

# تغيير السلوك

تتناول نشرة المساعدة هذه بعض التغييرات الشائعة التي تطرأ على السلوك الذي قد يحدث عندما يعاني الشخص من الخرف. كما تناقش الأسباب الكامنة وراء هذه التغييرات وتقدم بعض التوجيهات العامة للتعامل معها.

- حافظ على الشخص ضمن بيئة مألوفة. فالأشخاص الذين يعانون من الخرف ينزعجون إذا وجدوا أنفسهم في وضعية غريبة أو ضمن مجموعة غير مألوفة من الناس حيث يشعرون بالتشويش ويفقدوا السيطرة على الأمور والأوضاع. إن الإحباط الناجم عن عدم القدرة على التصرف وفق توقعات الآخرين قد يكون مبرراً كافياً لظهور وإنطلاق تغيير في السلوك والتصرفات
- إذا أصبح السلوك صعباً، يُستحسن حينئذ الإحجام عن أي نوع من التواصل البدني كتقييد الشخص مثلاً أو أخذه بعيداً عن المكان أو الدنو منه من ناحية الخلف. لربما كان الأفضل هو ترك الشخص لوحده حتى يهدأ أو الإتصال بصديق أو بأحد الجيران للمساعدة والدعم
- تجنّب الإقتصاص من الشخص، إذ قد لا يتذكر الشخص الحادثة ولن يتعلم منها شيئاً
- تكلم ببطء وهدوء دون إثارة وبصوت مُطمئن
- حافظ على الهدوء أو الحيادية إذا كان الشخص يخبرك عن شيء يبدو غريباً أو مسألة مضطربة بعض الشيء

## العدوانية

قد يتجسد ذلك في سلوك بدني كالضرب مثلاً أو شفهي كاللغة البذيئة مثلاً. وغالباً ما يكون السلوك العدواني هو تعبير عن الغضب أو الخوف أو الإحباط.

## ماذا يمكن أن تُجرّب

- لربما كانت العدوانية ناجمة عن الإحباط. مثلاً، قد يكون إقفال الباب مبرراً لمنع خروج وشروء الشخص لكنه قد يؤدي إلى زيادة الإحباط
- لربما ساعد الولوج بالنشاط والتمارين البدنية على منع حدوث بعض الأحداث العدوانية لدى الشخص
- قد يساعد إن نقترّب من الشخص ببطء وأن نكون ضمن إطار رؤيته بالكامل. إشرح له ماذا سيحدث باستعمالك جملاً قصيرة وواضحة مثل «سأساعدك على خلع معطفك». وقد يؤدي ذلك إلى تجنّب الشعور بأنه يتعرض للهجوم وبالتالي تحوّل إلى العدوانية كرد فعل دفاعي
- تحقّق مما إذا كان السلوك العدواني يتمحور حول ما يريده الشخص، وإذا كان الأمر كذلك فإن محاولتك توقّع ماهية إحتياجات الشخص قد يكون مفيداً

إن التغييرات في السلوك لدى الشخص الذي يعاني من الخرف شائعة جداً، وقد يؤدي ذلك إلى فرض أعباء هائلة على العائلات ومقدمي الرعاية. ولربما كان ذلك مبعث قلق وإزعاج خاصة إذا كان هذا الشخص قد إتسم في السابق بلطفه وسلوكه الودي وأصبح سلوكه غريباً ويتصرف بعدوانية.

## لماذا يتغير السلوك والتصرف؟

هناك أسباب كثيرة تبرّر التغييرات التي تطرأ على سلوك الشخص. فالخرف هو نتيجة التغييرات التي تحدث في الدماغ وتؤثر على ذاكرة الشخص ومزاجه وسلوكه وتصرفاته. وقد يكون التصرف ذات علاقة أحياناً بهذه التغييرات التي تحدث في الدماغ وفي أوقات أخرى قد تكون هناك تغيرات تحدث في بيئة الشخص أو في صحته أو أدويته والتي تُسبب في إطلاق هذا السلوك. ولربما كان هناك نشاط ما يجد فيه صعوبة كالإستحمام مثلاً أو أنه لا يشعر بالراحة البدنية. ويؤثر الخرف على الناس بطرق مختلفة ويخفّض قدرة الأشخاص على التواصل والتعبير عن إحتياجاتهم والسيطرة على عناصر الضغط في بيئاتهم. إن تفهّم الأسباب التي تدفع بشخص ما للتصرف بطريقة معيّنة قد يساعدك ببعض الأفكار بخصوص تدبير الأمور والأوضاع.

