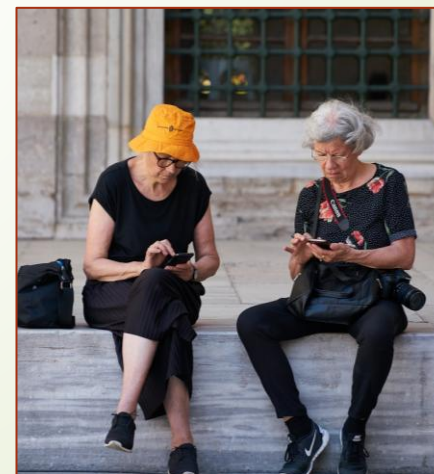
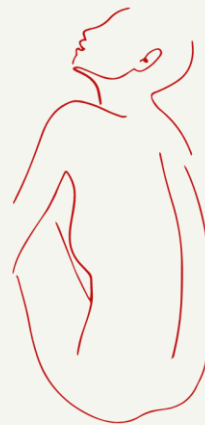


Öregedni tudni kell - avagy mi van a nyugdíj után?

Dr. Bozsár Gabriella

VDSZ „Nők 40” konferencia,, 2026. március 4.

Ki vagyok én a
munkám, a
karrierem, a
pozícióm nélkül?





- Beszéljünk a **nyugdíjba vonulásról!**
- Miért kell **TUDNI** öregedni?
- Longevity – milyen az **egészségben töltött** hosszú időskor?
- Teendőink, **fejlődési feladataink** időskorban.

Nyugdíjba vonulás

Nemcsak egy egyszerű jogi aktus, egy nevezetes nap

Veszteségek

Változások –
várt és nem
várt, kellemes és
kellemetlen

Búcsú
identitásunk egy
részétől

Van-e terv az
értelmes és
boldog életre
utána?

Felkészülés hiánya →
több mentális és lelki probléma
nyugdíjasként.



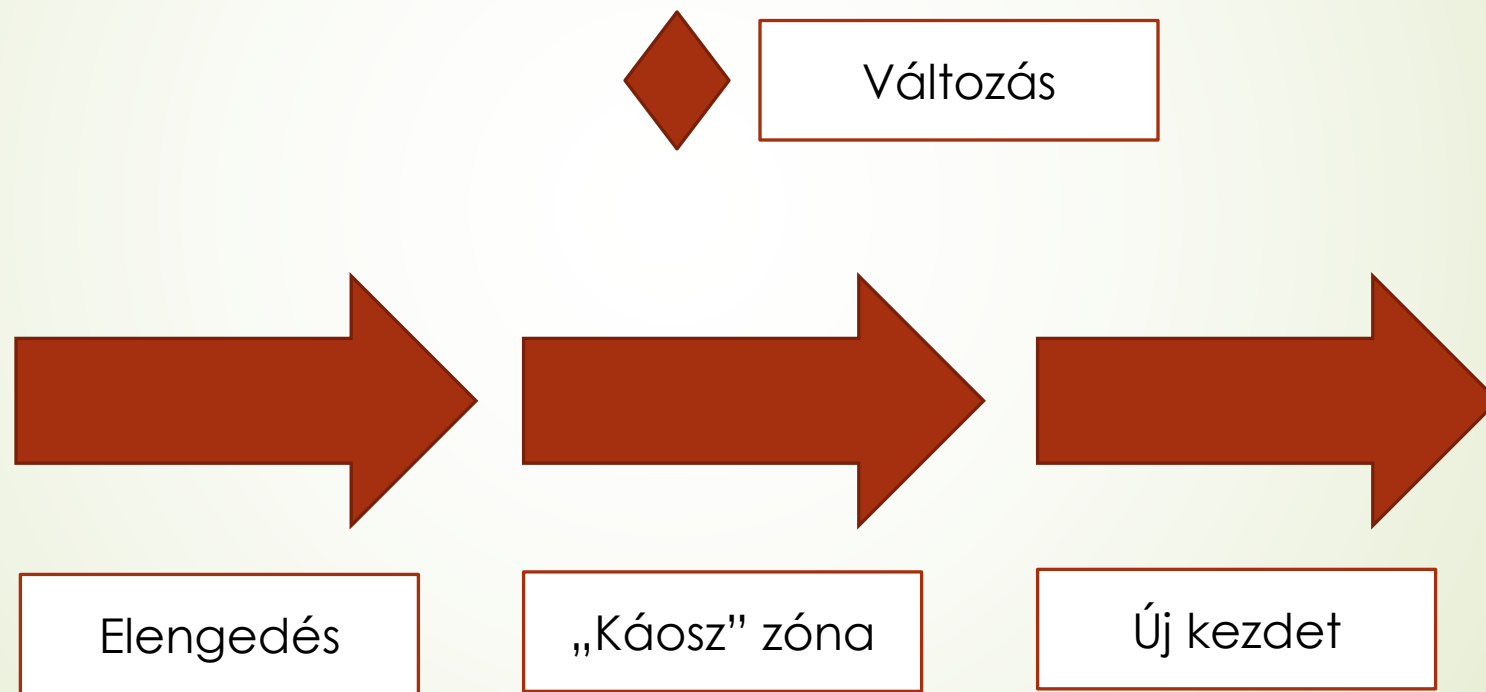
Egy esküvőre egy évig is készülnek
- És egy ugyanilyen fontos változásra?

