

MAGYAR GERONTOLÓGIA

14. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2022. 14. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

A nyugdíjazás életeseményhez köthető izoláció és magány anatómiája és pszichoszociális vetülete - Prevenációs jó gyakorlatok

Petrika Erzsébet

ny. főiskolai docens, Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

Kulcsszavak: nyugdíjazás-stressz, magány, izoláció, depresszió, stresszkezelés, prevenció

Az előadás elméleti összefoglaló, szakirodalmi kitekintéssel, jó gyakorlat következtetésekkel, - a hatékony prevenció szándékával.

A „nyugdíjazás” mint életesemény objektív stressztényező, az ember életének jelentős fordulópontja, mégis, életmódra gyakorolt hatását, pszichoszociális következményeit eddig kevesen vizsgálták. A különböző életminőség vizsgáló skálákon magas pontszámot ér, függetlenül attól, mekkora a „percieved stressz”, azaz a nyugdíjas által megélt szubjektív stressz, valamint attól is, hogy magányosan, egyedül él-e, vagy esetleg társas magányban. Mégis, mitől függ akkor a „nyugdíjazás – stressz” egyénenként eltérő pszichoszociális hatása?

A nyugdíjazás kivédhetetlen veszteségek sorozata: Kapcsolatok megszakadnak kollégákkal, barátokkal, ismerősökkel, az egész munkahelyi közösséggel. Az esetleg több évtizedes megszokott napirend és napi rutin hirtelen megszűnik, eltűnik. A munkatársaktól érkező figyelem, elismerés és az időnként kapott főnöki dicséret is elmarad.

Ugyanakkor az idősödő szervezet szomatikus változásai néha riasztó aggodalmat kelthetnek a nyugdíjasban. Esetleg kognitív és mentális „deficit” jelentkeznek, ami újabb aggodalmakat és szorongást okozhat. Megjelenhetnek kezdődő depresszió jelek, családi kapcsolatok felbomlása vagy megszakadása jöhet. A társadalmi szintű stigmatizáció is rombolja a nyugdíjasok presztizsét és önbecsülését. Ebben a komplex stresszhelyzetben, mint amilyen a nyugdíjazás, az egyénre szabott, hatékony stresszkezelő technikák alkalmazása segíthet a

veszteségek mérséklésében, az izoláció és magány enyhítésében. A széles repertoárból kiválasztott egyéni stresszkezelő technika legtöbbje tanulás útján elsajátítható.

Közismert az is, hogy az izoláció és magány bizonyos kórállapotok, különösen depresszió vagy akár demencia megjelenéséhez vezethet. Noha utóbbi – a demencia – előfordulása szerencsére nagyságrendileg ritkább, és nem is „egyenesági” oksági következmény, az előadás a depresszió és demencia differenciáldiagnosztikájára is kitér. A korai tünet észlelés - akár az egyén vagy a környezet részéről történik - prevenciós értékkel bír.

Prevenációs jó gyakorlatok elemei lehetnek:

- edukáció (oktatás, felvilágosítás, mind a nyugdíjas felé, mind környezete felé, valamint a professzionális idősellátás, szociális gondozás szakemberei felé, kiemelten a depresszió és demencia elkülönítésére, az eltérő teendők miatt),
- „nyugdíjas CV”, azaz „nyugdíjas lét karrier” kidolgozása, felkészítés, széleskörű ismertetés és terjesztés, a generációk közötti kapcsolatok erősítése jegyében,
- korai szűrés, egyszerű szűrőtesztekkel (pl. Enyhe Kognitív Zavar teszt a memória-, a koncentráció- és a figyelem deficitek szűrésére),
- közösségi kapcsolati hálóra (vissza)csatlakozás elősegítése, életkori sport-, kulturális- és tevékenység programok által.

Ezen prevenciós jó gyakorlatok eredménye egy boldogabb, egészségesebb nyugdíjas generáció lehet(ne).