

***BENESSERE***

***e***

***TERZA E TA'***

*Rovereto, 16 novembre 2023*

# *LA TERZA ETA'*

Quella degli anziani è una fascia anagrafica, che comprende il 24% circa della popolazione.



Si considera anziana una persona che abbia compiuto il 65°anno di età; tuttavia, a causa dell'allungamento della vita media, si è creata una nuova distinzione, differenziando gli ultrasessantacinquenni in

**terza e quarta età.**

# TERZA ETA'

Persone in buone condizioni di salute, inserite socialmente e con disponibilità di risorse.



# QUARTA ETA'

Persone con dipendenza dagli altri e decadimento fisico.



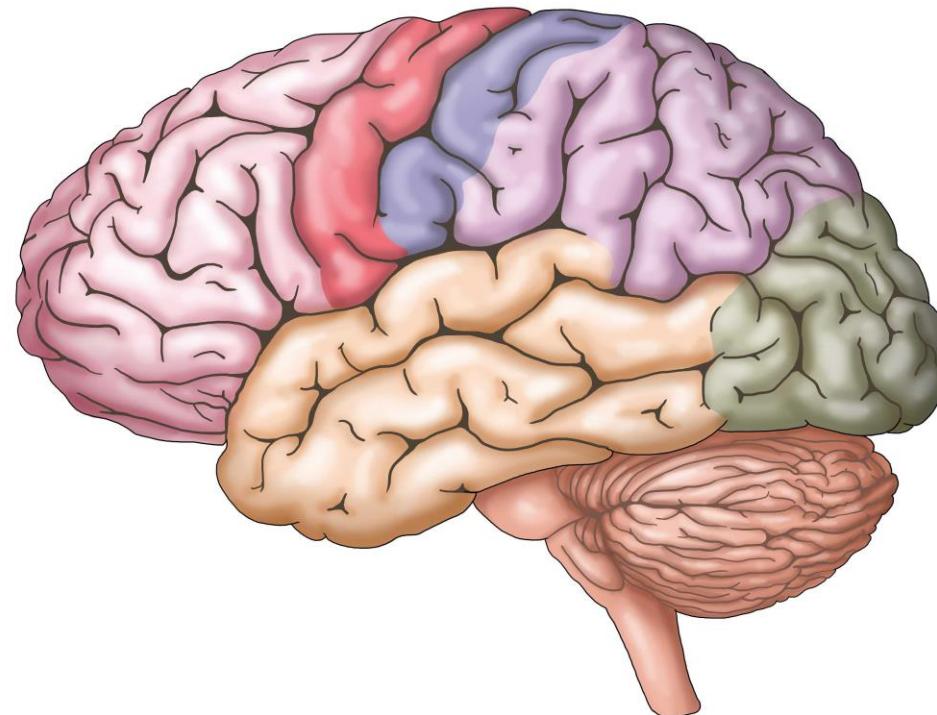
# Il nostro cervello

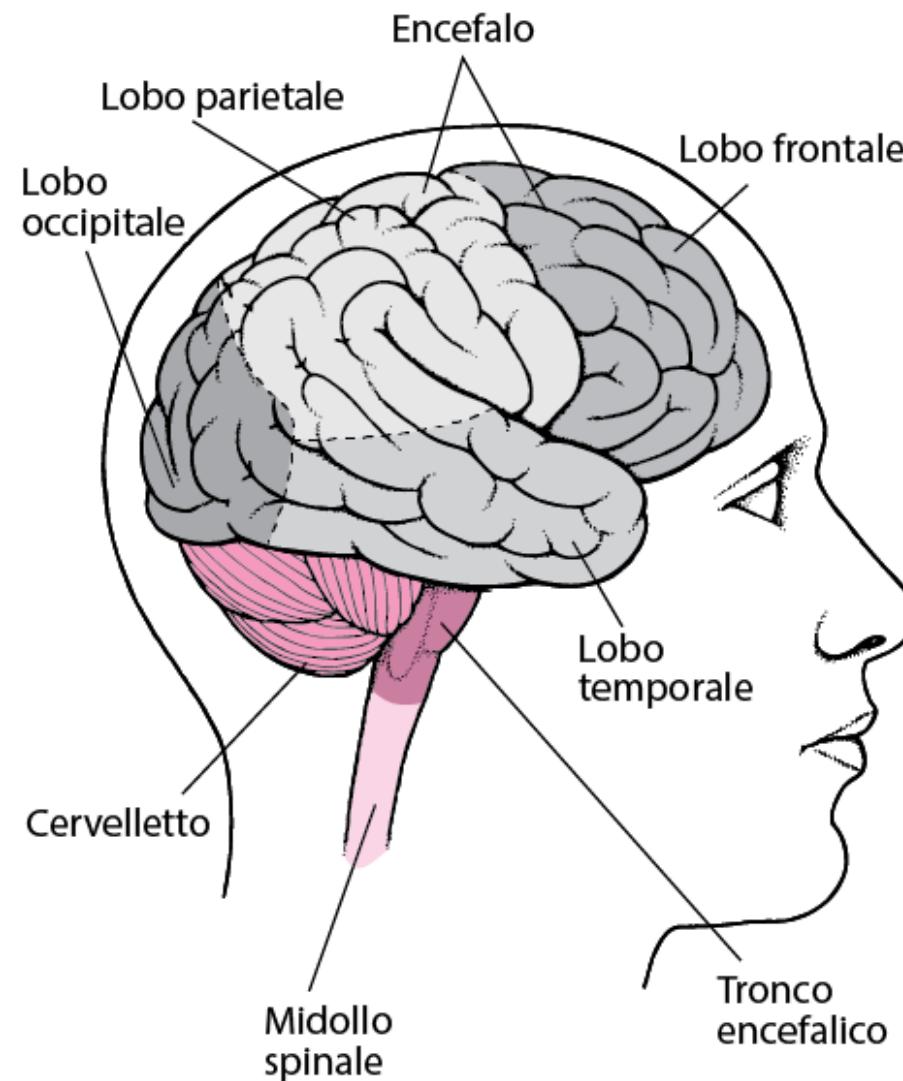
Il cervello, come tutti i nostri organi e apparati, completa la sua maturità intorno ai trent'anni.

Poi comincia a invecchiare.

