

Stres kod starijih

Valentina Matić

Studentica diplomskog studija sestrinstva
Medicinski fakultet Zagreb
Email: valentina.matic@yahoo.com

Sažetak

Proces starenja sa sobom nosi niz promjena, a sve veća pozornost pridodaje se aspektima koji utječu na unutarnju ravnotežu pojedinca. Okolinski čimbenici, kvaliteta života, socijalna podrška i stupanj zadovoljstva životom imaju značajan utjecaj na razinu doživljenog stresa. Istraživanja su pokazala da stariji ljudi ne reagiraju bitno drugačije na stresne situacije od mlađih ljudi. Otežana prilagodba na nove osobito teže uvjete života može dovesti do gubitka osjećaja kontrole, a sekundarno i samopoštovanja. Najznačajniji ovakav događaj je umirovljenje koje za većinu predstavlja stresan period ponajviše zbog promjena u financijskom statusu. Starije osobe često osjećaju tjeskobu zbog nesigurne budućnosti, napetost, nervozu, zbunjenost, preosjetljivost, nepovjerenje u druge osobe i slično. Ovdje je uočena velika uloga socijalne podrške koja pruža oslonac tijekom stresnog perioda no ima i ključnu ulogu u sprječavanju nastajanja istog. Problemi prilagodbe na nove životne situacije su izraženiji zbog narušenih tjelesnih i psihičkih sposobnosti. Istraživanja pokazuju da 11% muškaraca i 25% žena u dobi od 60 do 75 godina uzima neki od benzodijazepina. Utvrđeni su brojni izravni mehanizmi djelovanja stresa na pojedine organske funkcije i sustave, kao i indirektni utjecaji stresa na zdravlje putem djelovanja stresa na povećanje rizičnog ponašanja.

Metode i ispitanici

Interno izrađenim upitnikom ispitano je 94 starijih osoba, od toga 39 muškaraca i 55 žena. Prosječna dob bila je 67.3 godine. Upitnik je bio u potpunosti anonim i sastojao se od deset specifičnih pitanja zatvorenog tipa te je ukupan rezultat izražen u postocima.

Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživačkog rada bio je procijeniti učestalost pojave stresa kod starijih osoba te procijeniti koje su to za njih najstresnije situacije.

Rezultati

Dobiveni rezultati pokazuju da ispitanici osjećaju znatnu razinu stresa koja se odražava na njihovo psihičko i fizičko stanje. 53% ispitanika muške populacije redovito se nalazi u nekoj stresnoj situaciji dok je udio svakodnevnog stresa kod ispitanica čak 75%. Kao najveća stresna situacija za ispitanike oba spola predstavlja gubitak voljene osobe (67%), a druga najčešća stresna situacija je bolest ili bespomoćnost. Podršku obitelji u bilo kojem trenutku ima njih samo 38%.

Ključne riječi: stres, stres kod starijih, starenje, suočavanje sa stresom

Uvod

Handler (1960.) navodi da je starenje propadanje zrelog organizma kao posljedica promjena, vremenski ovisnih i uglavnom nepovratnih, koje su prirodene svim članovima neke vrste tako da s prolaskom vremena oni mogu postajati sve nesposobniji suočiti se s okolinskim stresom i tako povećavaju vjerojatnost smrti.¹ Jednostavnije rečeno, starenje predstavlja proces tijekom kojeg se događaju promjene u funkcije dobi. Kronologija životnog vijeka nameće brojne neizbježne promjene i prilagodbe na novonastale situacije koje nerijetko mogu izazvati smetnje uobičajenog funkcioniranja pojedinca. Sukladno tome, organizam daje

povratnu reakciju koja rezultira stresom. Stanje stresa je svako stanje u kojem se na bilo koji način (fizički, psihički ili socijalno) osjećamo ugroženi ili procjenjujemo da su ugroženi naši bližnji.^{2,3} Niz promjena, koje narušavaju dosadašnju svakodnevicu pojedinca, zahtijevaju osiguravanje podrške okoline, prije svega obitelji, kako stres ne bi progredirao u depresiju. Kod starijih osoba gubitak i stres su glavni faktori koji predisponiraju depresiji. Pod gubitkom i stresom kao bitnim čimbenicima s kojima se starija osoba suočava uglavnom se podrazumijeva: fizička onesposobljenost kao



posljedica narušenog zdravstvenog stanja, potom bolni sindromi, senzorni deficit i kognitivno osiromašenje; socijalni gubitci poput smrti supružnika ili partnera, odbačenost od porodice, napuštenost, potom gubitak radne uloge i radnog značaja; smanjenje prihoda također ima udjela, nezadovoljavajući financijski uvjeti kao i povećanje medicinskih troškova, prilagodba na smrt, održavanje samopoštovanja, procjena prošlih životnih uspjeha i neuspjeha.⁴ Kako starenje sa sobom nosi promjene u tjelesnim i psihičkim sposobnostima, tako se i mogućnost suočavanja sa stresom otežava. Otežana prilagodba povezana je s

usporenim ili čak nemogućim pokušajem rješavanja poteškoće/problema. Period stresa

kod starijih osoba stvara osjećaj tjeskobe, nervoze, osjetljivosti, napetosti, zbunjenosti i slično.