Változások és veszteségek



Nyugdíjba vonulás: változás és átmenet

Mi történik a lelkünkben?



A nyugdíjba vonulás szakaszai (kutatás 2022)



Veszteségek...

- A nyugdíjba vonulás veszteségekkel is jár! – akkor is, ha már alig várjuk.
- Ami fontos volt – ha nem is tudatosítottuk az évek során.
- Ahogy önmagunkra gondolunk.

A nem feldolgozott veszteségek később problémákat okozhatnak!



Felkészülés, felkészülés!



Egészség

Anyagiak



Család



Célok





A sikeres
nyugdíjasok
szokásai
(kutatás, 2022)

- | | |
|----|--|
| 01 | Folyamatosan törődnek testi-lelki egészségükkel. |
| 02 | Szociális életet élnek. |
| 03 | Világos rövid- és hosszútávú céljaik vannak. |
| 04 | Tudatosan bánnak az anyagiakkal. |
| 05 | Újra és újra hajlandók és képesek korrigálni az útjaikat, hogy elérjék az álmaikat. |

Miért kell TUDNI öregedni?

- Az időskor a lemez C oldala.
- **Életminőségünk** 70-80%-ban tőlünk függ.
- Csak most elvégezhető **teendőink vannak.**
- **Személyiségfejlődésünk** utolsó, fontos szakasza.



Longevity – egy divatos fogalom

De mit jelent?

- Ma az életünk utolsó 9-10 évét betegen töltjük!
- NEM az öregedés „visszafordításáról” szól!
- **Egészségünk 70-80 %-ban életmódunkkal befolyásolható!**
- **Az egészség 6 pillére:**
 - Táplálkozás
 - Mozgás
 - Alvás
 - Káros szokások megléte
 - Érzelmi jóllét, stresszkezelés
 - Társas kapcsolatok

CÉL:

- a romlás lassítása,
- az autonómia megőrzése minél tovább,
- a kockázatok csökkentése



Táplálkozás

Egészségtelen táplálkozás ⇒

- kardiovaszkuláris betegségek,
- stroke,
- diabetes,
- bizonyos daganatok,
- állandó oxidatív stressz,
- gyulladás a szervezetben,
- hangulatzavarok, viselkedéses változások.



Javasolt:
Fenntartható, túlnyomóan növényi étrend



Mozgás



Hatással van:

- Szív- és érrendszer,
- légzőrendszer,
- emésztőrendszer,
- mozgási szervrendszer,
- immunrendszer,
- idegrendszer, agy vérkeringése

Legfőbb védőfaktor!



- **Csökkenti a szorongást és javítják a hangulatot, stresszoldó hatása van.**
- **Növeli az önbecsülést, a kontroll érzését.**
- **Serkenti a memóriát, javítja a kognitív készségeket.**
- **Közösségi élmény lehet.**

Alvás



Az **alváshiány** következményei:

- Koncentrálóképeség, memória romlik,
- Több hibázás, nagyobb reakcióidő,
- Rosszabb gondolkodás és problémamegoldás,
- Ingerlékenység – depresszió, szorongás,

- Tévhit, hogy az időseknek kevesebb alvásra van szüksége! **Igény: 7-9 óra / nap.**
- A napközbeni szunyókálás: **max. 30-60 perc!**

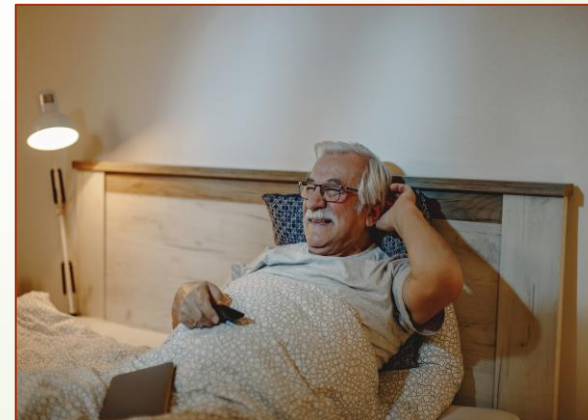
**Első lépés: az alváshigiéné javítása
NEM az altatók!**



Egészségre káros szokások

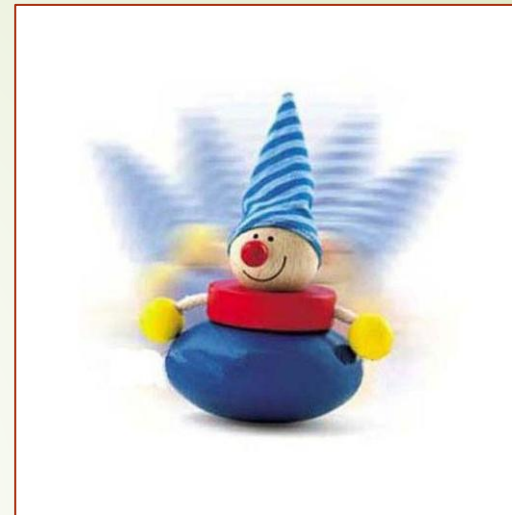
- Dohányzás
- Alkohol
- Függőséget okozó szerek
- Viselkedéses függőségek

