

## STAROST – MEDICINSKI I PSIHOLOŠKI VID

Dr Anđelko VUJATOVIĆ  
neuropshijatar

Što je tzv. „treće životno doba”? Kada počinje i koje su mu glavne karakteristike?

Kao što se pedijatrija bavi dječjim bolestima, tako bolesti, i ne samo bolesti, vezane uz „treće životno doba” čovjeka, izučava gerontologija.

Gerontologija je manje poznata riječ; grčka je složenica: geron znači starac, a logos je znanost, dakle znanost o fenomenima, pojavama vezanim uz starenje koje je neminovna faza u životu. Gerontologija je biološka, medicinska i interdisciplinarna znanost, jer je problem starenja općenito, kao i čovjeka posebno, vrlo složen. Uz to srećemo i pojam gerijatrije, koja je primijenjena znanost o liječenju bolesti vezanih uz proces starenja.

Sve što živi podliježe starenju: biljke, životinje pa i čovjek. Starost je posljednja dob života, jer sve što je živo ima svoje djetinjstvo – mladost, svoju zrelu životnu dob i svoju starost. Jedna definicija života glasi: život je rezultat igre životnih organa i suradnje u razvoju i konzerviranju, očuvanju subjekta, nosioca pojedinog života. Život je skup akcija – radnji živog bića od rođenja pa do smrti. Trajanje života, kod organiziranih bića, krajnje je različito. Izvjesni insekti, efemeri, žive svega nekoliko sati. Nasuprot njima, neke ptice: orao, gavran i naročito labud, mogu doživjeti i preko sto godina. Slonovi, da im čovjek ne skraćuje život, mogu doživjeti i više stoljeća.

Kada počinje „treće životno doba”? Na to pitanje postoje različiti odgovori; nema jedinstvenog odgovora. Ni godine odlaska u tzv. starosnu mirovinu nisu uvijek granica. Sam izraz „starosna mirovina” trebalo bi zamijeniti primjerenijim. U uobičajeni izraz „duboka starost” i, istodobno, u punoj aktivnosti. Na žalost, ima i onih za koje kažemo da su prerano ostarili.

Glavne su karakteristike „treće životne dobi”:

Zaboravljivost, koja može progredirati, i rezultirati senilnom demencijom, kada je sjećanje, pamćenje, memoriranje, kao i orijentacija teško oštećena. Tu neugodnu pojavu, kao jedan od najranijih znakova starenja, primjećuje pojedinac sam, a i njegova najbliža okolina. Ona znade biti velika poteškoća u svakodnevnom životu, a u početku se obično krivo tumači, kao znak umora itd.

Gubitak zanimanja za svakodnevno zbivanje u okolini, od prividne indiferentnosti do težeg oblika apatije.

Smanjenje radiusa kretanja: sjedjenje u zapecku, ne izlaženje iz kuće, napuštanje društva i prijatelja, do kobnog ostajanja u krevetu veći dio dana.

Kronične bolesti pojedinih sistema: srce i krvne žile, dišni putevi i pluća, probavni organi, lokomotorni aparat: zglobovi i mišići. Poznata je ateroskleroza krvnih žila, bronhitis i astma, gastritis i razna oštećenja jetre, reumatske bolesti itd.

Sve to doprinosi manjem ili većem invaliditetu te pojedinac postaje problem sebi i sredini u kojoj živi.

Kako spriječiti ili ublažiti tešku, a često i ružnu sliku starosti? U čemu se sastoji tzv. prevencija u gerijatriji o kojoj se toliko govori i piše? Na ta pitanja, dakako, postoje odgovori, ali teškoće nastaju onda kad znanja i te savjete koje nudi prevencija treba primijeniti, ostvariti u svakodnevnom životu.

Naime, postoje velike razlike u uvjetima starenja. Jer, nije isto dočekati starost na selu gdje su djeca napustila roditelje i raselila se od Kanade do Australije, i doživjeti starost u velikom gradu, sam u kakvom velikom stambenom zdanju. Velika je razlika dočekati i živjeti starost u porodici ili biti sam. Bitnu ulogu ima i materijalna sigurnost – visina mirovine, a važno je da li čovjek stari relativno zdrav, s dobrom psihofizičkom kondicijom, ili starost dočekuje teško opterećen kojom kroničnom bolešću. Napokon, mnogo ovisi i o tome da li će neko ući u starost „sit života” (taedium vitae), kao brodolomnik, ili s određenim planom, programom, ambicijama.

Dakle, o čemu treba voditi računa? Da li jakošću volje, kako se to obično kaže, možemo nešto učiniti? Da! Jer ona je nešto drugo i nešto više od autosugestije. Svaka dekada u čovjekovom životu ima svoj sadržaj. U svakom desetljeću može se živjeti sadržajan život, postići njegova željena punina (plenitudo vitae).

