

# YAŞLANMAYA HAZIRLIK

Prof. U. LEHR

*Başarılı bir yaşlanma için erken yaşlardan itibaren hazırlık gereklidir.*

**Y**unan mitolojisinde ilginç bir öykü vardır: "Dünya üzerinde önce dört, sonra iki ve daha sonra da üç ayaklı varlık nedir?" sorusuna Oedipus şu yanıtı vermiştir: Bu, insandır, zira küçük çocuk iken bacaklarının güçsüz olması nedeniyle elleri ve ayakları üzerinde yürür, kuvvetlenip gelişince iki ayak üzerinde yürür, yaşlanıp zayıflayınca ve gücü de tekrar azalınca bir bastonun yardımıyla üç ayak üzerinde yürür.

Hippokrat (M.Ö. 460 - 377), yaşamı ilkbahar, yaz, sonbahar ve kış diye dörde bölüyor ve insanlara yaşlarına uygun bir hayat şekli yaşamalarını tavsiye ediyordu. Hippokrat, sağlıklı bir yaşam için aşağıdaki kuralları ileri sunuyordu:

Aşırı olmadan uygun şekillerde çalıştırılan vücudun bütün kısımları gelişir ve sağlıklı olarak ileri yaşlara erişir. Bunlar yeterince kullanılmazsa hastalığa ve erken ihtiyarlığa sürüklenir. Bu düşünce, bugünkü "hareketsizlik atrofiyi (= durumu) doğurur" hipotezine tamamiyle uygundur.

Bazı yeni araştırmalar da Hippokratın fikirlerini doğrulamaktadır:

"Aynı günlük forları uzun zaman sürdüren şahıslar, yaşlanınca da bu hareketleri, aynı çalışmalara alışmamış olan genç ve güçlü kimselere nazaran daha kolay yaparlar".

Mutat bir faaliyetin birdenbire bırakılması da sağlığa zarar verebilir. Bu, özellikle çalışmaları ani olarak terkedilen sporcularda çok görülür: Şişmanlama, safra kesesi hastalığı, kalp rahatsızlıkları (damar sertliği, koroner yetmezliği, infarktüs), romatizma vb. durumlar oluşur.

Çiçero da, yaşlanma üzerine olumsuz etki yapan dört faktör belirtmiştir:

1. Ürün veren bir faaliyetin durdurulması, pasifliğe itilme.
2. Zayıflık ve hastalıklar.
3. Yaşamın eğlence ve zevklerinden mahrum olma.
4. Ölümün yaklaştığını düşünme (\*).

Binaenaleyh, yaşlanmaya hazırlık yalnızca biyolojik olamaz; sosyal ve psikolojik yönlere de eşit önem vermek gerekir.

Yaşlanmaya hazırlık bütün hayat boyunca yapılmalı ve yalnızca ileri yaşlar içinde sınırlandırılmamalıdır. Başarılı bir yaşlanma —yani fiziksel ve ruhsal sağlığı koruyarak ihtiyarlanma— bireysel hazırlığı ve aynı zamanda da akli, sosyal ve hissi olaylara uymayı gerektirmektedir.

Çocuklukta, gençlikte —ve hatta yetişkin yaşta— biyolojik, psikolojik ve sosyal yöntemle gelişmenin, ihtiyarlıktaki fiziksel ve akli sağlık üzerine önemli olumlu etkisi vardır.

Genetik ve biyolojik faktörlerin rolü çok ehemmiyetlidir, fakat bireysel tecrübelerin, ekolojik (= ortam koşullarının etkisi) ve sosyal etkenlerin önemini de küçümsememek lâzımdır.

Yukarda da belirttiğimiz gibi organizmanın fiziksel çalışması yanında, akli melekelerin kullanılması, hatta devamlı olarak çözümleri güç sorunlarla uğraşmanın yarattığı uyarılmalar, yaşlanmaya hazırlıkta yararlı antrenmanları oluşturur. Ekli güçlerini sürmenajalandırmadan kullanarlarda zamansız bunamalar daha nadir görülür.

Biografik araştırmalar, çeşitli uğraşları olan kimselerin —bu gibi uğraşları olmayanlara nazaran— daha mutlu olduklarını göstermektedir. Bu çalışmalar altmış yetmiş yaşlarında yeni başarılı uğraşlar (hobiler) edinilemeyeceğini de kanıtlamaktadır, en iyi şekil yaşa uygun ve hatta gençlikte ilgilenilen hobilere yer vermektedir.

Otuzbeşinden sonra spora başlamayı arzu eden sağlıklı görünüşlü kimseler dahi mutlaka tıbbi bir muayeneden geçmelidir. Spor, sosyal temasları da sağlayarak, insanı yaşlılığın verdiği yalnızlık duygusundan uzaklaştırır.

Kendilerini yalnız hisseden kimselere günlük, haftalık, aylık ve hatta yıllık iş, oyalama, eğlence programları tavsiye etmelidir (örneğin: gazete

## ÇEVİRMENİN NOTU:

(\*) Çoğumuz yaşlanınca, yakındaki de olsa, başka bir şehir veya kasabaya gitmekten ve yuvadan uzak bir yerde ölmekten korkarız, halbuki 70 - 80'lik bir çok Amerikalı veya Avrupalı turist, çok uzaklardan gelip dağlarımıza tırmanırken hiç te bu düşünceye kapılmamaktadır.