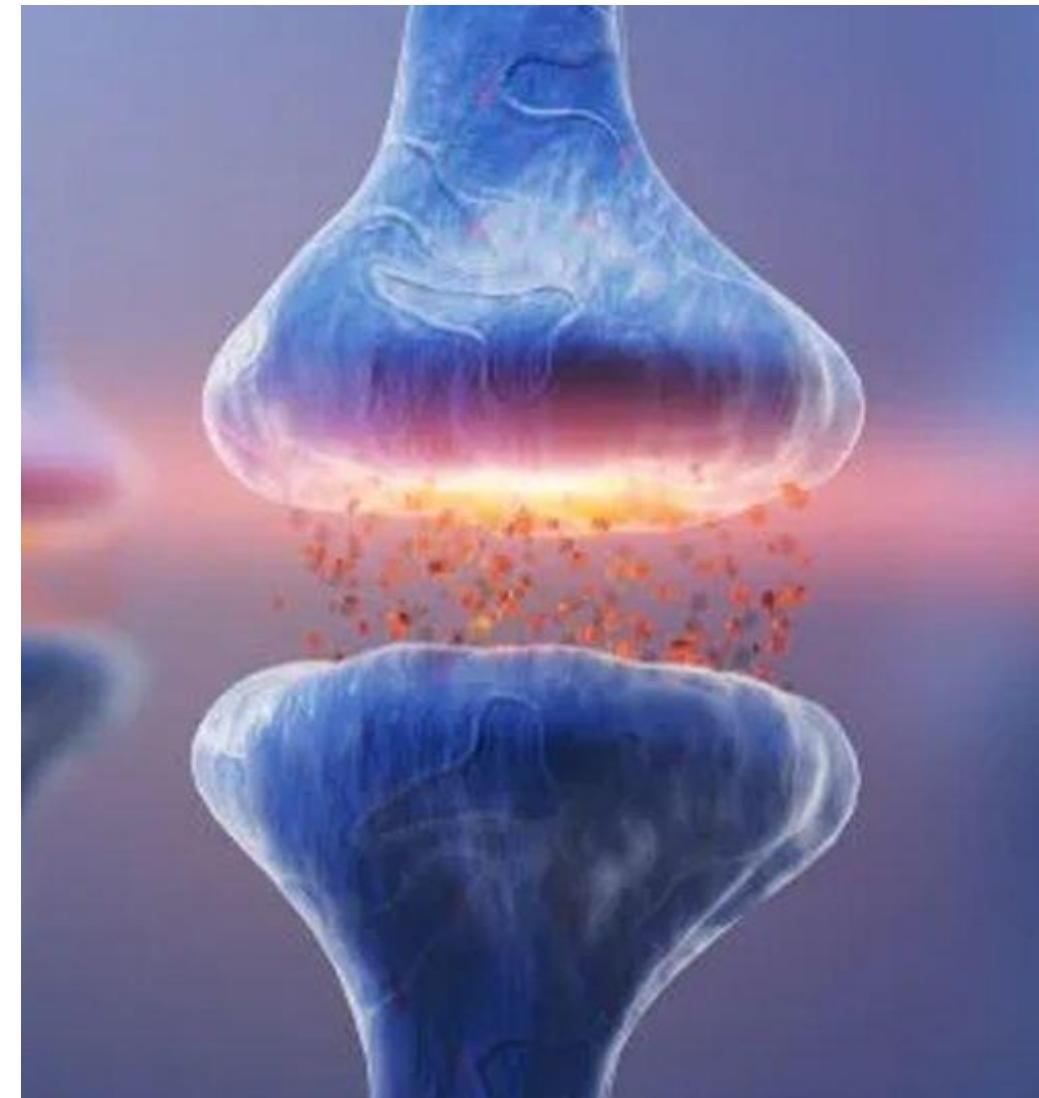
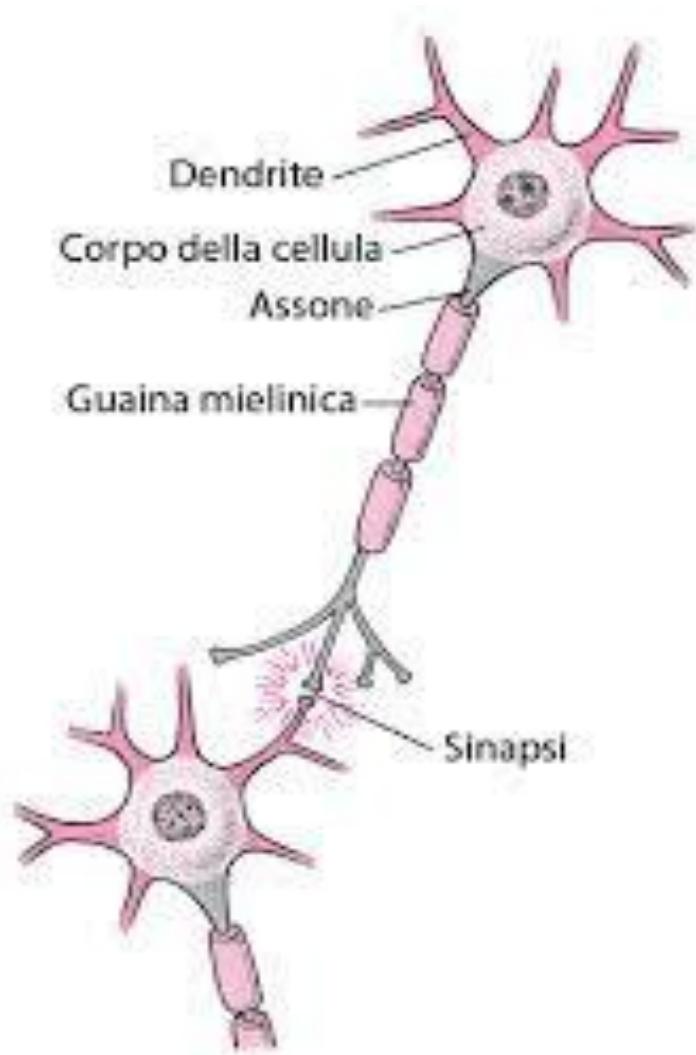
Va incontro a:

- alterazioni anatomiche
- riduzione dell'efficienza delle sue funzioni.





# I NEURONI e le SINAPSI



# Le varie fasi della vita

L'invecchiamento è un processo che, inevitabilmente, riguarda tutti gli esseri viventi.



