

### **Yaşlanma ve ruh sağlığı**

Yaşlılık, doğumdan başlayarak hayatın her döneminde olduğu gibi eksilmeler ve artmaların bir arada olduğu bir devredir. Yaşlılık sanılanın aksine hayatın son dönemine girildiğinin habercisi ve işlev ve yeteneklerin sürekli kaybedildiği, eksildiği, zayıfladığı bir dönem değildir. Yaşlanırken bazı özellik, beceri ve yeteneklerimiz azalır kaybolurken, daha önce sahip olmadığımız yeni özellikleri de kazanırız.

İnsan hayatının başlangıcından itibaren aslında sürekli bir şeyleri kaybederken başka şeyleri kazanarak yaşar. Yürüyebilmeyi başaran bir bebek, özerkliğini kazanırken, bir yandan da annesiyle olan koşulsuz bağlılığını yitirir. Okula başlamak, yeni bilgiler öğrenmek ve daha özgür olabilmeyi kazandırırken, evin rahat ve huzurunu, sorumsuzca tüm gün oyun oynayabilme özgürlüğünün yitirilmesini de içinde taşır.

Yaşlılığın yalnızca kayıpların arttığı ve kazançların artık olmadığı bir “sona yaklaşma” olarak görülmesi son yüzyılın bir özelliğidir. Yüzyıl öncesinde tüm dünyada ve halen bir çok kültürde yaşlanma, toplumsal yapı içinde kazanılan prestijli bir statü olarak görülmekteydi. Özellikle sanayileşmiş toplumlarda giderek “genç” olmak bir prestij unsuru olarak görülmeğe başlanmıştır.

Kime yaşlı denileceği son derece tartışmalı bir konudur. Yaşlılık için sınır kabul edilen 65 yaş yalnızca istatistiki bir sınırdır. Biyolojik yapıda özellikle o yaşta başlayan özgül bir değişim ya da gerileme saptanmış değildir. Yaşlıların başta bedensel işlevler olmak üzere bazı becerileri eskisine ya da kendilerinden daha genç olanlara göre daha çok kaybettikleri bilinmektedir. Ancak bu işlev ve yapı kaybının kesin olarak belli bir yaşta başladığını söylemek mümkün değildir. Dahası bazı kayıpların başlangıcı tersine takvim yaşının çok düşük olduğu dönemlerden itibaren başlamaktadır. Örneğin çizgili kas kitlesindeki azalma yaklaşık 20 yaşlarında başlar. İnsanın yeni bir dili öğrenme becerisinin 10 yaşından itibaren azalmaya başladığı bilinmektedir. Bu bilgiler bize **yaşlanmanın herhangi bir yaştan daha yaşlı olmak dışında bir anlamı olmadığını** göstermektedir.

Yaşlanmanın korkutucu, sona doğru, ölüme daha yakın bir dönem olarak görülmesindeki en önemli etken, bu dönemin zihinsel işlev ve yeteneklerin kaybıyla eşleştirilmesinden kaynaklanmaktadır. Yaşlanmanın hem akıl sağlığını gerileteceği, hem de ağır ruhsal hastalıkların ortaya çıkabileceği bir dönem olarak görülmesi en sık karşılaşılan yanlış inançlardan biridir.

Yaşlanma tek başına kişinin akli yeteneklerinin mutlaka bozulması anlamına gelmez. *Yaşlandıkça bunamanın kaçınılmaz olduğu düşüncesi yanlıştır.* Zihinsel becerilerin zayıflaması, yeni bilgileri kendisinden genç olanlara göre biraz daha zor öğrenmesi yaşlı kişinin bunadığını göstermez. Sadece bazı işlev ve becerilerin eskisine göre daha yavaş, daha zayıf ya da daha az güçlü olduğunu gösterir.

Yaşlılık dönemindeki kişiler hiçbir zaman birbirine benzeyen ve ortak özellikleri daha fazla olan bir grup oluşturmazlar. Tersine oldukça ileri yaşlarda olmalarına karşın zihinsel yetenek ve becerileri, kendisinden çok genç insanlardan ve yaşlılarından çok daha iyi olan çok fazla yaşlı vardır. Seksen, doksan gibi bu gün bile ileri yaş kabul edilen yaşlarda hayatlarının en önemli eserlerini üretmiş çok sayıda insan vardır.

