

## Yaşlılık Döneminin Ruhsal Sorunları

Doç.Dr.Mehmet BEKÂROĞLU\*

İnsan doğuyor olgunlaşıyor, toplumsallaşılıyor, bir kişilik kazanıyor erişkin hale geliyor, hayatını yaşıyor, bazı şeyleri yapıyor, bir çok şeyler de yapmıyor... Sonra yaş dönümü, gerileme ruhsal, bedensel ve sosyal olarak yavaşlama derken iyice yetersizlik ve sonra ölüm. İşte kişi oğlu budur. İnsan yaşamının her dönemine özgü sorunlar vardır, bebekliğin, okul öncesi, okul çocukluğu döneminin, ergenliğin, erişkinliğin, yaş dönümünün ve yaşlılığın... Her dönem önemli, hepsinin özellikler ve sorunları var. Nitekim bunlarla ayrı ayrı ilgileniliyor...

Yaşlılık da bu dönemlerden biri, insan ömrünün fizyolojik -yani normal- dönemlerinden biri. Her yaşlının, nasıl bir toplumsal ilişkilerde yaşarsa yaşasın, düzene özgü sorunları, sıkıntıları vardır. Biz burada insan ömrünün bir dönemi olan yaşlılığı ve sorunlarını konuşmak için toplanmadık sanıyorum. Burada normal ya da patolojik yaşlılığı konuşmuyacağız... Bir de günümüzde yaşlılıkla ilgili özel -yani günümüze özel sorunlar var; çağımıza özel, ülkemize özel sorunlar var. Bunları tartışacağız. Nedir bunlar? Yaşlılık için günümüzde her zamankinden farklı bir şekilde sorun olmuştur?

Bilim ve teknolojiye gelişmeler yaşam koşullarının iyileşmesine yol açmıştır. Buna paralel olarak sağlık hizmetlerinin etkinliği ve yaygınlığı artmıştır. Bu durum yaşlı nüfusun artması anlamına gelmektedir. Nitekim, Batı ülkelerinde yüzyılın başında % 3 olan 65 yaş ve yukarı nüfus bu gün % 15 olmuştur. Türkiye'de ise 1985 nüfus sayımına göre % 6.5 civarında olan 60 yaş ve yukarı nüfus iki-

binli yıllarda % 15 olacağı tahmin edilmektedir.

Değişen sadece yaşam koşulları, sağlık hizmetleri ve yaşlı nüfusun oranı değildir. Aynı zamanda toplumun genel yapısı, buna bağlı olarak da aile tipi değişmiştir. Sanayi toplumu ya da şimdilerde sanayi ötesi-sonrası toplumunda aile artık anne-baba ve onsekiz yaşından küçük bir ya da iki çocuktan oluşmaktadır. Daha da kötüsü artık çekirdek aile parçalanmıştır. Her ne kadar marjinal de kalsalar aile olgusuna yer vermeyen alternatif ilişki biçimlerini savunanlar mevcuttur. Görüldüğü gibi şehirdeki ailede yaşlı insana yer yoktur.

Bu günkü boyutlarda olmasa bile eski geleneksel büyük ailede de yaşlı insanların sorunları vardı. Ancak bu sorunların aile içinde her zaman halledilmesi mümkündü, yani onların diğer üyeleri bunları paylaşıyordu. Her yaşta üyesi bulunan geleneksel ailede nimetler ve külfetler paylaşıyordu, insan ölümüne kadar sorumluluk alıyordu ve işe yaradığının farkındaydı.

Çekirdek ailenin bile tehdit altında olduğu günümüzde ilişkilerinde, yaşlı insanın, genellikle paylaşacağı ve destek göreceği bir ailesi yoktur.

Ayrıca günlük yaşamı kolaylaştırma iddialarıyla, akıl almaz bir hızla artan üretim ve tüketim artıkları doğanın dengesini, buna bağlı olarak da canlı varlığı tehdit etmesi ürkütücü boyutlara ulaşmıştır. Bu durum özellikle yaşlılar için yeni sağlık sorunlarını gündeme getirmiştir.

Görüldüğü gibi bilim-teknoloji-sanayileşme derken amaç olan insan unutulmuş, daha uzun ve ko-

\* Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim dalı öğretim Üyesi

lay yaşama adı ortaya konulan bunca çabanın sonucunu yaşamı zora sokulacak sayısız risk faktörü de üretilmiş, en önemlisi, o mutlu olmanın en temel ve vazgeçilmez koşullarından biri olan ailede yok olma noktasına getirilmiştir.

