

# YAŞLILIKTA PSİKO-SOSYAL YAŞAM

# Yaşlıların Psiko-Sosyal Özellikleri

- ▶ İnsanın yaşlılığında nasıl olacağı ya da nasıl yaşlanacağı;
- ▶ yaşadığı coğrafyaya,
- ▶ kalıtsal özelliklere,
- ▶ Psiko-sosyal ve
- ▶ Sosyo-ekonomik şartlara,
- ▶ yaşama biçimine,
- ▶ geçirilen hastalıklara ve
- ▶ bireyin yaşlılık dönemini algılamasına bağlı olarak değişir.

# Yaşlıların Psiko-Sosyal Özellikleri

- ▶ Fizyolojik boyutuyla yaşlılık, kronolojik yaşla birlikte görülen değişimleri ifade eder.
- ▶ Psikolojik boyutuyla yaşlılık, algı, öğrenme, psikomotor, problem çözme ve kişilik özellikleri açısından insanın uyum sağlama kapasitesinin kronolojik yaş ilerledikçe değişimini ifade eder.
- ▶ Sosyolojik açıdan yaşlılık ise bir toplumda belirli yaş grubundan beklenen davranışlar ve toplumun o gruba verdiği değerlerle ilgilidir.

# Yaşlıların Psiko-Sosyal Özellikleri

- ▶ Yaşlılığın;
- ▶ sağlık sorunları,
- ▶ beslenme,
- ▶ cinsellik,
- ▶ ekonomik,
- ▶ sosyal ve psikolojik birçok sorunu da vardır.

# Yaşlılığın Psiko-Sosyal Sorunları

- ▶ Gerçekte tüm insanlar için bu tür sorunlar söz konusudur.
- ▶ ***Ancak, çeşitli sorunların etkileri yaşlılar üzerinde farklı, olumsuz, başka sorunların nedeni ya da sonucu olabilmektedir.***

# Depresyon

- ▶ Yaşlılıkta psikolojik bağlamda en sık rastlanılan sorunlardan birisi de depresyondur.
- ▶ Yaşlılıkta ortaya çıkan depresyon belirtileri, genç ve orta yaşlılarda görülen depresyon belirtilerinden farklılaşmaktadır.

# Depresyon

- ▶ Depresyon yaşıyan yaşlılarda
- ▶ fiziksel,
- ▶ görsel,
- ▶ duyusal ve
- ▶ bilişsel
- ▶ bozukluklar görölmektedir.

# Depresyon

- ▶ Bu süreçte çevreye karşı ilgisizlik,
- ▶ Anksiyete,
- ▶ Kendini yargılama,
- ▶ Suçluluk,
- ▶ Değersizlik duyguları,
- ▶ Fiziksel aktivite azlığı ve
- ▶ sağlıksız yemek yeme davranışları
- ▶ yaşlıların sıklıkla uğraşmak zorunda kaldıkları psikolojik sıkıntılardır.



# Kuşak atışması

- ▶ çeşitli ülkelerde yaşlılara ve yaşlılığa verilen değerler değişiktir.
- ▶ Türk toplum yaşamı ve geleneğinde de yaşlılara karşı saygılı bir yaklaşım vardır.

# Kuşak atışması

- ▶ Gelişen teknoloji ve sosyal değişim, her iki alanda (kentsel-kırsal) yaşlı-genç görüşleri ve değer yargılarında da büyük gelişmelere neden olmuştur.
- ▶ *Hızlı toplumsal değişme ve sanayileşme süreci sonrasında kuşak atışması daha keskin sınırlarla ortaya çıkmaktadır.*

# Kuşak atışması

- ▶ Yalnız giyim kuşam ve şekil yönünden değil,
- ▶ din, inanç ve değer yargıları ve
- ▶ manevi gereksinimler bakımından da farklılık görülür.

# Rol ve Statü Değişimi

- Sanayileşme ve kentleşme sonucu aile yapısı;

Geniş aile ⇨ çekirdek aile

\*Yaşlıların değişen rol ve statülerini belirleyen bir göstergede ekonomik bağımlılıktır.

# Rol ve Statü Değişimi

- ▶ Yaşlının değişen rol ve statüsünün belirtilerinden önemlisi “ilgi” eksikliğidir.
- ▶ Yaşlı çocuklarından, yakınlarından sürekli sıcak ilgi bekler.
- ▶ Bunu bulamayınca yeni psikolojik sorunlarla karşı karşıya kalır.

# Unutkanlık ve Uykusuzluk Sorunu

- ▶ Yaşlılıkta en çok şikayet edilen sorunlar arasında unutkanlık ve uykusuzluk başta gelmektedir.
- ▶ Özellikle yakın geçmişe ait olay ve olguların unutulduğu, uzak geçmişin iyi anımsandığı, yaşlılarla yapılan görüşmelerle de izlenebilir.

# Unutkanlık ve Uykusuzluk Sorunu

- ▶ Bellek, düşünme ve problem çözme gibi zihinsel fonksiyonlarda gözlenen önemli düşüşe demans denir.
- ▶ Yaşlıların uyum güçlüğü yaşamasına yol açan en önemli sorunlardan biridir.

# Unutkanlık ve Uykusuzluk Sorunu

- ▶ Yaşlı bilişsel yetilerini kaybedip günlük yaşamında yetersizlik yaşamaya başlar.
- ▶ Zihinsel işlevlerin tümünde genel bir azalma ve entelektüel gerileme görülür.
- ▶ Yaşlılıkta en sık ve en ciddi görülen hastalık grubunu oluşturur.



# Unutkanlık ve Uykusuzluk Sorunu

- ▶ Uyku, insanın vücut ve ruh dengesini sağlar.
- ▶ Vücudu ve zihni dinlendirir,
- ▶ bedenin gücünü tekrar kazanmasına yardımcı olur.
- ▶ Yaşlıların uyku ihtiyaçları gençlere göre daha azdır.
- ▶ 6-7 saatlik uyku yaşlılar için yeterli olmaktadır.

# Anksiyete

- ▶ Anksiyete bozuklukları bilişsel ve bedensel belirtilerle kendini gösterir.
- ▶ Bilişsel belirtiler arasında çevreye ilginin kaybolması,
- ▶ kötü bir şey olacak beklentisi,
- ▶ çabuk öfkelenme
- ▶ huzursuzluk hissi,
- ▶ denetimini yitirme veya
- ▶ çıldırma korkusu,

# Anksiyete

- ▶ **Bedensel belirtiler** arasında çarpıntı,
- ▶ terleme,
- ▶ nefes darlığı,
- ▶ yerinde duramama,
- ▶ göğüs ağrısı,
- ▶ bulantı,
- ▶ baş dönmesi,
- ▶ fenalaşma,
- ▶ uyuşukluk ve karıncalanma hisleri sayılabilir.

# Anksiyete

- ▶ Yaşlı bireyler ruhsal sıkıntılarından bahsetmeyi uygun bulmadıkları için, çoğunlukla bedensel belirtilerden bahsederler.
- ▶ Bu nedenle anksiyete fiziksel hastalıklarla karıştırılabilir ve boşuna ilaç kullanmasına neden olabilir.

# Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sorunu

- ▶ Boş zamanların değerlendirilmesi önemli bir programdır.
- ▶ Yaşlıların kültürel yapısı ve değer yargılarıyla yakından ilgili faaliyetler ayarlanması onlar için önemlidir.