

# Drodzy Czytelnicy!

Przewodnik powstał z myślą o osobach, które wkraczają bądź wkroczyły w etap nazywany potocznie „jesienią życia” i dostarcza wiedzy z wielu ważnych aspektów tego okresu życia. Ze względu na zawarte treści stanowi jednak źródło wiedzy także dla tych wszystkich, którzy im w tym czasie towarzyszą. A zatem jest to publikacja dla osób starszych i ich opiekunów. Gdyby jednak powiedzieć, że jest to książka tylko o późnej dorosłości, to byłoby to stanowczo za mało.

O czym zatem jest ta książka?

Podążając za słowami klasyka: „Starość powitajmy życzliwie i pokochajmy. Bo i ona jest pełna uroku, jeśli potrafisz z niej korzystać” (Seneka 1961, s. 37), proponujemy nieco inne niż zwykle spojrzenie na starość i jej specyfikę, nazywając ją późną dorosłością, a metaforycznie „wiosną możliwości” i pokazując, jak radzić sobie z upływem lat i sił, korzystając jednocześnie z tego, co daje nam życie,

dbając o swoje zdrowie i dobrostan psychiczny. Starość ma bowiem nie tylko wymiar biologiczny, lecz także poznawczy, emocjonalny i społeczny, warto zatem dołożyć wszelkich starań, aby każdemu z nich poświęcić choć trochę uwagi. Mając świadomość, że o jakości ludzkiego życia nie przesądzają jedynie kwestie fizjologiczne, postanowiłyśmy, poza zagadnieniami niezwykle istotnymi, jakimi są sprawy zdrowotne, uwzględnić również te związane z aspektami społecznymi oraz psychologicznymi. Dlatego też swoją wiedzę w tym zakresie dzielą się lekarze, psychologowie, psychoterapeuci czy animatorzy, a także naukowcy. Treści zawarte w przewodniku mają wymiar zarówno poznawczy, jak i użyteczny. Dostarczają informacji i wskazówek umożliwiających skutecznie radzić sobie z symptomami tzw. późnej dorosłości, tymi bardziej i mniej akceptowanymi.

Serdecznie dziękujemy wszystkim tym, którzy przyjęli zaproszenie do współpracy i podzielili się swoim doświadczeniem, czyniąc publikację swoistym kompendium wiedzy z zakresu późnej dorosłości.

Żywimy nadzieję, że przewodnik spotka się z przychylnym odbiorem i będzie źródłem wiedzy oraz impulsem do podejmowania działań i inicjatyw, tak aby „jesień życia” stała się „wiosną możliwości”.

Zapraszamy do lektury!

Monika Mularska-Kucharek  
Ewa Czernik