



NAJDĚTE SE VE STÁŘÍ

KDO BY V NEJLEPŠÍM VĚKU MYSLEL NA STÁŘÍ? VŽDYŤ JE TAK DALEKO. JENOMŽE DOBA ZRÁNÍ SE PŘEKULÍ – A CO DÁL? PŘIPRAVIT SE VČAS NENÍ NA ŠKODU – A NEJEDNÁ SE JENOM O POHYB A STRAVU. PORADÍME, JAK ZVLÁDAT NOVÉ SITUACE, JAK SI PORADIT S PSYCHIKOU, ZKRÁTKA JAK STÁRNOU CHYTŘE A NOVOU ŽIVOTNÍ ETAPU SI SKUTEČNĚ UŽÍT.

Z pomalit přirozené stárnutí bylo velkým tématem odedávna – kdo by chtěl vypadat sešle, toužil po bolavých kloubech nebo počítal vrásky na tváři? Moderní věda, medicína, strava a pohodlné živobytí nám přidaly roky života. Otázka zní, jak je využít a prožít kvalitně. Neřešme tedy, jak dlouho tady budeme, ale jak smysluplně využít i léta pokročilého věku, jak nezůstat zátěží vlastním dětem a zůstat co nejdéle samostatní. I proto je dobré myslet na to, že stáří prostě jednou přijde, a zaujmout k němu pozitivní přístup. Ten je totiž nejdůležitější. Začněte v období středního věku, který je obvykle počítán od čtyřicátého roku, ale i pokud jste tuhle dobu už prošvihli, můžete hodně změnit. Nikdy není pozdě.

DÁVEJTE TĚLU MÉNĚ PALIVA

Správný jídelníček je základem zdraví, to je známá věc. Přejídání do něj rozhodně nepatří, a to ani v případě, že si dopřáváte zdravé potraviny. Naopak. Výzkumy potvrzují, že mírný energetický deficit prospívá dlouhověkosti. Uberte na porcích, omezte dobu, kdy jíte, na 8 až 12 hodin

každý den a pak tělu dopřejte čas na regeneraci. Střídmost a přiměřenou kalorickou restrikci doporučuje Michaela Bebová, spolupracovnice AquaLife Institutu pro zpomalení stárnutí. „Hleďte na dostatek živin, vitaminů a hlavně minerálních látek,“ radí. „Příjem energie pod potřebnou míru, přibližně o 20 procent méně, organismu poskytne prostor pro potřebné opravy. Přisun minerálů, jako je draslík, hořčík, vápník, ale i sodík, pomůže při zpracovávání stresů.“

HÝBAT SE, HÝBAT SE, HÝBAT SE

Pro psychickou pohodu a dlouhověkost je pohyb nezbytný. Nemusíte běhat maratony nebo na kole zdolávat velehory, ale pravidelné cvičení nezanedbávejte. Snižuje krevní tlak, zlepšuje průtok krve a zvyšuje elasticitu cév. Ve středním věku je ideální kombinace různých typů cvičení – aerobního, silového a balančního, tréninku flexibility a mobility. „Zásadní je udržet svalovou hmotu, které postupem času přirozeně ubývá. Cvičení s vlastní vahou nebo se závažím zlepšuje kondici, zmenšuje riziko různých zranění, stimuluje tvorbu kostní hmoty a snižuje vznik osteoporózy. Zmírňuje také zánětlivé procesy

v organismu a působí proti artritidě,“ vysvětluje Zuzana Klofandová z AquaLife Institutu. Pohyb ovlivňuje psychické zdraví a celkovou pohodu, protože zvyšuje hladinu endorfinů a naopak snižuje hladinu stresových hormonů. Pokud jste od přírody lenoši, najděte si partáka a vzájemně se podporujte.

