IDŐSÖDÉS – INTEGRÁCIÓ – BÖLCSESSÉG

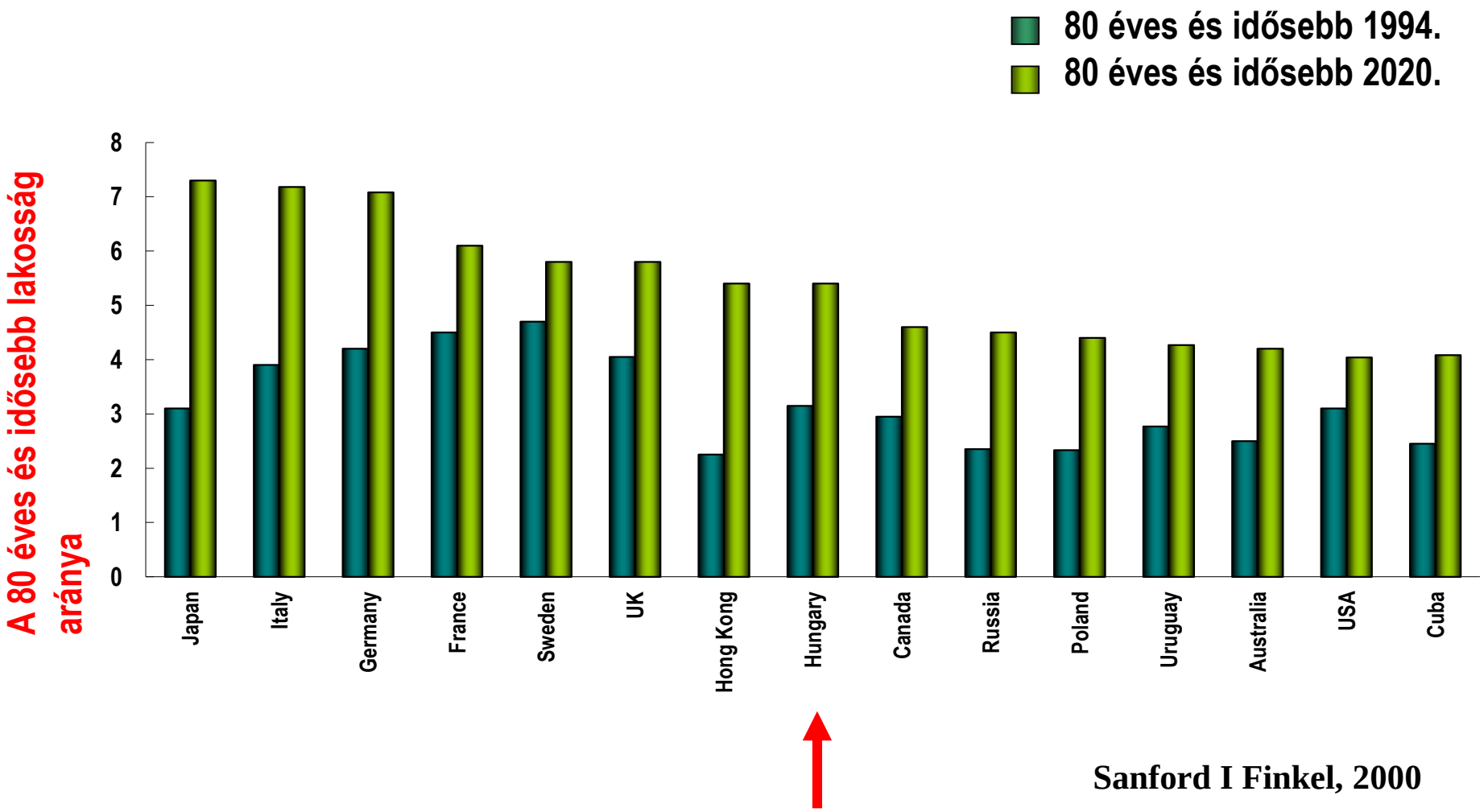
ILLÚZIÓ VAGY LEHETŐSÉGEK

FEKETE SÁNDOR DR
PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM, PSZICHIÁTRIAI ÉS PSZICHOTERÁPIÁS KLINIKA

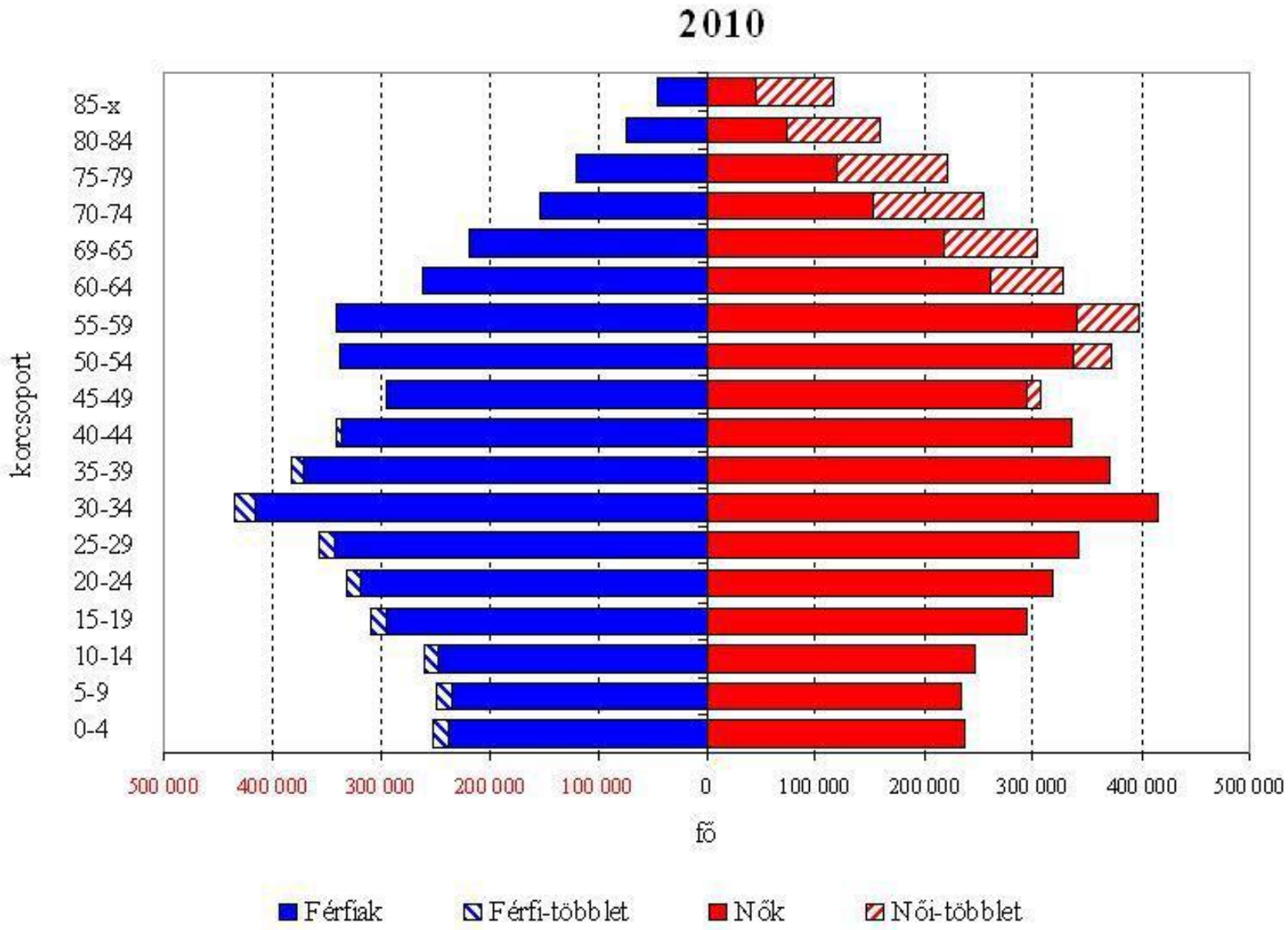
ELŐADAS, Art of Aging, Pécs, 2019

PTE Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika https://psychiatry.aok.pte.hu

Demográfiai változások
Idősek aránya: 1994⇨2020



Sanford I Finkel, 2000


2010
85-x
80-84
75-79
70-74
69-65
60-64
55-59
50-54
45-49
40-44
35-39
30-34
25-29
20-24
15-19
10-14
5-9
0-4
korcsoport
500 000
400 000
300 000
200 000
100 000
0
100 000
200 000
300 000
400 000
500 000
fő
Férfiak
Férfi-többlet
Nők
Női-többlet

„ a modern társadalom gyorsult életritmusával az idős ember nehezen tud lépést tartani.

