Stress và stress ở người cao tuổi

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

Stress được định nghĩa là một lực vật lý hoặc tâm lý mà khi tác động vào một hệ thống thì dù tạo ra sự căng thẳng hay méo mó trong hệ thống hoặc rất mạnh thì làm hỏng hệ thống đó. Dưới góc độ tâm lý học, Stress được tập trung chủ yếu vào lực tâm lý khả dĩ ảnh hưởng đến cái cố gắng của con người nhằm thành đạt trong cuộc sống và xem xét các phản ứng dẫn tới một số ứng xử lành mạnh và không lành mạnh [404,5]

- Stress còn được quan niệm là một Type trải nghiệm cảm xúc trong đó chủ thể thường bị rơi vào trạng thái căng thẳng, lo sợ, mệt mỏi, không thoải mái, cả về tinh thần lẫn thể xác thậm trí là không muốn hành động gì cả hoặc hành động một cách htiếu sự kiềm chế, kiểm soát của bản thân. BS Đặng Phương Kiệt cho rằng Stress là kiểu đáp ứng riêng và chung được sinh vật tạo ra, đối với các sự kiện kích thích làm đảo lộn thế cân bằng của sinh vật và vượt qua khả năng ứng phó của nó [404,6]

- Có nhà nghiên cứu cho rằng Stress là trạng thái căng thẳng của cơ thể phản ứng lại với những kích thích bên trong hoặc bên ngoài cơ thể. Những kích thích bên trong và bên ngoài có thể được hiểu là những tác nhân gây ra Stress hay nguồn gốc của Stress. Tất cả những tác nhân gây ra stress đều làm cho cá nhân bị rơi vào trạng thái mệt mỏi, căng thẳng, khó chịu, sợ hải, không tự tin, không đánh giá, không nhận thức đúng về bản thân mình.

- TS Vũ Dũng cho rằng thuật ngữ stress có giới hạn rộng dùng để chỉ những trạng thái của con người xuất hiện do phản ứng với những tác động đa dạng từ bên ngoài. Khái niệm stress đầu tiên xuất hiện trong sinh học dùng để chỉ phản ứng bình thường của cơ thể đối với bất cứ tác động có hại nào. Sau đó stress bắt đầu được sử dụng để mưu tả các trạng thái của cá nhân đối với các điều kiện bên ngoài ở mức độ sinh lý, tâm lý và hành vi. Căn cứ vào các dạng và tính chất của stress người ta chia ra stress thông tin và stress cảm xúc. Stress thông tin xuất hiện trong những tình huống thông tin quá tải, khi con người không thực hiện nỗi nhiệm vụ, không kịp đề ra các biện pháp giải quyết tốt các yêu cầu và trách nhiệm của nhiệm vụ. Stress cảm xúc xảy ra trong những tình huống bị đe dọa, nguy hiểm, bị lăng nhục... Những hình thức khác nhau stress (kích thích, ức chế) dẫn đến những thay đổi trong diễn biến của các quá trình tâm lý, cảm xúc, gây rối loạn hành vi vận động và ngôn ngữ. Stress có thể ảnh hưởng tốt và ảnh hưởng xấu đến hoạt động [241, 242,3].

Như vậy có thể có nhiều khái niệm về stress nhưng có thể khẳng định stress là một tình trạng ấm ức kéo dài, choáng váng mạnh và lâu tạo ra căng thẳng về thần kinh và tâm lý.

- Stress có thể phát sinh như một hậu quả của sự hẫng hụt, mâu thuẫn, tính hai mặt hoặc chấn thương, tất cả những biểu hiện này của khủng hoảng có thể diễn ra ngay bên trong nội tâm cá nhân dưới dạng một cuộc đấu tranh giữa các ham muốn với ý thức của mình, nó có thể là hậu quả của sự đương đầu giữa cá nhân với những người xung quanh cụ thể như những nhu cầu đang được đáp ứng trước tiên [405,4]. Tất cả những thay đổi trong cuộc đời đều có thể làm cho con người rơi vào stress. Từ việc những người thân của ta lâm vào trạng thái đau ốm, đi xa và chết hoặc ta có những việc làm mới mẻ, bị sa thải hoặc bị đình chỉ công việc, rời bỏ gia đình, bắt đầu vào trường trung học, thành công, thất bại, trở nên lãng mạn kết hơn và tan vỡ đều là nguồn gốc gây nên stress. Ngay cả những thay đổi ngoài cuộc sống gây nên sự hẫng hụt ở con người như tắt nghẽn giao thông, những tiếng ngáy to, cái tai họa về tự nhiên... cũng là những nguồn gốc quan trọng gây ra stress với một số người khác.