OPTIMISMEM PROTI DEMENCI

Pokud jste založením morous a máte za sebou kus nepodařeného života, asi bude těžké se na stará kolena měnit. Veselý senior, který se ze všeho raduje, se z vás nejspíš nestane, přesto může být pozitivní přístup k životu užitečný pro vaše psychické zdraví a pohodu. Psychoterapeut Jan Haase, který pracuje s lidmi se závislostí na alkoholu, radí svým pacientům spíš myšlenku optimismu než vynucování positivity za každou cenu. „Cílem není zakrývat negativní emoce. Sami sebe můžeme podpořit paradoxně i tím, že v určitých negativních myšlenkách určitou dobu setrváme a uvědomíme si je,“ upozorňuje. Dlouhodobé studie prokázaly na vzorcích až 160 000 lidí, že optimismus je spojen s prodloužením délky života o 5 až 15 procent a s vyšší pravděpodobností dosažení výjimečné dlouhověkosti o 50 procent.

Lidé s pozitivním přístupem ke stáří měli o téměř 50 procent nižší riziko rozvoje demence než lidé s negativním přesvědčením. Výzkum také ukazuje, že lidé s pozitivnějším vnímáním stárnutí častěji dodržují preventivní zdravotní opatření, což jim pomáhá žít déle. „Zásadním obdobím v životě člověka je v tomto směru střední věk. V tuto dobu můžete ovlivnit svoje stárnutí dost významně,“ upozorňuje psychoterapeut. „Ve středním věku významně ovlivňujeme kvalitu svého budoucího života trénováním mozku a posilováním kognitivních funkcí, které s přibývajícím věkem klesají až do podoby demence,“ dodává.

VÝZVA NA STARÁ KOLENA

Člověk je tak mladý, jak se cítí, věk je jenom číslo... těmito a dalšími rčeními se snažíme přelstít postupující čas. Kdy začít myslet na další etapu života, která je označována jako stáří? Nejlépe právě ve středním věku. Člověk se dostává do druhé poloviny života a zamýšlí se nad možnostmi nového vývoje. Mění se perspektiva a najednou dokážeme na svůj život nahlížet jako na celek. Vidíme na začátek i na pomyslný konec. Máme za se sebou poměrně dost zkušeností, v pracovním životě jsme do-

Studie dokládají, že u lidí s negativním pohledem na svět je riziko rozvoje Alzheimerovy demence až o 50 procent vyšší než u lidí s pozitivním postojem.

sáhli určité úrovně a tělo nám ještě dobře slouží. To, co se někdy nazývá krizí středního věku, může být naopak výzvou. Bilancujeme dosavadní životní cestu a zamýšlíme se nad jejím pokračováním. Aby toto zamýšlení nebylo smutné nebo negativní, je dobré se soustředit na tři hlavní oblasti.

1. PROCVIČUJTE MOZEK

Na stáří je dobré vytvořit si nejenom finanční rezervy, ale i ty kognitivní. Co to znamená, vysvětluje psycholog Jan Haase. „Takzvanou kognitivní rezervu můžeme budovat pomocí intelektuálně náročných činností – čím větší kognitivní rezerva, tím je mozek odolnější vůči dopadům poranění či patologickým změnám ve stáří,“ podot-

týká. Důležité je přijímat nové mentální výzvy a stále se učit něco nového, zkrátka procvičovat mozek. Výhodou je, že právě teď disponujete zdroji a schopnostmi, které jste dříve neměli. „Může vás sice zatěžovat hodnocení dosavadního průběhu života s výhledem do budoucna, včetně obav ze stárnutí, na druhé straně jste vybaveni jedinečnými schopnostmi ke zvládnutí těžkostí a stresu,“ dodává psycholog.

Vytvoření rezervy kognice, plasticity a tvárnosti mozku je důležité pro lepší kompenzaci ztrát ve stáří, případně v nemoci. Souvisí se to se zjištěním, že mozek, podobně jako naše tělo, lze trénovat, a to i u starších lidí. „Víme, že mentální aktivita vede k tvorbě nových nervových buněk a zejména spojení mezi nimi,“ uvádí psycholog. Učení se novým věcem je efektivnější než opakování jedné naučené aktivity. „Použijeme-li příklad z tělesného cvičení, pokud budu stokrát zvedat ukazovátka, větší biceps mi to nevytvoří. Na druhou stranu nepomůže ani snažit se zvedat příliš těžkou činku, se kterou nepohnu,“ vysvětluje psycholog. Důležité je najít ideální střed, váhu, kterou zvednu podle nastavení třikrát až dvanáctkrát. „U mentálního cvičení je dobré věnovat se aktivitě, která není ani příliš jednoduchá, →