**Megoldás: SZOKÁSAINK
MEGVÁLTOZTATÁSA**



Érzelmi jóllét, stressz

- **Külső stresszorok időskorban:**
 - **Egészségi** problémák
 - **Anyagi** helyzet
 - **Szociális** helyzet
 - **Társadalmi sztereotípiák, ageism**
 - **Gyors változások** (önkiszolgáló pénztárak, mobil appok, online ügyintézés)
 - **Bejósolhatatlan helyzetek** – bizonytalanság (hírek!)



Megoldás: REZILIENCIA FEJLESZTÉS
És NEM a GYÓGYSZER!

Stressz: a belső stresszorok

- **Amit mi teszünk magunkkal, és amire VAN befolyásunk:**
 - **Önkorlátozó hiedelmek** – „én erre nem vagyok képes”
 - **Képességfejlesztés, tanulás** hiánya (fixed mindset)
 - **Önreflexió** hiánya – hogyan kerülök stresszes helyzetbe? Mi az én részem ebben? Tudom-e befolyásolni?
 - Gondolkodási minták: **panaszkodás, rágódás, aggodalmaskodás, méltatlankodás**
 - **Rossz kapcsolatok** (feszültség, konfliktus)
 - **MAGÁNY**



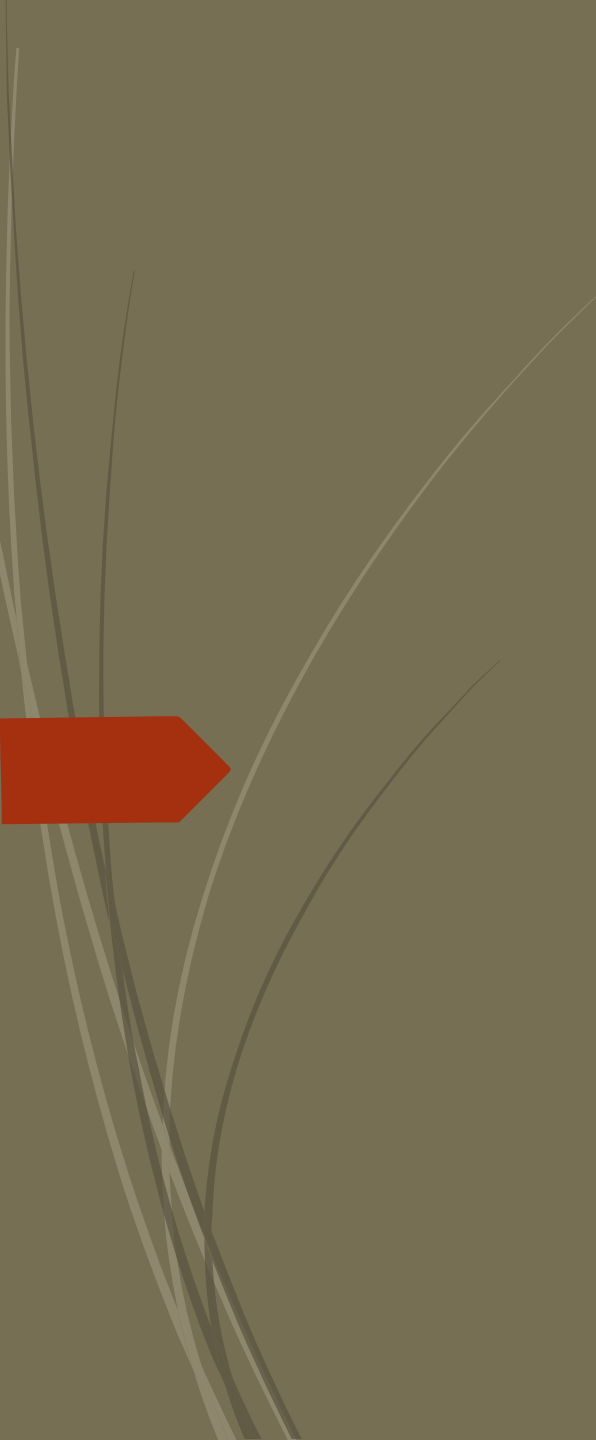
Megoldás:
TUDATOSSÁG, önismeret, fejlődés

Társas kapcsolatok

- Az egészség szinte legfontosabb tényezője a társas kapcsolatok megléte és minősége!
- Alapvető emberi szükséglet: a **magány szorongást okoz**, ez pedig betegségekhez vezet
- DE: a rossz családi, **toxikus kapcsolatok ellenkezőleg hatnak!** ⇒ Ideje rendbe hozni a megromlott kapcsolatokat



