

رفتارهای رایج در میان مبتلایان به زوال عقل



در افرادی که به زوال عقل دچار می‌شوند، «تغییر رفتار» موضوعی رایج است. این رفتارها اغلب نوعی ابزار ارتباطی اند و ممکن است آن فرد می‌کوشد با این رفتار نشان دهد به هر دلیلی از اوضاع راضی نیست. در جست‌وجوی نشانه‌های اولیه یا علت‌های آن رفتارها باشید که به آن‌ها فعال‌ساز نیز می‌گویند. با شناسایی فعال‌سازها، می‌توانید پیش از شدت یافتن رفتاری خاص، آن را کنترل کنید. مشکل را نادیده نگیرید و فکر چاره باشید چراکه بی‌توجهی می‌تواند اوضاع را بدتر کند.

برخی از علت‌ها یا فعال‌سازهای رایج

- درد، افسردگی، ترس یا استرس؛
- نیازهای رفع‌نشده: مثلاً گرسنگی یا تشنگی؛
- استراحت یا خواب بسیار کم؛
- یبوست؛
- کثیف‌شدن لباس زیر یا شورت به‌علت بی‌اختیاری مدفوع؛ • تغییر ناگهانی محیط، روندهای روزمره یا آشنایان؛
- بی‌حوصلگی؛
- تداخل دارویی؛
- عفونت مجاری ادراری؛
- حبس فقدان: مثلاً فرد ممکن است احساس کند، چون نمی‌تواند رانندگی کند، دیگر آزادی ندارد یا همسر متوفی‌اش دیگر همراه و هم‌پای او نیست؛
- سروصدا یا آشفتگی بیش‌ازحد یا تعداد بیش‌از حد افراد حاضر در اتاق؛
- تحت کنترل دیگران بودن برای انجام‌دادن کاری مثل حمام‌کردن یا یادآوری رویدادها و افراد؛ • احساس تنهایی کردن و نداشتن ارتباط کافی با دیگران.

رفتارهای رایج

- **اضطراب:** دور اتاق راه‌رفتن، بی‌قراری کردن، به‌آسانی ناراحت‌شدن، فریادزدن؛
- **پرخاشگری:** دعوای لفظی، تهدیدکردن دیگران، آسیب جسمی به خود یا دیگران؛
- **توهم:** دیدن، شنیدن، احساس‌کردن بو، حس‌کردن مزه، یا احساس‌کردن چیزی که آنجا نیست؛
- **هذیان:** باور به درست‌بودن چیزی در حالی که درست نیست؛
- **پارانویا:** تصور می‌کنند دیگران چیزی را از او می‌دزدند یا به او دروغ می‌گویند، ادعای این که دیگران «آن بیرون آماده‌اند تا من را بگیرند»؛
- **همه‌جا را به‌دنبال چیزی زیروروکردن یا پنهان‌کردن اشیاء:** گشتن به‌دنبال اشیائی که جای آن‌ها را فراموش کرده‌اند، انبارکردن اشیاء برای «محافظت»، مرتب و منظم‌کردن اشیاء، گذاشتن آن‌ها در جاهای دیگر؛
- **غروب‌زدگی:** بی‌قراری، تندخویی یا آشفتگی در اواخر بعدازظهر یا اوایل عصر؛
- **امتناع از تمام‌کردن کار:** سر باززدن از انجام نظافت شخصی، غذاخوردن و دارو خوردن.

توصیه‌های مؤسسه‌ی آلزایمر سن دیگو فراموشی: چه زمانی کمک بخواهید

توصیه‌هایی برای واکنش به این رفتارها

- حتی اگر حرف‌های فرد از سر خیال‌بافی باشند، احساساتش را تأیید کرده تا ارتباط دلسوزانه را تمرین کنید*.
- هر وقت می‌توانید شوخی کنید تا فعالیت‌ها را لذت‌بخش و آسان سازید.
- به فرد اجازه دهید تا جای ممکن زندگی خودش را کنترل کند؛ یعنی به فرد کمک کنید تا کارش را تمام کند اما برای او یا به‌جای او آن کار را انجام ندهید. • روتین روزانه بسازید تا فرد بداند که کارهای مشخص در چه زمانی انجام خواهند شد.
- در کنار فعالیت‌های روزانه، زمان‌هایی را نیز در نظر بگیرید تا در آن دقایق تن‌آرامی کند و به آرامش برسد. • اشیاء و عکس‌های آشنا را در نزدیکی فرد نگه دارید تا به او کمک کنید بیشتر احساس امنیت کند.
- موسیقی آرامش‌بخش پخش کنید، برایش کتاب بخوانید یا با او به پیاده‌روی لذت‌بخش بروید.
- به فرد اطمینان دهید که در امنیت است و شما آنجا هستید تا به او کمک کنید.
- سروصدا، به‌هم‌ریختگی یا تعداد افراد حاضر در اتاق را کاهش دهید.
- میزان کافئین، شکر و «هله‌هوله‌ی» مصرفی فرد را محدود کنید.
- در خانه بگردید تا بفهمید که فرد اشیاء را احتمالاً کجاها پنهان می‌کند.
- پیش از غروب، چراغ‌ها را روشن کنید و پرده‌ها را بکشید تا سایه‌ها کمتر شوند.
- از پزشک بپرسید که آیا برای کم‌کردن یا جلوگیری از اضطراب یا پرخاشگری دارویی نیاز هست یا نه.

مدیریت رفتارها

اگر متوجه این تغییرات رفتاری شدید، با پزشک فرد مبتلا صحبت کنید. بروز عفونت‌ها می‌تواند عادی باشد و نشانه‌های روانی یا رفتارهای پرخاشگرانه را در پی داشته باشد. اگر فرد درمان نشود، سلامتی او ممکن است به شدت به خطر بیفتد. پزشک می‌تواند با معاینه‌ی بالینی، هر مشکلی را که احتمالاً باعث تغییر ناگهانی در رفتار وی شده است، بیابد. برای درمان برخی از نشانه‌های رفتاری، داروهایی وجود دارد. ذکر این نکته نیز حائز اهمیت است که تغییرات محیطی بسیاری هستند که بهتر است آن‌ها را پیش از مصرف دارو برای مدیریت نشانه‌های رفتاری، امتحان کرد. احتمال دارد که مبتلایان به بیماری آلزایمر در مصرف هر نوع دارویی به کمک نیاز داشته باشند. وقتی فرد پرخاشگری می‌کند، مواظب خودتان و دیگران باشید. اگر ضروری است، در فاصله‌ی ایمن با فرد پرخاشگر بمانید تا این رفتار متوقف شود. افزون بر این، تلاش کنید تا مواظب فرد پرخاشگر باشید تا به خودش آسیبی نزند*.

* برای کسب اطلاعات بیشتر درباره‌ی راهبردهای ارتباط دلسوزانه و امنیت خانه، لطفاً با مؤسسه‌ی آلزایمر سن دیگو تماس بگیرید.

ویدئوهای مفید درباره‌ی این موضوع:

تیپا اسنو، رفتارهای چالش‌برانگیز: www.teepasnow.com/resources/teepa-tips-videos
تیپا اسنو، مدیریت شرایط چالش‌برانگیز: www.youtube.com/watch?v=Hp8HLExUce8
برنامه‌ی مراقبتی یوسی‌ال‌ای برای آلزایمر و زوال عقل: www.dementia.uclahealth.org
سازمان فمیلی کریگیور ایپنس (اتحاد مراقبان خانواده): www.caregiver.org/fca-videos