

"Más korszellemben élünk, ezt nem erőltethetjük az idős emberre"

Balla István-Czeglédi Fanni

Mit tehetünk, ha az idős szülőnk elszigetelődött, és szinte semmilyen aktivitásra nem tudjuk rábírní? Sok esetben úgy hisszük, mi jobban tudjuk, mire van szüksége. Érdemes erőltetni bizonyos döntéseket, a társasági életet, vagy akár egy költözést? Egyáltalán: hogyan kommunikálunk az idős hozzátartozóinkkal? Szülősors sorozatunk 4. részében Pék Győző gerontopszichológust, a Debreceni Egyetem Személyiség- és Klinikai Pszichológiai Tanszékének vezetőjét kérdeztük.

hvg.hu: Milyen körülmények befolyásolhatják, hogy kialakul-e az időskori depresszió?

Pék Győző: A híres amerikai fejlődépszichológus, Erik Erikson úgy véli, hogy bizonyos életszakaszokban törvényszerűen végig kell járnunk a pszichoszociális kríziseket. Az utolsó életszakasz nagy kihívása, hogy valaki az életútra visszatekintve pozitív vagy negatív mérleget tud-e levonni, profánul kifejezve, hogy érdemes volt-e élni, vagy nem. Ha valakinél ez a mérlegelés pozitív eredményt hoz, akkor valószínűbb, hogy nem alakul ki nála az időskori depresszió. A szociális, egészségbeli veszteségek, a barátok, élettársak halála elkerülhetetlen. Kérdés, hogy az idős ember hogyan alakít ki ezekre a veszteségekre valamilyen hatékony megküzdést, ami segít neki a sikeresebb öregedésben. A depresszióra gyógyír lehet az aktivitás fenntartása. Jó, ha az idősebbek tudnak találkozni az unokákkal, dédunokákkal, mert ennek éltető, frissítő hatása van. A skandináv országokban vannak olyan törekvések, hogy a nyugdíjas otthont az óvodák mellé tegyék. Ilyenkor nem az a jelenség érvényes, hogy a gyerekek állnak a kerítés mellett és nézik a bácsikat meg a néniket, mint érdekességet, hanem ennek a fordítottja.

hvg.hu: Mit tehetünk akkor, ha a szülőnk egyedül él, elszigetelődött, mert a barátai meghaltak, és nincs közösség, amibe eljárhatna?

P. Gy.: Óriási kihívás az idősek integrációja. A szociális szolgáltatások, például az idősek klubja is jó alternatíva lehet. Nagyon sokat számít, hogy tud-e a hatni a középkorú felnőtt az idősödő szüleiére. Vannak olyan idősek, akik introvertáltabbak, és már aktív életszakaszukban is nehezen kapcsolódtak másokhoz. Sokan egyedül élnek, ami nem biztos, hogy minden esetben azt jelenti, hogy magányosan, de azért sokszor együtt jár ez a két dolog. A kisgyermekes fiatalok számítanak is – elsősorban – a nagymamák segítségére, ha közel laknak. Ők valóban rengeteget tudnak segíteni, például egy

Szülősors

Sorozatunkban hat részben vizsgáljuk meg a társadalom elöregedését, amely nemcsak a nyugdíjrendszert fenyegeti, hanem a családok életvitelének átalakulását is magával hozza. Hogyan gondozzuk az időseket? Milyen segítséget kapunk az államtól? Hogyan kommunikálunk a sokszor nem könnyű helyzetekben az öregekkel? Milyen élethelyzeteket eredményezett az idős szülők gondozása?

