

Một số suy lão tâm lý của người cao tuổi

TS. TÂM LÝ HỌC HUỖNH VĂN SƠN
Trưởng bộ môn Tâm lý học Trường ĐHSP TP.HCM



Có thể thấy rằng khi chuyển từ tuổi trung niên sang người cao tuổi thì sự chuyển biến rất lớn trong đời sống xã hội là đáng quan tâm hơn cả đến sự biến đổi tâm lý của người cao tuổi. Chính sự biến đổi này và sự thay đổi hay sự lão hóa của các giác quan, hệ thần kinh đã dẫn đến những suy lão tâm lý của người cao tuổi. Có thể đề cập một cách chuyên biệt hơn về những vấn đề nổi trội trong sự suy lão tâm lý của người cao tuổi”.

- Suy lão về cảm giác, tri giác: Mắt lão hóa, thính lực không như trước, vị giác kém, những món ăn trước đây ăn có thể rất ngon thì nay cảm thấy nhạt nhẽo và vô vị.
- Trí nhớ giảm: Tên người quen không còn nhớ được, đọc sách thì đọc trước quên sau, sự việc vừa mới nói đã quên.
- Năng lực tư duy giảm, khó tập trung suy nghĩ vấn đề gì. Học tập điều mới cảm thấy rất khó khăn, thậm chí sợ học những điều mới.
- Năng lực ngôn ngữ giảm, khả năng nói chuyện trở nên chậm chạp và dễ “lú lẫn”.
- Sức tưởng tượng giảm: Lý tưởng dần dần mất, ảo tưởng cũng càng ngày càng ít, ước mơ ngày càng giảm, không có gì để ngạc nhiên. Đầu óc buổi tối không tỉnh táo như buổi sáng, thiếu lòng hiếu kỳ đối với sự vật mới.
- Tình cảm không ổn định : Dễ xúc động và dễ bị áp lực tình cảm, thường rơi nước mắt. Gặp khó khăn không bình tĩnh tự tin như trước, luôn luôn có cảm giác nôn nao không rõ ràng, với tiếng ồn cảm thấy rất khó chịu, không quen nhìn những hành vi và lời nói của lớp trẻ.
- Ý chí giảm: Làm việc thiếu nghị lực, thích làm theo kinh nghiệm cũ, thiếu tinh thần mạo hiểm đối với bất kỳ một sự việc gì. Những việc định làm thường không làm ngay, rồi dần dần việc gì cũng không muốn làm nữa.
- Năng lực phản ứng giảm, động tác không linh hoạt như trước, đối với sự việc không nhạy cảm, hồi phục chậm khi mệt mỏi. Thời gian ngủ ít hơn trước.
- Hứng thú sở thích giảm, phạm vi vui thích trong cuộc sống nhỏ. Không còn thích xem tiểu thuyết, điện ảnh ti vi có liên quan đến tình yêu, không còn thích tham gia các loại hoạt động, đặc biệt là hoạt động tập thể.
- Có cảm giác suy lão và cảm giác chán đời, luôn luôn cảm thấy mình đã già, có ý nghĩ mình đã gần đất xa trời. Thường hồi tưởng lại bạn hữu đã qua rồi lại liên tưởng đến mình để buồn rầu...
- Dễ cáu kỉnh, trầm mặc, giận dữ , cô độc, thậm chí không muốn gần ai.
- Dễ lo nghĩ bất an và lo nghĩ này thường kéo dài.
- Tính tình dễ thay đổi, lãnh đạm với kích thích chung, cường độ phản ứng thấp hoặc đặc biệt mạnh khó khống chế.

- Nhạy cảm và dễ đa nghi: Giác quan của người già không nhạy bén, rất chăm chú để ý những chuyện bóng gió như thật như giả, thường coi việc nghe nhầm nhìn nhầm là hại mình, rồi tui thân.
- Dễ sinh cảm giác cô độc, nguyên nhân chủ yếu là sức khoẻ người già suy yếu ảnh hưởng đến tâm lý. Xã hội xa rời người già và người già rút lui khỏi xã hội cũng là một nguyên nhân, tính cách của họ từ hướng ngoại trở thành hướng nội, muốn ở ẩn, ít giao tế, không muốn nhìn về phía trước, thích ôn lại hồi ức đã qua.
- Dễ tự ty: Người già thường cảm thấy mình già rồi, không còn được trọng dụng nữa. Nếu gặp phải mức sống thấp kém, cuộc sống không có ai chăm sóc, bệnh tật và những khó khăn khác, sẽ làm cho người già hết sức khổ sở, lòng tự ty cũng theo đó mà tăng lên.
- Cứng nhắc hóa thói quen tâm lý: Thói quen sinh hoạt và thói quen làm việc lâu ngày tích lũy lại, làm cho thói quen tâm lý của người già rất cứng nhắc. Tuổi càng cao thói quen hình thành càng cứng nhắc.
- Bảo thủ cố giữ quan điểm và thói quen của mình, không tán thành ý kiến và quan điểm của người khác.

Những suy lão tâm lý của người cao tuổi là một trong những cơ sở rất quan trọng để việc thực hiện công tác chăm sóc, nuôi dưỡng và giao tiếp với người cao tuổi sao cho thật hiệu quả. Đây là những yếu tố rất cần thiết và thực sự đáng lưu tâm, để có thể tránh những tổn thương không đáng có khi làm việc, giao tiếp người cao tuổi. Thông điệp này nhất thiết phải được từng thành viên cũng như những người làm việc với người cao tuổi quan tâm và lưu ý.