Važnost socijalne podrške i angažiranosti medicinskih sestara

Socijalna podrška može imati dvostruku ulogu u sprečavanju stresa i u ublažavanju negativnog djelovanja doživljenoga stresa.⁶ Kako naše društvo čini sve veći broj starijih osoba, tako se javlja i potreba za educiranjem javnosti o važnosti socijalne podrške kod starijih. Prevenciju nastanka stresa koji može rezultirati depresijom potrebno je provoditi nizom aktivnosti kroz primarnu i sekundarnu zdravstvenu zaštitu. Brojne javnozdravstvene aktivnosti podižu svijest o nužnosti uključivanja starijih u aktivno društvo u skladu sa željama i mogućnostima istih.

Velika je uloga u tom procesu zdravstvenih djelatnika koji moraju stvoriti pozitivnu sliku o starijim osobama, o procesu starenja i mogućnostima lakše prilagodbe na novonastale situacije. Pojedincima je potrebno osigurati sustav podrške u svakom pogledu, a to znači da se osoba može obratiti bilo u vidu dobivanja potrebnih informacija, emocionalne podrške ili pak konkretne, fizičke pomoći. Istraživanje je pokazalo da najveći broj starijih osoba ima povremenu podršku u svakodnevnim potrebama. Zabrinjavajuća je činjenica da određen broj starijih osoba nema nikakvu podršku ni pomoć koja ne mora nužno biti vezana uz obitelj. Starije osobe je potrebno međusobno povezati, osnažiti i ohrabriti njihove interese da budu koristan član društva i nakon umirovljenja.



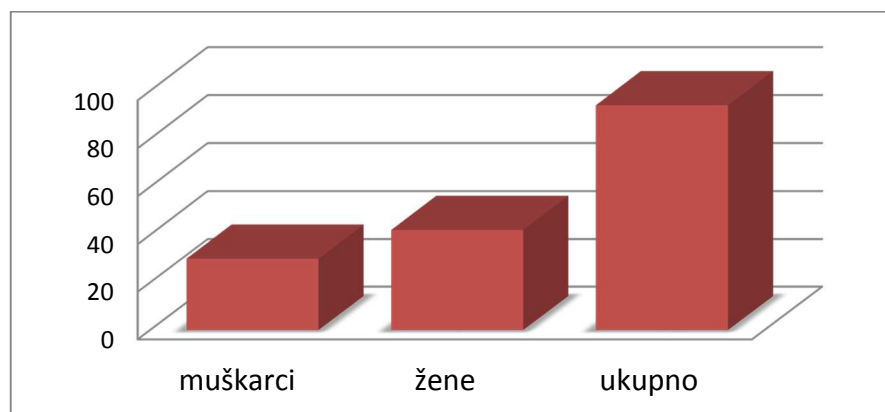
Kako suvremena zdravstvena njega zahtjeva pristup pacijentu kroz holistički pristup, tako je neizostavno polje djelovanja osiguravanje potpore i podrške sa svrhom prevencije stresa i depresije. Medicinske sestre i tehničari svojoj profesionalnošću i altruizmom uvelike mogu utjecati na mentalno zdravlje osobe. One/i posebno trebaju obratiti pažnju na psihosocijalne probleme, subjektivno doživljavanje promjena u starosti ili bolesti. Stariju osobu je potrebno maksimalno osnažiti shodno promjenama koje su nastupile. Treba poći od aktivnosti za koje je stara osoba sposobna, pokazati razumijevanje i empatiju, ohrabriti ju i postupno aktivirati (češći razgovori, osmijeh, dodir, organiziranje druženja s članovima obitelji, prijateljima, bolesnicima ako je u bolnici i drugo).⁷

