

# Η δεύτερη ευκαιρία της τρίτης ηλικίας

**Σ**ύμφωνα με τον γνωστό ψυχίατρο Ντίκλαν Λάιονς, για να νιώσει ευτυχισμένος ένας ηλικιωμένος άνθρωπος πρέπει να έχει κάτι να κάνει, κάτι να περιμένει και κάτι να αγαπά. Η υγιεινή διατροφή και η άσκηση μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την ποιότητα της διαβίωσης.

Η τρίτη ηλικία είναι συνήθως η περίοδος που όσοι τη βιώνουν κάνουν ένα βήμα πίσω για να απολαύσουν τους κόπους μιας ζωής. Υστερα από πολλά χρόνια σκληρής εργασίας και ανατροφής των παιδιών, η σύνταξη είναι η κατάλληλη αφορμή για να πάρουν μια ανάσα, ωστόσο τις περισσότερες φορές αυτή έρχεται μαζί με τα προβλήματα του γήρατος. Σε προσωπικό επίπεδο αλλά και σε κοινωνικό. Γιατί συχνά οι συνταξιούχοι αντιμετωπίζονται ως πρόσωπα που δεν έχουν να συνεισφέρουν στην κοινωνία και τους κρύβουμε πίσω από προκαταλήψεις που συνδέονται με τον φόβο του θανάτου. Ειδικότερα τη διετία της πανδημίας που οι ηλικιωμένοι εκτός από την υγεία τους έπρεπε να παλέψουν και για τη διατήρηση της κοινωνικότητάς τους, δεν ήταν λίγες οι περιπτώσεις εκείνων που επηρεάστηκαν σημαντικά, βάζοντας σε ρίσκο το ευζην τους για το υπόλοιπο των χρόνων τους.

Όσο κι αν οι νεότεροι δεν το αντιλαμβάνονται, οι ώριμοι πλέον πολίτες αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις στην καθημερινότητά τους. Από την επιδείνωση της φυσικής τους κατάστασης μέχρι την απώλεια αγαπημένων τους προσώπων και την απώλεια του στάτους που είχαν όταν ήταν ενεργοί στο περιβάλλον της εργασίας τους, όλες αυτές οι αλλαγές είναι ικανές να πυροδοτήσουν αλληπάλλπλες αντιδράσεις στον ψυχισμό των ηλικιωμένων. Κάποιοι πέφτουν στην αγκαλιά της μελαγχολίας, άλλοι οργίζονται με τον κοινωνικό τους αποκλεισμό, ενώ υπάρχουν και εκείνοι που αναπτύσσουν διανοητικές διαταραχές. Δεν θα έπρεπε ωστόσο να είναι αυτός ο κανόνας. Και επιχειρεί να το αναδείξει ο δρ Ντίκλαν Λάιονς, ψυχίατρος στο κέντρο St. Patrick's Mental Health Services του Δουβλίνου και καθηγητής στο Trinity College. Στο βιβλίο του «Mindcrafting: How to Mentor Your Ageing Mind» (Η τέχνη του μυαλού: Πώς να καθοδηγήσετε το γερασμένο μυαλό σας) που κυκλοφόρησε πρόσφατα από τον ιρλανδικό εκδοτικό οίκο Beehive Books δείχνει τα οφέλη της συνεχούς δραστηριότητας και της αλληλεπίδρασης με τους γύρω τους που πρέπει να έχουν οι συνταξιούχοι ώστε να αποκτήσει η ζωή τους ένα νόημα και να αντλήσουν όλη την απαραίτητη ευχαρίστηση που θα τους βοηθήσει να έχουν μια καλή καθημερινότητα στην τρίτη τους ηλικία.

Σύμφωνα με τον Λάιονς, τα βασικά στοιχεία για να νιώσει κάποιος ευτυχισμένος είναι απλά: να έχει κάτι να κάνει, κάτι να περιμένει και κάτι να αγαπά. Αν αυτά ικανοποιούνται, μαζί με άλλους ψυχολογικούς και συναισθηματικούς παράγοντες, τότε διαταραχές όπως η κλινική κατάθλι-

**Όσο κι αν οι νεότεροι δεν το αντιλαμβάνονται, οι ώριμοι πλέον πολίτες αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις στην καθημερινότητά τους. Από την επιδείνωση της φυσικής τους κατάστασης μέχρι την απώλεια αγαπημένων τους προσώπων**

ψη και η φόρτιση υποχωρούν σημαντικά. Η σωστή κάλυψη των συναισθηματικών αναγκών, όπως η ανάγκη για αυτονομία και συμπερίληψη, λεπτομέρειες που συχνά απουσιάζουν από την καθημερινότητα των ατόμων τρίτης ηλικίας, λειτουργεί σαν μια ισορροπημένη διατροφή για το μυαλό. Στην πραγματικότητα, όλα αυτά αποτελούν τα θεμέλια των αναγκών που πρέπει να ικανοποιούνται, ώστε όλοι, όχι μόνο εκείνοι που βρίσκονται αντιμέτωποι με τα γηρατειά, να καταφέρουν να ανθήσουν στην πορεία της ζωής τους, μαζί με την ευρύτερη κοινωνία γύρω τους.

