

ՓՈԽՈՒԱԾ ՎԱՐՈՒԵԼԱԿԵՐՊԵՐ

ARMENIAN | ENGLISH

Այս Օգնության Թերթիկը կը նայի որոշ սովորական վարուելակերպի փոփոխություններու որոնք կրնան տեղի ունենալ երբ անձ մը մտագարություն ունենայ: Կը քննարկուին փոփոխութեան պատճառները եւ զանոնք դիմագրաւելու կարգ մը ընդհանուր ուղեցոյցներ:

Մտագարություն ունեցող անձի մը մէջ վարուելակերպի փոփոխությունները շատ սովորական են: Այս կրնայ հսկայական ճնշում պատճառել ընտանիքներու եւ հոգատարներու համար: Այդ յատկապէս կրնայ անհանգստացուցիչ ըլլալ երբ նախապէս ազնիւ եւ սիրալիք մէկը տարօրինակ եւ նախայարձակ կերպով կը վարուի:

Ի՞նչու վարուելակերպը կը փոխուի

Բազմաթիւ պատճառներ կան թէ ինչու անձի մը վարուելակերպը կը փոխուի: Մտագարությունը արդիւնք է փոփոխություններու որոնք տեղի կ'ունենան ուղեղին մէջ եւ կ'ազդեն անձին յիշողութեան, տրամադրութեան եւ վարուելակերպին: Երբեմն վարուելակերպը կապուած կրնայ ըլլալ ուղեղին մէջ տեղի ունեցող այս փոփոխություններուն հետ: Այլ պարագաներու տակ, փոփոխություններ կրնան տեղի ունենալ անձի միջավայրին, առողջապահութեան կամ դեղորայքին մէջ որոնք կ'ազդեն վարուելակերպին: Թերեւս գործ մը, ինչպէս օրինակ լոգանք առնելը, շատ դժուար է: Կամ անձը կրնայ ֆիզիքսապէս լաւ չզգալ: Մտագարությունը մարդոց կ'ազդէ տարբեր ձեւերով եւ կը նուազեցնէ անձին իր կարիքներու մասին հաղորդակցելու եւ միջավայրային ճնշումները կառավարելու կարողությունը: Հասկնալ թէ ինչու մէկը արտասովոր կերպով կը վարուի, կրնայ ձեզի օգնել ինչպէս դիմագրաւելու մասին գաղափարներ տալու:

Ու՞րկէ սկսիլ

Վարուելակերպի փոփոխություններու վերաբերեալ մտահոգություններու մասին միշտ խորհրդակցեցէք բժիշկին հետ: Ան կրնայ քննել եթէ ֆիզիքսական հիւանդութիւն մը կամ անհանգստութիւն մը կայ եւ որոշ խորհուրդ տալ: Բժիշկը պիտի կարենայ խորհուրդ տալ եթէ հիմնական հոգեբանական հիւանդութիւն մը գոյութիւն ունի, եւ ստուգէ անձին դեղորայքը:

Կառավարել

Փոխուած վարուելակերպը դիմագրաւելը կրնայ շատ դժուար ըլլալ, եւ յաճախ փորձի եւ սխալի հարց է: Միշտ յիշեցէք որ վարուելակերպը դիտումնաւոր չէ: Բարկությունն ու նախայարձակումը յաճախ ուղղուած կ'ըլլան ընտանիքի անդամներուն եւ հոգատարներուն դրովիտեւ անոնք ամենամօտիկն են: Վարուելակերպը անձին հակակշիռէն դուրս է եւ անոնք կրնան սոսկալ ատկէ: Անոնք հաւաստիքի կարիքը ունին, նոյնիսկ եթէ այդպէս չ'երեւիր:

Ի՞նչ փորձել ընել

- Հանդարտ, առանց ճնշումի միջավայր մը ստեղծել ուր մտագարություն ունեցող անձը կարենայ հետեւիլ իրեն ծանօթ ամենօրեայ վարժութեան, կրնայ օգնել անտեսելու կարգ մը դժուար վարուելակերպեր

- Միջավայրը ծանօթ պահեցէ՛ք: Մտագարություն ունեցող մարդիկ կրնան խանգարուիլ եթէ իրենք զիրենք գտնեն արտակարգ իրավիճակի մը մէջ կամ խումբ մը անծանօթ մարդոց մէջ ուր անոնք շփոթուած կ'զգան եւ անկարող դիմագրաւելու: Ուրիշներու ակնկալութիւնները չկարենալ կատարելու պատճառած յուսախաբութիւնը բաւարար կրնայ ըլլալ վարուելակերպի փոփոխութիւն յառաջացնելու
- Եթէ վարուելակերպ մը կը դժուարանայ, լաւագոյն է չփորձել որեւէ ձեւի ֆիզիքսական յարաբերութիւն ինչպէս օրինակ ֆիզիքսապէս զսպել, հեռացնել կամ տեսէն մօտենալ: Աւելի լաւ կրնայ ըլլալ զանոնք առանձին թողուլ մինչեւ որ կազդուրուին, կամ կանչել բարեկամ մը կամ դրացի մը աջակցութեան համար
- Խուսափեցէ՛ք պատիժէ: Անձը կրնայ չյիշել պատահարը, հետեւաբար չի կրնար դաս առնել ատկէ
- Դանդաղ խօսեցէք, հանդարտ, մեղմ եւ քաջալերական ձայնով
- Լուր կամ չէզոք մնացէք եթէ անձը ձեզի պատմէ բան մը որ սխալ կամ խառն կը թուի