# Perché si invecchia?

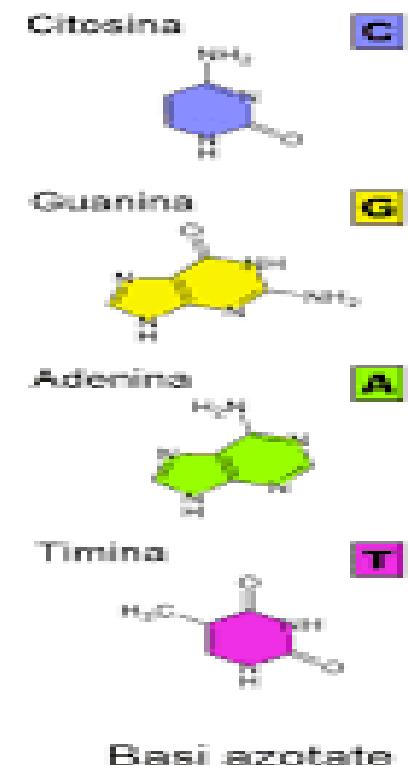
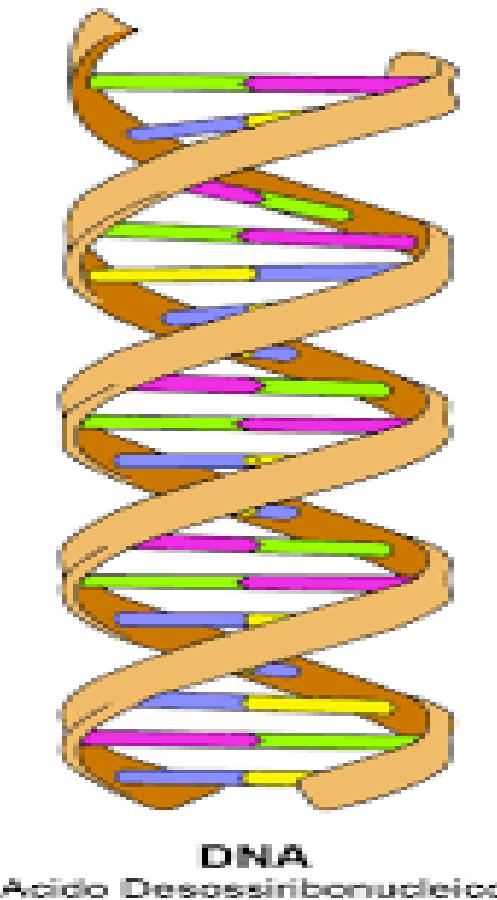
L'invecchiamento è legato a diversi fattori:

## Fattori genetici:

il DNA

regola la velocità  
di formazione dei neuroni  
e della loro distruzione.

