

Senior

to brzmi dumnie!



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

Senior

to brzmi dumnie!

pod redakcją
Agnieszki Wierzbickiej

Agnieszka Wierzbicka – Uniwersytet Łódzki, Wydział Filologiczny
Instytut Filologii Polskiej, Zakład Współczesnego Języka Polskiego
91-236 Łódź, ul. Pomorska 171/173

REDAKTOR INICJUJĄCY

Iwona Gos

REDAKCJA

Agnieszka Wierzbicka

SKŁAD I ŁAMANIE

AGENT PR

KOREKTA TECHNICZNA

Leonora Wojciechowska

PROJEKT OKŁADKI

Katarzyna Turkowska

Zdjęcie wykorzystane na okładce: © Depositphotos.com/
oneinchpunch

Publikacja bez opracowania redakcyjnego w Wydawnictwie UŁ
Zdjęcia wykorzystane w publikacji: Pixabay.com na licencji
Creative Commons CCo

Broszura opracowana w projekcie „SENIOR W ZAGROŻENIU”
realizowanym przez Uniwersytet Łódzki w ramach programu
„Wsparcie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”, ustanowionego
i finansowanego przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa
Wyższego (nr projektu 0016/UTW/2018/93)



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



© Copyright by Authors, Łódź 2018

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2018

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.08841.18.0.I

Ark. wyd. 1,5; ark. druk. 3,875

ISBN 978-83-8142-283-3

e-ISBN 978-83-8142-284-0

Spis treści

7 Kilka słów wstępu

Agnieszka Wierzbicka

9 Bliskie relacje międzyludzkie w późnej dorosłości

Anna Gutowska-Ciołek

10 Czym jest przyjaźń?

13 Na czym polega wsparcie?

23 Zdrowie psychiczne w podeszłym wieku

Anna Gutowska-Ciołek

27 Zespoły otępienne

29 Zaburzenia nastroju i afektu – depresja

32 Zaburzenia nerwicowe

36 Zaburzenia snu

40 Na zakończenie

43 Dojrzałość w sieci

Agnieszka Wierzbicka

45 Komputer, laptop, tablet, smartfon

48 Internet

51 Facebook i inne portale
społecznościowe

53 Poczta elektroniczna

54 Elektroniczna bankowość

Kilka słów wstępu...

Aktywność i sprawność słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku, tj. grupy 60+, jest w Polsce zjawiskiem rozpoznanym w niewielkim stopniu. Istotnym problemem społeczeństwa polskiego jest fakt, iż według negatywnych stereotypów osoby starsze postrzegane są jako słabe, bezbronne i niezaradne, potrzebujące pomocy, schorowane, niechętne do aktywności społecznej. Rzeczywistość jest zupełnie inna – ludzie powyżej 60 roku życia mają ogromny potencjał, który może i powinien być wykorzystany przez organizacje pozarządowe i społeczności lokalne.

Seniorzy to nieocenione źródło wiedzy budowanej na podstawie długoletnich doświadczeń – zarówno życiowych, jak i zawodowych. To osoby z ogromnymi pokładami energii i chęciami kontaktu z innymi pokoleniami!

Aby wzmacniać potencjał tej grupy społecznej konieczne jest rozwijanie zainteresowań słuchaczy

Uniwersytetów Trzeciego Wieku i innych stowarzyszeń, fundacji skupiających osoby 60+. Priorytetem jest również stworzenie słuchaczom możliwości aktywnego spędzania wolnego czasu, upowszechnianie zdrowego trybu życia, stworzenie możliwości nawiązywania lub utrzymania kontaktów towarzyskich oraz aktualizacja umiejętności niezbędnych do aktywnego życia we współczesnym świecie.

Uniwersytet Łódzki chce przyczynić się do rozwiązywania problemu aktywizacji seniorów w Łodzi i najbliższych okolicach oraz szerzej zaangażować w politykę prosenioralną regionu w ramach tzw. trzeciej misji uczelni, czyli docierania z ofertą edukacyjną do odbiorców spoza środowiska akademickiego. W odpowiedzi na potrzeby dojrzałych dorosłych nasza Uczelnia, w ramach projektu „Senior w zagrożeniu”, przygotowała broszurę **Senior to brzmi dumnie!**, która promuje zdrowe i bezpieczne zachowania i udowadnia, że dojrzały wiek nie jest przeszkodą w byciu szczęśliwym i spełnionym! Mamy nadzieję, że będzie ona stanowiła ciekawe źródło informacji i inspiracji podczas promowania aktywności osób starszych, a także będzie wzmacniać działania instytucjonalne i międzypokoleniowe na poziomie lokalnym i regionalnym!

*Kierownik projektu
„Senior w zagrożeniu”
Agnieszka Wierzbicka*

Bliskie relacje międzyludzkie w późnej doradłości

Anna Gutowska-Ciołek
Uniwersytet Łódzki



Na nasze funkcjonowanie w okresie starości w istotny sposób wpływają relacje z innymi ludźmi. Niestety wiele osób w podeszłym wieku boryka się z samotnością i osamotnieniem (czyli poczuciem samotności, nawet wśród innych ludzi). Samotność jest nie tylko przykrym uczuciem, samotność to także pod-

wyższony ryzyko problemów psychicznych (zwłaszcza w sytuacji stresu). Przyczyny samotności mogą być różne, m.in. śmierć bliskich, narastające zniechęcenie, brak sieci wsparcia we wcześniejszych etapach życia. Ponadto żyjemy w czasach, w których wzajemne komunikowanie się i wytworzenie trwałych więzi międzyludzkich staje się coraz trudniejsze. Niektóre związki trwają bardzo krótko, inne dłużej, ale też często ludzie wybierają życie w pojedynkę. Coraz większego znaczenia nabierają związki z osobami z dalszego otoczenia, a więc kolegami, przyjaciółmi. Dowiedziono naukowo, że kontakty społeczne są najlepszym sposobem, by fizycznie i psychicznie pozostać młodym. Nic nie zastąpi stałych związków oraz wymiany myśli z drugim człowiekiem. Ani telewizja, ani internet, ani nic innego. Mocna społeczna grupa ma nie tylko wpływ na nasze zdrowie, ale także na utrzymanie sprawności intelektualnej. Dlatego tak ważny jest krąg przyjaciół, składający się z osób, którym się ufa, którzy są obecni, jeśli się coś źle układa, i dla których my także „wskoczylibyśmy w ogień”. Tacy ludzie to prawdziwa ochrona i skarb, za który należy być losowi wdzięcznym!

Czym jest przyjaźń?

Jest relacją występującą niemal we wszystkich okresach życia ludzkiego – począwszy od wczesnego okresu dzieciństwa, a kończąc na starości, stanowiąc w każdej fazie istotny element egzystencji. Jest zjawiskiem uniwersalnym i ponadczasowym, towarzyszyła człowiekowi w każdym układzie histo-

rycznym. Zawsze była i nadal jest obecna w ludzkim życiu – chroni przed samotnością i osamotnieniem, wewnętrzną i zewnętrzną izolacją, biernością, obojętnością, wyobcowaniem i nicością w życiu społecznym. Stanowi, często niedoceniany, swoisty fenomen ludzkiego życia. Pierwsza wyraźna refleksja na temat przyjaźni pojawiła się już u Platona, jednak znaczenie tego słowa zmieniał się na przestrzeni wieków, odzwierciedlając głębokie przemiany, jakie zachodziły w sposobie rozumienia relacji międzyludzkich. Można jednak przyjąć, że:

Przyjaciół to ktoś, kto nas lubi i pragnie naszego dobra oraz wierzy, że jego uczucia i dobre intencje są odwzajemniane. Przyjaciele to osoby, które spontanicznie szukają swojego towarzystwa i bliskości bez presji.

Przyjaźń w każdej fazie życia pełni ważną rolę i nieco inaczej wygląda. Wyniki badań naukowych wskazują, że w późnej dorosłości liczba utrzymywanych przyjaźni stopniowo maleje. Większość związków dotyczy sprawdzonych przyjaciół, a ponieważ oni powoli odchodzą, liczba tych kontaktów stale się zmniejsza. Ponadto seniorzy często tracą przyjaźnie z powodu wdowieństwa, przestają utrzymywać kontakty z przyjaciółmi pozostającymi w relacjach małżeńskich czy partnerskich. Taki stan skutkuje zazwyczaj poczuciem osamotnienia starszych osób. Bierność, alienacja, wycofanie z życia społecznego często powodują apatię, frustrację, stany depresyjne, destrukcję i cierpienie. Senior

wobec samotności bywa często bezradny. Należy jej zatem zapobiegać!

Istnieje coraz więcej dowodów świadczących o tym, iż relacje z przyjaciółmi – niekiedy w przeciwieństwie do kontaktów z członkami rodziny – korzystnie wpływają na dobrostan starszych ludzi. Związki z przyjaciółmi pod koniec życia mają mniej ambiwalentny charakter niż kontakty z członkami rodziny, chociaż nie znaczy to, że są mniej skomplikowane. Przyjaciele zaspokajają inne potrzeby starszego człowieka niż robią to członkowie jego rodziny. Przyjaźń, mająca charakter wzajemny, niesie ze sobą „znamiona równouprawnienia”, ma mniej stresujący i bardziej ceniony charakter niż relacje rodzinne. Przyjaciele, pochodzący zazwyczaj z tej samej grupy pokoleniowej, dotrzymują starszemu człowiekowi towarzystwa, asystują przy wykonywaniu różnych czynności, służą pomocą przy wykonywaniu codziennych zadań, stwarzają sytuacje do radości i śmiechu. Osoby pozostające w przyjaźniach częściej odczuwają ogólne zadowolenie z życia, a ponadto przyjaźnienie się korzystnie wpływa na samoocenę. Zmniejszeniu ulega również liczba przypadków osamotnienia, a więc poczucia bycia samotnym, w starszym wieku.