Megoldás:
Kapcsolódni, kimozdulni, közösséget keresni



Szerethető öregedés

Személyiségfejlődés és boldogság időskorban

„Akármelyik kretén tudja élvezni az életet tíz- vagy húszéves korában, de amikor valaki százéves, és moccanni sem tud, akkor oda ész kell.” (Eric Emmanuel Schmitt francia író)

Amit jó lenne elkerülni: mentális és lelki problémák időskorban

- Feleslegesség, haszontalanság érzése.
- Unalom.
- A napi rutin felborulása, „elúszás”.
- A megszokott társaság hiánya.
- Családi problémák – „nyugdíjas férj szindróma”.
- Ingerültség, váratlan érzelmi hullámok.
- Beszűkülés a figyelemben, gondolkodásban, tájékozottságban.
- Egyes emberi kapcsolatok elhalványulása.
- Identitás problémák: megválás fontos szerep(ek)től.

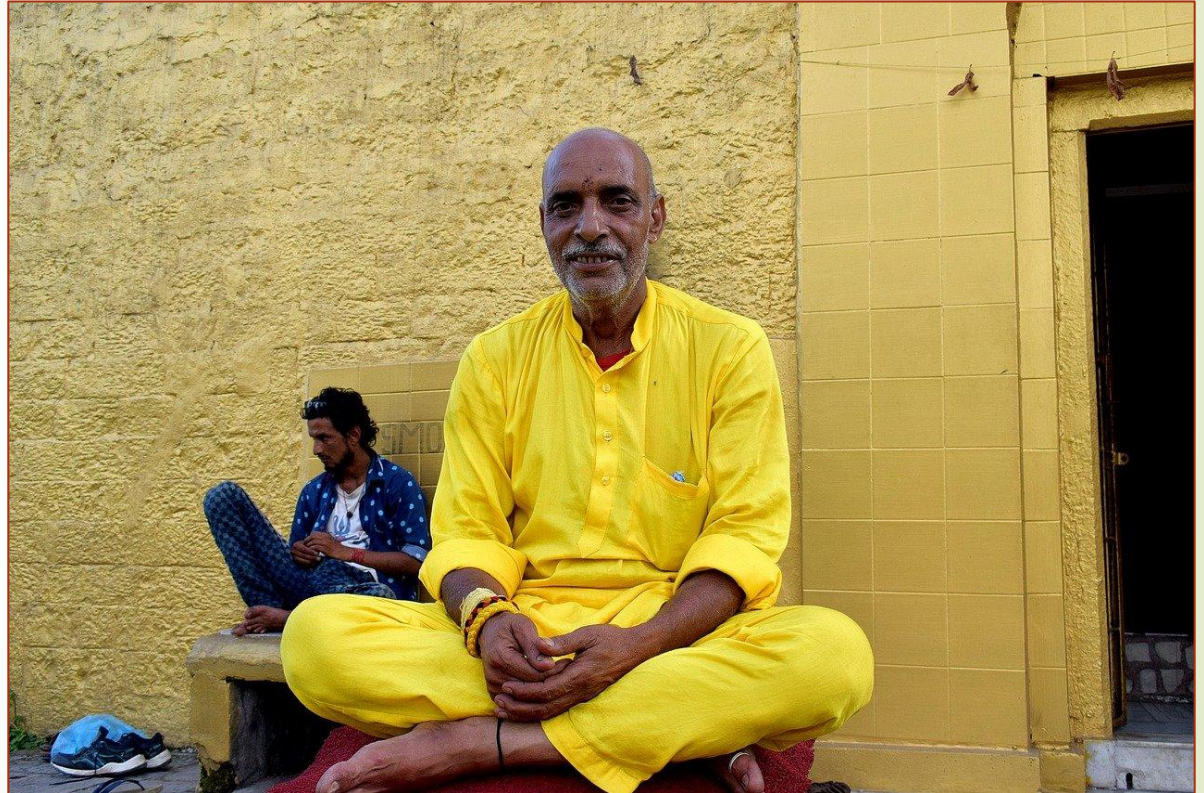


A mentális és lelki problémák megelőzése és kezelése

Cél:

- ✓ az élettél való elégedettség érzésének,
- ✓ a bölcsességnek és a boldogságnak az elérése,
- ✓ a fizikai-szellemi-lelki egészség javítása.
- ✓ Befelé figyelés: életút összegzés, lelki béke megteremtése.
- ✓ Kifelé fókuszálás: mások segítése, tudás átadása, közösségi hasznosság.

Mit tehetünk lelki
egyensúlyunkért?



Élettel való elégedettség – mit tehetünk?

➤ Veszteségek, gyász feldolgozása

- Gyászterápia, gyászfeldolgozás (egyéni, csoportos)

➤ Megbocsátás és megkövetés

- Neheztelések elengedése
- Lelkiismeretfurdalások, bűntudat feldolgozása
- Hála, kedvesség gyakorlása
- Pozitív gondolkodás fejlesztése



Élettel való elégedettség – mit tehetünk?

