

MỘT SỐ ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ VÀ NHỮNG VẤN ĐỀ KHÓ KHĂN CỦA NGƯỜI CAO TUỔI

Nguyễn Thị Tứ*

Khoa Tâm lý học - Trường Đại học Sư phạm TP Hồ Chí Minh

Ngày Tòa soạn nhận được bài: 27-02-2017; ngày phân biện đánh giá: 28-3-2017; ngày chấp nhận đăng: 25-5-2017

TÓM TẮT

Bài viết mô tả một số đặc điểm tâm lý và những vấn đề khó khăn thường gặp ở người cao tuổi (NCT). Kết quả nghiên cứu cho thấy NCT có sự thông thái, tình cảm sâu sắc, gắn bó với đời sống tâm linh và rất quan tâm chăm sóc con cháu. Bên cạnh những ưu điểm đó, NCT còn có biểu hiện khủng hoảng tuổi về hưu, dễ bị stress hoặc trầm cảm, suy lão tâm lý và một số bệnh tật ở tuổi già.

Từ khóa: người cao tuổi, đặc điểm tâm lý người cao tuổi, những vấn đề khó khăn của người cao tuổi.

ABSTRACT

The elderly: Some psychological features and problems

The article presents some psychological features and problems that the elderly encounter in their lives. Results show that the elder possess wisdom, deep emotions closely attached to spiritual life and great care for their children and grandchildren. Besides those advantages, the elderly also encounter crises of retirement age, including easily getting stressed or depressed, psychological retardation and some old age diseases.

Keywords: the elderly, psychological features of the elderly, problems of the elderly.

1. Đặt vấn đề

Vấn đề nghiên cứu về chăm sóc tinh thần cho những đối tượng đặc biệt trong cuộc sống như: trẻ em, người già, người yếu thế... luôn nhận được sự quan tâm đặc biệt của xã hội và các nhà khoa học. Trên thế giới, đã có nhiều công trình nghiên cứu về người già trên bình diện tâm lý học. Đó là các nghiên cứu về thực trạng, nguyên nhân, từ đó đưa ra một số giải pháp nhằm hỗ trợ giải quyết các vấn đề về sức khỏe, tinh thần, vật chất và hoàn cảnh sống của người già. Hiện tại, nhiều địa phương cũng

đã xây dựng một số mô hình chăm sóc NCT như trung tâm nuôi dưỡng NCT, viện dưỡng lão, nhà tình thương, mô hình chăm sóc sức khỏe miễn phí cho NCT... (Giang Thanh Long, 2013). Tuy nhiên, những mô hình này mới chỉ phục vụ một số nhóm đối tượng nhất định như NCT nghèo, không nơi nương tựa hoặc nhóm NCT có điều kiện kinh tế. Việc chăm sóc cho NCT cũng chưa toàn diện, chủ yếu là chăm sóc về vật chất chứ chưa chăm sóc nhiều về tinh thần. Vì vậy, việc tiếp cận nghiên cứu đặc điểm tâm lý và các vấn đề thường gặp ở NCT là

* Email: tuspsg@yahoo.com

một việc làm cần thiết để góp phần làm sáng tỏ thêm bức tranh về NCT.

2. Giải quyết vấn đề

Khái niệm *người cao tuổi* hay còn gọi là người già, người cao niên là những người có độ tuổi khoảng từ 60 trở lên. Phần mở đầu Pháp lệnh NCT của Ủy ban Thường vụ Quốc hội Việt Nam (2000) nhận định: “NCT có công sinh thành, nuôi dưỡng, giáo dục con cháu về nhân cách và giữ vai trò quan trọng trong gia đình và xã hội. Việc chăm sóc đời sống vật chất, tinh thần và tiếp tục phát huy vai trò của NCT là trách nhiệm của gia đình, Nhà nước và toàn xã hội, là thể hiện bản chất tốt đẹp, đạo lí, truyền thống của dân tộc ta”.

Nhiều NCT khi đến tuổi về hưu, kết thúc thời kì lao động của mình để nghỉ ngơi, dưỡng lão. Sự thay đổi điều kiện sống và hoạt động của NCT đã dẫn đến sự biến đổi về tâm lí và hình thành nên một số đặc trưng tâm lí đáng quan tâm.

2.1. Một số nét tâm lí đặc trưng của người cao tuổi

2.1.1. Về nhận thức

Đa số ở NCT năng lực hoạt động trí tuệ giảm sút trên tất cả các bình diện cảm giác, tri giác, trí nhớ, tưởng tượng, tư duy và ngôn ngữ. Cảm giác, tri giác không còn nhanh nhạy. Trí nhớ giảm sút, hay quên và hay hoài niệm. Tốc độ tư duy, tưởng tượng giảm đi nhanh chóng và rõ rệt.

Tuy nhiên, một số NCT vẫn có khả năng tư duy mạch lạc, tưởng tượng phong phú cùng với những kinh nghiệm quý báu họ đã tích lũy được trong suốt quá trình sống và hoạt động nhiều năm đã giúp họ có khả năng đưa ra những xét đoán, quyết

định và những lời khuyên tuyệt vời đạt đến sự thông thái về nhiều vấn đề quan trọng và nan giải của cuộc sống (Trần Thị Thu Mai, 2013, tr.127).

