

1: SARRERA:

65 urtetik zahartzaroaren aroan sartzen gara. Zahartzaroan baina, bi garai bereiz daitezke:

-65-75: Jubilazio garaia.

->75: Fisikoki eta psikologikoki zahartuago egongo garen garaia, heriotzatik gertuago dagoena.

2: EZAUGARRIAK:

Zahartzaroak, orokorrean, ezaugarri berdinak ditu, baina, ezaugarri hauek aldakorrak dira indibiduoaren arabera eta indibiduo bakoitzaren esperientzia soziokulturak eta bizipenen arabera izango da.

-Gaitasun sensoriala: Pertzepzioak alteraturik egongo dira, izan ere, okerrago entzungo dugu, okerrago ikusiko dugu, ...

-Oroimena: Epe laburreko oroimena txikiagoa izango da eta akatsak edukiko dituzte. Adibidez, momentuan emandako telefono zenbaki bat gogoratzeko zailtasuna izango dute. Epe luzeko oroimena ordea, ez dute hain hondatua izango.

-Espazioa: Hiru dimentsiotan ez dute ondo ikusiko. Adibidez: erorketak.

-Atentzioa: Atentzioa txikia dute eta ezin dute luzaroan mantendu. Medikuek pertsona helduei errezetak idazten dizkienean, argiak eta sinpleak izan behar dute eta hitz gutxitan adieraziak.

-Irudimena: Irudimen pobrea izango dute. Irudimenak ez du adinik, faktore inhibitzaileak eta kitzikatzailak baizik. Alde batetik, zenbat eta zaharragoa izan, ezaugarri kognitiboak okertzen joaten dira eta ondorioz, sormena txikituz joaten da. Baina, bestalde, pertsona zaharrek, lanik egin behar ez dutenez, denbora libre gehiago dute eta denbora horretan, irudimena landuz gero, sormena handitu egingo da. Beraz, kontraesan bat izango genuke.

-Fijazioa: Fijazioa ere gutxitua izango dute.

-Jakin-nahi intelektuala: Hau ere gutxitua izango dute.

-Nekea: Azkar nekatuko dira.

-Labilitate afektiboa: Afektibitate hauskorra dute. Horregatik hasten dira berehala negarrez.

-Izaera aldaketak: Izaera aldaketa horiek aldaketa sozialen ondorio izaten dira. Jubilazioaren ondorioz, aldaketa negatiboak egoten dira. Lana aberastasuntzat hartzen bada, lanuzte honek pobrezia dakar, gainbehera, itxaropenen jaitsiera, estatu sozialaren galera, ... Emakumeen kasuan, etxean lan egiten ute gainbehera hau konpentsatzeko eta ondorioz, ez da arazorik sortzen normalean. Gizonen kasuan ordea, etxean lanik egiten ez dutenez, traba egiten duela pentsatzen du, hutsala (inutila) sentitzen da eta hau arazo bat bihur daiteke.

-Bakardadea: Bikotekidearen heriotzaren ondorioz edota seme-alabak etxetik alde egitearen ondorioz agertzen da. Bakardadearen ondorioz, emakumearen kasuan klimaterioaren ondoriozko depresioa agertzen da eta gizonen kasuan berriz, estatus okupazioanal galtzearen ondoriozko depresioa, hots, jubilazioaren ondoriozko depresioa. Bi patologia hauek batera ematen direnean, eta seme-alabak etxetik joaten direnean, bikotearen arteko elkarkidetzaren egon beharrean, isolatu egiten dira. Honen arrazoia ondorengoa da: Seme-alabak etxetik joan direnez, emakumea gehiago lotzen da familiakoei senarra baino (bilobak zaintzen, ...). Ondorioz, desoreka egoten da bikotekideen artean.

Ezaugarri hauek guztiek zalantzak, deserosotasuna, moteltasuna eta isolamendua dakartzkete.

3: HERIOTZAREN AURREKO PRESTAKETA:

Heriotzaren ezaugarriak:

-Ezezaguna da.

-Ohiko medioaren eta indibiduo ezagunen kontaktuarekiko banaketa suposatzen du.

Heriotzak fase batzuk izango ditu (fase hauek gaixotasun kroniko baten berri ematean ere agertuko dira):

-1. Fasea: Ezeztapena: Hasiera batean defentsa-mekanismoa izan arren, luzarora kaltegarria litzateke.

-2. Fasea: Haserrea: “*Orain ere niri gertatu behar zitzaidan!*”. Bigarren iritzia eskatzen zaie ingurukoei.

-3. Fasea: Paktua: Jaungoikoarekiko edo munduarekiko paktua da. Bizirik jarraitzeko eskatzen zaio jaungoikoari edo norbait horri, adibidez, bere alaba ezkondu arte.

-4. Fasea: Depresioa: Nekatze fisiko eta psikologikoa batu eta etsipena agertzen da (“Jainkoak nahi duena izan dadila”)

-5. Fasea: Onarpena: Bakea lortu nahian. Normalean onarpena positiboa izaten da. Fase honetan heriotzerako prestatzen da:

-Fisiologia aldatua onartu eta sintomak kontrolatzen ikasten da.

-Lagun eta familiakoak agurtzen dira.

-Ezezagunari aurre egiten ikasten du.

-Norberaren existentziari buruzko ideia bat egiten da.