

ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ

PUNJABI | ENGLISH

ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ-ਪੱਤਰ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਹੋਣ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਆਮ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਇੱਥੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾਵਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਤਨਾਅ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਨੇਹਪੂਰਵਕ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਹਮਲਾਵਰੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰ ਕਿਉਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਉਸਦੇ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਸਰ, ਉਸਦੇ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਸੁਭਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਨਹਾਉਣ ਵਰਗਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੱਗੇ। ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ। ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਚੱਸਣ ਅਤੇ ਤਨਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੁੱਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੂਆਤ ਕਿੱਥੋਂ ਕਰੀਏ

ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਹ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਮਰਥ ਹੋਵੇਗਾ। ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਪ੍ਰਭੰਧ ਕਰਨਾ

ਬਦਲੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭੰਧ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਪਰੀਖਣ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸੁਭਾਅ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰੀ ਸੁਭਾਅ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਕਰੀਬੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਭਾਅ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਸਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਲੇ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

- ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਾਂਤ, ਤਨਾਅਮੁਕਤ ਪਰਿਸਰ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਾਉਣ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਔਖੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਣੂ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ
- ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਵਾਕਿਫ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਨਾਵਾਕਿਫ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਪਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ

ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਅਤੇ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਮਰਥ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਜੇਕਰ ਸੁਭਾਅ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਕਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਣਾ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਤੱਕ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡਣਾ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਜਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਘਟਨਾ ਯਾਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਉਹ ਇਸਤੋਂ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਸ਼ਾਂਤ, ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦਵਾਉਣ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਬੋਲੋ
- ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਦੱਸੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲਤ ਜਾਂ ਝੂਠਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਜਾਂ ਨਿਰਪੱਥ ਬਣੋ ਰਹੋ

ਹਮਲਾਵਰੀ ਵਿਹਾਰ

ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਰਨਾ, ਜਾਂ ਮੂੰਹ-ਜਬਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਗਾਲੀ-ਗਲੋਚ ਕਰਨਾ। ਹਮਲਾਵਰੀ ਸੁਭਾਅ ਆਮ-ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁੱਸਾ, ਡਰ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਟ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਮਲਾਵਰੀ ਸੁਭਾਅ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਉੱਤੇ ਤਾਲਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ-ਜਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਹਿੱਲਭੁੱਲ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਕਦੱਮ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣ ਦੀ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਵਿਖਾਈ ਦਿਓ ਤਾਂ ਇਸਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ, ਸਾਫ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਟ ਉਤਾਰਨ ਵਾਲਾ ਹਾਂ"। ਇਸਤੋਂ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲਸਰੂਪ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹਮਲਾਵਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਓ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਵਿਹਾਰ ਹਮਲਾਵਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੋ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਣ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇ

ਬੇਲੋੜੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ

ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਸਧਾਰਣ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਤੇ ਬੇਲੋੜੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚੀਖਣਾ, ਚਿਲਾਣਾ, ਅਨੁਚਿਤ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਉਣਾ, ਬਹੁਤ ਉਤੇਜਿਤ ਜਾਂ ਜਿੱਦੀ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਅਤੇ ਬੇਕਾਬੂ ਜਾਂ ਅਨੁਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੋਣਾ ਜਾਂ ਹੱਸਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

1 ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ

ਵਿਅਕਤੀ ਗੈਰ-ਮਿਲਣਸਾਰ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਬੇਲੋੜੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਰੋਗ ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਘਾਤਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਘਾਤਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨਾ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਸਥਾਈ ਪੜਾਅ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਵੱਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੀ ਚੱਲਦਾ ਰਵੇ।

ਹਮਲਾਵਰੀ ਵਿਹਾਰ ਹੇਠਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਾਧੂ ਮੰਗ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਤਨਾਅ
- ਗਲਤ ਮਤਲਬ ਕੱਢੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਰੋਗ

ਇਹ ਸੁਭਾਅ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਘਾਤਕ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਸਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਧੀਨ ਅਜਿਹਾ ਸੁਭਾਅ ਘਟਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਕੁੱਝ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਮ੍ਹਾਖੋਰੀ

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਜਾਪ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਗੁਆਚ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਹ ਸਾਂਝ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾ ਕਰਦੇ ਜਾਪ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਮ੍ਹਾਖੋਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਹਾਰ ਹੇਠਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇਕੱਲਤਾ। ਜਦੋਂ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਨਕਾਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦਵੇ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ।
- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ। ਵਰਤਮਾਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈ ਲਈਆਂ ਸੀ, ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪਾਲਨ-ਪੋਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ।
- ਨੁਕਸਾਨ। ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਲੋਕ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਗੁਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਰਥਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ, ਆਮਦਨੀ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਗੁਆਚਣ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਡਰ। ਲੂਣੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਆਮ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁੱਝ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ ਲਕੌਂਦੇ, ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਛੁਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਉਸਨੂੰ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਵੇ।

ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

- ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੁਪਾਉਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਗੁਆਚੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਥੇ ਕਰੋ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੁਟਕਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਦਰਜਾ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਾਓ ਜਿਸਨੂੰ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਵਿਅਸਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਮ ਪਰਿਸਰ ਤੋਂ ਵਾਕਫ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਲੋਕ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇੱਕ ਹੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਛਾਈ ਬਣਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰਹਿਣ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਲਟ ਜਾਓ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਆਉਣ। ਇਹ ਸੁਭਾਅ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਚਿੜ੍ਹ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਭਾਅ ਮੁੱਖ ਕਰਕੇ: ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਜੋ ਕਿਹਾ ਅਤੇ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਯਾਦ ਨਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਉਸਦੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

- ਜੇਕਰ ਸਮਝਾਏ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਧਿਆਨ ਖਿਚਣਾ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ: "ਮੈਂ ਅੱਜ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?" ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਗੁਆਚਿਆ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਦੁਹਰਾਏ ਗਏ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਹੋਣ।
- ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਸਾਫਟ ਬਾਲ ਜਾਂ ਤੈਅ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਪੜੇ।

'Understanding and dealing with challenging behaviour',
Alzheimer Scotland – Action on Dementia ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ।

ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਵਿਹਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾ (Dementia Behaviour Management Advisory Service - DBMAS) ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹਨ। ਸੇਵਾ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਚੌਥੀਸੇ ਘੰਟੇ ਗੋਪਨੀਯ ਸਲਾਹ, ਮੁਲਾਂਕਣ, ਦਖਲ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਨਾਲ **1800 699 799** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

Dementia Australia ਸਹਾਇਤਾ, ਸੂਚਨਾ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਹੋਲਪਲਾਇਨ ਨਾਲ **1800 100 500** ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬ-ਸਾਈਟ dementia.org.au ਵੇਖੋ।



ਭਾਸ਼ਾਈ ਮਦਦ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ
(Translating and Interpreting Service) ਨੂੰ
131 450 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

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

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**