Khả năng sáng tạo của một số NCT vẫn còn mạnh mẽ, có động cơ đạt thành tích mãnh liệt, với tinh thần phấn đấu cầu tiến, có ý chí theo đuổi sự nghiệp. Chính những yếu tố này làm cho NCT vẫn sáng tạo ra những giá trị nhất định có ý nghĩa với bản thân và xã hội.

2.1.2. Về xúc cảm - tình cảm

Đời sống xúc cảm - tình cảm ở NCT thường sâu sắc với nhiều trải nghiệm phong phú, nhưng không ổn định. Đặc biệt người già rất nhạy cảm. Họ thường vui mừng khi được mọi người tôn trọng, yêu quý và khen ngợi. Ngược lại họ dễ bị kích động, giận dữ và hay tủi thân và có thái độ không khoan nhượng khi nghe những lời nhận xét không hay của người khác về mình (Trần Thị Thu Mai, 2013, tr.128).

NCT thường thích sự nhẹ nhàng, vui vẻ, sợ bị rơi vào không khí tĩnh lặng, nhưng cũng rất sợ cảnh ồn ào, náo nhiệt của xã hội hiện đại.

NCT rất thích nói về trường thọ, sợ tiếng bi ai, chia li. Một số NCT rất chú ý đến việc bảo vệ sức khỏe, kiên trì luyện tập, khát vọng có được kiến thức bảo vệ sức khỏe, sợ phải chết, bị bệnh hoạn... không muốn nghe đến sự mất mát của người thân và bạn bè (Nguyễn Quang Thái, 2000).

2.1.3. Về nhân cách

NCT thích trở về với cội nguồn, gắn bó nhiều hơn với đời sống tâm linh, với dòng họ, gia đình, con cháu (Vũ thị Nho,

2008, tr.179). Nhiều NCT rất thích tham gia lễ lộc, lễ hội và các công việc “trọng đại” của làng xóm, khu phố. NCT cũng rất quan tâm đến lịch sử, gia phả của dòng họ, gia đình và thường đầu tư nhiều công sức để đi tìm mộ người thân, viết gia phả, thăm viếng bà con, đền chùa, chôn xửa... hoặc hoàn thiện những tâm nguyện còn dang dở. Đây chính là cách thức họ làm gương cho con cháu cũng như là một phương thức tìm kiếm những niềm vui sống của tuổi già.

Người cao tuổi có mối quan tâm rất đặc biệt đến con cháu và xem con cháu như là tài sản quý báu của gia đình, dòng họ (Vũ Thị Nho, 2008, tr.180). Ước nguyện của NCT là được nhìn thấy con cháu mình trưởng thành, tiến bộ, hữu ích cho xã hội. Họ luôn tâm niệm phải cố gắng giáo dục con cháu trở thành những người thật giỏi giang và có ích cho xã hội. Đó không chỉ là mục đích mà còn là công việc đem lại niềm vui, niềm hạnh phúc lớn của tuổi già.

NCT thường hay hồi tưởng, tự xem xét đánh giá lại cuộc đời của mình, người có khả năng, thành đạt trong sự nghiệp rất thích viết hồi kí, bút kí... Khi đánh giá về cuộc đời, người thành đạt cảm thấy yên tâm, mãn nguyện, chấp nhận sẽ kết thúc cuộc đời một cách thanh thản. Người thất bại dễ cảm thấy bi quan, tuyệt vọng, dễ bị bệnh tật tuổi già và họ chấp nhận cái chết khó khăn hơn.

2.2. Những vấn đề khó khăn thường gặp ở NCT

Bước sang giai đoạn cuối của cuộc đời, NCT thường gặp một số vấn đề khó khăn nhất định trong cuộc sống. Đó là những vấn đề gây nhiều bất lợi, cản trở

hoạt động và chất lượng cuộc sống của tuổi già, đòi hỏi họ phải nỗ lực vượt qua. Những vấn đề khó khăn trong cuộc sống của NCT bao gồm những khó khăn vật chất (sức khỏe, tài chính...) và khó khăn tinh thần (khó khăn tâm lí). Đó là các biểu hiện của khủng hoảng tuổi về hưu, dễ bị stress hoặc trầm cảm, suy lão tâm lí và một số bệnh tật ở tuổi già.

2.2.1. Khủng hoảng tuổi về hưu

Bước vào tuổi về hưu, nghỉ ngơi, dưỡng lão, ở NCT thường có những biểu hiện “khủng hoảng tuổi về hưu” (hay còn gọi là “hội chứng về hưu”). *Khủng hoảng tuổi về hưu ở NCT là những hiện tượng tâm lí nảy sinh trong quá trình chuyển tiếp từ lứa tuổi trung niên sang lứa tuổi già bằng việc dừng lao động hoàn toàn, tạo ra những khó khăn nhất định cho NCT trong quá trình thích ứng với những điều kiện sống và hoạt động của tuổi già.*

Biểu hiện “khủng hoảng tuổi về hưu” ở NCT được thể hiện trên nhiều bình diện khác nhau như: ý thức bản ngã, tài chính, quan hệ vợ chồng, quan hệ với con cháu, hứng thú, sở thích, các mối quan hệ xã hội và sức khỏe. Theo Nguyễn Thị Tứ (2015), những biểu hiện này được cụ thể hóa như sau:

* Biểu hiện về ý thức bản ngã

Mặt biểu hiện này thể hiện ở việc NCT nhìn nhận lại bản thân và ý nghĩa cuộc sống của chính mình. Về hưu là khoảng thời gian mà con người có thời gian đánh giá lại những giá trị và thành tựu của bản thân, tạo nên những cảm giác tự hào hay tiếc nuối, hãnh diện hay xấu hổ, vui tươi hay bắt đầu thấy mòn mỏi với

dòng đời. Lúc này, hình ảnh bản thân, lòng tự trọng cũng được quan tâm rõ nét hơn. Những yếu tố tiêu cực trong sự đánh giá về quá khứ và hiện tại là dấu hiệu cho thấy họ đã rơi vào khủng hoảng khi nhìn nhận về bản thân. Đó là các dấu hiệu sau:

- *Sự tiếc nuối quá khứ*: Đây là các dấu hiệu cho thấy NCT đã bỏ lỡ cơ hội và mục tiêu của mình. Nhiều người khi còn trẻ, làm việc miệt mài, chăm chỉ, hăng say, nhưng đến khi về già, không còn có thể lao động được nữa, họ mới nhận ra là họ chưa bao giờ được làm công việc mình thích, và chưa sống hết mình với hoài bão cuộc đời. Có thể nói, điều này có thể tạo ra cho NCT sự nuối tiếc dai dẳng khi không còn đủ cơ hội, sức khỏe và thời gian để thực hiện trọn vẹn các dự định đó.

- *Sự không hài lòng với bản thân*: Bên cạnh đó, nhiều NCT gặp phải sự không hài lòng về cuộc sống hiện tại từ việc không nỗ lực làm việc và tích lũy trong quá khứ. Khi về hưu, nhiều người vẫn chưa đạt được vị trí mình mong muốn và rơi vào tình trạng về hưu sớm. Điều này tạo nên cảm giác mặc cảm với những thiếu thốn về vật chất hiện tại và sự kém nể trọng từ các mối quan hệ xung quanh.

Ngoài công việc, tiếc nuối về sức khỏe cũng khiến NCT bất an. Điều này có thể bộc lộ ở những người làm việc quá lao lực ở tuổi trẻ, những cá nhân sống hưởng thụ hoặc thiếu kế hoạch. Sự nuối tiếc tồn tại cùng với sự bất mãn có thể dẫn NCT đến những căng thẳng trong đời sống nội tâm.

Có thể thấy, điểm đặc trưng xác định sự khủng hoảng khi về hưu là cảm giác mất

ý nghĩa trong cuộc sống ở NCT. Ngoài nuối tiếc ở quá khứ, họ còn trở nên bất lực ở hiện tại và không còn gì mong đợi ở tương lai. Thực tế, họ có cảm giác như mình đang chờ cái chết. Khi không tận hưởng và trân trọng cuộc sống, NCT có thể bị xoáy sâu hơn trong những suy nghĩ tiêu cực của chính mình.

Song song với điều này, hình ảnh bản thân là vấn đề được NCT rất quan tâm. Sự suy giảm về thể lực, sắc đẹp đối với tuổi già là khó cưỡng lại khiến họ cảm thấy mặc cảm về hình ảnh bản thân.

Quan niệm về hưu là giai đoạn nghỉ ngơi và thư giãn không phải lúc nào cũng đúng với NCT, đặc biệt là những người rơi vào tình trạng khủng hoảng. Khi cuộc sống về hưu chưa được chuẩn bị, những gánh nặng về vật chất và tinh thần vẫn nặng trên vai, họ sẽ có thể lâm vào trạng thái quá mệt mỏi với cuộc sống hiện tại. Đây cũng là một trong những dấu hiệu đặc trưng cho thấy những bất ổn trong đời sống nội tâm ở tuổi xế chiều.

- *Cảm giác trống trải, buồn chán vì quá nhàn rỗi*: Nếu quá bận rộn tạo nên áp lực bản thân thì quá nhàn rỗi cũng không phải lúc nào cũng được chấp nhận dễ dàng. Nhiều NCT có thể tồn tại cả hai biểu hiện, vừa cảm thấy bộn bề vừa cho rằng những điều mình làm được chẳng mang lại giá trị hay sự thỏa mãn nào cả. Trong khi nhiều người có thời tuổi trẻ quá huy hoàng, thì đến khi về hưu họ lại càng cô độc và nhìn nhận bản thân đang quá kém cỏi, vô dụng.

Tất cả những biểu hiện này tạo thành sự bất an, nuối tiếc, không hài lòng về cuộc sống quá khứ, hiện tại và tương lai ở NCT,

là dấu hiệu rõ nét cho thấy họ đã có sự khủng hoảng trong đời sống nội tâm của bản thân.

** Biểu hiện các vấn đề liên quan tài chính*

Khi không còn lao động, NCT dễ nảy sinh những vấn đề về tài chính để đảm đương cuộc sống của bản thân và gia đình. Việt Nam là một trong những quốc gia có tính cộng đồng cao, điều này có nghĩa là quan niệm “con cái là lương hưu của bố mẹ”, “khi cha mẹ về già, con cái phải chăm sóc về mặt vật chất cho cha mẹ thật tốt”... vẫn còn phổ biến, thế nhưng, phúc lợi từ xã hội để chăm lo cho NCT vẫn tồn tại nhiều hạn chế.

Trong các biểu hiện về mặt tài chính, cảm giác mặc cảm khi không thể tự thân lo cho cuộc sống của chính mình là biểu hiện rõ nét và thường gặp ở NCT thuộc tầng lớp thu nhập thấp của xã hội. Bên cạnh đó, thực tế, không phải con cái nào cũng đủ sức lo lắng được cho bố mẹ. Khi lương hưu không đủ để trang trải cuộc sống, NCT càng phụ thuộc nhiều hơn về con cái, sự tự tin của họ cũng giảm đi, từ đó ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần.

Lao động vất vả trong suốt cuộc đời, việc không có tiền để dành dụm cũng là một trong những điều khiến NCT phải trăn trở và nảy sinh cảm giác chán nản, tủi thân. Hơn thế nữa, ý thức về đời sống nội tâm, sức khỏe, sắc đẹp giảm đi chính là một yếu tố quan trọng khiến NCT mong muốn có tài chính, đồ đạc lưu trữ để phòng thủ, phòng khi bất trắc. Ngoài ra, nhiều NCT còn phải tiếp tục vất vả bươn chải trong cuộc sống. Không có tài chính tốt là dấu

hiệu cho thấy NCT có nguy cơ sống trong bất an khi đối mặt với các vấn đề về sức khỏe đột ngột xảy ra.

Hơn thế nữa, vấn đề về nơi ở không được sửa sang, kiên cố hay những thú vui không được thực hiện trong tuổi về già do thiếu tài chính cũng tạo nên nỗi trăn trở, làm giảm chất lượng đời sống tinh thần ở NCT sau khi về hưu.

** Biểu hiện trong quan hệ vợ chồng*

Tuổi về hưu là giai đoạn có nhiều sự chuyển biến trong đời sống hôn nhân và gia đình của con người. Sức khỏe yếu dần, tình yêu bị phai nhạt theo năm tháng, con cái trưởng thành và rời xa... là những biểu hiện cho thấy NCT đang đối mặt với các vấn đề về khủng hoảng tinh thần.

Đối với NCT đã có gia đình, giai đoạn này, đời sống vợ chồng của NCT đã trải qua những khoảng thời gian dài với nhiều sóng gió, điều này có thể tạo ra sự gắn kết nghĩa vụ, đồng thời cũng có thể làm mất đi sự mặn nồng trong tình yêu lứa đôi. Sự thiếu chia sẻ trong các hoạt động giải trí, các mối quan tâm chung, các hoạt động thường ngày tạo ra sự trống vắng và tẻ nhạt ở tuổi xế chiều. Những cảm giác, hành động thể hiện sự quan tâm, chia sẻ giữa người bạn đời chính là dư vị cần thiết để giúp NCT cảm thấy cuộc sống có ý nghĩa hơn. Ngoài ra, cùng với sự suy giảm của thể chất, sức khỏe tình dục cũng là một vấn đề không phải lúc nào cũng dễ vượt qua ở giai đoạn này. Cuối cùng, thái độ đối với mâu thuẫn cũng được xem là một thước đo sự vẹn toàn trong đời sống hôn nhân của NCT, một trong những yếu tố quan trọng giúp họ dễ dàng vượt qua hội

chứng khủng hoảng.

** Biểu hiện về mặt quan hệ với con cháu*

Bên cạnh bạn đời, con cháu cũng là niềm vui ở phần còn lại trong cuộc đời con người. Hầu hết, ở giai đoạn này, con cái của NCT cũng đã trưởng thành và bắt đầu xây dựng cuộc sống riêng. Việc con cái ít về nhà, không hay hỏi han, trò chuyện cũng là một trong những yếu tố góp phần vào khủng hoảng ở NCT. Bên cạnh đó, trong quá trình lập thân, lập nghiệp, những va vấp, thất bại của con cái không khỏi làm cho những bậc cha mẹ lo lắng, đau buồn. Sự dày dạn kinh nghiệm và tình thương con cũng khiến cho NCT thích chia sẻ, khuyên bảo nhưng đó cũng có thể chính là nỗi xót xa nếu như con cháu không thích lắng nghe và thấu hiểu. Ngoài ra, ước mong được chăm sóc, vui chơi với cháu là mong mỏi rất chính đáng của NCT để tìm niềm vui khi công việc nhàn hạ. Tuy nhiên, nhiều trường hợp do xung đột, mâu thuẫn hay khoảng cách xa về nơi ở mà nhiều NCT không được hưởng trọn niềm vui này. Cuối cùng, khủng hoảng về hưu có thể xuất hiện hoặc gia tăng thêm khi NCT gặp phải các yếu tố như con cái quát mắng hoặc bỏ mặc khi bệnh, yếu.

** Biểu hiện về mặt hứng thú/ sở thích và các mối quan hệ xã hội khác*

Ngoài các biểu hiện trên, NCT còn bắt đầu hướng các hoạt động của mình về thiên nhiên và xã hội, cụ thể là các thú vui riêng hoặc các mối quan hệ tương giao trong cộng đồng nhỏ. Sự nhàn hạ trong công việc khiến cho NCT cảm thấy cứ mòn mỏi quanh quẩn trong nhà, đây có thể xem

là dấu hiệu tiêu cực của khủng hoảng. Không được đi chơi, khám phá những vùng đất mới cũng được xem là điều làm trầm trọng thêm khi suy nghĩ bi quan về cuộc đời của những người đã dành hết tuổi trẻ cho lao động và gia đình. Song song với điều này, các thú vui như trồng cây, chơi chim, đánh cờ, nuôi cá... hay vận động thể dục thể thao là đời sống tinh thần tao nhã cần thiết khiến NCT không rơi vào tình trạng khủng hoảng. Ngoài các hoạt động hướng về thiên nhiên, NCT cũng hướng về các hoạt động xã hội như kết giao bạn mới, liên lạc với nhóm bạn cũ hoặc gặp gỡ hàng xóm... Nếu thiếu những điều này, NCT có thể rơi vào trạng thái cô đơn và buồn tẻ.

** Biểu hiện về mặt sức khỏe*

Việc hoạt động miệt mài của các bộ phận trong cơ thể qua thời gian dài dẫn đến sự suy giảm về mặt sức khỏe là biểu hiện rõ nét trong đời sống của NCT. Các biểu hiện sức khỏe là một khía cạnh đáng lưu tâm trong khủng hoảng tuổi về hưu của NCT, bởi lẽ sức khỏe thể chất suy giảm sẽ tác động mạnh mẽ đến đời sống tinh thần. Sức khỏe ở NCT thường có các dấu hiệu sau: cơ thể hoạt động chậm hơn, cơ thể làm việc thiếu chính xác hơn, hay nhức mỏi, có dấu hiệu sa sút tinh thần, có dấu hiệu của bệnh nan y, lãng tai, mờ mắt, run tay.

Kết quả nghiên cứu biểu hiện khủng hoảng tuổi về hưu trên 135 khách thể là NCT sau khi về hưu tại Thành phố Hồ Chí Minh (nam thuộc độ tuổi từ 60 trở lên và nữ từ 55 trở lên) cho thấy, tất cả sáu mặt biểu hiện khủng hoảng tuổi về hưu đều xảy ra ở NCT, tuy nhiên thuộc mức độ thấp (Nguyễn Thị Tứ, 2015, tr.69). Đây cũng là

một tín hiệu đáng mừng, là một minh chứng cho thấy sức khỏe tinh thần của NCT đã được chăm sóc tốt hơn.

2.2.2. Stress hoặc trầm cảm ở NCT

Có nhiều khái niệm về stress nhưng có thể khẳng định stress là một tình trạng ám ức kéo dài, choáng váng mạnh và lâu tạo ra căng thẳng về thần kinh và tâm lý. Stress của tuổi già thường có đặc điểm chung là buồn bã, u uất; không muốn giao tiếp, quan hệ với mọi người; rối loạn hành vi vận động và ngôn ngữ (Nguyễn Quang Thái, 2000). Ở NCT, những biểu hiện tâm lý của stress như sự căng thẳng, buồn bực, giảm sút trí nhớ, cáu gắt... thường được cho là những đặc điểm tâm lý chung của người già. Những biểu hiện thể lý của stress như đau dạ dày, đau đầu, nhức mỏi, dị ứng, rối loạn nhịp tim, suy giảm sức đề kháng... cũng thường được cho là biểu hiện của cơ thể lão hóa. Do đó, stress nơi NCT thường khó được phát hiện sớm.

Trầm cảm là bệnh lý gặp ở nhiều lứa tuổi, tuy nhiên tỉ lệ mắc bệnh trầm cảm ở NCT khá cao. Theo bác sĩ Bùi Quang Huy (2015) có đến 25% số phụ nữ trong độ tuổi từ 45 đến 65 là bị trầm cảm, tỉ lệ này ở đàn ông là 15%. Người già trên 65 tuổi tỉ lệ trầm cảm còn nhiều hơn. Bệnh nhân bị trầm cảm về tinh thần thường có biểu hiện trí nhớ giảm sút, tâm trạng chán nản và bi quan, thậm chí có ý định và hành vi tự sát... Về thể chất thường mệt mỏi, chán ăn, mất ngủ, rối loạn tiêu hóa... Trầm cảm ở NCT thường phối hợp với nhiều bệnh khác như đái tháo đường, cao huyết áp, u xơ tiền liệt tuyến, nhồi máu cơ tim... khiến cho bệnh trầm cảm trở lên phức tạp và khó điều

trị. Bệnh nhân thường được phát hiện và điều trị muộn, họ thường tìm đến bác sĩ tim mạch (do đánh trống ngực, mạch nhanh), bác sĩ tiêu hóa (do đầy bụng, táo lổng thất thường), bác sĩ thần kinh và đông y (do đau đầu, mất ngủ). Sau nhiều năm điều trị không kết quả họ mới chịu đến khám ở bác sĩ tâm thần.

NCT mắc bệnh stress hoặc trầm cảm thường có những suy nghĩ tiêu cực và thái độ rất cực đoan, do đó nếu thấy người thân có những triệu chứng của stress hoặc trầm cảm thì cần đưa các cụ đến bác sĩ để có sự tư vấn và lời khuyên phù hợp nhằm chữa trị bệnh một cách hiệu quả nhất.