Trzeba też podkreślić fakt, że badania nad przyjaźnią, prowadzone na gruncie psychologii, socjologii i innych dyscyplin naukowych, ujawniły jej istotny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Wykazano, że ludzie otoczeni osobami bliskimi – rodziną, przyjaciółmi – cieszą się lepszym zdrowiem, lepiej radzą sobie z trudnościami, problemami i kryzysami i ponoszą mniej negatywnych konsekwencji

sytuacji stresowych. Mówi się, że krąg przyjaciół jest alternatywą szpitala dla psychicznie chorych...

Wiemy nie od dziś, że życie bez przyjaciół obniża poziom zadowolenia, zmienia nastawienie do innych ludzi, zmienia poznanie innych i samego siebie, nie daje możliwości czerpania satysfakcji z różnych form ludzkiej aktywności. Empiryczne argumenty na temat wpływu bliskich relacji na dobrostan seniora można znaleźć w literaturze – zarówno światowej, jak i polskiej. Mówi się, że życie w bliskich stosunkach z innymi osobami zmniejsza wpływ przewlekłego stresu na działanie systemu odpornościowego.

Utrzymywanie silnych, opartych na wzajemnej życzliwości związków sprzyja zarówno zdrowiu psychicznemu i fizycznemu.

Można także postawić tezę, iż życie bez przyjaciół oznacza mniej skuteczne funkcjonowanie w codzienności. W okresie starości, kiedy codzienność, z uwagi na malejącą sprawność, niesie ze sobą pewne trudności, niezwykle cenna, a wręcz bezcenna może okazać się przyjacielska pomoc.

Na czym polega wsparcie?

Jednym ze znaczących składników przyjaźni jest **wsparcie**. Wsparcie społeczne, to pomoc, dostępna dla człowieka w sytuacjach trudnych, stresowych, niekiedy krytycznych. Wsparcie jest składnikiem „spirali życzliwości” – czasem człowiekowi potrzebna jest konkretna pomoc, ale często wspar-

ciem jest sama obecność drugiej osoby lub choćby świadomość, że nie jest się samemu. Wsparcie nie musi jednak odnosić się wyłącznie do sytuacji trudnych, może także dotyczyć sytuacji normalnych, zwykłych, związanych z codziennym funkcjonowaniem. Wsparcie w przyjaźni przejawiać się może w rozmowie, poprzez wyrażanie emocji, zrozumienie i akceptację, doradzanie, pocieszanie w trudnych chwilach, pomoc w doraźnych problemach. Może tu dochodzić do przekazywania bądź wymiany informacji czy dzielenia się dobrami materialnymi. Celem wsparcia w przyjaźni może być ogólne podtrzymanie, zmniejszenie stresu, opanowanie kryzysu przez towarzyszenie, tworzenie poczucia przynależności, bezpieczeństwa i nadziei oraz pomoc w rozwiązaniu problemu i przezwyciężeniu trudności.

Przyjaciele obdarowują się najczęściej wsparciem emocjonalnym – dostarczają potrzebnego pocieszenia, ukojenia, ale jest to również czynnik podwyższający samoocenę i poprawiający samopoczucie. Zachowanie wspierające stwarza poczucie przynależności, cierpiący przyjaciel może uwolnić się od napięć, negatywnych uczuć, może wyrazić swoje obawy, smutek. Mamy również inny rodzaj wsparcia – to wsparcie o charakterze instrumentalnym, które dostarcza środki do rozwiązywania konkretnych zadań praktycznych – np. pomoc w zakupach, przygotowaniu posiłków, uregulowaniu spraw urzędowych, wizycie u lekarza. W przyjaźni możemy mówić także o wsparciu informacyjnym – są nim: rady i informacje, jak rozwiązać problem, dzielenie się własnym doświadczeniem, co może być szczególnie cenne dla osób starszych, często zagu-

bionych w „gąszczu cywilizacyjnym”. Niemniej cenne jest wsparcie o charakterze towarzyskim, czyli wspólne „bycie”, odwiedzanie, wspólna aktywność towarzyska itp. Każdy rodzaj wsparcia może mieć charakter autentycznego wzmocnienia psychicznego jednostki, ma więc istotny wpływ na jej zdrowie psychiczne.

Uważa się ponadto, iż **przyjaźń zmniejsza lęk** przed innymi ludźmi, pomaga przewycięzać niepewność siebie i wytrzymywać wrogie nastawienia innych. Dodaje odwagi. Przyjaźń sprawia, że przewyciężone zostaje poczucie niezrozumienia przez innych, poczucie, że jest się samemu w określonym sposobie przeżywania świata. Podporę można znaleźć w przyjaźni, również i dlatego, że w wypadku dłuższych już czasowo więzi, daje ona poczucie zgodności naszej dzisiejszej postaci ze sobą dawniejszym, co w okresie starości wydaje się być szczególnie cennym. Przyjaciel jest świadkiem wewnętrznych przemian, często w nich uczestniczy. Pozwala zwiększać poziom wiedzy o tym, co prawdziwe, ważne, prowokuje do dążenia do celów przyjętych jako słuszne i własne. Przyjaźń zmusza do wykraczania poza siebie, dając przy tym trwały punkt odniesienia.

Przyjaciel może być pomocny w osiągnięciu poczucia sensu życia, w osiągnięciu poczucia sensowności świata, jego zrozumieniu, a także odkrywaniu możliwości sprostania jego wymaganiom. Osoby pozostające w przyjaźni łatwiej radzą sobie z problemami, a kiedy nie mogą ich rozwiązać potrafią się przystosować, mniej przy tym cierpiąc.

Przyjaciel może dawać możliwość doświadczania wewnętrznej harmonii i siły.

Utrzymywanie bliskich relacji międzyludzkich nie jest jednak łatwe. Mówi się, że jest trudną umiejętnością, a nawet sztuką. Przyjaźń, miłość, to relacje, których trzeba się uczyć. Jak pisał E. Fromm, słynny filozof i psycholog, jeśli chcemy nauczyć się kochać musimy postępować w sposób identyczny jak wówczas, gdy chcemy nauczyć się jakiegokolwiek innej sztuki, powiedzmy muzyki, malarstwa, stolarstwa, sztuki medycznej czy inżynierskiej. Wspólnie z przyjacielem trzeba się uczyć przyjaźni oraz postępować w trosce o jej pielęgnowanie. Warto więc nie być zbyt surowym w sądach o innych ludziach i raczej pobłażliwie traktować ich wady i niedoskonałości. Pamiętajmy, że krytykując nie zmienimy ludzi – co najwyżej zaczynają nas oni unikać!

Zdrowy, dojrzały emocjonalnie człowiek respektuje potrzeby swoje i innych ludzi. Jest dobrze przystosowany społecznie – stara się utrzymywać dobre, satysfakcjonujące kontakty z innymi osobami. Jest autonomiczny, akceptuje samego siebie. Jest także tolerancyjny – przyznaje sobie i innym prawo do popełniania błędów, nie stawia sobie i innym nierealnych wymagań. Akceptuje pewną dozę niepewności w świecie. Jest otwarty na zmiany, zmienia poglądy, gdy ma poczucie, że jest w błędzie. Przyjmuje odpowiedzialność za swoje życie, także odpowiedzialność za swoje trudności,

nie obwiniając innych osób ani warunków społecznych za własne niepowodzenia. Jest zaangażowany w to, co się dzieje wokół niego, stawia sobie kreatywne wyzwania, dąży do lepszego życia. Stara się realizować swoje cele życiowe, godząc się z ryzykiem niepowodzenia.

Jak już wspomniano, samotności i osamotnieniu przeciwdziała sieć dobrych, bliskich relacji z ludźmi, która osłania przed sytuacjami, mogącymi wywoływać kryzys emocjonalny. Psychologowie i psychiatrzy nie twierdzą jednak, że sama aktywność towarzyska zabezpiecza przed pogorszeniem zdrowia psychicznego. Istotna jest oczywiście jakość tych relacji. Nie należy więc żałować czasu i wysiłku, żeby o nie dbać. Jeśli mamy wokół siebie wielu dobrych przyjaciół i znajomych, możemy po prostu czerpać z tego kapitału.

Gdzie jednak znaleźć przyjaciół, jeśli do tej pory wybierało się samotną drogę lub jeśli samotność „wybrała” nas? Zawierać nowe przyjaźnie w późnym wieku nie jest łatwo. Wszyscy jesteśmy mniej lub bardziej zamknięci, nie tak elastyczni i tolerancyjni, jak kiedyś. Wiele starszych osób jest przekonana, że prawdziwych przyjaciół można zdobyć tylko w młodości. Ale przecież tak nie jest – w sposób naturalny wszyscy poznajemy nowych ludzi, wszyscy też chcemy kochać i być kochani!

Bądźmy otwarci na nowe osoby w naszym życiu!