Xét trên góc độ các nguyên nhân sâu xa gây nên stress có thể đề cập :

+ Hẫng hụt: Đó là biểu hiện khi xảy ra sự cản trở trong việc thỏa mãn nhu cầu của con người hoặc là do không được thực hiện, hoặc trì hoãn việc thực hiện hoặc là thất bại khi thực hiện giải quyết vấn đề.

+ Mâu thuẫn: Khi có sự đấu tranh trong mỗi chúng ta giữa các ham muốn của mình với những ràng buộc do xã hội đặt ra được chúng ta nội tâm hóa dưới dạng ý thức. Mâu thuẫn các yếu tố này xảy ra là do nó không được giải quyết một cách dễ dàng và giản đơn.

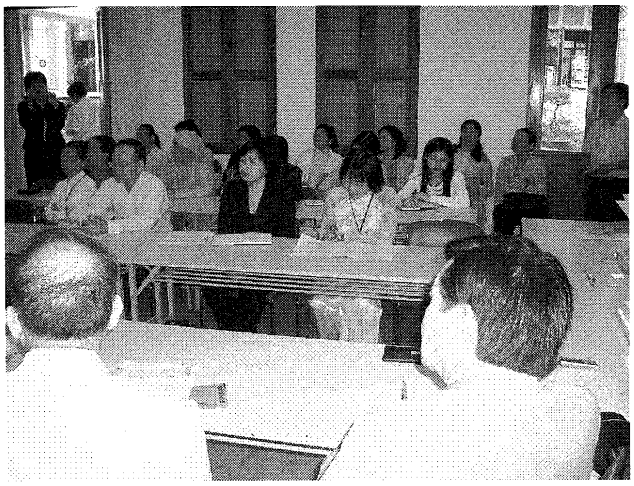
+ Tính hai mặt: Chính những cảm nghĩ mang tính đối lập bên trong mối cá nhân bắt nguồn từ các mối quan hệ cũng có thể gây ra stress.

+ Chấn thương: Chính những chấn thương về tâm lý là những nguyên nhân đặc biệt gây ra sự đau đớn hơn và kéo dài hơn những chấn thương về sinh lý .

- Xét trên những điều kiện cụ thể trong cuộc sống xã hội thì các yếu tố sau đây là những nguồn gốc có thể gây ra stress như :

+ Những thay đổi trong cuộc sống đặc biệt là những thay đổi quá đột ngột mà con người không thể dự đoán được và khi đã dự đoán được mà vẫn không thể tránh khỏi. Chính những thay đổi quá mạnh, quá lớn hoặc những sự kiện lớn, sự kiện bất ngờ trong cuộc sống có thể ảnh hưởng đến stress của cá nhân. Chính những sự kiện cụ thể như: cái chết của một người thân, sự chia ly hôn của cha mẹ, ngồi tù, mất việc làm, thất bại trong công việc, về hưu, giảm sức khỏe... đều làm ảnh hưởng lớn đến sức khỏe tâm thần và sức khỏe thể chất và cơ thể làm cho con người rơi vào trạng thái stress.

+ Những điều phiền toái :



Những sự phiền toái và những trở lực trong cuộc sống là những tác nhân rất nổi bật ảnh hưởng đến stress. Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng một tình trạng tích lũy những điều ấm ức (hụt hẫng) vụn vặt thường dễ đưa tới stress hơn là những thay đổi gây choáng váng mạnh và ít xảy ra (Weinbengh và es, 1987). Nếu diễn giải những điều phiền toái đó là đáng kể, có hại hoặc đe dọa cuộc thoải mái của bạn bè thì trên thực tế nó ảnh hưởng đến bạn nhiều hơn là bạn tưởng (Lazaras 1984). [410,4] Những phiền toái ở đây còn được phân tích sâu như những chuyện rắc rối về quan hệ giữa những con người trong cuộc sống và giữa những người thân thuộc với nhau và chính những xung đột, phiền toái xảy ra trong quan hệ với người thân lại rất dễ gây ra stress. Điều này khá phù hợp và nổi rõ ở tuổi già trong quan hệ gia đình, làng xóm.