Metode i ispitanici

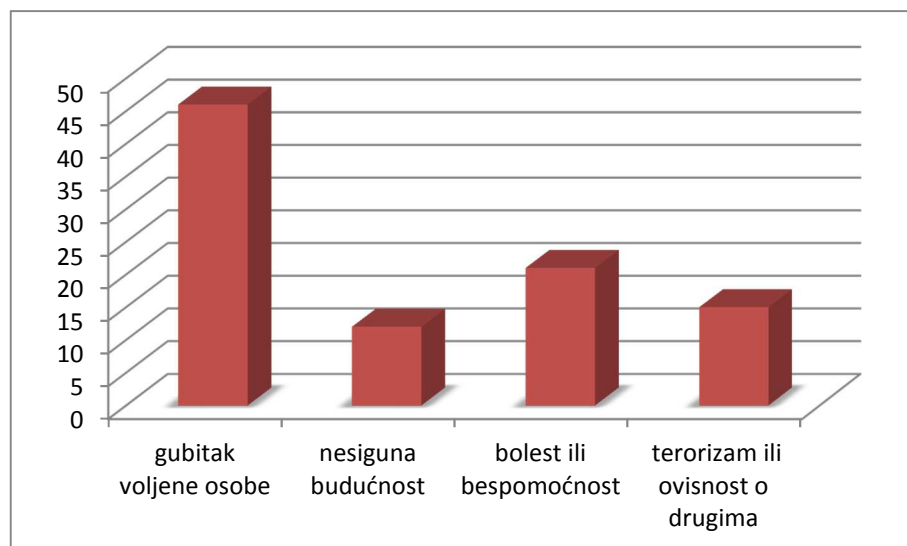
Interno izrađenim upitnikom ispitano je 94 starijih osoba kako bih se prikupili podatci za istraživanje pod nazivom „Stres kod starijih“. Uzorak su činile osobe slučajnog odabira od kojih je bilo 39 muškaraca i 55 žena. Prosječna dob bila je 67.3 godine. Prema bračnom stanju 48 osoba (51%) je bilo u braku, 9 ispitanika (10%) je bilo rastavljeno, 30 osoba (32%) je bilo udovac/udovica, 7 osoba (7%) je bilo neudano/neoženjeno. Upitnik je bio u potpunosti anoniman i sastojao se od deset specifičnih pitanja zatvorenog tipa te je ukupan rezultat izražen u postotcima.

Rezultati

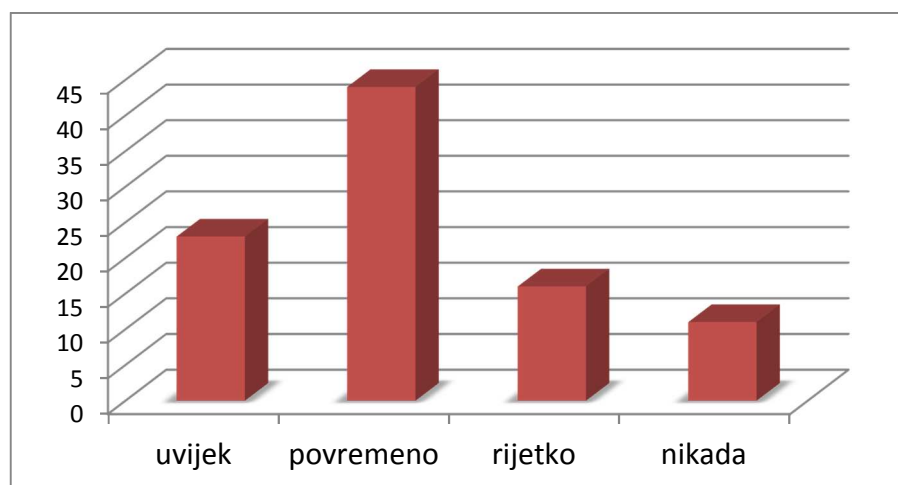
Tablica (1). Učestalost dnevnih stresnih situacija.



Tablica (2). Prikaz najvećih strahova ispitanika/ca.



