

# Yaşlılığın psikolojisi

## Prof. Dr. Mustafa Bilici



1965 yılında doğdu. İlk ve orta öğrenimini Adana'da tamamladı. 1990 yılında Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun oldu. Uludağ Üniversitesinde tamamladığı psikiyatri uzmanlığının ardından (1995), KTÜ'de doçent (2000), Medipol Üniversitesinde profesör oldu (2012). 2003-2005 yılları arasında İstanbul Haydarpaşa Numune Hastanesinde çalıştı. 2005'te Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesine kurucu başhekim olarak atandı. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde görev yapan Bilici'nin çalışma alanları, biyolojik psikiyatri ve uyku bozukluklarıdır. Dr. Bilici evlidir ve 3 çocuk babasıdır.

**D**edemle; 2002 yılında, 102 yaşında, ölmeden önceki son on yılında, sıkça oturup sohbet etmeye çalışmam ve bir dönem çalıştığım hastanede geropsikiyatri polikliniği kurup yürütmem, yaşlıların psikolojisi ve psikopatolojisine ilgi duymamda önemli etkenler olabilir. Meseleye “Yaşlı kimdir?” sorusuyla başlamak yaşlılığın psikolojisini anlamamızı kolaylaştırabilir. Fakat daha işin başında insanların yaşlı olarak kabul edilebileceği net bir yaşın olmadığını da belirtmemiz gerekiyor. Bu belirsizliğin temelinde biyolojik ve sosyokültürel etmenlerin neler olduğunun net olmayışı önemli rol oynamaktadır. 65 yaşın üstündeki kişilerin yaşlı kabul edilmesi 1880’li yıllarda Almanya’da, Bismarck’a dayanırılır. Daha sonra ABD’de, bu rakam, sosyal güvencelerden bütünüyle faydalanma yaşının altmış yediye yükseltilmesiyle yeni bir boyut kazanmıştır. Günümüzde nüfusun yaş ortalamasının yükselmesi ve ölüm yaşının ileri gitmesi nedeniyle yaş sınırıyla ilgili tartışmalara yeni boyutlar eklenmiştir.

Ancak net bir gerçek var ki, insan yaşadıkça bedensel ve ruhsal olarak değişime uğramaktadır. Bu değişim genel olarak bir “kayıp” olarak yaşanmaya başladığı anda, kişi kendini yaşlı olarak hissetmeye başlar. Dikkat edilirse bu ifadede yaşlılığın hissedilen bir durum, dolayısıyla da öznel yönünün önemli olduğunu düşündürür. Bedensel olarak ilk kayıp bulgularının görme duyusunda ortaya çıkması ilginçtir. Yaşlanan kişinin gençliğine göre görme keskinliğinde azalmanın olması, küçük yazıları okumakta zorlanması, ipliği iğneye geçirmeyi bir türlü becermemesi görmeyle ilgili sorunların tipik gösterge-

leridir. Yaşlanan kişi yakını iyi göremese de uzağı görmeye devam etmesiyle bir tür “uzak görüşlülük” kazanarak dengeyi korumuş olur. Zaten bu “dengeyi koruma” işi sağlıklı yaşlılık için temel göstergedir. Yani kaybedilene karşı kazanılan bir şeyin bulunması bahsettiğimiz dengenin korunmasında, dolayısıyla da yaşlıların ruh sağlığını sürdürmesinde etkin rol alır. Eğer kayıplara karşılık bir kazanç bulunamazsa denge bozulur ve ruhsal hastalıkların başlaması kaçınılmaz hale gelir. Görme dışında işitme yetisinde azalma, eklem dayanıklılığının bozulması, güç ve mukavemetteki kayıplar yaşlanmanın diğer bedensel habercileri olarak görülebilir.