1. rész

[Mindig a nyugdíjbombáról beszélünk, pedig van még itt valami](#)

2. rész

[Dermesztően hangzik, mennyire más lesz az ország néhány év múlva](#)

3. rész

[Hiába a folyamatos vészcsengő: nagy bajban leszünk nyugdíjasként](#)

kisbaba születésénél, és ez a segítő idők hangulati életét is jelentősen javítja. Ugyanakkor az is elképzelhető, hogy már ez is teher számukra. Az idős korosztály gyakran vallásos, tagjai részt vesznek vallásos közösségek tevékenységeiben, ez tartást adhat, spirituális támogatást, kapaszkodót, és az időt is strukturálja. Általában a vallási szervezetek karitatív munkát is végeznek, és az idősök is tudnak önkéntes munkát vállalni: be lehet őket vonni. A tapasztalatok szerint az altruista aktivitás segíti az önértékelést, javítja a szociális érzékenységet, több értelmet ad az egyén életének, hiszen hasznosnak tudhatja magát.

© Fülöp Máté

hvg.hu: Van, amikor csak nagyon nehezen, vagy egyáltalán nem tudunk hatni a szülőkre. Ilyenkor felmerül a kérdés: érdemes-e erőltetni, a dolgokat? Hiszen ebben a helyzetben gyakorlatilag gyerekként kezeljük a szülőket, megmondjuk, mit lenne érdemes tenniük.

P. Gy.: Kétségtelen, hogy az idős emberek hajlamosak megmakacsolni magukat. Egy apa-fiú relációban például nehéz átfordítani a helyzetet, hiszen tulajdonképpen átvesszük, és vele szemben alkalmazzuk a szülő szerepét. Szerencsés, ha a szülő belátó, és nyílttá lehet tenni, hogy mi gondoskodni akarunk róla. Az egyik probléma, hogy a felnőtté válás azt jelenti, függetlenek leszünk a szüleinktől, és gyakran más elvek szerint, más életstílust választva élünk. Vannak bennünk bizonyos alapüzenetek, de más körülmények között és más korszakban élünk. Ezt nem erőltethetjük az idős emberre. Meg kell próbálni belépni az ő világába, és elfogadni, hogy más szabályok érvényesek a számára, az általunk mondott érvek ott nem mindig igazak. El kell fogadni, hogy ő a maga rendszerében autonóm, és el kell ismerni a döntését, még akkor is, ha végletesnek, vagy végzetesnek tűnik. Erőszakkal semmiképp nem szabad lépni. Amit tehetünk, hogy minél többet látogatjuk, ezen kívül, ha szükséges, házi gondozót szervezünk mellé. Ha nem akar kimozdulni, akkor a környezetét lehet erősíteni.

hvg.hu: Az a baj, hogy sokszor úgy érezzük, ebben a helyzetben már inkább mi tudjuk, hogy mi lehet jó a szüleinknek. Néhányan idős korukban már semmit nem akarnak, ezt viszont mégsem hagyhatjuk.

P. Gy.: Sokat segíthet, ha volt valamilyen sikerünk: hogy rávettük a szülőt valamire, és ő később belátta, hogy az helyes volt. Erre vissza-vissza lehet kanyarodni, utalni. Van, hogy ötször, hatszor is el kell mondani, hogy most veszünk egy új szőnyeget vagy kicseréljük a csillárt. Ilyenkor jön a válasz, hogy minek kell már ez nekem? Persze, amikor megvan, örül és dicséri az új dolgot. Nem igaz, hogy nekik már nincs szükségük semmire. Fontos az örömképességük fenntartása apró dolgokkal, humorral, dicséréssel.

© Fülöp Máté

hvg.hu: Érdemes harcolni az időskori pesszimizmus ellen?

P. Gy.: Érdekes: 2013-ban az erlangen-nürnbergi egyetem kutatói arra jutottak, hogy az időskori pesszimizmus előnyös is lehet. Kiválasztottak tízezer embert, és megkérdezték tőlük, hogy milyen egészségi helyzetet és milyen életminőséget jósolnak maguknak öt év múlva. A pesszimizták jobb állapotban voltak az öt év elteltével. Az optimisták majdnem tíz százaléka meghalt. Amennyiben valamelyest borúlátóan látjuk a jövőt, óvatosabbak vagyunk az

egészségünkkel, életvitelünkkel kapcsolatban. Nem kockáztatunk annyit, nem akarunk „hurra optimisták” lenni. Van bennünk egyfajta bölcsesség, hogy kopunk, és nem hatvanévesen kezdjük el megmászni a Mont Blanc-t.

hvg.hu: Bizonyos családokban időről időre felmerül, hogy az idős embert költöztessük magunkhoz. A család nagy szeretettel várja, abban reménykedik, hogy a költözéssel kicsit aktívabb lesz. Hogyan hathatunk rájuk?