Esiste una riserva di neuroni  
quiescenti, che rimpiazzano  
i neuroni morti

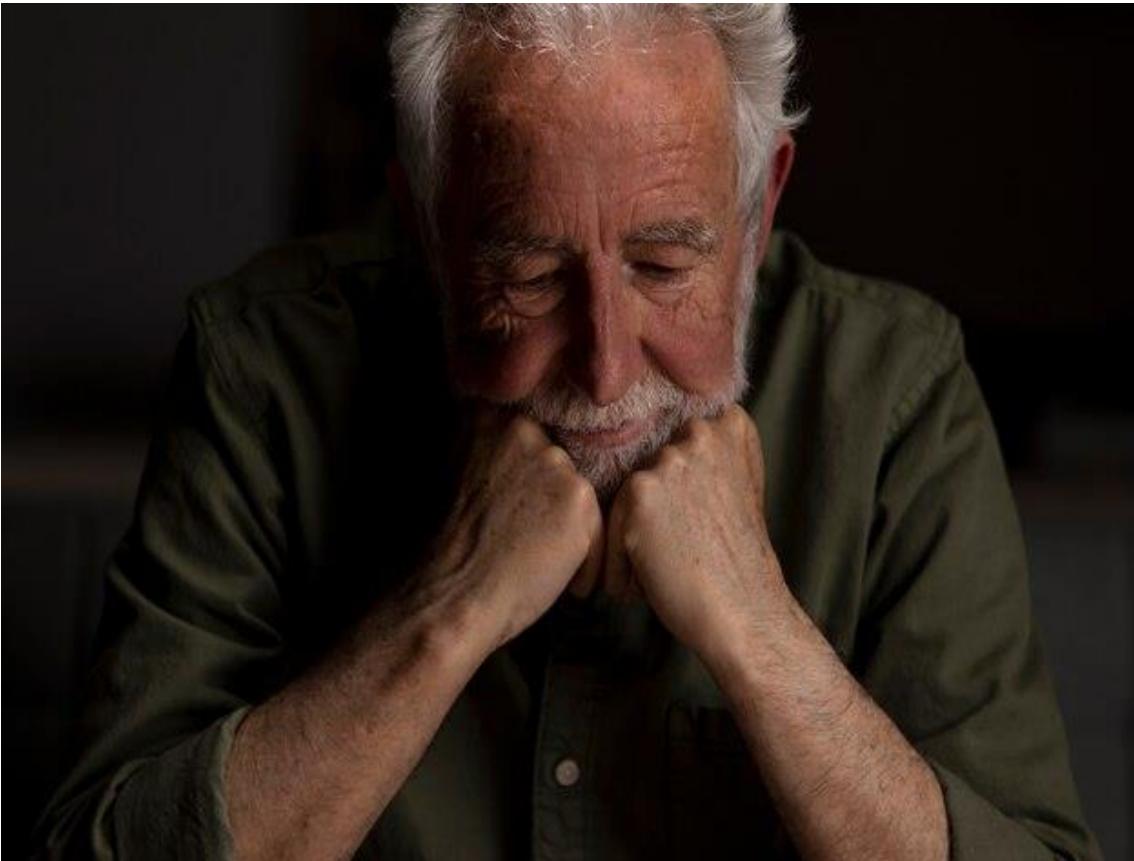


## Altri fattori di invecchiamento