Genel olarak her tür bedensel performansın azalması, özeldede erkeklerde bilhassa cinsel performansın azalması erkeğin “süngüsünün düşmesine” neden olur. Bu süngü düşüşü hadisesinin üzerinde özellikle durmak gerekiyor. Zira erkekler göz ve kulak gibi nispeten “önemsiz” konuların yanında cinsel performans gibi “hayati” konularda performans azalması yaşamaya başladıklarında tam anlamıyla ve acı bir biçimde yaşlanmaya başladıklarını kabul ederler. İşin kötüsü, cinsel performansla doğrudan ilişkilendirilen “söz sahibi olma” ya da kendi çapında da olsa bir “iktidar sahibi” olma durumu kökten çatırdamaya başlar. Erkek, cinsel performans ile kurduğunu düşündüğü iktidar alanının daraldığını ilk önce en yakınındaki kişiden, yani eşinden, “Bey bakıyorum da bu sıralar pek sataşmaz oldun” yollu göndermeler, imalar ve iğnelemelerle net bir şekilde anlamaya başlar. Bu elem verici anlayış, derin bir kavrayışa ve zamanla iflah olmaz bir hüznü dönüştüğünde artık “depresyon-cinsel performans düşüklüğü-sözün

geçerliliğini yitirmesi” şeklinde sıralanan üçlü değişken arasında bir kısır döngünün baş göstermesine yol açar.

Ben bu süngü düşüklüğü ile iktidardan düşme arasındaki keskin ve sarsıcı bağlantıyı dedemle nenemin ilişkisi dahil pek çok yaşlanan çiftte yakından gözledim. Bir zamanlar Trabzon’un Çaykara İlçesi’nin Uzuntarla köyünün en heybetli adamı, yaşlılığında nenemin elinde mas-kota dönmüştü. Nenem, dedemin cinsel performansını yitirmesini fark ettiği anda onu iktidardan düşürmüştü ve tüm ipleri eline alarak kendi iktidarını ilan etmişti. “Neden böyle yapıyorsun nene?” diye sorduğumda, dedemi gösterip “Ey gidi yavrum” der, ardından işaret parmağını önce dikleştirip sonra “c” harfine benzeterek durumu kısa ve veciz bir biçimde özetlerdi. Nenem bu açıklamayı yaparken göz ucuyla dedeme baktığımda, yüzünden ağaran sakallarında doğru süzülen hüznü net bir şekilde görürdüm. Dedem açısından durum nasıl görünüyör diye merak edip “Neden nenem sana eskisi gibi saygılı ve mesafeli davranmıyor?” diye sorduğumda, yere sabitlediği bakışlarını bana çevirip “Sorma yavrum, kurt kocayınca çakalların maskarası olur” dedikten sonra tekrar bakışlarını sabitlediği yere geri çevirirdi.

Bu ve benzer gözlemleri yapmış olmam bende bir taraftan “fallus-iktidar ilişkisini” kuranlara hak vermeme, diğer taraftan aklıma başıma devşirmemin gerekli olduğuna karar vermeme sebep oldu. Neticede bir gün kaybedeceğim yeti-lerime ve performanslarıma dayanarak hiç kimse üzerinde iktidar kurmamam çok daha yararlı olacağı sonucuna ulaştım. Bu gözlemlerden sonra bana

göre iktidar, "sahip olunması gereken" bir şey olmaktan çıkıp önceleri "paylaşılması gerekli olan" bir şeye dönüştü. Sonraları yaşam ilerledikçe, aslında azalan şeylere güvenerek kurulan şeyin iktidar olamayacağını, sadece insanın kendini kandırmasının aracı olacağını daha net bir şekilde anlamaya başladım. Mutlak iktidar sahibi, yani her zaman ve her yerde muktedir olamayacağıma göre kendimi kandırmamın bir yararı yok diye düşünmeye başladım. Şu sıralar iktidarın her türlüünden ne kadar uzak durursam o kadar iyi olacağı noktasına ulaşmış durumdayım.

Süngü düşüşünün kadınlardaki karşılığı, çok daha sert bir göstergesi olan âdetten kesilmedir. Kadın menopoza nedeniyle âdet göremez olduğunda artık gençlik çağlarının geçtiğini ve yaşlılık çağlarının başladığını zorlanarak da olsa kabul etmeye başlar. Birçok kadın için çocuk doğurabilme potansiyelinin göstergesi olan âdet görme, kadın için erkek üzerinden bir iktidar alanı elde etmesini kolaylaştırır. Menopozdan evvel çocuk doğuramamış kadınların menopoz sonrası yaşadığı yıkım bu nedenle iki kat şiddetli yaşanır. Menopoz dışında, kırışan ciltler, esnekliğini ve parlaklığını yitiren saçlar, eriyen kemikler ve benzeri birçok fiziksel değişim kadının çekiciliğinin ve cazibesinin de sonuna geldiğinin göstergeleri kabul edilir.

