

Γεώργιος Α. Κουγιουμτζής
Επιστημονική επιμέλεια

Ψυχολογία & Συμβουλευτική Υστερης Ενήλικης Ζωής - Τρίτης Ηλικίας

Κ. Βαβανού, Ι. Βερυκίου, Ο. Βουγιούκα, Β. Γιωτσίδη,
Π.-Μ. Δεληγιάνη, Θ. Δελλαπόρτα, Ε. Δημοπούλου,
Α. Διακουμάκου, Δ. Δροσάτος, Μ. Κατσογιάννη,
Σ. Κολυβοδιάκου, Γ. Α. Κουγιουμτζής, Σ. Κωτσάκης,
Ζ. Λάιου, Ευ. Λεζέ, Κ. Λυγερού, Ε. Λυκούδη,
Α. Μπότσης, Λ. Ξιάρχη, Ε. Πρεβεζιάνου,
Ε. Σαμαρτζή, Ζ. Σιούτη, Η. Σωτηροπούλου,
Φ. Τάτση, Μ. Τιτάκη, Ι. Τριανταφύλλου-Τάφου,
Κ. Τσίμας, Κ. Φλωρά



2019

Επιστημονική επιμέλεια:

Δρ. Γεώργιος Α. Κουγιουμτζής, email: gkougioum@ppp.uoa.gr

Φιλολογική επιμέλεια & διορθώσεις:

Δρ. Γεώργιος Α. Κουγιουμτζής & Νικόλαος Κ. Μινόπετρος

Εικαστική επιμέλεια:

Ευσταθία Αγγελή

Τεχνική επιμέλεια - Pre-press designing:

Χρύσα Γ. Κουγιουμτζή

ISBN: 978-960-612-202-6

Copyright © 2019 για την ελληνική γλώσσα σε όλον τον κόσμο:

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΓΡΗΓΟΡΗ®

Ίπποκράτους 43, 106 80 Αθήνα, τηλ. 210-36.37.011, fax: 210-36.26.646

http: www.grigorisbooks.gr – e-mail: info@grigorisbooks.gr

Απαγορεύεται ή αναδημοσίευση και γενικά ή αναπαραγωγή και μετάδοση, εν όλω ή εν μέρει, έστω και μιās σελίδας ή και περιληπτικά, κατά παράφραση ή διασκευή του παρόντος βιβλίου με όποιονδήποτε τρόπο (μηχανικό, ηλεκτρονικό, τηλεοπτικό, φωτοτυπικό, ήχογραφήσεως ή άλλως πως) χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη (Ν. 2121/93 άρθ. 51). Η απαγόρευση αυτή ισχύει και για Δημόσιες Ύπηρεσίες, Βιβλιοθήκες, Πανεπιστήμια, Όργανισμούς κτλ. (άρθρο 18). Οί παραβάτες διώκονται (άρθρο 13) και επιβάλλονται κατά τὸ νόμο κατάσχεση, άστικές και ποινικές κυρώσεις (άρθρα 65-66).

Γεώργιος Α. Κουγιουμτζής
Επιστημονική επιμέλεια

Ψυχολογία & Συμβουλευτική
Ύστερης Ενήλικης Ζωής -
Τρίτης Ηλικίας



2019



Εικόνα εξωφύλλου: «Ο περιπατητής της νύχτας», 1923-24, αυτοπροσωπογραφία του Munch, διαστάσεις 90 χ 68cm, Μουσείο του Munch στο Όσλο της Νορβηγίας.

Ο Νορβηγός ζωγράφος Edvard Munch (Εντβαρτ Μουνι, 1863-1944) ως πρόδρομος του καλλιτεχνικού κινήματος του εξπρεσιονισμού, που αναπτύχθηκε στις αρχές του 20^{ού} αιώνα, απέδωσε έργα με έντονες χρωματικές αντιθέσεις και οργισμένες σχεδιαστικές εντάσεις, στο πλαίσιο μιας ζωγραφικής όπου ο καλλιτέχνης εκφράζει πρωτίστως τον εαυτό του. Στο έργο του «Ο περιπατητής της νύχτας», με όχημα το τραχύ και συμπυκνωμένο περιγράμμα της αδρής αντρικής μορφής, αποτυπώνεται το σχήμα μιας αθώας και σαστισμένης ύπαρξης. Η πυκνή πινελιά και το αυτόνομο ψυχρό και έντονο χρώμα που κυριαρχούν στον χώρο, επιδιώκουν να ερμηνεύσουν την ανθρώπινη απομόνωση ως αποκήμα ενός εσωτερικού προσωπικού βιώματος ή ως την εκδοχή μιας αποξενωμένης ιδιοσυγκρασίας σε μπλε τόνους. Οι μνήμες της προηγούμενης νοσηρής ψυχικά ζωής τού καλλιτέχνη είναι συμπυκνωμένες σε ένα αυτοπορτρέιτο, όπου πινελιές θερμού φωτός σκιαγραφούν με τρυφερότητα το γερασμένο κεφάλι και τους κυρτούς ώμους μέσα στη γαλήνια και απόκοσμη νύχτα. Η γεμάτη ευαισθησία ποιότητα της φιγούρας και η εικωφαντική ησυχία συγκινούν και ξυπνούν τη διαχρονική υπαρξιακή αγωνία του τετελεσμένου.