➤ Az önbecsülés megőrzése

- Felelősségvállalás
- Tudatosság
- Célok
- Önismeret – erősségeink listája

➤ Spirituális létszemlélet



- **Hog**
- **Életú**
tanu
- **Össz**
– mi
érte



A bölcsesség

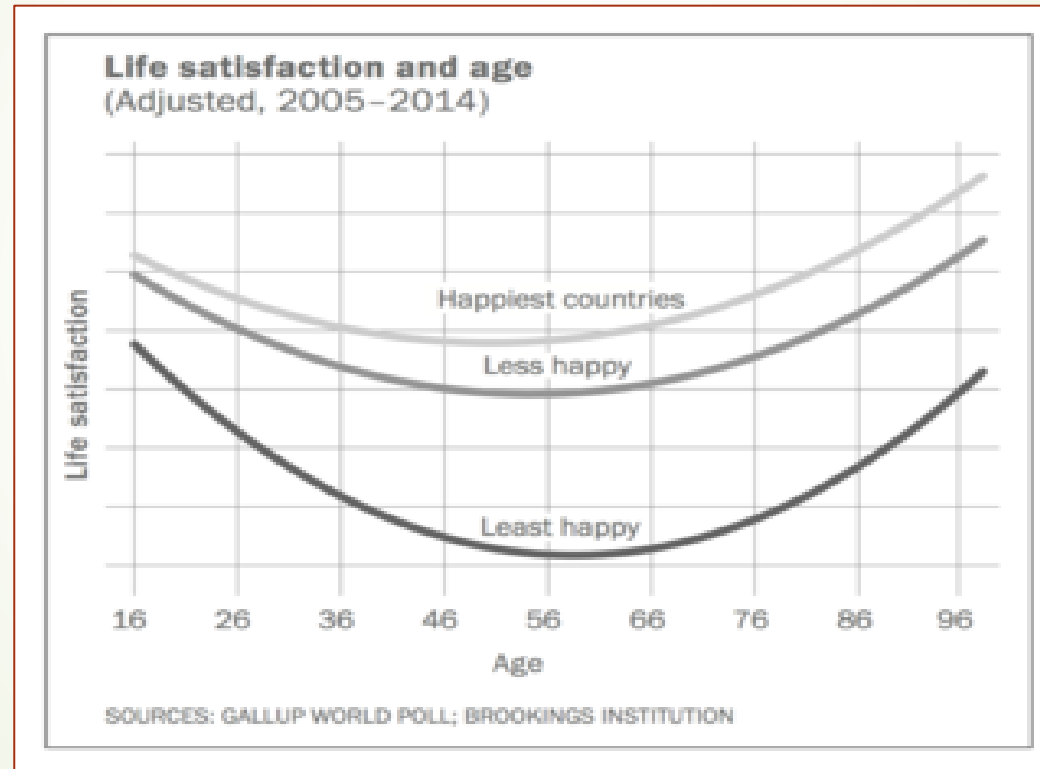
Minden öreg bölcs?

- **Az élet pragmatikus tudása, és annak felhasználása** egyéni és szociális problémák megoldásában – cselekvés is!
- Az élet **több nézőpontból való szemlélése**: szélesebb tudás a világról, önmagunkról.
- Jó **megbirkózás a kétértelműséggel és a bizonytalansággal**.
- **Intellektuális és érzelmi egyensúly**.



A boldogság - kutatási eredmények

Hogyan változik a „szubjektív jóllét” a kor előrehaladtával?



Hogyan lehetnek boldogabbak az idősebbek?