Yaşlılıkta fiziksel değişimin en önemli göstergeleri merkezî sinir sisteminde (MSS) ve buna bağlı olarak ruhsal işlevlerde yaşanır. MSS'deki yavaşlama, bellekte azalma, duyu ve algı değişiklikleri şeklinde kendini gösterir. Bu değişiklikler önceden kişinin fazla zorlanmadan yaptığı bazı işlemlerde zorlanmasına yol açar. Nöropatolojik ve nörogörüntüleme çalışmaları yaşlanmayla insan beyninde yaygın atrofi ve beyaz cevher değişiklikleri, bölgelere özgü hücre kayıpları olduğunu ortaya çıkarmıştır. Serebral korteks, özellikle prefrontal korteks yaşlanmadan belirgin şekilde etkilenirken, temporoparietal asosiyasyon alanları daha az etkilenir. Prefrontal korteksin etkilenmesi yürütücü işlevler olarak bilinen, düşünme, plan yapma ve karar verme gibi bilişsel etkinliklerdeki azalmayı izah edebilir. Araştırmaların hemen hepsi, yaşlıların akıl yürütmeyle ilgili işlemlerde gençlerden ve orta yaşlılardan daha başarısız olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan, yakın geçmişte yapılan bir araştırmada bilişsel yönden sağlıklı olan 65-74 yaş arasındaki kişiler, ilişkisel problemler karşısında pratik çözümler üretme konusunda 20-29 yaş arasındaki karşılaştırma grubundan daha başarılı bulunmuştur. Genel olarak, kişiler arası problemleri çözme yaşlıların başarılı olduğu bir alandır. Hipokampus ve entorinal korteksle ilgili veriler çelişkilidir,

bazı çalışmalarda bu bölgelerde normal yaşlanmada minimal hücre kaybı görüldüğü kaydedilirken, diğer çalışmalarda hücresel yıkım olduğu gösterilmiştir. Bu nedenle, hipokampus hacmindeki azalmanın normal yaşlanmanın bir parçası mı olduğu yoksa demansın prelinik dönemine ait bir değişiklik mi olduğu netliğe kavuşmamıştır. Bilindiği gibi hipokampus hacmi küçük olanlar demans açısından daha risklidir. Yaşlanmayla beraber kısmen korunan alanlar globus pallidus, paleoserebellum, duyu korteks alanları ve postur.

MSS'de ortaya çıkan kayıpları ve buna bağlı yaşanan bilişsel yetimlerinin önüne geçmek zor olsa da bir ölçüde mümkün olabilir. Yeni bir şeyler öğrenmek, fiziksel ve zihinsel egzersizler, sağlıklı beslenme ve sosyal desteğin iyi olması, yaşlıyı demanstan koruyan etmenler arasında sayılmaktadır. Huzurevi gibi nispeten stabil yerlerin bu yazıda sayılan ihtiyaçları yeterince karşılayamayacağı göz önüne alındığında, kişinin bedensel durumu elverdiğince çalışmaya devam etmesi, kendi evinde ve mahallesinde hayatını sürdürmeye çalışması ve gerektiğinde destek alması MSS'ni ve ruh sağlığını korumada en iyi yöntem gibi görünüyor.

Yaşla ilişkili bilişsel gerilemeyi tanımak için bir kılavuz geliştirilmemiştir. Ancak yaşla ilişkili bellek bozukluğu (YİBB) için tanı ölçütleri önerilmiştir. YİBB tanısı konulan hasta 50 yaş ve üzeri hastalarda yeni bilginin öğrenilmesi ve hatırlanmasında bozulma dikkat çekicidir. Ancak bazı olgularda dil, uzamsal beceriler ya da akıl yürütme gibi başka bilişsel alanlarda da sorunlar görülmektedir. Hafif amnestik bilişsel bozukluk, bellek bozukluğu olduğu zaman kullanılan bir terimdir. Amnestik olmayan bilişsel bozukluk ise öteki hafif bilişsel bozukluk çeşitleri için kullanılmaktadır. Tek bir alandaki (mesela bellek) ya da birden çok alandaki (mesela, hafıza ve akıl yürütme) hafif bilişsel kusurları ayırt etmek için ek alt sınıflamalar önerilmiştir. Hafif bilişsel bozukluğun bütün şekillerinde, mali işleri yönetmek gibi günlük işlerde hafif zorluklar yaşanabilir. Ancak bu zorluklar genellikle zaman zaman olur ve ilave çaba göstermekle ya da not alma ya da işleri iki kere kontrol etme gibi telafi edici yaklaşımlarla dengelenebilir.