Élettapasztalata is „devalválódik”. Kora miatt elértéktelenedettnek tekintett, stigmatizálódó.

Alig van kultúrája az idősödésnek, az idős létnek. A nyugdíjazás, hozzátartozók elvesztése, egyedüllét, közlekedési, kommunikációs nehézségek növelik a társadalmi kizáródást.”

(Kovacs, Buda,2003)

Miért éppen a évezredünkben? Sajátos szocio-kulturális-gazdasági háttér

- Elöregedő, átalakuló társadalom
- Relative javuló eg.ügy hosszabb élettartam
- Értékzavar, izolálódás (elektr.media, PC)
- A tömegkommunikáció sajátos üzenetei
- Védelmet nyujtó szociális közösségek és támogató kötelékek gyengülése (?)
- Öregek helyzete, halál, gyász, spiritualitás

Kronológiai életkor
éveim száma

↑

Pszichológiai életkor ← ***Milyen idős vagyok***? → **Szociológiai életkor**

Milyen idősnek érzem magam?

A társadalom milyen idősnek tart?

↓

Biológiai életkor
Szervezetem egészségi állapota

(Kovacs,M szerk, 2003)

Időskor erikson-i fejlődési krizise
(integráció vs kétségbeeses)
időskor narcisztikus vesztesei, krizise

Szomatikus – lélektani – szociokulturális
(risk- alvas, depresszió, szorongas,szuicid, kognitiv v fizikai baj..)

Elmagányosodás, aktivitás korlátai

Bölcsesség? Tapasztalat (Marai,1986) Mi a protektiv?
(fizikai, szellemi aktivitas, kapcsolatok,…)

kérdések

- a „pszicho-szakmák” kapcsolódása, (korlát: a lehetséges súlyos demenciákat itt nem tárgyaljuk**)** **Lehetseges e a „successful aging**”?

- A neurobiológiai, nyitott, cirkuláris kezelést kutatók/klinikusok, a Nobel dijas Kandel,(1998) nyoman a **stress-vulnerabilitás, s a bio-pszicho-szocio-spiritualis** modellben kérdeznek –

- mit gondolhatunk az idősek terápiájáról, tanulásáról, létezhet **e integráció, reziliencia, netan „bölcsesseg” időskorban**.? (szamolva a mentalis zavarokkal persze)

- A biologiai és lélektani folyamatok cirkuláris módon összekapcsolódnak (pl a tükörneuronok v a mentalizáció vizsgálata, integratív aCC, v hiper-szenzitív,”zabolátlan” amygdala, jutalmazó idegi körök, memória)

- terápiás (interperszonális) helyzetben neurobiológiai szinten is kódolt kötődési mintázatok aktiválódásával lehetséges a változás, tanulás

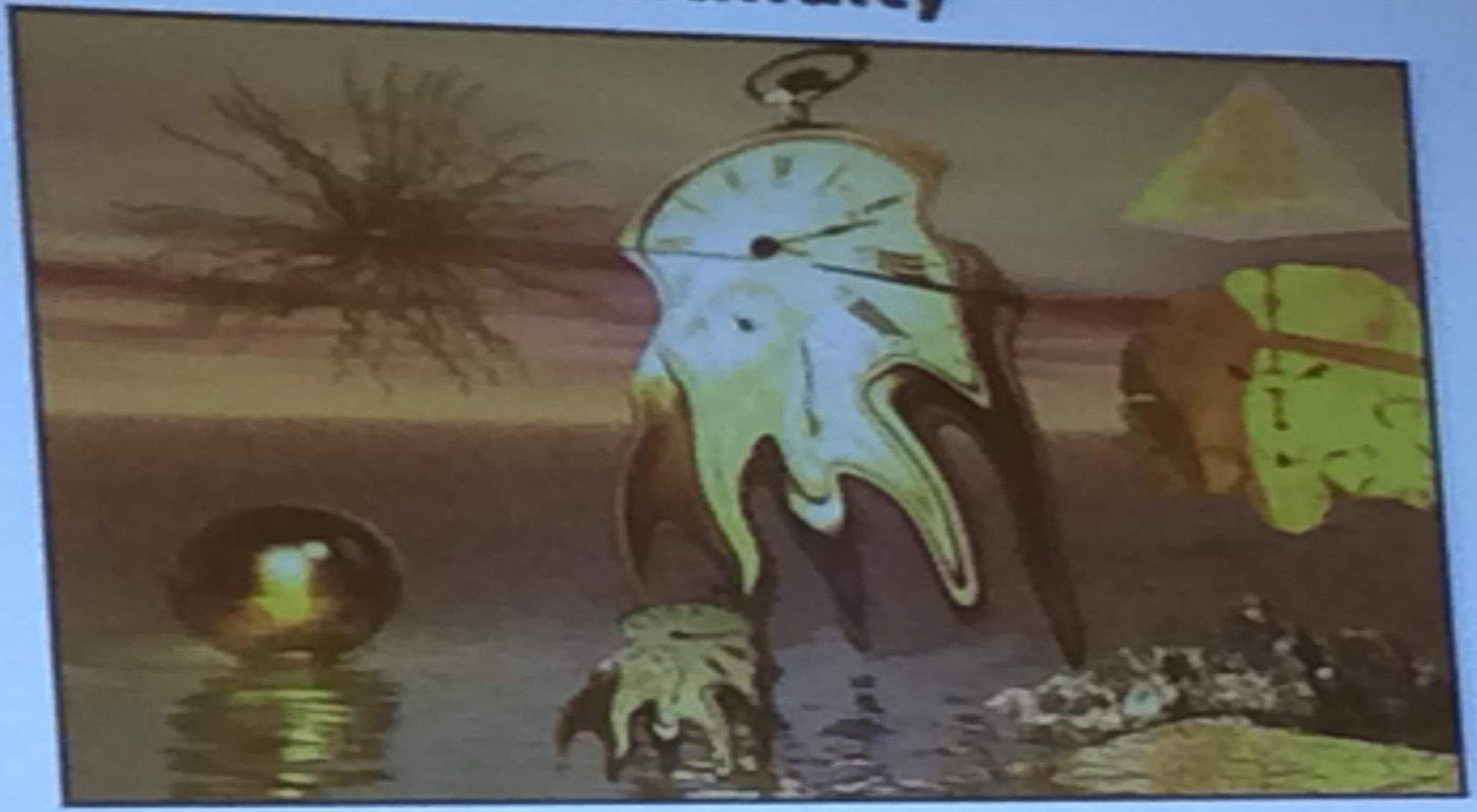
- a terapiás kapcsolatban a változás lehetséges;.

