

Lęki starości

Wpisany przez Zofia Zubczewska
niedziela, 04 października 2009 10:20

Lęki starości

Gdy miałam 20 lat myślałam, że nigdy nie dożyję sześćdziesiątki. Z zewnątrz obserwowałam emerytów, którzy wydawali mi się wówczas innym gatunkiem ludzi, gatunkiem do którego ja nigdy nie będę należeć.

Tymczasem czas płynął, czyli robił swoje i ... skończyłam 60 lat. No i co? A nic. Dobrze się trzymam. Teraz przeżywam starość, tkwię w niej, patrzę na nią od środka i widzę, jak bardzo źle postępujemy, nie myśląc o starości za młodu. Myślimy jak przygotować się do przedszkola, na studia, do małżeństwa, nawet do menopauzy, a do starości...? Nie chcemy o niej wiedzieć, ale ona i tak przychodzi, a z nią lęki, które nie muszą nas gnębić o ile za młodu zdawaliśmy sobie sprawę, że kiedyś stuknie nam 60 i więcej lat.

Co więc najbardziej doskwiera na starość? Jak złagodzić uciążliwość tych lęków i kiedy da się to zrobić?

UBÓSTWO

Odkładanie pieniędzy na starość jest praktyką... starą jak ludzkość. W naszych czasach polega to na zabezpieczeniu emerytalnym. Ale co możemy zrobić będąc już na emeryturze?

1. Przypominać dzieciom i wnukom, aby pilnowały wpłat na swoje emerytury. Młodzi ludzie podchodzą do tych spraw z nonszalancją, którą dobrze znamy z lat naszej młodości i której po kilkudziesięciu latach mogą gorzko żałować (tak jak my).

2. Dorabiamy na emeryturze jak długo się da. Jeśli jesteśmy na wcześniejszej emeryturze ale nadal pracujemy na etacie, pilnujemy, aby nasza emerytura była przeliczana nawet co

kwartał. Co kwartał też powinna być odrobinę wyższa. Im bowiem dłużej pracujemy, tym dłuższy mamy staż pracy (a czasem i zarobki) i tym wyższa jest kwota bazowa, od której ZUS nalicza należne nam świadczenie.

3. Sprawdźmy w dokumentach, czy przechodząc na emeryturę mieliśmy tzw. okresy zerowe, czyli lata lub miesiące pracy, których nie można było udokumentować. Za te okresy ZUS wyliczał zerowe dochody, co obniżało wysokość kwoty bazowej.

Niektórzy będąc w takiej sytuacji wybierali do naliczenia emerytury lata mniej korzystne, ale udokumentowane (10 kolejnych lat z ostatnich 20, albo 20 wybranych z całego okresu pracy). Ale przepisy się zmieniły. Teraz ZUS zamiast okresów zerowych bierze pod uwagę najniższe wynagrodzenie dla danego okresu pracy. Należy zatem wystąpić do ZUS z wnioskiem o przeliczenie emerytury z uwzględnieniem korzystniejszego okresu i najniższego wynagrodzenia za okresy zerowe. Uwaga – mogą to zrobić tylko osoby, które były zatrudnione na podstawie umowy o pracę.

SAMOTNOŚĆ

Mało jest prawdziwych samotników. Samotność przeważnie nam doskwiera, a na starość jest jeszcze gorsza ponieważ obniża poczucie bezpieczeństwa, bo przecież możemy spać z własnego łóżka i godzinami leżeć bezradnie, gdyż nikt nie zapuka do naszych drzwi.

Przewrotnie zapytam, co zrobić, żeby być samotnym na starość?

1. Pokłócić się z sąsiadami

2. Zaniechać spotkań z koleżankami – nie składać im wizyt, nie zapraszać do siebie, nie pomagać w potrzebie swoim rówieśnikom.

3. Po obrażać najbliższą rodzinę (zwłaszcza zięciów i synowe) a wnuki zniechęcić do siebie zgryźliwymi, krytycznymi uwagami.

4. Nie mieć żadnych zainteresowań, a najlepiej jak najwięcej siedzieć w domu.

5. Wszystkich na około pouczać.

Jeśli będziemy postępować **niezgodnie** z powyższymi zasadami, raczej nie grożą nam cierpienia z powodu samotności.

Może się jednak zdarzyć tak, że niezależnie od naszego postępowania zostaniemy sami. Co wtedy zrobić?

Zainteresować się miejscami w których spotykają się emeryci np. uniwersytetem trzeciego wieku czy klubem seniora i tam poszukać bratniej duszy.