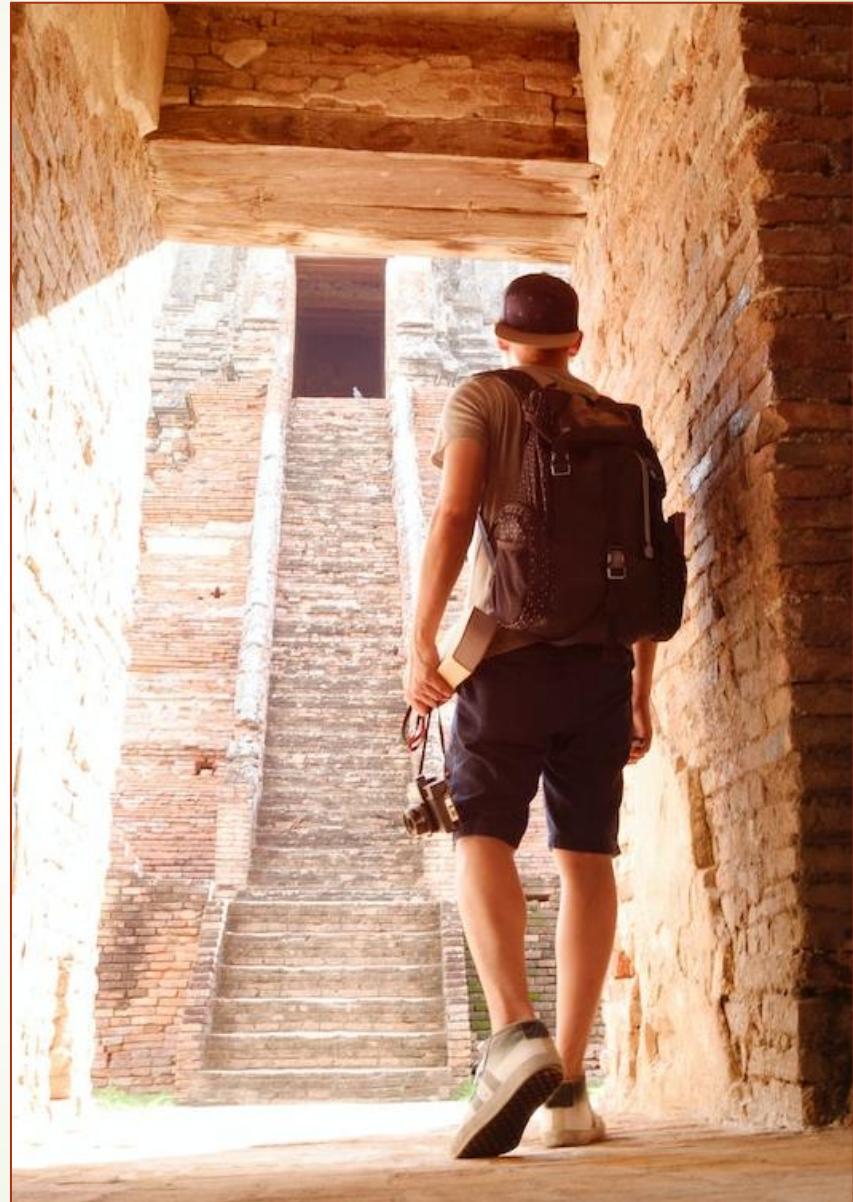
HA



- A **jelenre összpontosítanak**
- Nem engedik felborítani **az érzelmi egyensúlyukat**.
- Megfontolják, hogy **ki / mi a fontos: azokba invesztálnak**.
- **Elfogadják** a változásokat.
- A magas érzelmi értékű, **feltöltő kapcsolatokat keresik**.
- A **jó élményekre** fókuszálnak és emlékeznek.
- A nyugodt, békés, csendes **örömeket keresik és észreveszik**.
- **Az empátia és a hála boldogít!**

Személyiségfejlődés

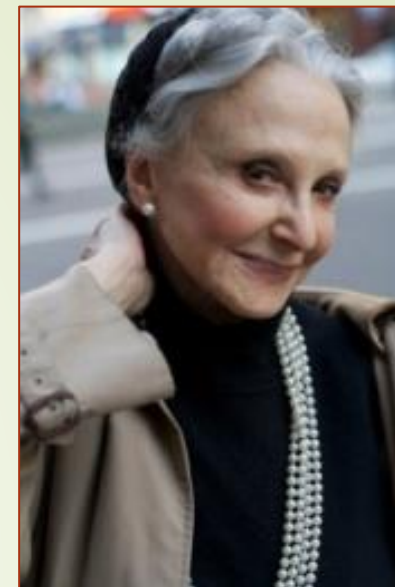
Időskorban?



Az élet három szakasza

Összegzem

Átadom



Használom

Tökéletesítem



Megtanulom

Beépítem



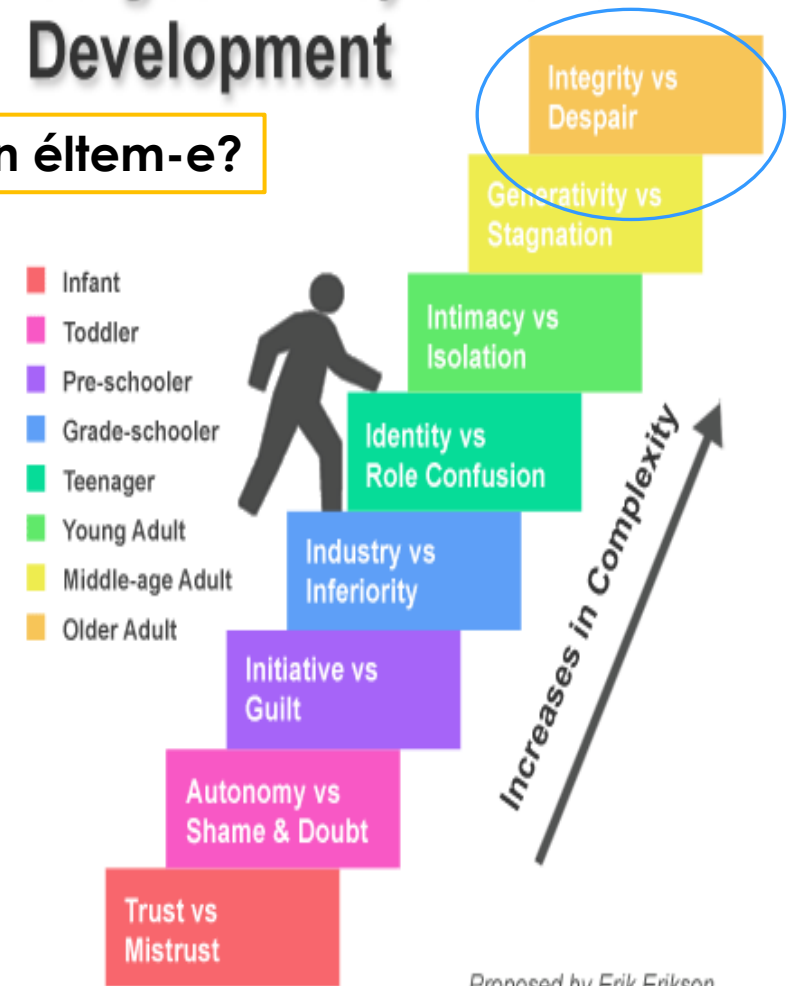
Életszakaszok - Erikson pszichoszociális fejlődés modellje