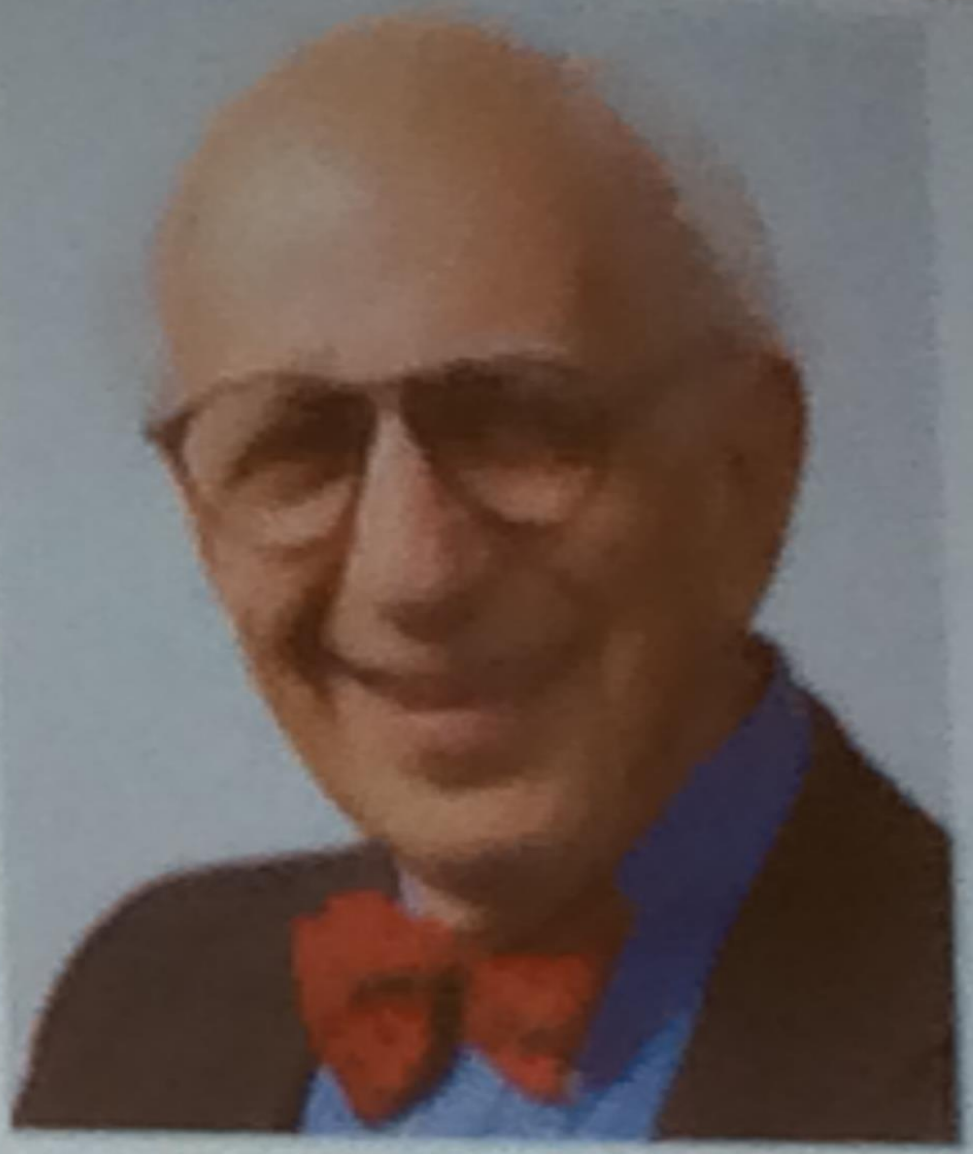
Az elöbbieket nem feledve, mégis, lehetőségek..

- Időskor, aktivitás, betegség, kultúra…

arcok, történetek

Memory: Cornerstone of Self-Continuity





Eric R. Kandel, MD
(1929 -)

ERIC KANDEL, MD (1929 -)

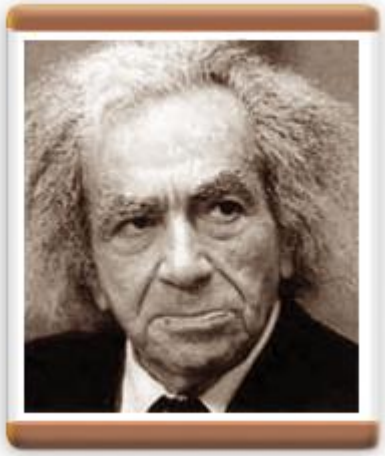
- Received 2000 Nobel Prize in Physiology or Medicine
- Neuroscientist at Columbia University
- "I think I do science better now than I did when I was younger. In science, judgment is so important, and I now have a better understanding of which problems are important and which are not."

Faludy György

(Budapest, 1910. szept. 22. - 2006. szept. 1.)

Csikszentmihályi Mihály szerint a reziliencia egyik emblematikus figurája.

„A rendszermániások (Platon, Hegel) az hitték, hogy mert a fejükben teremtettek egy rendszert, a világ is úgy működik.”



Habsburg Ottó
(1912. - 2011)

A Páneurópai Uniónak 1936-tól tagja, 1957-től alelnöke, 1973-tól elnöke volt. tagja volt az Európai Parlamentnek, két ízben is a frakció korelnökeként. …szinte minden országban ugyanazt a beszédet mondta el az illető ország nyelvén.

Hans-Georg **Gadamer**

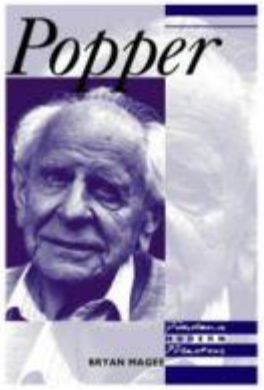
1900-2002

1960, nagy opus Az igazság és módszer Gadamer „filozófiai hermeneutikai” alapműve. Az előítélet-mentesség illúzió.
Egyik fő gondolata: a megértés a „horizontok összeolvadása”.

Karl **Popper**
1902–1994

Kritikus gondolkodás – ez a nyugati tudomány fő vívmánya.

„...a józan észhez illő azt tartani, hogy a [köznapi gondolkodás] gyakran téved.. a filozófiában a köznapi gondolkodásból kell kiindulni, már csak kriticizmusból is, .. hol hibázik.”



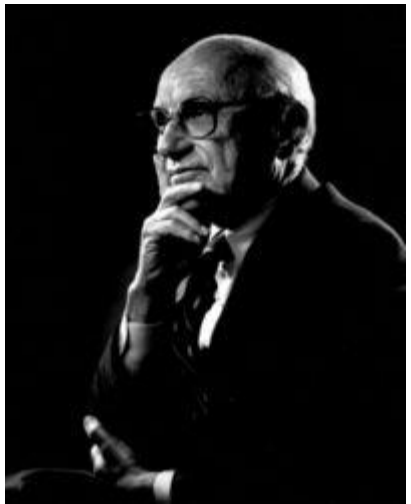
Michelangelo **Antonioni**
1912-2007

Olasz filmrendező. *A kaland* esetében azt látjuk, miként tesznek tönkre egy kialakuló kapcsolatot az érzelmi nehézségek, *Az éjszaká*ban mindezt egy házasság keretén belül figyelhetjük meg, míg *A napfogyatkozás…. (életmű Oscar dijas…)*

Milton **Friedman**
1912-2006

1976-ban közgazdasági Nobel díjat kapott makro- és mikro-ökonómiai kutatásaiért. Többek közt a monetáris történelem és elmélet területén alkotott jelentőset.

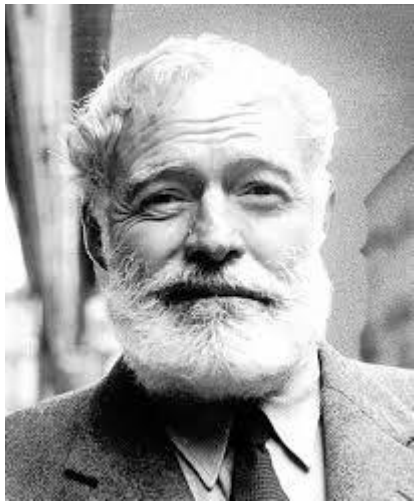
1962-ben publikált *Capitalism and Freedom* című könyve…. piacot a politikai és társadalmi szabadság eszközének tekintette.