ADVERTORIAL

Poštovní účet od ČSOB přináší seniorům bezpečí bez zbytečných poplatků

Pošta je pro mnoho seniorů důvěrně známé místo, kam pravidelně chodí - třeba pro svůj zasloužený důchod. S účtem od ČSOB na tom nemusí nic měnit. Důchod si mohou dál vyzvedávat na poště tak, jak jsou zvyklí, a navíc získají řadu výhod zdarma. I proto ho už využívá přes 600 000 seniorů nad 65 let.

Poštovní účet šetří za vás. Seniori v důchodu od roku 2010 nyní za každý jeho výběr v hotovosti platí 78 Kč, ročně tedy mohou ušetřit téměř 1 000 Kč. Pokud z něj platí i složenkou nebo SIPO, úspora může být třeba 2 640 Kč. Navíc se od 1. dubna snížil počet výplatních termínů – výplata na účet je tak přívětivější.

Důchod po staru s novým účtem zdarma

Poštovní účet od ČSOB je speciálně přizpůsobený potřebám seniorů. Jeho založení i vedení je zcela zdarma. Nabízí například i bezplatné doručení hotovosti seniorům až 20 000 Kč jednou měsíčně kamkoliv v rámci ČR.

Důchod si můžete jednou měsíčně bez poplatku vyzvednout na kterékoliv poště. Zdarma a bez omezení lze vybírat i v bankomatech ČSOB. K dispozici je téměř 4 000 míst v ČR, kde si vyberete celou částku nebo jen tolik, kolik právě potřebujete.

Zřízení účtu? Je to jednoduché a rychlé

Celý proces trvá asi 15 minut. Navštivte nejbližší pobočku České pošty, kde vám se založením účtu ochotně pomohou speciálně vyškolení pracovníci. A současně za vás zajistí, společně s ČSSZ, zasílání důchodu na účet. „Naše pobočky jsou přímo na České poště – tam, kde jsou seniori zvyklí řešit své peníze. Díky tomu mohou na jednom místě vyřešit poštovní i finanční služby. Všechny výhody pro seniory k Poštovnímu účtu nabízíme klientům již od 65 let a teď navíc mohou noví klienti získat odměnu až 1 500 Kč,“ říká Přemysl Hanzelka, ředitel segmentu ČSOB Poštovní spořitelna.



Dana Batulková,
herečka a ambasadorka
Poštovního účtu od ČSOB

„Poštovní účet od ČSOB je chytré řešení pro každého z nás seniorů, kdo chce mít důchod v bezpečí a bez starostí. Spojuje výhody moderního bankovníctví s osobním přístupem na poště – a právě to je podle mě jeho největší výhoda.“

Odměna až 1 500 Kč pro nové klienty

- Sjednejte si účet od ČSOB na jakékoliv pobočce České pošty.
- Pokud vám na něj během 3 měsíců dorazí první výplata důchodu, připsíme vám na účet odměnu 1 000 Kč.
- Když do konce následujícího měsíce od založení účtu alespoň pětikrát zaplatíte kartou, máte od nás 500 Kč.

Akce platí pro nové klienty od 65 let včetně, kteří u nás neměli v předchozích 12 měsících účet, a probíhá v období od 1. dubna do 30. června 2025 na pobočkách České pošty. Více informací o akci najdete na www.csob.cz/duchod nebo vám rádi vše vysvětlíme na každé pobočce České pošty.

ani příliš složitá. Křížovky, které luštíte dokola a všechna slova už znáte, nejsou efektivní," dodává.

