

PSIHOSOCIJALNA PRILAGODBA NA PROGONSTVO U STARIJOJ ŽIVOTNOJ DOBI

Marina Ajduković

Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu
 Studijski centar socijalnog rada

Izvorni znanstveni članak

UDK 325.25-053.9:616.89:316.6

Primljeno: svibanj 1994.

U okviru programa psihosocijalne pomoći prognanicima ispitani su izvori stresa i poteškoće prilagodbe starijih na progonstvo. U ispitivanju je sudjelovalo 63 prognanika, prosječne dobi od 67.5 godina. Podaci su prikupljeni strukturiranim intervjuem. Pokazalo se da su stariji u progonstvu suočeni s brojnim gubicima i izvorima stresa od kojih su najznačajniji gubitak doma i dosadašnjeg načina života. Najveći broj prognanika procjenjuje da se u progonstvu snašao osrednje, a kao najveće poteškoće ističu neizvjesnu budućnost i prisilnu promjenu životnih navika. Očituju i brojne postraumatske i stresne reakcije, pri čemu se najviše izdvajaju prisilne misli, psihosomatske poteškoće, psihička napetost, te poteškoće s pamćenjem i koncentracijom. Dobiveni podaci pružili su empirijsku podršku teoretskom modelu stresa u progonstvu.

1. UVOD

Skupine čije je mentalno zdravlje pod posebnim rizikom u kriznim situacijama kao što su rat i progonstvo jesu djeca i mladež te osobe starije životne dobi. U tome se uglavnom svi slažu. Ipak, dok se programima pružanja psihosocijalne podrške djeci, mladeži i njihovim obiteljima posvećuje velika pozornost, slični programi za prognanike i izbjeglice starije životne dobi znatno su malobrojniji. Neke humanitarne organizacije čak su izrazile mišljenje da je, zbog kronološke dobi i narušenog tjelesnog i mentalnog zdravlja, ulaganje u starije osobe gubitak sredstava pomoći koja su uvijek ograničena (Tout, 1989). U većini organizacija i službi za zbrinjavanje prognanika i izbjeglica prevladava stav da stariji nemaju specifične potrebe koje se ne bi mogle zadovoljiti na način koji se nudi svim ostalim prognanicima i izbjeglicama. Naše iskustvo ne ide u prilog takvim mišljenjima. Pokazalo se da stariji imaju specifične potrebe u progonstvu, da je njihova psihosocijalna prilagodba na prognanički život otežana, ali i da se starijim prognanicima može uspješno pomoći da se prilagode novim okolnostima življenja.

Potrebe osmišljavanja i širokog provođenja programa psihosocijalne podrške starijim prognanicima (od 60 godina života) u Hrvatskoj su tim veće što je njihov udio u populaciji prognanika relativno velik i, uz manje oscilacije, iznosi oko 20%. Ako se podsjetimo da je udio osoba starijih od 60 godina u ukupnoj populaciji Hrvatske između 11% i 12%, vidimo da je udio starijih osoba u prognaničkoj populaciji čak znatno veći nego u ukupnoj populaciji (Despot-Lučanin, 1993).

S obzirom na to da osim humanitarne organizacije Help The Age ne postoje organizacije koje su ponajprije usmjerene na pomoć i zadovoljavanje potreba starijih izbjeglica i prognanika, potrebno je u okviru postojećih programa pružanja psihosocijalne pomoći u pojedinim zbjegovima ili lokalnim zajednicama posebnu pozornost posvetiti upravo toj populaciji. Da bismo u tome bili uspješniji, treba se osloniti na (1) znanja o procesu starenja te promjenama i poteškoćama koje označavaju stariju životnu dob općenito, (2) model stresa u starijoj životnoj dobi, (3) postojeća iskustva o kriznim i tretmanskim intervencijama u starijoj životnoj dobi te (4) dosadašnja iskustva u pružanju psihosocijalne podrške starijim prognanicima i izbjeglicama u nas.

2. MODEL STRESA U STARIJOJ ŽIVOTNOJ DOBI

Stariji ljudi ne proživljavaju bitno drugačije traumatizirajuće, stresne ili krizne situacije nego mladi ljudi. Ipak, dosadašnja istraživanja i praćenja ponašanja ljudi u stresnim situacijama pokazala su da postoje razlike u suočavanju sa stresom između različitih dobnih skupina. Općenito, stariji se rjeđe izravno i aktivno suočavaju sa stresom, češće se kao strategijom suočavanja koriste povlačenjem i izbjegavanjem.