+ Thảm họa: Một sự kiện xảy ra một cách tiêu cực, không thể kiểm soát được, không thể đoán trước được hoặc tỏ ra mập mờ, nước đôi thì trải nghiệm sự kiện đó càng dễ gây ra stress nhiều hơn, biểu hiện đặc biệt của vấn đề này xuất phát từ những thảm họa [411,4]

+ Một số tác nhân gây ra stress có nguồn gốc xã hội: Những yếu tố có thể đề cập ở đây đó là sự quá tải về dân số, tội phạm, suy thoái kinh tế, ô nhiễm môi trường, dịch AIDS, chiến tranh... đều có thể làm cho con người băn khoăn, lo sợ và dễ dàng bị stress.

Các mức độ stress:

- Stress mức độ nhẹ, stress sẽ hoạt hóa và "căng cường" các ứng xử có ý nghĩa về mặt sinh học chẳng hạn như ăn, ngủ, xâm kích và ứng xử tình dục. Stress nhẹ có thể làm cho cơ thể trở nên cảnh giác hơn, nó có thể dẫn đến những thích nghi tích cực về mặt ứng xử, chẳng hạn tìm được thông tin tốt hơn, tìm kiếm sự nâng đỡ nơi những người khác và học hỏi các cách hành xử tốt hơn. Những tác nhân gây stress nhẹ không giải quyết được vẫn tiếp diễn có thể gây ra những phản ứng ứng xử không thích nghi, chẳng hạn như dễ giận dữ cáu gắt, kém tập trung (chú ý) và mất tính kiên trì . [422,4]

- Stress ở mức độ vừa : Loại stress này thường xảy ra trong trường hợp điển hình khiến ứng xử trở nên rối lạon nhất là loại kiểu ứng xử đòi hỏi các kỷ năng phối hợp. Các biểu hiện có liên quan cụ thể đến loại stress như : An quá mức rung túng khi phát biểu không đạt... Loại stress này có thể làm cho kiểu ứng xử xâm kích công khai có thể xảy ra nhất là trong đáp ứng hẫng hụt. Stress ở mức độ vừa cũng có thể gây ra những hành động rập khuôn, lập đi lập lại và những động tác này là những đáp ứng mang tính thích nghi bởi vì chúng làm giảm nhẹ kích thích song chúng cũng không có ý nghĩa thích nghi là do chúng chỉ là những động tác khô cứng, máy móc và kéo dài. [423,4]

- Stress mức độ nặng: Stress ở mức độ nặng ức chế và triệt tiêu ứng xử và có thể dẫn đến tình trạng bất động hoàn toàn. Stress ở mức nặng có thể làm cho sự bất

động này diễn ra như là một phản ứng tự vệ, như là một sự cố gắng của cơ thể nhằm giảm trừ những hậu quả cao hơn của stress { 423,4}.

• Phản ứng của stress trong lối sống :

Trong cuộc đời của con người mỗi một người có thể gặp phải stress vào bất cứ thời điểm nào trong cuộc đời và vấn đề quan trọng là cần phải chuẩn bị tâm lý để vượt qua stress cũng như là thích nghi tương đối với stress. Trong khi phải stress mỗi một người có thể có các kiểu ứng xử khác nhau trong lối sống.

+Ứng xử hung tính :

Cơ sở của kiểu ứng xử hung tính là đáp ứng chống lại stress hoặc chống lại stress hoặc chống lại lo hãi. Đây là cuộc chiến đấu nhằm thỏa mãn các nhu cầu văn minh, để bảo vệ bản thân, để giành thắng lợi để tồn tại. Cách ứng xử này thường xảy ra ở trẻ em và cái lõi của nó là con người tập trung nhiều vào cuộc giải quyết vấn đề một cách mạnh mẽ trước sự hận thù và công kích.

