




WWW.SENIOROWO.COM

Czynniki przyśpieszające starzenie:

brak regularnego rozkładu dnia i pracy
nadmierne obciążenie zadaniami
konieczność pracy ponad 40 godzin w tygodniu
poczucie niemożności zmiany siebie
i innych
problemy finansowe i długi





WWW.SENIOROWO.COM

Czynniki przyśpieszające starzenie:

niezdolność do wyrażania emocji

nieustanna irytacja, drażliwość

łatwe wpadanie w gniew

życie w pojedynkę

brak bliskich przyjaciół,

osamotnienie

nadmierne zamartwianie

rozpamiętywanie przeszłości





WWW.SENIOROWO.COM

Czynniki opóźniające starzenie:

zadowolenie z pracy

regularny rozkład dnia i pracy

co najmniej tydzień urlopu w roku

patrzenie z optymizmem w przyszłość

poczucie bezpieczeństwa

posiadanie wystarczających środków do życia





WWW.SENIOROWO.COM

Czynniki opóźniające starzenie:

poczucie szczęścia

szczęśliwe małżeństwo lub udany długotrwały związek

łatwość wyrażania emocji

udane życie seksualne

zdolność do tworzenia i podtrzymywania bliskich przyjaźni

radosne spędzanie wolnego czasu

satysfakcjonujące hobby i pasje

poczucie kontroli nad życiem osobistym





WWW.SENIOROWO.COM

*Vademecum
dobrego starzenia*