2 INSPIRUJTE SE MOUDROSTÍ DRUHÝCH

● Mnozí z nás si starí spojují v ideálním případě s moudrostí. Moudří stařešinové pomáhali celým rodům vyřešit spory a důležité otázky s přežitím. Dnes žel s takovými lidmi moc často do kontaktu nepřijdeme a vývoj je pro mnohé lidi bolestivý. Mít dobré vzory ale pomáhá. Hleďte je, inspirujte se v okolí, rozhlédněte se v rodině nebo ve veřejném životě. Známý psychiatr a psychoterapeut Karl Gustav Jung tvrdil, že v druhé polovině života dochází k rozvoji bytostného já, člověk se stává sám sebou bez vlivu rodičů. Konečně se můžete postavit sami za sebe.

„V kontaktu s pacienty si často uvědomuji, jak velký vliv na postoj ke stárnutí mají naše vzory. Při odebírání anamnézy se ptám, jaké zkušenosti mají se staršími lidmi, se svými prarodiči nebo učiteli. U lidí, kteří měli to štěstí a ve své životní dráze se setkali se staršími lidmi, kteří jim byli vzorem, bývá postoj ke stárnutí daleko pozitivnější. A obráceně. Podpo-

ra kladného postoje k věku je velmi důležitá a dobrý začátek představuje právě uvědomění, odkud pocházejí zdroje našich přesvědčení o stárnutí.

Vytipujte si pět starších osob, které dokázaly to, co považujete za působivé, nebo mají vlastnosti, které obdivujete. Ať jsou to lidé, kteří do vysokého věku udržují manželství, zdraví, nebo jsou inspirující v zaměstnání. „V našem oboru klinické psychologie funguje institut takzvaných supervizorů. Většinou se jedná o starší kolegy, kteří předávají svoje zkušenosti a konzultují s těmi mladšími, jak s pacienty jednat. Díky tomu myslím, že většina klinických psychologů má kolem sebe mnoho dobrých vzorů.“ vysvětluje psychoterapeut.

3. HLÍDEJTE SI ZDRAVÍ

v současnosti hojně diskutuje. Vznikají Alzheimer centra, věda se zabývá novými přípravky, které by pomohly demenci předcházet, studie hledají hlavní příčiny jejího vzniku. Odborný medicínský časopis *The Lancet* uvádí až 12 ovlivnitelných faktorů, na které si v průběhu života můžeme dávat pozor. V raném ob-

dobí života je to například nízké vzdělání, ve středním věku zase kouření, neléčená deprese, nekorigovaná porucha sluchu, traumatické poranění mozku, neléčený diabetes, vysoký tlak, nadměrná konzumace alkoholu a obezita. Ve starším věku se zapojuje znečištěné životní prostředí a ztráta zraku. Mnohé z faktorů si lze pohlídat důsledným dodržováním preventivních prohlídek, proto je nezanedbávejte.

V případě, že na vás doléhá úzkost či obava z nadcházejícího stárnutí, je vhodné obrátit se na odborníka. „Pokud potíže či obavy v zásadě nenarušují kvalitu života a chcete se spíš rozvíjet, obraťte se na poradenského psychoterapeuta pracujícího mimo zdravotnictví – ideálně na psychologa s psychoterapeutickým výcvikem, člena České asociace pro psychoterapii. Pokud vám ale potíže zasahují do kvality života, tedy narušují spánek, pracovní výkonnost, vztahy a podobně, bude vhodnější obrátit se na klinického psychologa, který je člen Asociace klinických psychologů ČR, poskytujícího péči ve zdravotnickém zařízení. Ten může v případě potřeby doporučit konzultaci praktického lékaře či psychiatra pro podpůrnou medikaci,“ zdůrazňuje Jan Haase. •

30. MEZINÁRODNÍ
KNIŽNÍ VELETRH
A LITERÁRNÍ FESTIVAL

SVĚT KNIHY
PRAHA

SVETKNIHY.CZ

2025

ČESTNÝ HOST:
PORTUGALSKO

VÝSTAVIŠTĚ
PRAHA
15.–18. 5.

„30!
ENERGIE MLÁDÍ –
MOUDROST KNIH“
RICARDO REIS



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER

