



vietnamese
Mental Health Services

Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thân Việt Nam

越南心理保健服務

Tâm Lý Tuổi Già

Old Age Psychology



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

Lời xin phép trước
Advanced permission Request

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

Tâm Lý Tuổi Già

Nhờ khoa học tiến bộ và tổ chức xã hội có phần khả quan hơn trước nên tuổi thọ con người càng ngày càng tăng. Tuy nhiên, thống kê y tế cho thấy là tỷ lệ người có tuổi điều trị tại các viện tâm thần vẫn còn quá cao. Ngoài yếu tố cơ thể suy mòn và di truyền ra thì yếu tố xã hội và gia đình rất là quan trọng, có ảnh hưởng lớn đến sự xáo trộn tâm lý người già, do vì nhu cầu của họ chưa được thỏa mãn đúng mức.

Ngày nay, tổ chức gia đình được thu nhỏ lại, hết còn cảnh nhiều thế hệ sống chung dưới một mái nhà, nên sợi dây liên lạc giữa thân nhân không còn chặt chẽ như thời trước nữa. Con cái phải đi học hoặc đi làm xa, hoặc phải lo cho vợ con, công việc, các sở thích riêng v.v. nên chỉ dành có ít thì giờ để thăm viếng chăm sóc cha mẹ già, gây cho họ cảm tưởng là bị bỏ rơi và cô lập với người khác. Xã hội thì không còn coi người già là một vốn quý nữa, mà trái lại là một gánh nặng.

Những vấn đề liên quan đến tuổi già

Làm việc và về hưu

Các khảo sát về tâm lý cho thấy trí tuệ người già kém mình mẫn và họ ít khả năng thi hành các công tác đòi hỏi phải có thêm kiến thức mới. Tuy nhiên, họ vẫn có thể hoàn tất các công việc ít có sự thay đổi. Ngoài ra, để bù lại họ được các ưu điểm như tận tâm, cẩn thận, và kinh nghiệm hơn lớp trẻ. Dù vậy, muốn tiến lên, xã hội cũng đừng quên là vẫn còn trách nhiệm phải tạo cơ hội cho người già đóng góp, thi thố khả năng mình vào việc chung.

Trừ một số vị có chuẩn bị chu đáo việc về hưu của mình nên ít gặp khó khăn, còn đa số thì có những vấn đề mới như:

Mất đi một số bạn bè, mất đi khung cảnh và không khí quen thuộc nơi làm việc cũ, để nay ngồi nhà hết đi vào lại đi ra; và vì không biết làm gì cho hết thì giờ, một số đã mượn rượu chè để giải khuây. Khó khăn về tài chính nên phải giới hạn lại một số sở thích cũng như chi tiêu.

Các thú vui

Các thú vui cũng thay đổi với tuổi già. Họ thích làm các công việc vặt ở nhà, đọc báo, xem truyền hình, hơn là những hoạt động đòi hỏi nhiều về thể chất. Họ cũng thích vui thú lễ lới hơn là tham gia chung với mọi người, phần vì cơ thể suy mòn, phần khác vì có cảm tưởng bị cô lập với xã hội, mặc dù họ không hề muốn xa cách với người chung quanh.

Sự cô lập

Người già sống cô lập với người chung quanh mình vì nhiều lý do : sức khỏe yếu, các giác quan như thính giác thị giác ngày càng suy kém tạo cho họ ý nghĩ xa rời khỏi sinh hoạt với người khác; về tinh thần thì họ khó thích hợp được với tư tưởng cùng khuynh hướng của lớp trẻ; khả năng tập trung, chú ý, trí nhớ về những gì mới xảy ra không còn như trước nên lối suy nghĩ cũng mất đi sự uyển chuyển cần thiết.

Người già sống nhiều với quá khứ hơn là với hiện tại, có thể vì các khó khăn gặp phải và vì không tiếp thu được các khuynh hướng mới nên đành tìm an ủi trong việc nhớ lại những kỷ niệm xưa. Con cháu do đó mà có thể sinh chán nản, bực bội với việc bố mẹ cứ nhắc đi nhắc lại dĩ vãng vàng son của mình mà không hiểu đến các vấn đề của cuộc sống hiện tại.

Một yếu tố khác làm tăng thêm sự cô lập là xã hội ngày nay có nhiều thay đổi, đặc biệt là mối liên lạc giữa gia đình ngày

càng lỏng lẻo, người già hết còn được trọng nể như thời trước nữa. Tất nhiên là nếu họ sống một mình thì lại càng thấy cô lập hơn. Tại Tây phương, các chính phủ đã cố giải quyết phần nào vấn đề với việc thiết lập các Câu lạc bộ, Cư xá người già, tổ chức các cuộc du ngoạn.. Tuy nhiên, thế vẫn chưa đủ, vì thực ra điều mà người già cần hơn cả là được xã hội công nhận họ vẫn còn hữu dụng và còn có thể đóng một vai trò quan yếu đối với tập thể. Nếu họ có bức tức, khó chịu hoặc tính khi có thay đổi chẳng là vì gia đình, xã hội đã thiếu thông cảm, tình thương và sự kính trọng đối với họ.

