

Hành vi lo lắng

Tờ trợ giúp này nói về các hành vi lo lắng, thường gặp ở những người bị chứng sa sút trí tuệ. Nó gợi ý các cách để ứng phó và các nguồn hỗ trợ bổ sung.

Chứng sa sút trí tuệ ảnh hưởng đến mọi người theo những cách khác nhau và những thay đổi về hành vi hoặc trạng thái cảm xúc của một người sống với chứng sa sút trí tuệ là điều bình thường.

Các hành vi lo lắng có thể bao gồm:

- bồn chồn, đi lại hoặc đứng ngồi không yên
- lặp đi lặp lại những việc giống nhau
- bám lấy ai đó khi họ cố gắng rời đi
- âm thầm theo dõi (theo sát người xung quanh).

Các nguyên nhân có thể xảy ra

Có nhiều lý do tại sao hành vi thay đổi. Mỗi người bị chứng sa sút trí tuệ phản ứng với hoàn cảnh theo cách riêng của họ.

Đôi khi những hành vi lo lắng có thể liên quan đến những thay đổi trong não. Hoặc có thể có điều gì đó trong môi trường là tác nhân kích thích hành vi đó. Vào những thời điểm khác, một công việc có thể quá phức tạp hoặc có lẽ người đó không được khỏe.

Tình trạng lo lắng và kích động có thể gia tăng khi không được điều trị. Tìm ra nguyên nhân kích hoạt hành vi lo lắng có thể giúp quý vị tìm được cách ngăn chặn điều đó tái diễn.

Cảm giác có thể gây ra hành vi lo lắng

Mất mát và căng thẳng. Khi một người không hiểu hết về những gì đang xảy ra xung quanh họ, họ có thể trở nên lo lắng. Họ có thể cảm thấy lo lắng về những người trong quá khứ của họ hoặc tìm kiếm những nơi chốn quen thuộc với họ vào thời điểm xa xôi trong cuộc đời.

Thất bại. Một người có thể lo lắng nếu họ không còn khả năng đối phó với các đòi hỏi hàng ngày. Cố gắng làm một công việc bất thành, hoặc nghĩ rằng công việc quá phức tạp, cũng có thể làm tăng sự lo lắng.

Phản ứng với sự căng thẳng ở người khác. Có thể cảm thấy lo lắng trong việc ứng phó với sự căng thẳng hoặc tâm trạng tiêu cực của những người xung quanh họ.

Đau buồn. Đau buồn có thể khiến người ta cảm thấy lo lắng và đau khổ. Ngay cả khi nhận thức của họ có vẻ thấp, họ vẫn có thể nhận ra rằng có điều gì đó không ổn.

Thử những gì

- Sắp xếp một cuộc kiểm tra y tế, với sự đồng ý của người đó, để giúp xác định bất kỳ vấn đề về thể chất hoặc tác dụng phụ của thuốc.
- Nói chuyện với bác sĩ của họ nếu quý vị nghi ngờ người đó đang bị trầm cảm. Lo lắng có thể là một triệu chứng của bệnh trầm cảm.
- Trấn an và hỗ trợ.
- Phản ứng với những thay đổi về hành vi một cách bình tĩnh và nhẹ nhàng.
- Nếu có thể, hãy giải quyết cảm giác tiềm ẩn kích hoạt hành vi.
- Giảm các hoạt động có thể kích hoạt hành vi.
- Nếu một hoạt động hàng ngày trở nên khó khăn, hãy nói trước về hoạt động đó, đồng thời trấn an và hỗ trợ để tạo sự tự tin.
- Đưa cho người đó thứ gì đó để nghịch, chẳng hạn như đồng xu, các hạt giảm lo lắng hoặc một hộp đựng đồ quý giá.
- Hãy chắc chắn rằng người đó tập thể dục đầy đủ.
- Thay đổi từ đồ uống chứa caffein sang không chứa caffein.