Özetlersek; yaşam koşullarının iyileştirilmesi, sağlık hizmetlerinin etkinliğinin artması, ortalama yaşama sürecini uzatarak yaşlı nüfus artmış, çekirdek aile gerçeği ile yaşlı insanların sorunları aile dışına takmış, üretim ve tüketim artıkları değişik ek sorunları gündeme getirmiştir. Bu nedenle bu gün ve önümüzdeki dönemlerde yaşlı nüfus en önemli toplumsal sorunlardan biri olmuştur. Bu bütün dünya için sözkonusu olan bir durumdur.

Ancak ülkemize özel bazı nedenler varki bence bunun için yaşlılar hafta etkinlikleri yapıyoruz, bunun için burada toplandık... Hepimiz heyecanlı bir şekilde çok önemli bir konuyu tartıştığımıza inanıyoruz.

Sanayileşme, batılılaşma, pazar ekonomisinin şaşmaz kuralları, çekirdek aile gibi gerçeklerin yanında tarihimiz, insanlık anlayışımız, inançlarımız gelinen noktayı, yani yaşlılarla ilgili manzaraları kabullenmemizi engelliyor... Böyle olmamalı dediğimiz için buradayız... Bu olmamalı diyorsak bir şeyler yapacağız demektir. Sevindirici bir nokta da bizat devletin bu konuyu ele almasıdır.

### Genel Hatlarıyla Yaşlılıkta Sağlık Sorunları

Yaşlılık bedensel, ruhsal ve toplumsal açıdan bir çok değişikliğin bir arada bulunduğu karmaşık bir olaydır. Kimlere yaşlı deneceği konusu tartışmalıdır, ancak 60 yaşın üstünde bazen de 65 yaşın üstündekilere yaşlı denilmektedir. Yaşlılığın en önemli belirleyicisi bedensel ve zihinsel gerilemedir. Ancak bir çok yaşlı tecrübe ve çevre desteği ile açıklarını kapatarak hayatının son yıllarını, nispeten rahat geçirebilmektedir (İşte yaşlılıkla ilgili politikanın amacı da budur)

Bedensel açıdan yaşlılığa özgü sağlık sorunları bulunmaktadır. Bunlar;

1. Yaşlılıkta ortaya çıkan hastalıklar,
2. Yaşlılıktan artan hastalıklar (Önceden yok olup). Bunları başlıcaları, 1. **Damar ve Kalp sistemi** ile ilgili olanlar, 2. **İskelet-Kas sistemi** ile ilgili olanlar ve **beyinle ilgili olanlardır**. Bütün bu hastalıklar teşhis, tedavi ve bakım açısından özellik arzeder. Ben burada tek tek bunları anlatacak değilim. Asıl üzerinde durmak istediğim yaşlılıktaki ruhsal sorunlardır. Ancak yukarıda genellediğim bedensel hastalıklardan birine; beyinle ilgili buna-

maya (demons) ruhsal yönü ağır bastığından biraz değineceğim. Bugün en önemli yaşlılık sorunlarından biri bunamadır. Türkiye için kesin rakamlar vermek güçtür ama Batıda 65 yaş ve yukarı nüfusta % 10-12, 65 yaş ve yukarı nüfusta % 20-22 olarak bildirilmektedir. Demonslar, yaşlıların topluma uyumlarını bozan, bakımlarını güçleştiren özellikle zihinsel yeteneklerin gerilemesiyle karakterli bir hastalıktır.

- Bunun yanında değişik ruh hastalıkları da (depresyon, anksiyete reaksiyonu gibi) yaşlılıkta görülürler. Bunların burada anlatılması gerekmiyor.. Ben olayı genel hatlarıyla ortaya koymaya çalışacağım; yani, yaşlı psikolojisi nedir, yaşlılığın ruhsal sorunlarını araştıran günümüze özgü durum nedir?

Konuşmamın başlangıcında yaşlı nüfusun arttığından, sorunlarının büyüdüğünden ve en önemlisi aile yapısının değiştiğinden söz etmiştik. Bugün yaşlı insanlarda görülen günümüze özgü ruhsal sorunlar çoğu mevcut olan toplumsal ilişkilerden kaynaklanmaktadır. Bu demek değildirki fark, toplumsal ilişkilerde hiç ruhsal sorun yoktur. Elbette vardır. Ancak her an yardım imkanı da vardır. Bu günkü ilişkilerde ise hem sorunlar artmıştır, hem de aile yardımı olmadığından halledilmesi çok zorlaşmıştır.