Ευσταθία Αγγελή, εικαστικός - ιστορικός

*Αφιερώνεται με περισσή αγάπη στον
αείμνηστο πατέρα μου Ανδρέα,
που ταξίδεψε για τη γειτονιά των
Αγγέλων, τριάντα έτη από εφέτος
και αρκετά έτη πριν διαβεί το κατώφλι
της ύστερης ενήλικης ζωής!*

Γ. Κ.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	9
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	27
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	31
ΠΡΩΤΗ ΕΝΟΤΗΤΑ.....	33
ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ.....	33
ΕΚΦΑΝΣΕΙΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΟΥ ΓΗΡΑΝΣΗΣ.....	35
Περίληψη.....	35
1. Εισαγωγή.....	36
2. Ορισμοί.....	37
3. Πολιτικές-προγράμματα δράσης.....	37
3.1 Σε διεθνές επίπεδο.....	37
3.2 Ευρωπαϊκή Ένωση.....	39
3.3 Σε εθνικό επίπεδο.....	41
4. Απασχόληση και κατάρτιση.....	42
5. Κατάρτιση.....	43
6. Συμμετοχή των ηλικιωμένων στην κοινωνία και ανεξάρτητη διαβίωση.....	45
7. Συμπεράσματα.....	47
8. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	48
8.1 Ελληνόγλωσσες.....	48
8.2 Ξενόγλωσσες.....	50
8.3 Δικτυογραφία.....	51
ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ.....	53
Περίληψη.....	53

1. Εισαγωγή.....	54
2. Γήρανση και πραγματικότητα: δημογραφικά χαρακτηριστικά και προβλέψεις.....	54
2.1 Προσδιορισμός των συναφών με την τρίτη ηλικία επιστημονικών κλάδων.....	55
2.2 Τα σημαντικότερα προβλήματα των ηλικιωμένων.....	56
3. Ψυχοπαθολογία της τρίτης ηλικίας (συνοπτικά).....	57
4. Η εξέλιξη της προσωπικότητας στην τρίτη ηλικία (ψυχοκοινωνιολογικές θεωρίες).....	59
4.1. Ψυχολογικές θεωρίες.....	59
4.2. Κοινωνιολογικές θεωρίες.....	61
4.3 Ο φόβος του θανάτου και προθανάτιου σταδίου και η βίωση του πένθους στους ηλικιωμένους.....	62
5. Θεωρίες για τη διά βίου ανάπτυξη του ατόμου.....	63
5.1 Η θεωρία του Bulter.....	63
5.2 Η θεωρία του Havinghurst.....	63
5.3 Η θεωρίες για την προσαρμογή στη σύνταξη.....	63
5.4 Η θεωρία του Erikson.....	63
5.5 Η θεωρία του Peck.....	64
5.6 Η θεωρία της προσφοράς στις νεότερες γενεές του Kotre.....	64
5.7 Η θεωρία του Hamachek.....	64
5.8 Η θεωρία του Baltes.....	64
6. Ποιότητα ζωής και ηλικιωμένοι.....	64
7. Ψυχοκοινωνική στήριξη ηλικιωμένων από επαγγελματίες υγείας.....	65
8. Αντί επιλόγου.....	66
9. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	66
9.1 Ελληνόγλωσσες.....	66
9.2 Ξενόγλωσσες.....	67

9.3 Δικτυογραφία.....	69
ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ: Η ΑΡΧΗ ΜΙΑΣ ΝΕΑΣ ΖΩΗΣ Ή ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΜΙΑΣ ΗΔΗ ΥΠΑΡΧΟΥΣΑΣ;	71
Περίληψη.....	71
1. Εισαγωγή.....	72
2. Γήρανση	72
2.1 Στατιστικά δεδομένα γήρανσης πληθυσμού	73
3. Ανθρώπινα δικαιώματα στην τρίτη ηλικία	75
4. Προβλήματα ψυχικής υγείας ηλικιωμένων	77
5. Προάγοντας το «εὖ ζῆν».....	79
6. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	81
6.1 Ξενόγλωσσες.....	81
ΤΠΕ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΑΠΟ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ	83
Περίληψη.....	83
1. Εισαγωγή.....	84
2. Ενοιολογικές αποσαφηνίσεις.....	85
2.1 Συμβουλευτική - Συμβουλευτική από απόσταση - Νέες Τεχνολογίες στη Συμβουλευτική.....	85
2.2 Μορφές συμβουλευτικής από απόσταση με χρήση ΤΠΕ	87
3. Σκοποί - Στόχοι - Ομάδες και θέματα συμβουλευτικής εξ αποστάσεως παρέμβασης.....	88
3.1 Σκοποί και στόχοι της συμβουλευτικής από απόσταση	88
3.2 Ομάδες πληθυσμού	88
3.3 Θέματα συμβουλευτικής παρέμβασης	89
4. Πλεονεκτήματα και περιορισμοί	90
4.1 Πλεονεκτήματα	90
4.2 Περιορισμοί	92

5. Αρχές δεοντολογίας.....	95
6. Συμπεράσματα.....	97
7. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	98
7.1 Ελληνόγλωσσες.....	98
7.2 Ξενόγλωσσες.....	100
7.3 Δικτυογραφία.....	102
ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	103
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΦΟΡΕΙΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ.....	103
ΤΟ ΦΟΡΤΙΟ ΤΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΧΡΟΝΙΩΣ ΠΑΣΧΟΝΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ.....	105
Περίληψη.....	105
1. Εισαγωγικά Στοιχεία.....	106
2. Ο ρόλος του φροντιστή.....	107
3. Το φορτίο του φροντιστή.....	108
4. Εργαλεία μέτρησης.....	111
4.1 Εργαλεία που αξιολογούν το φορτίο του φροντιστή.....	111
4.2 Εργαλεία που αξιολογούν ειδικές πτυχές της επιβάρυνσης του φροντιστή.....	112
4.3 Εργαλεία που αξιολογούν την ποιότητα ζωής και την ευημερία του φροντιστή.....	112
4.4 Εργαλεία που αξιολογούν την ψυχική και συναισθηματική υγεία του φροντιστή.....	113
4.5 Εργαλεία που αξιολογούν τις οικογενειακές σχέσεις, ανάγκες και προσαρμογές και τη σχέση με τον φροντιζόμενο.....	113
4.6 Εργαλεία που αξιολογούν την κοινωνική υποστήριξη του φροντιστή.....	113
4.7 Εργαλεία που αξιολογούν τις θετικές πτυχές της παροχής φροντίδας.....	114