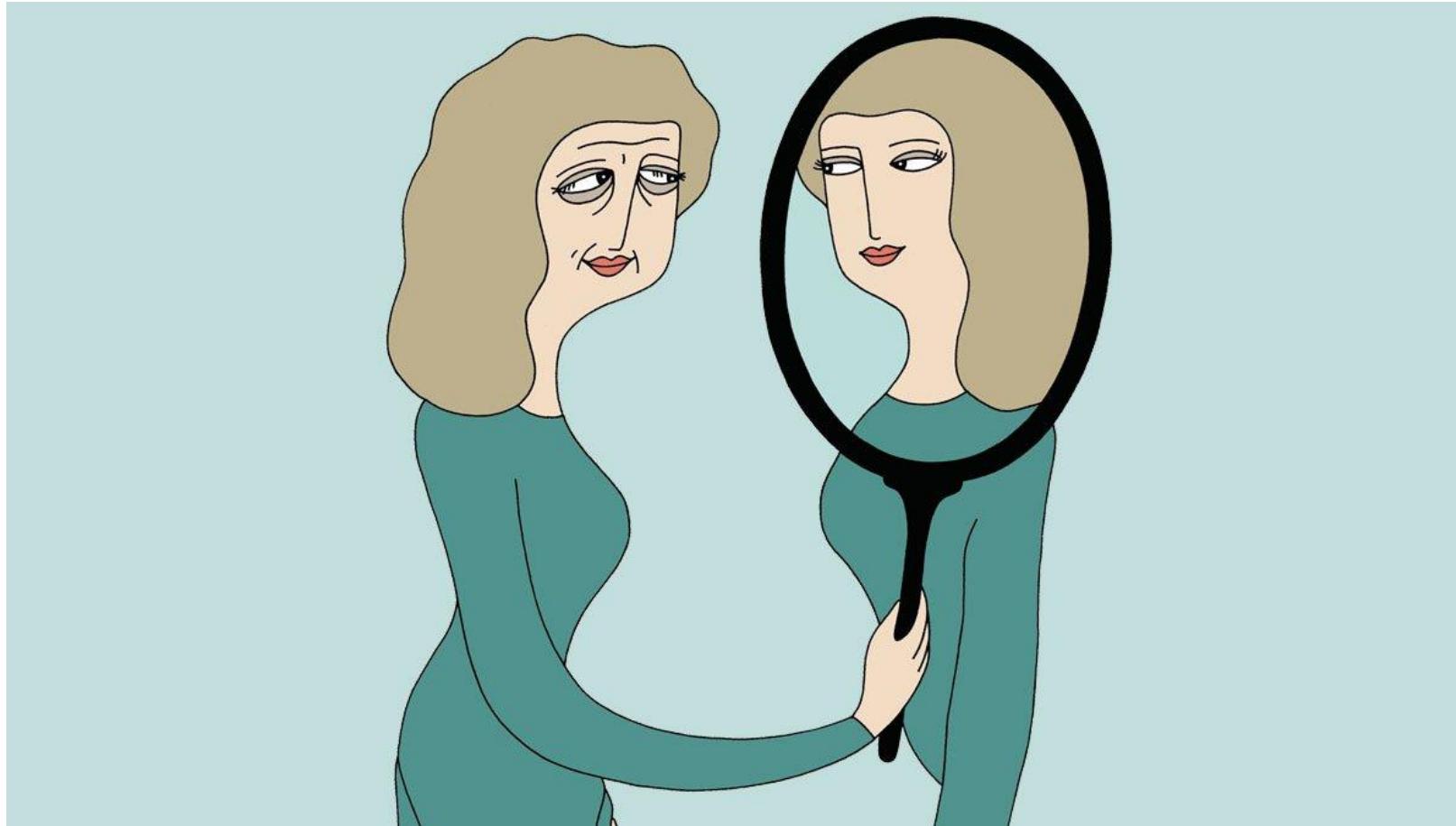
**Fattori esterni:** cattiva alimentazione, scarso esercizio fisico, stress, esposizione ad ambienti inquinati.