Kiedy się starzejemy, najważniejsze jest, by pielęgnować i podtrzymywać istniejące kontakty. Ale należy być otwartym także na nowe znajomości i bliskie relacje, w tym z młodymi ludźmi. Nie bądźmy zbyt surowi w swoich sądach, lecz pobłażliwie patrzmy na ich szaleństwa i wady. Krytykując młodych nie zmienimy ich! Nawet jeśli nie do końca ich rozumiemy albo nawet niekiedy nas zdenerwują, to warto się przyjaźnić z takimi osobami. Ich gotowość dla pełnego uczestnictwa w życiu, ufność, którą czerpią nawet z małych zwycięstw, i z którą pokonują nawet największe trudności, mogą być dla seniorów niezwykle inspirujące.

Można też pomyśleć o odnowieniu starych znajomości. Każdy z nas zna osoby, z którymi dawno się nie kontaktował z różnych powodów. Może one także chętnie nawiązałyby z nami bliższą relację? Ale ktoś musi wykonać ten pierwszy krok.

Nie obawiaj się, nie wstydź, przecież Twoi dawni przyjaciele też się zestarzelili. Spróbuj zadzwonić, napisać list czy e-mail. Wszyscy na tym możecie skorzystać!

Często szukając rozwiązań zmierzających do poprawy jakości swojego życia i poczucia satysfakcji z niego pomijamy sytuacje dla ludzkiej egzystencji najbardziej naturalne.

Bliskości, zaufania, otwartości, wzajemności, poczucia więzi emocjonalnej i wsparcia potrzebuje człowiek w każdym wieku.

Cechy te nabierają jednak szczególnego znaczenia w okresie starości. Przyjaźń i inne bliskie relacje międzyludzkie, które nie są oczywiście panaceum na wszystkie troski, które niesie ze sobą starość, mogą czynić ją zdrowszą, łagodniejszą i „ładniejszą”!

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego poleca



Książka zawiera wywiady ze znanymi osobami oraz porady eksperckie na temat poprawy jakości życia ludzi starszych. O tym, jak spełniać swoje marzenia i dbać o codzienną aktywność opowiadają postaci kojarzone z telewizji (np. Krystyna Mazurówna, Teresa Lipowska, Andrzej Precigs, Ryszard Rembiszewski, Zofia Su-

ska, Krystyna Sienkiewicz – jedna z ostatnich oficjalnych wypowiedzi), a także zwykli ludzie, którzy dzielą się swoimi pasjami podróżniczymi, literackimi i teatralnymi. Uzupełnieniem są teksty eksperckie (m.in. Ewy Czernik, psychoterapeutki, Bianci-Beaty Kotoro, psychoseksuolożki czy Ewy Kozieradzkiej, projektantki mody) dotyczące miłości, samotności, seksualności, kreatywności, sposobu ubierania się ludzi starszych.

Czas leci. Nie trać go. Ta książka jest wielką szansą na odmianę. Doda Ci wiary w siebie. Powodzenia!

Michał Olszański

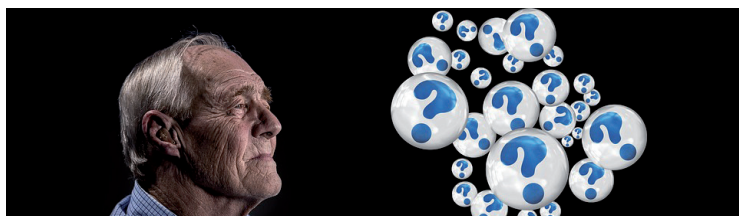
Srebrne tabu pozwala zmienić swoje nawyki i przy-
zwyczajenia, by wypełnić życie radością, miłością
i nadzieją na lepsze jutro.
Jolanta Chełmińska

Znajdziecie w książce mnóstwo optymizmu i mą-
drości wyrażającej się w zdaniu: „Już nic nie mu-
szę, teraz już wszystko mogę!”
Ryszard Bonisławski

Książka przełamuje stereotypy. Urzeka autentycz-
ność i szczerość wypowiedzi. Można skorzystać
z praktycznych porad eksperckich.
Beata Bugajska

Zdrowie psychiczne w podeszłym wieku

Anna Gutowska-Ciołek
Uniwersytet Łódzki



Każdy z nas wie, że starzenie się jest naturalnym i powszechnym procesem życiowym. Jego efekty dotyczą wielu sfer życia człowieka. Jakość starzenia się może być, z osobniczego punktu widzenia, lepsza lub gorsza. Do tradycyjnych kryteriów tzw. dobrego starzenia się najczęściej zalicza się: fizyczny brak chorób i zachowaną sprawność fizyczną i umysłową. Niestety „zdrowo” starzejących się ludzi jest zdecydowanie mniej niż tych starzejących się patologicznie. Szacuje się, że tylko ok. 8–10% populacji seniorów nie choruje przewlekłe i umiera „ze starości”, śmiercią naturalną.

Pamiętajmy, że proces starzenia jest naturalną konsekwencją życia ludzkiego

i nieuniknionym jest to, co ze sobą niesie. Starość nie należy jednak spostrzegać jako problemu, bolączki naszych czasów, a traktować jak kolejny etap życia niosący ze sobą specyficzne i niespecyficzne wyzwania. Późna dorosłość, bez względu na to jak dynamiczny ma przebieg, może i powinna być okresem charakteryzującym się maksymalnie wysokim poziomem jakości życia.

Stan zdrowia psychicznego jest niezwykle ważny dla pomyślnego, satysfakcjonującego życia. Większość ludzi zazwyczaj wie co robić, aby zachować zdrowie fizyczne (odpowiednia dieta, ćwiczenia fizyczne, sen itp.). Natomiast niewiele osób wie, jakie czynniki mają znaczący wpływ na zdrowie psychiczne.

Niektórzy badacze uważają, iż na zdrowie człowieka wpływają:

- w około 5–10% czynniki genetyczne,
- w 5–10% środowisko fizyczne,
- w 25% otoczenie społeczne,
- w 50% styl życia,
- w 10–20% medycyna naprawcza.

Jak z tego wynika aż **75% czynników wpływających na ludzkie zdrowie pochodzi z otoczenia społecznego człowieka oraz jego stylu życia.**

Ważne, żeby pamiętać, że problemy ze zdrowiem psychicznym miewają ludzie w każdym wieku, mogą one jednak przybierać na sile w jesieni

życia. Ich przyczyny są niezwykle zróżnicowane. Podłożem zaburzeń i chorób psychicznych w starości mogą być problemy natury psychologicznej, przejawiające się w postaci zaburzeń przystosowawczych (np. stres związany przejściem na emeryturę, zmniejszoną wydolnością organizmu, ograniczeniem kontaktów społecznych itp.), problemy natury biologicznej (np. organiczne uszkodzenia centralnego układu nerwowego) czy na przykład problemy sytuacyjne (poważna choroba, śmierć bliskich, pobyt w instytucji o charakterze opiekuńczym itp.). Należy także pamiętać, że zmiany spowodowane procesem starzenia się, w aspekcie czynnościowym, powodują mniejszą u osób starszych odporność na stres, mniejszą psychologiczną zdolność do adaptacji, słabszą odporność immunologiczną, mniej wydolne mechanizmy regulacyjne utrzymujące homeostazę.

Nieprzystosowanie o charakterze psychicznym rodzi zaburzenia psychogenne (np. hipochondria, konwersja) lub czynnościowe (np. zaburzenia lękowe, zaburzenia nastroju). Natomiast zaburzenia czynności mózgu skutkują różnorodnymi zespołami organicznymi mózgu (np. choroba Alzheimera i inne demencje).

Zaburzenia czynnościowe w starszym wieku mogą się wywodzić z okresu młodości i trwać do późnego wieku lub też mogą się pojawiać po raz pierwszy u osób w zaawansowanym wieku. Pamiętajmy, że powinny być korygowane przez specjalistów, często również tych z zakresu psychoterapii. Powinniśmy jednak czynić starania mające na celu zapobieganie powstawaniu tego typu zaburzeń.

Chociaż nie można powstrzymać normalnego, biologicznego procesu starzenia się, to można zapobiegać trudnościami z nim związanym, chociażby poprzez zdobywanie wiedzy i umiejętności zapewniających maksimum niezależności i dających możliwość osiągnięcia możliwie najwyższej jakości życia.

Zaburzenia psychiczne u osób w późnej dorosłości można podzielić w następujący sposób:

- 1) **organiczne zaburzenia psychiczne** (m.in. otępienie w chorobie Alzheimera, otępienie naczyniowe, organiczny zespół amnestyczny);
- 2) **zespoły zaburzeń świadomości** (m.in. majaczenie, splątanie, halucynozja organiczna, organicznie uwarunkowane zaburzenia osobowości i zachowania, zaburzenia nastroju);
- 3) **zaburzenia nerwicowe, związane ze stresem i pod postacią somatyczną** (m.in. zaburzenia hipochondryczne, fobie, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, zaburzenia adaptacyjne);
- 4) **zaburzenia behawioralne** (m.in. zaburzenia odżywiania się, nieorganiczne zaburzenia snu, nadmierny popęd seksualny).

Poniżej znajdziecie Państwo krótką charakterystykę wybranych z nich.