Šta se preporuča? Očuvati životnu aktivnost: svakodnevnim radom, sportom, kretanjem na čistom zraku – u šumi, pokraj rijeke...

Od velikog je značaja prehrana. Nailazimo na stare ljude koje „ubija” vlastito salo, a isto tako i na one koji su se odvikli od redovite ishrane, te gotovo umiru od gladi. Kronične alkoholičare, a njihova je ishrana redovito manjkava, očekuje ružna i bespomoćna starost.

Naročito važno! Lijekove uzimati samo kako je odredio liječnik, a ne na svoju ruku ili po savjetu susjeda.

Kako očuvati intelektualnu svježinu, moć pamćenja? Ne izbjegavati društvo, ne povlačiti se. Potrebno je vratiti se knjizi, ili još više i temeljitije čitati kada se ima vremena. Potrebno je da svatko nađe svoj hobi. Nije puka slučajnost da umjetnici i znanstvenici dožive duboku starost i da su još aktivni. Primjera je puno, a jedan od posljednjih je slavni pijanist Artur Rubinstein (1886–1982).

Treba reći i gorku istinu: za mnoge teškoće u „trećoj životnoj dobi” kriv je čovjek sam. Veliki španjolski pjesnik, Juán Ramón Jiménez (1881–1958, nobelovac 1956. godine) rekao je: „Strašna je nemoć starost”. A Ivo Andrić je zapisao u svom dnevniku: „Starost je svaka teška. Ali moglo bi se reći da sama po sebi nije

ni lepa ni strašna, nego onakva kakvu je mi sami pripremimo pre nego što nastup: i kako umemo da je dočekamo i poneseemo kad se pojavi.”

Treba da si postavimo samo jedno pitanje, svaki za sebe samog: kako drugačije stariti danas?

Treba razlikovati: dugovječnost od „punine života”, plenitudo vitae. U tu svrhu donosimo tri rječita primjera:

Sveti Toma Akvinski. (1225–1274), živio je samo 49 godina, a što i koliko je napisao, kako duboku „brazdu” je ostavio?

Blaise Pascal (1623–1662) živio je samo 39 godina, a njegove „Misli” još će dugo živjeti.

I treći primjer „punine života” je mala Terezija (1873–1897), koja je živjela svega 24 godine, dvadesetčetiri godine!

Svjedoci smo: danas je u modi „dugovječnost” pod firmom znanstvenog progressa. Uz tu ambiciju: produžiti život, trajati u vremenu, koliko ljudi i djece umire od gladi. U srednjem vijeku, kada je ljudski životni vijek bio u prosjeku znatno kraći, rodila se misao da je blasfemija produženje, prolongiranje života.

„Dodati život godinama”, to je parola gerontologa. Jedno su godine kao mjerna jedinica vremena, a drugo je Život! U pitanju je sadržaj, smisao i cilj. Svaki period ljudskog života ima svoj sadržaj, smisao i cilj, ima svoju posebnost.

Često je čovjek u starosti vlastita karikatura iz mladih dana: napadno štedljiv postaje škrtac, ranije darežljiv postaje rasipnik, povučen od društva, nedrušten, samoživ, postaje mizantrop, čovjekomrzac, sumnjičavac koji je stalno na oprezu u starosti često postaje žrtva senilne paranoidne psihoze, šutljivac u dubokoj starosti zanimaji, kao što pričljiv postaje prazan brbljavac.

O psihološkoj specifičnosti starosti još uvijek malo znamo. U starosti čovjek obično zašuti, škrt je u odgovoru na postavljeno pitanje. Staračka brbljivost je prazna. S kojim posljednjim mislima čovjek umire ili odlazi na drugi svijet, s kojom tajnom ili spoznajom, to najčešće ostaje nepoznanica.

Usta šute, ali oči govore, i taj „govor” treba znati čitati! Starci nemaju potrebu da saopće svoje posljednje misli, posljednje spoznaje. Fizički su još ovdje: treba ih hraniti, njegovati, prati, a često i čuvati, a psihički, dušom su već na „drugoj obali” i otuda mir starog čovjeka.

Ime „kaluđer” (kallos= lijep, dobar častan + geron = starac) je empirijska istina.

Unatrag 150 godina svi pravi intelektualci, poznati i nepoznati, umiru u goetheovskim godinama, između 80–85–90 godine (Johann Wolfgang Goethe, 1749–1832).

Tko je pravi intelektualac? Tko „brusi” mozak od prvog razreda pučke škole do smrti, a ne samo kampanjski za ispite. To trajno, postojano „brusjenje” je najbolja i najefikasnija prevencija od tužne senilne demencije.

(Tko je pravi kršćanin? Isti odgovor!)

Starost i strah je posebna tema. Postoji samo strah od starosti, ali u starosti se čovjek miri sa svakim njenim teretom.

Drugom prilikom, možda, o starosti i vedrije.

(predavanje održano 26. siječnja 1983. godine)