Tablica (3). Prikaz svakodnevnog podrške u obitelji



Diskusija

Dobiveni rezultati pokazuju da ispitanici osjećaju znatnu razinu stresa koja se odražava na njihovo psihičko i fizičko stanje. Prema Tablica (1) 32% ispitanika muške populacije redovito se nalazi u nekoj stresnoj situaciji dok je udio svakodnevnog stresa kod ispitanica 45%. Od ukupno 94 osobe koje su sudjelovale u istraživanju čak 72 se svakodnevno nalazi u nekoj stresnoj situaciji. Kao najveća stresna situacija za ispitanike oba spola predstavlja gubitak voljene osobe (49%). Hrvatska gerontološka istraživanja potvrdila su kako je osamljenost glavni problem u starijih osoba. Takve starije osobe su sklonije trajnoj nepokretljivosti, zbog socijalne izolacije, a koja je posljedično povezana s depresijom, ali i povećanom tjelesnom težinom ili pothranjenošću u starosti te dehidracijom.⁴ Upravo ova činjenica potvrđuje rezultate po kojima najveći strah izaziva smrt supruga/ice. Neke su studije pokazala da muševci teže podnose smrt supruge i da su bespomoćniji od žena nakon smrti partnera, te da je to upravo najveći razlog što se ponovo odluče oženiti. Jedna od težih problema kod udovaca je osjećaj usamljenosti.⁶ Druga najčešća stresna situacija je bolest ili bespomoćnost što potvrđuje 21 ispitanik/ica. Kako bolest utječe na stres, tako posljedično stres ponovno djeluje na organizam što dovodi do činjenice da regulacija stresa djeluje na zdravlje pojedinca. Osobe starije životne dobi same po sebi su slabije što u njima nerijetko stvara osjećaj nemoći koja dovodi do ovisnosti o pomoći drugih ili pak nemogućnosti obranu kod fizičkih napada. Strah od terorizma, nasilja i ovisnosti o drugima pokazao se prisutan i kod ispitanika ovog istraživanja i to u 16% njih. Ova činjenica je opravdana jer se pokazalo da je nasilje nad starijima u obitelji prisutno te da je mnogo raširenije nego što se pretpostavljalo. Naime, rezultati istraživanja pokazali su da je 8% starijih osoba izvrgnuto nasilju u obitelji.⁸ Spitek–Zvonarević smatra da je radi zaštite od nasilja i zapuštanja starijih osoba, nužno razviti programe prevencije koji slijede modele javnozdravstvenog pristupa, a koji obuhvaćaju mjere i akcije: na individualnom planu, u međusobnim odnosima u neposrednoj okolini, kao i na šire društvenom planu.⁹ Podršku obitelji u bilo kojem trenutku ima njih samo 38%. 44 osobe odnosno 47% starijih osoba koje su sudjelovale u ovom istraživanju imaju povremenu pomoć, 17% njih rijetko, a čak 11 osoba nema apsolutno nikada i od nikog podršku. Kao što je već spomenuto, podrška obitelji je od izuzetnog značaja jer ima ulogu u smanjivanju stresa što vodi boljem tjelesno i fizičkom stanju. Obitelj može

pridonijeti smanjenju stresnog potencijala modificirajući stresore, pospješujući strategiju suočavanja te izravno utječući na razinu prilagodbe.

Zaključak

Sam proces starenja sa sobom nosi niz promjena koje se reflektiraju na pojedinca ovisno o sposobnosti prilagodbe. Jedna od neuspješnih posljedica suočavanja sa starenjem jest stres. Prevencija predstavlja ključ zdravlja cijele zajednice pa tako i pojave stresa kod starijih osoba. Za uspješnost suočavanja sa stresom najznačajniji su osjećaj mogućnosti kontrole situacije i socijalna podrška.⁶ Intervencije moraju biti usmjerene ka trenutnom rješavanju problema pojedinca kroz holistički pristup, kako stres ne bi progredirao u krizu. PMR (progresivna mišićna relaksacija) pokazala je odlične rezultate u redukciji stresa kod starijih osoba. U procesu uspješnog starenja nužno je da osoba osjeća unutarnje zadovoljstvo životom, da ima podršku okoline kao aktivan član društva te da ima pozitivno psihičko i funkcionalno stanje. Sklop ovih komponenti tvore preduvjet za uspješno suočavanje s promjenama koje nastupaju odnosno uspješno suočavanje sa stresom. Velika je važnost djelovanja primarne zdravstvene zaštite i medicinskih sestara koje imaju zadatak ulagati u promociju zdravog starenja, nastojeći proširiti svijest o adaptaciji i redukciji stresa.

Literatura

1. Schaie, K.W., Willis, S.L. (2001.). Psihologija odrasle dobi i starenja. Jastrebarsko: Naklada Slap.
2. Despot Lučanić, J. i sur.: Stres kao posljedica promjena na radnom mjestu. U: Zbornik radova: Međunarodna konferencija. Upravljanje promjenama u sestrinstvu, 77-82, Zdravstveno veleučilište, Zagreb, 2009.
3. Havelka, M. (ur.): Zdravstvena psihologija, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2002.
4. Šilje M, Sindik J. Uzroci i faktori rizika depresije kod starijih osoba. Hrvatski časopis za javno zdravstvo. [Vol. 9, broj 34, 7. travnja 2013.](#)
5. Despot Lučanić, J. ISKUSTVO STARENJA. Doprinos teoriji starenja. Zagreb: Naklada Slap, 2003., 238 str.
6. Folkman, S., Lazarus, R. S.: Stres, procjena i suočavanje, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2004.
7. Nedley N. Depression: the Way Out. Halstad, Minnesota: Pickle Publishing; 2001.
8. Spitek-Zvonarević, V. Zlostavljanje u starijoj dobi-trajne mete nasilja. Narodni zdravstveni list, 2006., 560-561.
9. Hotujac Lj. Psihijatrija. Zagreb: Medicinska naklada; 2006.
10. Poredoš D., Tošić G. i Grgić, G. (2005.) Nasilje u obitelji nad osobama starije životne dobi. Socijalna psihijatrija, 33 (4), 216-224.