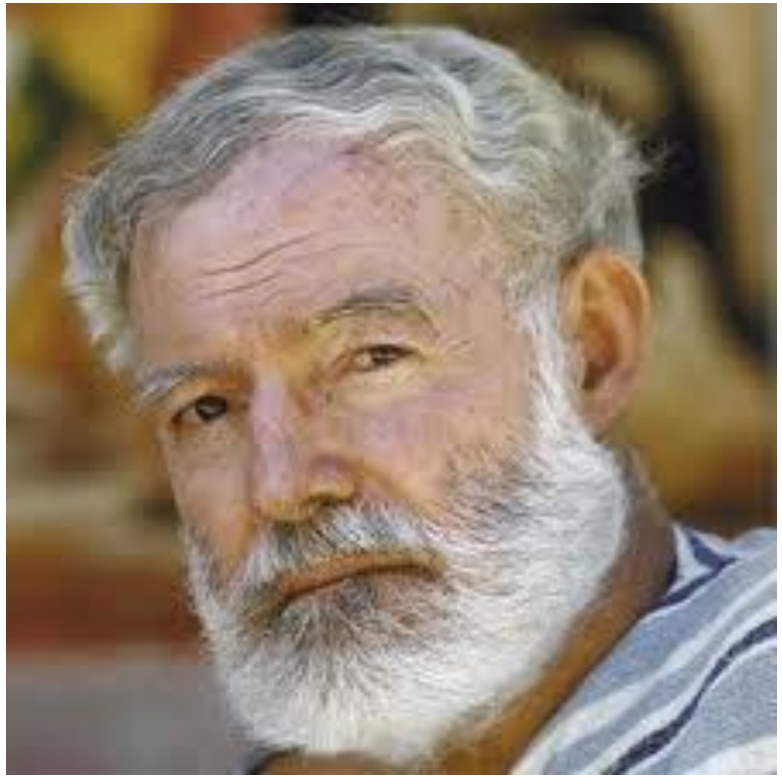


David **Riesman**
1909-2002

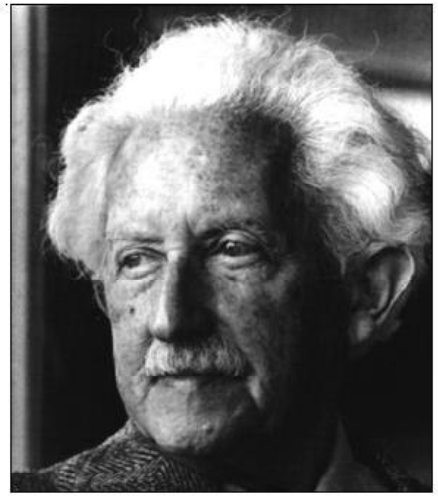
A magányos tömeg (1950) című könyv szerzője.

Tradíciótól irányított, belülről irányított és kívülről irányított típusokat, társadalmi jellemeket különböztetett meg. A magányos tömeg divatszóvá valt





AZ ERIKSONI IDENTITÁSKRÍZIS IDŐSKORBAN



ÉNINTEGRITÁS

- korábbi életszakaszok konfliktusai oldása
- megelégedés érzése
- életét beteljesültnek érzi
- egyszeri és páratlan életútját annak egysze riségével tudja elfogadni

KÉTSÉGBEESÉS

- hibás, inadekvát konfliktusmegoldások rosszul irányított élet
- felismeri, hogy már túl rövid az idő más megoldásokra, újrakezdésre
- elemi egzisztenciális kétségbeesés⇒**depresszió**

- Mahatma Gandhi
- Nelson Mandela (Elderlies – Jimmy Carter, Desmond Tutu….)
- Dalai Lama

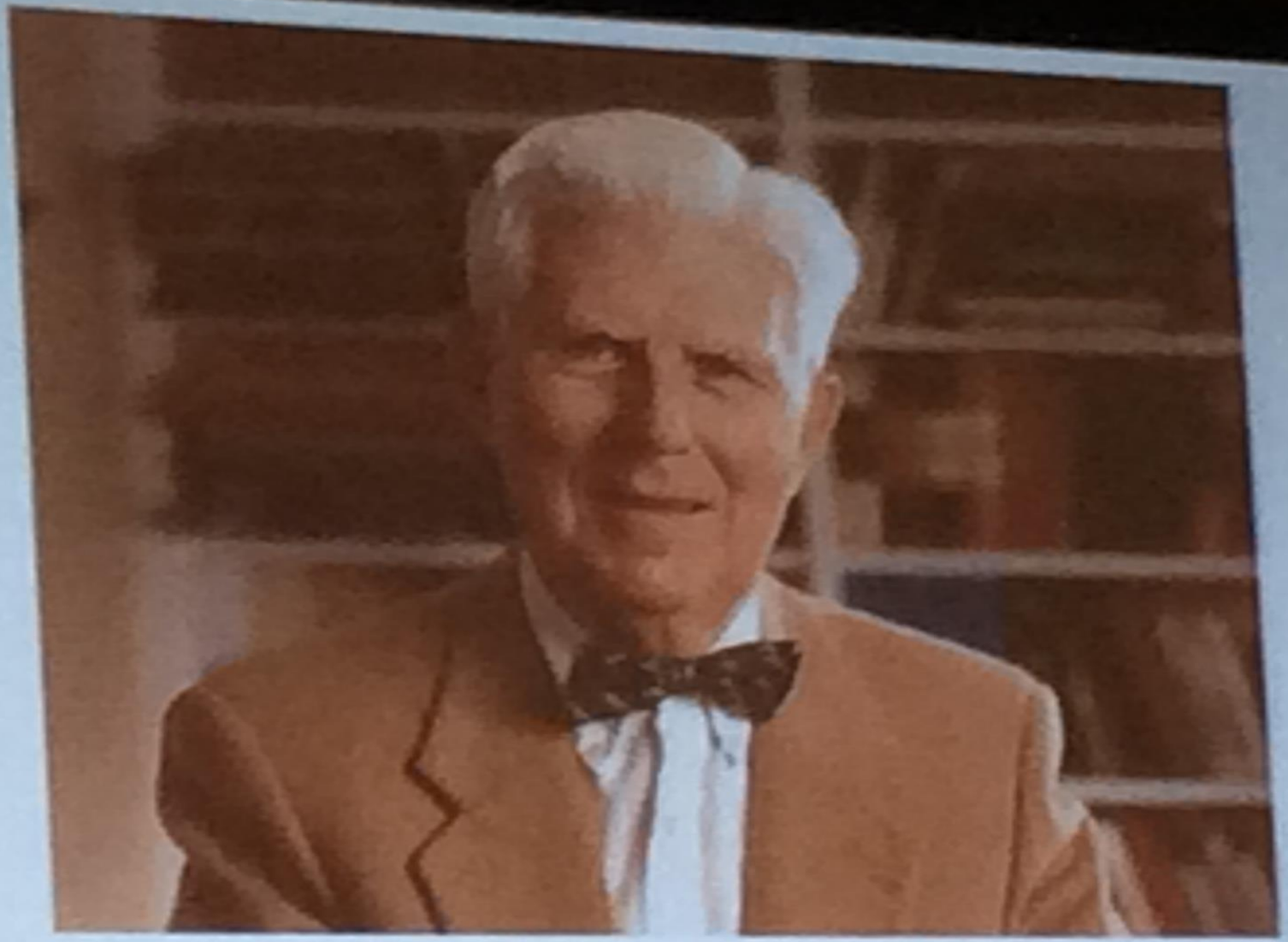
- Márai Sandor- (Napló, A gyertyak csonkig egnek), *Illyes Gyula – (Kháron ladikjan.).*
- Dosztojevszkij sztarece, Th.Mann-Buddenbrook, Tosztoj és Hemingway....
- Fukuzawa és Santa Ferenc

Viktor Emil **Frankl**
1905 - 1997

Az **egzisztenciális analízis** kidolgozója. Túlélte a koncentrációs tábort.

„… A siker olyan mint a boldogság, lehetetlen törekedni rá; egy rajtunk túlmutató ügy iránti személyes elköteleződés melléktermége…” az értelem keresése…a neurózis hattereben a jelentés,értelem hiánya…(nem a sex, a hatalom..)

….



