

# 烦躁不安的行为

本帮助手册介绍了脑退化症患者中常见的烦躁不安的行为。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。

烦躁不安的行为包括：

- 心烦意乱
- 哭泣
- 来回踱步
- 毫无目的地摆弄
- 一直不停地或重复说话
- 重复字词、语句或问题
- 破口大骂
- 尖叫。

这些行为也会令患者家人和照护者感到苦恼和沮丧。了解这些行为出现的原因及其应对方式很重要。

## 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。

有时行为的变化可能与大脑的变化有关。或是患者生活环境中的某些因素会触发该行为。也可能是因为一项任务过于复杂，或患者感觉不舒服。

## 烦躁行为的诱因

弄清引发烦躁行为的原因可以帮助您找到方法，防止这种行为再次发生。

脑退化症患者出现烦躁行为的常见原因包括以下几个方面。

**健康因素。**烦躁不安的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、感染、饥饿、口渴或便秘）
- 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
- 尿路感染。

**出现防御感。**有些患者可能会有羞辱感，因为他们在洗澡、如厕和穿衣等日常活动上需要帮助。他们可能会感觉自己的独立性和隐私受到威胁。

**失败。**当患者无法再执行或完成日常任务时，可能会感到失败和担忧。

**误解。**患有脑退化症的人可能无法理解他们周围发生的事情。这可能会导致误解，以及对自己能力下降感到苦恼。

**恐惧。**由于不能认出某些人或地方，脑退化症患者可能感到害怕。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。

**需要帮助或支持。**患者可能想要别人知道他们需要帮助或支持，因为他们感到无聊、苦恼、精力过剩或感觉不舒服。

## 将烦躁行为降至最低的技巧

- 咨询患者的医生，找出可能的原因，例如身体健康的变化、药物副作用、其他并存疾病或抑郁症。每当怀疑患有抑郁症时，及时检查和治疗是很重要的。
- 注意烦躁行为的特定预警信号。制定策略，阻止行为的出现。
- 将大型任务拆分为小的、易于完成的任务，并给患者留出足够时间。
- 尽量保持一个节奏适中且始终如一的日常安排。
- 如果可能的话，弄清楚行为出现的根本原因。
- 花时间一步一步地解释正在发生的事情。使用简单的句子。即使患者听不懂您说的话，您平静的语气也会让他们安心。
- 避免对抗。如果可能发生冲突，请尝试分散注意力或建议进行其他活动。
- 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，患者仍可能出现烦躁不安的行为。请专注于尽可能冷静有效地处理这种情况。

## 应对烦躁行为的方法

- 保持冷静，用令人安心的语气说话。
- 分散对方注意力是一个有用的方法。建议一起喝杯茶、散散步或看杂志。
- 使用适合您的方法。例如，如果对方重复问同样的问题，回答他们的问题可能会有帮助。也有人发现忽略他们的问题反而更好。考虑问题背后的意图。患者可能需要对他们无法表达的事情感到放心。

## 给家人和照护者提供的支持

烦躁不安的行为可能会给家人和照护者带来困扰。行为改变是脑退化症的症状，并非患者故意为之。请记住照顾好自己，并定期休息。

- 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](https://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](https://dementia.org.au/library)
- 澳大利亚脑退化症协会支持  
请访问：[dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- 澳大利亚脑退化症协会教育  
请访问：[dementia.org.au/education](https://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](https://dementia.org.au)