### **Yaşlanma ve bağımsızlığı yitirme korkusu**

Yaşlılığın korkutucu bir dönem olarak görülmesindeki en önemli etken, yaşlıların başkalarının yardımına gereksinim duymak zorunda kalacakları yanılgısıdır. Bu

yanılığının kökeninde “bağımsızlığın” yitirilmesi korkusu vardır. Kendi başına kendi gereksinimlerini karşılayabilme becerisinin yitirilmesi, başkalarının yardımına ve bakımına muhtaç olma riski yaşlılığın korkutucu ve istenmeyen bir dönem olarak görülmesine neden olmaktadır. Sanayileşmiş toplumlar “genç” odaklı kültürler üretmektedirler. Böylesi bir kültürel değişim “tek başına, her işini yapabilen bireylerin ayakta kalabileceği” inancını doğurmaktadır. Bu birey odaklı kültür, yaşlanan kişinin her an başkalarına muhtaç olma korkusu çekmesine yol açmaktadır. Oysa yaşlanan her kişinin bir başkasının yardımına gereksinim duymak zorunda kalacağı düşüncesi doğru değildir. Bir toplumun varlığını sürdürebilmesinin koşulu topluluk üyelerinin karşılıklı bağlılık ve yardımlaşmalarının olabilmesidir. Aslında her yaş döneminde kişi hem başkalarına gereksinim duyar, hem de başkalarının varlığı için gerekli özellikleri taşır. Örneğin bebekler yaşamlarını sürdürebilmek için kesinlikle başkalarının varlığına ve yardımına ihtiyaç duyarlar; başka türlü var olamazlar. Bebeklere, çocuklara toplumsal yapıya görünür hiç bir katkıları olmamasına karşın yardım edilmesi, onların kuşakların devamı ve toplumun varlığını sürdürebilmesinin garantisi olmalarından kaynaklanır. Bebek ve çocuklar, aynı zamanda birine yardım edebilmenin mutluluk ve doyumunu, koşulsuzca sevilmenin hazzını da yaşattıkları için toplum içinde vardılar. Yaşlılar da belki özellikle ileri yaşlarda aktif olarak topluma üretimle katkıda bulunamazlar, ancak deneyimleriyle, yaşlanmanın sağladığı bilgelikle toplumsal yapının sürdürülebilmesinin önemli destek noktaları olarak bulunurlar. Aynı şekilde saygı, birlik duygusu, ahlaki değerlerin korunması ve tecrübenin aktarılması gibi, toplumun varlığını sürdürebilmesinin garantörleri olarak yer alırlar.

Bağımsızlığı yitirme korkusu ve “muhtaç olmama”, yük olmama” çabası yaşlanan bireyin üstesinden gelebileceği rolleri üstlenmek yerine yaşlanmamaya çalışmasına neden olabilir.

Sağlıklı yaşlanmanın yolu, azalan işlev ve becerileri gizlemeye, onlardan utanmaya, onları yoksaymaya çabalamak değil, koruduğu ve sahip olduğu özellikleriyle toplumun vazgeçilmez yapılarından biri haline gelmekten geçer.

Uzun yaşamının getirdiği bilgelik, tecrübeleri merak edilen, fikri sorulan kişi olabilmeyi sağlar. Aile örgütlenmesinin içinde üstlenebilecek ve başarılacak bir çok işlev yaşlı kişiyi bekler.

### **Yaşlanma, bellek ve bunama**

Yaşlanma bellek işlevlerinde bozulma değil yavaşlamaya neden olur. Bellek işlevlerindeki azalma gerçekte oldukça erken yaşlardan başlayan bir özelliktir. Onbeş yaşında bir çocuğun bellek işlevleri on yaşındakinden, kırk yaşında bir erişkinin bellek işlevi de yirmi beş yaşındakinden daha zayıftır. Ama 65 yaşına gelindiğinde artık bellek işlevleri mutlaka bozulmuştur düşüncesi yanlıştır. Bellek işlevlerinde bozulma bunama (demans) olarak adlandırılan bir hastalık grubunda ortaya çıkar, bellek işlevlerinde yavaşlama ise herkes için ve sürekli kendinden genç olana göre daha yavaş olacak şekilde değişim gösterir. Üstelik çok ileri yaşlarda olmasına karşın, bellek işlevleri kendisinden çok daha genç olanlardan çok çok iyi olan sayısız yaşlı kişi vardır.