4.8 Εργαλεία που αξιολογούν την προσωπικότητα του φροντιστή.....	114
4.9 Άλλα σχετικά εργαλεία.....	114
5. Κλινικά αποτελέσματα φορτίου	114
5.1 Αποτελέσματα ψυχικής υγείας.....	115
5.2 Αποτελέσματα σωματικής υγείας.....	116
5.3 Σχέση με την ποιότητα ζωής.....	118
6. Παράγοντες κινδύνου που επιδρούν στην ψυχική και σωματική υγεία των φροντιστών.....	118
6.1 Ηλικία	118
6.2 Φύλο	119
6.3 Φυλή	120
6.4 Επίπεδο εκπαίδευσης	120
6.5 Εργασιακή απασχόληση.....	121
6.6 Σχέσεις με τον ασθενή και την οικογένεια	121
6.7 Διαμονή.....	122
6.8 Δυσφορία ασθενούς.....	122
6.9 Αυτοαναφερόμενη δυσφορία φροντιστή	123
6.10 Είδος ασθένειας του φροντιζόμενου	123
6.11 Συμπτώματα φροντιζόμενου	123
6.12 Χρονική διάρκεια φροντίδας.....	125
6.13 Καταθλιπτική συμπτωματολογία.....	126
6.14 Στρατηγικές αντιμετώπισης	126
6.15 Σωματική υγεία.....	126
6.16 Οικονομικό άγχος	127
6.17 Κοινωνική υποστήριξη.....	127
7. Προγράμματα παρέμβασης που στοχεύουν στη μείωση του φορτίου του φροντιστή	127

8. Αντί Επιλόγου.....	130
9. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	131
9.1 Ξενόγλωσσες.....	131
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΑΤΥΠΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΧΡΟΝΙΩΣ ΠΑΣΧΟΝΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ.....	137
Περίληψη.....	137
1. Εισαγωγή.....	138
2. Ορισμοί και έννοιες.....	138
2.1 Συμβουλευτική.....	138
2.2 Τι είναι φροντιστές;.....	139
2.3 Οι χρονίως πάσχοντες ηλικιωμένοι.....	140
3. Σκιαγράφηση του έργου των φροντιστών.....	141
3.1 Φροντίδα - είδη φροντιστών.....	141
3.2 Χαρακτηριστικά φροντιστών.....	142
3.3 Αναγκαιότητα ύπαρξης των φροντιστών.....	142
4. Επιβάρυνση φροντιστών.....	143
4.1 Φροντίδα εκ μέρους των φροντιστών.....	143
4.2 Υποστήριξη φροντιστών.....	146
4.3 Υπηρεσίες για τη φροντίδα των υποστηρικτών.....	146
4.4 Υπηρεσίες υποστήριξης.....	148
5. Πρακτικές συμβουλές για φροντιστές.....	149
6. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	150
6.1 Ελληνόγλωσσες.....	150
6.2 Ξενόγλωσσες.....	152
6.3 Δικτυογραφία.....	153
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΟΙ ΦΟΡΕΙΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ.....	155

Περίληψη.....	155
1. Εισαγωγή.....	156
2. Προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι.....	156
3. Οι δημόσιοι φορείς φροντίδας ηλικιωμένων στην Ελλάδα.....	158
4. Ευρωπαϊκός χάρτης δικαιωμάτων και υποχρεώσεων των ηλικιωμένων που χρειάζονται μακροχρόνια φροντίδα και βοήθεια	159
5. Συμβουλευτική και δημόσιοι φορείς.....	162
5.1 Ορισμοί συμβουλευτικής - προσεγγίσεις	162
5.2 Συμβουλευτική ηλικιωμένων και τεχνικές παρέμβασης.....	163
6. Νέες τεχνολογίες και ηλικιωμένοι.....	164
6.1 Η χρήση των νέων τεχνολογιών από την ομάδα των ηλικιωμένων	164
6.2 Προγράμματα ΤΠΕ για τους ηλικιωμένους.....	165
7. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	167
7.1 Ελληνόγλωσσες.....	167
7.2 Ξενόγλωσσες	168
7.3 Δικτυογραφία.....	169
ΤΡΙΤΗ ΕΝΟΤΗΤΑ.....	171
ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΚΦΑΝΣΕΙΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣ ΕΝΗΛΙΚΗΣ ΖΩΗΣ	171
ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ.....	173
Περίληψη.....	173
1. Ταξινομικά και διαγνωστικά κριτήρια της κατάθλιψης: Η πορεία της έως σήμερα.....	174
2. Θεραπευτική αντιμετώπιση της κατάθλιψης στην τρίτη ηλικία: Θεραπευτικά μοντέλα και νέες προκλήσεις.....	182
2.1 Παράγοντες που σχετίζονται με τις καταθλιπτικές διαταραχές	183