Stress hoặc trầm cảm ở NCT xuất phát từ “khủng hoảng tuổi về hưu”/ “hội chứng nghỉ hưu” có thể khắc phục được hội chứng này cũng như khắc phục hoặc làm giảm bớt stress/ trầm cảm ở NCT bằng các biện pháp:

- Cần nhận thức việc về hưu, nghỉ ngơi là quy luật tất yếu với tất cả mọi người khi tuổi cao sức giảm.
- Sống và làm việc hết sức, hết khả năng và tận tâm trong suốt thời gian đảm đương công việc trách nhiệm để đem lại sự thanh thản, tránh những điều hối tiếc.
- Chuẩn bị những điều kiện vật chất, kinh tế tốt nhất cho tuổi già.
- Nỗ lực nuôi dạy con cái và góp phần chuẩn bị nghề nghiệp, cuộc sống tương lai cho con cái.
- Chuẩn bị tâm thế để có cuộc sống về hưu, chuẩn bị những điều kiện về tâm lý để có sự hòa hợp với con cái, cháu chắt trong đời sống gia đình sau này.
- Gia nhập các tổ chức xã hội để tiếp

tục hoạt động trong một điều kiện cho phép đặc biệt các hội, nhóm để tránh rơi vào trạng thái bị cô độc. Tăng cường các hoạt động đọc sách, báo, viết hồi kí, giúp đỡ con cháu trong chừng mực để cải thiện yếu tố tinh thần trong đời sống tâm lí.

- Tôn trọng những ý kiến chung của gia đình tránh tình trạng suy tôn bản thân, chủ quan với quan điểm của riêng mình mà phủ nhận tất cả các ý tưởng và suy nghĩ của thế hệ trẻ. Biết chấp nhận khi đặt mình vào thời đại, vào nghĩ suy của người trẻ tuổi.

- Duy trì chế độ sinh hoạt hàng ngày một cách đều đặn, hợp lí.

- Tăng cường việc tập thể dục, tham gia tập thể dục sáng, thể dục dưỡng sinh ở địa phương nhằm cải thiện sức khỏe, mở rộng mối quan hệ giao lưu nhằm phòng ngừa và giảm stress trong cuộc sống.

2.2.3. Sự suy lão tâm lí của NCT

Theo Huỳnh Văn Sơn và Trịnh Hữu Lộc (2002), khi chuyển từ tuổi trung niên sang tuổi già, những biến đổi về mặt tâm lí và sự lão hóa của các giác quan, hệ thần kinh đã dẫn đến sự suy lão tâm lí với những biểu hiện sau:

- Cảm giác, tri giác giảm: Mắt lão hóa, thính lực không như trước, vị giác kém, những thứ trước đây ăn rất ngon thì nay cảm thấy nhạt nhẽo, vô vị.

- Trí nhớ giảm: Dễ quên tên người quen, đọc trang sách trước quên trang sách sau và những sự việc vừa mới nói.

- Năng lực tư duy giảm: Khó tập trung suy nghĩ vấn đề gì. Học tập điều mới cảm thấy rất khó khăn, thậm chí sợ học những điều mới.

- Sức tưởng tượng giảm: Lí tưởng dần dần mất, ước mơ ngày càng giảm, không có gì để ngạc nhiên. Đầu óc buổi tối không tỉnh táo như buổi sáng, thiếu lòng hiếu kì với sự vật mới.

- Năng lực ngôn ngữ giảm: Nói chuyện chậm chạp.

- Tình cảm không ổn định: Dễ xúc động và dễ bị áp lực tình cảm, thường rơi nước mắt. Gặp khó khăn không bình tĩnh tự tin như trước, luôn luôn có cảm giác nôn nao không rõ ràng, với tiếng ồn cảm thấy rất khó chịu, không quen nghe nhìn những hành vi và lời nói của lớp trẻ. Dễ cáu kỉnh, giận dữ, lo nghĩ bất an.

- Ý chí giảm: Làm việc thiếu nghị lực, thích làm theo kinh nghiệm cũ, thiếu tinh thần mạo hiểm với bất kì một sự việc gì. Những việc định làm thường không làm ngay, rồi dần dần việc gì cũng không muốn làm nữa.

- Năng lực hành động giảm, động tác không linh hoạt, phản ứng không nhanh nhạy, làm việc gì cũng mau mệt.

- Tính tình dễ thay đổi, lãnh đạm với kích thích chung, cường độ phản ứng thấp, dễ chán đời, cô đơn, mặc cảm, tự ti, nhưng cũng rất bảo thủ và cố chấp.