Bunama (demans) çok çeşitli nedenlere bağlı olarak ortaya çıkabilen bir hastalıktır. En sık görülen tipi olan “Alzheimer tipi demansın nedeni kesin olarak bilinmemektedir. İkinci sıklıktaki demans nedeni ise iyi tedavi edilmeyen yüksek tansiyon hastalarında görülen demanstır. Yüksek tansiyon orta yaş döneminde başlayan fiziksel bir hastalıktır. Nasıl bunama yaşlılığın doğal bir sonucu değilse, yüksek tansiyonun da mutlaka demansa

neden olacağı düşünülmemelidir. Tedavisi düzenli ve doğru yapılmadığında, hasta ilaç kullanma dışında başta beslenme ve günlük hayat etkinlikleri olmak üzere yaşam tarzını hastalığın kontrol altında tutulmasını sağlayacak şekilde düzenlemezse, ilerde demans ortaya çıkabilmektedir.

Yaşlanma, yeni bir şeylerin artık öğrenilemeyeceği değil, daha önceki yaşlara göre biraz daha zor öğrenileceği bir dönemdir sadece. Yaşlandıkça azalan bellek işlevlerini koruyabilmenin yolu, onu çalıştırmaktan geçer. Türkçemizdeki “işleyen demir ışıltır” deyimini insan beyni ve zihninin işlevleri için tümüyle doğrudur.

Yaşlandıkça yavaşlayan bellek işlevleri ve yeni şeyler öğrenme kapasitesindeki azalmayla mücadele etmenin en yararlı yolu, tersine yeni şeyler öğrenmeye çalışmaktan geçer.

Sık sık bulmaca çözmek, kitap okumak, düzenli olarak günlük gazete, dergi okumak, çalışma hayatı boyunca fırsat bulunamayan hobileri geliştirmek için derneklere, kulüplere üye olmak, kurslara katılmak bellek işlevlerinin güçlenmesine çok büyük katkı sağlayacaktır.

Yaşlanma döneminde bellek işlevlerini koruyabilmenin en iyi yollarından biri de anılarını yazmaktır. Kişi mutlaka bir yerde yayımlamak amacıyla değil, kendi hayatını gözden geçirebilmek ve ona dışardan bir gibi bakabilip, değerlendirebilmek için de anılarını yazmalıdır. Bu yolla hem kendi bellek işlevlerindeki yavaşlamanın önüne geçilebilir, hem de sonraki kuşaklara tecrübeleri aktarmanın, bu dünyayı ve kendi hayatını nasıl görüp, yaşadığını iletebilmenin olanağı kazanılmış olur.

#### **Yaşlanma ve ruhsal hastalıklar**

Yaşlanmanın tek başına kendisinin ruhsal hastalıklara yakalanma riskini artırdığı ya da ruhsal hastalıkların yaşlı bireylerde daha çok görüldüğü düşüncesi yanlıştır. Örneğin yaşlılarda daha çok görüldüğü sanılan depresyon gerçekte bir orta yaş hastalığıdır. Altmışbeş yaş üzeri nüfusta ciddi depresyon hastalığı görülme sıklığı yaklaşık %2-5'tir. Oysa 30-50 yaş grubunda ciddi depresyon görülme sıklığı %5-10 civarındadır.

Yaşlılarda depresyon hastalığı olmadan karamsarlık, isteksizlik, uyku bozukluğu gibi depresyonda görülen bazı belirtiler ise daha sık görülür. Bu belirtilerin daha sık olması yaşlılığın doğal sonucu değil, yaşlı bireyin kendine bakış açısıyla ilişkilidir. Kendini üretken, işe yarar ve başkalarına yük olmayan olarak gören yaşlılarda bu tür belirtiler görülmemektedir.

Yaşlılarda görülen depresyon hastalığının önemli bir nedeni kronik fiziksel hastalıklardır. Yüksek tansiyon, şeker hastalığı, çok sayıda ilaç kullanımı öyküsü olan yaşlılarda depresyon daha çok görülmektedir.