Chia sẻ bất kỳ phương pháp đối phó với các hành vi lo lắng với các thành viên khác trong gia đình hoặc người chăm sóc, những người có lẽ cũng thấy chúng hữu ích.

Hành vi âm thầm theo dõi

Đôi khi gia đình và người chăm sóc phải vất vả với việc liên tục bị theo dõi hoặc 'âm thầm theo dõi'. Có thể khó tìm thấy sự riêng tư.

Thử những điều gì:

- Cân nhắc tại sao người đó cư xử theo cách này. Họ có thể cho biết rằng họ cảm thấy không an toàn hoặc không biết phải làm gì tiếp theo.
- Cố gắng tránh bày tỏ sự khó chịu về việc bị theo dõi. Thể hiện sự khó chịu có thể khiến người đó thậm chí cảm thấy ít an toàn hơn.
- Nếu thích hợp, hãy chia sẻ một cái ôm, vỗ về trấn an và cho người đó biết rằng họ an toàn và được yêu thương.
- Lập kế hoạch cho các hoạt động hàng ngày để giúp tạo cảm giác thoải mái và quen thuộc. Cân nhắc sử dụng bảng thông báo để cho biết các hoạt động trong ngày.
- Cân nhắc việc cùng nhau nghỉ ngơi, đi dạo hoặc nghe nhạc.
- Chia sẻ sự chăm sóc với những người khác để giúp quý vị có thời gian và nơi chốn không ở gần người bị chứng sa sút trí tuệ. Điều này cũng sẽ giúp người đó quen với việc không phải lúc nào quý vị cũng ở đó.
- Tránh đi nơi khác khi cảm thấy choáng ngợp. Việc này có thể là đi dạo quanh khu nhà, thăm một người hàng xóm hoặc vào trong một căn phòng nơi quý vị có thể ở một mình.

Phản ứng với hành vi âm thầm theo dõi có thể cảm thấy khó khăn. Có thể hữu ích khi nhớ rằng hành vi này là một triệu chứng của chứng sa sút trí tuệ và không cố tình làm quý vị khó chịu. Hãy bảo đảm quý vị chăm sóc bản thân và nghỉ ngơi thường xuyên.

Nhận trợ giúp ở đâu

- Thảo luận với bác sĩ của người đó về những mối lo lắng của quý vị về những thay đổi về hành vi và tác động đối với quý vị và người quý vị chăm sóc.
- Gọi **Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc** qua số **1800 100 500** để tìm hiểu về các dịch vụ hỗ trợ và các chương trình giáo dục, bao gồm các nhóm hỗ trợ người chăm sóc, tư vấn, và các dịch vụ, chương trình hỗ trợ quý vị hiểu và ứng phó với những thay đổi và duy trì sức khỏe và an sinh của quý vị.

- Gọi **Dịch vụ Tư vấn Kiểm soát Hành vi của Chứng Sa sút Trí tuệ (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** qua số **1800 699 799**. Họ hỗ trợ những người bị chứng sa sút trí tuệ, những người bị thay đổi về hành vi ảnh hưởng đến việc chăm sóc họ hoặc người chăm sóc.

Bài đọc thêm và các nguồn tài liệu

- Tờ trợ giúp về Chứng Sa sút Trí tuệ Úc: Thay đổi về hành vi
Truy cập: dementia.org.au/help-sheets
- Dịch vụ thư viện về Chứng Sa sút Trí tuệ Úc
Truy cập: dementia.org.au/library
- Hỗ trợ về chứng Sa sút Trí tuệ Úc
Truy cập: dementia.org.au/support
- Giáo dục về chứng Sa sút Trí tuệ Úc
Truy cập: dementia.org.au/education

Thông tin thêm

Dementia Australia cung cấp hỗ trợ, thông tin, giáo dục và tư vấn.

**Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc:
1800 100 500**

Để được trợ giúp về ngôn ngữ: 131 450

Truy cập trang mạng của chúng tôi: dementia.org.au