

MỘT SỐ ĐẶC ĐIỂM TÂM - SINH LÝ CỦA NGƯỜI CAO TUỔI

Trần Hoàng Thị Diễm Ngọc
Trường Đại học Thăng Long.

Người cao tuổi trong xã hội hiện đại đang trở thành một trong những vấn đề thu hút sự quan tâm của các nhà hoạch định chính sách và giới khoa học nói chung cũng như tâm lý học người cao tuổi nói riêng. Bài viết này đề cập đến một số đặc điểm tâm - sinh lý nổi bật ở người cao tuổi, một vấn đề cấp bách nhưng ít được nghiên cứu trong tâm lý học Việt Nam những năm qua.

1. Đặc điểm sinh lý thần kinh của người cao tuổi

Do có sự biến đổi về giải phẫu, cụ thể là sự lão hoá của các tổ chức, đặc biệt là hệ thần kinh dẫn đến sự thay đổi sinh lý ở người cao tuổi. Xu hướng chung là giảm linh hoạt trong dẫn truyền ở các dây thần kinh vận động, giảm khả năng cảm thụ (thị lực, thính lực, khứu giác, vị giác), giảm cảm giác đau. Hệ quả là giảm khả năng tiếp thu thông tin, giảm nguồn kích thích hệ lưới và kéo theo giảm trương lực của vỏ não.

Hoạt động thần kinh cao cấp: Đầu tiên có hiện tượng giảm ức chế, sau đó giảm hưng phấn các quá trình thần kinh. Tính linh hoạt trong di chuyển từ hưng phấn sang ức chế giảm, đồng thời mất dần sự cân bằng hai quá trình này. Sự kiểm soát của vỏ não đối với các vùng dưới vỏ giảm sút, các trung tâm dưới vỏ hoạt động bất thường gây rối nhiễu thần kinh thực vật, ảnh hưởng lớn đến tâm lý người già.

Giấc ngủ của người già bị rối loạn. Đa số họ khó ngủ hơn, ngủ không sâu, các giai đoạn trong giấc ngủ chuyển hoá nhanh hơn, đêm khó ngủ và thời gian ngủ rất ít.

2. Những biến đổi tâm lý của người cao tuổi

Sự thay đổi về giải phẫu và sinh lý thần kinh cao cấp dẫn đến những biến đổi tâm lý rõ rệt ở người già, mà đặc trưng là giảm tốc độ và tính sinh động của các hoạt động tâm lý thể hiện ở những phương diện sau:

a. Sự thay đổi về tính nết (tính cách): Tính cách là thuộc tính tâm lý ổn định, bền vững của cá nhân, thể hiện ở hệ thống thái độ và hành vi tương ứng

đối với các mặt của hiện thực. Đối với người cao tuổi, người ta thấy có những xu hướng biến đổi về tính tình như:

Xu hướng đậm nét hoá (trội) những nét tính cách vốn đã có từ trước, chẳng hạn một người trước kia có tính cẩn thận, ngăn nắp thì nay về già tính cách này đậm nét hơn (cẩn thận đến mức kỳ cục, quá đáng), người vốn hay lo mắc bệnh nay có biểu hiện của ám ảnh nghi bệnh.

Xu hướng thờ ơ đối với người xung quanh, đến các việc diễn ra xung quanh, ngại cái mới, ngại sự thay đổi, thường quay về cuộc sống nội tâm, sống với các kỷ niệm cũ.

Xu hướng xét nét trong đánh giá người khác, đặc biệt là người trẻ tuổi theo các tiêu chuẩn cũ, xu hướng chê nhiều hơn khen, điều này gây ấn tượng là “người già hay khó tính”.

Nhạy cảm với đánh giá, với thái độ giao tiếp của người khác: Người già thường thích được khen, không thích bị chê, thích được người đối thoại tôn trọng, lắng nghe ý kiến của mình. Họ thường có phản ứng quyết liệt đối với cách cư xử thiếu tế nhị, thiếu tôn trọng họ từ phía người trẻ tuổi. Họ có ấn tượng xấu và duy trì ấn tượng này lâu đối với người nào mà họ mất cảm tình khi gặp lần đầu.

Tính cách ở một số người già có xu hướng quay lại với “tính cách của trẻ con”. Biểu hiện cụ thể là cách ứng xử “sồm nồm, chiều mưa”, ý thích hay thay đổi bất thường, dễ tự ái, dễ mặc cảm, tự ti và có cảm giác mình là người thừa trong gia đình và xã hội. Điều này dễ dẫn đến xung đột với người thân trong gia đình và mọi người xung quanh.

b. Những thay đổi trong hoạt động nhận thức và trí nhớ của người cao tuổi

Hoạt động nhận thức bao gồm nhận thức cảm tính (cảm giác, tri giác) và nhận thức lý tính (tư duy, tưởng tượng) ở người già có một số thay đổi quan trọng:

Do độ nhạy cảm của các giác quan giảm và sự lão hoá của tế bào thần kinh nên chất lượng, hiệu quả nhận thức cảm tính ở người già có sự giảm sút rõ rệt, cảm giác, tri giác kém nhạy cảm, kém chính xác và trơ vơ.

