**Yaşlı Psikolojisi ve Onları Anlama Yolları**

***Sevdikleriyle kaliteli zaman geçirmeyi herkes ister. Ancak, yaşlanan yakınlarınızı görmeye gitmek bazen oldukça farklı ve zaman zaman stresli bir deneyime dönüşebilir. Yaşlı psikolojisi ve davranışları ise ziyaret esnasında yaşlı yakınınızda oluşan veya oluşmaya başlamış olan bazı problemlerin habercisi olabilecek ipuçları içermektedir.*** Anne, baba ya da en sevdiğiniz teyzeniz veya amcanızın günlük hayatta sorunlar yaşadığına şahit olmuşsunuzdur, fakat bazen aile üyelerinde aylar hatta yıllar içerisinde oluşan değişiklikleri görmelerine rağmen görmezden gelebilirler. İnsanlar yıllar içerisinde değişirler ve bazen fiziksel ve ruhsal sağlığın beklenilenden daha hızlı ilerlediğini kabul etmek istemeyebilirler. Sadece bilindik problemler için değil, yaşlıların karşılarına çıkabilecek herhangi bir sorunla nasıl başa çıkacağına dair ihtiyacı olan ipuçlarına göz atalım:

**1) İPUÇLARINI TAKİP EDİN**

Öncelikle işe yaşlı yakınınızın yaşadığı yere kısa bir ziyaretle başlayın. Evin dış cephesinde bir tadilat olabilir veya yürüme yolunda bir takım engeller olabilir, eve girildiğinde bir yığın posta veya gazeteler sizi karşılayabilir, belki de ev normalden daha temiz değildir veya anormal bir koku olabilir. Bu durum genellikle bir şeylerin habercisi olduğuna işarettir. Yaşlılıkta ortaya çıkan sağlık problemleri çok hızlı şekilde ilerleyebildiğinden, bir şeylerin yanlış gittiğine dair işaretleri görmezden gelmemek önemlidir. İdeal olarak, aileler çocuklarıyla ya da sevdikleriyle problemleri düzene koyma ve herhangi bir sorunun oluşmasından önce hayat boyu öğrenmekle ilgili konuşmalar yapacaklardır, ancak burada yaşlanan sevdiklerinizi ziyaret ettiğinizde farkında olmanız gereken bazı işaretler bulunmaktadır:

* Ev ve bahçenin bakıma ihtiyacı var mı?
* Ev veya giysiler dağınık mı?
* Kırılmış, hasar görmüş eşyalar var mı?
* Kişisel hijyen eksikliği söz konusu mu?
* Depresif veya modu düşük bir hali var mı?

Normal sergilenen davranışların dışında herhangi bir şey fark etmek önem taşımaktadır. Gerçekleştirilen bu ziyaret ve gözlem sonrasında yakınınız kendi başına yaşarken sağlığı ya da mutluluğu, yaşlı psikolojisi tehlikedeymiş gibi görünüyorsa, bir konuşma yapmanın ve sorunlarla yüzleşmenin zamanı gelmiş demektir.

**2) ARKADAŞÇA YAKLAŞIN**

Emeklilik veya bakım planlarını tartışırken nezaketle ilerleyin. Konuyu herhangi bir noktaya çekmek yerine doğal bir konuşma yapmaya çalışın. Unutmayın ki ebeveynler yaşı kaç olursa olsun sizi hala çocukları olarak görüyorlar. Dolayısıyla bu ilişkiye saygı göstermelisiniz. Olumlu ve etkili bir konuşma için birkaç ipucu:

* Konuşmak için kafe gibi rahat bir yeri tercih edin
* Diyaloğa normal konuşma tonuyla başlayın
* Sohbetin akışını sağlamak için “**Evin çevresi nasıl?**” veya “**Araba sürmek nasıl gidiyor?**” veya “**Son zamanlarda eğlenmek için neler yapıyorsun?**” gibi açık uçlu sorular sorun.

