

## سلوكيات القلق

يتناول هذا الكتيب سلوكيات القلق الشائعة لدى المصابين بالخرف. ويقترح طرقاً للتعامل معها ومصادر للدعم الإضافي.

يؤثر الخرف في المصابين بطرق مختلفة، ويشيع معه حدوث تغيرات في السلوك أو الحالة الشعورية.

وقد تشمل سلوكيات القلق ما يلي:

- الأرق أو الاستعجال أو التملل
- القيام بالأشياء نفسها مراراً وتكراراً
- التشبث بشخص ما عندما يحاول الرحيل
- التعقب (تتبع شخص ما عن كثب).

### الأسباب المحتملة

هناك عديد من الأسباب التي تؤدي إلى تعيّر السلوكيات. وكل مصاب بالخرف يتفاعل مع الظروف بطريقته الخاصة.

في بعض الأحيان قد تكون سلوكيات القلق مرتبطة بالتغيرات التي تحدث في الدماغ، أو قد يكون هناك شيء ما في البيئة المحيطة يحفز هذا السلوك. في أوقات أخرى قد يكون السبب محاولة المصاب القيام بنشاط يصعب عليه إنجازه، أو قد لا يكون المصاب على ما يرام.

يمكن أن يتفاقم القلق والغضب إذا تُركا دون علاج. وقد تساعدك معرفة العوامل التي تثير سلوك القلق على إيجاد طرق لمنع حدوثه مرة أخرى.

### المشاعر التي قد تثير سلوك القلق

**الفقد والتوتر:** عندما لا يستوعب المصاب كل ما يحدث حوله، قد يصبح قلقاً. قد يشعر المصابون بالقلق حيال أشخاص من ماضيهم، أو يبحثون عن أماكن كانت مألوفة لهم في وقت سابق من حياتهم.

**الفضل:** قد يشعر المصاب بالقلق إذا لم يعد قادرًا على مواكبة المتطلبات اليومية. قد تؤدي محاولة فاشلة في أداء المهمة أو الاعتقاد بأن المهمة معقدة للغاية إلى زيادة القلق.

**كرد فعل لتوتر الآخرين:** يمكن الشعور بالقلق كرد فعل للتوتر أو للحالة المزاجية السلبية للأشخاص المحيطين.

**الحزن:** قد يتسبب الحزن في شعور المصاب بالقلق والضيق. وحتى لو بدا استيعابه منخفضًا، فإنه لا يزال قادرًا على إدراك أن هناك خطبًا ما.

### ما يجب تجربته

- رتب فحصًا طبيًا بموافقة المصاب، للمساعدة على تحديد أي مشاكل جسدية أو آثار جانبية للأدوية.
- تحدث مع الطبيب المعالج إذا كنت تشك في أن المصاب يعاني الاكتئاب. فقد يكون القلق من أعراض الاكتئاب.
- أعن المصاب بالتشجيع والدعم.
- اجعل ردود فعلك تجاه اضطرابات السلوك تتسم بالهدوء والرفق.
- إن أمكن، عالج الشعور الداخلي الذي يثير سلوك القلق.
- قلل الأنشطة التي قد تؤدي إلى سلوك القلق.
- إذا أصبحت أحد المهام اليومية صعبة على المصاب، فتحدث معه عنها مقدمًا وشجعه وادعمه لتعزيز ثقته.
- امنح المصاب شيئًا يعبث به، مثل العملات المعدنية أو المسبحة أو صندوق من الممتلكات الثمينة.
- تأكد أن المصاب يمارس القدر الكافي من التمارين الرياضية.
- التوقف عن تناول المشروبات المحتوية على الكافيين وتناول تلك الخالية من الكافيين بدلًا منها.
- أخبر باقي أفراد الأسرة أو القائمين على رعاية المصاب عن أي استراتيجيات تعرفها للاستجابة لسلوكيات القلق قد تفيدهم.

## سلوك التعقب

أحياناً قد يعاني أفراد الأسرة والقائمون على رعاية المصاب من أن عيون المصاب تترصد لهم أو "تتعقبهم" باستمرار. وقد يكون من الصعب أن ينعموا بالخصوصية.

### ما يجب تجربته:

- ضع في اعتبارك سبب تصرف المصاب بهذه الطريقة. قد يكون تعبيراً عن عدم شعوره بالأمان أو أنه لا يدري ما يجب عليه فعله.
  - حاول تجنب التعبير عن الانزعاج من كونك مُتَّبَعًا. من المحتمل أن يؤدي إبدائك للانزعاج إلى شعور المصاب بعدم الأمان.
  - إذا كان ذلك مناسباً، عانقه، وقدم لمسة مطمئنة، واجعل المصاب يشعر بأنه آمن ومحبوب.
  - خطط لأنشطة يومية تساعد على تعزيز الشعور بالراحة والألفة. فكر في استخدام لوحة لعرض أنشطة اليوم.
  - فكر في أخذ قسط من الراحة معاً، كالذهاب في نزهة على الأقدام أو الاستماع إلى الموسيقى.
  - اجعل الآخرين يشاركونك في رعاية المصاب بالخرف حتى تتمكن من الحصول على وقت ومساحة بعيداً عنه. وسيساعد ذلك أيضاً المصاب على اعتياد عدم وجودك دائماً.
  - ابتعد فترة من الزمن حينما تشعر أن الأمور تحت السيطرة. وقد يتمثل ذلك في المشي حول المبنى أو زيارة أحد الجيران أو الذهاب إلى غرفة يمكنك أن تكون فيها بمفردك.
- قد يكون من الصعب أن تتعامل مع سلوك التعقب. من المفيد أن تتذكر أن هذا السلوك أحد أعراض الخرف وليس المقصود منه إزعاجك عمداً. احرص على الاعتناء بنفسك وأخذ فترات راحة منتظمة.

### من أين تحصل على المساعدة؟

- ناقش مع طبيب المصاب مخاوفك بشأن اضطرابات السلوك، وتأثيرها فيك وفي الشخص الذي ترعاه.
- اتصل بخط المساعدة الوطني للخرف على **1800 100 500** للتعرف على خدمات الدعم وبرامج التوعية، بما في ذلك مجموعات دعم القائمين على رعاية المصاب والاستشارات والخدمات وبرامج لمساعدتك على فهم التغيرات وطرق التعامل معها والحفاظ على صحتك ورفاهيتك.

- اتصل بالخدمة الاستشارية للتعامل مع سلوك الخرف (Dementia Behaviour Management Advisory Service) على 1800 699 799. هذه الخدمة تدعم المصابين بالخرف والذين يعانون اضطرابات السلوك التي تؤثر في الرعاية المقدمة لهم أو القائمين على رعايتهم.

### مطالعات وموارد إضافية

- كتيب: التغيرات في السلوك، من إعداد مؤسسة Dementia Australia  
تفضلوا بزيارة: [dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- خدمة مكتبة مؤسسة Dementia Australia  
تفضلوا بزيارة: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- خدمات الدعم التي توفرها Dementia Australia  
تفضلوا بزيارة: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- البرامج التعليمية التي توفرها مؤسسة Dementia Australia  
تفضلوا بزيارة: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### معلومات إضافية

توفر مؤسسة Dementia Australia الدعم والمعلومات والتوعية والاستشارات.

خط المساعدة الوطني للخرف: 1800 100 500

للحصول على مساعدة لغوية: 131 450

تفضلوا بزيارة موقعنا الإلكتروني: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)