Ngoài những thay đổi tâm lí do sự suy lão tâm lí của NCT, triệu chứng biểu hiện tâm lí NCT nữ cũng rõ rệt hơn nam giới, chủ yếu là cảm thấy bản thân đã già yếu, có tâm trạng không ổn định, phiền muộn; một số người sợ sau khi mãn kinh đòi hỏi tình dục suy giảm, mất đi sức hấp dẫn vốn có của phụ nữ; có người nhìn thấy con cái lần lượt rời khỏi tổ ấm ra sống riêng, chỉ còn tro bụi một mình, cảm thấy

mất mát, bơ vơ. Những thay đổi về tâm lí dẫn đến sự thay đổi tính cách và hành vi như: lo nghĩ, trầm mặc, ít lời, thích ngồi ở nhà một mình, nôn nóng, ủ rũ, đa nghi... Ngoài ra, NCT nữ còn có một số đặc điểm tinh thần khác như rất nhạy cảm với mọi việc xung quanh, tính tình cố chấp, thiên vị hay chú ý quá mức đến một số bệnh trạng của bản thân nên nôn nóng, thường hay trách chồng con không quan tâm đến mình.

2.2.4. Những bệnh người già do suy lão tâm lí

Y học hiện đại đã chứng minh những bệnh người già có liên quan đến suy lão và thay đổi tâm lí. Yếu tố tâm lí có thể ảnh hưởng đến chức năng sinh lí bình thường của các hệ thống cơ thể. Nếu kéo dài sẽ gây trở ngại cho chức năng sinh lí và có thể thành bệnh như: Tính tình căng thẳng sẽ ảnh hưởng đến chức năng não, chức năng hệ thống nội tiết, chức năng tim mạch, chức năng trao đổi chất và chức năng miễn dịch. Nó có thể ảnh hưởng đến bốn loại kích thích tố trong cơ thể như: kích thích tố tuyến thượng thận, kích thích tố chất bì tuyến thượng thận, kích thích tố tình dục, kích thích tố tuyến giáp trạng. Ức chế lâu ngày, phẫn nộ, chịu đựng gia đình bất hòa, người thân chết... có ảnh hưởng rất rõ đến sự phát triển bệnh tật, thời kì đầu làm cho hệ thống nội tiết hoạt động mất cân bằng, thời kì sau làm giảm khả năng miễn dịch tự nhiên của cơ thể. Từ đó đẩy nhanh sự phát triển của quá trình bệnh lí.

Chúng hay lo nghĩ làm cho người già thường xuất hiện sự sợ hãi, bất an không rõ nguyên nhân, suốt ngày hoang mang lo sợ, đứng ngồi không yên, nôn nao căng thẳng

và thường kèm theo ra mồ hôi, khô miệng, tiểu tiện nhiều lần. Chứng buồn phiền thường kèm theo cảm giác khó chịu trong người như đau đầu, đau lưng, ăn uống kém, mất ngủ, mệt mỏi (Huỳnh Văn Sơn và Trịnh Hữu Lộc, 2002).

Suy lão và thay đổi tâm lí làm cho người già thường mắc bệnh tâm thần cụ thể là bệnh “lẩn”, ở thời kì đầu xuất hiện sự thay đổi nhân cách như tự ti, hẹp hòi, vô tình, lãnh đạm, sinh hoạt khắc khổ, giảm khả năng phán đoán và hoạt động trí nhớ giảm dần dần sẽ không còn nhớ tên tuổi của mình, không phân biệt được con cháu, người thân, ra ngoài không nhớ đường về nhà, ăn không biết no, làm những việc không có ý nghĩa. Thời kì sau là hoàn toàn không tự chủ được mình.

2.3. Biện pháp chăm sóc sức khỏe và tinh thần cho NCT

Hai biện pháp chính giúp chăm sóc sức khỏe và tinh thần cho NCT đó là sự chuẩn bị tâm lí trước khi về hưu thật tốt và đảm bảo phúc lợi xã hội cho NCT.

2.3.1. Sự chuẩn bị tâm lí trước khi về hưu

Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng, NCT có sự chuẩn bị cho bản thân trước khi nghỉ hưu bằng những việc làm cụ thể như: lên kế hoạch về tài chính, dự định về sinh sản trước đó, tính trước cho công việc mình đang làm, sẽ làm và hình dung trước về cuộc sống sau khi nghỉ hưu sẽ giúp họ dễ dàng vượt qua cú sốc ngừng lao động và ít gặp những biểu hiện khủng hoảng tuổi về hưu (Harkin, C. T., 2012, Helman, R., 2014).

Sự chuẩn bị trước khi về hưu ảnh hưởng rất mạnh đến các biểu hiện khủng

hoảng về hưu về mặt tài chính và ý thức bản ngã, khi kết quả thống kê cho thấy có sự tương quan nghịch ở mức xác suất ý nghĩa. Sự chuẩn bị trước khi về hưu càng tốt, thì những biểu hiện khủng hoảng về mặt tài chính và ý thức bản ngã càng ở mức thấp hơn (Nguyễn Thị Tú, 2015, tr.107).

2.3.2. Phúc lợi xã hội khi nghỉ hưu

Đến nay, cả nước đã có trên 1,5 triệu NCT được hưởng chính sách bảo trợ xã hội hàng tháng; gần 50% NCT được cấp thẻ bảo hiểm y tế; trung bình hàng năm có khoảng 1 triệu NCT được các cấp, các ngành, đoàn thể tổ chức chúc thọ, mừng thọ; trên 900.000 NCT được thăm hỏi, động viên khi ốm đau, bệnh tật, được tặng quà nhân dịp lễ, Tết truyền thống của dân tộc. Đời sống tinh thần của NCT được quan tâm với hơn 70.000 câu lạc bộ, góp phần giữ gìn và phát huy giá trị bản sắc văn hóa dân tộc, nâng cao sức khỏe NCT (Đình Nam, 2015). Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, một trong những điều khiến NCT hài lòng về cuộc sống chính là sự chăm sóc từ xã hội đối với họ.