## أين تبدأ

إحرص دائماً على مناقشة ما يراودك من قلق بشأن تغيرات السلوك مع الطبيب الذي سٌجري الفحوصات لمعرفة ما إذا هناك أي مرض بدني أو لوجود ما يسبب الإزعاج وسيقدم بعض النصائح. وسيتمكن الطبيب من إخطارك إزاء وجود أي مرض عقلي الطابع وسيراجع أدوية الشخص المعني.

## تدبّر الأمور والأوضاع

قد تكون مسألة تدبّر الأمور والأوضاع بالغة الصعوبة وغالباً ما يتطلب الأمر بعض التجارب والأخطاء. وتذكّر دائماً أن ذلك السلوك ليس متعمداً وإن الغضب والعدوانية غالباً ما تكون موجّهة ضد العائلة ومقدمي العناية لمجرد وجودهما بالقرب من الشخص. إن هذا السلوك خارج عن قدرة وسيطرة الشخص ولربما كان يشعر بالخوف جراء سلوكه وسيحتاج هذا الشخص إلى الطمأنة رغم أن الأمور قد تبدو عكس ذلك.

## ماذا يمكن أن تُجرّب

- توفير بيئة هادئة خالية من التوتر كي يتمكن الشخص الذي يعاني من الخرف من إتباع روتين مألوف مما يساعد على تجنّب بعض السلوك والتصرفات الصعبة

## ردة الفعل المبالغ فيها

يبالغ بعض الذين يعانون من الخرف في ردود أفعالهم إزاء التعرُّض لإخفاق بسيط أو إنتقاد طفيف. ولربما تجسَّد ذلك في إرتفاع أصواتهم وصرخاتهم وتوجيه إتهامات غير منطقية وأن يستناروا أو يعاندوا أو الإنخراط في البكاء أو الضحك بطريقة لا يمكن السيطرة عليها أو بطريقة غير ملائمة. لكن في المنحى الآخر، قد يلجأ الشخص إلى الإنزواء، وهذا النزوع إلى المبالغة في ردود الأفعال هو جزء من المرض ويُطلق عليه ردة الفعل الكارثية.

وقد تشكل ردة الفعل الكارثية أحياناً أول مؤشرات وجود الخرف ولربما كانت مرحلة عابرة وتختفي مع تقدُّم المرض أو قد تستمر لبعض الوقت.

## قد تكون ردة الفعل الكارثية نتيجة لـ:

- التوتُّر الناجم عن المتطلبات الفائقة لوضع ما
- الإحباط الناجم عن سوء تفسير الرسائل
- وجود مرض آخر خفي

قد يظهر هذا السلوك بسرعة هائلة وقد يُخيف العائلة ومقدمي العناية، لكن محاولة فهم وإستيعاب أسباب إنطلاق السلوك الكارثي قد يعني أحياناً إمكانية تجنُّب هذا السلوك. إن الإحتفاظ بسجل بهذا السلوك قد يساعدك على تحديد الظروف التي أدت إلى حدوثه. وإذا كان ذلك غير ممكناً، يمكنك إيجاد طرق للتعامل مع هذا السلوك بسرعة وفعالية عبر استعمال بعض التوجيهات التي أدرجناها سابقاً.

## تخبئة وتخزين الأشياء

غالباً ما يظهر الأشخاص المصابين بالخرف وكأنهم مدفوعين للتفتيش عن شيء ما يعتقدون أنه مفقود وأن يخبئوا ويخزنوا الأشياء للحفاظ عليها.

## إن هذا السلوك بتخبئة وتخزين الأشياء قد يكون ناجماً عن:

- العزلة. عندما يُترك الشخص الذي يعاني من الخرف لوحده أو أنه يشعر بالإهمال فقد يركِّز إهتمامه على نفسه بالكامل. وتأتي الحاجة إلى التخبئة والتخزين كرد فعل شائع
- ذكريات من الماضي. إن الأحداث القائمة الآن قد تُطلق ذكريات من الماضي مثل العيش مع الأخوة والأخوات الذين كانوا يأخذون أغراضه أو إنه قد تعرض للعيش خلال فترة الإنكماش الإقتصادي أو في فترة حرب وكان جزءاً من أسرة شابة تحتاج للإعاشة والإعالة
- الخسارة والفقْدان. يواصل من يعاني من الخرف في خسارة وفقْدان أجزاء من حياته، بدءاً من فقْدان وخسارة الأصدقاء وأفراد العائلة والدور ذات المعنى في الحياة والمدخول والذاكرة التي يمكن الإعتماد بها والتي تزيد من حاجة الشخص لتخزين وتخبئة الأغراض والأشياء
- الخوف. إن الخشية من التعرُّض للسرقَة تشكل تجربة شائعة أخرى، لذا فقد يقوم الشخص بتخبئة شيء ثمين وينسى أين تمَّت تخبئته ثم يلوم شخص آخر بتهمة سرقته

