

Είναι η ηλικιακή ύστερη, ώριμη βιολογικά, περίοδος του ανθρώπου, κατά την οποία οι δυνάμεις του εξασθενούν και η ιδέα του επικείμενου θανάτου δημιουργεί μια δυσάρεστη ψυχολογική κατάσταση σ' αυτόν, όσο ψυχικό σθένος και αν διαθέτει.

Στον πνευματικό τομέα:

- Ποιοτική δημιουργικότητα λόγω της πείρας της ζωής.
- Διαύγεια πνευματική και ισχυρή κρίση στην ανεύρεση ορθής λύσης σε δυσχερή ζητήματα.
- Απαλλαγή από πάθη και ώριμη σκέψη.
- Καθοδηγητική και συμβουλευτική δραστηριότητα σε ποικίλες πτυχές του πνευματικού χώρου (ως προς την επιστήμη: στην αποφυγή σφαλμάτων, στη μεθοδολογία, στην αντιμετώπιση ερευνητικών αδιεξόδων, στη μεταλαμπάδευση πολύτιμων γνώσεων, στην επιτυχέστερη επιστημονική μελέτη· ως προς την τέχνη: στη διάσωση και διατήρηση των παραδοσιακών στοιχείων, στη μετακένωση ιδεών, καλλιτεχνικών ρευμάτων και τεχνοτροπιών).

Στον ψυχολογικό τομέα:

- Διαλλακτικότητα, συμβιβαστικότητα, ειλικρίνεια και επιείκεια.
- Οι άνθρωποι που έχουν κορεσθεί από εμπειρίες μιας ολόκληρης ζωής και έχουν διαμορφώσει μια υγιή προσωπικότητα αντιμετωπίζουν το τέλος με γαλήνη και αίσθημα αυτοπραγμάτωσης.

Στον κοινωνικό τομέα:

- Πολύτιμοι σύμβουλοι σε οποιοδήποτε κοινωνικό στάδιο: στην οικογένεια, στη δουλειά, στην παιδεία, στην αντιμετώπιση κοινωνικών προβλημάτων, στην εξυγίανση της κοινωνίας.
- Υποστηρίζουν την κοινωνική γαλήνη και ομόνοια.
- Ως γιαγιάδες και παππούδες, συμβάλλουν τα μέγιστα στην αγωγή της νέας γενιάς.

Βιολογικά:

- Εξασθενούν οι σωματικές δυνάμεις: αργό βάδισμα, ελάττωση της αντοχής, προβλήματα υγείας.
- Αμβλύνονται οι αισθήσεις, ιδιαίτερα η όραση.
- Εμφανίζεται δυσκαμψία στις αρθρώσεις.
- Περιορίζεται η ενεργητικότητα.
- Ο εγκέφαλος σταδιακά αδρανοποιείται.

Πνευματικά:

- Μειώνεται η προσαρμοστικότητα.
- Παρατηρείται δυσκαμψία στις ιδέες, συντηρητικότητα και επιφυλακτικότητα.
- Εξασθενεί η μνήμη και στρέφεται περισσότερο στο απώτερο παρελθόν (επικράτηση της μακροπρόθεσμης μνήμης εις βάρος της βραχυπρόθεσμης).
- Στα βαθιά γηρατειά παρατηρείται απώλεια της νοητικής και κριτικής διαύγειας.

Ψυχολογικά:

- Ψυχική κούραση, απαισιοδοξία, τάση απομόνωσης.
- Αισθάνονται να παραγκωνίζονται από την κοινωνική ζωή εξαιτίας των εξελίξεων που αδυνατούν να παρακολουθούν.
- Διακρίνονται από εμμονές, πείσμα και αδιαλλαξία.
- Κρίνουν έντονα τους νέους για τις επιλογές τους εξωραίζοντας τη δική τους γενιά και διατυμπανίζοντας τα επιτεύγματά τους.
- Απαιτούν το σεβασμό από τους άλλους στηριζόμενοι αποκλειστικά και μόνο στην ηλικία. Έτσι, ο σεβασμός δεν ανταποδίδεται προς τους νεότερους.
- Πολλοί ηλικιωμένοι δεν περιορίζουν τον παρεμβατικό ρόλο τους στη συμβουλευτική μονάχα παροχή και εμπλέκονται στη διαμόρφωση της ζωής των άλλων, ασχέτως ηλικίας.
- Άτομα με ζωή γεμάτη αντιφάσεις, ελλείψεις, ψυχικά τραύματα και ανεκπλήρωτους πόθους αντιμετωπίζουν το τέλος με φόβο και ανασφάλεια.
- Ο κοινωνικός παραγκωνισμός και ο θάνατος των προσφιλών προσώπων οδηγεί αναπόφευκτα στην πεισιθάνατη μοναξιά και την αίσθηση ανικανότητας.