Osoby, które na starość zostały same z przyczyn od siebie niezależnych (nie miały dzieci, przyjaciele wykruszyli się) powinny rozejrzeć się za miejscem dla siebie w domu opieki. Domy te nie cieszą się u nas dobrą sławą. Nie mniej w ostatnich latach zmieniły się na lepsze, zwłaszcza prywatne pensjonaty. Warto zorientować się, czy któryś z nich byłby odpowiedni dla naszych przyzwyczajeń i naszej

kieszeni.

NIEDOŁĘSTWO

To może spaść na każdego z nas. Jednak osoby, które od młodości prowadzą niezdrowy tryb życia, są najbardziej narażone na niedołęstwo. Sprawa podstawowa i bardzo częsta – otyłość. Wiadomo, że jest ona przyczyną większości chorób gnębiących nas w podeszłym wieku i znacznie ograniczających naszą sprawność – cukrzyca, miażdżycy, chorób serca, kłopotów z nogami i stawami, nadciśnienia i wielu innych.

Często jest tak, że w młodości nie mamy wiedzy i wyobraźni, aby zadbać o własny organizm, a w wieku dojrzałym brakuje nam na to czasu. Na emeryturze jednak, możemy wreszcie zająć się sobą. Warto to zrobić, nawet jeśli niektóre choroby już nas dopadły, odsuwamy w ten sposób od siebie widmo niedołęstwa.

Warto więc schudnąć, warto zażywać ruchu (spacery z kijkami), rzucić palenie, ograniczyć picie alkoholu, często się śmiać, nie rezygnować z seksu i mieć hobby, które zajmie nasz umysł, zmuszając go do wysiłku.

Nie będę więcej pisać o zdrowym trybie życia, bo przecież każdy wie na czym on polega. Nie jest to nic trudnego. Trudno jest zmienić własne przyzwyczajenia.

NUDA

Brak zajęcia, brak czegoś, albo kogoś o czym możemy myśleć sprawia że:

- jesteśmy w tak złym nastroju, że nie chce nam się wstać z łóżka,
- nic nam się nie podoba (zwłaszcza telewizja),
- uważamy, że ludzkość (a zwłaszcza młodzież) schodzi na psy,
- przestajemy dbać o siebie, lub tak bardzo skupiamy się na sobie, że zamieniamy się w hipochondryków,

- uważamy, że rodzina za mało się nami zajmuje i bezustannie mamy o to do niej pretensje,

- zauważamy, że otaczają nas sami idioci. Zaliczamy do nich głównie naszych sąsiadów, członków rządu oraz sejmu i lekarzy.

Cóż, nikt po pięćdziesiątce nie jest całkiem zdrowy; ale też wiele naszych cierpień (ból głowy, brzucha, bezsenność, ból mięśni i stawów) wynika ze złego samopoczucia, a złe samopoczucie z nudy. Nie ma co liczyć, że ktoś nas będzie zabawiał na starość. Na pewno nie. Musimy to zrobić dla siebie sami. Jak? Nie ma jednej, uniwersalnej metody. Trzeba usiąść i rozpatrzyć się w sytuacji:

1. Przyznać się przed samym sobą, że zżera nas nuda.
2. Postanowić, że mamy dość nudy i że chcemy z nią skończyć.
3. Przypomnieć sobie co nas interesowało za młodu i wrócić do tego.
4. Zorientować się jakie propozycje mają dla nas organizacje skupiające emerytów (kluby, uniwersytety trzeciego wieku itp.)
5. Podzwonić po zapomnianych koleżankach, ewentualnie kolegach (o ile nie wymarli, bo jak wiadomo mężczyźni umierają wcześniej niż kobiety) odnowić stare znajomości i znaleźć towarzystwo do wychodzenia z nudy.
6. Zacząć pisać do portalu Babcia Polka.

Jestem przekonana, że gdy ktoś zrozumie, że przyczyną jego złego samopoczucia na emeryturze jest nuda, to znajdzie siły i sposób, żeby tej nudy pozbyć się. Ja, osobiście, nie

Lęki starości

Wpisany przez Zofia Zubczewska
niedziela, 04 października 2009 10:20

rozumiem jak można nudzić się na emeryturze. Na co dzień opiekuję się wnukami, wymyśliłam i prowadzę z mężem portal Babcia Polka, trenuję Tai Chi (napisałam o tym w zakładce Hobby), uprawiam ogród na wsi, dużo czytam, chodzę do kina i uwielbiam rozmawiać z ludźmi. Co prawda oprócz tego wszystkiego strzyka mi w krzyżu i rwą nadgarstki, ale się nie nudzę.

Zofia Zubczewska

{fcomment}