## ماذا يمكن أن تُجرَّب

- تعرَّف على أماكن التخبئة المعتادة لدى الشخص وتفقد هذه المواقع أولاً إزاء إختفاء وغياب الأشياء
- وفِّر له جاروراً مليئاً بالأغراض والأشياء المختلفة كي ينشغل في ترتيبها وتنظيمها إذ قد يؤدي ذلك إلى تلبية حاجته في الإنشغال
- تأكد من أن الشخص يعرف أماكن تجواله وتواجهه فعدم القدرة في التعرُّف على البيئة المحيطة قد تزيد من مشكلة تخزين وتخبئة الأشياء

## السلوك المتكرَّر

قد يلجأ من يعاني من الخرف إلى الإلحاح في طلب الأشياء وتكرار ذلك. ولربما تحوَّل ذلك إلى سلوكاً لصيقاً جداً بك ولا يفارئك لدرجة إتباعك إلى المرحاض. ويمكن لهذه السلوكيات أن تكون مبعثاً للإزعاج. وقد يأتي السلوك المتكرَّر كنتيجة أساسية لعدم قدرة الشخص على تذكُّر ما قد قاله وفعله.

## ماذا يمكن أن تُجرَّب

- إذا كان تقديم الشرح غير مُجدِّ فإن الإلهاء قد يفيد أحياناً كالمشي مثلاً أو تناول طعام ما أو الشروع بنشاط مفضل
- لربما كان من المفيد الإعتراف بالشعور الذي تم التعبير عنه. مثلاً، «ماذا أنا فاعل اليوم؟» والتي قد تعني أن الشخص يشعر بالتيه وعدم الثقة. إن الرد على هذا الشعور قد يكون مفيداً
- أجب على الأسئلة المتكرِّرة وكأنها تُطرح للمرة الأولى
- إن الحركات المتكرِّرة قد يمكن خفضها من خلال إعطاء الشخص شيء آخر ليفعله بيديه مثل إعطائه كرة صغيرة ليُنْه ليضغط عليها أو إعطائه بعض الملابس لطهها
- إستناداً إلى «فهم وإستيعاب السلوك الذي يشكل تحدياً»، إزهايمر سكوتلند - الفعل بخصوص الخرف
- ناقش ما يراودك من هموم وقلق بخصوص التغيُّرات في السلوك مع الطبيب وتأثير هذه عليك.

إن الخدمة الإستشارية لإدارة سلوك الخرف (إختصاراً - DBMAS) هي خدمة إستشارية هاتفية على المستوى الوطني للعائلات ومقدمي العناية وعمال العناية الذين لديهم مخاوف بشأن الأشخاص المُصابين بالخرف. وتقدِّم هذه الخدمة الإستشارة السرية والتقييم والتدخُّل والتثقيف والدعم المتخصَّص على مدار الساعة ويمكن الإتصال بها على الرقم **1800 699 799**.

## المزيد من المعلومات

تقدم جمعية الخرف في أستراليا الدعم والمعلومات والتثقيف والنصائح والإرشادات. إتصل بخط المساعدة الوطني للخرف على **1800 100 500** أو قُم بزيارة موقعنا **dementia.org.au**

للمساعدة في الترجمة إتصل بخدمة الترجمة الفورية والتحريرية على الرقم **131 450**



# Changed behaviours

This Help Sheet looks at some of the common behaviour changes that may occur when a person has dementia. Reasons for the changes and some general guidelines for coping with them are discussed.

Changes in the behaviour of a person with dementia are very common. This may place enormous stress on families and carers. It can be particularly upsetting when someone previously gentle and loving behaves in a strange or aggressive way.

## Why does behaviour change?

There are many reasons why a person's behaviour may be changing. Dementia is a result of changes that take place in the brain and affects the person's memory, mood and behaviour. Sometimes the behaviour may be related to these changes taking place in the brain. In other instances, there may be changes occurring in the person's environment, their health or medication that trigger the behaviour. Perhaps an activity, such as taking a bath, is too difficult. Or the person may not be feeling physically well. Dementia affects people in different ways and reduces a person's capacity to communicate their needs and manage environmental stressors. Understanding why someone is behaving in a particular way may help you with some ideas about how to cope.

## Where to begin

Always discuss concerns about behaviour changes with the doctor, who will be able to check whether there is a physical illness or discomfort present and provide some advice. The doctor will be able to advise if there is an underlying psychiatric illness and check the person's medications.

## Managing

Managing changed behaviours can be very difficult, and is often a matter of trial and error. Always remember that the behaviour is not deliberate. Anger and aggression are often directed against family members and carers because they are closest. The behaviour is out of the person's control and they may be quite frightened by it. They need reassurance, even though it may not appear that way.