- A személyiség fejlődése – a tapasztalatok hatására – **életen át tartó folyamat.**
- Fejlődés = **folyamatos, szakaszokban történő kibontakozás.**

- **Integritás:** az egyén elemzi mindazon eredményeket, teljesítményeket, melyeket élete folyamán elért és elbírálja ezeket. **Ha elégedett, elfogadja egyszeri és páratlan életútját,**
- **Kétségbeesés:** ha úgy véli, hogy **hiába élt, nincs megelégedve azokkal a dolgokkal melyeket megélt, alkotott.**

Megfelelően éltem-e?

Stages of Psychosocial Development



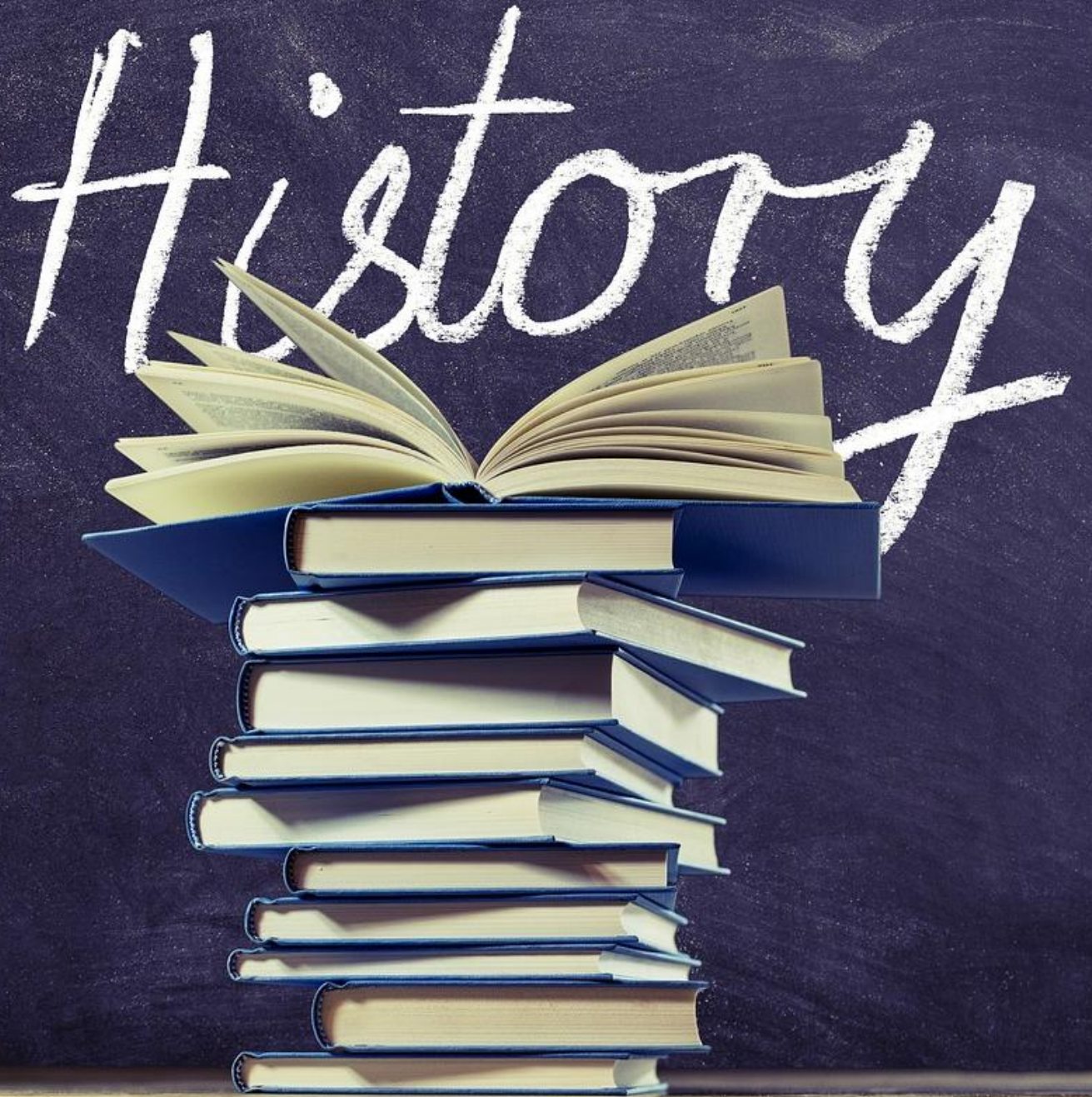
Életszakaszok – Richard Barrett 7 szintes pszichológiai fejlődési modellje

- Szakaszokban fejlődünk, növekszünk.
- Minden szakaszban van feladatunk.
- Nem lehet átugrani fejlődési szakaszt.