Zespoły otępienne

Spowodowane są chorobą mózgu, zwykle o charakterze przewlekłym lub postępującym, w których zaburzone są takie funkcje, jak: pamięć, myślenie, orientacja, rozumienie, liczenie, zdolność uczenia się, język i ocena. Zasadniczo nie jest upośledzona świadomość. Uszkodzeniu funkcji poznawczych towarzyszy zwykle, a niekiedy je poprzedza, obniżenie kontroli nad reakcjami emocjonalnymi, społecznymi, zachowaniem i motywacją. Otepienie powoduje znaczący spadek funkcji intelektualnych i zwykle wpływa na podstawowe aktywności życiowe: jedzenie, ubieranie, wydalanie, higienę osobistą.

Taki zespół objawów występuje między innymi w **chorobie Alzheimera**. W większości przypadków rozpoczyna się po 60 roku życia i ma w początkowym stadium obraz utajony. Postępujący proces otępienia może trwać kilka, a nawet kilkadziesiąt lat i przebiega w kilku stadiach. Zazwyczaj nieuchronnie prowadzi do całkowitej utraty samodzielności, a w końcu do śmierci. Statystycznie częściej zapadają na nią kobiety. Choroba Alzheimera polega na zaburzeniach czynności części mózgu, które są odpowiedzialne za funkcje poznawcze.

Główne objawy choroby Alzheimera:

- utrata zdolności poznawczych i zaburzenia funkcji pamięciowych – upośledzenie zdolności do uczenia się nowych informacji lub przypominania zapamiętanych wcześniej;
- afazja – problemy z artykulacją mowy;

- apraksja – niezdolność do wykonywania złożonych czynności ruchowych, mimo zachowanych funkcji motorycznych;
- agnozja – niemożność rozpoznawania i identyfikowania przedmiotów, mimo zachowanych funkcji sensorycznych;
- zaburzenia zdolności myślenia, zaburzenia w zakresie planowania, organizowania, przestrzegania sekwencji, abstrahowania;
- dezorientacja w czasie i przestrzeni, zaburzony rytm dnia i nocy;
- pogłębiające się zniedołężnienie, problemy z radzeniem sobie z codziennymi czynnościami, zaburzona dbałość o higienę osobistą, brak kontroli zwieraczy;
- bezradność, zatraćanie związku z rzeczywistością;
- niekiedy zmiany charakterologiczne, agresja, gniew.

Przyczyny zapadania na chorobę Alzheimera nadal nie są do końca zbadane i ujawnione. Badania pokazują, że prawdopodobnie w jej powstaniu udział bierze wiele mechanizmów (wieloczynnikowy rozwój choroby). Główne z nich to uwarunkowania genetyczne, procesy zapalne, czynniki środowiskowe, zmiany w obrębie mózgowia. Do czynników ryzyka zalicza się także: podeszły wiek, płeć, niskie wykształcenie, zaawansowany wiek matki przy porodzie, ciężką depresję i niedoczynność tarczycy, przebyty uraz czaszkowo-mózgowy, miażdżycę.

Obecnie medycyna nie dysponuje skutecznymi metodami leczenia. Zazwyczaj stosuje się leczenie

farmakologiczne (głównie o charakterze objawowym, a nie przyczynowym) – o jego skuteczności decydować może regularność przyjmowania leków i leczenie niefarmakologiczne – czynniki środowiskowe – odpowiednia opieka, zapobieganie izolacji, osamotnieniu, odrzuceniu; niwelowanie skutków ewentualnych zaburzeń sensorycznych (m.in. niedowidzeniu, głuchocie, afazji).

Zaburzenia nastroju i afektu – depresja

Zaburzenia te w wieku podeszłym mogą mieć podłoże organiczne, ale nie muszą. Czynnikiem wyzwalającym może być także ciężkie przeżycie, np. śmierć współmałżonka. Zmieniająca się sytuacja, zmniejszający się krąg krewnych, znajomych może prowadzić do poczucia osamotnienia, dekompensacji mechanizmów przystosowawczych, a w konsekwencji pogorszenia zdrowia fizycznego i psychicznego. Rozpowszechnienie zaburzeń depresyjnych po 65 roku życia sięga 15–20%, a wśród seniorów korzystających z pomocy medycznej – nawet do 30%. To wciąż narastający problem kliniczny i społeczny.

Przyczyny depresji w późnej dorosłości można podzielić na cztery grupy: psychologiczne (etiologia reaktywna), somatyczne (choroby somatyczne, leki i zmiany naczyniowe), organiczne (zmiany ośrodkowego układu nerwowego), endogenne (nawracające zaburzenia afektywne).

Wśród czynników sprzyjających występowaniu zaburzeń depresyjnych w wieku podeszłym wymienia się:

- brak aktywności, bezczynność, izolację związaną z przejściem na emeryturę, przerwaniem pracy zawodowej;
- zmianę warunków mieszkaniowych, miejsca zamieszkania, pobyt w placówkach opiekuńczych itp.;
- pogorszenie sytuacji materialnej;
- osamotnienie, brak wsparcia ze strony bliskich;
- utratę osób najbliższych (śmierć współmałżonka, odejście dzieci itp.);
- przewlekłe choroby somatyczne;
- obecność zaburzeń otępiennych.

Objawy depresji typowej	
podstawowe (osiowe)	nieswoiste (wtórne)
obniżenie podstawowego nastroju – stan smutku, przygnębienia, niekiedy zubożenia, niezdolność do przeżywania radości	depresyjne zaburzenia myślenia – negatywna ocena własnej osoby, stanu zdrowia, przeszłości i przyszłości, w natężeniu – urojenia nihilistyczne, winy, kary, grzeszności, katastroficzne i hipochondryczne
osłabienie tempa procesów psychicznych i ruchowych, nazywane zahamowaniem psychoruchowym – spowolnienie tempa myślenia, osłabienie pamięci, poczucie niesprawności intelektu, spowolnienie ruchów lokomocyjnych, niekiedy całkowite zahamowanie ruchowe (osłupienie), niepokój	

Objawy depresji typowej	
podstawowe (osiowe)	nieswoiste (wtórne)
objawy somatyczne i zaburzenia rytmów biologicznych – zaburzenia rytmu snu i czuwania, wahania samopoczucia w ciągu dnia, napięciowe bóle głowy, wysychanie błon śluzowych jamy ustnej, brak łaknienia	zaburzenia aktywności złożonej – osłabienie kontaktów z otoczeniem, izolowanie się, zmniejszenie zakresu zainteresowań, samozaniedbywanie
lęk – „wolnopłynący”, utrzymujący się niemal stale, wykazujący falujące nasilenie, może osiągać znaczne rozmiary i ujawniać się w sferze ruchowej (podniecenie) lub w postaci stanów paniki	

Ponadto dość częstym zjawiskiem w depresji jest także **dysforia**, której przejawem są takie objawy, jak: nastrój gniewliwy, zniecierpliwienie, rozdrażnienie. Dysforia może być przyczyną konfliktów z otoczeniem, ale także źródłem agresji i autoagresji, a nawet podejmowania prób samobójczych.

Obraz depresji w wieku podeszłym, bez względu na etiologię, ma swoją specyfikę. Depresyjni seniorzy mają skłonność do lęku, zaburzeń snu i zgłaszania licznych skarg hipochondrycznych. Ponadto mogą pojawić się także urojenia depresyjne (poczucie winy, urojenia samooskarżające, urojenia grzeszności i po-

tępienia), ale również urojenia ksobne, prześladowcze czy nihilistyczne. Należy przy tym zauważyć, iż badania wykazują dwukrotnie wyższe ryzyko występowania samobójstw wśród osób z depresją w wieku podeszłym niż w przypadku młodszej populacji.

Leczenie chorego na depresję seniora jest trudne i żmudne. Wpływ na to mają różne czynniki:

- leki psychotropowe (w tym antydepresanty) bywają w późnym wieku źle tolerowane, co związane jest z niewydolnością układu cholinergicznego;
- współwystępowanie kilku chorób, a co za tym idzie konieczność stosowania wielu leków;
- ograniczone możliwości psychoterapii.

Dla uzyskania efektu terapeutycznego duże znaczenie ma poprawa ogólnego stanu seniora, zwłaszcza stanu układu krążenia, w tym krążenia mózgowego. Ważne jest także wyeliminowanie leków, które mogą powodować depresję, a także poprawa sytuacji psychosocjalnej chorego.

Zaburzenia nerwicowe

Objawy neurotyczne u ludzi starszych nie należą do rzadkości, choć są trudne do weryfikacji diagnostycznej z uwagi na fakt, iż mogą przyjmować „maski” dolegliwości somatycznych. Uważa się, że ich przyczynami są psychologiczne konflikty i trud-

ne sytuacje, problemy, których człowiek nie potrafi rozwiązać. Do najistotniejszych sytuacji, które wywołują objawy i dolegliwości zalicza się: wymagania otoczenia, obciążenia życiowe i trudności w rozwiązywaniu konfliktów wewnętrznych przewyższające możliwości przystosowawcze jednostki. Zaburzenia te przejawiają się w sferze postrzegania, przeżywania, myślenia i zachowania. W związku z powyższym objawy dzieli się na:

- psychiczne – patologiczne przeżycia, silny lęk, pojawiające się wbrew woli myśli, nieuzasadniony strach przed pewnymi sytuacjami, miejscami, obiektami, osobami;
- cielesne – czynnościowe, somatyczne zaburzenia somatyczne;
- zachowania – zaburzenia zachowania.