Yaşlanmayla birlikte yaşam biçiminde ortaya çıkan değişimler de depresyon nedeni olabilmektedir. Emekliye ayrılmak ve sonrasında hiç bir iş ya da hobiyle ilgilenmemek, aile ve yakın çevreden, sosyal etkinliklerden uzaklaşıp, kendini yalıtma da depresyon için risk etkidir.

#### **Yaşlanma ve uyku sorunları**

Yaşlılık döneminde sık karşılaşılan bir diğer sorun uyku bozukluklarıdır. İnsanın uyku süresi doğumundan itibaren yaşla birlikte azalmaktadır. Yeni doğmuş bir bebek, günün neredeyse 20 saatini uyuyarak geçirirken, okul çağında bu süre önce 11-12 saate gençlikte dokuz, erişkinlikte ise yaklaşık 8-9 saate düşer. Yaş arttıkça kişinin sağlıklı ve dinlendirici bir uyku için gereksindiği süre azalır. Yaşlıların uyuması gereken sabit süre yoktur. 60 yaşından itibaren günde beş- dokuz saatlik bir uyku genel olarak yeterli

olmaktadır. Yaşlıların uykusu genellikle gündüzleri olan çok kısa ya da kısa şekerlemelerle, gece bir kez olan daha uzun bir uyku şeklini alır.

Yaşlılarda uyku sorunları, genellikle ihtiyaç duyacağından daha fazla uyuması gerektiği yanlış inanişından kaynaklanmaktadır. Doğal olarak altı saatlik bir uykuyla dinlenebilecek bir kişi sekiz saat uyumaya çabaladığında sorunlar başlamaktadır. Bir diğer önemli etken bir çok yaşlının yapacak bir işi olmadığı düşüncesiyle sabahları erken kalkmaktan kaçınması ya da sabit ve düzenli bir uyanma saatinin olmamasıdır. Her yaş için geçerli olduğu gibi yaşlılık döneminde de sabahları erken ve olabildiğince her gün aynı saatte kalkmak çok yararlıdır.

Bir çok yaşlı sabahları erken uyandığında, evin diğer üyelerini uyandırmaktan çekinmekte ve uyanmasına karşın yataktan çıkmamaktadır. Bu tutum da uyku düzeninin bozulmasına neden olmaktadır. Oysa sabahları erken kalkmak, olanak varsa yürüyüşe çıkmak, evin gazete, ekmek gibi basit sabah alışverişlerini yapmak, kahvaltı hazırlamak, yürüyüş mesafesindeyse okula giden çocuğa eşlik etmek gibi davranışlar kişinin kendisinde de “bir işe yarıyor olduğu” duygusunu güçlendirecek ve evin sorumluluklarına katılmış olma doyumunu sağlayacaktır.

### **Yaşlanma ve cinsellik**

Yaşlı insanlarda cinsel yaşamın bitmiş olması gerektiği düşüncesi son derece yanlıştır. Bu düşünce nedeniyle çoğu kez yaşlıların mahremiyeti olmayacağı sanılmakta, yaşam düzenlemeleri ona göre yapılmaktadır. Bu yanlış düşünce özellikle aktif ve sağlıklı bir cinselliği süren yaşlılarda bunu yoksayma, utanma gibi sonuçlara yol açmaktadır. Bu dönemdeki cinsellikle ilgili diğer sorun da tam tersi tutum ve düşüncelerden kaynaklanmaktadır. Yaşla birlikte kaybolmayan ama doğal olarak azalan ya da yavaşlayan cinsel kapasiteyi zorlamak da kimi zaman sorunlara neden olmaktadır.

Önemli olan yaşlılık döneminin kendine özgü bir cinselliği taşıyabileceğini bilmek ve kabullenmektir. Cinsel doyum ilişki sıklığından, cinselliğin sevgi, şefkat, dokunma, birlikte yatma gibi boyutlarının ön plana geçmesine izin vermekle mümkün olabilecektir. Bu dönemde cinsellikle ilgili kaygıları ya da oluşan sorunları bir psikiyatrla paylaşmaktan çekinmemek çok yararlı olabilmektedir.