**Fattori psicologici:** personalità rigida, talvolta con manifestazioni di ostilità, di rabbia, di facile suscettibilità e diffidenza.

L'invecchiamento è considerato spesso come **perdita** e **sconfitta**, invece è anche **capacità di adattare** le proprie risorse fisiche e psichiche alle condizioni di vita dell'ambiente esterno.



# *COME SI EVOLVE IL RAPPORTO TRA LA PSICOLOGIA E LA TERZA ETÀ?*



L'immagine che l'anziano ha del proprio corpo non corrisponde ai cambiamenti che si verificano; questo genera ansia e insicurezza, con ricadute sull'autostima.

L'accettazione e la consapevolezza di ciò che si è veramente consentono di vivere con positività l'invecchiamento.

# Come si manifesta il decadimento cognitivo?

La **memoria a breve termine**, che conserva le nuove informazioni per 20 secondi circa, si riduce.

La **memoria a lungo termine**, che conserva le informazioni per ore, giorni, mesi, anni, mantiene la capacità di rievocare avvenimenti vissuti nel passato.



Si ha la tendenza ad avere

- reazioni impulsive
- depressione e perdita d'interesse nelle attività della vita quotidiana
- ansia e irritabilità
- comparsa di disturbi del sonno (insonnia o aumento del bisogno di dormire)



La senescenza comporta una diversa percezione del tempo.



La senescenza comporta  
una riduzione dell'interesse  
per diverse attività e un aumento  
delle difficoltà nello svolgimento  
della vita quotidiana.



La senescenza comporta

una riduzione della speranza

e una concentrazione

su bisogni immediati.



La senescenza comporta  
un rifugio affettivo nel passato,  
che può anche indurre sofferenza,  
in quanto fonte di rimorsi e di rimpianti.



Le patologie più frequenti sono rappresentate da:

- stati confusionali acuti e cronici
- malattie psico-somatiche
- comportamenti alterati da abuso di alcool e di psicofarmaci
- stati ansiosi
- stati depressivi

*Allora...*

**COSA POSSIAMO FARE,  
PER STARE BENE ?**

# Stimolare la mente con giochi da tavolo



# Fare attività fisica quotidiana



# Passare del tempo con i nipoti



# Evitare l'isolamento e stare in compagnia



# Prendersi cura di sè



Image ID: H426BM  
[www.alamy.com](http://www.alamy.com)

