

## **15, Psychosociální problematika období dospělosti. Psychologický přístup k vážně nemocným a umírajícím. Přístup k rodině nemocného.**

### **OBDOBÍ DOSPĚLOSTI**

**a) Raná dospělost** – 18 (26) až 30 let

**b) Střední dospělost** – 30 až 45 let

**c) Pozdní dospělost (presenium)** – 45 až 60 (65) let; ohraničeno vstupem do starobního důchodu

- Dynamické období – rozvoj nekončí (sebevzdělávání, získávání zkušeností, dosahování cílů...), dochází ke stabilizaci osobnosti
- Období práce, zakládání rodiny, výchovy dětí,...
- Přechod z dospívání do dospělosti je charakterizován dosažením **osobní zralosti**

### **Znaky osobní zralosti**

- Optimální osvobození se od závislosti na rodině
- Samostatnost v rozhodování
- Schopnost nést odpovědnost za sebe své jednání, ochota přijmout následky
- Schopnost stát za svým názorem
- Optimální sebedůvěra (netrpět stále pocity viny, nerozhodností)
- Schopnost udržovat dlouhotrvající přátelství
- Schopnost jednat s lidmi s ohledem a bez předsudků
- Schopnost sladit své potřeby s potřebami druhých, za určitých okolností se umět podřídit
- Na základě empatických schopností projevit sympatie, pomoci
- Při výběru životního partnera nebýt motivován jen fyzickou stránkou
- Schopnost běžného heterosexuálního styku bez pocitu viny, schopnost dát najevo, ale i přijímat lásku a něhu
- Schopnost vykonávat přiměřené množství práce každý den, nepociťovat nepřiměřenou únavu
- Schopnost rozvržení práce a odpočinku

### **Raná dospělost**

#### **• Tělesný vývoj**

- Růst organismu se ustaluje, stále roste kosterní svalstvo, ustaluje se celkový vzhled, vrcholí činnost žláz s vnitřní sekrecí (pohlavní žlázy)
- Kolem 30. roku dosahují všechny orgány úplné zralosti
- Období vrcholné aktivity fyzické i psychické, velká schopnost snést zátěž

#### **• Kognitivní funkce**

- Maximální rozvinutí všech funkcí, období získávání zkušeností
- Vhodné využít pro další vzdělávání, sebevzdělávání
- Schopnost dobré adaptability

#### **• Emoce a vůle**

- Převládá pozitivní citové naladění
- Realizace životních cílů, naplňování hodnot, období střízlivého realismu (znají své možnosti, omezení)
- S úspěchy v osobním i pracovním životě narůstá sebevědomí

#### **• Sociální vztahy**

- Identifikace s rolí dospělého
- Přetrvává extrovertovanost – široké a různorodé soc. vztahy
- Období hledání a nacházení trvalého partnera → založení nové rodiny → realizace pracovní činnosti
- Většina lidí nachází intimního partnera (**intimita** – schopnost být sám sebou ve společnosti druhého)
- Manželství by mělo být založeno na hlubokém emočním vztahu, největší šanci na zachování má takové, do kterého vstupují zralí lidé plánovitě
- Součástí manželského soužití je sexuální aktivita – má 3 funkce:
  - **Individuální (rekreační)** – sex. aktivita by měla přinášet člověku radost, uvolnění, rozkoš
  - **Párová (komunikační)** – sex. styk může být chápán jako důvěrný rozhovor dané dvojice
  - **Druhová** – v důsledku sex. styku mají lidé děti
- Pro ženy jde o období uspokojování mateřského instinktu – může se dostat do konfliktu povolání x dítě, děti x návrat do zaměstnání (neuspokojení pudu se odrazí na sebevědomí ženy)
- Pro muže je typická snaha o sebeprosažení v zaměstnání (úspěch), mají velké cíle, které ještě nejsou tak pevné
- Motivace k práci – hmotný úspěch, pomoc lidem, seberealizace, hledání přátel a nových kontaktů (nepodceňovat mimopracovní aktivity)

## Střední dospělost

### • Tělesný vývoj

- Přetrvává vrchol produktivity, ale postupně dochází k úbytku svalové síly, zpomalení rychlosti v pohybu, snížení manipulačních schopností, zhoršení zrakové a sluchové ostrosti

### • Psychický vývoj

- Upevnění identity, plná stabilizace osobnosti
- Může se objevit rigidita – stereotypnost při vykonávání některých činností (neochota měnit nebo se učit něco nového), může se objevit i v názorech (těžko ovlivnitelní v názorech, začínají věřit předsudkům)
- Koncem období se zhoršuje paměť (především v oblasti **vštěpování a vybavování nových informací**) – lze trénovat (učení se novým věcem, křížovky...)

