

## السلوكيات المنفلتة

يتناول هذا الكتيب تغيرات السلوك التي تجعل المصاب يتخلى عن السلوكيات المحافظة. ويبحث الكتيب في الأسباب المحتملة ويقترح طرقاً يمكن من خلالها طلب الدعم للأسرة والقائمين على رعاية المصاب.

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

يمكن أن يؤثر الخرف على السلوكيات المحافظة لدى المصابين؛ أي أنهم قد يتوقفون عن اتباع القواعد الاجتماعية المعتادة حول كيفية التصرف بطريقة مهذبة، وقد يبدو هذا الأسلوب أحرقاً أو وقحاً أو هجومياً.

يمكن أن تضع هذه السلوكيات ضغطاً هائلاً على عائلة المصاب والقائمين على رعايته، خاصةً إذا كان المصاب معتاداً على السلوكيات المحافظة ثم أصبح يتصرف بطريقة منفلتة.

### أنواع السلوكيات المنفلتة

- التعليقات غير المهذبة أو الوقحة: أي الإدلاء بتعليقات غير لائقة عن شخص آخر، وقد يبدو أن الشخص المصاب بالخرف يحاول عمدًا إحراج أو مضايقة الشخص الآخر.
- التعليقات الجنسية: المغازلة بشكل غير لائق مع شخص ما أو الإدلاء بتعليقات جنسية.
- التعري: خلع الملابس في أوقات أو أماكن غير مناسبة.
- أن يتحسس المصاب نفسه: فقد يتحسس المصاب أعضاءه التناسلية في الأماكن العامة في تجاهل تام للآداب العامة.
- الاندفاع: القيادة بنهور أو الإدلاء بتعليقات مؤذية لشريك الحياة أو الأصدقاء أو الأقارب.

## الأسباب المحتملة

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

وفي بعض الأحيان، قد يكون السلوك مرتبطاً بتغيرات حدثت 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.

قد تصيبك التصرفات المنفلتة بالحزن، ولكن تذكر أن هذه السلوكيات مرتبطة بكيفية تأثير الخرف على المصاب، وليست متعمدة أو تهدف إلى إيذاء أي شخص أو الإساءة إليه.

يمكن أن يساعدك فهم الأسباب المحتملة للتغيرات السلوكية على إيجاد طرق لمنع حدوثها مرة أخرى. **خلط الأمور:** الخرف يمكن أن يجعل المصاب يخلط بين الناس؛ فإذا اعتقد المصاب مثلاً أن الشخص الذي يراه أو ابنه هو زوجته مثلاً، فقد يتصرف بشكل غير لائق.

**عدم الراحة:** قد تكون بعض السلوكيات، مثل خلع الملابس أو تحسس الجسد في الأماكن العامة، ناتجة عن عدم الراحة. فيمكن أن يخلع المصاب ملابسه إذا شعر بالحر الشديد أو إذا كانت الملابس ضيقة للغاية. ويمكن أن تؤدي الحكمة والتهابات المسالك البولية إلى أن يتحسس المصاب المنطقة التناسلية.

**فقدان الذاكرة:** قد ينسى المصاب مكانه، أو كيفية التصرف بلباقة، أو كيفية ارتداء ملابسه وقد ينسى حتى أهمية الملابس. وقد يحتاج إلى الذهاب إلى المرحاض، لكنه ينسى مكانه أو كيفية استخدامه.

**التوهان:** يمكن أن يتسبب الخرف في حدوث خلط بشأن الوقت والمكان. والإصابة بالتوهان تعني أن المصاب قد يبدأ في الاستعداد للاستحمام أو للنوم.

## ما يجب تجربته

- ابحث عن السبب وراء هذا السلوك؛ حيث سيساعدك فهم سبب تصرف المصاب بطريقة معينة على التعامل مع هذه التصرفات.
- رتّب لزيارة الطبيب: يمكن للطبيب التحقق مما إذا كانت الأمراض الجسدية أو الآثار الجانبية للأدوية أو عدم الراحة تساهم في هذا السلوك، ثم يقدم لكم المشورة بناءً على ذلك.
- تعامل مع الأمر بصبر. حاول ألا تتبالغ في ردة فعلك، على الرغم من أن السلوك قد يكون محرّجًا للغاية، وتذكر أن هذا السلوك جزء من الحالة.
- التلامس المناسب: يوصى بكثرة التواصل الجسدي مع المصاب إذا كان هذا مناسبًا، مثل المسح على الرأس أو العناق أو تمسيد الذراع. فهذه وسيلة مناسبة للطمأنة وتخفيف القلق بطريقة تعبر عن الحب.
- صرف الانتباه والتوجيه لأمر آخر: إذا شرع المصاب في سلوك جنسي غير لائق، فذكّره بلطف أن هذا السلوك غير لائق، ثم اصطحبه إلى مكان خاص أو حاول صرف انتباهه لشيء آخر يفعله أو يلهو به.
- اختيار الملابس: ضع في اعتبارك شراء سراويل بدون سحابات أو غيرها من خيارات الملابس التي تقلل من احتمال الإتيان بالسلوكيات غير اللائقة.

## دعم عائلات مصابي الخرف والقائمين على رعايتهم

- يعد التعرض للسلوكيات المنفلتة من الأشياء التي تضايق أسر المصابين بالخرف والقائمين على رعايتهم. ولكن هذه السلوكيات ما هي إلا أعراض للخرف وليس المقصود بها مضايقتكم. تذكروا أن تعتنوا بأنفسكم وأن تأخذوا فترات راحة منتظمة.
- تحدث مع طبيب المصاب عن مخاوفك بشأن تغيرات السلوك وتأثيرها فيك وفي المصاب 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](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)