2.2 Φαρμακολογική θεραπεία της κατάθλιψης στην τρίτη ηλικία...	185
2.3 Ψυχοδυναμική προσέγγιση της κατάθλιψης στην τρίτη ηλικία: Θεωρία, εφαρμογές και θεραπεία.....	187
2.4 Προσωποκεντρική προσέγγιση της κατάθλιψης στην τρίτη ηλικία: Θεωρία, εφαρμογές και θεραπεία.....	191
2.5 Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική προσέγγιση της κατάθλιψης στην τρίτη ηλικία: Θεωρία, εφαρμογές και θεραπεία.....	194
2.6 Συστημική προσέγγιση της κατάθλιψης στην τρίτη ηλικία: Θεωρία, εφαρμογές και θεραπεία.....	198
3. Συμπεράσματα.....	201
4. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	203
4.1 Ελληνόγλωσσες.....	203
4.2 Ξενόγλωσσες.....	204
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ.....	209
Περίληψη.....	209
1. Εισαγωγή.....	210
2. Γηριατρική κατάθλιψη.....	211
2.1 Διαγνωστικά εργαλεία ανίχνευσης της κατάθλιψης.....	213
2.2 Συμπτωματολογία και ταξινόμηση.....	214
2.3 Θεραπευτικές προσεγγίσεις.....	216
3. Ερευνητικές Διαπιστώσεις.....	217
3.1 “Πόλεμος” συμβουλευτικών μεθόδων.....	220
4. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	222
4.1 Ελληνόγλωσσες.....	222
4.2 Ξενόγλωσσες.....	224
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΩΣ ΠΑΣΧΟΝΤΕΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ.....	231

Περίληψη.....	231
1. Γήρανση: Αίτια και επιπτώσεις.....	232
2. Η γήρανση του πληθυσμού σε Ευρώπη και Ελλάδα	232
3. Υπερήλικες.....	233
4. Χρόνιες παθήσεις ηλικιωμένων/υπερηλίκων	233
5. Συμβουλευτική.....	234
5.1 Συμβουλευτική και υγεία	235
6. Ο ρόλος του νοσηλευτή-συμβούλου.....	236
6.1 Χαρακτηριστικά του νοσηλευτή-συμβούλου	237
6.2 Η σχέση συμβούλου και ασθενούς.....	238
6.3 Συμβουλευτική οικογένειας.....	239
7. Η συμβολή των Νέων Τεχνολογιών στην υγεία και την ευημερία ..	240
8. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	243
8.1 Ελληνόγλωσσες.....	243
8.2 Ξενόγλωσσες	244
ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΧΕΥΣΗ ΣΥΝΔΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΔΑΧΜΕΝΩΝ, ΛΟΓΩ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΠΡΟΣΦΙΛΩΝ ΠΡΟΣΩΠΩΝ.....	247
Περίληψη.....	247
1. Η έννοια της Συμβουλευτικής.....	248
2. Ανθρωπιστικές προσεγγίσεις - Υπαρξιακή προσέγγιση.....	249
3. Τρίτη ηλικία	253
4. Αίσθημα απώλειας, ηλικιωμένοι και ΤΠΕ.....	257
5. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	259
5.1 Ελληνόγλωσσες.....	259
5.2 Ξενόγλωσσες	260

ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	263
Περίληψη.....	263
1. Εισαγωγή.....	264
1.1 Μια μη ορατή επιδημία	264
2. Είδη εξαρτήσεων στους ηλικιωμένους.....	266
2.1 Χρήση αλκοόλ.....	266
2.1.1 Το μέγεθος του προβλήματος	267
2.1.2 Διαταραχές σχετιζόμενες με τη χρήση αλκοόλ: το μείζον πρόβλημα κατάχρησης ουσιών από τους ηλικιωμένους.....	267
2.2 Ψυχοδραστικές ουσίες - Συνταγογραφούμενα και μη συνταγογραφούμενα φάρμακα	268
2.3 Άλλες εξαρτήσεις στα άτομα τρίτης ηλικίας.....	269
3. Εμπόδια στην αναγνώριση και θεραπεία των ηλικιωμένων με προβλήματα κατάχρησης ουσιών.....	270
3.1 Διακρίσεις με βάση την ηλικία.....	270
3.2 Έλλειψη επίγνωσης.....	271
3.3 Η συμπεριφορά των επαγγελματιών υγείας	272
3.4 Συννοσηρότητα	273
4. Αναγνώριση, διάγνωση και αξιολόγηση	273
5. Θεραπευτικές προσεγγίσεις.....	276
5.1 Βραχείες παρεμβάσεις.....	276
5.2 Εξειδικευμένη παρέμβαση και κινητοποιητική συμβουλευτική.....	277
5.2.1 Η κινητοποιητική συμβουλευτική	277
5.2.2 Εξειδικευμένη θεραπεία για ηλικιωμένους, με προβληματική χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών.....	278
5.3 Είδη θεραπειών.....	279
5.4 Θεραπευτικές προσεγγίσεις.....	280
6. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	281

6.1 Ελληνόγλωσσες.....	281
6.2 Ξενόγλωσσες	281
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ & ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ.....	285
Περίληψη.....	285
1. Εισαγωγή.....	286
2. Ο κοινωνικός αποκλεισμός στην τρίτη ηλικία.....	287
2.1 Ορίζοντας τον κοινωνικό αποκλεισμό	287
2.2 Κοινωνική απομόνωση και μοναξιά - Αλληλένδετες έννοιες.....	287
2.3 Κλίμακες μέτρησης της κοινωνικής απομόνωσης.....	289
2.4 Παράγοντες κινδύνου στην τρίτη ηλικία	289
2.5 Επιπτώσεις στην υγεία.....	290
2.6 ...Και στη λειτουργικότητα.....	291
2.7 Η θνησιμότητα.....	292
2.7.1 Η περίπτωση της Ιαπωνίας.....	292
3. Θεραπευτικές παρεμβάσεις.....	293
3.1 Λίγα λόγια για την παρέμβαση στον κοινωνικό αποκλεισμό.....	293
3.2 Ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις.....	294
3.3 Η αξία της συμβουλευτικής - Σχετικά ευρήματα.....	296
4. Συμπεράσματα.....	297
5. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	298
5.1 Ξενόγλωσσες	298
ΤΕΤΑΡΤΗ ΕΝΟΤΗΤΑ.....	301
ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΚΦΑΝΣΕΙΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣ ΕΝΗΛΙΚΗΣ ΖΩΗΣ	301
ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ.....	303
Περίληψη.....	303

1. Εισαγωγικά στοιχεία.....	304
2. Εννοιολογική διασάφηση	306
2.1 Θεωρητικό υπόβαθρο και κριτική της έννοιας	308
3. Μέτρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας	310
4. Διαστάσεις της ανθεκτικότητας	311
4.1 Σωματική ανθεκτικότητα.....	311
4.2 Πνευματική-θρησκευτική ανθεκτικότητα.....	313
4.3 Ψυχική ανθεκτικότητα	313
5. Αποτελέσματα της ψυχικής ανθεκτικότητας.....	314
6. Παράγοντες ψυχικής ανθεκτικότητας	315
6.1 Ψυχική υγεία.....	316
6.2 Σωματική υγεία.....	316
6.3 Κοινωνική υποστήριξη - κοινωνικό δίκτυο	316
6.4 Θετική σκέψη - αισιοδοξία.....	317
6.5 Θετικά συναισθήματα.....	317
6.6 Ικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης.....	317
6.7 Ικανότητα λεπτομερούς διάκρισης θετικών συναισθηματικών καταστάσεων (positive emotional granularity)	318
6.8 Αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία	318
6.9 Αίσθηση ελέγχου.....	318
6.10 Αυτεπάρκεια.....	318
6.11 Πλαστικότητα, ευελιξία, επινοητικότητα.....	319
6.12 Νοημοσύνη	319
6.13 Αίσθηση συνοχής, νοήματος και σκοπού	319
6.14 Ελπίδα	320
6.15 Δέσμευση στη ζωή.....	320
6.16 Πνευματικότητα, θρησκευτικότητα και πίστη στον Θεό	320

6.17 Ασφαλής προσκόλληση, ασφαλής δεσμός και εμπειρίες παιδικής ηλικίας.....	320
6.18 Λειτουργικότητα και ικανότητα μετακίνησης.....	321
6.19 Βιολογικές και γενετικές επιδράσεις.....	321
6.20 Φύλο.....	321
6.21 Ηλικία.....	322
6.22 Κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες.....	322
7. Στρατηγικές αντιμετώπισης.....	322
8. Ψυχική ανθεκτικότητα και ψυχική υγεία ηλικιωμένων.....	324
9. Ψυχική ανθεκτικότητα και ψυχική υγεία στη χρόνια ασθένεια.....	325
9.1 Η περίπτωση ενός χρόνιου νευροεκφυλιστικού νοσήματος: Άνοια.....	326
9.2 Η περίπτωση της χρόνιας σωματικής ασθένειας: Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια και καρδιακή ανεπάρκεια.....	326
10. Ψυχική ανθεκτικότητα και ευδόκιμη γήρανση.....	327
11. Παρεμβάσεις για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας.....	328
12. Επίλογος.....	330
13. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	331
13.1 Ελληνόγλωσσες.....	331
13.2 Ξενόγλωσση.....	331
13.3 Δικτυογραφία.....	336
ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ - MINDFULNESS ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	337
Περίληψη.....	337
1. Εισαγωγή.....	338
2. Ορισμός θετικής ψυχολογίας και υγιούς γήρανσης.....	343
3. Η έννοια του νοήματος.....	347
4. Ο ρόλος της ενσυνειδητότητας.....	348

5. Συσχέτιση ενσυνειδητότητας και τρίτης ηλικίας.....	350
6. Συμπεράσματα.....	352
7. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	354
7.1 Ελληνόγλωσσες.....	354
7.2 Ξενόγλωσσες.....	355
7.3 Δικτυογραφία.....	358
ΘΕΤΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	359
Περίληψη.....	359
1. Εισαγωγή.....	360
2. Θετική Ψυχολογία.....	360
2.1 Ευδόκιμη γήρανση	361
3. Παρεμβάσεις Θετικής Ψυχολογίας.....	366
3.1 Ορισμοί και θεωρητικές αρχές θετικών ψυχολογικών παρεμβάσεων	367
3.2. Θετικές ψυχολογικές παρεμβάσεις σε ηλικιωμένους στον γενικό πληθυσμό	369
3.3. Θετικές ψυχολογικές παρεμβάσεις σε ηλικιωμένους με ψυχικά και σωματικά προβλήματα υγείας	372
4. Αντί επιλόγου	375
5. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	376
5.1 Ελληνόγλωσσες.....	376
5.2 Ξενόγλωσσες.....	376
5.3 Δικτυογραφία.....	381
ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	383
Περίληψη.....	383
1. Εισαγωγή.....	384

2. Θετική ψυχολογία και θετικά συναισθήματα.....	385
2.1 Ψυχολογία	385
2.2 Θετική ψυχολογία	385
2.3 Συναισθήματα	386
2.4 Θετικά συναισθήματα.....	387
2.5 Τρίτη ηλικία & ευδόκιμη γήρανση.....	389
2.6 Εκφάνσεις θετικής ψυχολογία και συναισθημάτων - Ευδόκιμη γήρανση.....	392
2.6.1 Ψυχική ανθεκτικότητα	392
2.6.2 Πίστη	394
2.6.3 Διεύρυνση.....	394
2.6.4 Περιέργεια και επιθυμία.....	394
2.6.5 Συγχώρηση.....	395
2.6.6 Στόχοι και ελπίδα	396
2.6.7 Συμμετοχή σε δραστηριότητες.....	396
2.6.8 Σωματική δραστηριότητα και άσκηση.....	397
2.6.9 Εκπαίδευση/Μάθηση.....	397
2.6.10 Κοινωνικές/Διαπροσωπικές σχέσεις.....	397
3. Συμπεράσματα.....	398
4. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	400
4.1 Ελληνόγλωσσες.....	400
4.2 Ξενόγλωσσες	402
4.3 Δικτυογραφία.....	404
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ: ΠΡΑΓΜΑΤΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΟΡΑΜΑ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ	405
Περίληψη.....	405

1. Εισαγωγή.....	406
1.1 Η τρίτη ηλικία - Η δημογραφική γήρανση.....	406
1.2 Ο ορισμός της τρίτης ηλικίας - Τα χαρακτηριστικά και οι αλλαγές στην ύστερη ενήλικη ζωή.....	407
2. Η έννοια της ποιότητας ζωής.....	411
2.1 Παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής.....	412
2.2 Η μέτρηση της ποιότητας ζωής.....	414
2.3 Εργαλεία μέτρησης της ποιότητας ζωής.....	414
3. Η σεξουαλική ζωή στην τρίτη ηλικία.....	415
4. Συμβουλευτική και κοινωνική εργασία.....	416
4.1 Βασικοί ορισμοί.....	416
4.2 Κοινωνική εργασία με άτομο.....	417
4.3 Κοινωνική εργασία με ομάδα.....	419
4.4 Στάδια λειτουργίας της ομάδας.....	420
4.5 Κοινωνική εργασία με κοινότητα.....	422
5. Συμπεράσματα.....	423
6. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	425
6.1 Ελληνόγλωσσες.....	425
6.2 Ξενόγλωσσες.....	426
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ & ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ.....	429
Περίληψη.....	429
1. Εισαγωγή.....	430
2. Πνευματικότητα.....	430
2.1 Η έννοια της πνευματικότητας.....	430
2.2 Θρησκευτικότητα και πνευματικότητα.....	433
2.3 Η πνευματικότητα στον ελληνικό χώρο.....	433
2.4 Ο ρόλος της πνευματικότητας στην τρίτη ηλικία.....	434

3. Τρίτη ηλικία - Εννοιολογικός προσδιορισμός του γήρατος.....	436
4. Συμβουλευτική - εννοιολογικές προσεγγίσεις	437
4.1 Η πνευματικότητα στον χώρο της συμβουλευτικής στην τρίτη ηλικία.....	437
4.2 Η συμβουλευτική στην τρίτη ηλικία μέσω της τεχνικής ανασκόπησης της ζωής.....	440
5. Συμπεράσματα.....	442
6. Βιβλιογραφικές αναφορές.....	443
6.1 Ελληνόγλωσσες.....	443
6.2 Ξενόγλωσσες.....	444

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ζώντας σε εποχή κατά την οποία η ανθρώπινη κοινότητα αντιστέκεται σθεναρά όχι μόνο στο να μεγαλώνει αλλά και στο να πεθαίνει, είναι ιδιαίτερα σημαντική μια συζήτηση τόσο για τις προσωπικές όσο και για τις επιστημονικές επαναπροσεγγίσεις που έχουν σχέση με τις φράσεις «ζώντας με ηλικιωμένους» ή «εργαζόμενοι με ηλικιωμένους».

Το θέμα της γήρανσης στο παρελθόν δεν είχε το ίδιο ενδιαφέρον. Μάλιστα, σε ψυχολογικό επίπεδο, ο Freud, όταν ο ίδιος ήταν 49 ετών, έγραφε για τους ανθρώπους που βρίσκονται κοντά στα πενήντα ότι η ελαστικότητα των διανοητικών διαδικασιών είναι σε χαμηλά επίπεδα, δηλαδή οι ηλικιωμένοι δεν είναι θεραπευτικά ωφελούμενοι (Freud, 1905)¹.

Θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε ότι τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται μια άρνηση του χρόνου, που δεν μπορεί παρά να οδηγεί τη σκέψη μας στο κείμενο του Oscar Wilde² και στην ευχή του Dorian Gray να γεράσει μόνο το πορτρέτο του και όχι ο ίδιος του ο εαυτός. Η Hanna Segal³, περιγράφοντας την ανάλυση ενός 73χρονου άνδρα, που δεν μπορούσε να αντιμετωπίσει τον θάνατό του, αναφέρει ότι στο πλαίσιο της ανάλυσης αναδύθηκε η ασυνείδητη επιθυμία αυτού του άνδρα η ψυχοθεραπεία να καταστεί ικανή να του δώσει και πάλι τη νεότητά του. Πιο ανα-

¹ Freud, S. (1953). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (1905), Volume VII (1901-1905), 255-268.

² Wilde, O. (1905). *The Picture of Dorian Gray*. Amazon Classics Edition.

³ Segal, H. (1958). Fear of Death: Notes on the Analysis of an Old Man. *Int. J. Psychoanal.*, 39, 178-181.

λυτικά, ο συγκεκριμένος άνδρας, παρότι στη ζωή του ακολούθησε όλες τις κλασικές και συνηθισμένες ψυχιατρικές θεραπείες, εμφάνισε συμπτώματα μιας οξείας ψυχωτικής κρίσης κοντά στα 72 του χρόνια και εγκαταστάθηκαν συμπτώματα, όπως κατάθλιψη, υποχονδρίες, παρανοϊκές και παραληρητικές ιδέες. Σχεδόν δύο χρόνια μετά την έναρξη εκδήλωσης των συμπτωμάτων και χωρίς να σημειώνεται κάποια βελτίωση, παρά μόνο μια δυσάρεστη πρόβλεψη για την πορεία της ζωής του από τους γιατρούς της Ζιμπάμπουε (παλαιά Ροδεσία) όπου ζούσε, μεσολάβησε ο γιος του, που κατοικούσε στο Λονδίνο, ούτως ώστε ο πατέρας του να δεχθεί ψυχαναλυτικού τύπου θεραπεία από τη Hanna Segal. Έπειτα από θεραπεία δεκαοκτώ μηνών και με τη θεραπεύτρια να ασχολείται με τα εκκρεμή συμπτώματα τού ασθενούς επετεύχθησαν, για πρώτη φορά στη ζωή αυτού του ηλικιωμένου ανθρώπου, αισθήματα σταθερότητας και ωριμότητας, ικανά να του επιτρέψουν να γυρίσει και πάλι πίσω στη Ζιμπάμπουε, να απολαύσει μια ευδόκιμη γήρανση και -το σημαντικότερο- να εργαστεί και πάλι στις επιχειρήσεις του. Σύμφωνα με τη θεραπεύτρια, ο ασυνείδητος φόβος του για τον επερχόμενο θάνατό του, ο οποίος αυξανόταν με το πέρασμα των χρόνων, τον οδήγησε στην ψυχολογική καταστροφή του και στην εκδήλωση των ψυχωτικών του συμπτωμάτων. Η Hanna Segal στο συγκεκριμένο κείμενο εκτιμά ότι το αίτιο αυτό αποτελεί σοβαρό πρόβλημα για τους ηλικιωμένους και ίσως να είναι αυτό που υποκρύπτεται κάτω από αρκετά καταστροφικά συμπτώματα στα χρόνια του γήρατος. Βέβαια, αξίζει να αναφέρουμε ότι το γήρας είναι μια μεγάλη περίοδος και η ψυχολογική έναρξη αυτής της περιόδου ενέχει υψηλή υποκειμενικότητα, καθώς και από τη δική μας κλινική εμπειρία έχουμε παρατηρήσει ότι για άλλους η αίσθηση του

«γηράσκω» ξεκινάει στα 75 τους, για άλλους στα 80 τους, για κάποιους άλλους στα 85 τους, για μερικούς άλλους στα 90 τους και για κάποιους λιγότερους μετά τα 95 τους -με κριτήριο πάντα το επίπεδο της σωματικής τους υγείας. Έτσι, και ο ασυνείδητος φόβος θανάτου, που δεν σχετίζεται άλλωστε μόνο με την αύξηση της ηλικίας αυτής καθαυτής -και όπως αναφέρει ο Karl Abraham (1919)⁴ η ηλικία της νεύρωσης είναι πιο σημαντική από τη βιολογική ηλικία του ανθρώπου- μπορεί να επιφέρει διάφορες αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές και να μειώσει τα επίπεδα μιας ευδόκιμης γήρανσης. Παραμένοντας στις θέσεις της Hanna Segal⁵, θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε ότι πολλές φορές μια προσπάθεια ψυχοθεραπείας σε ανθρώπους μεγάλης και πολύ μεγαλύτερης ηλικίας είναι η αντιμετώπιση του κατακερματισμού των καλών αντικειμένων του, με στόχο την αποκατάσταση του κατακερματισμένου εσωτερικού του κόσμου.

Κατά αδήριτη αναγκαιότητα, οι παραπάνω παράγραφοι σε ένα μοναδικό ζήτημα και ερώτημα μπορούν να οδηγήσουν: Θα μπορούσε να θεωρηθεί σημαντική μια ψυχοθεραπευτική παρέμβαση στους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας; Θα ήταν λάθος όμως ένα τέτοιο ερώτημα, μια και θα σκόνταφτε στις ηθικές βάσεις της οποιασδήποτε μορφής ψυχοθεραπείας. Ο Gabriele Junkers⁶ έθεσε πολύ καλύτερα αυτό το ερώτημα στο βιβλίο του με τίτλο "*Is it too late?: Key papers on psychoanalysis and ageing*", και,

⁴ Abraham, K. (1919). The applicability of psychoanalytic treatment to patients at an advanced age. In D. Bryan & A. Strachey (Eds.) (1988), *Selected papers on psychoanalysis*, 113. London: Karnac.

⁵ Quinodoz, J. M. (2007). *Listening to Hanna Segal: Her contribution to psychoanalysis*. Routledge.

⁶ Junkers, G. (Ed.) (2006). *Is it too late?: Key papers on psychoanalysis and ageing*. London: Karnac.

όπως ο ίδιος επισημαίνει για μια γόνιμη ψυχοθεραπευτική εργασία με ανθρώπους μεγάλης και πολύ μεγαλύτερης ηλικίας, ποτέ δεν είναι αργά. Άλλωστε, η ηλικία ποτέ δεν πρέπει να αποτελεί εμπόδιο για κάτι.

Το παρόν βιβλίο, που τόσο εξαιρετικά επιμελήθηκε ο Γεώργιος Α. Κουγιουμτζής, αποτελεί μια ουσιαστική ανάγνωση για όλους εκείνους που επιθυμούν να επεκτείνουν τις γνώσεις τους στα ψυχοκοινωνικοπνευματικά ζητήματα τους γήρατος, αλλά και για όσους επιθυμούν να αυξήσουν τα επίπεδα της κατανόησής τους στη δυναμική του εσωτερικού και εξωτερικού κόσμου των ηλικιωμένων. Το βιβλίο συγκεντρώνει μια συλλογή επιστημονικών δεδομένων και διαπιστώσεων σχετικών με τη γήρανση, την πνευματικότητα και τη συμβουλευτική. Η ιδέα πίσω από τις πολλές σελίδες του βιβλίου είναι να κοινωνήσει σε όλους τους ενδιαφερόμενους φοιτητές και εργαζόμενους στον χώρο της ψυχικής υγείας ότι το γήρας είναι σημαντικό να αποτελεί διεπιστημονική εργασία, αλλά και ότι κάθε στάδιο της ανθρώπινης ύπαρξης, παρόλο που έχει τη δική του ψυχοκοινωνικοπνευματική κανονικότητα και παθολογία, διέπεται πάντα από τη χωροχρονική ρευστότητα.