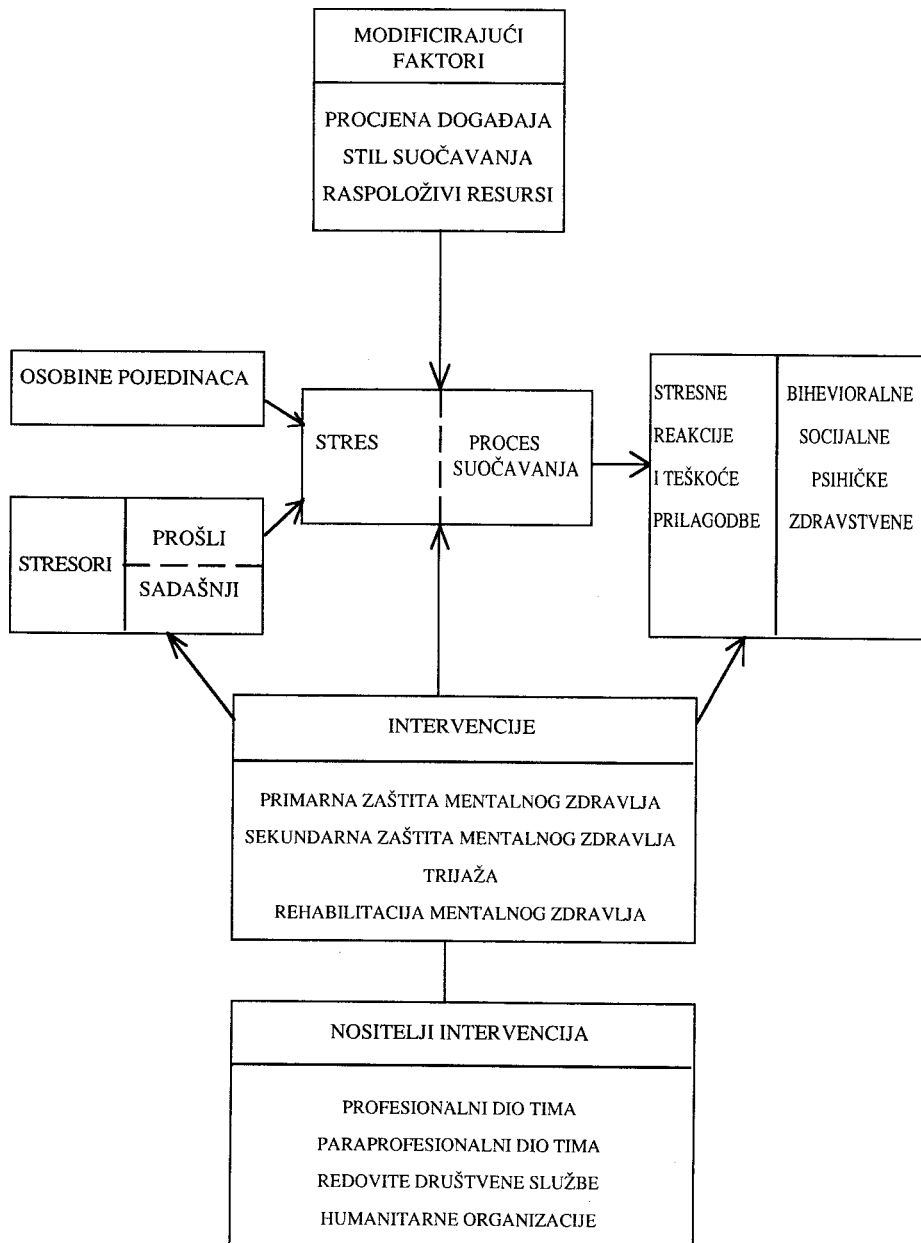
Za razvoj programa psihosocijalne podrške starijim prognanicima i izbjeglicama od posebnog je značenja kakvo je njihovo doživljavanje i sučeljavanje s nizom specifičnih stresora koje donosi prognostvo. U prognostvu oni su suočeni s dva veoma zahtjevna procesa - s tzv. očekivanim promjenama u socijalnim, spoznajnim i tjelesnim sposobnostima koje nosi starenje kao takvo i s tzv. neočekivanim životnim promjenama izazvanim ratom i naglom promjenom načina življenja koje donosi prognostvo. Neočekivane životne promjene u starijoj dobi (npr. gubitak doma u starosti ili smrt djeteta) izazivaju veći stres nego očekivane (npr. smrt ostarjelog supružnika) (Despot-Lučanin, 1991). Pokušat ćemo ilustrirati međusobni utjecaj ova dva aspekta životnih promjena koji može dodatno otežati prilagodbu starijih na prognostvo. Mnogi stariji prognani slabije su pokretni, osjetila su im oslabljena, sporiji su, teže pamte i teže se koncentriraju. To je sve povezano s tim da su i rigidniji u svojim dnevnim navikama i načinu života. U situaciji kao što je prognostvo otežana prilagodba na nove okolnosti življenja, koja prvenstveno proizlazi iz opisanih promjena karakterističnih za starenje, može dodatno pridonijeti njihovom gubitku samopoštovanja i samopouzdanja (Despot-Lučanin, 1991).

