

## **11. STAVOVI O PSIHOLOŠKOM TRETMANU STARIJIH OSOBA**

---

### **◆Prepreke u tretmanu starijih osoba ◆Promjene stavova o psihoterapiji starijih osoba**

#### ***PREPREKE U TRETMANU STARIJIH OSOBA***

Psihoterapija sa starijim osobama se provodi, proučava i raspravlja već gotovo sto godina. Stručnjaci koji imaju iskustva u psihoterapiji sa starijim osobama navode da je vrijedna za pacijenta i da pruža nagradu terapeutu, a oni koji nisu radili sa starijima tvrde da starije osobe ne mogu imati koristi od psihoterapije. Općenito, međutim, i studije slučaja i kontrolirana istraživanja ukazuju na pozitivne ishode psihoterapije sa starijima (prema Knight, 1999.).

Podsjećamo, i starija dob ima svoje razvojne zadatke ili ciljeve, različite od onih u prethodnih dobnim razdobljima i često povezane s gubicima. Kako se mijenjaju razvojni zadaci u starosti, tako se mijenjaju i ciljevi psihoterapije.

Stari ljudi imaju istu ili veću potrebu za psihoterapijom nego mladi, a primaju je manje. Češće primaju terapiju lijekovima ili smještaj u bolnici. U ambulantomama za mentalno zdravlje i privatnim praksama ih ima razmjerno malo, osobito obzirom na njihov udio u populaciji.

#### ***Prepreke od strane starijih osoba:***

- Trošak psihoterapije;
- Uvjerenje da stručnjaku za mentalno zdravlje idu samo ljudi;
- Strah da će ih zatvoriti u psihijatrijsku bolnicu ili da će ih smjestiti u neku ustanovu;
- Strah od gubitka neovisnosti;
- Sumnja u dobrobit i korisnost psihoterapije;
- Vjerovanje da su to neizbježne tegobe starenja ili da su uzrokovane tjelesnim bolestima koje treba liječiti;
- Vjerovanje da psihijatri ili psiholozi nisu dovoljno zainteresirani za stare bolesnike;
- Sumnja u sposobnosti mladih terapeuta da im pomognu.

#### ***Prepreke od strane psihoterapeuta:***

- Manjak interesa psihoterapeuta – zanimljiviji su mlađi, privlačni, inteligentni, elokventni, uspješni ljudi;
- Predrasuda da su svi stari senilni i da nemaju koristi od psihoterapije;
- Predrasuda da je patologija u starijih teža, a učinci psihoterapije manji.

#### ***Razlozi za negativne stavove psihoterapeuta:***

- Starije osobe potiču strah terapeuta od vlastitog starenja.

- Stariji klijenti suočavaju terapeuta s njegovim konfliktima u vezi s vlastitim roditeljima.
- Terapeut se boji da stariji klijent neće reagirati na tretman, što je neuspjeh.
- Tretman je traćenje vremena, čak i ako ima uspjeha, jer je klijent i tako blizu smrti.
- Stariji klijent može umrijeti za vrijeme tretmana i time ugroziti važnost terapeuta.
- Kolege mogu kritizirati terapeutovo bavljenje morbidnim temama starenja i smrti.

### **PROMJENE STAVOVA O PSIHOTERAPIJI STARIJIH OSOBA**

Istraživanja ipak pokazuju da postupno dolazi do promjene stavova o psihoterapiji starijih osoba. Nije točno da starije osobe nerado traže pomoć psihologa ili psihijatra, niti je točno da od strane terapeuta postoji otpor prema starijim klijentima. Ako je i bilo negativnih stavova, promijenili su se. Danas prevladava pozitivno uvjerenje da psihoterapija sa starijim osobama predstavlja izazov za psihoterapeuta i pruža nagrade.

Psihoterapija se pokazala učinkovitom u sljedećim tegobama duševnog zdravlja:

- **Depresija** – kognitivno-bihevioralna terapija i interpersonalna terapija imaju velike učinke u tretmanu depresije;
- **Anksioznost** – različiti oblici kognitivno-bihevioralne terapije su se pokazali učinkovitima u tretmanu anksioznog poremećaja u starijih osoba.
- **Demencija** – pogađa oko 25% starijih od 85 godina (Schaie i Willis, 2001). Iako se ne može izliječiti, razvijeno je nekoliko psiholoških tretmana za smanjivanje problematičnih ponašanja, poboljšanje raspoloženja i usporavanje kognitivnog propadanja. To su: usmjeravanje na stvarnost (RO) – poticanje orijentacije i kognitivnih aktivnosti, čime se smanjuje smetenost i poboljšava kvaliteta života; vježbanje pamćenja, u svrhu održanja kognitivnih sposobnosti, a za osobe u uznapredovanom stadiju bolesti postoji program bihevioralnih postupaka za skrbnike kojim se povećava količina ugodnih događaja u svrhu poboljšanja raspoloženja bolesnika.
- **Poremećaji spavanja** - kognitivno-bihevioralna terapija pomaže starijim osobama kao alternativni pristup kojim se smanjuje količina lijekova za spavanje.
- **Zlouporaba alkohola** – starije osobe koje previše piju imaju veći rizik obolijevanja od tjelesnih bolesti i od pratećih duševnih poremećaja (anksioznost, depresija, kognitivno oštećenje). Kognitivno-bihevioralne terapije, kao npr. model 12 koraka ili model socijalne podrške, imaju dobre učinke. Kad se uključe u tretman, starije osobe imaju jednake ili čak bolje uspjehe nego mlađi odrasli ljudi.
- **Psihološka pomoć kroničnim bolesnicima** – intervencije koje uključuju edukaciju o sprezi uma i tijela, tehnike opuštanja, kognitivno restrukturiranje, rješavanje problema, komunikaciju i bihevioralne tretmane nesanice, prehrane i tjelovježbe. Pokazuju se učinci na smanjenju depresije, anksioznosti, boli i emocionalnih tegoba u starijih kroničnih bolesnika.

Činjenica je da svi stariji bolesnici, čak i oni s mozgovnim poremećajima mogu imati koristi od psihoterapije. Konačni dokaz o učinkovitosti psihoterapije sa starijima mogu dati samo istraživanja s dobrim eksperimentalnim nacrtom.