejši kot smo, večji učinek ima vse zgoraj naštet. Telo in možgani se starajo in s staranjem pridejo tudi spremembe – mnoge je mogoče preprečiti. Ozaveščenost o teh spremembah med drugim tudi narekuje, kako se bomo vedli, kako bomo razmišljali in v kolikšni meri bomo stopili v akcijo sedaj, ko je potrebno skrbeti za preventivo, in kasneje, ko bo potrebno poskrbeti za kurativo.

POVEJ MI, KAKŠNE MEDOSEBNE ODNOSE IMAŠ IN POVEM TI, KOLIKO BOŠ SREČEN IN ZDRAV

Verjetno najdaljša študija, ki so jo kadar koli izvedli, po 82 letih še vedno traja. Začela se je leta 1938 s samo 268 udeleženci, od tega jih je 19 še vedno živih. Število udeležencev je rastlo in z njimi tudi število ugotovitev. Rdeča nit vseh je, da imajo naši medosebni odnosi in naša sreča v odnosih močan vpliv na naše zdravje. Rezultati raziskave kažejo, da tesni medosebni odnosi ohranjajo ljudi srečne bolj kot denar ali slava. Te vezi nas varujejo pred nezadovoljstvom, pomagajo upočasniti miselni in fizični upad ter so boljši napovedovalci dolgega in srečnega življenja. Tisti, ki so bili pri 50. letih najbolj zadovoljni v odnosih z drugimi, so bili tudi najbolj zdravi pri 80.

Čeprav ta raziskava nudi vpogled v neverjetno moč dobrih medosebnih odnosov in celo služi kot navdih za

dobra dejanja in skrb za ljudi okoli nas, pa srečen zakon, ljubeči otroci in dobri prijatelji ne garantirajo zdravja in dobrega počutja. Najboljše počutje v odraslosti in starosti si zagotovimo s celotnim paketom: socialnim, fizičnim in duševnim vidikom.

SPREMEMBE, POVEZANE S STARANJEM, ALI BOLEZEN?

Ko pri dvajsetih vstopamo v novo obdobje, odraslost, se nam spremembe, povezane s staranjem, zdijo še svetlobna leta stran. A vendar se v odraslosti naše telo in naš um začeta počasi spreminjati.

Koža izgubi elastičnost in se povesi. Struktura telesa in višina se spremenita, mišična masa se zmanjša. Tudi sklepi, aerobna kapaciteta, hormonski sistem, živčni sistem, vid, sluh in ravnotežje ne ostajajo enaki. Pomembno je, da ločimo med spremembami, ki so povezane s staranjem in so slej kot prej neizogibne, ter boleznimi (predvsem kroničnimi), ki bi jih lahko upočasnili ali preprečili, kot so kardiovaskularne bolezni ali sladkorna bolezen.

Vsak upad naših sposobnosti še ni znak bolezni. Če včasih iščete besede, potrebujete več časa, da opravite neko nalogo, ne najdete ključev od avta ali pozabite, kaj ste dan prej jedli za večerjo, so to verjetno znaki normalnega staranja.



ZDRAVJE MOŽGANOV

»Če bi potrebovali eno sekundo, da bi prešteli vsako možgansko celico v možganih, bi potrebovali 3000 let, da bi jih prešteli vse« - National Geographic.

Znanstveniki so včasih mislili, da se možganske povezave razvijejo s hitrim tempom v prvih letih življenja, dokler ne dosežemo miselnega vrha v zgodnjih 20. letih. Naše miselne sposobnosti naj bi bile v nekakšnem ravnovesju v srednjih letih in nato počasi začele upadati. Nove raziskave in rezultati so pokazali, da se možgani neprenehoma spreminjajo in razvijajo skozi celotno življenje. V nobenem življenjskem obdobju možgani in njegove funkcije niso »pri miru« oziroma ne stagnirajo. Nekatere miselne sposobnosti z leti postanejo šibkejše, druge pa se celo okrepijo.

Kaj za nas pomeni zdravje možganov? Zdravje možganov se nanaša na več funkcij različnih področij:

- Kognitivno zdravje: kako dobro mislimo, se učimo in si zapomnimo nove informacije ter priključimo stare informacije (se jih spomnimo);
- Motorika: kako dobro izvajamo in kontroliramo gibe ter kako dobro je naše ravnotežje;
- Čustvovanje: kako dobro interpretiramo in se odzivamo na čustva (prijetna in neprijetna);
- Taktilna funkcija: kako dobro občutimo in se odzivamo na dotik, vključno s stikom, bolečino in temperaturo.

S staranjem običajno miselne sposobnosti, podobno kot tudi telesne sposobnosti, upadajo. Del možganov se skrči, živčna vlakna pa se poškodujejo do te mere, da preprosto ne morejo več komunicirati med seboj s tolikšno učinkovitostjo kot prej. Posledično naše sposobnosti učenja in spomina pešajo.

Zdravje možganov se lahko spremeni zaradi starostnih sprememb v možganih, poškodb (kot so kap ali možganske poškodbe), zaradi duševnih bolezni, ki vplivajo na razpoloženje, kot je depresija, zaradi odvisnosti ali bolezni, kot je Alzheimerjeva bolezen.