Aaron T. Beck, MD
(1921 -)

UC San Diego

- A szakma nagy, aktiv öregjei, a többnyire ma is publikálók így –

- Beck,A (98e), Bandura,A (95 e) vagy Kernberg (90e), Kandel,E (90e), vagy a magyar kollegák – Ozsvath,K Hardi,I v

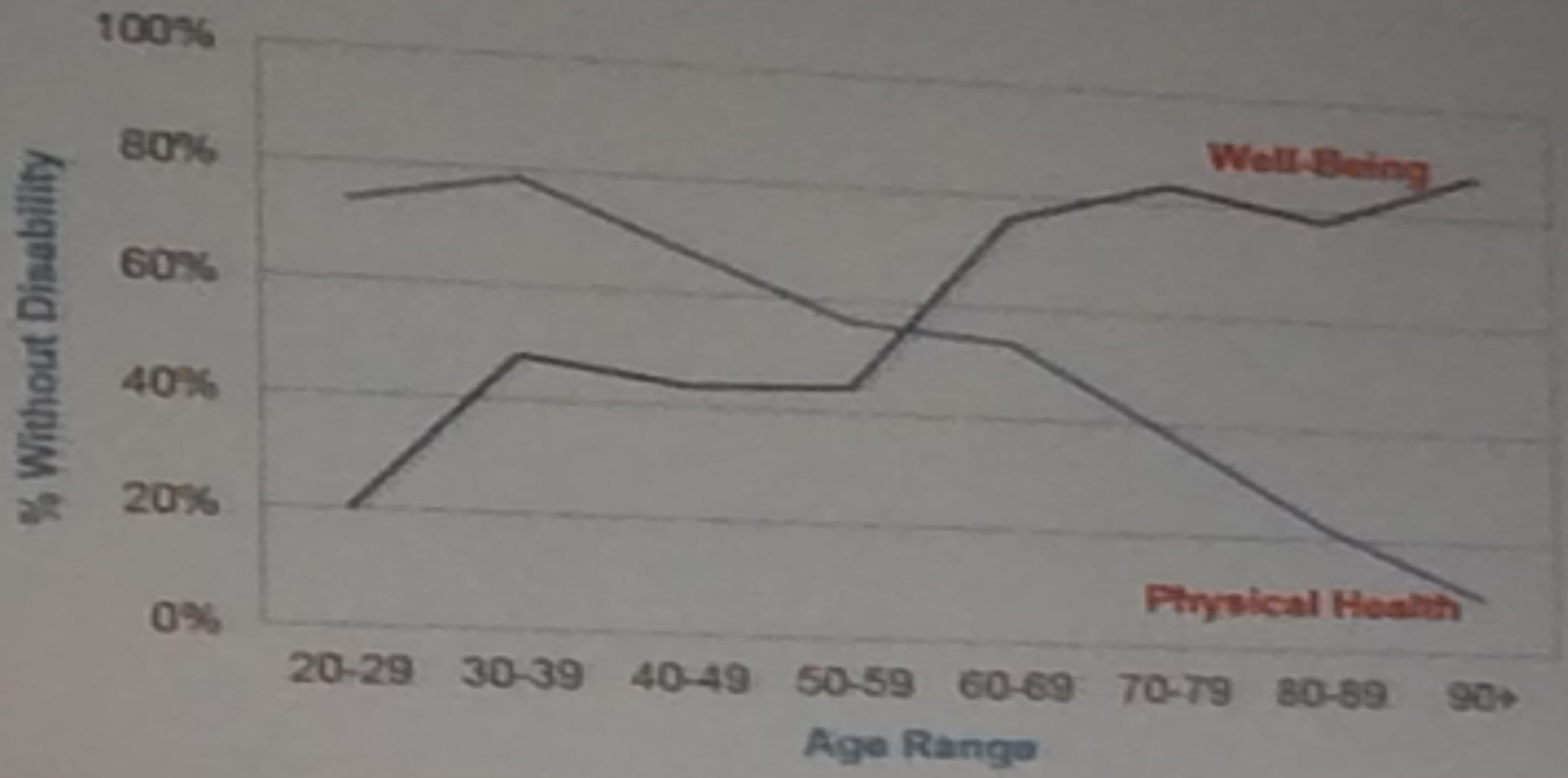
a (NŐK közt M.Curie, v Ferge,Zs , Heller, A., Fahidi,E) személyessége, bölcsessége lebilincselő, képesek hitelesek lenni, írásaikban tudomanyt, fikciót és valóságot ötvözni

William Carlos Williams (1883-1963)

- Orvos és költő, Princeton, NJ
- Major depressziós epizódjai voltak 16, 44, 47 és post stroke depressziói 67, 68, 70 es 75 éves korában
- 60as és a 70es életéveiben „jobb” verseket írt , melyekért szamos dijat kapott, (Pulitzer, Gold Medal for Poetry)

Evans, Am J Ger Psych 2004

SAGE Study: Physical Health vs. Well-Being from Age 21 to 100 (N=1,491)

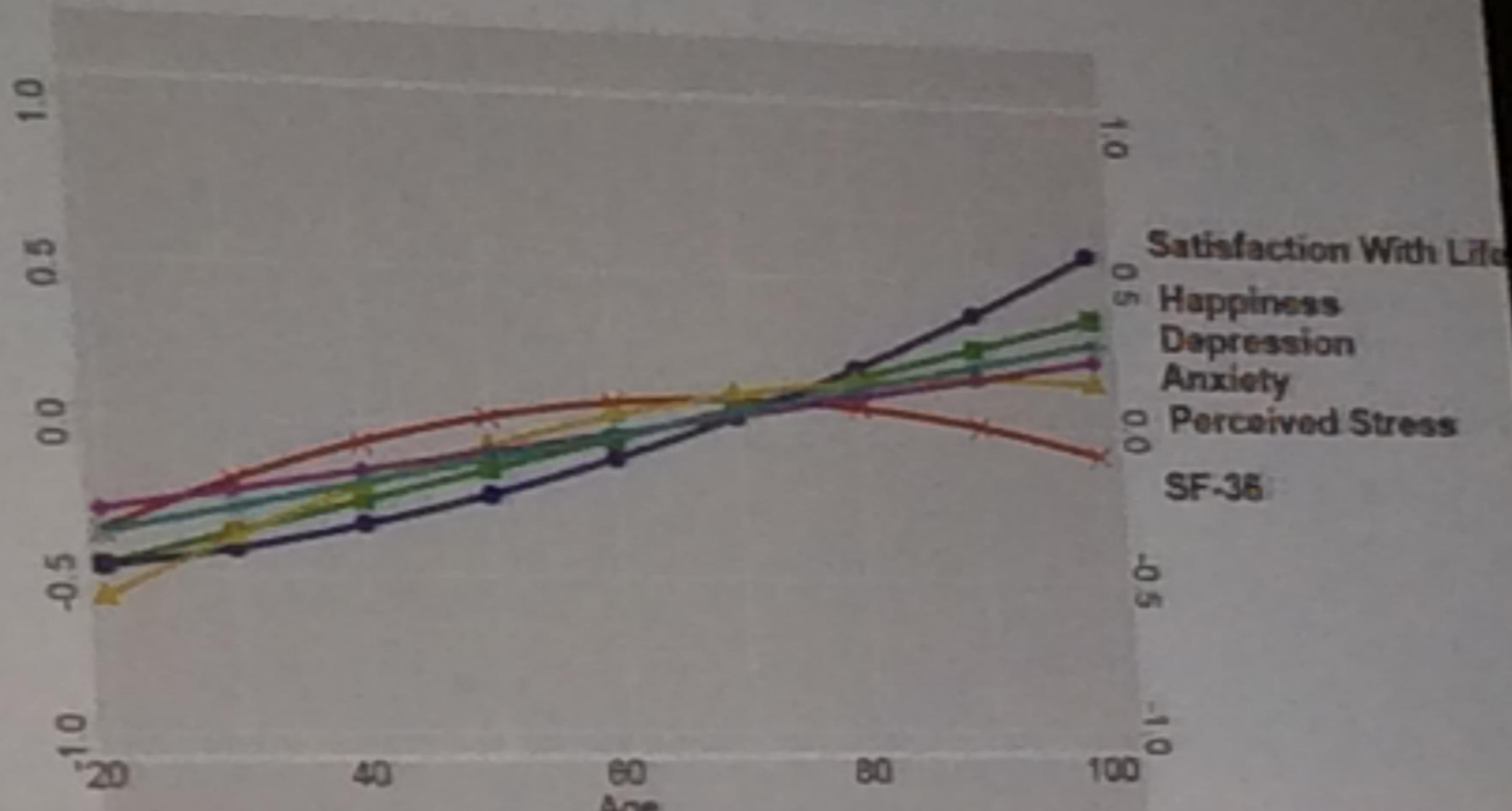


(Jeste DV, et al., Am J Psychiatry, 2013;
Jeste DV, et al., J Clin Psychiatry, 2016

SAGE (Succesful Aging Evaluation) Kutatas – Szomatikus egeszseg vs Jól-lét, 21-100 évesek közt (n=1491) Jeste, Thomas, J Clin Psych, 2016

- Az idősödéssel a szomatikus egeszseg romlott, a kognitiv funkciók is 60 ev utan, - de a mentalis egeszseg, elégedettség ugy tunik javult csaknem linearisan 20-100 ev kozt…
- a kutatas a fiatalabb korban több depressziót, stresszt, szorongast talalt, idősödve viszont paradox módon javulás mutatkozott

IMPROVEMENT IN MENTAL HEALTH WITH AGING (N = 1,491)



Rowe és Kahn (1998) „Sikeres öregedés”

‘.