Về nhận thức lý tính (tư duy, tưởng tượng): trừ những người tích cực hoạt động (chân tay và trí óc), còn ở đa số người cao tuổi đều có sự giảm sút ở mức độ khác nhau về khả năng hoạt động tư duy. Các thao tác tư duy như phân tích, tổng hợp, trừu tượng hoá, khái quát hoá... thường giảm tính linh hoạt và kém hiệu quả. Người già gặp khó khăn khi tiếp thu những khái niệm mới, trừu tượng.

Về trí nhớ: Có thể nói, đặc điểm dễ thấy ở người cao tuổi là giảm sút trí nhớ. Cái được ghi nhớ khá lâu ở họ là những kiến thức và kinh nghiệm nghề nghiệp, chuyên môn. Ở họ, trí nhớ dài hạn tốt hơn trí nhớ ngắn hạn: những kỷ niệm cũ họ nhớ rất lâu, rất cụ thể, chi tiết, trong khi đó những thông tin mới tiếp thu thì lại hay quên. Sự giảm sút trí nhớ ở người già cũng có sự phân hoá theo kiểu loại trí nhớ: Trí nhớ ngôn ngữ giảm sút chậm hơn so với trí nhớ hình ảnh và trí nhớ phi ngôn ngữ, trí nhớ có chủ định giảm sút chậm hơn so với trí nhớ không chủ định.

c. Những thay đổi về nhu cầu và định hướng giá trị ở người cao tuổi

Về nhu cầu: Người cao tuổi vẫn cần được thoả mãn các nhu cầu vật chất và tinh thần cũng như nhu cầu hoạt động xã hội. Những thay đổi trong nhu cầu ở người cao tuổi thể hiện ở những phương diện sau:

Nhu cầu về vật chất không cao như khi còn làm việc nhưng nhu cầu giao lưu, tiếp xúc thường xuyên với bè bạn, người thân vẫn ở mức cao.

Nhu cầu được tôn trọng là một trong những nhu cầu nổi bật ở người già. Họ mong muốn gia đình và xã hội tôn trọng tuổi tác và cống hiến của họ, không lãng quên họ, không coi họ như những người thừa hay gánh nặng của gia đình và xã hội.

Nhu cầu được chăm sóc sức khoẻ: tuổi già thường đi kèm với bệnh tật, do đó người cao tuổi rất quan tâm đến sức khoẻ của mình. Nhiều người già đã có thái độ tích cực trong phòng ngừa và chữa trị bệnh tật cho bản thân. Họ tích cực tập thể dục và tuân thủ chế độ điều trị, dinh dưỡng, sinh hoạt nhằm duy trì sức khoẻ. Họ mong muốn gia đình và xã hội quan tâm hơn đến sức khoẻ của mình.

Nhu cầu được sống gần gũi với con cái, người thân, quen: trừ một số rất ít người muốn sống độc lập, còn lại đa số người già đều thích sống chung hoặc sống gần với con cái. Điều này minh chứng cho nhu cầu giao tiếp và nhu cầu được quan tâm, chăm sóc của họ vẫn còn cao. Sống gần gũi với người thân giúp họ giảm được cảm giác cô đơn và lo âu, tâm trạng bi quan, tuyệt vọng, đồng thời củng cố tinh thần lạc quan, yêu đời và cảm giác có ích.

Nhu cầu tham gia hoạt động xã hội ở nhiều người già vẫn còn ở mức độ cao: Tuy hoạt động chuyên môn, nghiệp vụ của người già hầu như đã ngừng khi nghỉ hưu, nhưng họ vẫn thích tham gia sinh hoạt đoàn thể như sinh hoạt Đảng, sinh hoạt Hội Người cao tuổi, cũng như mong muốn đóng góp vào các hoạt động xã hội như phong trào khuyến học, khuyến tài, xoá đói, giảm nghèo, làm từ thiện...

Về định hướng giá trị: Cùng với sự biến đổi về nhu cầu, định hướng giá trị của người già có sự thay đổi quan trọng thể hiện ở những khía cạnh sau:

Người già thường coi trọng những giá trị truyền thống: Họ muốn duy trì truyền thống gia đình, dòng họ, quê hương. Họ quan tâm đến việc xây dựng gia đình đoàn kết, giữ gìn gia phong, giữ gìn những truyền thống hiếu học, cần cù, tự lập, tự cường, thương yêu, giúp đỡ lẫn nhau...

Người già coi trọng những giá trị đạo đức, giá trị tinh thần. Họ thường tự hào về những đức tính tốt đẹp mà bản thân duy trì được để làm gương cho con cháu. Sự quan tâm dạy bảo con cái về cách cư xử có đạo đức là một trong những biểu hiện của sự coi trọng các giá trị này ở người già.

3. Một số điểm cần chú ý trong quan hệ ứng xử với người cao tuổi

Trên cơ sở nắm vững những đặc điểm tâm lý của người già, có thể rút ra những điểm cần chú ý quan hệ ứng xử đối với họ như sau:

Một là, cần phải quan tâm và đáp ứng kịp thời các nhu cầu của người cao tuổi. Khuyến khích, động viên họ duy trì lối sống tích cực, sống lạc quan, yêu đời, tích cực, chăm lo bảo vệ sức khỏe bản thân và tham gia các hoạt động xã hội.

Hai là, có thái độ gần gũi, tôn trọng người cao tuổi, lắng nghe ý kiến của họ. Khéo léo trong cách ứng xử khi có xung đột, chiều chuộng, đáp ứng các nhu cầu của họ một cách hợp lý.