Yaşlılıkta kişilik ve duygular konusu bilişsel yetiler kadar incelenmemiştir. Kişilikle ilgili, belirli bir kuşak ve kültür çerçevesinde düşünülerek yapılan gözlemlerin başka yerlere ve zamanlara genelleştirilip genelleştirilemeyeceği bilinmemektedir. Bazı çalışmalar yaşlıların stresli olaylarla gençlerden daha farklı biçimlerde baş edebildiklerini göstermiştir. Yaşlılar sorunları eylemci, mücadeleci bir tavırla çözmek yerine, duyu odaklı bir yaklaşımla çözebileceklerine daha çok

güvenirler. Duygu odaklı başa çıkma, yüzleştirmeden daha yumuşak bir yoldur ve başka insanlarla karşı karşıya gelmeyi gerektirmez. Bu yöntem bireysel bir çözümdür ve stresli durumları değiştirmekten çok, sıkıntı verici duyguların dizginlenmesine dayanır. Duygu odaklı mücadeleye örnek olarak, sorundan uzak durmak, sorumluluğu kabul etmek ve sorunu olumlu bir açıdan yeniden değerlendirmek verilebilir.

Emekli olan kişiler, kazançlarını kaybettiklerini ve işin sağladığı her gün insanlarla temas etme fırsatını kaçırdıklarını söyleseler de çoğu, emekliliği kabullenip işin yerini dolduracak yeni uğraşlar edinirler. Emeklilik beklenen zamandaysa ya da kişinin kendi isteğiyle olmuşsa ve emekli olduktan sonra kişinin yeterli bir geliri varsa kişiler emekliliğe kolay uyum sağlayabilirler. Böyle bir durumda ruhsal sağlık sorunları emeklilikten sonraki haftalar ya da aylar içinde genellikle artmaz. Bazı çalışmalarda bu emeklilerin aynı yaşta çalışan kişilere göre daha az stresli olduğu ve sağlık için yararlı işlerle daha çok uğraştığı gösterilmiştir.

Yaşlılarda kadınla erkek arasında evlilik oranları çok farklıdır. 2003'te yapılan bir çalışmada, 65 yaş üstündeki erkeklerin %71'inin ve kadınların ise %41'inin evli olduğu; bu oranların 85 yaş ve üstündeki kişilerde, sırasıyla %59 ve %14 olduğu gösterilmiştir. Bu rakamlar erkeklerin ileri yaşlara ulaşmada kadınların gerisinde kaldığını ve kadınların âhir ömürlerini daha fazla yalnız geçirdiklerini göstermektedir. "Erkek kendi evinden başka bir yere sığmaz, kadın nerde olsa yaşamayı becerebilir" derdi nenem, yukardaki bulguları desteklercesine. Ancak kader nenemin daha önce vefat etmesini gerektirince dedem ömrünün son yıllarını dağ köyünde yalnız geçirmek zorunda kaldı. Eğer düşüp kalçasını kırmasaydı, belki de kimseye ihtiyaç duymadan yalnız başına çekip gidebilecekti bu dünyadan. Ancak her işte bir hayır var derler ya, belki de bu kırık sayesinde uzun zaman yüzleşmekten kaçındığı oğlu (babam) ile hayatlarında hiç olmadığı kadar yakınlaşma fırsatı buldu ve aralarındaki buzlu kısmen de olsa eritme fırsatı yakalamış oldu. Ölmeden önceki son ve uzun uykusundan rahat bir şekilde uyanıp yanı başında ezbere Yâsin Süresi'ni okuyan oğlunu görünce, belki de hayatında ilk kez oğlunu yüzüne gözlerindeki yaşlarla bakıp teşekkür etti, hayır duada bulundu ve bu sefer uyanmamak üzere gözlerini kapattı. Bana göre bir yaşlının, ayaklarını gere gere bu dünya ve sevdikleri ile ilgili içinde bir ukde kalmadan kendi yatağında sevdiklerinin duaları eşliğinde ölüme dalması kadar güzel bir final olamaz. Dedemin finali bu kadar güzel olmasa da yine de fena sayılmaz sanırım, ne dersiniz?