# Dedicarsi alla lettura



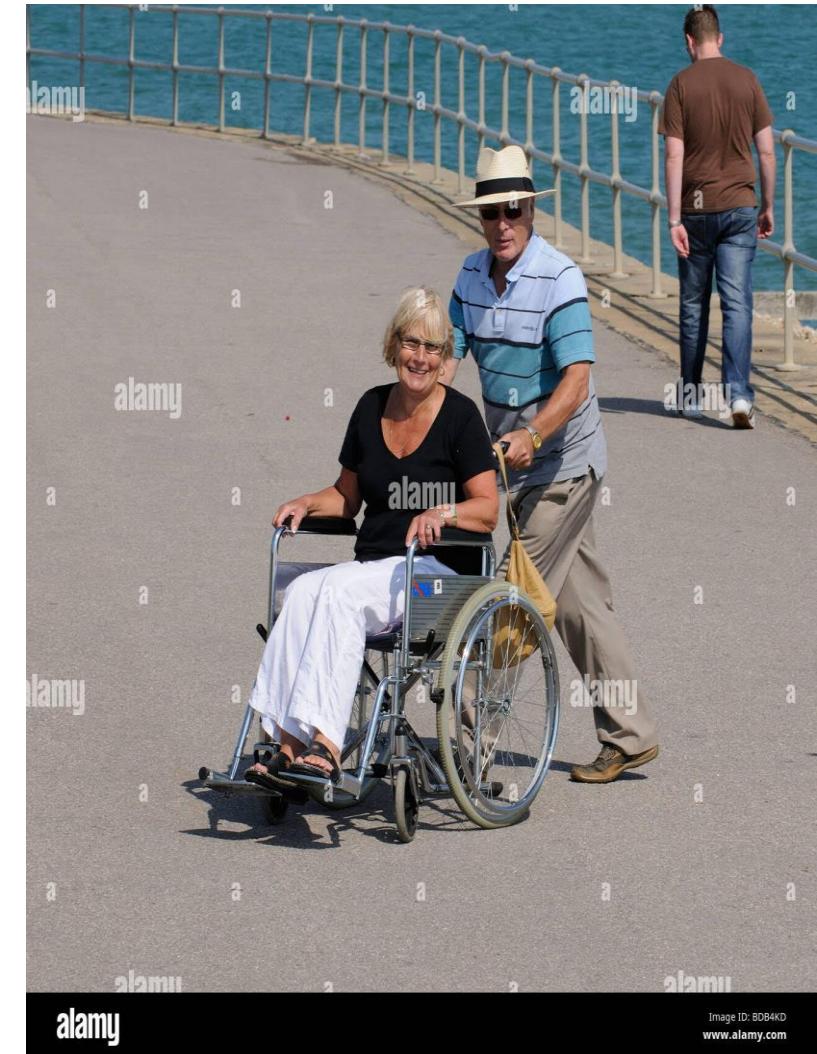
# Stare connessi col mondo



# Col cellulare i giovani si isolano, gli anziani si connettono



# Che bello... condividere!



# Non escludere i viaggi



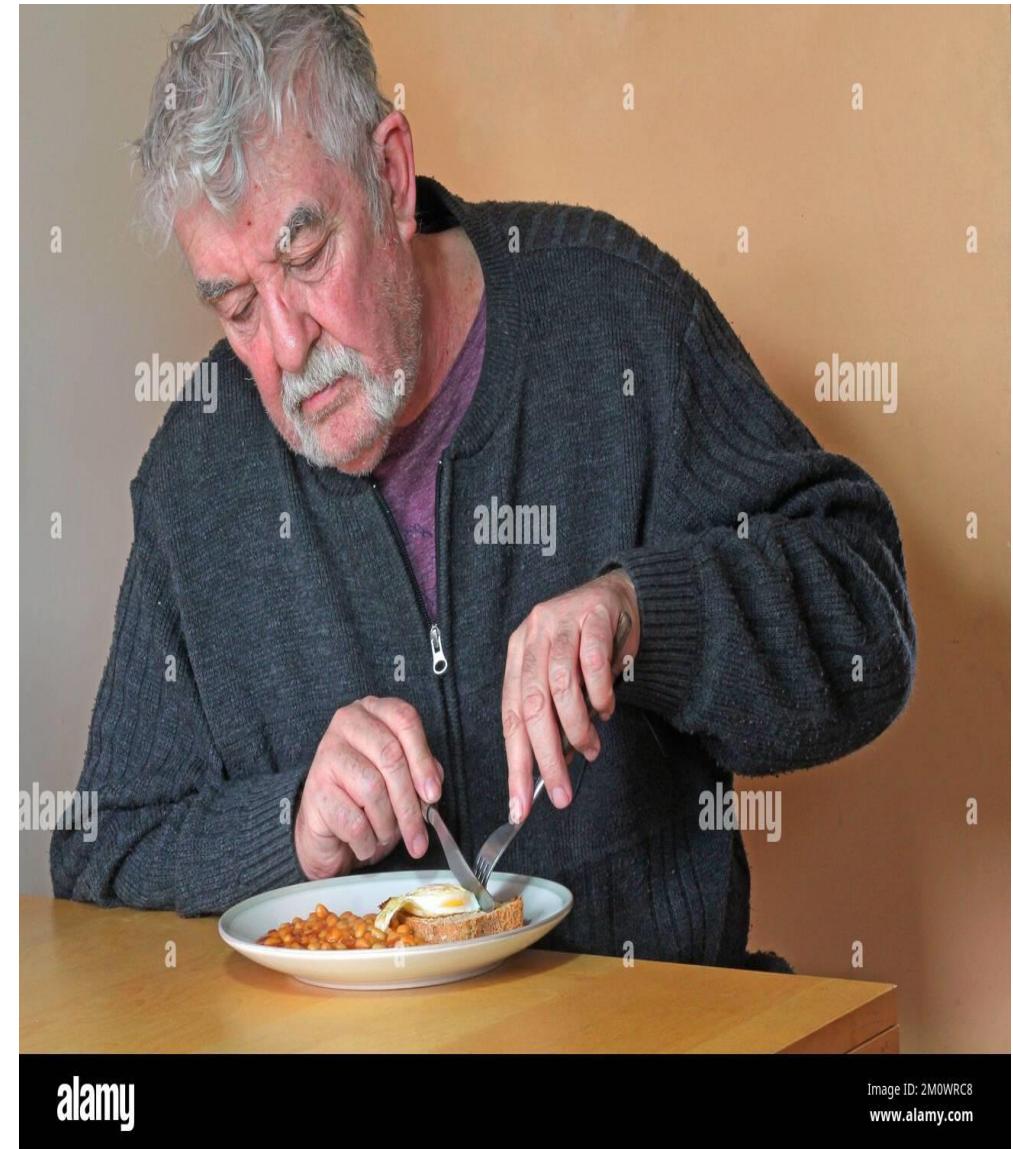
Quando la musica inizia, non esiste nient'altro. Dimentichi il mondo e le sue preoccupazioni e ti lasci travolgere dal turbinio di note...



