



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mindful Ageing

POLICY FRAMEWORK REPORT



Дата на издаване: July 15th, 2021

Резюме



Нарастващият дял на възрастното население ще доведе до по-високи разходи в публичните финанси, т.е. по-високи разходи за пенсии, дългосрочни грижи, здравеопазване, образование.

Тъй като тенденциите на застаряване на населението се увеличават всяко десетилетие, настоящите модели на предоставяне на здравни услуги ще бъдат изправени пред предизвикателство да се справят с новите реалности и изисквания. Услугите за подкрепа трябва да бъдат доразвити и качеството да бъде подобро. Особено внимание трябва да се обърне както на обществените (т.е. официални здравни услуги и дългосрочни грижи), така и на неформалните грижи

Остаряването на населението е едно от най-големите социални и икономически предизвикателства, пред които са изправени европейските общества през 21 век



(т.е. семейството и приятелите). Персоналът трябва да бъде обучен и да бъдат разработени съобразени програми за подкрепа, домашните грижи следва да бъдат допълнително подкрепяни и разширявани.

Тъй като възрастните хора в Европа живеят по-дълго, важно е да им се предоставят достатъчно възможности, за да се възползват максимално от пенсионирането си. Тук се появява концепцията за активно остаряване.

Това означава „даване на възможност“ на възрастните да останат здрави и продуктивни дълго след пенсионирането си и по този начин да могат да се възползват от по-дългия си живот. Проучванията потвърждават, че възрастните хора са по-склонни да поддържат физическото и психическото си здраве, като останат активни и запазват социалните си контакти. Това може също да подобри шансовете им за по-щастливо пенсиониране с по-високи нива на удовлетвореност от живота.



Обратно, социалното изключване и изолация сред възрастните хора са глобални проблеми. Глобалната криза в резултат на COVID-19 в момента подчертава необходимостта възрастните хора да бъдат силни в себе си, както физически, така и психически, но също така да имат силни социални мрежи, които да им помагат да останат позитивни и да поддържат контакт с другите възможно най-много чрез криза ситуации. Психичното благополучие оказва влияние върху физическото благосъстояние. Психичните разстройства са причина за почти един от десет случая за загуба на автономност на възрастните граждани. Превенцията е от съществено значение в областта на психичното здраве. Насърчаването на развлекателните дейности, богат социален живот за борба с изолацията и самотата, практикуването на редовна физическа активност, поддържането на стабилна семейна среда и запазването на интелектуалния живот са всички фактори, които правят възможно поддържането на психичното здраве на човека.



Внимателността се признава като обещаваща, евтина и неинвазивна интервенция, която потенциално може да защити когнитивния спад или увреждане.

Разработен за справяне и по-нататъшно проучване на тези предизвикателства, Mindful Aging е 36-месечен проект, чиято цел е да помогне на възрастните хора, преди пенсионна възраст и след това, да създадат позитивно мислене към стареенето и да предприемат активен подход към благосъстоянието. Стартирал през септември 2020 г., той се поддържа от програмата „Еразъм +“ на Европейската комисия (ЕК) и се изпълнява от шест партньорски организации от България, Финландия, Франция, Гърция, Ирландия и Великобритания. Изследването, допринесло за разработването на настоящия Рамков доклад за политиката за стареене, има за цел да предостави изчерпателна информация за съществуващите политики и програми за подкрепа в областта на активното стареене и психическото благосъстояние на възрастните възрастни (над 50 години), които са особено в риск от изолация в цяла Европа. Той също така предоставя преглед на преживяванията от първа ръка с текущите нагласи и информираността на възрастните възрастни за активното стареене, техниките на внимателност и подобни инструменти за поддържане на позитивно мислене и стабилно психическо благосъстояние.

Парадигми свързани с остаряването

Остаряването на населението е тенденция, която вероятно ще продължи и в бъдеще и нашите общества трябва да се научат и да се адаптират към тази нова реалност. Идеята за напускане на работа и за пенсиониране е особено привлекателна за много хора. След достигане на този етап обаче много хора се изправят лице в лице с проблемите на самотата, социалната изолация, психичното здраве, намалената подвижност, чувството за безполезност, липсата на мотивация и ниско самочувствие, страхът от смъртта, недостатъчната пенсия и др. в по-старите си години споделят различни нагласи и парадигми към стареенето.