### • Soc. vztahy a profesní rozvoj

- Stabilizace partnerských vztahů – ženy zainteresovány ve výchově dětí, předávání zkušeností dětem, někdy problémy v manželství (mohou končit rozvodem – trauma pro děti)
- Ustaluje se profesní zaměření – profesní růst, dosažení vrcholu svého postavení, maximální specializovanost v oboru
- Velká odpovědnost vzhledem k rodině i k povolání

## Pozdní dospělost (presenium)

- Období **bilancování** – hledají odpověď na otázku, zda to, čeho člověk dosáhl, odpovídá očekávání; pokusy napravit omyly a dohonit, co jsme v životě zmeškali – může se stát obdobím krizovým („krize středního věku“)

### • Tělesný vývoj

- Výraznější úbytek fyzických sil – snížená výkonnost, atrofie svalstva, osteoporóza, snížená pružnost kůže – vznik vrásek, zhoršené zrakové i sluchové vnímání
- Ukončuje se reprodukční schopnost – u žen příznaky **klimakteria** (přechodu):
  - Začátek individuální (45-55 let)
  - Postupné vyhasínání menstruačního cyklu, velké hormonální změny, tělesné potíže (hypertenze, návaly horka, bušení srdce, pocení, nespavost), psychické potíže (citová labilita)
  - Předsudky – syndrom zavírajících se dveří (ženy se bojí, že se ztrátou menstruace ztratí svou ženskost, nejsou pro muže přitažlivé, ztrácí sex. život...), spojeno s **depresí** (plačtivost, podrážděnost, vztahovačnost, výčitky...) x **přehnanou obranou** („klimakterický díblík“ – minisukně, velká zdobivost...)
  - Důležité najít oblast, kde budou mít úspěch, podpora od partnera a rodiny
- Reprodukční schopnost muže obvykle zachována do pozdějšího věku, období 45-55 může být také krizové, tzv. andropauza (mužský přechod) – problémy s potenci, uvědomují si úbytek fyzických i psychických sil, syndrom zavírajících se dveří (často odcházejí od rodiny a hledají si mladé partnerky – „chytají druhý dech“)
- Objevují z větší zdravotní potíže, chronická onemocnění (IM, DM, artróza), může dojít ke ztrátě partnera

### • Psychický vývoj

- Mýšlení je rigidnější – snižuje se adaptační schopnost, ale umění využít zkušenosti, uvažují pomaleji, ale objektivněji, při rozhodování se uplatňuje „životní moudrost“
- Oploštění emocí, chybí nadšení

### • Soc. vztahy a profesní rozvoj

- Děti se osamostatňují – syndrom prázdného hnízda (ženy, které žily jen pro rodinu, se nemají o koho starat)
- Soc. vztahy se zužují, nové kontakty se navazují obtížně, nepotřebují nové známé
- Na konci období odchod do důchodu – náhlá změna soc. zařazení, člověk se z produktivního statusu dostává do relativně závislé role, **individuální prožívání** (těší se na koníčky, odpočinek, vnoučata x mají pocit, že jsou k ničemu)
- Člověk se více obrací k sobě, snižuje se extroverze

---

## VÁŽNĚ NEMOCNÍ A UMÍRAJÍCÍ

- N je označen za umírajícího tehdy, když L dojde na základě klinických známek k přesvědčení, že nemoc není zvratná
- **PRE FINEM** – nevyléčitelná nemoc, nemoc s infaustní (nepříznivou) prognózou (hlavně onkologická onemocnění, která nejsou kauzálně léčitelná, pouze symptomaticky ovlivnitelná a lze předpokládat, že nemoc skončí úmrtím)
- **Thanatologie** – obor zabývající se umíráním a smrtí, péčí o umírajícího
- **Fáze umírání**
  1. Negace (šok, popření)
  2. Agrese
  3. Smlouvání
  4. Deprese
  5. Smíření
- Důležité je si uvědomit, že fázemi prochází N i jeho rodina, fáze nemusí zachovávat popsany sled (mohou se opakovat, střídat, některá může chybět), fázi smíření je nutné odlišit od rezignace