Az időskor - egy könyv
utolsó fejezete, vagy
egy új könyv?

JÖVŐTERVEZÉS



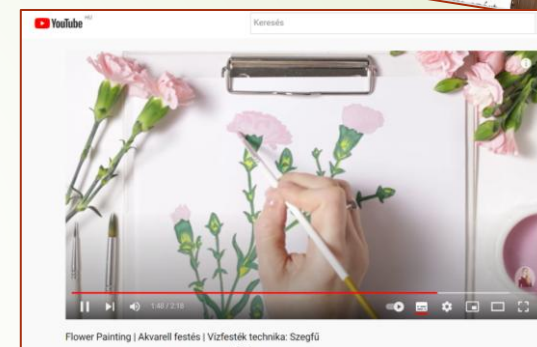
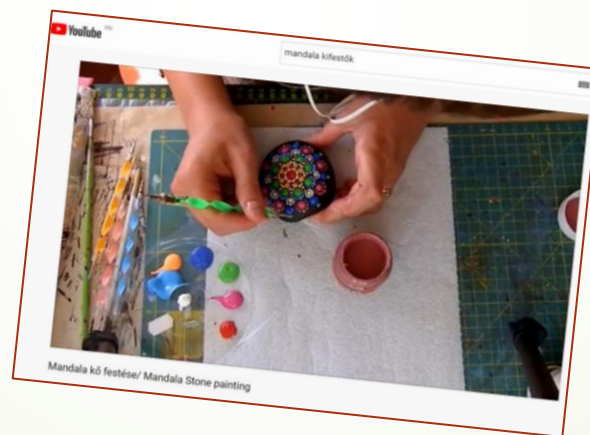
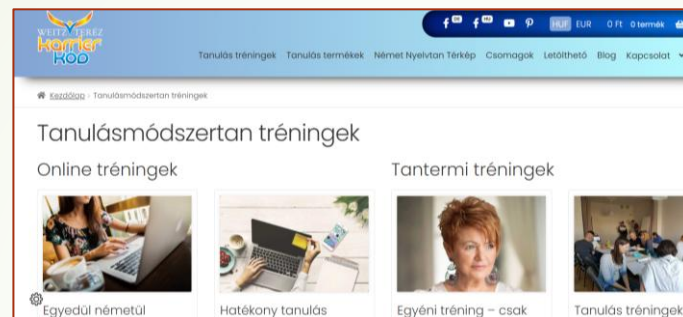
Tervezés

- A mézeshetek elmúlnak...
- Az új életforma kialakulásához gyakran évek kellenek!
- Segít: **terv az első 1-2 évre:**
 - Célok – fókusz, figyelem
 - Időbeosztás, struktúra
 - **Hasonló az előző életünkhöz, lazábban**
 - Kísérletezés



Lehetőségek

- Tanulás
 - Nyelv
 - Zene, tánc
 - Szakma
- Szenior Akadémiák
- Alkotás
- Önkéntesség
- Gyaloglóklubok
- Kapcsolódás közösséghez (nyugdíjas programok!)



Mit fogok tenni az első visszavonult évben...

- ✓ a fizikai egészségemért?
- ✓ a kapcsolataim bővítéséért?
- ✓ azért, hogy új dolgokat ismerjek meg?
- ✓ a mentális egészségemért (gondolkodás, memória, stb.)?
- ✓ a jó kedvemért (szórakozás)?
- ✓ a fejlődésemet (jobbá válni)?
- ✓ a bölcsességem gyarapításáért?



.... és még mit?





**“A FIATALSÁG MEGŐRZÉSE KIZÁRÓLAG LELKI
ESZKÖZÖKKEL TÖRTÉNIK, AMELYEKKEK MEGGÁTOLJUK A
LÉLEK ÖREGEDÉSÉT.**

**LEGFONTOSABB A MEGSZABADULÁS A NEGATÍV
ÉRZÉSEKTŐL, INDULATOKTÓL ÉS GONDOLATOKTÓL.
HINNI KELL A BOLDOGSÁGBAN, A BARÁTSÁGBAN, A
SZERELEMBEN, A GONDVISELÉSBEN, A JÓBAN, A MORÁLIS
RENDBEN ÉS A JÓ BIRTOKLÁSÁBAN.”**

(POPPER PÉTER)



Jó öregedést
kívánok mindannyiunknak!



<https://bozsargabriella.hu/oregedni-tudni-kell-konyv/>