Много хора се отнасят към пенсионирането като положително преживяване, тъй като се чувстват сякаш са изпълнили очакванията си за кариера и заслужават известно време да се отпуснат. Хората с позитивно отношение към остаряването и пенсионирането имат планове и се чувстват оптимистично да започнат тази нова глава от живота си, т.е. да ходят на ваканции, нови хобита, повече време за четене на книги, доброволни обществени дейности и др.

Други свързват остаряването и пенсионирането с физическо разложение и здравословни проблеми. Промените в тялото през този период, напр. Отпусната кожа, сексуална дисфункция и др., Натоварват настроението и психичното здраве на възрастните хора. Те чувстват, че са друг човек, който няма смисъл в живота им. Те са се отказали от някои от предишните си дейности и са заключени в дома си главно след пенсионирането си. Според някои участници в изследването хората са склонни да се чувстват по-малко ценни за обществото дори след 70-годишна възраст. С напредването на възрастта значителен брой възрастни хора се страхуват от самотата, социалното изключване и възрастта, като се третират като дете, пренебрегват се от обществото и се чувстват нещастни от загубата на контакт със семейството. В много страни възрастните хора са обект на дискриминация и изключване, особено от по-младите поколения.





Също така е важно да се има предвид, че отношението на възрастните хора към пенсионирането и остаряването варира значително в различните страни поради културните и икономически аспекти, които могат да повлияят на процеса. Например, българските пенсионери се страхуват, че пенсионните им обезщетения не биха били достатъчни, за да им позволят да живеят по-старите си дни така, както са си представяли. Възрастните хора са особено уязвими към бедността поради ограничения им потенциал за доходи и ниските им пенсионни обезщетения. Освен това възрастните възрастни, които живеят сами, са много по-склонни да бъдат бедни. Проблемите с физическото и психичното здраве възпрепятстват способността на човека да се занимава с ежедневни дейности, което води до изолация, изключване, бедност и др. Ето защо да останат активни и здрави е толкова важно за хората в по-късните им години. От гледна точка на експерти и социални работници, в много случаи възрастните хора са склонни да се изолират, когато загубят част от физическите си способности, защото се страхуват да покажат на другите, че вече не са същите като преди, което води до загуба на увереност и загуба на радост. Това показва, че психичното здраве и физическото благосъстояние са свързани.



Предимства от положителната нагласа към живота и остаряването




Според повечето възрастни хора и експерти, предоставящи социални услуги на възрастни хора, които сме интервюирали, най-важната полза от положителното начало на стареенето е доказаният факт, че помага за предотвратяване на депресия и социално изключване. Справянето с тези два въпроса е най-важният фактор, допринасящ за подълъг живот. Важно е да поддържате активност и да поддържате мозъка в движение, за да не се чувствате изолирани. Предизвикателно е обаче да се научи човек на позитивно отношение към дадена концепция, особено активното стареене, когато той / тя не е отворен за такова възприятие.



Като част от тяхната собствена концепция за активно остаряване, има различни дейности и пътища, по които възрастните хора следват пенсионирането в цяла Европа. Някои се занимават с работа, много се насочват към активен начин на живот (напр. Спорт, туризъм и др.), Други доброволно участват в своите общности или усвояват нови умения. Други практикуват земеделие, обръщат се към религия и т.н. Поддържането на активност е един от ключовете за успешното стареене. Според много помощни работници обаче в някои страни (т.е. България и Гърция) позитивното отношение към стареенето изобщо не се насърчава, особено при хора, които вече са изправени пред социално изключване, изолация и депресия. Няма национални кампании, дейности за популяризиране на медиите и т.н. В резултат на това по-голямата част от възрастните хора се чувстват изолирани от обществото. Стереотипите също означават, че възрастните възрастни са постоянно възпрепятствани да участват в различни дейности (т.е. работа в общността, доброволчество, помощ на други хора в нужда и т.н.).

Познания относно осъзнатост и активен начин на живот

Като част от изследването, подкрепящо настоящия доклад, беше установено, че много възрастни хора също не са запознати с концепцията за внимателност. Нивото на знания и интерес от възрастните хора към внимателното стареене и методите за позитивна психология (медитация, йога, софрология, невро-лингвистично програмиране, позитивна психология и др.) За постигане на благосъстояние в напреднала възраст варира в различните страни, участвали в изследването процес. Много възрастни хора, особено от селските и по-изолирани общности, са напълно непознати за предимствата на йога, медитация и концепции за здравословен живот. Те намират мотивация в други много по-прости, познати и достъпни дейности (т.е. земеделие, DIY, религия, доброволчество и др.).



