

Što je dugovječnost?

Dugovječnost se odnosi na pojavu pri kojoj pojedinac doživi 90+ godina, a još uvijek nije u potpunosti ovisan o tuđoj brizi!

Postoje li genetski čimbenici dugovječnosti?

Da, geni igraju važnu ulogu, no uzrokuju samo 25% varijacije u životnoj dobi! (Herskind i sur., 1996)

Koji su okolinski čimbenici važni?

a) STUPANJ OBRAZOVANJA

Prema istraživanjima postoji povezanost između višeg stupnja obrazovanja i boljeg zdravlja.

b) SOCIOEKONOMSKI STATUS (SES)

Nizak SES povezan je s većim rizikom od prijevremene smrti - uloga nezdravih životnih navika te tjelesnih i mentalnih zdravstvenih stanja?

c) ZAPOSLENOST

Postoje podaci o povezanosti između prijevremenog umirovljenja i povećanog rizika od smrtnosti. Dugovječne osobe su često fizički i društveno aktivne.



Tko živi dulje - žene ili muškarci?

SPOLNI PARADOKS – U svim dobnim skupinama žene dulje žive od muškaraca, iako su muškarci manje boležljivi te fizički jači.



Kojim se godinama možemo nadati?

Najstarija osoba na svijetu čiji je životni vijek zabilježen je **Jeanne Calment** - francuskinja koja je napunila čak **122** godine, a iz mladih se dana sjeća Vincenta Van Gogha kojem je prodavala boje!

Povijesni pregled

Ljudi nisu uvijek dugo živjeli, ali u zadnja dva stoljeća, očekivani životni vijek uvelike se povećao - od 50 do 75-80 godina! Produljenjem životnog vijeka, došlo je i do veće učestalosti pojave dugovječnosti.

Što će biti u budućnosti?

Predviđa se da će u Hrvatskoj do 2050. živjeti čak 6000 stogodišnjaka. Kao posljedica produljenja životnog vijeka, postavljaju se brojna pitanja - društvena, ekonomska, moralna, itd. No, ako želimo dugo živjeti, nemojmo se previše brinuti o tome!





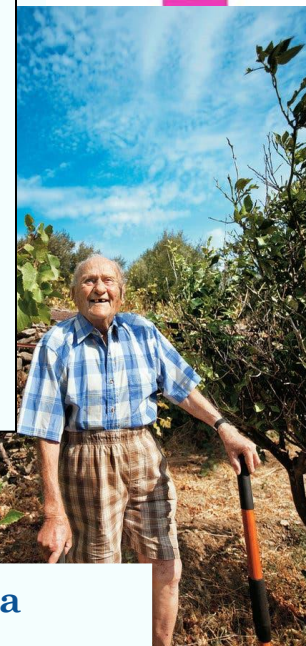
Gdje ljudi žive najdulje?

Na svijetu postoji 5 mjesta gdje je zabilježena natprosječna dugovječnost, tzv. „plave zone“ - otok **Sardinija** (Italija), **Okinawa** (Japan), poluotok **Nicoya** (Costa Rica), otok **Ikaria** (Grčka) i **Loma Linda** (California, SAD)!

Koliko je bitno zdravo živjeti?

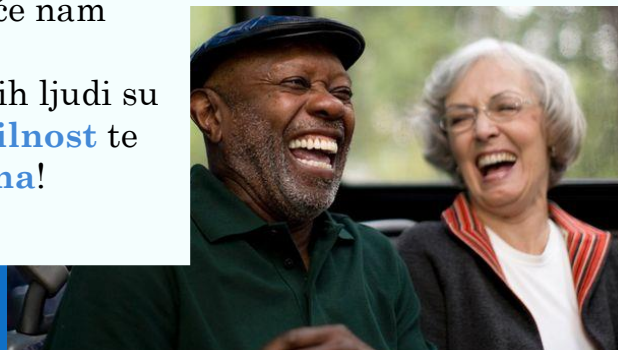
Dobra vijest za većinu je da su dugovječni ljudi rijetko ekstremni u svojim navikama - **nisu fanatici ni zdrave prehrane, ni vježbanja.** No, važno je napomenuti da nisu skloni brzoj hrani, velikim količinama alkohola, pušenju, sjedilačkom načinu života, itd.

Zajedničke su im karakteristike: **aktivan stil života, osjećaj svrhovitosti, religijska pripadnost te česta druženja s drugima koja potiču osjećaj pripadnosti!** (Buetnner i Skemp, 2016)



Koju ulogu u dugovječnosti ima ličnost?

Ne postoji savršena osobnost koja će nam omogućiti vječni život, ali neke od zajedničkih crta ličnosti dugovječnih ljudi su **društenost, emocionalna stabilnost te samopoštovanje i samodisciplina!** (Friedman i sur., 1993)



Kolegij: Psihologija zrele dobi i starenja
Izradile: Marta Pušić i Vania Viskiće



Odsjek za psihologiju
Filozofski fakultet
Sveučilišta u Rijeci