Phúc lợi khi về hưu ảnh hưởng mạnh đến các biểu hiện khủng hoảng tuổi về hưu ở các mặt tài chính, các mối quan hệ và sức khỏe. Phúc lợi khi về hưu càng tốt, biểu hiện khủng hoảng về hưu càng thấp ở các mặt tài chính, quan hệ vợ chồng, hứng thú/sở thích, sức khỏe và các mối quan hệ khác (Nguyễn Thị Tú, 2015, tr.107).

3. Kết luận, kiến nghị

Như vậy, về già NCT hay mắc các chứng bệnh như suy lão tâm lí, stress/ trầm cảm, hội chứng về hưu, các bệnh lí tuổi già. NCT cần được sự chăm sóc sức khỏe và tinh thần từ phía gia đình, người thân, con cháu và xã hội.

Đối với xã hội, đặc biệt là các nhà hoạch định chính sách NCT cần vận động, tuyên truyền và hướng dẫn NCT chuẩn bị tốt trước khi nghỉ hưu, nâng cao hơn nữa phúc lợi xã hội cho NCT, tạo điều kiện cho NCT có hoàn cảnh khó khăn được nghỉ ngơi và chăm sóc sức khỏe tuổi già, tổ chức các hoạt động vui chơi giải trí, văn hóa, văn nghệ, thể thao..., tạo môi trường cho NCT chia sẻ kinh nghiệm nghề nghiệp và cuộc sống, đóng góp cho xã hội bằng những hoạt động phù hợp tuổi già.

Đối với gia đình, người thân và con cháu của NCT cần hiểu và chấp nhận đặc điểm tâm lí và những vấn đề khó khăn của NCT. Con cháu nên dành thời gian chăm sóc ông bà, cha mẹ già yếu. Đó không chỉ là trách nhiệm xã hội, trách nhiệm gia đình, mà còn là tình thương, sự hiếu thảo của con cháu.

Đối với bản thân NCT cần chủ động, lập kế hoạch và có sự chuẩn bị tốt trước khi nghỉ hưu. NCT cần tích cực xây dựng các mối quan hệ tốt đẹp, tình cảm với vợ/ chồng, con cháu và bạn bè của mình, tự chăm sóc sức khỏe và tinh thần của mình bằng lối sống và sinh hoạt lành mạnh... để những năm tháng cuối đời có thể sống vui, sống khỏe, sống lạc quan và ra đi thanh thản.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bùi Quang Huy. (10/03/2015). Trầm cảm ở người cao tuổi. *Bệnh viện Quân y 103*. Khai thác từ <http://www.benhvien103.vn/vietnamese/thong-tin-y-hoc/tram-cam-o-nguoi-cao-tuoi/588/>
- Giang Thanh Long. (2013). Báo cáo Tổng quan các mô hình chăm sóc tại cộng đồng cho người cao tuổi Việt Nam. Hội thảo Quốc tế: Thích ứng với già hóa dân số nhanh: trao đổi kinh nghiệm quốc tế về các chính sách và hành động, Hà Nội ngày 25/09/2013.
- Trần Thị Thu Mai. (2013). *Giáo trình Tâm lý học người trưởng thành*. TPHCM: NXB Đại học Sư phạm TPHCM.
- Vũ Thị Nho. (2008). *Tâm lý học phát triển*. Hà Nội: NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Đình Nam (06/05/2015). Người cao tuổi: vốn quý vô giá cần gìn giữ, phát huy. *Cổng thông tin điện tử Chính phủ*. Khai thác từ <http://vuducdam.chinhphu.vn/Home/Nguoi-cao-tuoi-Von-quy-vo-gia-can-gin-giu-phat-huy/20155/22668.vgp>
- Huyền Văn Sơn, Trịnh Hữu Lộc. (2002). *Một số đặc điểm người cao tuổi*. Tài liệu lưu hành nội bộ. Trường Đại học Sư phạm Thể thao Trung ương TPHCM.
- Nguyễn Quang Thái. (2000). *Vấn đề tâm lý người cao tuổi*. Hà Nội: NXB Y học.
- Nguyễn Thị Tứ. (2015). Biểu hiện khủng hoảng tuổi về hưu ở người cao tuổi tại Thành phố Hồ Chí Minh. Báo cáo tổng kết đề tài nghiên cứu khoa học và công nghệ cấp Trường, mã số 2014.19.16, Trường Đại học Sư phạm TPHCM.
- Ủy ban Thường vụ Quốc hội Việt Nam. (2000). *Pháp lệnh người cao tuổi*. Số 23/2000/PL-UBTVQH 10 ngày 28/04/2000.
- Harkin, C. T. (2012). The Retirement Crisis and a Plan to Solve It. US Senate Committee on Health, Education, Labor and Pensions. Washington, DC.
- Helman, R. (2014). *The 2014 Retirement Confidence Survey: Confidence Rebounds - for Those With Retirement Plans*. EBRI Issue Brief (397).