Antoni Kępiński (1972) wśród osiowych objawów nerwicy wyróżnił:

- lęk – nieokreślony niepokój, napady lękowe, lokalizacja w określonej części ciała lub sytuacji;
- zaburzenia wegetatywne – dolegliwości bólowe, zaburzenia snu, łaknienia, seksualne;
- egocentryzm – nadmierna uwaga koncentracji na sobie, poczucie szczególnego charakteru własnych dolegliwości nerwicznych, nieuzasadnione oczekiwania od otoczenia.

Zaburzenia te mogą prowadzić do narastających trudności w stosunkach z innymi ludźmi i pełnieniu

określonych ról społecznych. Wśród najczęstszych objawów u osób starszych wyróżnić można te o charakterze lękowym, depresyjnym, histerycznym czy anankastycznym, będące odpowiedzią na frustrację uczuciową, depryzację potrzeb życiowych, konflikty, monotonię i nudę, brak akceptacji otoczenia itp.

Uwarunkowania zaburzeń nerwicowych w starszym wieku są zazwyczaj wielopłaszczyznowe, mogą być zarówno psychogenne (reaktywne), jak i biologiczne. Zazwyczaj nie są jednoznaczne i nakładają się na siebie. Mogą wystąpić w starości lub być kontynuacją z okresów wcześniejszych, być przejawem trwania choroby lub jej nawrotu. Wśród najczęstszych przyczyn zaburzeń nerwicowych w późnej dorosłości wymienia się między innymi:

- choroby somatyczne;
- osobowość przedchorobową;
- przewlekłe reakcje sytuacyjne;
- mniejsze zdolności przystosowawcze, adaptacyjne;
- nadmierną obawę przed śmiercią;
- zmiany w wyglądzie;
- pogorszenie stanu zdrowia;
- zmniejszoną wydolność seksualną;
- poczucie bezradności, bezsilności;
- stratę bliskich osób, rzeczy, statusu społecznego.

Późna dorosłość często przynosi ze sobą tzw. **mno-gą patologię**, polegającą na współwystępowaniu wielu chorób i zaburzeń. Przewaga procesów katabolicznych nad metabolicznymi skutkuje zazwyczaj pogorszeniem wydolności fizjologicznej wielu narządów,

dlatego każde kolejne schorzenie musi być rozpatrywane z uwzględnieniem pozostałych. Zespoły nerwiczne mogą występować obok chorób somatycznych, mieć wpływ na ich przebieg i efekty leczenia.

Cechy zaburzeń nerwicznych w wieku podeszłym:

- brak zaburzeń psychicznych we wcześniejszych fazach życia;
- wyraźny związek z chorobami somatycznymi (zwłaszcza sercowo-naczyniowymi);
- cierpienie z powodu samotności, trudności z samoobsługą, ograniczoną aktywnością;
- ubogi obraz kliniczny – dominuje lęk i depresja;
- mogą występować objawy fobii, powstałe z uogólnionych ograniczeń nakładanych przez chorobę somatyczną;
- objawiają się głównie poprzez aspekt społecznego funkcjonowania – stopniowego pogarszania jakości życia.

Leczenie zaburzeń nerwicznych u osób starszych najczęściej ogranicza się do farmakoterapii (uwzględniając zarówno leczenie choroby somatycznej, która mogła być podłożem do wystąpienia zaburzeń, jak i leczenia objawów ściśle nerwicznych).

Seniorzy rzadko, z różnych powodów, podejmują próbę leczenia psychoterapeutycznego! Nie bez znaczenia jest przekonanie, prezentowane także przez niektórych specjalistów, że w późnym wieku psycho-

terapia nie może być metodą skuteczną. Jednak przy zastosowaniu odpowiedniego podejścia, stylu, metody dostosowanych do możliwości i potrzeb seniora działania psychoterapeutyczne mogą być skuteczne również i w późnym wieku. Starsze osoby nie podejmują decyzji o udziale w psychoterapii prawdopodobnie także z powodu braku własnego przekonania do tych metod, a nierzadko także z uwagi na ograniczone zasoby materialne, a to poważny błąd!

Zaburzenia snu

Prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzeń snu narasta w miarę starzenia się. Najczęściej mają one charakter wtórny.

Przyczyny (najczęstsze) bezsenności wśród seniorów:

- fizjologiczne – związane z niewłaściwą higieną snu;
- psychologiczne – związane ze stresem, emocjami, przeżyciami;
- somatyczne – związane z chorobami somatycznymi i wynikającymi z nich: bólem, gorączką, dusznością, świądem, biegunką itd.;
- neurologiczne – związane z chorobami typu otępiennego, udarami mózgu itp.;
- psychiczne – związane z zaburzeniami psychicznymi: lękiem, depresją, majaczeniem itp.;
- toksyczne – związane z przyjmowanymi lekami, używkami, środkami psychoaktywnymi;
- pierwotne – nieznane (ok. 10% przypadków).

Zaburzenia snu mogą występować pod postaciami:		
insomni (bezsenności)	hipersomnii (nadmiernej senności)	parasomnii (dziwnych zaburzeń snu)
To zbyt krótki (ilość) lub mało pokrzepiający (jakość) sen. Występuje pod postacią trudności w zasypianiu oraz pod postacią trudności w utrzymaniu snu i zbyt wczesnym budzeniu się. Decydujące jest subiektywne poczucie jedynostki, a warunkiem rozpoznania upośledzone funkcjonowanie w ciągu dnia.	Senność nie ustępuje po długim śnie lub pojawia się podczas angażującej czynności. Może być objawem m.in. infekcji, zaburzeń wydzielania wewnętrznego, np. hipoglikemii, niedoczynności tarczycy, zaburzeń psychicznych, zażywania lub odstawienia leków.	To niepożądane zjawiska najczęściej ruchowe i/lub wegetatywne, które pojawiają się między snem a czuwaniem lub pomiędzy poszczególnymi fazami snu. W przypadku starszych osób występuje ją zaburzenia zachowania podczas snu w fazie REM, ze złożoną aktywnością ruchową, która towarzyszy marzeniom sennym. Treścią marzeń jest najczęściej atak/napad ze strony innych ludzi lub zwierząt. Senior przeżywa marzenia senne broniąc się i atakując niekiedy osoby dzielące z nim łóżko.

Pamiętaj, że część osób starszych ma skłonność do drzemek w ciągu dnia, co zmniejsza zapotrzebowanie na sen nocny i może skutkować pozorną bezsennością. Szacuje się, że może do dotyczyć nawet 20–80% populacji osób starszych!

W większości bezsenność przewlekła w wieku podeszłym ma charakter wtórny, podstawą leczenia jest więc precyzyjne określenie jej przyczyn. Podkreślić zatem trzeba, że leczenie zaburzeń snu w starości powinno mieć charakter przyczynowy, a nie tylko objawowy. Postępowanie farmakologiczne musi być ostrożne (dobór odpowiedniego środka), wyważone (właściwa dawka), dostosowane do stanu zdrowia, przyjmowanych leków i potrzeb seniora. W podeszłym wieku zwiększona jest wrażliwość układu nerwowego na leki nasenne. Ponadto środki te (chętnie przyjmowane przez niektóre starsze osoby) często powodują objawy niepożądane, m.in. nadmierną senność następnego dnia, zaburzenia pamięci deklaratywnej, lęk i bezsenność po ustąpieniu działania preparatu. Przewlekłe stosowanie pochodnych benzodiazepiny o długim okresie półtrwania może prowadzić u ludzi starych do zespołu imitującego otępienie typu alzheimerowskiego oraz do upadków i złamań szyjki kości udowej. Ich niewłaściwe stosowanie może także prowadzić do uzależnienia.

Jeśli cierpisz na bezsenność musisz szczególnie uważać przykładać do przestrzegania podstawowych zasad higieny snu, wśród

których do najważniejszych czynników zalicza się:

- **spać tak długo, jak tego organizm potrzebuje, ale nie zbyt długo;**
- **wstawać zaraz po przebudzeniu;**
- **przestrzegać regularnych godzin udawania się na spoczynek i budzenia;**
- **unikać wysiłku fizycznego przed zaśnięciem;**
- **unikać nadmiernego hałasu;**
- **spać w warunkach komfortu termicznego;**
- **spożywać regularne, niezbyt obfite posiłki wieczorem;**
- **unikać picia kawy, alkoholu, szczególnie wieczorem;**
- **„nie walczyć” o sen leżąc w łóżku, lepiej podjąć czynności, które zazwyczaj wywołują senność.**

Pamiętaj, że konieczne jest także zachowanie w organizmie odpowiedniego poziomu melatoniny – hormonu, którego wytwarzanie jest kontrolowane przez hamujący wpływ światła dziennego i dlatego wytwarzany jest on głównie w nocy. Należy zatem zadbać o to, by senior spał w ciemnym pomieszczeniu, a jeśli zachodzi taka konieczność o dostarczenie melatoniny w postaci syntetycznej.