**3) SUÇLU HİSSETMEYİN**

Suçluluk duygusu aile üyeleri için en büyük sorunlardan biri. Birçok aile üyesi yaşlı ebeveynlerine ilerleyen yaşlarda onlarla ilgileneceklerine dair sözler verirler, ancak bu bazen mümkün değildir. İlerleyen yaşlar genellikle yaşam kalitesi için uzman bakımı ve sosyalleşme gerektirir. Anne, baba, teyze ve amcalar hatta eşler bile sevdiklerini yaşlı bakım evlerine gönderme konusunda bir suçluluk duyarlar. Ancak en önemli şey, suçluluğun üstesinden gelmek ve durumu değerlendirmektir. Sonrasında ise en büyük problem yaşlı yakınınıza bakmak, hayatınızı ve yaşantınızı bu yönde değiştirmek ve kurulu düzeninizi bozmaktır. Teoride çoğunluk tarafından söylem olarak basit gözükse de uygulamada çok da iyi sonuçlar çıkmamaktadır. Ayrıca, bakıcı tutulacaksa yaşlı yakınınızın fiziksel sınırlamalarını unutmamak gerekir. Çoğu durumda, bakıcılık işi yaşlanan ebeveynlere en iyi bakımı sağlayabilecek zaman, maliyet ve gerekli becerilere sahip olan aile üyelerine verilir. Ailelerin yaşlı yakınları için gerçekten neyin en iyi seçim olduğunu belirlemeleri gerekir. Kendinden daha büyük yaşlı yakınına bakma kararını verme aşaması boyunca kendinize sormanız gereken bazı sorular şunlardır:

* İşten vakit ayırabilir miyim?
* İşleri uzun süre durdurmayı göze alabilir miyim?
* Çocuklarım ve yaşlı yakınım birlikte yaşayabilir mi?
* Çocuklarım her zaman öncelik olmamalarına müsamaha gösterebilir mi?
* Bu durum ilişkimi nasıl etkileyecek?
* Benden daha büyük olan akrabalarımla olan ilişkimi nasıl etkiler?

Bu sorgu aşaması tamamen gerçekçidir ve bilinçli kararlar verme sürecinin önemli bir parçasıdır. Sevdiğiniz kişiyle zor bir konuşmaya girmeden önce bu soruları ve yaşlı psikolojisi hakkında düşünmek önem taşımaktadır.

**4) DÜRÜST BİR KONUŞMA YAPIN**

Yaşlı ebeveynler genelde dürüst bir konuşma için teşekkür edecektir. Emeklilik ve yaşlı bakımıyla ilgili isteklerini talep etmenin önemini tartışırsanız, küçümseyici ve dürüst olmayan bir konuşmadan çok daha fazla yol almış olursunuz. Yaşlı yakınınızın fikrini hiçe saymak yerine, onları karar vermeye yardımcı olacak en önemli unsur olarak iletişime dahil edin. Seçenekleri hakkında onlarla konuşun; aile evinde kalmak isteyebilir, bakım evini tercih edebilir ya da tüm emeklilik birikimiyle dünyayı gezmek isteyebilir. Bu seçimi ona bırakın ve sonra nedenlerini beraber değerlendirin. Birçok kişi huzur evleri ve yaşlı bakım evlerine sıcak bakmamaktadır. Günümüzde ise bu görüşün aksine [yaşlı bakım evleri](http://www.alife.com.tr/) rahat, huzurlu ve samimi ortamlardan oluşmaktadır, sosyalleşme ve diğer birçok ihtiyaca karşılık gelen hemen hemen her şeyi sunmaktadır. Yaşlı yakınınız rahat, konforlu ve samimi bir ev rahatlığı mı istiyor? Eğer gerçekten onun istediği gibi bir ortamı sunabilirseniz, bakım evi kavramına olan ön yargılı yaklaşımını da aşmış olursunuz.

**5) RİSKLERİ DEĞERLENDİRİN**

Yaşlı yakınınız yalnız başına yaşama konusunda yetersizse, riskleri düşünmek gerekir. Birinin gerçekten yalnız başına yaşaması veya yaşamaması konusunda göz önüne alınması gereken birçok risk olabilir. Örneğin, yaşlı kişilerin yalnız başına gezip dolaşmalarında bir sorun oluşursa, düştükleri veya yaralandıkları zaman sonuçları korkunç olabilir. Göz ardı edilmemesi gereken diğer bazı konular ise şunlardır:

* Yaşlı istismarı
* Yalnızlık
* Fiziksel kısıtlamalar
* Zihinsel problemler

Yaşlı sevdikleriniz yukarıdakilerden herhangi birine maruz kalıyorsa, birçok sonuç doğurabilir. Bu alanda ekonomik sorunlardan depresyona ve sağlık sorunlarına kadar düşülmesi gereken birçok şey vardır.

**6) YAŞLI PSİKOLOJİSİ ve DEPRESYONA DİKKAT EDİN**

Yaşlı bir kişi kolaylıkla araba kullanamıyor ve dışarı çıkamıyorsa depresif bir ruh haline bürünebilir, kendini hapsedilmiş görmeye başlayabilir. Yaşlı psikolojisi ve ruh sağlığı birçok yönden gidişat hakkında ipuçları sunmaktadır. Siz de kendi yaşlı yakınınızın hem fiziksel, hem de ruhsal açıdan sergilediği davranış ve söylemlerini gözlemleyerek onun hakkında en doğru kararı verebilirsiniz. Hepsinden önce konuşmaya bir fırsat gibi yaklaşmanız çok daha faydalı olacaktır.