

## 2012. Europska godina aktivnog starenja i međugeneracijske solidarnosti



© most pictures courtesy to H. Stepankova 2012; Istockphoto

[www.efpa.geropsychology.eu](http://www.efpa.geropsychology.eu)

## Europska federacija udruženja psihologa (EFPA) – Povjerenstvo za psihologiju starenja

### Doprinos psihologa aktivnom i dobrom starenju



© iStockphoto 2012

2012.  
Europska godina aktivnog starenja

## ŠTO JE AKTIVNO STARENJE?

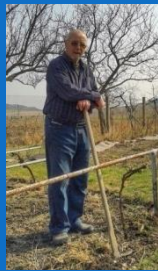
Aktivno starenje ima puno značenja i uključuje mnoge aspekte kvalitete života. Aktivno starenje odnosi se na očuvanje tjelesnog i mentalnog zdravlja, neovisnost, socijalnu uključenost, pripadanje, osobni rast i smisao života te snažan osjećaj dobrobiti.

U cijelom svijetu čak 8 od 10 osoba slaže se s ovom definicijom. Psihologija starenja teži boljem razumijevanju, poboljšanju i poticanju psiholoških mehanizama i ponašanja koji vode do aktivnog starenja.

### Neovisan život i zdravlje



Emocije i  
socijalna  
uključenost



Tjelesno i  
mentalno  
dobro stanje

Aktivnost (tjelesna, mentalna, emocionalna, socijalna) je temeljna potreba ljudi kroz čitav životni vijek. Štoviše, postoje jasni dokazi da aktivnost u bilo kojem području funkcioniranja pomaže spriječiti gubitak. Pravilo glasi:

**RABI ILI GUBI! - Aktivnost održava vaše dobro stanje.**

## KAKO PSIHOLOGIJA DOPRINOSI DOBROM STARENJU?

- Poboljšanjem mentalnog funkcioniranja (učenje, pamćenje).
- Sprječavanjem kognitivnog opadanja nakon nekog gubitka ili zbog bolesti.
- Podučavanjem vještinama suočavanja sa stresom.
- Poticanjem pozitivnih emocija i sprječavanjem depresivnosti.
- Motiviranjem na druženje, socijalno uključivanje i sudjelovanje.
- Poticanjem usluga, rješenja i okoliša primjerenih i naklonih starijima.
- Održavanjem neovisnosti i tjelesnog funkcioniranja.



Psiholozi diljem Europe nastoje pružiti podršku aktivnom starenju, vašem ili vaših bližnjih, kao i poticati solidarnost. No, molimo, osvijestite sljedeće:

- *Starenje nije slučajno, dobro starenje ovisi o vama!*
- *Nikad nije prerano pripremiti se za dobro starenje i - nikad nije prekasno početi dobro starjeti!*