1.alacsony kockázat a betegségekre és a funkcionális károsodásra

2. magas szintű szellemi és fizikális funkcionálás

3. aktív részvétel a mindennapi életben

Általános strategiák a „sikeres” idősödést illetően

- Dieta, kalória restrikció
- Fizikai és kognitiv aktivitás
- Szociális bevonódás és támogatas
- Stressz redukció,- meditáció, stb
- Reziliencia, optimizmus, alvashigiene
- Egeszsegügy, terapaiak, prevenció

Depp, Jeste: Sikeres kognitiv és emocionális idősödés, APA, 2009

C.Lynm

A human idősödéshez kapcsolódó „bölcsesseg” evolúciós szerepe? Human paradoxon?

- Human idősödés hosszú periódusa, mely fizikai-kognitiv romlással, fertilitás elvesztese utan is tart– a Darwin -i felfogashoz képest

- Ugyanakkor, az életkorhoz asszociálódó erettseg, „bölcsesség”, (ami több mint intelligencia, v spiritualitas - a neuroplaszticitáshoz kapcsolódóan, mely képessé tesz -

- a maximalis életidőtartam elérésére
- Segitség, ill az elért tapasztalat,„bölcsesség” átadására a fiatalabb generációknak (Grandma -hipotezis)

Jeste, Harris, JAMA, 2010

A bölcsesség fogalmanak közös komponensei a forrásokat áttekintve

- **Szociális döntésképesség**
- **Emocionális reguláltság**
- **Pro-szociális viselkedésformák (részvét, empátia, altruizmus)**
- **Önreflektív képességek és megértés**
- **A bizonytalanság tolerálása**
- **Reziliencia**
- **(spiritualiatas – nyitottság új tapasztalatokra, humor)**

(kerdesek persze –mennyire kultúrafüggő, modernebb terminusokban)

Bangen, Jeste,Meeks, AmJ Ger Psych,2013

hogy lehet közelebb jutni a bölcsesség fogalmának meghatározásához?

- Irodalmi összefoglalasok
- Szakertői konszenzus
- Kvalitatív interjúk idősekkel, igy,-hospice-ban
- A keleti irodalmi-bolcseleti források (ld Gita..)

- Meeks,Jeste: Arch Gen Psych, 2009; Bangen, A

Az idősödéssel növekedhet e a bölcsesség képessége?

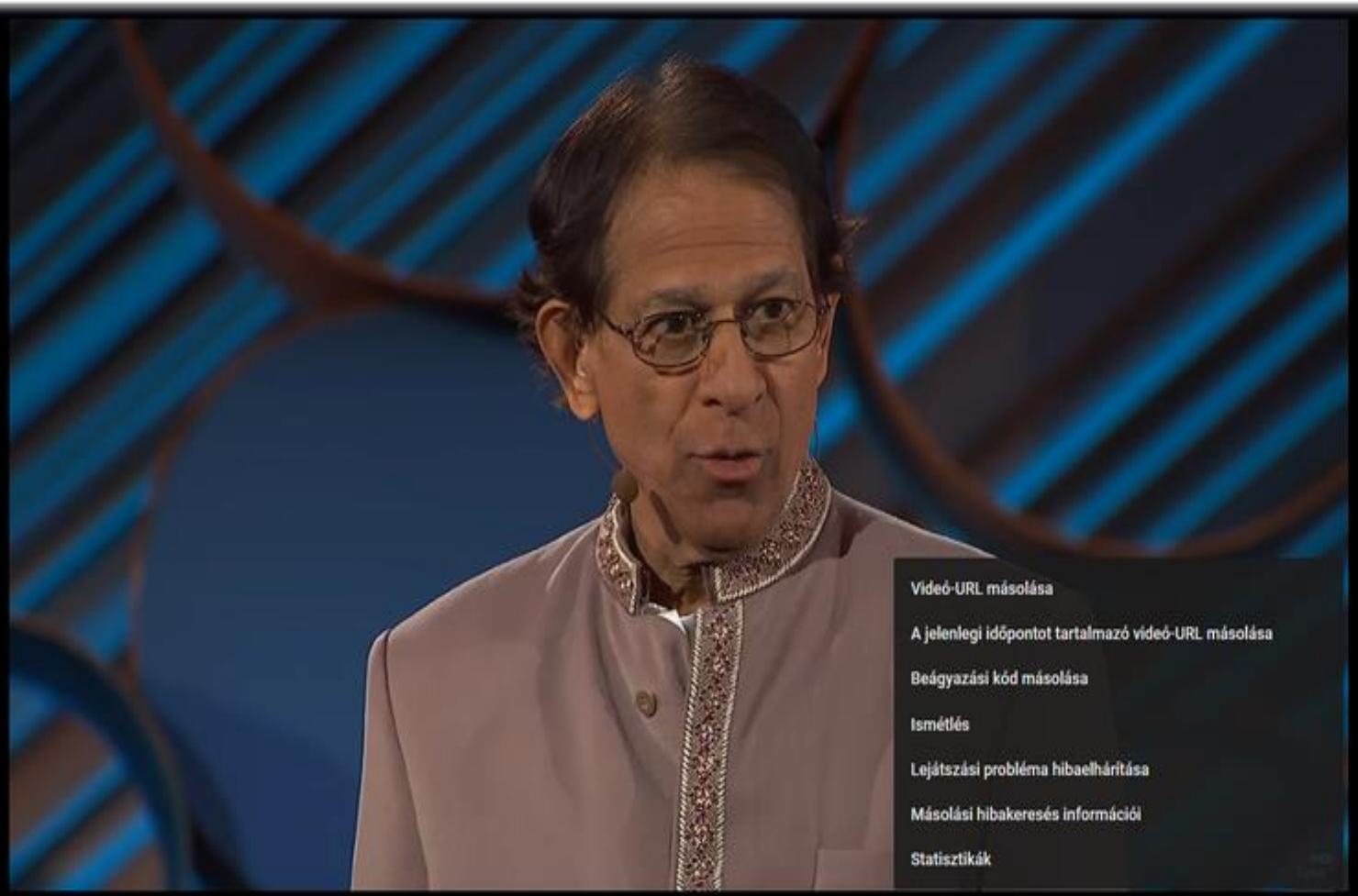
- Nincs automatikus növekedés termeszetesen, de aktív idősek speciális területeken előbbre juthatnak…

- Szociális megértés, „better social reasoning” és tapasztalati bázisú döntéshozatal (Worthy, 2011)

- Pozitivitás – kevesebb negatív emóció, jobb érzelmi szabalyozas, pozitiv memória kapcsolódások, kevesebb „megbanandó” cselekedet..

(Brassen, 2012)

Fájl Szerkesztés Nézet Előzmények Könyvjelzők Eszközök Súgó
Wisdom Profiles: Dilip Jeste
TEDMED - Talk Details
'The Wisdom of the Ego' by G
TEDMED, LLC (US) https://www.tedmed.com/talks/show?id=526815
Keresés
Legtöbbször látogatott /?redownload PTE ÁOK Pszichiátr... OEP.hu - Lakossági el... PTE-ÁOK WebMail ren... Google http://emedapp.zz.pt... PDFUnlock! - Unlock z... Download Online Vide... WeTransfer Főoldal - Lakossági Po...