Οικονομικά:

- Νιώθουν οικονομική ανασφάλεια, γιατί γνωρίζουν πως δε δύνανται πλέον να εργαστούν και να αλλάξουν τα οικονομικά τους δεδομένα.
- Συχνά, δεν μπορούν να αντεπεξέλθουν οικονομικά εξαιτίας των χαμηλών συντάξεων.
- Δυσκολεύονται να εξασφαλίσουν τα απαραίτητα φάρμακα και να ανταποκριθούν οικονομικά στις ιατρικές συμβουλές.
- Η οικονομική ανασφάλεια διαμορφώνει ενίοτε ένα φαινομενικά φιλοχρήματο χαρακτήρα. Γίνονται φειδωλοί στα έξοδα και συσσωρεύουν χρήματα για παν ενδεχόμενο.

Τρόποι Καταπολέμησης Προβλημάτων Τρίτης Ηλικίας

Οι ηλικιωμένοι:

- Να συμμετέχουν σε ποικίλες δραστηριότητες, προκειμένου να αντιμετωπίσουν τη μοναξιά και την ανία.
- Να διεκδικούν από τη σχέση τους με τους άλλους την ισοτιμία και όχι τη φροντίδα, εφόσον αυτή δεν είναι απολύτως απαραίτητη. Ο κοινωνικός αποκλεισμός μαραίνει τον ηλικιωμένο.
- Να αναλαμβάνουν ρόλους στο οικογενειακό περιβάλλον (π.χ. τη φύλαξη των παιδιών), ώστε να νιώθουν χρήσιμοι και να ενισχυθεί η αυτοπεποίθησή τους.
- Να συμμετέχουν σε δραστηριότητες των Κ.Α.Π.Η. και άλλων αντίστοιχων οργανισμών, οι οποίοι παράλληλα με την οργάνωση ψυχαγωγικών δράσεων και εκδρομών ενημερώνουν για θέματα υγείας και συμβάλλουν στην κοινωνική και ψυχική τους αποκατάσταση.

Η πολιτεία ως κοινωνικό κράτος πρόνοιας:

- να δίνει συντάξεις ικανές για την αξιοπρεπή διαβίωσή τους.
- να εξασφαλίζει την ιατροφαρμακευτική περίθαλψή τους.
- να παρέχει βοήθεια κατ' οίκον, ιδίως σε ανθρώπους που δεν μπορούν να μετακινηθούν ή δεν έχουν κάποιο συγγενικό πρόσωπο να τους στηρίξει.
- να προωθεί την ισότητα και την αυτονομία των ηλικιωμένων.
- να τιμά με διάφορες αφορμές τους ηλικιωμένους ως απόδειξη ευγνωμοσύνης για την προσφορά τους στο κοινωνικό σύνολο. Τα «τιμημένα γηρατειά» να μην είναι λόγος κενός.
- να καταρτίζει προγράμματα σίτισης των άπορων ηλικιωμένων.

Οι συγγενείς:

- να μην τους εγκαταλείπουν.
- να μην τους λησμονούν παραγκωνίζοντάς τους σε κάποιο γηροκομείο.
- να τους δίνουν την ευκαιρία της καθοδήγησης και της παροχής συμβουλών για όλες τις πλευρές της ζωής.

Σεβασμός Προς Ηλικιωμένο Άτομο

«Θα έπρεπε οι νέοι να σέβονται τους ηλικιωμένους, μονάχα επειδή είναι μεγαλύτεροι;»

Σεβασμός είναι η έμπρακτη απόδοση τιμής προς έναν άνθρωπο, η οποία απορρέει από την εκτίμηση που αισθάνεται κανείς γι' αυτόν. Οι νέοι οφείλουν να εκτιμούν τους ηλικιωμένους για:

- την καθολικά αποδεκτή κοινωνική τους καταξίωση ως αποτέλεσμα της προσφοράς τους στο κοινωνικό σύνολο.
- τις γνώσεις, την πείρα και τη σοφία τους, στοιχεία που τους καθιστούν πηγή ωφελιμότητας.
- τη σωφροσύνη, την ειλικρίνεια, τον αλτρουισμό και την ηθικότητα που επέδειξαν έμπρακτα σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

Αντίθετα:

- Η ηλικία, αν δεν συνοδεύεται από τα παραπάνω χαρακτηριστικά, δεν αποτελεί από μόνο του στοιχείο άξιο σεβασμού. Άλλωστε, όπως έλεγε ο Σοφοκλής, δε δικαιολογείται να είναι κανείς ταυτόχρονα γέροντας και ανόητος.
- Το σεβασμό δεν τον απαιτεί κανείς, αλλά τον αποσπά επάξια από τον άλλο, καθώς τον πείθει και τον προσελκύει με τη ζωή και τις πράξεις του.
- Η απαίτηση για σεβασμό υποδηλώνει αυταρχικό χαρακτήρα, στοιχείο που καταργεί όποιο άλλο προνόμιο προβάλλει αξιώσεις εκτίμησης.
- Ο ηλικιωμένος, παρά την πείρα της ζωής, δεν θεωρείται αλάνθαστος ούτε καθίσταται αυθεντία. Ως εκ τούτου, οφείλει να μην απαιτεί την άκριτη αποδοχή των θέσεών του.