İnsanın tabiatında bazı şeyler vardır; insan bazı şeylere ihtiyaç duyar, onlar olmayınca asgari dengeyi bile tutturulması mümkün değildir. Bunların bir kısmı maddi ihtiyaçlardır, yeme-içme-barınma vb. Bizde henüz değil ama, batı bunları fazlasıyla halletmiştir. Diğer önemli ihtiyaçlar ise; insanın benlik emellerinin gerçekleştirilmesi ve dolayısıyla insanın kendine saygı duyabilmesidir. Nedir bunlar; kişinin değerli, sevilen, tanınan, güçlü, güvenli, iyi ve seven olmasıdır, insanın bunlara sahip olması gerekir. Ayrıca geçmiş şu ana ve en önemlisi de geleceğine güvenle bakabilmelidir insan.

Bu söylediklerimiz insan tabiatında var. İşte sorun da bu ya? Belki gençlik yıllarında, çalıştığımızda, ürettiğinizde ve de tüketime yeteri kadar katkıda bulunduğunuzda" bir değeriniz vardır. Hatta değeriniz sadece budur: Üretime ve tüketime katkınız. Peki artık üretmediğiniz ve hala tükettiğiniz dolayısıyla da değerli ve güçlü olmadığınız bir dönemde sevecek ve paylaşacak bir aileniz de yoksa, benlik emelleriniz gerçekleşmemiş demektir, öz saygınız ortadan kalkmış demektir; Bu durumda, bu geldiğiniz noktada eğer hayatın yaşama ve çürüme kanunlarından ibaret olduğuna inanıyorsanız, yani böyle bir dünya görüşüne sahipseniz işiniz bitmiştir. Bunun adı mutsuzluktur, depresyondur. Bu gün batı top-

lumunun geldiği nokta budur. Bizim çok hızlı olarak gittiğiniz yer budur.

Refahın istendiği, refahın güce, gücün de paraya bağlı olduğu bir ortamda kaç kişi bunu dört dörtlük yakalayabiliyor, sonra dört dörtlüğün ya da yeterlinin ölçüsü nedir? Var olan, artık kurallarını otomatik olarak koyan, insanı devre dışı bırakmış olan piyasa ölçüyü her gün değiştirmektedir. Artık yeterlilik size göre tayin edilmiyor. Böyle bir ortamda maddi refaha bağlanmış benlik emellerinin gerçekleşmesi mümkün de değildir. Ya da pek azı için mümkündür.

- Batıda olay tamamen ekonomik boyutu ile ele alınıyor... Amaç artan yaşlı nüfusun ekonomiye fazla yük olmadan sorunları nasıl azaltılabilir... Yoksa şu yukarıda sözünü ettiğimiz gerçekler pek dikkate alınmıyor... Ancak böyle de olsa yine de yapılacak bir şeyler vardır.

### Neler Yapılabilir?

1. Öncelikle bir durum tesbiti gerekiyor. Ne kadar yaşlı insan var, bunların bedensel, ruhsal ve sosyal sorunları nelerdir, öncelikle sorunlar hangileridir?

2. Sanayileşme-şehirleşme kaçınılmaz bir olgu olduğuna göre önümüzdeki yıllarda batı da yaşananların bizde de söz konusu olacağı ortadadır. O halde batıda olup bitenlerin bilinmesi gerekmektedir. Bu kötü tecrübelerin tekrar edinilmesi açısından önemlidir. Örneğin batı, ailenin kalan yaşlılarının sorunlarını kurumlarda çözmeye çalıştı, sonra bunun ek Sorunlar getirdiği görüldü. Gerçekten yukarıda anlatmaya çalıştığımız psikoloji içinde ölümle bekleyen yaşlılarla dolu huzurevleri hiç bir sorunu çözmemiştir. Şimdi alternatif çözümler aranmaktadır.

Burada bir konunun daha altı çizilmelidir; Aile olgusu. Batıda çekirdek aile var; hatta o da tehlikede. Çünkü aile bağları hemen hemen yok olmuştur. Batılılaşan Türkiye'de hala aile kurumu vardır, bütün olumsuzluklara rağmen aile direnmektedir. Bu büyük bir değerdir, yaşlılık sorunu ve daha başlıca toplumsal sorunları çözerken çok önemli bir avantajdır. Bugün basın-yayın politikasından konut politikasına kadar bütün yapılanlar-edilenler aile kurumunun aleyhine çalışmasına rağmen aile topalda olsa sendeleye sendeleye de gitse ayakta; ancak bu çökmeyecek anlamına alınmamalıdır. İsteyen istediği kanalı açar diye TV'yi böyle başı boş bırakamazsınız. Teşvik ettiğiniz 70-80 m<sup>2</sup> evlerde aile barındıramazsınız. Bu konuda Aile Araştırma

Kurumu'nun kurulması son derece yararlı olmuştur. Umuyoruz ki bu konunun çalışmaları ile derlenecek bilgiler devleti ailenin ayakta kalabilmesi için neler yapılması gerektiği konusunda zorlayacaktır.

3. Bilindiği gibi sağlıkta en etkili ucuz yol korumadır. Yani insanların hastalanmasını önleyeceksiniz. Ancak insanın yaşlanmasını önlemek mümkün değildir. Her ne kadar hayatımızı bu gerçeğe göre düzenlemiyorsak da insanoğlu yaşlanma ve ölümün önüne geçemeyeceğini biliyor. Ancak yaşlı insanın yaşamını güçleştirecek bir çok hastalık belirtisi ve sosyal sorunları önlemek ya da azaltmak mümkündür. Sağlık için ele alınır, örneğin; sigara, alkol, şişmanlık, hava kirliliği, sanayi atıkları, gürültü gibi hastalık riskini artıran faktörlerle mücadele ederek bir çok hastalığın önlenmesi ya da hafif geçmesi mümkündür. Burada eğitim çalışmaları önemli bir yer tutar.

4. Bunlara rağmen bir çok hastalık (bedensel ve ruhsal) ortaya çıkacaktır. Bunları toplumda yaygınlaştırılacak hizmetlerle tedavi ve rehabilite etmek gerekecektir. Bu konu, yani yaşlıda tedavi ve rehabilitasyonun özellikleri elbette değişik platformlarda ele alınması gereken başlı başına bir konudur.

Aslında bu saydıklarımız tek bir hekim ya da sağlık kurumu ve ekip tarafından gerçekleştirilemez. Psikolojik, sosyal, medikal, ekonomik, hukuk, politika bir çok yönü olan yaşlılık konusu en çok bütün olarak bir devlet politikası şeklinde ele alınması gerekir.

Bu günkü yapılanlarıyla her ne kadar kaçınılmaz gibi görünseler de huzurevleri yaşlıların sorunlarını çözecek kurumlar değildir. Bu politika gözden geçirilmelidir. Özellikle '80 sonrasında devlet ve çeşitli yardım dernek ve vakıfları huzurevleri yapmayı hızlandırmışlardır. Bu gün Anadolu'nun değişik şehirlerinde atıl ya da huzursuz yaşlıların doldurulduğu huzurevleri mevcuttur.

Yaşlıların sorunları kendi ailesi içinde en azından kendi evinde çözümlenmelidir. Eğer zorunluluk varsa ki mutlaka olacaktır huzurevleri değişik şekilde düzenlenmelidir. Yaşlı insanların diğer bakıma muhtaç insanlarla birlikte barınabilecekleri; kapasitesi daha az, çalışma ve meşgulliyet imkanları olan mekanlar şeklinde düşünülmelidir.

Yaşlı insanların sorunlarının aile içinde çözülebileceği, bu nedenle ailenin yaşatılması için çaba gösterilmesi gerektiğini bir kere daha vurguladıktan sonra bir batı ülkesinde; İngiltere'de yaşlılar için yapılanları Özetleyerek konuşmamı bitirmek is

tiyorum:

1- Öncelikle maddi imkanlar (emeklilik) bütün yaşlılara sağlanmıştır.

2- İngiltere'de yaşlılar genellikle akrabalarından destek görmektedirler. Geriatrik değerlendirme ve danışma birimleri adı altında genel hastahaneler bünyesinde ya da bağımsız çalışan yaşlılık konusun da uzmanlaşmış personelden kurulan merkezler mevcuttur. Bu merkezler bölgelerindeki yaşlıların durumlarını tesbit eder ve tedavi ve rehabilitasyon potansiyellerini tayin eder. Bunların eğitimini ve yönlendirmesini yapar.