Ovakve specifičnost doživljavanja i reagiranja u starijoj životnoj dobi pokušat ćemo uključiti u opći model pružanja psihološke pomoći u prognostvu (Ajduković, D., 1993). Radi se o fleksibilnom modelu primjenjivom na različite dijelove populacije prognanika (npr. različita dob ili način smještaja) a koji uzima u obzir prošle i aktualne stresore.

U navedenom modelu središnja varijabla koja djeluje na uspješnost psihosocijalne prilagodbe u prognostvu je psihološki stres. Stres se promatra kao ishod neravnoteže između unutarnjih odnosno vanjskih zahtjeva na pojedinca i njegove mogućnosti udovoljavanja tim zahtjevima uz pomoć aktualno raspoloživih resursa. Model predviđa ocjenjivanje prisutnosti četiri grupa faktora:

1. Prisutnost okolinskih stresora. Promatraju se u dva razdoblja. Neki su od njih bili prisutniji u prošlosti, pa su bitni njihovi rezidualni učinci u sadašnjoj situaciji. Drugi stresori

Slika 1. Model stresa u progonstvu (Ajduković, D., 1993)



pretežno djeluju u aktualnoj situaciji. Dakako da njihova vremenska odijeljenost nije čvrsta, već među njima postoji ispreplitanje.

2. Osobine individue, kao što je dob, samopouzdanje, slika o sebi, lokus kontrole i drugo.

3. Okolnosti koje posreduju između stresnih i traumatizirajućih događaja i izražavanje stresnih reakcija te uspješnost suočavanja s njima. Tu su posebno značajne procjena događaja, način suočavanja i raspoloživi resursi uključujući sustav socijalne podrške pojedinca.

4. Oblici i jačina očitovanja stresa odnosno poteškoće prilagodbe na planu ponašanja, socijalnih odnosa, psihičkog i tjelesnog zdravlja.

Model pretpostavlja da je prikladno odabranim i organiziranim intervencijama moguće djelovati na način suočavanja sa stresom, ali također da se izravno mogu smanjivati neki izvori stresa u progonstvu i povećavati resursi, a može se djelovati i na oblike njegova očitovanja. Analizirat ćemo sada pojedine djelove modela pod oblikom prilagodbe na progonstvo osoba starije životne dobi.

Osobine pojedinca i posredujući procesi. Iskustvo pokazuje da dvije osobe istog spola i dobi, koje su zajedno došle iz istog mjesta i nalaze se u istom prognaničkom zbjegu, različito doživljavaju i reaguju u novim životnim okolnostima. To jasno upućuje na to da prilagodba na progonstvo u velikoj mjeri ovisi o individualnim karakteristikama osobe. Među najznačajnijim osobinama pojedinca i posredujućim činiteljima koji pridonose razlikama očitovanih teškoća u prilagodbi izdvajaju se dob, ranije uspješno ili neuspješno iskustvo u rješavanju kriznih situacija, neke osobine ličnosti (npr. lokus kontrole, samopoštovanje, osobne težnje, vrijednosti i drugo), očekivanja od sebe i drugih, procjena događaja (njegova stresogenost i stupanj prijetnje, stupanj opažene mogućnosti kontrole nad njim, atribucija uzroka događaja) (Ajduković D., 1993).