KOGNITIVNA (MISELNA) REZERVA

Če skrbimo za svoje možgane in kognicijo (miselne procese, ki zajemajo razmišljanje, predstavljanje, pomnjenje, odločanje, ustvarjanje ...) skozi celotno življenje, zgradimo »rezervo«, ki nam pomaga upočasniti miselni upad v pozni odraslosti in starosti. Tako imajo možgani več opcij in poti, skozi katere lahko procesirajo informacije, kar nas ohranja v formi.

Predstavljajmo si zemljevid s točkama A in B. Če smo celo življenje hodili le po eni poti od A do B, pa iz nekega razloga ta pot ni več mogoča, potrebujemo rezervne poti do točke B. Enako je v možganih. Če neka možganska povezava oslabi, je dobro imeti na rezervi še druge, da naš spomin in razmišljanje ostaneta razmeroma nespremenjena. Lahko bi rekli tudi, da si zgradimo psihološko odpornost na upad naših sposobnosti.



Ste opazili, da lahko imata dva posameznika, ki sta stara enako, drugačno kakovost mišljenja? Raziskave so pokazale, da na to vpliva ne le stopnja inteligentnosti, temveč tudi izkušnje, ki smo jih pridobili. Izobrazba, zaposlitev, ki nas miselno angažira, stimulatívne aktivnosti in socialni stiki lahko upočasnijo posledice normalnega staranja kot tudi zmanjšajo možnost za nastanek bolezni, kot je Alzheimerjeva bolezen.

STOPIMO V AKCIJO

Žal recept za kognitivne rezerve še ni znan, se pa toplo priporoča, da z veliko aktivnostmi, ki stimulirajo naše možgane, pričnemo že v zgodnejših življenjskih obdobjih.

Katere so te aktivnosti:

- Nove poti: jutri namesto po ustaljeni poti pojdite v službo ali v trgovino po kateri drugi. Poskusite razbiti to rutino in spoznavajte nove poti.
- Igre ali sestavljanke: reševanje križank popestrite s sestavljanjami, saj se tako aktivira veliko možganskih poti.
- Spoznavajte nove ljudi: razširite svoj krog poznanstev. Spoznavanje novih ljudi lahko deluje kot neke vrste sestavljanke, saj si je treba zapomniti ogromno novih informacij in jih tudi med seboj povezati.
- Naučite se tuj jezik.
- Poskrbite za vseživljenjsko učenje.

Na zdravje možganov vplivajo tudi druga področja življenjskega sloga:

- skrb za fizično zdravje,
- zdrava in uravnotežena prehrana,
- fizična aktivnost,
- kakovostni socialni stiki,
- obvladovanje stresa,
- kakovosten spanec.

Osebné izkušnje kažejo, da ljudje najhitreje osvojimo nove navade na področju gibanja in spanja. Z razvojem gibalnih navad in spalnih navad v obdobju enega meseca je napredek opazno viden. Posamezniki, ki aktivno poskušajo osvojiti

nove navade, se dobro počutijo in so v osnovi pripravljeni nadaljevati s to rutino. Seveda pa sta potrebni motivacija in vztrajnost, saj je potrebno rutino gibanja in spanja vzdrževati vsaj nekaj mesecev, da postane del našega normalnega vsakdana.

AKTIVNOST OB/PO BOLEZNI

S pravočasnim ukrepanjem lahko dolgoročno pripomoremo k izboljšanju ali vzdrževanju zdravstvenega stanja. Če se pojavijo večje zdravstvene težave, je treba razmisliti o alternativnih možnostih vzdrževanja kondicije. Poleg miselne kondicije, za katero je lažje skrbeti doma, je nujna tudi telesna kondicija, ki pripomore k hitrejšemu okrevanju in hitrejši razbremenitvi naših najbližjih.

V takšnih primerih se pogosto zanašamo na pomoč terapevtov (fizioterapevtov, psihologov itd.). Ob ali po bolezni se pogosto osredotočamo na dolgoročen in zahteven cilj, ki v obdobju enega ali dveh mesecev realno ni dosegljiv. Ko cilja ne uspemo doseči, lahko naša motivacija upade. Ko je skrb za naše zdravje v naših rokah, ko se pravilno prehranjujemo, gibamo ali izvajamo miselno zahtevne aktivnosti, so vse niti v naših rokah, mi postavljamo pravila. Ko sodelujemo s terapevti, pa je lahko terapija uspešna le, ko smo s terapevtom usklajeni v kratkoročnih in dolgoročnih ciljih.

Kaj lahko oziroma smo pripravljeni storiti že danes, da ohranimo svoje fizično in duševno dobro počutje? Mnogo sprememb, ki nas čakajo, lahko upočasnimo ali celo zaustavimo. Zagotovo pa lahko zelo veliko pripomoremo k dobrim medosebnim odnosom, ki nas bodo, sodeč po Harvardovi raziskavi, ohranjali bolj srečne in zdrave.

Viri

1. Genova, L. (2009). Still alicie. Simon and Schuster.
2. Larson, E. B. (2013). The body-mind connection in aging and dementia. *Journal of the American Geriatrics Society*, 61(7), 1210.
3. Mineo, L. (2017). Good genes are nice, but joy is better. *The Harvard Gazette; Health&Medicine*.
4. National Institute of Aging. Dostopno na: <https://www.nia.nih.gov/health/>