Tình cảm /cảm xúc và Tính khí

Với mỗi giai đoạn của cuộc đời thì tình cảm/cảm xúc cũng thay đổi theo; lúc nhỏ tình cảm/cảm xúc bộc lộ một cách bùng bột, hồn nhiên; tuổi đời càng tăng thì càng được chế ngự để không thể hiện một cách thái quá hoặc không đúng lúc và đúng trường hợp; nhưng về già vì lý trí kém sáng suốt đi nên tình cảm/cảm xúc có thể lại như thời trẻ : một bất bình nhỏ đối với người khác thì không sao, nhưng có thể gây giận hờn, bức tức cho người già, một cử chỉ thương yêu săn sóc thì thường được đề cao, nhắc nhở đến hoài. Tình cảm cũng có thể thay đổi nhanh chóng : một người phút trước còn được nể thương thì phút sau có thể bị ghét bỏ khinh khi!

Tính khí cũng thay đổi do sinh lý não bộ và thần kinh hệ bị thoái hóa, nhưng phần lớn là do những khó khăn họ gặp phải, nên dễ làm cho họ lúc thì cau có giận dữ, lúc khác lại than khóc không lý do chính đáng, tinh thần suy nhược, tránh tiếp xúc với người khác để chỉ sống với nội tâm, nhắc đi nhắc lại quá khứ của mình, hoặc không thì nghĩ rằng mình hết bị bệnh này đến bệnh kia, hoặc sinh ra tính nghi kỵ người khác làm hại mình để rồi có những cử chỉ lời nói sỗ sàng, kém lịch sự.

Hình ảnh trên gây cho ta có cảm tưởng là người già ích kỷ,

chỉ biết nghĩ đến bản thân, nhưng thật ra thì họ không đáng trách chút nào, chẳng qua vì xã hội đã không ngó ngang gì đến họ đấy thôi.

Niềm tin

Con người khác với loài vật là vì biết đến sự chết. Thể chất tinh thần suy giảm với số tuổi đã giúp người già chấp nhận cái chết một cách bình thản hơn là lớp trẻ. Nhưng yếu tố quan trọng nhất là niềm tin vào tôn giáo càng thêm vững chắc, giúp họ ý thức được rằng chết không phải là hết mà chỉ là một sự bắt đầu.

Đối với những ai không có đức tin tôn giáo thì cái chết cũng sẽ được nhận một cách nhẹ nhàng nếu họ nghĩ rằng mình đã sống một đời sống có ý nghĩa.

Rối loạn tâm lý

Như đã nói trên, yếu tố xã hội và gia đình đóng một vai trò quan trọng trong việc gây ra các rối loạn tâm lý ở tuổi già, mà đa số không cần phải vào bệnh viện, chỉ cần điều trị ngoại chẩn và nhất là có sự chăm sóc của gia đình và xã hội là đủ.

Chứng già lẫn

Về cơ thể học thì chứng này thể hiện bằng những cụm tế bào não bị teo lại, nguyên do vì các mạch máu li ti não bộ bị tắc nghẽn, vì chấn thương sọ não, bứu não, siêu vi khuẩn, giang mai, xáo trộn tuyến nội tiết, hoặc nguyên do chưa định rõ như trong chứng Alzheimer (già lẫn có trước 65 tuổi).

Các triệu chứng là : hay quên các sự kiện mới xảy ra (ví dụ mới nói tên người lạ một phút trước thì phút sau đã quên), khả năng tập trung và chú ý giảm, phán đoán thiếu sáng suốt,

lối cư xử hành động đôi khi vi phạm đến pháp luật như trộm đồ đạc, xâm phạm tiết hạnh phụ nữ v.v.

Chứng suy nhược tinh thần

Chứng này chiếm một tỷ lệ cao ở người già. Một lần nữa ngoài yếu tố cơ thể - tế bào não già đi nên sự điều hành và vận chuyển hóa học trong não không còn được điều hòa nữa - yếu tố xã hội và gia đình đóng một vai trò quan trọng trong việc gây bệnh và tiên liệu bệnh : người già sẽ ít bị suy nhược tinh thần nếu vẫn tiếp tục liên hệ với người chung quanh, được sự chăm sóc tốt của thân nhân, không có khó khăn về tài chính, có tinh thần tham gia các sinh hoạt cộng đồng, có ý thức và được xã hội chấp nhận rằng mình không phải là gánh nặng cho người khác.

This Booklet is published with the support of:

Department of Health

Big Lottery Fund

The City Bridge Trust

South London & Maudsley NHS Trust



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955