

攻击性行为

本帮助手册介绍了在脑退化症患者中常见的攻击性行为。其中包括家人和照护者可以采用的应对方式以及如何获得其他支持。

脑退化症影响人们的方式不同，脑退化症患者的行为或情绪状态发生变化十分常见。

攻击性行为可以是：

- 口头上的，包括咒骂、尖叫、喊叫和威胁
- 身体上的，包括捶打、损坏财产或对他人的暴力行为。

这些情况可能会给脑退化症患者及其家人、照护者和朋友带来困扰。

可能的原因

行为变化的原因有很多。每个脑退化症患者都会以自己的方式对环境做出反应。

有时，某种行为可能与大脑的变化有关。环境中的某些因素，例如人群或噪音引起的过度刺激，可能会触发该行为。也可能是因为一项任务过于复杂，或患者感觉不舒服或感到疼痛。

了解行为出现的原因可以帮助您找到降低行为变化可能性或应对行为变化的方法。

脑退化症患者出现攻击性行为的原因包括：

健康因素。攻击性行为可能是由健康状况的变化引起的，包括：

- 疲劳
- 由于睡眠中断而感到疲倦
- 身体不适（如疼痛、发烧、疾病或便秘）
- 大脑的生理性变化
- 药物副作用
- 视力或听力受损导致对视觉和声音的误解
- 幻觉。

出现防御感。在接受个人护理（如洗澡）时感到屈辱。患者可能会感觉自己的独立性和隐私受到威胁。

失败。当患者无法再执行日常任务时，他们可能会感到压力、尴尬或沮丧。

误解。能力下降可能导致对周围发生事情的理解程度降低，从而造成困惑和痛苦。

恐惧。由于不能认出某些地方或人，患者可能感到害怕。或者，他们可能回忆起过去的一些令人恐惧或不适的生活经历。

需要关注。患者可能想要让别人知道他们感到无聊、烦恼、精力过剩或感觉不舒服，但由于沟通能力的下降而无法表达。

将攻击行为降至最低的技巧

一定要与患者的医生谈谈您对他们攻击性行为的担忧。医生可以检查患者是否有身体疾病或不适，并提出建议。医生还可以检查患者是否患有精神疾病，或发现药物可能产生的副作用。

- 注意攻击性行为的特定预警信号。
- 减少或消除可能造成压力的因素。
- 尽量保持一个节奏适中且始终如一的日常安排。
- 保持环境一致并尽量减少变化。
- 避免过度刺激的环境，如人群或背景噪音。
- 以对方能理解和回应的方式进行沟通。
- 避免对抗。尝试分散注意力或建议进行不同的活动。
- 鼓励定期锻炼和参与喜欢的活动。
- 最大可能地提高舒适感和安全感。

尽管您已作出最大努力，患者仍可能出现一些攻击行为。

如何应对攻击性行为

- 保持冷静，用令人安心的语气说话。
- 如果可能的话，弄清引起攻击性行为的潜在感受。
- 分散对方注意力通常是一个有用的方法。建议一起喝杯茶、散散步或看杂志。
- 如果您感到不安全，请站在对方无法触达的地方。
- 除非必要，否则不要拥挤或使用身体约束。这会增加对方的攻击性。您可能需要暂时离开，直到患者平静下来。
- 与患者的其他照护者分享应对攻击行为的方法，以保持方法的一致性。

攻击性行为可能会给家人和照护者造成困扰。这些行为是脑退化症的症状，并非患者故意为之。请记住照顾好自己，并定期休息。

好好照顾自己

患者的攻击性行为可能会让您感到颤抖、不安全、焦虑、沮丧、抑郁或一系列其他情绪。

- 尽量保持冷静。
- 如果您经常感到沮丧或发脾气，则可能需要额外的帮助与支持。与医生、朋友或心理咨询师谈谈。
- 为自己准备一个安全的空间。比如一个可以从里面锁住的房间，最好还有一个电话。
- 定期暂停照护职责，进行休息。

从哪里获得帮助

- 与照护对象的医生讨论您对其行为变化的担忧，以及这种变化对您和您照护对象的影响。
- 拨打全国脑退化症帮助热线**1800 100 500**，了解支持服务和教育计划，包括照护者支持小组、心理咨询服务以及其他服务和计划，以帮助您了解和应对脑退化症患者的行为变化，并保持您的健康和福祉。
- 拨打脑退化症行为管理咨询服务热线**1800 699 799**。当脑退化症患者出现的行为变化影响其护理和照护者时，该服务会提供相关支持。

其他阅读资料和资源

- 澳大利亚脑退化症协会帮助手册：行为变化
请访问：dementia.org.au/help-sheets
- 澳大利亚脑退化症协会图书馆服务
请访问：dementia.org.au/library
- 澳大利亚脑退化症协会支持
请访问：dementia.org.au/support
- 澳大利亚脑退化症协会教育
请访问：dementia.org.au/education

更多信息

澳大利亚脑退化症协会提供支持、信息、教育和咨询服务。

全国脑退化症帮助热线：1800 100 500

翻译服务：131 450

访问我们的网站：dementia.org.au