Na zakończenie

Jeśli chcesz jak najdłużej zachować zdrowie psychiczne, to dbaj o nie tak, jak dbasz o zdrowie fizyczne. Jeśli masz jakieś niepokojące objawy, zgłoś się koniecznie do specjalisty. Każdą chorobę można przezwyciężyć! Naucz się lepiej panować nad stresem, nie zamartwiaj się i panuj nad gniewem, bo on niszczy. Ćwicz cierpliwość! Nadmiar stresu nie oszczędza żadnej ze sfer naszego życia. Istnieje wiele możliwości obniżenia poziomu stresu i liczne sposoby radzenia sobie z nim. Znajdź te najlepsze dla Ciebie. Utrzymuj zdrowe relacje z rodziną i przyjaciółmi. Śmiej się częściej i ucz się stale. Badania pokazują, że nieustanna nauka jest prawdopodobnie najlepszą ochroną przed chorobami degeneracyjnymi mózgu. Zachowaj luz, optymizm, wiarę w siebie i pamiętaj o poczuciu humoru, bo to najlepsze czynniki profilaktyczne!



Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego poleca



Publikacja dotyczy sytuacji seniorów w zakresie potrzeb opiekuńczych z dwóch perspektyw: osób starszych oraz ich opiekunów (wspierany-wspierający – pierwsze tego typu badania prowadzone w Polsce). Autorka identyfikuje obszary, w których występuje deficyt wsparcia ze strony krewnych oraz bliskich (określa stopień zaspokojenia

potrzeb opiekuńczych przez rodzinę). Analizuje, jak bardzo rodzinni opiekunowie seniorów są obciążeni obowiązkami opiekuńczymi, w jakim zakresie i jakie konsekwencje dla ich życia rodzinnego i zawodowego wynikają z konieczności świadczenia wsparcia potrzebującym krewnym. Wskazuje również na nieformalne sieci wsparcia (znajomi, przyjaciele, sąsiedzi) oraz usługi opiekuńcze świadczone zarówno legalnie, jak i w ramach pracy nierejestrowanej (szara strefa usług opiekuńczych), a także preferencje osób starszych dotyczące opiekunów. Zwraca uwagę na potencjalne możliwości w zakresie opieki i jej usprawnienia dzięki optymalnemu wykorzystaniu zasobów pozostających w dyspozycji samorządu

terytorialnego, systemu ochrony zdrowia, systemu pomocy społecznej.

Książka adresowana jest nie tylko do osób naukowo zajmujących się kwestiami opieki nad osobami starszymi, lecz także praktyków kształtujących politykę społeczną.

Dojrz@łość w sieci

Agnieszka Wierzbicka
Uniwersytet Łódzki

**Czy warto podążać za modą i mieć smartfon, tablet albo laptop? Czy możemy do-
trzymać kroku współczesnemu światu? Czy
powinniśmy bać się technologii? Te pyta-
nia zadawał sobie niejeden Senior!**



Poddawanie się obawom i uznawanie, że to co dobrze znamy nam wystarcza i nic nie trzeba zmieniać, to nie droga, którą powinien podążać każdy

człowiek, bez względu na wiek. Aktywny Senior wie, że nauka nowych umiejętności (wymagających zarówno sprawności umysłowej, jak i manualnej), które dostarczają mu stymulacji pod względem społecznym, pomaga zachować sprawność intelektualną w starszym wieku! Warto uświadomić sobie, że niechęć i negatywna postawa wobec smartfonów, tabletów, laptopów wynikać może z przekonań związanych z ich używaniem – trudnością obsługi, zniszczeniem czy lękiem przed zgubieniem, a nawet kradzieżą drogiego urządzenia. A jeśli nie znamy i boimy się technologii i nowinek technicznych, warto na początek dowiedzieć się, na czym polega działanie interesujących nas urządzeń i wybrać te, które są nam przydatne i pomogą nam w codziennym życiu.

Nie mniej stresujące dla Seniorów jest także korzystanie za pośrednictwem wspomnianych urządzeń z Internetu – jawi się ono dużej grupie osób starszych jako zagrożenie. Nie mamy przecież pewności, kto jest po drugiej stronie, czy nie podszywa się pod inne osoby, nie rozpowszechniania nieprawdziwych treści i obraża (hejtuje), albo, co gorsza, nie chce dokonać kradzieży naszych danych osobowych.

Dojrzały wiek nie oznacza rezygnacji i braku motywacji do nauki nowych, ciekawych rozwiązań. Ten tekst wskaże Ci sposoby bezpiecznego korzystania z Internetu i uzmysłowi, że nie taki diabeł straszny, jak go malują 😊!

Korzystania z komputera i Internetu to szybka i tania możliwość kontaktu – z dziećmi, wnukami, dalszą rodziną, niezależnie od miejsca w których wszyscy jesteście. To także szybki dostęp do informa-

cji, urzędów, banków, teatrów, kin! Warto więc sięgnąć po te nowinki, ale jednocześnie stosować zasadę ograniczonego zaufania w świecie wirtualnym.

Komputer, laptop, tablet, smartfon

1. **Zabezpieczaj swoje urządzenia hasłem, pinem, wzorem lub w inny sposób, który oferuje Twoje urządzenie!**



2. **Stosuj bezpieczne hasła**, czyli takie które:
 - a) zawierają małe i wielkie litery, cyfry oraz znaki specjalne (np. !, @, #),
 - b) są długie, np. 8–10 znakowe,
 - c) nie zawierają powszechnie używanych słów,
 - d) nie zawierają związanych z Tobą i Twoimi bliskimi dat, imion, nazwisk!

Niebezpieczne hasła	Bezpieczne hasła
qwerty	HP1525ya
asdf	87apokalipsA@
123456	Barbarossa!01
haslo123	!Lukrecjan@7
abc123	*5Pierzga#
Kowalski	3raCHityczny4
1943Nowak	^konFabulacja98
Janek59	_KurioZuM#

3. **Nie używaj tego samego hasła do wszystkich urządzeń czy kont!**

Używanie jednego hasła i loginu do różnych urządzeń (laptop, smartfon, poczta elektroniczna, Facebook itp.) może być wygodne, ale nie jest bezpieczne. W przypadku kradzieży lub zhakowania konta zwiększa się bezpieczeństwo Twoich danych – złodziej nie pozna ich wszystkich.

4. **Na bieżąco aktualizuj system operacyjny, programy, aplikacji w urządzeniach, których używasz!**

Każdy system operacyjny oraz przeglądarka internetowa udostępnia swoim użytkownikom aktualizacje. Większość z nich powinna pobierać się automatycznie, jednak jeśli mamy takie funkcje poblokowane, pomyśl o ich odblokowaniu. Zadaniem aktualizacji jest łatanie luk powstałych w wyniku wykrytych błędów oraz usuwanie błędów zgłaszanych przez użytkowników. Pamiętaj! Należy zezwalać na aktualizacje systemu ze względu na bezpieczeństwo swoich urządzeń!

5. **Stosuj sprawdzone oprogramowanie antywirusowe (np. Kaspersky Antywirus, Norton Security, ESET), nawet w smartfonie!**

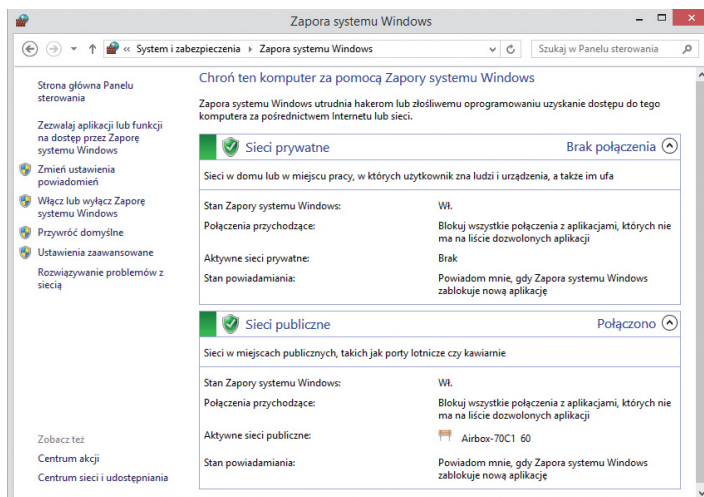


Program antywirusowy powinien posiadać absolutnie każdy komputer, laptop, tablet czy smartfon. Pomoże on

zabezpieczyć system przed złośliwym oprogramowaniem, którego nie brakuje w internecie.

6. Jeśli używasz systemu Windows, pozostaw włączoną zaporę sieciową (Firewall)!

Jeżeli nie jesteś pewna/pewien, czy sobie poradzisz z ręczną obsługą, możesz ustawić średni lub nawet wysoki poziom ochrony.

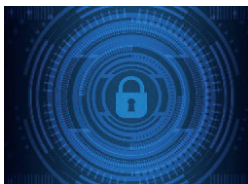


7. Wykonuj kopie zapasowe ważnych danych, np. na pamięci pendrive.

Zwykły pendrive o pojemności kilkunastu gigabajtów (16 czy 32 GB) pomoże Ci zabezpieczyć najważniejsze dokumenty. Oczywiście w przypadku zabezpieczenia większej liczby plików ze zdjęciami, filmami lub muzyką pojemność dysku przenośnego musi być znacznie większa. Pamiętaj, stworzenie kilku

kopii zapasowych jeszcze nigdy nikomu nie zaszkodziło!

8. **Chroń swoje hasła, piny i inne sposoby zabezpieczeń urządzeń, którymi się posługujesz.**



Nie podawaj nikomu, kogo nie jesteś 100% pewna/pewien, swoich haseł i pinów – nie oddajesz przecież kluczy do Twojego domu niepowołanej osobie!