Pri tome moramo imati na umu da su individualne razlike među starijim ljudima izrazito velike. Samo poznavanje kronološke dobi malo nam govori o njihovim potrebama, sposobnostima, interesima. Tako se danas sve više govori o tzv. funkcionalnoj dobi koja ukazuje na očuvanost fizičkih i psihičkih funkcija starijih ljudi. U populaciji starijih od 65 godina 80% je onih čije su tjelesne i mentalne funkcije dovoljno usčuvane da se mogu brinuti o sebi, ali i o drugima (Havelka, 1991). Tako i naša neposredna iskustva u radu s prognanicima pokazuju da nerijetko imamo obitelji u kojima se "djeca" od 60 ili 65 godina brinu za svoje roditelje u dobi od 80 ili 90 godina.

Prošli izvori stresa. Prošli izvori stresa koji izravno utječu na prilagodbu na progonstvo u prvom se redu odnose na razdoblje neposredno prije napuštanja dotadašnjeg mjesta i uz same okolnosti i način napuštanja doma i zavičaja. Karakterizira ih izloženost različitim traumatskim događajima (npr. često granatiranje, nazočnost nasilju nad ljudima, bijeg pred neprijateljem i drugo), ali i niz gubitaka (gubitak bliskih osoba, doma, zavičaja, imovine).

Stariji ljudi su, osim izloženosti tim stradanjima kojima su izloženi i svi ostali prognanici, suočeni sa još nekim specifičnim problemima (Despot-Lučanin, 1993). Tako zbog slabije tjelesne izdržljivosti i oslabljenih osjetila (vid, sluh, dodir) stariji teško podnose dugotrajno hodanje i izloženiji su različitim nezgodama i padovima. Izloženosti stresu, tjelesnim naporima i neopskrbljenost nužnim lijekovima može kod mnogih starijih dovesti

do naglog pogoršanja zdravstvenog stanja. Uz to, mnogi stariji ljudi nisu željeli pravovremeno napustiti svoj dom u kojem su proveli čitav životni vijek. To je dovelo do niza nepovoljnih učinaka - odvajanje od mladih članova obitelji, problemi u kasnijem spajanju obitelji, nepovoljnije okolnosti napuštanja mjesta, dulju izloženost teroru neprijatelja i drugo.

Izvori stresa u progonstvu. Život u progonstvu označava istodobno djelovanje višestrukih izvora stresa i njihovo kumulativno djelovanje koje otežava aktivno i konstruktivno sučeljavanje sa životnim promjenama. Najznačajniji izvori stresa u progonstvu su razdvojenost obitelji, gubitak socijalne mreže i nedostatak socijalne podrške, neodgovarajući način smještaja, promjena načina života (ruralno-urbano iskustvo), pomanjkanje zdravstvene skrbi i drugo. Svi ti izvori stresa posebno su izraženi i bolno se prelamaju kroz osobine i ranija iskustva starijih osoba. Tako se pokazalo da su zbog pretrpanosti smještajnih kapaciteta stariji ljudi često neadekvatnije smješteni od ostalih prognanika (odvojeno od obitelji, u prolaznim prostorijama, u prostorima s velikim brojem ljudi i slično).

Bez obzira na način smještaja (zbjeg ili udomiteljska obitelj) stariji prognanici moraju mijenjati svoje navike, što im je znatno teže nego mladim ljudima. Pri tome su često suočeni s negativnim stavovima i predrasudama osoba iz svoje okoline, pa čak i onih koje pružaju pomoć. U progonstvu se sučeljavaju s gubitkom socijalnih uloga, životnih ciljeva i nade da još jednom mogu izgraditi svoj život od početka sad kad su na kraju. To ponekad teže prihvaćaju od materijalnih gubitaka.

Uz to, zbog tjelesnih ili kognitivnih problema imaju češće poteškoće da dođu do raspoložive pomoći ili resursa koji bi im pomogli da se uspješnije nose sa situacijom. To je posebno potencirano time što se problemi i potrebe starijih prognanika rješavaju zadnji, nakon što su zbrinuti svi ostali prognanici.

