


# Τρίτη ηλικία ως ειδικός πληθυσμός στην ψυχολογία Ψυχοκοινωνικές προκλήσεις και παρεμβάσεις

Ειρήνη Καρακασίδου, Επικ. Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου,  
Γιώργος Κουτσοραδής, *M.C.H., B.Sc., M.Sc., i.M.B.A.*





# Στόχοι του σεμιναρίου

- Κατανόηση της έννοιας της τρίτης ηλικίας
  - Ανάδειξη ψυχοκοινωνικών προκλήσεων
  - Κατανόηση των ηλικιωμένων ως ειδικού πληθυσμού
  - Εφαρμογή θεωρίας μέσω βινιετών
  - Σύνδεση θεωρίας και κλινικής σκέψης
-

# Τι είναι η τρίτη ηλικία

- Περίοδος ζωής που συνήθως ξεκινά μετά τα 65 έτη
- Συνδέεται συχνά με τη συνταξιοδότηση και αλλαγές στους κοινωνικούς ρόλους
- Περιλαμβάνει βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές μεταβολές
- Δεν αποτελεί ομοιογενή εμπειρία για όλους τους ανθρώπους
- Η ποιότητα ζωής επηρεάζεται από κοινωνικούς, οικονομικούς και υγειονομικούς παράγοντες



# Η γήρανση του πληθυσμού

- Αύξηση του προσδόκιμου ζωής παγκοσμίως
  - Τα άτομα άνω των 60 ετών αυξάνονται ταχύτερα από άλλες ηλικιακές ομάδες
  - Η γήρανση του πληθυσμού αποτελεί σημαντική κοινωνική και υγειονομική πρόκληση
  - Αυξάνεται η ανάγκη για υπηρεσίες υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης
  - Προώθηση της ενεργού και υγιούς γήρανσης
-



# Η τρίτη ηλικία ως ειδικός πληθυσμός

- Αυξημένη πιθανότητα σωματικών και χρόνιων ασθενειών
  - Αλλαγές στους κοινωνικούς ρόλους (π.χ. συνταξιοδότηση)
  - Απώλεια σημαντικών προσώπων
  - Πιθανή κοινωνική απομόνωση
  - Αυξημένη ανάγκη για ψυχοκοινωνική υποστήριξη
-

# Βιοψυχοκοινωνική προσέγγιση


- *Βιολογικές αλλαγές*
  - αλλαγές στη σωματική υγεία και λειτουργικότητα
- *Ψυχολογικές αλλαγές*
  - μνήμη, επεξεργασία πληροφοριών, συναισθηματική ρύθμιση
- *Κοινωνικές αλλαγές*
  - συνταξιοδότηση, αλλαγή κοινωνικών ρόλων, οικογενειακές σχέσεις

Η γήρανση είναι μια πολυδιάστατη διαδικασία

# Η ψυχοκοινωνική θεωρία του Erikson

- *Στάδιο: Ακεραιότητα του εγώ vs Απελπισία*

- Αναστοχασμός πάνω στη ζωή
  - Αξιολόγηση προσωπικών επιλογών και εμπειριών
  - Αίσθηση πληρότητας και αποδοχής της ζωής
  - Κίνδυνος απογοήτευσης ή φόβου απέναντι στον θάνατο
-




# Ακεραιότητα vs Απελπισία στην πράξη

- Αποδοχή της ζωής
  - Αίσθηση πληρότητας
  - Μεταनिώσεις και ανεκπλήρωτοι στόχοι
  - Σχέση με το τέλος της ζωής
-

# Επιτυχημένη γήρανση

- Διατήρηση ενεργού τρόπου ζωής
  - Προσαρμογή στις αλλαγές της ηλικίας
  - Διατήρηση κοινωνικών σχέσεων
  - Αίσθηση σκοπού και νοήματος ζωής
  - Μοντέλο Επιλεκτικής Βελτιστοποίησης με Αντιστάθμισμα (Selective Optimization with Compensation)
-



# Από τη θεωρία στην πράξη

- Σύνδεση θεωρίας με κλινική πραγματικότητα
  - Κατανόηση εμπειρίας ηλικιωμένων
  - Βινιέτες περιστατικών
-

# Βινιέτα 1 – Κοινωνική απομόνωση

- Ο Γιώργος είναι 78 ετών.
- Έχασε τη σύζυγό του πριν από δύο χρόνια.
- Τα παιδιά του ζουν σε άλλη πόλη και τον επισκέπτονται σπάνια.
- Περνά το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας μόνος στο σπίτι.
- Τον τελευταίο καιρό αναφέρει ότι «δεν έχει λόγο να βγει από το σπίτι».