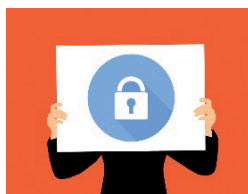
9. **Używasz komputera czy laptopa i masz kamerkę? Na wszelki wypadek zaklej ją.**

Przejęcie przez program szpiegowski kamery wbudowanej lub podłączonej do komputera może zostać użyte do rozmaitych celów, np. gromadzenia materiałów w celu poznania używanych przez Ciebie haseł czy pinów i szantażowania Cię.

Internet

1. **Chroń swoje dane osobowe!**

Gdy serfujesz po sieci, jeśli nie jest to absolutnie konieczne, nie podawaj swoich danych:



imienia, nazwiska, daty urodzenia, PESEL-u, numeru telefonu, numeru konta i tym podobnych, wrażliwych danych.

Pamiętaj! Nawet, gdy kupujesz coś przez Internet, sprzedawca nie ma prawa żądać od Ciebie: daty urodzenia, PESEL-u czy numeru konta! **Nie zostawiaj także danych osobowych w nieznanym, niesprawdzonych serwisach internetowych, jeżeli nie masz absolutnej pewności, że nie są one widoczne dla osób trzecich.**

2. Sprawdzaj, z kim masz do czynienia!

W Internecie bez trudu można podszyć się za kogoś, kim się nie jest! Korzystając z sieci nie możesz mieć pewności, z kim naprawdę rozmawiasz. Jeśli chcesz spotkać się z osobą poznaną w Internecie nie zapraszaj jej do domu, tylko umów się w publicznym miejscu i zabierz na spotkanie kogoś znajomego.

3. Wpisuj uważnie adresy stron internetowych.

Pamiętaj, że każda najmniejsza pomyłka w adresie strony może Cię przekierować na fałszywą stronę z niebezpiecznym oprogramowaniem.

4. Nie korzystaj ze stron banków, poczty elektronicznej, sklepów, portali społecznościowych, które nie używają szyfrowania i mają ważnego certyfikatu, chyba, że masz stu-procentową pewność z innego źródła, że strona taka jest bezpieczna.



Połączenie nie jest bezpieczne

Szyfrowaną stronę rozpoznasz po kilku informacjach:

- adres zaczyna się od **https://** (nie: http://),
- pasek adresowy lub nazwa instytucji, dla której wydany jest certyfikat są koloru zielonego,
- na pasku adresowym zapisana jest nazwa instytucji, dla której wydany został certyfikat.

5. **Staraj się nie odwiedzać zbyt często stron, które oferują wiele atrakcji, nagród (pieniądze, darmowe filmiki, muzykę, tapety lub łatwy zarobek) – często na takich stronach znajdują się ukryte wirusy, trojany i inne zagrożenia!**

6. **Uważaj na publiczne sieci Wi-Fi!**



Dostęp do Internetu możemy mieć dziś niemal wszędzie: w pociągu, restauracji, kawiarni czy w centrum handlowym.

Przed połączeniem się z siecią Wi-Fi warto jednak sprawdzić, jaki jest jej status.

Jeśli jest to sieć „publiczna” istnieje ryzyko sprawdzenia przez osoby trzecie przesyłanych przez Ciebie danych (np. podczas wykonywania przelewu).

Dlatego unikaj podawania ważnych danych osobowych w miejscach publicznych, gdzie łatwo można paść ofiarą niewidzialnych złodziei. Najbezpieczniej jest korzystać z sieci oznaczo-

nych statusem „prywatna” – wymagają one podania hasła przed ich włączeniem.

7. **Pamiętaj – Internet nie zapomina!**

Pamiętaj o tym, że raz zamieszczonych informacji możesz już nie być w stanie usunąć. Pomyśl, zanim zamieścisz post, zdjęcie czy wideo. Zastanów się nad reakcją, jaką może ono wywołać w Twoim otoczeniu!

Facebook i inne portale społecznościowe



1. **Publikuj odpowiedzialnie!**

Na portalach społecznościowych posługujemy się najczęściej własnym imieniem i nazwiskiem, dlatego trzeba rozważnie udostępniać informacje nas dotyczące. Wszystko, co zamieszczasz w jakimkolwiek medium społecznościom, nie może obrażać innych. Zanim opublikujesz jakiś post pomyśl i upewnij się, że nie działasz na swoją i czyjąś szkodę!

2. **Nie podawaj w serwisach społecznościowych informacji dotyczących twojego miejsca zamieszkania, rodziny, wakacji, majątku (także w formie zdjęć)!**

Pamiętaj, że złodzieje są sprytni i mogą przeglądać portale społecznościowe – jeśli zamieścisz na nich zdjęcia z nazwą Twojej ulicy, domem i samochodem sam „zapraszasz” złodzieja do siebie! Zdjęcia z wakacji zamieszczaj dopiero, gdy wrócisz do domu – wstawione np. na Facebooka, podczas ich trwania, mogą dać sygnał złodziejowi, że nikogo nie ma w domu.

3. **Zabezpiecz swój profil!**

Każdy portal społecznościowy posiada opcję blokowania udostępnionych treści. Zwiększ swoje bezpieczeństwo i ustaw swoje konto tak, aby tylko znajomi mogli oglądać Twoje posty i zdjęcia! Nie oferuj także prywatnych informacji kontaktowych nikomu, kogo dobrze nie znasz w „realnym” życiu.

Ogólne

Bezpieczeństwo i logowanie

Twoje informacje na Facebooku

Prywatność

Ok czasu i oznaczanie

Lokalizacja

Blokowanie

Język

Rozpoznawanie twarzy

Powiadomienia

Facebook Mobile

Posty publiczne

Aplikacje i witryny

Gry i aplikacje

Integracje biznesowe

Ustawienia i narzędzia prywatności

Twoje aktywność	Kto zobaczy Twoje przyszłe posty?	Znajomi	Edytuj
	Przejrzyj wszystkie swoje posty i rzeczy, w których Cię oznaczono	Skorzystaj z dziennika aktywności	
	Ograniczyć odbiorców postów udostępnionych znajomym, znajomym i publicznie?	Ogranicz widoczność starych postów	
Jak można Cię znaleźć i nawiązać z Tobą kontakt	Kto może wysłać do Ciebie zaproszenia do grona znajomych?	Znajomi znajomych	Edytuj
	Kto może zobaczyć Twoją listę znajomych?	Bliscy znajomi	Edytuj
	Kto może Cię wyszukać na podstawie podanego przez Ciebie adresu e-mail?	Znajomi znajomych	Edytuj
	Kto może Cię wyszukać na podstawie podanego przez Ciebie numeru telefonu?	Znajomi	Edytuj
	Czy chcesz, aby wyszukiwarki spoza Facebooka podawały linki do Twojego profilu?	Nie	Edytuj

4. **Pamiętaj o przestrzeganiu praw autorskich, jeśli używasz publikujesz zdjęcia, teksty, prace innych osób!**

Jeśli umieszczasz w swoim profilu cudze prace (niezależnie od tego, czy są to teksty, zdjęcia, obrazy), opisz je i wskaż autora!

5. **Nie odpowiadaj na wiadomości jeśli nie znasz nadawcy!**

Również w mediach społecznościowych możesz stać się adresatem spamu (niechcianej, niebezpiecznej korespondencji), co daje pole do działania złośliwym hakerom. Jeśli otrzymasz wiadomość od kogoś, kogo nie znasz, najbezpieczniej dla Ciebie będzie ją zignorować!

Poczta elektroniczna

1. **Nie otwieraj wiadomości i załączników nieznanego pochodzenia!**

E-maile od nieznajomych najczęściej zawierają wirusy i niebezpieczne załączniki. Najlepiej jeszcze przed przeczytaniem skasuj taką wiadomość!

2. **Ignoruj wiadomości typu „Wygrałeś nagrodę!”**

Pamiętaj, że informacja brzmiąca zbyt dobrze, nie jest prawdą! A kuszenie Cię nagrodami to zwykła manipulacja, za którą kryje się oszustwo i zazwyczaj próba wyłudzenia pieniędzy.

3. **Uważaj na umieszczone w e-mailach adresy stron, które próbują wyłudzić od Ciebie informacje!**

To tzw. *phishing*! Wiadomości phishingowe mają zazwyczaj formę fałszywych powiadomień z banków, komunikatów od dostawców e-płatności, firm kurierskich czy znanych Ci

sieci sklepowych oraz innych poważanych organizacji. W wiadomości próbuje się zachęcić odbiorcę, aby szybko wprowadził lub zaktualizował swoje poufne dane, bo w przeciwnym razie dotknie go awaria systemu lub inne nieszczęście. Pamiętaj, że to zawsze jest próba wyłudzenia Twoich danych, dlatego nigdy nie podawaj ich bez potrzeby i upewnienia się, że trafią do właściwej osoby czy instytucji!

4. **Nie wysyłaj w e-mailach żadnych poufnych danych.**

Żaden urząd czy publiczna instytucja nie może prosić Cię o podanie takich informacji drogą e-mailową. Jeśli ktoś o to pyta, to zwyczajnie próbuje te dane od Ciebie wyłudzić i później je wykorzystać na Twoją szkodę!