Share This Talk
74

TEDMED Talks are available, free to the world, thanks to our partners.

Robert Wood Johnson Foundation

A Windows aktiválása

„A bölcsesség lehetséges változásának neurobiológiai alapjai” az idősödés során

Neuro-degeneráció kompenzációja

– alternatív agyi halózatok alakulhatnak ki, illetve ezek hatékonyabb felhasználása ldehetséges

Szinaptogenezis, szelektiv neurogenezis, ha fizikai – pszichoszociális aktivitás stimulalja

Szociosztazis, az **érzelmi regulációs képességek adaptivabbá** válása, csökkent amygdala/frontostriatalis aktiváció pl negatív képek-ingerek eseten (ld az agy regebbi-újabb strukturai, -„önző” egyéni- v proszociális faji –túlélest célozva)

Bangen, 2012; Brassen,2013; Eyler, 2011)

HARVARD KUTATÁS I. – A FELNŐTTKORI FEJLŐDÉS

- 724 személyt vizsgáltak és követtek az életlefolyásuk során, több évtizeden keresztül (interjuk, orvosi/laborvizsgálatok, később MRI) 40 eve, de 1938- ban indult..200 fővel akkor…)

- Első csoportot a Harvard egyetemre jarók közül választottak

- A masik csoportot Boston legszegenyebb regióinak fiataljai közül választva követték, kiegyenlitett nem/eletkor szerint

George Vaillant, (1977, 2012, 2017)

Bob Waldinger

Harvard kutatas II.

- Kétévente történetek reszletes interjúk a résztvevőkkel – individualis vagy családdal közös –
- Orvosi adatokat részletesen áttekintették, labor
- Képalkotó MRI vizsgálatok
- 724 resztvevő közul 60 fő életének 90 es éveiben is resztvevő maradt

Harvard kutatas néhány eredménye…

- A súlyos konfliktusokkal terhelt párkapcsolatokban az egeszsegi eredmények rosszabbak voltak mint válást követően

- A financialis helyzet nem volt fontosabb mint a családi-szocialis háló, az aktivitás az egeszseg és az élet-elégedettség tekinteteben

Ártalmas volt az egeszseg szempontjából a „holding grudges” a harag a düh „el nem engedése”

C.Serre *Savoir vivre*
Glénat 1981

a jó szociális es családi kapcsolatok szignifikáns szerepe

- A kapcsolataikkal leginkább elégedettek voltak a legegészségesebbek
- Betegség és fizikai fájdalmak ellenére a jó családi-szociális kapcsolatok hatterével életükkel elégedettebbek voltak
- Az emlékezet, a memória a jó családi kapcsolatok mellett kevésbé romlott a követés szerint

Harvard (Grant study) követési eredmények néhány további eleme..

- Azok a nyugdijbavonulók akik a szociális – baráti kapcsolataikat fenntartó, ápoló, gyakorló egyenek voltak leginkább elégedettek éetukkel

- Az idősödő orvosoknak pl. a „doktor –identitás” –bol mint az életüknek ertelmet adó területről mas, a kapcsolati forrást, „értelmet” adó források felé kell elmozdulniuk

Implikációk és következtetések

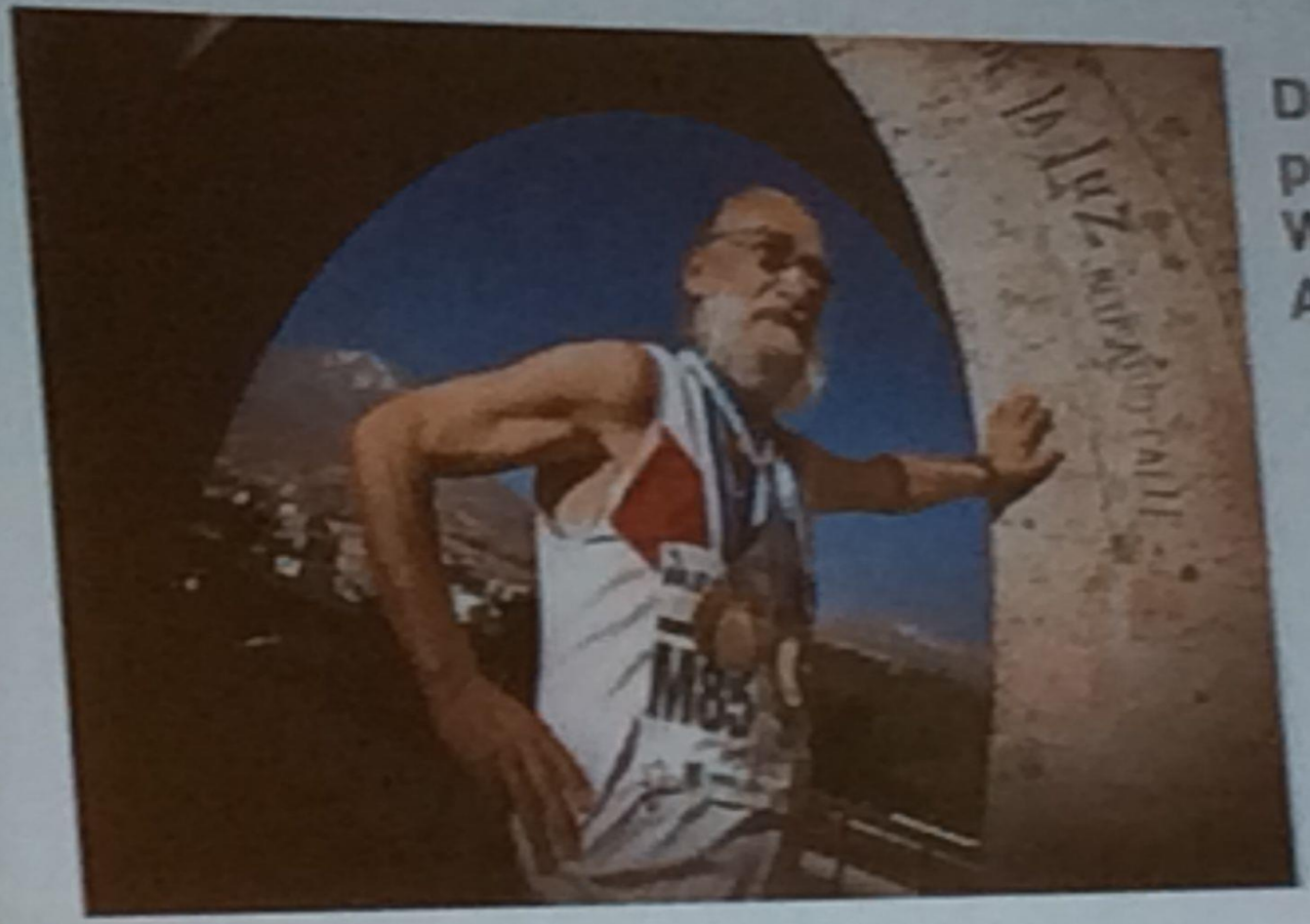
- Az izoláció veszélyei
- A halogatás ideológiájának kerülése, Generativitás
- Értelemkeresés, - a „legtöbb ember az élete értelmének keresese helyett az eletbenmaradás lehetőségeit és tapasztalatát keresi…”

INTEGRÁCIÓ - Yalom I, összegzése 2017

A szenvedést okozó psziches tünetek, a szorongás, az affekt zavar

- nemcsak biológiai-genetikai szubsztrátumunkból fakad (pszichofarmakológiai modell)
-
- nemcsak az elfojtott ösztönös vágyakkal folytatott küzdelemből, mintaadó szülőkkel (freudi modell - tárgykapcsolati modell)
- vagy a torzult gondolkodásból (kognitív álláspont)
- elfelejtett trauma-emlékekből (traumamodellek)
- jelenkori kapcsolati, s életválságunkból, s a létezés alapvető tényeivel való konfrontációból is - egzisztenciális háttereket