3<sup>TM</sup> Yaşlı hastaneleri kurulmuştur.

4- Gesiatri Değerlendirme ve Danışma birimlerinde ya da diğer sosyal güvenlik kuruluşlarında çalışan sosyal çalışmacılar yaşlılara süreç olarak evlerinde ziyaret ederek onları eğitmek ve uyarmak tadırlar. Ayrıca bu şekilde yaşlı insan sürekli konu şabileceği birisine kavuşmaktadır.

5- Yaşlıların durumlarını yazışma ve telefonla bil direcekleri merkezler kurulmuştur.

6- Emekli olan yaşlılardan iş yapma güçlerini kay betmeyenler durumlarına uygun işyerlerinde çalış tırılmaktadır; bu şekilde boş zaman değerlendiril mekte, üretime katkı sağlanmakta ve yaşlı işe yara mama duygusundan kurtarılmaktadır.

7. Yine zaman değerlendirme, paylaşma ve ken dine güven duygusuna katkısı olacak çeşitli etkin liklerin yapıldığı kulüpler ve dernekler kurulmuş, yaşlıların buralara devamı sağlanmıştır.

8. Emeklilik öncesi dönemden başlamak üzere yaşlılara, kurs ve okullarda yeni hayatları için de ğişik beceriler kazandırılmaktadır.

9. Hizmetleri evlerine götürmek için özellikle gö nüllülerden oluşan servisler kurulmuştur. Bu ekip ler yaşlıların evlerine gitmekte, onlarla konuşmak ta, bu arada evlerini düzenlemek, yataklarını yap mak, yemeklerini yapmak gibi bazı işlerini görmek tedirler. Ayrıca gezici yemek servisleri ile yemek da ğıtılmaktadır.

10. Ulaşım, alış-veriş, okuma ve eğlence gibi de ğişik ihtiyaçlar için yaşlılara öncelik ve özellikle ta şınmaktadır.

11. Değişik etkinliklere yaşlıları katarak kiliseler de bu konuda yararlı hizmetler yapmaktadırlar.

12. Bütün bunlara rağmen özellikle bedensel ek siklik ve hastalıkları olan yaşlıların barındığı iyi dü zenlenmiş huzurevleri var. bunlardan bir kısmı çift likler ve işyerleri gibi düzenlenmiştir, az sayıda in san kalmaktadır. Bakıma muhtaç çocuklar, değişik alışkanlıkları nedeniyle rehabilitasyon gören eriş kinlerde buralarda kalmaktadır. Görevlilerle birlikte bir aile-köy havası verilmeye çalışılmaktadır.

Ancak, bütün bunlara rağmen sanayi kentlerin- de insanın, özellikle yaşlı insanın mutlu, olduğunu söylemek çok güçtür. İnsan, üretime katkıda bu lunmasını ve kompütürize dev paz,arın kendisi için planladığı şekilde tüketmesinin ötesinde bir kıymet- inin bulunmadığı bir toplumsal anlayışta, yaşlanıp üretemediği,tüketime de katkısının çok az olduğu bir yaşta ne değeri olabilir? İnsanın sevilmediği ve sevecek kimseleri de bulunmadığı bir dünyada mut- lu olması mümkün mü? Evet bu gidiş bunu gös- termektedir, kendimize böyle bir dünya hazır- liyoruz.

Bu gidişi ne kadar insan tabiatına ters görürsek görelim bu günümüzün gerçeğinde ise değişmeye- cektir. Buna rağmen yaşlı insan için, ağrı ve acıla- rın az olduğu, fakat yaşamak için gerekli imkanla- rın bulunduğu bir dünya kurulabilir. Ayrıca büyük toplumsal değişmeye rağmen aile ve akrabalık bağ- ları hâlâ ayaktadır. Yaşlıların sorunları ve daha bir çok toplumsal sorunumuzu çözerken bu şansımızı kullanamaz mıyız? Batının böyle bir şansı kalma- mıştır. Yukarıda saydığımız tedbirlerle yaşlı insan- larının hayatlarının son yıllarını daha az ağrı ve acı ile sağlamaya çalışıyorlar.

Biz onların yaşadığı tecrübeyi yaşamak zorunda mıyız? Eğer sanayileşme - teknolojik sistem kaçıl- malmazsa ki öyle görünüyor farklı şeyler yapamaz mıyız? Aileyi ayakta tutamaz mıyız?