3. OČITOVANJE STRESA I POTEŠKOĆA PRILAGODBE

Zbog te neravnoteže između intenziteta stresora i (ne)mogućnosti nošenja s njima mogu se očekivati različiti načini očitovanja teškoća psihosocijalne prilagodbe na progonstvo. Mogu se očitovati na planu (1) ponašanja (npr. nesposobnost za bilo kakvu aktivnost, slabo korištenje raspoloživih resursa, pasivnost ili agresija i nasilničko ponašanje, alkoholna ovisnost, itd.), (2) socijalnih odnosa (npr. nepetost unutar obitelji i drugih interpersonalnih odnosa, povlačenje iz socijalnih aktivnosti, niska razina prosocijalnog ponašanja, itd.), (3) psihološkog doživljavanja (npr. nerealan samopoimanje i percepcija vlastite situacije, kognitivni neuspjeh, negativne emocije i raspoloženja, depresivnost, povećanje razine anksioznosti, nerealnost očekivanja, osamljenost, nemoć, osjećaj odbačenosti, suicidalne misli, paranoidni simptomi, nepovjerenje, itd.), te (4) stanja fizičkog zdravlja i psihosomatskih manifestacija (poremećaji spavanja, somatizacija). Valja uočiti da kod nekih manifestacija stresa postoji preklapanje s izvorima stresa, jer ista pojava može biti i znak stresa, ali i njegov izvor. Tako npr. kod starijih osoba zdravstvene poteškoće ili slabije korištenje dostupnih resursa mogu biti i reakcija na stresno okruženje, ali i dodatni izvor stresa.

Za suočavanje sa stresom u starijoj životnoj dobi karaktersitično je rjeđe korištenje interpersonalne agresije u stresnim situacijama. Starije osobe u stresnim situacijama češće koriste povlačenje i izbjegavanje. U skladu s tim su i nalazi istraživanja depresivnosti starijih

prognanika smještenih u domu umirovljenika (prosječna duljina boravka 9 mjeseci) i redovitih korisnika doma (prosječna duljina boravka 3 godine) koje je provela Despot-Lučanin (1993). Rezultati dobiveni tim istraživanjem pokazuju da je postotak depresivnih osoba među ispitanim prognanicima (70%) značajno veći nego među redovnim korisnicima (26%). To se vjerojatno može povezati s jačinom izloženosti različitim stresorima, uključujući i uvjete života u progonstvu. Ispitani prognanici uglavnom su živjeli neovisno i aktivno u svojim domovima, u krugu obitelji gdje su se osjećali korisni u svojim socijalnim ulogama. Način života u domu umirovljenika, s relativno malo sadržaja i aktivnosti, posebno onih bliskih njihovim navikama, beskrajno iščekivanje povratka i strah od nemogućnosti povratka kući, po mišljenju autorice, nije djelovao povoljno na njihovo mentalno zdravlje. Iako su ti rezultati samo prvi pokazatelji mogućih teškoća, dovoljno su alarmantni da bi trebalo ozbiljno pristupiti utvrđivanju potreba starijih prognanika za specifičnim oblicima psihološke, socijalne i zdravstvene zaštite.

4. ISTRAŽIVANJE IZVORA I ZNAKOVA STRESA KOD STARIJIH PROGNAKNIKA¹

Da stariji prognanici imaju specifične izvore stresa i poteškoće prilagodbe potvrdilo je istraživanje provedeno u jednom prognaničkom zbjegu u Zagrebu. Ispitivanjem su obuhvaćena 63 prognanika prosječne dobi 67.5 godina. Raspon dobi ispitanika je od 60 do 85 godina. Od navedenog broja prognanika 63.5% su žene. U vrijeme ispitivanja u progonstvu su u prosjeku boravili 519 dana. Kontrolna skupina bila je 72 odrasla prognanika, koji su smješteni u istom zbjegu, a nemaju djecu mlađu od 18 godina. Osim po dobi (prosječna dob kontrolne skupine je 42.3 godine, raspon dobi od 19 do 59 godina) nisu se značajno razlikovali od starijih prognanika po spolu (52.8% žene), duljini boravaka u progonstvu (u prosjeku 525 dana) i područja Hrvatske iz kojeg su prognani (pretežno Hrvatska Kostajnica).

Cilj ispitivanja bila je (1) identifikacija izvora stresa u progonstvu, (2) identifikacija starijih prognanika koji imaju poteškoće u prilagodbi, (3) izrada programa pružanja psihološke pomoći primjerenog specifičnim okolnostim tog zbjega i potrebama prognanika te (4) prikupljanje podataka koji će omogućiti praćenje učinaka planiranih intervencija.