• Ứng xử thụ động:

Kiểu ứng xử thụ động có liên quan đến sự đáp ứng cơ bản là sự chạy trốn-tránh né mâu thuẫn, thoát ly tính huống và trút bỏ sự bận tâm. Chủ thể có kiểu ứng xử này thường dễ nảy sinh một tính nhạy cảm với những điều mâu thuẫn hoặc những sự không nhất quán giữa lời nói và việc làm hay giữa " cái vỏ" với cái lõi" của giao tiếp từ phía người khác. Thái độ đối với bản thân là tự hạ thấp mình và cảm thấy thiếu tự tin trong quan hệ với ngươi khác. Thực chất của kiểu ứng xử của người này là không biểu lộ được sự gắn bó cảm xúc của mình và không quan hệ được với người khác.

• Ứng xử ngược đời :

Ứng xử ngược đời là một cách đáp ứng đối với stress trong đó con người phản ứng theo cung cách là nhìn nhận không nhất quán hoặc trái ngược với những điều quan tâm nhất của mình hay đối với các đòi hỏi của tình huống. Lẽ ra phải đối phó trực tiếp với mối đe dọa bằng cách chống trả hay rút lui tránh né thì con người lại nhìn mối đe dọa đó một cách méo mó hoặc cho dấu đi để làm giảm bớt sư lo lắng hay có thể th1ich nghi trong chừng mực nào đó. Biểu hiện của kiểu ứng xử này là lắm lúc không nhất quán. Đa nghi và mất lòng tin chính là một sự kết hợp kiểu ứng xử hung tính với kiểu ứng xử thụ động. [211-215,5]

Chính những đặc điểm tâm lý của người cao tuổi sẽ có thể dẫn đến stress ở người cao tuổi. Điều này đặc biệt dễ sảy ra do tinh thần thiếu ổn định và dễ tiêu cực của người cao tuổi.

- Cảm giác mất mát của người cao tuổi thường dẫn đến sự lạnh nhạt, nuối tiếc, có trạng thái tâm lý không can tâm, không yên lòng... không dễ hài lòng và chấp nhận trạng thái thực tế làm cho người cao tuổi có thể bị stress { 205,7)

- Cảm giác cô độc của người cao tuổi khi rời khỏi công việc, cương vị công tác, sức khỏe giảm sút, hành động không linh hoạt, xa rời người thân, người quen biết khi ở nhà một mình... Bên cạnh đó, một số người cao tuổi có cá tính khá đặc biệt, dễ phẫn nộ, không muốn giao tiếp với mọi người- phạm vi giao tiếp giữa mình với mọi người bị thu hẹp dần từ đó dễ nảy sinh trạng thái tâm lý đạng đóng kín, cảm thấy cô đơn, bị bỏ rơi, sinh hoạt không còn vui thú, tạo nên sự cô độc và dần dần rơi vào trạng thái stress của căng thẳng buồn chán. [206,7]

- Tính tự ty của một số người già xuất phát từ những điều kiện khách quan và cả những điều kiện chủ quan. Một số người cao tuổi chủ quan cho rằng, mình có kinh nghiệm, có tài năng mà không được phát huy, được sử dụng nữa nên có cản giác không được coi trọng nữa, mình đã trở tàhnh người vô dụng rồi từ đó thấy lạnh lùng, trống rỗng và trần lắng xâm nhập vào cõi lòng. Gắn hồn với tinh thần tiêu cực đó là đa nghi, hay nghĩ ngợi, nhạy cảm với mọi việc, hoài nghi người khác, nhìn mình bằng con mắt khác... Vừa đau buồn, vừa có cảm giác tự ty mà lại có thời gian rồi thế là u sầu, đau khổ và dễ dẫn đến stress của tuổi già [207,7].

Nhìn chung stress của người già, đều xuất phát từ những sự thay đổi cơ bản về mặt tâm lý, xã hội của tuổi già. Stress của tuổi già thường có đặc điểm chung là buồn bã, u uất, không muốn giao tiếp, quan hệ với mọi người... nếu xét theo các loại stress tâm lý thì đây là loại stress về cảm xúc.