P. Gy.: A karaktervonások időskorra megerősödnek. Sokat segíthet, ha figyelembe vesszük, hogy a szülő szereti-e a környezetét kontrollálni, vagy inkább alkalmazkodó típus. Amennyiben már olyan rossz állapotba kerül, hogy állandó gondozásra szorul, akkor kénytelen lesz belátni, hogy az az egyetlen jó megoldás, ha hozzánk költözik. Ilyenkor persze nagyon sok terhet veszünk magunkra. Sokat számít, hogy a család hogyan viszonyul a rigolyáihoz, az egészség hanyatláshoz. Érdekes az előnyöket elmondani: ha hozzánk kerül, mennyire tudja megtartani, mondjuk a saját életszféráját, a saját szobáját, a saját életét? Amibe nem feltétlen kell, hogy a család bármikor belépjen, neki pedig nem kell mindig a család életének a középpontjában lenni. Ha ő megszokta az egyedüllétet, lehet-e ezt számára biztosítani az együttélés esetén? Mindenképpen figyelni kell arra, hogy neki milyen ellenérvek vannak erre. Öreg fát nehéz átültetni. A generációs együttélésnek infrastrukturális feltételei is vannak: elég tágas és tagolt a lakás vagy a ház, az együttélés színtere?

© Fülöp Máté

hvg.hu: Az idősotthon még kényesebb téma.

P. Gy.: Dolgoztam a pályám elején idősök otthonában, és azt tapasztaltam, hogy az első három hónap brutálisan kritikus: vagy túléli, vagy belehal az újonnan beköltözött lakó. Tapasztaltam, hogy tanyáról, falusi környezetből bejött valaki, és bekerült egy ötágyas szobába. Ez nagyon nagy megpróbáltatás egy idős, nehezen alkalmazkodó embernek. Akár még egy fiatalabbnak is, hiszen van, aki csak a saját, megszokott ágyában képes aludni. Érdekes egyes berendezési tárgyait, kisebb bútorait is átmenteni, előzetesen megmutatni neki, melyik lesz a szobája, megbeszélni, hogyan tudna ott berendezkedni. Amennyiben van, amit magával vihet, akár a családhoz költözve, akár az idősök otthonába, az segítheti a szervülést egy új környezetben.

hvg.hu: Hogyan kommunikáljunk az idős emberekkel?

P. Gy.: Kerüljük az infantilizálást és a „bácsi, néni”, megszólításokat, ne gügyögjünk hozzájuk. Érthetően, lassan és hangosan beszéljünk. A gyógyszereikkel kapcsolatban érthetően utaljunk a színükre, formájukra, türelmesen magyarázzuk el nekik, hogy mikor mit kell bevenni. Figyeljünk arra, hogy ne legyünk türelmetlenek, hogy ne akarjunk túl sokat, mert ekkor hangosabbak lehetünk, ingerültebbek, és ezt megérik. Az idős ember egyre többet panaszkodik. Édesanyámnak szoktam mondani telefonon is, hogy anyukám, most próbálj leállni a panaszkodással, és mondj valami jó dolgot, ami aznap veled történt. Gyakran mondja, hogy kisütött a nap, vagy milyen jó ételt főzött. Apró dolgok, de ezek fontosak az ő életében.

hvg.hu: Nagyon nehéz türelmesnek lenni akkor, ha az idős szülőnk szinte már élni sem akar, és ennek hangot ad.