Αν οι ηλικιωμένοι μπορούσαν να αρχίσουν να εκτιμούν το γεγονός πως πολλές από ανώτερες εγκεφαλικές τους ικανότητες, όπως η λογική, η ενσυναίσθηση και η διαίσθηση, πραγματικά καλλιεργούνται με το πέρασμα του χρόνου, ίσως τότε να αναθεωρούσαν και να ανακτούσαν λίγη από τη χαμένη τους αυτοπεποίθηση. Ετσι, θα είχαν την ευκαιρία να αποτρέψουν την κοινωνική τους απομόνωση, επιδιώκοντας να εμπλέκονται όλο και περισσότερο στις δραστηριότητες της κοινότητάς τους και να επανασυνδέονται με όσα συμβαίνουν γύρω τους.

Μια μεγάλη αλήθεια που όλοι πρέπει επιτέλους να πιστέψουν είναι πως δεν γίνονται όλα με τα γηρατειά και η τρίτη ηλικία δεν χρειάζεται να ταυτίζεται με την αναπηρία ή την ασθένεια. Οι ηλικιωμένοι μπορούν να αναρρώσουν από πολλές σοβαρές ασθένειες όπως και οι νεότεροι, αρκεί να έχουν επαρκή χρόνο για να το κάνουν. Σε αυτό βοηθούν και οι ειδικές υπηρεσίες αποκατάστασης που έχουν αναπτυχθεί ώστε να συμβάλλουν στην επιστροφή στην κανονική λειτουργία των ατόμων. Μια αλλαγή στον τρόπο ζωής και στις συνήθειες, όπως η υγιεινή διατροφή και η άσκηση, μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα της διαβίωσης. Η τελική πρόκληση παραμένει ωστόσο η αποσύνδεση του θανάτου από την τρίτη ηλικία, μέσω της θετικής στάσης και συμπεριφοράς μας και ιδιαίτερα μέσω των κοινωνικών θεσμών. Βασική επιδίωξη λοιπόν όλων των ηλικιωμένων πρέπει να είναι να αναλάβουν και πάλι τα νήια της ζωής τους, αφήνοντας μακριά κάθε παθητική προσέγγιση της πραγματικότητάς τους. Η προτεραιότητά τους θα πρέπει να είναι μια καθημερινότητα γεμάτη περιπέτεια, κάτι που θα τους βοηθήσει να είναι ενθουσιασμένοι με όσο το δυνατόν περισσότερες πτυχές της ζωής τους. Ασθένειες και απώλειες, ως έναν βαθμό, είναι αναπόφευκτες, αλλά για όλους εκείνους που παλεύουν να αυτοπροσδιοριστούν ξανά μετά τη σύνταξη οι αποστάσεις από αρνητικές σκέψεις θα είναι αρκετά ωφέλιμες. Ακόμα, κι αν κάποιοι βρίσκονται κοντά στη δύση του ήλιου τους, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορούν να λειτουργήσουν ως παραδείγματα επιμονής και αξιοπρέπειας για τις επόμενες γενιές. Ετσι, η αναζήτηση του νοήματος της ζωής και η κάλυψη των βασικών συναισθηματικών τους αναγκών θα τους εξασφαλίσουν την απαραίτητη ασφαλή πορεία για το υπόλοιπο των χρόνων τους.

**ΙΟΡΔΑΝΗΣ  
ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ**  
ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ & ΣΥΜΒΟΛΑΙΟΓΡΑΦΟΣ

- Αγοραπωλησίες ακινήτων
- Αγοραπωλησίες επιχειρήσεων
- Οικογενειακό Δίκαιο
- Διαθήκες - Κληρονομίες - Περιπτώσεις ελλείψεως διαθήκης
- **Probate (αποδοχή κληρονομιάς)**
- Πληρεξούσια
- Όλων των ειδών ασφαλιστικές αποζημιώσεις

**Ζητήστε τον Ιορδάνη Αντωνόπουλο**

Το πρώτο ραντεβού δωρεάν

**Τηλ.: 9796 3511**

Suite 24, 432 Chapel Rd, Bankstown

**jordan13@bigpond.net.au**

12667



**PEST HELP  
PEST CONTROL**  
**1300 737 800**

ABN 48 159 045 922

pesthelp.com.au

Κοιμηθείτε τώρα ήσυχια και υγιεινά.  
Η **PEST HELP** με την πολυχρονη πείρα της θα σας απαλλάξει από:

**Αράχνες - Ποντίκια - Πόσους  
Κατσαρίδες - Σφήκες - Μέλισσες  
Τερμίτες - Άσπρα μυρμήγκια**

**ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ - ΓΡΗΓΟΡΑ - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ**

Σπέσιαλ τιμές για συνταξιούχους  
Τηλεφωνείστε για ΔΩΡΕΑΝ εκτίμηση

ΜΙΧΑΗΛΣ ΛΑΡΔΗΣ

**Mob: 0406 000 121**

ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΞΙΝΟΣ

**Mob: 0410 514 096**

e-mail

**pest.help@bigpond.com**



**HANDY MAN**

**Ο ΔΙΚΟΣ ΣΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ**

για όλες τις δουλειές

Σκεπές Χτισίματα	Remove Asbestos Δενδροκομεία	Driveways Βαψίματα	Πλακάκια Καθαρισμούς
---------------------	---------------------------------	-----------------------	-------------------------

**Νικόλαος Τσιότσιας** Γραφείο: **02 9601 1233**

0404 676 366

**ΨΥΓΕΙΑ CWS-CON'S**

**Refrigeration & Fittings**

Για καινούργιο μαγαζί και σέρβις

Τηλεφωνείστε • **8710 0837 • 0418 218 039**

**ΕΓΓΥΗΜΕΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ** 45 χρόνια στην Ελληνική Παροιμία

Επισκευές για ψυγεία και συσκευές  
μαγαζιών καθώς και σπιτιών.

Τηλεφωνείστε στον Κώστα

**0414 535 096**