Във Великобритания всички участници във фокус групите и интервютата бяха повече или по-малко запознати с двете концепции и са участвали в дейности за внимателност или подобни дейности като йога. Във Великобритания общата осведоменост на социалните работници и експертите, работещи с възрастни хора, е по-висока, отколкото в други страни. Френски възрастни хора, които участваха в изследването, споделиха, че са запознати с внимателното стареене и инструментите и методите за положителна психология, като медитация, йога и софрология, като начин да се справят с пандемията Covid-19 и особено с блокирането.

В България никой от възрастните хора на възраст над 50 години, участвали в изследването, не е бил наясно със съзнателното стареене или неговите инструменти и техники. Те също са доста скептични относно въвеждането на такива техники, които да допринесат за активното и успешно стареене на българските възрастни хора. Това схващане произтича както от липсата на информираност, така и от цялостното разбиране, че много възрастни хора в България живеят в бедност и не могат да си позволят подобни инициативи. По същия начин социалните работници и хората, работещи с възрастни хора в България, бяха по-добре запознати със значението на практиките за активно стареене за благосъстоянието на възрастните хора, но бяха по-малко или изобщо не запознати с внимателни инструменти и техники за стареене (внимателност, клинична хипноза, медитация и Невролингвистично програмиране (НЛП) и др.

В Гърция възрастните хора бяха непознати и скептично настроени към внимателността и позитивните психологически техники като инструменти за активно и успешно стареене. Подобни изследвания показват, че интересът на възрастните хора към подобни инициативи е доста голям, особено в по-големите градове и по-богатите общности. В това отношение интересът зависи от предпенсионната професия и цялостното финансово състояние на човека. В Гърция мотивацията и интересът към подобно обучение и събития сред помощните работници са доста високи. Експертите, които участваха в интервютата, споделиха, че интересът на възрастните хора към подобни инициативи е сравнително голям, особено в по-големите градове и по-богатите общности.

Във Финландия възрастните хора споделят малко осъзнаване на техниките за внимание. Те разкриха, че се интересуват повече от физическото и психическото благосъстояние чрез добър начин на живот. От гледна точка на финските участници в изследването, техният опит показва богата информация, свързана с внимателност, хранене и упражнения за хора над 50-годишна възраст.



Програми и политики в подкрепа на позитивната психология и активното остаряване

Като част от своята активна политика на застаряване, Европейският съюз предоставя подкрепа на публични и частни организации, за да помогне на възрастните хора да останат сами да управляват живота си възможно най-дълго, докато остаряват, и, когато е възможно, да допринесат за икономиката и обществото. През 2012 г., като част от Европейската година на активното стареене, ЕС прие набор от ръководни принципи за активно стареене, за да служи на политиците и заинтересованите страни на всички нива за насърчаване на активното стареене. Здравословният начин на живот е ключът към активното стареене и следователно техники като внимателност, позитивно стареене и активен начин на живот могат да бъдат от полза за възрастните хора както в когнитивна, така и във физическа форма. Доказано е, че внимателността намалява депресията, намалява стреса, тревожността и лечението на наркомании. Има няколко практики за внимателност, като медитация, дихателни упражнения, йога, тай-чи, здравословен начин на живот и хранене и др. Практикуването на техники за внимателност намалява стреса, тревогата и самотата; намалява системното възпаление; и подобрява психичното здраве, съня, осъзнаването, самоефективността, когнитивното функциониране и психологическото благосъстояние.



В изследването, довело до разработването на настоящия доклад, забелязахме, че вниманието и положителната психология не са особено популярни сред възрастните хора и социалните работници, с които интервюирахме. Съществуват обаче специфични знания и опит в някои от изследваните страни (т.е. Финландия, Франция и Обединеното кралство) относно ползите от внимателността и техниките за положителна психология за активно и успешно стареене. В други страни, като България и Гърция, общата информираност за умственото стареене и техниките / обучението на положителната психология на тези на възраст над 50 години и социалните работници, работещи с възрастни хора, е много ниска.

Пълният доклад можете да намерите тук:

https://mindfulageing.eu/data/files/o1_fr_report_final.docx.pdf

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein." [Project number: 2020-1-UK01-KA204-078841]



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mindful
Ageing