Výchova ke zdraví 9. třída

Zadání práce na týden
16. 3. - 20. 3. 2020

Celé důkladně přečtěte a do sešitu opište kompletně téma dospělost. (stárnutí a staří, smrt, pouze přečíst)

Etapy psychického vývoje: dospělost, stárnutí a stáří, smrt. Psychologická charakteristika těchto období, jejich význam pro další vývoj

**Dospělost**

V České republice se člověk stane plnoletým v 18 letech. Avšak v psychosociální rovině je dospělosti dosahováno až mezi 20. a 25. rokem. Období dospělosti je relativně dlouhé, a proto se dále dělí na:

**časná dospělost** (do 25-30 let)

* **fyzická vyspělost** - zakončení tělesné evoluce, vrchol fyzických sil
* **začátek práce** - růst psychosociálních dovedností, odpovědné a etické chování
* **partnerský život** - hledání partnera, nalezení intimního vztahu, soužití
* **reprodukční období** - roste zájem mít vlastní děti a potřeba založit si rodinu (trend zvyšování průměrného věku - od 20 spíše k 30); Manželství plní fukci reprodukční, ekonomickou, socializační a emocionální.

**střední dospělost** (do 45 let)

* **maximální produktivita** - zaměstnání jako poslání, cílevědomost
* **zkušenosti** - dosažení intelektuálního vrcholu v cca 40 letech
* **klimakterium** období vyhasínání pohlavního cyklu ženy (u mužů nastává o cca 5 let později), menopauza
* **krize středního věku** - kolem 45. roku života dochází k poklesu výkonnosti (klesá psychosomatické tempo), pocitu prázdnoty (děti odcházejí - tzv. **syndrom prázdného hnízda**), ukončení reprodukčního období u ženy

**pozdní dospělost** (do 65 let)

* **období bilancování** - navazuje na krizi středního věku, člověk se ohlíží zpět a hodnotí svůj dosavadní život, snaží se dohnat resty (výměna partnera, změna vzhledu, hubnutí) připouští si proces stárnutí
* užívání **volného času** - součástí bilancování, kdy si jedinec uvědomí, že práce není vše, že koníčky jsou důležité pro rozvoj **intelektu** a utváření **kondice**, někteří však na toto rezignují, zůstanou na místě a žijí "z podstaty"
* **involuční změny** - ve větší míře se začíná projevovat zhoršení zraku, kvality vlasů, snížení hybnosti
* **role prarodiče** - jasný signál stárnutí, někteří jedinci špatně nesou označení "babička a dědeček", současně ale nedochází ke společenské izolaci
* **odchod do důchodu** - náhlá sociální změna (nový denní režim, více volného času) spojená s komplexem neužitečnosti a snížením sebehodnocení

**Stárnutí a stáří**

Stejně jako období dospělosti, i období stárnutí můžeme rozdělit na stárnutí či tzv. rané stáří (65 - 75 let), pozdější stáří (po 75 letech) a stařeckost (nad 90 let). Hlavními psychickými a biologickými změnami jsou:

* **zhoršení smyslového vnímání** - pomalejší reakce, významné zhoršení zraku a sluchu
* **zhoršení paměti** - zapomínají se zejména nové události
* **klesá inteligence**
* **egocentrismus** - tendence mluvit o svých chorobách, lhostejnost k okolnímu světu, afektivní chování - klesá tzv. frustrační tolerance
* **sociální závislost** na druhých osobách
* **klesá adaptabilita** - lpění na stereotypech, odpor k novému

V souvislosti se stářím a jeho zkoumáním vznikly i následující disciplíny:

* **gerontologie** - nauka o stáří
* **geriatrie** - nauka o chorobách ve stáří
* **gerontopsychologie** - nauka o duševních projevech starého člověka, zkoumání psychologických aspektů procesu stárnutí

**Smrt**

Smrtí je zakončen životní cyklus všech živých organismů (od buněk, přes zvířata, po člověka). Je **nevyhnutelná** a často **tabuizovaná** (strach z konce vlastní existence, z dlouhého a bolestného umírání, nejistota, zda je něco poté). Stádia procesu smiřování se s vlastní smrtí jsou stejně jako průběh života zcela **individuální**, nicméně většinou po sobě následují tato stádia:

1. **popření** - fakt smrti si odmítáme připustit
2. **frustrace a zlost** - k vlastní osobě, ke svému okolí
3. **smlouvání** - snaha oddálit smrt, záchvěvy nové aktivity
4. **deprese** - rekapitulace života, co vše jsme nestihli a ani nestihneme, uvědomění si neodvratnosti konce
5. **přijetí** - smíření se s vlastní smrtí