Elektroniczna bankowość

We współczesnym świecie bankowość internetowa stanowi bardzo rozwinięty sektor usług, z którego korzysta coraz większa liczba ludzi. Jednak i tutaj czyhają na nas różne niebezpieczeństwa, ale także istnieją skuteczne i sprawdzone sposoby ochrony naszych finansów i osobistych informacji przed nieuprawnionym użyciem. Oto one:

1. **Bank nigdy nie prosi klienta o login i hasło do konta internetowego – ani telefonicznie, ani e-mailowo, ani SMS-em!**

Najważniejsza zasada bankowości elektronicznej brzmi: **„Nie podawaj danych logowania do bankowości elektronicznej przez e-mail/telefon/SMS”!**

Jeśli podamy dane do logowania do naszego rachunku, możemy być wręcz pewni, że złodziej to wykorzysta.

2. **Sprawdź zabezpieczenia strony banku.**

Podczas logowania do bankowości elektronicznej, zwróć uwagę na dwa elementy: **szyfrowanie połączenia i certyfikat bezpieczeństwa**. Połączenia szyfrowane poznasz po symbolu zielonej kłódki w pasku adresu przeglądarki oraz „**https**” na początku adresu do strony logowania – to gwarancja, że Twoje dane są bezpieczne.

  PKO Bank Polski SA (PL) | <https://www.pkobp.pl>

  Bank Polska Kasa Opieki S.A. (PL) | <https://www.pekao24.pl>

Certyfikat potwierdza, że strona jest zaufana – możesz to sprawdzić, klikając na kłódkę obok adresu witryny.

3. **Po zalogowaniu, sprawdź datę ostatniego logowania do bankowości elektronicznej!**

Warto zwrócić uwagę na tę informację – pojawia się ona na naszym internetowym rachunku i pozwala zweryfikować, czy we wskazanej chwili korzystaliśmy z konta. Jeśli podana przez bank data nie zgadza się, należy niezwłocznie powiadomić o tym bank i szybko zmienić hasło!

4. **Stwórz unikalne hasło do konta bankowego!**

Hasło do bankowości elektronicznej powinno być inne od wszystkich używanych przez Ciebie haseł i jak najbardziej skomplikowane: długie oraz złożone z wielkich i małych liter, cyfr i znaków specjalnych.

5. **Włącz powiadomienia SMS!**

Warto (nawet za drobną, comiesięczną opłatą) mieć włączoną opcję dodatkowych wiadomości SMS od banku, które informują o zmianach na naszym rachunku. Jeśli chcesz kontrolować na bieżąco swoje konto i wiedzieć, co się na nim dzieje, możesz włączyć taką usługę. Jeśli nagle z Twojego konta zaczną „znikać” pieniądze, szybko to zauważysz i będziesz mogła/mógł odpowiednio zareagować.

6. **Weryfikuj kody SMS!**

Jeśli na Twój rachunek włamią się przestępcy internetowi będą prawdopodobnie potrzebowali do potwierdzenia operacji kodu z SMS. Jeśli takie osoby poznały Twój numer telefonu mogą także podmienić wiadomości weryfikacyjne z banku. Pamiętaj! Czytaj dokładnie SMS-y z banku i sprawdzaj, czy podczas przelewów zgadza się kwota operacji oraz numer rachunku odbiorcy.

7. **Korzystaj ze znanych, zaufanych sklepów internetowych!**

Wielu ludzi płaci za zakupy w Internecie kartami w różnych sklepach, nie zastanawiając

się, czy ich dane są zabezpieczone. Tymczasem w Internecie istnieją podejrzane strony, które oferują produkty po bardzo niskich cenach. Jeśli dokonamy tam zakupów i zapłacimy kartą, możemy nie tylko nie otrzymać towaru, ale także stracić pieniądze z konta. Dzieje się tak dlatego, że dane karty płatniczej mogą zostać przechwycone przez cyberprzestępców.

8. **Ustaw limity dla transakcji internetowych!**

Pamiętaj! Zbyt wysokie limity na zakupy (także kartami płatniczymi), ułatwiają złodziejom „wyczyszczenie” naszego konta. Możemy tego uniknąć, ustawiając **dzienny limit transakcji bezgotówkowych** – zmniejszyć go z 1000 zł na 300 zł, dzięki czemu ograniczymy nasze straty w razie kradzieży czy włamania na konto.

9. **Zadbaj o swój telefon!**

Jeśli kończysz korzystanie z mobilnej aplikacji bankowej, koniecznie się z niej wyloguj! Kiedy zgubimy telefon lub ktoś go nam ukradnie, złodziej przejmie kontrolę nie tylko nad urządzeniem, ale także może огоłosić nasze konto bankowe.

10. **Kontaktuj się z bankiem w każdej, niepokojącej Cię sytuacji!**

Jeśli coś Cię zaniepokoi (nietypowy e-mail czy dziwna wiadomość SMS z banku lub komunikat na ekranie komputera) i masz podejrzenia, że stałaś/stałeś się ofiarą cyberprzestępstwa natychmiast zadzwoń do banku, aby to zwery-

fikować! Może się okazać, że ktoś chce uzyskać dostęp do Twojego rachunku. Nie bagatelizuj takich wiadomości i poinformujmy o nich swój bank.

Większość powyższych porad dotyczy się naszej bytności w Internecie – to wspaniałe miejsce, dzięki któremu możemy poczuć, że cały świat stoi do nas otworem. Jeśli będziesz stosować się do zawartych tu porad, możesz czuć się bezpieczna/bezpieczny. Wiedza i zdrowy rozsądek to potężna broń, dzięki której można swobodnie korzystać z różnych urządzeń 😊.

Pamiętaj! Jeśli chcesz oswoić się z technologią i Internetem szukaj pomocy u młodszego pokolenia oraz na Uniwersytetach Trzeciego Wieku, gdzie realizowane są programy przeciwdziałające wykluczeniu cyfrowemu Seniorów.

**Warto pokonać lęk i dotrzymać kroku
pędzącemu światu 😊!**

5

ZASAD BEZPIECZEŃSTWA W SIECI

1.



CHROŃ SWOJE HASŁA

używaj różnych hasła
do różnych usług

2.



OSTROŻNIE KORZYSTAJ

z niezabezpieczonych
sieci wi-fi

3.



PAMIĘTAJ AKTUALIZOWAĆ

oprogramowanie
antyvirusowe

4.



CZYTAJ REGULAMINY

i polityki prywatności

5.



ZAINSTALUJ W PRZEGLĄDARCE

wtyczki pozwalające uniknąć śledzenia
Twoich zachowań w internecie

Ikona klucza: Marcio Duarte, parasolki: Lemon Liu, peryskopu: Luis Prado, The Noun Project, CC BY 3.0

więcej informacji na: otwartawiedza.pl



Plakat dostępny na licencji Creative Commons
Uznanie Autorstwa 3.0 Polska



Projekt współfinansowany ze środków
Ministerstwa Administracji i Cyfryzacji.

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego poleca



Jesień życia otwiera przed nami możliwości, jakich wiosna życia zaoferować nam nie mogła.

Jolanta Kwaśniewska

Taki przewodnik jest bardzo potrzebny, bo nasze społeczeństwo bardzo się starzeje i cała rzesza ludzi po sześćdziesiątce, a niebawem i po pięćdziesiątce potrzebuje praktycznego wsparcia,

zachęty do pokonywania własnej gnuśności i chorób, które w podeszłym wieku na nas czyhają.

Krystyna Mazurówna

Praktyczny przewodnik dla seniorów, ich rodzin, opiekunów oraz dla lekarzy, fizjoterapeutów, pielęgniarek środowiskowych i społeczników napisany przez ekspertów!

Dzięki tej książce czytelnik pozna możliwości, jakimi dysponują seniorzy, aby czerpać satysfakcję z życia. Dowie się także, jak praca z emocjami, aktywność fizyczna, intelektualna oraz artystyczna i dostrzeganie wartości wiedzy płynącej z doświadczenia w okresie późnej dorosłości pozwalają wieść satysfakcjonujące życie.

Autorki przedstawia zmiany zachodzące w organizmie seniora i to, jak wpływają one na jego ciało i emocje. Pokażą formy aktywności fizycznej, duchowej i społecznej, sprzyjające osiągnięciu zadowolenia z życia. Dzięki ich eksperckiej wiedzy czytelnik dowie się o tym, jak w praktyce przezwyciężać trudności, które w codziennym życiu napotykają seniorzy.

Autorki podręcznika profesjonalnie prowadzą czytelników przez sprawy codzienne i ważne nie tylko dla seniorów, ale także dla tych, którzy się nimi opiekują, wspierają i kiedyś sami się nimi staną.

Polecam tę książkę wszystkim, bo wszyscy kiedyś wejdziemy w jesień życia, która oby stała się wiosną możliwości.

Monika Kamieńska
Dyrektor Akademickiego Ośrodka Inicjatyw
Artystycznych w Łodzi

Przewodnik zachęca do zdobywania wiedzy, do aktywności, do refleksji nad tematami, które ukazują skalę wyzwań i możliwości, przed jakimi staje senior. Polecam starszym, by stale cieszyli się życiem, młodszym, by ze zrozumieniem i z radością mogli towarzyszyć osobom w późnej dorosłości.

Beata Bugajska
Uniwersytet Szczeciński, wiceprzewodnicząca
szczecińskiego oddziału Polskiego Towarzystwa
Gerontologicznego

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
90-131 Łódź, ul. Lindleya 8
www.wydawnictwo.uni.lodz.pl
e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl
tel. (42) 665 58 63