HUGO DELGADO, MD, PERUVIAN PSYCHIATRIST, AGE 91



Dr. Delgado prepares for World Masters Athletics 2017

Photo: El Comercio

Idősödés - Immunrendszer

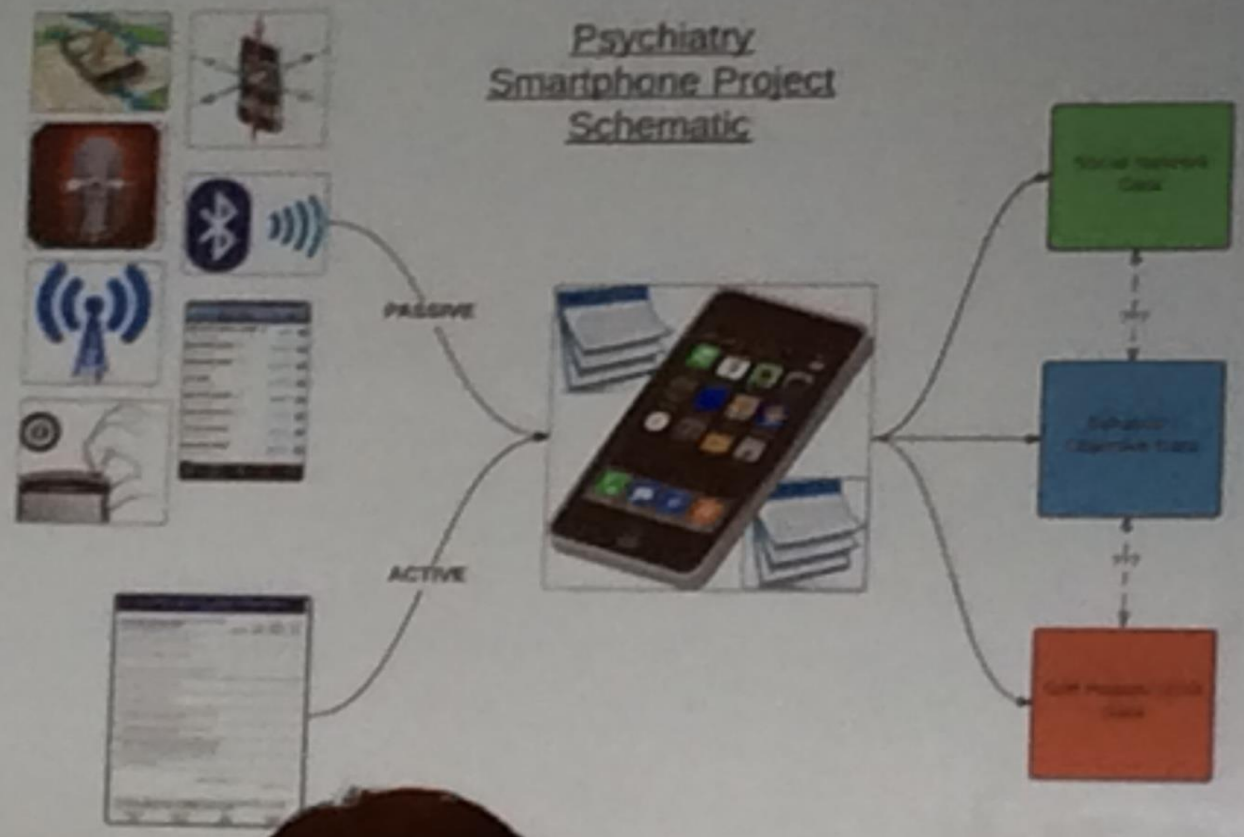
A fizikai aktivitás képes ellensúlyozni az életkorból fakadó immundepressziót

Immunodepresszió

Ülő életmód, Infekció rizikó,
Rendszeres testmozgás

J. Romeo, 2010.

Beiwe



#APAAM16

- **POZITIV PSZICHOLOGIA (Seligman, Csikszentmihalyi…)**

- **POZITIV PSZICHIATRIA (Jeste, Vaillant, ..)**

Positive „mental healt outcomes”

(Vaillant,G)

Jól-lét (nem a hedonikus ertelemben..)

Az észlelt stressz alacsony foka

Sikeres pszichoszociális idősödés

Posztttraumás növekedés

Mentális betegségek megelőzése,gyors talpraállás

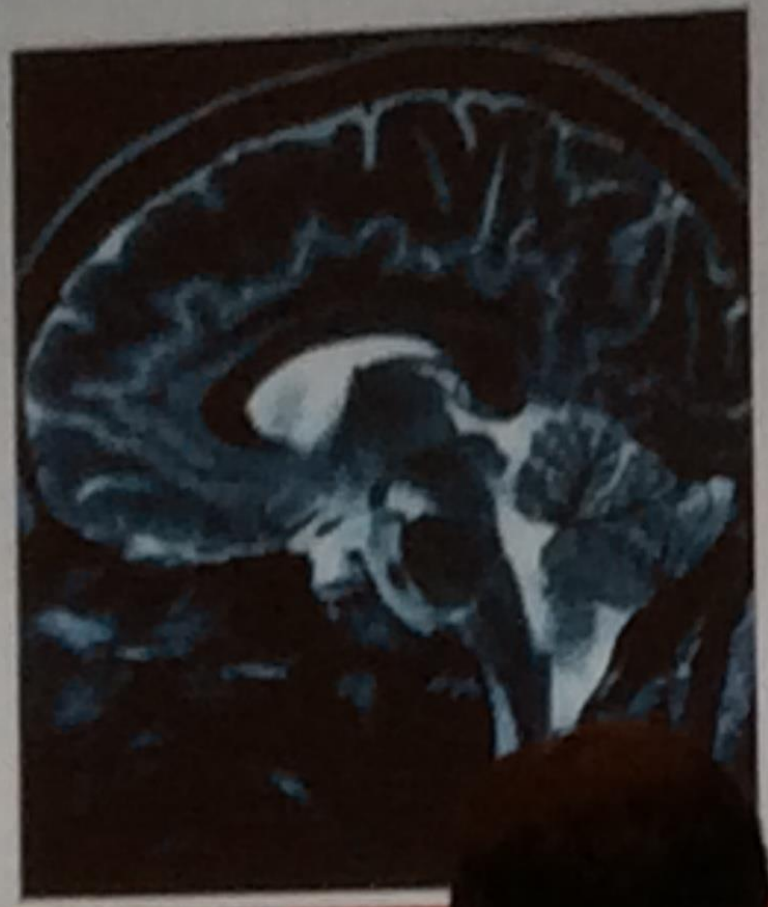
Pozitív pszichológiai vonások

- Reziliencia, rugalmas alkalmazkodas
- Ön-hatékonyság coping, optimizmus
- Szociális beágyazódás,
- Spiritualitás és vallásosság? Bölcsesség?

Pozitív környezeti faktorok

- Családdinamika
- Szociális támogatottság
- Pszichoszociális működés külső determinánsai

Potential



#APAAM16

- A reziliencia és a sikeres coping előnyös adaptív változásokhoz vezet azokban az agyi körökben, melyek a félelem, jutalmazottság, emociok és szociális viselkedést szabályozzák

- Az optimizmus asszociálódik az amygdala és az aCC megnövekedett aktivációjával, aCC és inzula aktivitása szerepet játszik a részvét és empátia kialakulásában

- A „bölcsesség” idegi körei a PFC és a limbikus triátrummal állnának összefüggésben. (Jeste, 2015)

- Az idősödés során

Megmaradhat a neuroplaszticitás, megfelelő fizikális és pszichoszociális stimuláció esetén.

Olyan mechanizmusokat találunk, melyek az idősödés degeneratív változásait ellensúlyozhatják a neuroplaszticitás révén.

- A „pozitív pszichoterápia és pszichiátria” szempontjaiból is a megértés és magyarázat lehetőségeivel az aktív, szocialis kapcsolatokat és szomatikus egeszseget őrző –stimulacioval, treninggel - idősek szamara az életminőség, integrację, bölcsesseg, „sikeres” idősödés valódi lehetőség

thank you for your attention