Ngoài ra một số người già còn bị áp lực bởi con cháu, bởi những biến cố xảy ra trong gia đình nên có thể bị stress. Tuy nhiên, stress do các nguyên nhân này, không thường xuyên xảy ra mà chủ yếu của stress người cao tuổi xuất phát từ "hội chứng tuổi nghỉ ngơi" có thể khắc phục được hội chứng này cũng như khắc phục hoặc làm giảm bớt stress ở người cao tuổi bằng các biện pháp tâm lý, nó khác hơn là cần có sự chuẩn bị toàn diện trước về mặt tâm lý cho người cao tuổi.

- Cần nhận thức việc về hưu, nghỉ gnơi là quy luật tất yếu đối với tất cả mọi người khi tuổi cao sức giảm.

- Sống và làm việc hết sức, hết khả năng và tận tâm trong suốt thời gian đảm đương công việc, trách nhiệm để đem lại sự thanh thản, tránh những điều hối tiếc.

- Chuẩn bị những điều kiện vật chất, kinh tế và cả những điều kiện tinh thần tốt nhất cho tuổi già sau này.

- Nổ lực nuôi dạy con cái và góp phần chuẩn bị nghề nghiệp, cuộc sống tương lai cho con cái.

- Chuẩn bị tâm thế để có cuộc sống về hưu, chuẩn bị những điều kiện về tâm lý để có sự hòa hợp với con cái, cháu chắt trong đời sống gia đình sau này.

- Gia nhập các tổ chức xã hội để tiếp tục hoạt động trong một điều kiện cho phép đặc biệt các hội , nhóm để tránh rơi vào trạng thái bị cô độc. Tăng cường các hoạt động đọc sách, báo, viết hồi ký, giúp đỡ con cháu trong chừng mực để cải thiện yếu tố tinh thần trong đời sống tâm lý.

- Tôn trọng những ý kiến chung của gia đình tránh tình trạng suy tôn chính mình, chủ quan với quan điểm của riêng mình mà phủ nhận tất cả các ý tưởng và suy nghĩ của thế hệ trẻ. Biết chấp nhận khi thử đặt mình vào thời đại, nghĩ suy của người trẻ tuổi.

- Tiếp tục duy trì chế độ sinh hoạt hàng ngày một cách đều đặn, hợp lý và khoa học.

- Tăng cường việc tập thể dục, tham gia tập thể dục sáng, thể dục dưỡng sinh ở địa phương nhằm cải thiện sức khỏe, tạo điều kiện mở rộng mối quan hệ giao lưu nhằm phòng ngừa và giảm stress trong cuộc sống.

Bước vào độ tuổi 55- 60 và cao hơn nữa, tâm lý con người có những biến đổi hết sức đột ngột. Lứa tuổi này được gọi là người cao tuổi. Trong đời sống tâm lý người

cao tuổi ngoài những biến đổi về thể chất và sức khỏe đó còn là sự biến đổi rất lớn về xu hướng, về tính cách và về những chức năng tâm lý khác. Hội chứng về hưu, sự suy lão tâm lý mà rõ nhất là sự suy lão về nhận thức, vận động, ngôn ngữ... là những biểu hiện khá đặc trưng của người cao tuổi. Tuy nhiên cũng không thể phủ nhận về những kinh nghiệm, sự từng trải, bản lĩnh và sự tâm huyết của người cao tuổi đã có. Đây chính là những hành trang cần thiết mà giới trẻ cần phải học tập, lĩnh hội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Thị Bừng, Gia đình trường học đầu tiên của lòng nhân ái, NXBGD, 1998.
2. Vũ Hiếu Dân- Ngân Hà, Văn hoá tâm lý gia đình, NXB Văn hóa – Thông tin - Hà Nội, 2001.
3. Vũ Dũng - Từ điển Tâm lý học, NXB Khoa học xã hội, Hà Nội, 2000
4. Đặng Phương Kiệt, Cơ sở Tâm lý học ứng dụng tập 1, NXB Đại học Quốc gia , Hà Nội, 2001.
5. Đặng Phương Kiệt, tâm lý học và đời sống , NXB Khoa học xã hội , Hà Nội, 1994.
6. Vũ Thị Nho- Tâm lý học phát triển, NXB Đại học Quốc Gia Hà Nội, 1999.
7. Nguyễn Quang Thái, Tâm lý người cao tuổi và những biện pháp thích nghi, NXB tổng hợp Đồng Nai, 2000.
8. Nguyễn Khắc Viện, Tâm lý gia đình, NXB Thanh niên, 2000