Μ α ί ρ η Γ κ ο ύ β α
Καθηγήτρια Ψυχολογίας Ασθενών
Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο παρών συλλογικός τόμος πραγματεύεται ένα μεγάλο εύρος θεμάτων που σχετίζονται με την Ψυχολογία και τη Συμβουλευτική της Ύστερης Ενήλικης Ζωής, δηλαδή περιλαμβάνει τις περιόδους που διαφορετικά ονοματίζουμε Τρίτη και Τέταρτη Ηλικία, και καλύπτει την περίοδο από το 65ο έτος και εξής.

Ειδικότερα, η πρώτη ενότητα (Θεωρητικές προσεγγίσεις) περιλαμβάνει τα κείμενα "Εκφάνσεις πολιτικής ενεργού γήρανσης", της Αθηνάς Διακουμάκου, και "Βασικές διαστάσεις της ψυχολογίας της τρίτης ηλικίας και συμβουλευτική ηλικιωμένων", της Ευαγγελίας Λεζέ, ενώ ακολουθούν τα κείμενα "Τρίτη ηλικία: Η απαρχή μιας νέας ζωής ή το τέλος μιας ήδη υπάρχουσας;", που συνυπογράφουμε με την Ελισάβετ Λυκούδη και "ΤΠΕ, Συμβουλευτική από απόσταση και άτομα τρίτης ηλικίας", με τους Ελένη Δημοπούλου, Σταύρο Κωτσάκη και Θεοδώρα Δελλαπόρτα. Ακολουθεί η δεύτερη ενότητα (Συμβουλευτική φροντιστών ηλικιωμένων και φορείς φροντίδας ηλικιωμένων), με τα εξής κείμενα: Το πρώτο "Το φορτίο των φροντιστών χρονίως πασχόντων ηλικιωμένων ασθενών" συνυπογράφουμε με την Κωνσταντία Βαβανού, το δεύτερο "Συμβουλευτική άτυπων φροντιστών χρονίως πασχόντων υπερηλίκων", με την Ουρανία Βουγιούκα και τον Δημήτρη Δροσάτο, και το επόμενο "Συμβουλευτική και δημόσιοι φορείς φροντίδας ηλικιωμένων", με την Ελένη Σαμαρτζή. Έπεται η τρίτη ενότητα (Αρνητικές εκφάνσεις και Ψυχολογία - Συμβουλευτική Ύστερης Ενήλικης Ζωής), με έξι κείμενα: Το πρώτο "Κατάθλιψη και τρίτη ηλικία", συνυπογράφουμε με τη Ζωή Σιούτη, το δεύτερο "Συμβουλευτική και διαχείριση κατάθλιψης ηλικιωμένων", με τον Κωνσταντίνο Τσίμα, το τρίτο "Συμβουλευτική και χρονίως πάσχοντες ηλικιωμένοι", με τους Μαρία Κατσογιάννη,

Στεφανία Κολυβοδιάκου, Αριστοτέλη Μπότση και Ιωάννα Τριανταφύλλου-Τάφου, το τέταρτο "Υπαρξιακή συμβουλευτική προσέγγιση και διαχείριση συναισθηματικής διαταραχής ηλικιωμένων, λόγω απώλειας προσφιλών προσώπων", με τις Ελισάβετ Πρεβεζιάνου και Μαριλένα Τιτάκη, το επόμενο "Κοινωνικός αποκλεισμός - Συμβουλευτική και τρίτη ηλικία" με τη Λαμπρινή Ξιάρχη και το τελευταίο "Εξαρτήσεις στην τρίτη ηλικία" είναι της Κατερίνας Φλωρά. Τέλος, ακολουθεί η τέταρτη ενότητα (Θετικές εκφάνσεις και Ψυχολογία - Συμβουλευτική Ύστερης Ενήλικης Ζωής), με πέντε κείμενα. Ένα από αυτά, "Θετικές ψυχολογικές παρεμβάσεις στην τρίτη ηλικία", υπογράφει η Βασιλική Γιωτσίδη και η Πανωραία-Μαρία Δεληγιάννη, ενώ ακολουθούν τα "Ψυχική ανθεκτικότητα ηλικιωμένων", που συνυπογράφουμε με την Κωνσταντία Βαβανού, "Ενσυνειδητότητα (mindfulness) και τρίτη ηλικία", με την Ιωάννα Βερυκίου, "Θετική Ψυχολογία και συναισθήματα στην τρίτη ηλικία", με τη Ζωή Λάιου, "Κοινωνική εργασία και Συμβουλευτική στην τρίτη ηλικία: πραγματώνοντας το όραμα της ευημερίας", με την Ηλέκτρα Σωτηροπούλου και "Πνευματικότητα & τρίτη ηλικία" με τις Κωνσταντίνα Λυγερού και Φωτεινή Τάτση.

Θερμότερες ευχαριστίες εκφράζονται στην Καθηγήτρια Μαίρη Γκούβα, που προλόγισε το βιβλίο, και στην κόρη μου Χρύσα Κουγιουμτζή, για την πολυτιμότερη βοήθειά της στην όλη τεχνική επιμέλεια και το prepress designing του βιβλίου. Ευχαριστίες, επίσης, εκφράζονται στον Νικόλαο Μινόπετρο, που βοήθησε στη φιλολογική επιμέλεια, στην εικαστικό και ιστορικό Ευσταθία Αγγελή, για την εικαστική επιμέλεια, και στον Κώστα Ματθαίου, ο οποίος με περισσή επιμέλεια φιλοτέχνησε γραφιστικά τη μακέτα για το εξώφυλλο του βιβλίου.

Γεώργιος Α. Κουγιουμτζής