Balla...che ti passa!



# Curare un'alimentazione sana, da soli o in compagnia



# Il martedì nella nostra sede

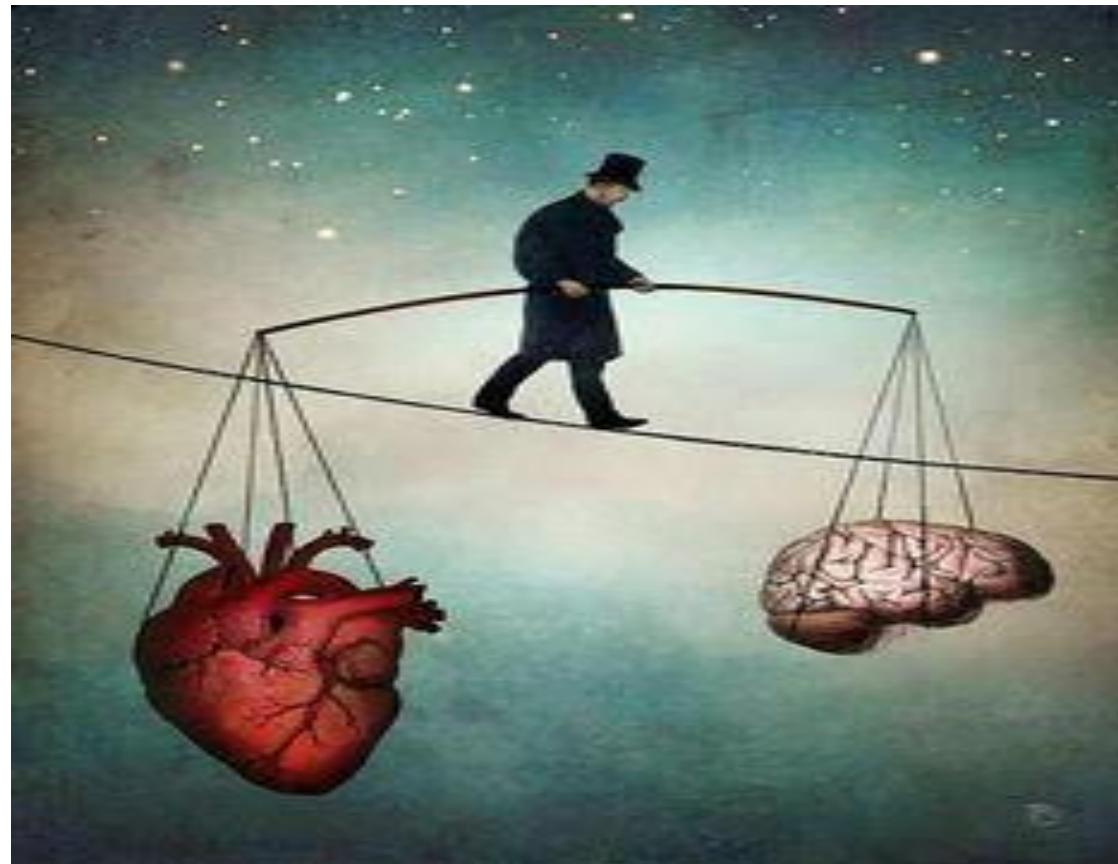


# Ancora il martedì...



# Equilibrio tra cuore e cervello

Quando proviamo emozioni positive, come prenderci cura di qualcuno, come avere compassione e amorevolezza, il ritmo cardiaco si adegua e comunica quest'armonia a tutto il corpo.



*La vita è come un viaggio...*



*Buon proseguimento!*