

8.95x35.72	1	עמוד 15	הארץ - כותרת	08/12/2015	50836220-6
אוניברסיטת חיפה - 8079					

זקנה במסדרון

נורית וורגפט

הגיל הקובע

לאנשים שמרגישים צעירים מגילם יש סיכוי טוב ליהנות מבריאות טובה יותר בגיל המבוגר. הגיל הסובייקטיבי משפיע יותר מזה הכרונולוגי



דליה כץ בטיול: "הבנתי שזה לא משהו שמצפים מאנשים בגילי"

העבודה, ואיש לא מתעניין בהם עוד. הם מיין גוש גדול של אנשים שיצאו ממעגל החיים. הם לא נמ"צאים בשום מקום. נוכחים נפק"דים". ואולם, היא אומרת, "בני 60-70 אינם זקנים. הם אלה שמ"חזיקים על הכתפיים את עוורם ל"לדים, מטפלים בכנדים, וכמקביל גם בהוריהם".

כץ, בת 68, הקימה לפ"ני שלוש שנים את קבוצת "צדק חברתי לגיל השלישי" כדי להע"לות למודעות את החלוקה לקב"רות גיל בגיל השלישי, על הצר"כים המיוחדים שלהן. "הצעירים זקוקים לעזרה בפרישה מהעבודה ולתעסוקה, גם בשכר, והמבוגרים זקוקים לפעמים לסיעוד ולדיוור מוגן — אלה דברים שונים לגמרי". היא עצמה התקשתה לנקוב בגיל הסובייקטיבי שלה, אבל אמרה, שלא מזמן שבה לישראל אחרי שהות של חצי שנה בארצות הברית, שם טיילה בגפה בטיול לא מאורגן ולא מתוכנן במיוחד. בכל הזמן הזה, היא אמרה, "הרג"שתי מצוין. לא נפלת, לא היה לי צורך לראות רופא. עשיתי דברים, פגשתי אנשים, יצרתי קשרים. זה העצים אותי מאוד. בדיעבד הבנ"תי, שזה לא משהו שמצפים מאנ"שים בגילי".

ואכן, ממחקרים מתברר שא"פשר להשפיע על הגיל הס"בייקטיבי. במחקר שנעשה באר"צות הברית, אנשים שקיבלו ע"דוד על פעולה פשוטה דיווחו על גיל סובייקטיבי צעיר יותר. במ"חקר אחר, מבדקי זיכרון הוסיפו שנים לגיל הסובייקטיבי של המ"שתתפים — כנראה מפני שהמבד"קים הללו מתקשרים לזיקנה (מב"דקים אחרים לא השפיעו כלל על הגיל הסובייקטיבי).

הואיל והגיל הסובייקטיבי של האדם מנבא את בריאותו בגיל מבוגר טוב יותר משמנבא זאת הגיל הכרונולוגי, פרופ' בודנר, ד"ר שרירא וד"ר פלגי מחפשים כעת דרך לחקור לעומק את השפ"עת גילו הסובייקטיבי של אדם על החלמתו מטיפולים רפואיים שו"נים. כטיפולים שאינם מצילי חיים מובאים כחשבון סיכויי ההחלמה והשיקום, ולפעמים טיפולים נמ"נעים מאנשים מבוגרים. החוקרים סבורים, כי הגיל הסובייקטיבי עשוי לנבא את מידת ההחלמה והשיקום באופן מדויק יותר.

Nurit.wurgaft@haaretz.co.il

דיד בשלהי העשור השביעי לחייו אמר לי, שאין בכוונתו להתעכב בגיל השלישי. הוא עוסק בספורט אתגרי, נוסע עם בנו לטיולים בעולם, זיקנה זה לא בשבילו. אין לזלזל בהצהרות של מי שאומרים שהגיל זה רק בראש, להיפך: הגיל שבו אדם רואה את עצמו משפיע על איכות חייו.

מחקרים בעולם וגם בישראל מראים, כי ככל שאנשים רואים את עצמם צעירים יותר, תחוש"תם ביחס לחיים תהיה טובה והם אף ייהנו מבריאות טובה יותר. חר"קר הזיקנה ד"ר יובל פלגי אומר, שעל פי המחקרים, רוב האנשים במחצית השנייה של חייהם מר"גשים 13 שנים (בממוצע) פחות מגילם הכרונולוגי, וככל שמתק"דמים בגיל, הפער גדל. ד"ר פלגי, העומד בראש המרכז לחקר ולי"מוד הזיקנה בחוג לגרונטולוגיה באוניברסיטת חיפה, מבהיר, כי אין מדובר בהכחשה (שעלולה לה"ביא אדם להזנחה של בריאותו, או להתנהגות מסוכנת) וגם לא כמ"שאלת לב — הגיל הסובייקטיבי הוא הגיל שהאדם מרגיש שהוא גילו רוב הזמן.

מתברר שהגיל הסובייקטיבי של אדם מנבא את מצב בריאותו בגיל מבוגר ביתר דיוק משמנבא זאת גילו הכרונולוגי. במחקר שע"שה פלגי עם פרופ' אהוד בודנר וד"ר עמית שרירא מאוניברסיטת בר אילן, הם גילו, כי אנשים שג"לם הסובייקטיבי צעיר יותר נוטים פחות לסבול מדיכאון וחרדה ואף מבעיות פיזיות.

ואולם לדברי ד"ר פלגי, "הפ"סיכולוגיה של הזיקנה עשירה בממצאים אך דלה בתיאוריה. יש ספרות ענפה, יש הרבה מ"דע שנאסף במקומות שונים בעו"לם, אבל אין תיאוריה אחת גדו"לה שמתייחסת לכל תהליך הזיק"נה, על שלביו השונים". לדעתו, זה קורה "מפני שמתייחסים לכל אלה שעברו את גיל 65 כמקשה אחת, וזאת טעות. כיום אנשים בני 65-75 אינם מתאימים לסטריאוטיפים של זיקנה — הם פעילים מאוד, מטיילים, מעורבים פוליטית וחר"ברתית. ההתייחסות אליהם צרי"כה להיות שונה לגמרי".

הפעילה החברתית דליה כץ מסכימה עמו: "אנחנו חיים בחב"רה שמקדשת עבודה וקריירה, וב"רגע שאנשים מגיעים לפנסיה, הם מתויגים כזקנים. מסתכלים עליהם כעל קבוצה שהיא כבר לא כמעגל