Նախայարձակում

Այս կրնայ ըլլալ ֆիզիքսական, ինչպէս օրինակ զարնելով, կամ բառերով, ինչպէս օրինակ վիրաւորական լեզու գործածելով: Նախայարձակ վարուելակերպը սովորաբար բարկութեան, վախի կամ յուսախաբութեան արտայայտութիւն է:

Ի՞նչ փորձել ընել

- Նախայարձակումը կրնայ բարկութեան արդիւնք ըլլալ: Օրինակ, դուռը կղպելը կրնայ արգիլել թափառումը, բայց կրնայ աւելի բարկացնել
- Գործը կամ մարզանքը կրնայ արգիլել կարգ մը պոռթկումներ
- Անձին դանդաղօրէն եւ ամբողջապէս տեսնուելով մօտենալը կրնայ օգնել Կարձ եւ յստակ խօսքով բացատրեցէք թէ ի՞նչ պիտի պատահի, օրինակ «Ես պիտի օգնեմ քեզի վերարկուող հանելու»: Ասիկա կրնայ ցրուել յարձակումի ենթարկուելու զգացումը եւ իբրեւ ինքնապաշտպանութիւն յարձակողական դառնալը:
- Ստուգեցէք եթէ յարձակողական վերաբերմունքը իր ուզածը ունենալու մասին է: Եթէ այդպէս է, իրենց կարիքները փորձել նախատեսելը կրնայ օգնել

Չափազանց Հակազդեցութիւն

Մտագարություն ունեցող կարգ մը մարդիկ չափէն աւելի կը հակազդեն չնչին դժուարութեան մը կամ փոքր քննադատութեան: Անոնք կրնան պոռայ, կանչել, անհեթեթ զրպարտություններ ընել, դիւրայոյզ դառնալ կամ յամառ, կամ լալ կամ խնդալ անկաշկանդ եւ անպատշաճ կերպով:

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

Այս Օգնության Թերթիկին ծախսը կը հոգայ Աւստրալիական Կառավարութիւնը

Այլապես, անձը կրնայ ներքաշուիլ: Այս չափե դուրս հակազդելու հակումը հիւանդութեան մէկ մասն է եւ կը կոչուի աղետալի հակազդեցութիւն:

Երբեմն աղետալի հակազդեցութիւնը առաջին նշանն է մտազարութեան: Այդ կրնայ անցողական երեւոյթ մը ըլլալ, եւ կ'անհետանայ քանի հիւանդութիւնը յառաջանայ, կամ կրնայ տեւել բաւական ժամանակ:

Աղետալի վարուելակերպը կրնայ արդիւնքը ըլլալ՝

- Կացութեան մը համար ծայրայեղ պահանջներու պատճառած ճնշումին
- Միսլ հասկցումը ըլլալու պատճառած բարկութեան
- Այլ չափազանցած հիւանդութեան մը

Այս վարուելակերպը կրնայ յայտնուիլ շատ արագօրէն եւ կրնայ ընտանիքն ու հոգատարները վախցնել: Մակայն, փորձել հասկնալ թէ ի՞նչ բան կը պատճառէ աղետալի վարուելակերպը կրնայ երբեմն նշանակել որ անկէ կարելի է խուսափիլ: Օրագիր մը պահելը կրնայ յայտնաբերել այն պարագաները որոնք կը պատճառեն այդ վարուելակերպը: Եթէ այս կարելի չէ, կրնաք միջոցներ գտնել վարուելակերպը արագօրէն հակակշռելու եւ ազդեցիկօրէն օգտագործել նախապէս թուարկուած ուղեցոյցներէն ոմանք:

Մթերել

Մտազարութիւն ունեցող անձերը յաճախ բան մը փնտռելու մէջ կ'ըլլան կարծելով որ կորսնցուցած են զայն, եւ բաներ կը մթերեն պահպանութեան համար:

Մթերելու վարուելակերպի պատճառը կրնայ ըլլալ՝

- Մեկուսացում: Երբ մտազարութիւն ունեցող անձ մը առանձին մնայ կամ արհամարհուած զգայ, կրնայ ամբողջութեամբ ինքզինքին վրայ կեդրոնանալ: Մթերելու անհրաժեշտութիւնը սովորական պատասխան մըն է
- Անցեալի յիշատակներ: Ներկայի դէպքերը կրնան անցեալի յուշեր արթնցնել, ինչպէս օրինակ ապրիլ քոյրերու եւ եղբայրներու հետ որոնք իր գոյքերը կ'առնէին, կամ ապրիլ անգործութեան կամ պատերազմի շրջանին երիտասարդ ընտանիք մը ապրեցնելու հոգով
- Կորուստ: Մտազարութիւն ունեցող մարդիկ շարունակաբար կը կորսնցնեն իրենց կեանքէն մասեր: Բարեկամներ, ընտանիք, կեանքի մէջ ունեցած իմաստալից դեր մը, եկամուտ մը եւ վստահելի յիշողութիւն մը կորսնցնելը կրնայ աւելցնել անձին մթերելու կարիքը
- Վախ: Գողցուելու վախը եւս այլ սովորական փորձառութիւն մըն է: Անձը կրնայ պահել արժեքատու բան մը, մոռնալ թէ ուր պահուած է, եւ ապա մեղադրել ուրիշ մը գողնալու յանցանքով

Ի՞նչ փորձել

- Մտրվեցէք անձին սովորական պահելու տեղերը եւ նախ այդտեղ փնտռեցէք կորսուած առարկաները
- Դարակ մը լեցուն մանր մունր բաներ տրամադրեցէք իրեն շտկելու համար, քանի որ ասիկա կրնայ գոհացնել զբաղուած ըլլալու կարիքը
- Վստահ եղէք որ անձը կրնայ իր ճամբան գտնալ, քանի որ միջավայրը ճանչնալու անկարողութիւնը կրնայ աւելցնել մթերելու խնդիրը

Կրկնումի վարուելակերպ

Մտազարութիւն ունեցող մարդիկ կրկին ու կրկին անգամ կրնան ըսել կամ խնդրել բաներ: Անոնք նաեւ կրնան կառչիլ ձեզի եւ ձեր շուքը ըլլալ, նոյնիսկ ձեզի հետեւելով արտաքին: Այս վարուելակերպերը կրնան շատ անհանգստացուցիչ եւ գրգռիչ ըլլալ: Կրկնուող վարուելակերպի պատճառը կրնայ ըլլալ անձին իր ըսածը եւ ըրածը յիշելու անկարողութիւնը:

Ի՞նչ փորձել

- Եթէ բացատրութիւնը չ'օգնէ, միտքը զբաղեցնելը երբեմն կ'օգնէ: Քալելու երթալ, ուտելիք կամ նախասիրած մէկ գործունէութիւն կրնայ օգնել
- Արտայայտուած զգացումը ընդունիլը կրնայ օգնել: Օրինակի համար «Ես այսօր ի՞նչ կ'ընեմ» կրնայ նշանակել որ անձը կորսուած կ'զգայ եւ անորոշ: Այս զգացումին պատասխան մը կրնայ օգնել
- Կրկնուած հարցումներուն պատասխանեցէք որպէս թէ առաջին անգամ կը հարցունի:
- Շարժումներու կրկնութիւնը կարելի է նուազեցնել անձին ձեռքերով ընելիք ուրիշ բան մը տալով, օրինակ կակուղ գնդակ մը սեղմելու համար կամ հագուստներ ծալելու համար

Հիմնուած՝ Understanding and dealing with challenging behaviour, Alzheimer Scotland – Action on Dementia

Խորհրդակցեցէ՛ք բժիշկին հետ վարուելակերպի փոփոխութիւններու վերաբերեալ ձեր մտահոգութիւններուն եւ անոնց ձեր վրայ ունեցած ազդեցութեան մասին:

Մտազարութեան Վարուելակերպի Խորհրդատու Սպասարկութիւնը (DBMAS) ազգային հեռաձայնային սպասարկութիւն մըն է ընտանիքներու, հոգատարներու եւ ինամատարներու համար որոնք մտահոգուած են մտազարութիւն ունեցող անձերու վարուելակերպով: Սպասարկութիւնը կը տրամադրէ գաղտնապահ խորհրդատուութիւն, գնարկում, միջամտութիւն, դաստիարակութիւն եւ մասնագիտական աջակցութիւն օրական 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, եւ կարելի է կապուիլ հեռաձայնելով **1800 699 799** թիւին:

ՅԱԻԵԼԵԱՆ ՏԵՂԵԿՈՒԹԻՒՆ

Dementia Australia կ'առաջարկէ աջակցութիւն, տեղեկութիւն, դաստիարակութիւն եւ խորհրդատուութիւն: Հեռաձայնեցէ՛ք National Dementia Helpline **1800 100 500** թիւին, կամ այցելեցէք մեր կայքէջը՝ **dementia.org.au**



Լեզուի օգնութեան համար հեռաձայնեցէք Թարգմանութեան Սպասարկութիւն **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

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**