Svi podaci prikupljeni su strukturiranim intervjuom. Intervjueri su dobili opsežne usmene i pisane upute o provođenju razgovora i načinu evidentiranja prikupljenih podataka. Intervjue su provodili studenti završnih godina studija socijalnog rada, koji su se opredijelili za rad sa starijim prognanicima. Intervjui su, uz to što su omogućili prikupljanje potrebnih podataka, imali i terapijski učinak. Uz to, kroz takav strukturirani razgovor uspostavio se i prvi osobni kontakt članova tima i starijih prognanika. Tako je i započeo sustavni program psiho-socijalne pomoći starijim prognanicima u tom zbjegu.

¹ Podaci prikazani u ovom radu prikupljeni su u okviru programa psihosocijalne pomoći prognanicima koji financijski podupire Norwegian Mental Health Council i Caritas International.

Tablica 1. Lista stresnih događaja koje su doživjeli prognanici u posljednjih godinu dana. Relativne frekvencije odgovora starijih (N=63) i mladih prognanika (N=72).

Događaj	Stariji	Mladi
	%	
1. Gubitak/teško oštećenje nepokretne imovine	85.7	87.5
2. Gubitak vrlo značajnih osobnih predmeta	79.4	79.2
3. Gubitak/teško oštećenje pokretne imovine	76.2	50.0
4. Razdvojenost od članova uže obitelji	51.7	69.0
5. Izloženost neprijateljskim napadima	49.2	80.6
6. Odlazak članova uže obitelji u rat	46.0	50.0
7. Vlastito ranjavanje ili teža bolest	31.7	8.7
8. Smrt bliske osobe	30.2	23.6
9. Ranjavanje ili teža bolest člana obitelji	22.2	13.9
10. Prisutnost smrti drugih ljudi	7.9	31.9

Kao što možemo vidjeti iz tablice 1. stariji prognanici doživjeli su brojne gubitke. Za razliku od mladih prognanika, kod njih su češći gubitci pokretne imovine, osobna teža bolest ili teža bolest člana obitelji te smrt bliske osobe. Za razliku od toga, mlađe osobe bile su izloženije neprijateljskim napadima, u većem broju prisustovale su smrti drugih ljudi i češće su odvojene od članova svoje obitelji. Ove razlike u velikoj mjeri možemo pripisati upravo razlici u dobi. Tako su starije osobe bile manje kadre nositi i spašavati pokretnu imovinu. Također je u njihovoj dobi u stresnim situacijama karakteristično pogoršanje zdravstvenog statusa. Činjenicu da su bili manje izloženi neprijateljskim napadima i nasilju nad drugima možemo pripisati tome što su ranije evakuirani, zajedno s majkama s djecom mlađom od 18 godine, iz kriznih područja.

Tablica 2. Što najviše nedostaje u progonstvu? Relativne frekvencije odgovora starijih (N=63) i mladih (N=72) prognanika. Mogućnost višestrukog izbora odgovora.

Najviše nedostaje u progonstvu	Stariji	Mladi
	%	
Dom odnosno kuća	90.5	90.3
Imanje, životinje	71.4	33.8
Mjesto stalnog boravka	68.3	55.6
Prijatelji i susjedi	28.6	32.4
Raniji posao	15.9	20.8
Članovi obitelji	15.9	32.4
Ostali rodaci	11.1	16.9

Svim ispitanicima najviše nedostaje dom. No, za razliku od mlađih prognanika, starijima znatno više nedostaje njihovo imanje i životinje koje su ostavili za sobom te općenito mjesto u kojem su živjeli. To upućuje na činjenicu da teže doživljavaju promjenu načina života nego prognanici mlađe dobi. Stariji prognanici u znatno manjoj mjeri iskazuju da im nedostaju članovi obitelji. To je rezultat toga što su u manjem broju razdvojeni od svojih obitelji, ali i toga što su mnogi od njih samci, odnosno udovci i udovice.

Tablica 3. Samoprocjena stupnja prilagodbe na nove uvjete života. Relativna frekvencija odgovora starijih (N=63) i mlađih prognanika (N=72).

U prognostvu snašli smo se	Stariji	Mlađi
	%	
Sasvim dobro	3.2	-
Dosta dobro	32.8	38.9
Osrednje	52.5	33.3
Ne baš dobro	9.8	18.1
Loše, nikako	1.6	9.7

Najveći broj starijih prognanika procjenjuje da se u prognostvu snašao osrednje. U odnosu na prognanika mlađe dobi, u manjem broju iskazuju da su se snašli loše. Ipak gotovo 12% starijih smatra da su se u prognostvu snašli ne baš dobro ili loše. Kako sami navode, najviše ih muči neizvjesna budućnost, zdravstvene poteškoće te prisilna promjena navika (tablica 4). I ovdje možemo uočiti razliku između starijih i mlađih prognanika. Mlađi češće kao problem življenja u prognostvu navode stiješnjenost, materijalnu oskudicu, manje uvjete za obiteljsku intimu te navike drugih prognanika.