P. Gy.: A jövőbe tekintés állandóan benne van az életünkben, és idők életében is, annak ellenére, hogy a múlt felidézése egyre fontosabb, egyre gyakoribb. A hátralévő idő észlelése az időseknél nagyon relatív. Minden idős ember „időutazó” is, mert olyan szokásokat hoz, amiket mi nem ismerünk, számunkra idejétmúlt, nem érvényes. Ezekkel a fiatalabb generáció tagjai gyakran már nem tudnak azonosulni. A saját huszoneves fiaimnak én már most is – 60 év felett – „időutazó” lehetek. Ugyanakkor kérdéseinkkel beléphetünk abba az időbe, amikor az idős családtag fiatalkora zajlott, ösztönözhetjük, hogy beszéljen az életéről, annak fordulatairól, akár annak veszteségeiről is. Érdeklődünk arról, hogy milyen volt, amikor valami fontos történt, vagy akár az akkori mindennapjairól. Biztosan vannak fontos, dédelgetett fiatalkori képek is. Kérdés, hogy az idős ember miképpen szembesül fiatalkori önmagával. Fontos, hogy az összehasonlításban az eltelt évek eredményeit, értékét, hasznosságát, értelmét mi, fiatalabbak is, megerősítsük.

© Fülöp Máté

hvg.hu: Az idősök gyakran nem művelik a hobbiikat, így viszont nincs, ami strukturálja a napjukat. Ebben hogyan segíthetünk nekik?

P. Gy.: Elindítottunk egy kutatást, a flow és az időskor kapcsolatáról, és azt találtuk, hogy akik egy hobbitevékenységet ki tudnak fejleszteni, vagy aktív korukban nem művelt hobbiikat kibontakoztatni, az hatalmas előny lehet. A kertészkedéstől kezdve a keresztrejtvényig széles lehet a vonzó aktivitások köre, amelyekbe az idős ember szívesen bevonódik. Sajnos az időskorban a számos testi romlás sokszor nehézzé vagy éppen lehetetlenné teszi bizonyos időtöltések folytatását. Ezeknek jelentős a hangulati életre való hatása, meg kell keresni azokat a tevékenységeket, amelyekkel kompenzálni lehet a veszteségeket.

hvg.hu: Milyen fontos különbségek vannak az öregedéssel kapcsolatban itthon és külföldön?

P. Gy.: Magyarországon az ezredfordulón szociológiai felmérések eredményei azt mutatták, hogy itthon körülbelül 15-20% a sikeresen öregedők aránya. Ez azt jelenti, hogy viszonylag jól tudják kontrollálni az életüket, karbantartják magukat, jó szociális helyzetben vannak. A sikeresen öregedők nagyon gyakran aktív korukban is jó társas helyzetű, önmagukat is jól menedzselő, gyakran vezető pozícióban lévő emberek voltak, ráadásul viszonylag jó anyagi hátterük van nyugdíjas korukban is. Japánban, Okinava szigetén sok 100 éven felüli embert találtak. Egy kutatás utánajárt, hogy mi lehet a titkuk. Kiderült, hogy ott számos tényező megerősíti az idős embereket: egyrészt tiszteletben tartják őket és van szavuk a közösségben. Erős a vallásosság, egészségesebbek az étkezési szokásaik, sok halat fogyasztanak. Japánban a férfiak és nők között sincs akkora különbség a várható élettartamban, mindössze fél év. Japánra jobban jellemző a kollektívizmus, a hagyományok részben megmaradtak, és jobban átszövik a mindennapi életet, mint nálunk. A mi társadalmunk individualistább, ami nagyobb terhet ró az egyénre a sikeresség és az eredményesség tekintetében. Magyarországon főleg a férfiak nagy részének az életmódja egészségtelen, sajnos ebben a nők is kezdenek felzárkózni, részben a férfiakra jellemző szerepek, viselkedés átvételével. Mindez foglalkozásban, karrierben, de sajnos az alkoholfogyasztásban, dohányzásban is jellemző. Az időskor nem egy gyökeresen más szakasz, nem teljesen „más”, nem teljesen független fiatalabb kori szokásainktól, életmódunktól, életstílusunktól és kultúránktól. Folytatódik benne az életünk. Nagyon fontos, hogy megtaláljuk a pozitívumokat is az öregedésben, az egyes idős emberekben, és a saját magunk érésében, öregedésében is.

