

Psychoterapie seniorů a neformálně pečujících

Psychické zdraví ve stáří v sociálně-zdravotním kontextu

- **Celek života: psychiku seniora ovlivňuje tělo, vztahy, bydlení i dostupná podpora**
- **Terapie: pracuje se ztrátou, autonomií, závislostí a důstojností**
- **Pečující: nesou dlouhodobou odpovědnost a často i skryté přetížení**
- **Cíl pomoci: nejde jen o léčbu potíží, ale o podporu zvládnání a smyslu**

- **důstojnost**
- **autonomie**
- **zátěž péče**

„Paradoxně se měním tehdy, když přijmu sám sebe takového, jaký jsem.“

— Carl R. Rogers

Psychické zdraví ve stáří

Zranitelnost neznamená patologii

- **Stáří není diagnóza: vyšší věk sám o sobě neznamená psychickou poruchu**
- **Rizikové faktory: kumulované ztráty, nemoc, bolest, osamělost a ztráta rolí**
- **Diferenciace: je třeba odlišit reakci na zátěž od deprese či úzkostné poruchy**
- **Kognice: všímáme si paměti a orientace, ale neredukujeme člověka na výkon**

- ztráty
- role
- soběstačnost

„Odpoledne života je stejně plné smyslu jako jeho ráno; jen jeho smysl a cíl jsou jiné.“

— C. G. Jung

Nejčastější témata v terapii seniorů

Životní příběh, vztahy a smysl

- **Ztráta a samota:** často přichází po úmrtí partnera, nemoci nebo omezení pohybu
- **Vztahy:** řeší se vztahy s dětmi, blízkými i pocit, že jsem na obtíž
- **Identita:** senior hledá kontinuitu mezi tím, kým byl, a tím, kým je nyní
- **Vzpomínky:** mohou být zdrojem síly, smyslu i uznání pro prožitý život

- samota
- truchlení
- smysl

„Každý z nás má životní příběh, vnitřní vyprávění, jehož kontinuita dává životu smysl.“

— Oliver Sacks

Specifika terapeutického vztahu

Respekt, tempo a neinfantilizující přístup

- **Důstojnost:** seniora vnímáme jako dospělého člověka s vlastní zkušeností
- **Tempo:** pomalejší rytmus, srozumitelný jazyk a možnost opakování pomáhají bezpečí
- **Limity:** zohledňujeme únavu, bolest, sluch, zrak, paměť i pohyblivost
- **Prostředí:** důležité je, zda je vhodnější ambulance, konzultace doma nebo doprovodná podpora

- bezpečí
- respekt
- tempo

„Léčí vztah - vztah, vztah, vztah.“

— Irvin D. Yalom

Práce se ztrátou a adaptací

Když nejde situaci jednoduše změnit

- **Realita ztráty: některé změny nelze napravit, pouze s nimi hledat nový způsob života**
- **Truchlení: terapie dává prostor bolesti, vzteku, bezmoci i tichému smutku**
- **Adaptace: cílem může být úleva, přijetí a obnova pocitu důstojnosti**
- **Zdroje: opíráme se o vztahy, víru, rutinu, drobné radosti a zachované schopnosti**

- **adaptace**
- **zdroje**
- **přijetí**

„Když už nemůžeme změnit situaci, jsme vyzváni změnit sami sebe.“

— Viktor E. Frankl

Deprese, úzkost a somatizace

Psychické obtíže mohou mít nenápadnou podobu

- **Deprese:** nemusí být jen smutek; může jít o únavu, podrážděnost nebo stažení
- **Úzkost:** často se váže ke zdraví, budoucnosti, samotě a ztrátě kontroly
- **Tělo:** bolest, tlak či nespavost mohou souviset s dlouhodobým napětím
- **Souvislosti:** v terapii propojujeme tělesné, psychické a sociální faktory

- **deprese**
- **úzkost**
- **tělo**

„Tajemství péče o pacienta spočívá v péči o pacienta.“

— Francis W. Peabody

Neformálně pečující jako ohrožená skupina

Péče, která často nemá jasný začátek ani konec

- **Dlouhodobost:** péče se často rozšiřuje postupně a nemá jasně stanovený konec
- **Zátěž:** fyzická, emoční i organizační náročnost se kumuluje v čase
- **Rizika:** hrozí chronický stres, izolace, poruchy spánku a depresivita
- **Vlastní potřeby:** pečující není jen doprovod nemocného, ale člověk potřebující podporu

- **chronický stres**
- **izolace**
- **role pečujícího**

„Existují jen čtyři druhy lidí: ti, kteří pečovali, pečují, budou pečovat a budou péči potřebovat.“

— Rosalynn Carter

Ambivalence v péči

Normální, ale často nevyslovené pocity

- **Smíšené pocity: láska může existovat vedle vzteku, únavy nebo touhy po úniku**
- **Vina a stud: pečující si často zakazují mluvit o tom, co je pro ně těžké**
- **Normalizace: ambivalence neznamená selhání ani nedostatek lásky**
- **Terapeutický prostor: umožňuje bezpečně pojmenovat i pocity, které doma nejdu vyslovit**

- **vina**
- **stud**
- **bezmoc**

„Nikdy nejsme tak bezbranní vůči utrpení, jako když milujeme.“

— Sigmund Freud

Hranice a prevence vyčerpání

Udržitelná péče vyžaduje podporu

- **Hranice: pomáhají odlišit péči od sebeobětování a odpovědnost od všemocnosti**
- **Podpora: důležité je umět říci si o pomoc a přijmout dostupné služby**
- **Péče o sebe: není sobecká; je podmínkou dlouhodobé péče o druhého**
- **Prevence: včasná podpora snižuje riziko vyhoření, izolace a zhoršení zdraví**

- hranice
- odpočinek
- podpora

„Odvaha nastavit hranice znamená mít odvalu milovat sebe, i když riskujeme zklamání druhých.“

— Brené Brown

Závěr

Pomoc potřebují i ti, kteří pomáhají

- **Senior: potřebuje prostor pro důstojnost, smysl, vztahy a zvládání ztrát**
- **Pečující: potřebuje být viděn jako člověk s vlastními limity a potřebami**
- **Psychoterapie: nabízí úlevu, porozumění, zpracování emocí a obnovu zdrojů**
- **System podpory: má zachytit nejen opečovávaného, ale i toho, kdo péči poskytuje**

- **důstojnost**
- **úleva**
- **system podpory**

„Člověku může být vzato všechno kromě jediné věci: svobody zvolit si svůj postoj.“

— Viktor E. Frankl