Tablica 4. Koje poteškoće u sadašnjoj situaciji doživljavate najtežima? Relativne frekvencije odgovora starijih (N=63) i mlađih prognanika (N=72). Mogućnost višestrukog izbora odgovora.

U sadašnjoj situaciji najteže doživljavam	Stariji	Mlađi
	%	
Neizvjesnu budućnost	75.4	59.7
Zdravstvene probleme	52.5	23.6
Prisilnu promjenu navika	47.5	50.0
Stiješnjenost	36.1	66.7
Gubitak socijalnog kruga	34.4	27.8
Manje uvjeta za obiteljsku intimu	24.6	47.2
Materijalnu oskudicu	23.0	52.8
Neke navike drugih prognanika	18.0	34.7
Probleme sa samim sobom	14.8	11.1
Povećanu napetost u obitelji	13.1	15.3

Odnose među ljudima u zbjegu i odnose s drugim osobama u sobi prognanici neovisno o dobi procjenjuju vrlo slično (tablica 5). Gotovo 50% smatra da su međuljudski odnosi u zbjegu problematični ili neizdrživi. Odnosi sa sustanarima u sobi procijenjeni su znatno bolje. Tako 9.8% starijih i 14% mlađih prognanika smatra da su ti odnosi problematični ili neizdrživi. Ako uzmemo u obzir da 69% mlađih i 73.8% starijih prognanika nije u sobi s članovima svoje obitelji, već s ranije nepoznatim ljudima, njihova procjena odnosa u sobi pokazuje da su u najvećem broju slučajeva s vremenom uspostavili potrebnu međusobnu ravnotežu.

Tablica 5. Procjena međuljudskih odnosa u zbjegu i odnosa s drugim osobama u sobi. Relativne frekvencije odgovora starijih (N=63) i mlađih (N=73) prognanika.

	Međuljudski odnosi u zbjegu		Odnosi s osobama u sobi	
	Stariji	Mlađi	Stariji	Mlađi
	%		%	
Dobri i poticajni	6.6	1.4	47.5	36.6
Zadovoljavajući	49.2	51.7	42.6	49.3
Problematični	36.1	38.9	4.9	7.0
Neizdrživi	8.2	6.9	4.9	7.0

S obzirom na brojne gubitke kojima su bili izloženi te višestruke izvore stresa u progonstvu, može se očekivati da će prognanici pokazivati brojne stresne reakcije. U tablici 6 prikazane su procjene starijih i mlađih prognanika intenziteta pojedinih stresnih reakcija.

Tablica 6. Intenzitet stresnih reakcija starijih (N=63) i mlađih prognanika (N=72). Relativne frekvencije odgovora.

	Stariji %	Mlađi
Naviru mi slike i sjećanja na ono što mi se događalo od početka rata.		
Uopće ne	3.2	7.5
Rijetko	27.9	22.4
Često	68.9	70.1
Imam glavobolje.		
Uopće ne	45.0	26.9
Rijetko	31.7	33.3
Često	23.3	34.7

Izbjegavam misliti o onome što mi se događalo.			
	Uopće ne	16.4	18.5
	Rijetko	55.7	29.4
	Često	27.9	52.3
Osjećam bojažljivost, zaplašenost i strah.			
	Uopće ne	46.7	46.6
	Rijetko	20.0	20.9
	Često	33.3	32.8
Gubim interes za ono što se oko mene događa.			
	Uopće ne	43.3	48.5
	Rijetko	35.0	30.3
	Često	21.7	19.4
Imam smetnje s probavom.			
	Uopće ne	59.0	56.1
	Rijetko	8.2	22.7
	Često	32.8	21.2
Čini mi se kao da su mi osjećaji otupjeli.			
	Uopće ne	62.7	29.7
	Rijetko	25.4	37.5
	Često	11.9	32.8
Imam problema sa spavanjem.			
	Uopće ne	35.0	24.6
	Rijetko	26.7	29.2
	Često	38.3	46.2
Spopadne me bijes koji teško mogu kontrolirati.			
	Uopće ne	52.5	31.3
	Rijetko	23.7	31.3
	Često	23.7	37.3
Razdražljiv sam i naljutim se zbog sitnice.			
	Uopće ne	33.9	18.5
	Rijetko	37.3	41.5
	Često	28.8	40.0

