

# 了解行为变化

本帮助手册介绍了脑退化症患者可能出现的行为变化。并解释了行为变化的原因和应对方式。

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。这些变化有时会给患者及其家人和照护者带来压力。

## 为什么会出现行为变化

可能造成一个人行为变化的原因有很多。

可能的原因包括以下几种：

- 无法像以前那样有效沟通
- 脑退化症引起的大脑变化，影响记忆、情绪和行为
- 环境的变化，例如温度、噪音、人群、光线、大房间或开放区域
- 能力的变化，例如当一项熟悉的任务变得无比复杂时
- 由于药物治疗、感觉不适或已经患有的疾病（如感染或疼痛）导致健康状况发生变化。

脑退化症患者有时会更难表达自己的需求或理解别人对他们的要求。了解行为出现的原因可以帮助您找到更好的应对方法。

## 寻求建议

一定要与患者的医生谈谈您对他们行为变化的担忧。医学检查可以帮助找出可能导致这些变化的疾病或药物副作用。医生也可以提供很好的信息和建议。

对行为变化的应对方法通常需要反复试验。请务必记住，患者出现某种行为并非故意为之。

怒气和攻击性通常会发泄在家人和照护者身上，因为他们是患者最亲近的人。患者无法控制自己的行为，他们自己可能也会感到害怕。他们可能需要安慰，即使表面上看起来并非如此。

## 将行为变化降到最低的技巧

- 创造一个平静、放松的环境，并保持日常生活习惯。
- 保持患者处于熟悉的环境之中。陌生的情况或不熟悉的人可能会使患者意识混乱和感到压力。
- 如果患者告诉您一些看似错误或不真实的事情，请保持安静或中立。尽量避免纠正对方。
- 不要催促对方。留出充足的时间进行沟通和完成日常活动。

## 应对行为改变的技巧

- 不要惩罚患者。他们可能不记得发生的事情，因此无法从中吸取教训。
- 保持冷静。
- 慢慢说话，用平静和令人安心的声音。
- 尝试将对话或任务引到更有趣的事情上。

## 攻击性

攻击性通常是愤怒、恐惧或沮丧的表现。攻击性行为可以是身体上的，例如捶打。也可以是口头的，比如大喊大叫。

### 将攻击性行为的可能性降至最低的技巧

- 攻击性有时可能是对需求未得到满足的反应。尝试预测他们的需求。
- 提供帮助时，请慢慢靠近对方，以便他们能看到您。使用简短清晰的语句解释将要发生的事情。比如，说“我要帮你把外套脱掉”这句话可能会避免对方因想自卫而表现出攻击性。
- 定期的身体活动和体育锻炼可能有助于防止某些行为变化的发生。

### 应对攻击性行为的技巧

- 通常最好的做法是避免接触。
- 避免使用身体约束、避免把他们带走或从后面靠近。
- 试着给对方空间和时间，让他们自己把情绪稳定下来。
- 打电话给朋友或邻居寻求帮助。

## 反应过度

有些脑退化症患者会对看似很小的事反应过度，这被称为灾难性反应。他们可能会：

- 尖叫
- 大喊
- 无端指责
- 变得焦躁不安或固执己见
- 不受控制或不合时宜地哭或笑
- 变得孤僻。

这种行为可能会出现得很快，让家人和照护者感到害怕。

反应过度可能由以下原因引起：

- 由于需求未得到满足而产生的压力
- 因错误理解信息或感到仓促、尴尬或无能而导致的挫败感。
- 另一种已经患有的疾病、感染或疼痛。

它可能是一个过渡阶段，会随着病情的发展而减少。也可能会持续一段时间。

### 将过度反应出现的可能性降至最低的技巧

- 将这些行为记录下来。这可以帮助您找出规律或触发因素。
- 这个信息可以帮助您降低过度反应出现的可能性，或在未来出现时更好地应对。

### 囤积症

脑退化症患者可能会表现出要一心寻找他们认为丢失的东西。他们也可能囤积一些物品进行保管。

导致囤积行为的原因有很多：

- **孤立。**当患者无人陪伴或感到被忽视时，他们会将注意力全部集中在自己身上。囤积物品的需要是一种常见的反应。
- **回忆。**当前发生的事会触发对过去的负面回忆。
- **失去。**失去朋友、家人、生活中有意义的角色、一份收入和可靠的记忆力都可能会加剧脑退化症患者的囤积需求。
- **害怕被偷窃。**他们可能将一些珍贵的东西藏起来，忘记藏在哪里，然后责怪有人偷了它。

## 应对囤积行为的技巧

- 了解他们经常藏东西的地方，先在那里寻找丢失的物品。
- 给患者一个装满杂物的抽屉来整理。这可以满足他们保持忙碌的需要。
- 提供一个杂物盒，让对方保管珍贵物品，并提供记忆和回忆提示。
- 保持患者处于熟悉的环境之中。这有助于他们找到自己的方向，并减少囤积的需要。

## 重复行为

脑退化症患者可能会多次重复一个动作、问题或陈述。这可能是由于他们无法记住自己说过和做过的事。

他们也可能变得粘人并到处跟着您，甚至跟着您去洗手间，因为他们害怕看不见您。这些行为可能会让人感到沮丧和烦躁。

## 应对重复行为的技巧

- 如果解释没有帮助，请尝试分散注意力，比如散步、吃东西或做喜欢的活动。
- 认可重复的问题或陈述背后的感受可能会有所帮助。例如，“我今天要做什么？”可能意味着患者感觉不知所措。如果患者反复询问他们应该做什么，帮他们把需要做的事情写下来可能会对其有所帮助。
- 回答重复的问题，就像是第一次被问到一样。患者不记得已经问过您，所以不要告诉他们您已经回答过他们的问题。
- 给患者提供一些可以动手完成的东西，比如捏软球或叠衣服，这可能会减少患者的重复性动作。

## 从哪里获得帮助

- 如果行为变化给患者带来了痛苦，或对您有所影响：
- 与患者的医生谈谈您对他们行为变化的担忧。
- 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)