

السلوكيات العدوانية

يتناول هذا الكتيب السلوكيات العدوانية الشائعة لدى المصابين بالخرف، ويقترح طرقاً لأسرة المصاب والقائمين على رعايته للتعامل معها ويعرفهم مصادر الدعم الإضافي.

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

يمكن أن تكون السلوكيات العدوانية:

- لفظية: بما في ذلك الشتائم والصراخ والصياح والتهديد
- جسدية: بما في ذلك الضرب أو إتلاف الأشياء أو العنف الجسدي تجاه شخص آخر.

ويمكن أن تكون هذه السلوكيات مزعجة للشخص المصاب بالخرف وعائلته والقائمين على رعايته وأصدقائه.

الأسباب المحتملة

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

وفي بعض الأحيان، قد يكون السلوك مرتبطاً بتغيرات حدثت في الدماغ. وقد يكون هناك شيء ما في المكان، مثل وجود عدد كبير من المحفزات التي تحفز هذا السلوك كالزحام أو الضوضاء. وفي أوقات أخرى، يكون السبب قيام المصاب بمهمة صعبة عليه، أو شعوره بعدم الراحة أو الألم.

يمكن أن يساعدك فهم أسباب السلوك العدواني على إيجاد طرق لتقليل التغيرات في السلوك أو التعامل معه.

بعض أسباب السلوكيات العدوانية لدى مصابي الخرف هي:

أسباب تتعلق بالصحة، مثل:

- الإرهاق
- التعب بسبب النوم المتقطع

- عدم الراحة الجسدية (مثل الألم أو الحمى أو المرض أو الإمساك)
- التغيرات الجسدية في الدماغ
- الآثار الجانبية الضارة للأدوية
- ضعف البصر أو السمع مما يؤدي إلى سوء تفسير المشاهد والأصوات
- الهلوسة.

الشعور بالحاجة إلى الدفاع عن النفس: قد يتولد شعور بالهانة لدى المصاب عندما يضطر لأن يساعد شخص في مهام العناية الشخصية (كالاستحمام مثلاً)؛ وقد يشعر بأن استقلاله تُنتَهك وخصوصيته تُخترق.

الفشل: قد يشعر شخص ما بالضغط أو الإحراج أو الإحباط عندما يتعذر عليه القيام بالمهام الروتينية. **سوء التفاهم:** يمكن أن يؤدي تراجع القدرات إلى عدم فهم المصاب لما يدور حوله، مما يتسبب في الحيرة والضيق.

الخوف: قد يشعر المصاب بالخوف لأنه لم يعد يتعرف على أماكن أو أشخاص معينين، أو ربما يكون قد تذكر تجربة حياة سابقة مخيفة أو غير مريحة.

الحاجة للفت الانتباه: ربما يحاول المصاب أن يعرفك أنه يشعر بالملل أو الكآبة أو لديه طاقة زائدة أو يشعر بتوعدك ولكنه غير قادر على إخبارك بذلك بسبب تدهور مهارات التواصل لديه.

نصائح لتقليل السلوك العدواني

ناقش دائماً الأفكار التي تراودك حول السلوك العدواني مع طبيب المصاب؛ حيث يمكن أن يفحصه ليتأكد ما إذا كان هناك أي مرض جسدي أو شيء يسبب له عدم الراحة ويقدم لكم بعض التوصيات. يمكن للطبيب أيضاً أن يفحصه ليتأكد ما إذا كان هناك أي أمراض نفسية كامنة أو آثار جانبية محتملة للأدوية.

- انتبه لوجود أي علامات تحذيرية محددة تشير للسلوك العدواني.
- قلل أو أزل الأسباب المحتملة للتوتر.
- حاول الحفاظ على روتين ثابت لا يتسم بالعجلة.
- حافظ على اتساق البيئة وتقليل التغيرات.
- تجنب البيئات التي تحتوي على عدد كبير من المحفزات، مثل الزحام أو الضوضاء في الخلفية.
- تواصل بطريقة تتناسب مع قدرات المصاب على الفهم والاستجابة.

- تجنب الصدام. جرب الإلهاءات أو اقترح نشاطًا مختلفًا.
 - شجع المصاب على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والمشاركة في الأنشطة الممتعة.
 - اجعل المصاب يشعر بالراحة والأمان قدر الإمكان.
- قد تستمر بعض السلوكيات العدوانية حتى بعد أن تبذل قصارى جهدك.

كيفية التعامل مع السلوكيات العدوانية

- حافظ على هدوئك وتحدث بصوت مطمئن.
- عالج الشعور الأساسي الذي أثار العدوان إن أمكن.
- غالبًا ما يكون الإلهاء طريقة مفيدة. اقترح على المصاب تناول كوب من الشاي أو الذهاب في نزهة على الأقدام أو تصفح مجلة معك.
- ابق بعيدًا عن متناوله إذا شعرت بعدم الأمان.
- لا تقترب جدًا من المصاب في ذلك الوقت أو تستخدم أساليب السيطرة إلا إذا لزم الأمر؛ فقد تؤدي هذه الطرق إلى زيادة العدوانية. قد تحتاج إلى الابتعاد عن المصاب حتى يهدأ.
- أخبر الآخرين الذين يشاركون في رعاية المصاب بطرق التعامل مع السلوك العدواني لتوحيد منهج التعامل معه.

يمكن أن تكون السلوكيات العدوانية مزعجة للغاية لأسرة المصاب والقائمين على رعايته؛ ولكن هذه السلوكيات ما هي إلا أعراض للخرف وليس المقصود بها استهدافك عمدًا. تذكر أن تعتني بنفسك وأن تأخذ فترات راحة منتظمة من واجبات رعاية المصاب.

اعتنِ بنفسك

- قد تشعرك السلوكيات العدوانية بعدم الأمان أو القلق أو الإحباط أو الاكتئاب أو بمشاعر أخرى.
- حاول أن تحافظ على هدوئك.
 - إذا أصبحت تصاب بالإحباط أو تفقد أعصابك عادةً، فقد تحتاج إلى دعم إضافي، ويجب أن تتحدث مع طبيب أو صديق أو مستشار.
 - جهز لنفسك مكانًا آمنًا؛ كغرفة لها قفل من الداخل، ويفضل أن يكون بها هاتف.
 - خذ فترات راحة منتظمة من واجبات الرعاية.

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 الرقم: **1800 100 500** للتعرف على خدمات الدعم وبرامج التوعية، بما في ذلك مجموعات دعم القائمين على رعاية المصاب والاستشارات والخدمات والبرامج لمساعدتك على فهم التغيرات وطرق التعامل معها والحفاظ على صحتك وجودة معيشتك.
- اتصل بالخدمة الاستشارية للتعامل مع سلوك الخرف (Dementia Behaviour Management Advisory Service) على الرقم: **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
- خدمة مكتبة مؤسسة Dementia Australia
تفضلوا بزيارة: dementia.org.au/library
- خدمات الدعم التي توفرها Dementia Australia
تفضلوا بزيارة: dementia.org.au/support
- البرامج التعليمية التي توفرها مؤسسة Dementia Australia
تفضلوا بزيارة: 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