Dolazim u sukobe s okolinom		
Uopće ne	74.1	50.0
Rijetko	20.7	25.4
Često	5.2	17.2
Nervozan sam i napet.		
Uopće ne	16.7	15.6
Rijetko	36.7	25.0
Često	46.7	59.4
Teže pamtim, brže zaboravljam.		
Uopće ne	30.0	44.8
Rijetko	26.7	28.4
Često	43.3	26.9
Zdravlje mi je pogoršano.		
Uopće ne	31.7	32.8
Rijetko	23.3	29.9
Često	45.0	37.3

Najčešće postraumatske i stresne reakcije kod starijih prognanika su prisilne slike i sjećanja na ono što im se događalo od početka rata, pogoršano zdravlje, psihička napetost te poteškoće s pamćenjem i koncentracijom. U odnosu prema prognanicima mlađe dobi, uočljivo je da stariji prognanici češće imaju psihosomatske poteškoće i da se rjeđe koriste agresijom u interpersonalnim odnosima. To je u skladu s dosadašnjim saznanjima o suočavanju sa stresom u starijoj životnoj dobi.

5. ZAKLJUČAK

Stariji u progonstvu suočeni su s brojnim gubicima i kumulativnim djelovanjem različitih stresora. Gubitak doma, dosadašnjag načina života, socijalnog kruga i razdvojenost od obitelji pojačavaju osjećaj straha od neizvjesne budućnosti. Prisilne slike i dosjećanje na sve što su doživjeli od početka rata, pogoršano zdravlje i psihička napetost dodatno otežavaju prilagodbu na progonstvo.

Specifični problemi prilagodbe starijih na progonstvo proizlaze odatle što se radi o neočekivanom događaju u toj životnoj dobi, koji je povezan sa svim ostalim problemima vezanim uz starenje (zdravstvenim, psihičkim i socijalnim) i situacijom koja zahtijeva suočavanje s nekim stresorima kroz dulje vrijeme, a možda i do kraja života (gubitak obitelji i doma). To sve jasno upućuje na to da je starijima u progonstvu nužno pružiti odgovarajuću podršku i stručnu pomoć.

Referencije:

1. Ajduković, D. (1993) Model pružanja psihološke pomoći prognanicima. U: Ajduković, D. (ur.) *Psihološke dimenzije progonstva*. Zagreb: Alinea, 25-42.
2. Despot-Lučanin, J. (1993) Stariji ljudi u progonstvu - stres i mogućnosti prilagodbe. U: Ajduković, D. (ur.) *Psihološke dimenzije progonstva*. Zagreb: Alinea, 111-123.
3. Despot-Lučanin, J. (1991) Ličnost starije osobe i prilagodba na rat. U: Krizmanić, M. i sur. *Psihologija i psiholozi u obrani domovine*. Zagreb: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju, Viša medicinska škola, Ured za Prognanike i izbjeglice, 69-72.
4. Havelka, M. (1991) Psihološki problemi starijih u progonstvu. U: Krizmanić, M. i sur. *Psihološka pomoć u ratu*. Zagreb: Viša medicinska škola i Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet, 55-57.
5. Tout, K. (1989) *Aging in developing countries*. New York: Oxford University Press.

*Summary**PSYCHOSOCIAL ADAPTATION TO EXILE IN LATER AGE**Marina Ajduković*

Within the program of the psycho-social help for refugees, the source of stress and the difficulties of adjusting to life in exile have been examined. About 63 refugees, aged 67,5 years of age participated in the survey. The data were collected through a structured interview. It showed that in exile, the elderly are faced with many losses and stress-generating situations, the most important one being the loss of home and previous way of life. The largest number of refugees claims they have more or less "found their way". As the most significant difficulty, they point to a very uncertain future and the imposed change regarding their life habits. They also mention the occurrence of numerous post-traumatic and stressful reactions. The most significant are imposed ways of thinking, psycho-somatic difficulties, psychic tensions and difficulties with memory and concentration. The acquired data represent the empirical support to the theoretical model of stress in exile.