

Pozytywne Starzenie

Pozytywne starzenie się (ang. positive aging) to szkoła duchowej młodości w jesieni życia. Pogoda ducha i pozytywna energia decydują o tym, czy na starość odczuwamy więcej szczęścia niż bólu i trosk.

Pomyślne starzenie oznacza:

- satysfakcję życiową;
- niezależność;
- zdrowie i sprawność fizyczną;
- kontakty społeczne i aktywność;
- dobre relacje i więź uczuciową w rodzinie;
- posiadanie celów i marzeń na przyszłość;
- dopasowanie się do starości (poddanie się „upływowi czasu”);
- dobre nastawienie
- hobby i zajęcia miłośnicze.



<https://www.businessinsider.com/age-people-are-happiest-2016-5?r=US&IR=T>



<https://mylovieview.pl/fototapeta-zestaw-starszych-ludzi-uprawiac-sport-z-hantlami-grafika-wektor-nr-393970A>

Barierę pozytywnego starzenia się

- sztywność/problemy adaptacyjne;
- negatywność/pesymizm;
- egocentryzm (nadmierne skupianie się na sobie samym);
- żal (najczęściej dotyczący zdarzeń z przeszłości);
- utrata bliskich osób;
- obniżony status ekonomiczny oraz społeczny;
- ograniczenie kontaktów społecznych;
- utrata zdrowia, obniżenie kondycji
- stereotypy.



cejsh.icm.edu.pl

Bibliografia:

- Rozwój w okresie późnej dorosłości - szanse i zagrożenia - Maria Finogenow
Uczenie się jako strategia pozytywnego starzenia się - Renata Konieczna-Woźniak
Potoczne definicje pomyślnego starzenia się - Jerzy Halicki



Alicja Rokicka , Anna Matyja