### What to try

- Providing a calm, unstressed environment in which the person with dementia follows a familiar routine can help to avoid some difficult behaviours

- Keep the environment familiar. People with dementia can become upset if they find themselves in a strange situation or among a group of unfamiliar people where they feel confused and unable to cope. The frustration caused by being unable to meet other people's expectations may be enough to trigger a change in behaviour
- If a behaviour becomes difficult, it is best to refrain from any form of physical contact such as restraining, leading them away or approaching from behind. It may be better to leave them alone until they have recovered, or call a friend or neighbour for support
- Avoid punishment. The person may not remember the event and is therefore not able to learn from it
- Speak slowly, in a calm, quiet and reassuring voice
- Remain quiet or neutral if the person tells you something that seems wrong or mixed up

## Aggression

This can be physical, such as hitting out, or verbal such as using abusive language. Aggressive behaviour is usually an expression of anger, fear or frustration.

### What to try

- The aggression may be due to frustration. For example, locking the door may prevent wandering but may result in increased frustration
- Activity and exercise may help prevent some outbursts
- Approaching the person slowly and in full view may help. Explain what is going to happen in short, clear statements such as "I'm going to help you take your coat off". This may avoid the feeling of being attacked and becoming aggressive as a self-defence response
- Check whether the aggressive behaviour is about getting what the person wants. If so, trying to anticipate their needs may help

National Dementia Helpline 1800 100 500

[dementia.org.au](http://dementia.org.au)

This help sheet is funded by the Australian Government

## Over-reaction

Some people with dementia over-react to a trivial setback or a minor criticism. This might involve them screaming, shouting, making unreasonable accusations, becoming very agitated or stubborn, or crying or laughing uncontrollably or inappropriately. Alternatively, the person might become withdrawn. This tendency to over-react is part of the disease and is called a catastrophic reaction.

Sometimes a catastrophic reaction is the first indication of the dementia. It may be a passing phase, disappearing as the condition progresses, or it may go on for some time.

### Catastrophic behaviour may be a result of:

- Stress caused by excessive demands of a situation
- Frustration caused by misinterpreted messages
- Another underlying illness

This behaviour can appear very quickly and can make family and carers feel frightened. However, trying to figure out what triggers catastrophic behaviour can sometimes mean that it can be avoided. Keeping a diary may help to identify the circumstances under which they occur. If this isn't possible, you can find ways of dealing with the behaviour quickly and effectively using some of the guidelines listed earlier.

## Hoarding

People with dementia may often appear driven to search for something that they believe is missing, and to hoard things for safekeeping.

### Hoarding behaviours may be caused by:

- Isolation. When a person with dementia is left alone or feels neglected, they may focus completely on themselves. The need to hoard is a common response
- Memories of the past. Events in the present can trigger memories of the past, such as living with brothers and sisters who took their things, or living through the depression or a war with a young family to feed
- Loss. People with dementia continually lose parts of their lives. Losing friends, family, a meaningful role in life, an income and a reliable memory can increase a person's need to hoard
- Fear. A fear of being robbed is another common experience. The person may hide something precious, forget where it has been hidden, and then blame someone for stealing it

### What to try

- Learn the person's usual hiding places and check there first for missing items
- Provide a drawer full of odds and ends for the person to sort out as this can satisfy the need to be busy
- Make sure the person can find their way about, as an inability to recognise the environment may be adding to the problem of hoarding

## Repetitive behaviour

People with dementia may say or ask things over and over. They may also become very clinging and shadow you, even following you to the toilet. These behaviours can be very upsetting and irritating. Repetitive behaviours may be mainly caused by the person's inability to remember what they have said and done.

### What to try

- If an explanation doesn't help, distraction sometimes works. A walk, food or favourite activity might help
- It may help to acknowledge the feeling expressed. For example "What am I doing today?" may mean that the person is feeling lost and uncertain. A response to this feeling might help
- Answer repeated questions as if they were being asked for the first time
- Repetitive movements may be reduced by giving the person something else to do with their hands, such as a soft ball to squeeze or clothes to fold

Based on 'Understanding and dealing with challenging behaviour', Alzheimer Scotland – Action on Dementia

Discuss with the doctor your concerns about behaviour changes, and their impact on you.

The Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS) is a national telephone advisory service for families, carers and care workers who are concerned about the behaviours of people with dementia. The service provides confidential advice, assessment, intervention, education and specialised support 24 hours a day, 7 days a week and can be contacted on **1800 699 799**.

## FURTHER INFORMATION

Dementia Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **dementia.org.au**



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**