# Ερωτήσεις συζήτησης – Βινιέτα 1

- Ποιοι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες φαίνεται να επηρεάζουν την κατάσταση του Γιώργου;
  - Πώς μπορεί η μοναξιά να επηρεάσει την ψυχική υγεία ενός ηλικιωμένου ατόμου;
  - Ποιες ανάγκες φαίνεται να έχει αυτή τη στιγμή ο Γιώργος;
  - Πώς θα μπορούσε ένας ψυχολόγος να τον υποστηρίξει;
-

# Μοναξιά και κοινωνική απομόνωση στην τρίτη ηλικία


- Η μοναξιά αποτελεί συχνό φαινόμενο στην τρίτη ηλικία
- Συνδέεται με απώλεια συντρόφου ή φίλων
- Μείωση κοινωνικών δικτύων
- Αυξημένος κίνδυνος κατάθλιψης
- Επίδραση στη σωματική και ψυχική υγεία

# Βινιέτα 2 – Μετάβαση στη συνταξιοδότηση

- Η Μαρία είναι 67 ετών.
- Εργάστηκε για 35 χρόνια ως δασκάλα.
- Πρόσφατα συνταξιοδοτήθηκε.
- Αναφέρει ότι αισθάνεται πως «έχασε τον ρόλο της».
- Δυσκολεύεται να οργανώσει την καθημερινότητά της.

# Ερωτήσεις συζήτησης – Βινιέτα 2

- Πώς μπορεί η συνταξιοδότηση να επηρεάσει την ταυτότητα ενός ατόμου;
  - Ποιοι ψυχολογικοί παράγοντες μπορεί να επηρεάζουν την εμπειρία της Μαρίας;
  - Ποιες δυσκολίες προσαρμογής μπορεί να εμφανιστούν μετά τη συνταξιοδότηση;
  - Πώς θα μπορούσε ένας ψυχολόγος να υποστηρίξει τη Μαρία σε αυτή τη μετάβαση;
-



# Ταυτότητα και ρόλοι στη γήρανση

- Η εργασία ως ταυτότητα
  - Απώλεια ρόλων
  - Ανάγκη επαναπροσδιορισμού
  - Νέες πηγές νοήματος
-



# Θεωρητική σύνδεση Αναζήτηση νοήματος στη ζωή

- Αναστοχασμός ζωής στην τρίτη ηλικία
  - Ανάγκη για αίσθηση νοήματος και συνέχειας
  - Σύνδεση με το στάδιο «ακεραιότητα του εγώ» του Erikson
  - Η αποδοχή της πορείας ζωής οδηγεί σε αίσθηση σοφίας
-

# Βινιέτα 3 – Γνωστικές αλλαγές

- Ο Νίκος είναι 80 ετών.
- Τον τελευταίο χρόνο ξεχνά συχνά ραντεβού.
- Δυσκολεύεται να θυμηθεί ονόματα και καθημερινές πληροφορίες.
- Η οικογένειά του παρατηρεί αλλαγές στη συμπεριφορά του.
- Αρχίζουν να ανησυχούν για πιθανή γνωστική έκπτωση.

# Ερωτήσεις συζήτησης – Βινιέτα 3

- Ποιες γνωστικές αλλαγές θεωρούνται φυσιολογικές στη γήρανση;
  - Πότε οι δυσκολίες μνήμης αποτελούν λόγο ανησυχίας;
  - Ποιος είναι ο ρόλος της οικογένειας σε αυτή την περίπτωση;
  - Πώς μπορεί να συμβάλει ένας ψυχολόγος στην αξιολόγηση και υποστήριξη;
-

# Ψυχολογικές προκλήσεις στην τρίτη ηλικία

- Κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία
- Άγχος και αβεβαιότητα για την υγεία
- Μοναξιά και κοινωνική απομόνωση
- Απώλεια σημαντικών σχέσεων
- Νευρογνωστικές διαταραχές

# Τι χρειάζεται ένας ηλικιωμένος άνθρωπος

- Αίσθηση σύνδεσης
- Αίσθηση σκοπού
- Αποδοχή αλλαγών
- Υποστήριξη και κατανόηση

# Ρόλος του ψυχολόγου

- Ψυχολογική υποστήριξη ηλικιωμένων
- Ενίσχυση της κοινωνικής συμμετοχής
- Συμβουλευτική για προσαρμογή στις αλλαγές της ζωής
- Υποστήριξη οικογένειας και φροντιστών
- Προώθηση της ενεργού και υγιούς γήρανσης

# Ως μελλοντικοί ψυχολόγοι

- Κατανόηση χωρίς στερεότυπα
- Ενίσχυση αυτονομίας
- Σεβασμός στην εμπειρία ζωής
- Συνεργασία με οικογένεια

# Συμπεράσματα

- Η τρίτη ηλικία αποτελεί σημαντική φάση της ανθρώπινης ανάπτυξης
  - Οι ηλικιωμένοι αποτελούν έναν ιδιαίτερο πληθυσμό με συγκεκριμένες ανάγκες
  - Η ψυχική υγεία επηρεάζεται από βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες
  - Η κοινωνική υποστήριξη και η ενεργός συμμετοχή ενισχύουν την ποιότητα ζωής
  - Ο ρόλος του ψυχολόγου είναι σημαντικός στην υποστήριξη των ηλικιωμένων
-

Ευχαριστώ για την προσοχή σας



# Βιβλιογραφία

- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge University Press.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*.
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383–409.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. Norton.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. WHO Press.