#### – Sdělování infaustní prognózy

- KDO – lékař, kněz, psycholog
- KDY – N má určité tušení, podstupuje různá vyšetření, je úzkostný, při sdělení diagnózy se mu někdy i uleví
- KDE – v soukromí
- JAK – nutné brát v potaz osobnost, sdělování po částech x celou pravdu x „milosrdná lež“
- KOMU – pacientovi, rodině

– **Soc. smrt** – stav, kdy N žije, ale je vyvázán z důležitých soc. a interpersonálních vztahů (cítí se opuštěně, nemá se komu svěřit, nevidí smysl života...)

– **Proč N požadují sdělení i nepříznivé diagnózy** – nechtějí žít v nejistotě, chtějí si urovnat soc. a materiální záležitosti, chtějí si zorganizovat čas, který jim zbývá, splnit si přání, chtějí se aktivně účastnit vlastní léčby, hledají další léčebné postupy a prostředky

– **Komunikace s umírajícím** – mluvit na úrovni, empaticky naslouchat, nespěchat, nikdy nebrat naději, vhodný smysl pro humor je zdrojem sil, důležitá je neverbální komunikace, nenechávat samotné, komunikaci se snažit o uspokojení psychických a duchovních potřeb (na přání můžeme zprostředkovat kněze)

– Rodina N trpí často více než sám N, objevuje se úzkost, zármutek a pocity viny, snaha zasahovat do léčby,...

– **IN FINEM** – ošetřovatelskou péči provádět s ohledem na subjektivní i objektivní potřeby N, péčí nezpůsobovat další utrpení, respektovat stud, neodmítat kontakt s N, pokud je v bezvědomí – chovat se k němu a komunikovat, jako by byl při vědomí

– **Model umírání: tradiční** (N umíral doma, pečovala o něho rodina, laická péče) x **moderní** (v nemocnicích a dalších zařízeních, N je sám nebo s dalšími P)

– **Hospicové hnutí** – úcta k životu a jedinečnosti každého člověka, zabývají se péčí o N před smrtí, během umírání i péčí o pozůstalé, N nebude trpět nesnesitelnou B, v každé situaci bude respektována jeho důstojnost, v poslední chvíli života nezůstane osamocen, dnes k dispozici i terénní hospicová péče

#### – Eutanazie

- Bezbolestné ukončení života (v ČR nelegální) při neléčitelných onemocněních
- Aktivní (usmrcení nevyléčitelně nemocného P na jeho vlastní žádost) x Pasivní (přerušování léčby, která udržuje N při životě)
- Dystanázie – zabraňování smrti, prodlužování života N i přes jeho utrpení

– **POST FINEM** – komunikace s pozůstalými, šetrná práce se zemřelým, vyjádřit upřímnou soustrast, nebát se tělesného kontaktu s pozůstalými,...

– Smrtí blízkého člověka začíná **období truchlení**

- Pocity neskutečnosti, tělesné potíže (svírání u srdce, únava, pocit prázdnoty), pocit bezúčelnosti, viny (nerozloučení se)
  - 4 stádia reakce na ztrátu blízkého člověka:
    1. **Otupělost** – člověku je vše jedno, nemá proč jíst, pít, proč vstávat,...
    2. **Touha a hledání** – člověk má pocit, že s ním zemřelý je, hledá ho, volá
    3. **Rozvrat** – zemřelý chybí prakticky
    4. **Nový řád** – zemřelý dostává své nové místo ve vzpomínkách, naučí se žít bez něj, i když B přetrvává
  - Truchlení usnadňuje: možnost být s umírajícím, „dobrá věta“ o okolnostech smrti, péče o zemřelého, pohřeb a účast na pohřbu, projevení smutku, hledání smyslu, vzpomínkové akce, pomník, víra v něco sebezpřesahujícího,...
-