

Hành vi hung hăng

Tờ trợ giúp này nói về các hành vi hung hăng, thường gặp ở những người bị chứng sa sút trí tuệ. Nó gợi ý các cách để gia đình và người chăm sóc 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.

Hành vi hung hăng có thể là:

- bằng lời nói, bao gồm chửi thề, hét, la lối và đe dọa
- thể chất, bao gồm đánh đập, làm hư hỏng tài sản hoặc đánh đập người khác.

Những điều này có thể gây đau khổ cho người bị chứng sa sút trí tuệ, gia đình, người chăm sóc và bạn bè của họ.

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 hành vi có thể liên quan đến những thay đổi trong não. Có thể có điều gì đó trong môi trường, chẳng hạn như sự kích thích quá mức do đám đông hoặc tiếng ồn, đã kích hoạt hành vi đó. Vào những thời điểm khác, một công việc có thể quá phức tạp hoặc có lẽ người đó không được khỏe.

Hiểu nguyên nhân của hành vi có thể giúp quý vị tìm cách giảm thiểu hoặc ứng phó với những thay đổi về hành vi.

Một số nguyên nhân gây ra các hành vi hung hăng ở người bị chứng sa sút trí tuệ là:

Sức khỏe. Hành vi hung hăng có thể được gây ra bởi những thay đổi về sức khỏe, bao gồm:

- mệt mỏi
- mệt mỏi do giấc ngủ bị gián đoạn

- khó chịu về thể chất (chẳng hạn như đau, sốt, bệnh tật hoặc táo bón)
- thay đổi thể chất trong não
- tác dụng phụ bất lợi của thuốc
- suy giảm thị lực hoặc thính lực gây hiểu sai về hình ảnh và âm thanh
- ảo giác.

Cảm giác tự vệ. Cảm giác nhọc nhã khi được trợ giúp việc chăm sóc cá nhân (chẳng hạn như tắm rửa). Người đó có thể cảm thấy sự độc lập và quyền riêng tư của họ đang bị đe dọa.

Thất bại. Một số người có thể cảm thấy áp lực, xấu hổ hoặc thất vọng khi họ không còn có thể làm được các công việc thường ngày.

Hiểu lầm. Khả năng suy giảm có thể dẫn đến việc thiếu hiểu biết về những gì đang diễn ra xung quanh họ, gây hoang mang và đau khổ.

Nỗi sợ. Người đó có thể sợ hãi vì họ không còn nhận ra một số nơi chốn hoặc con người. Hoặc họ có thể đã nhớ lại một trải nghiệm trong quá khứ đáng sợ hoặc không thoải mái khi nhớ lại.

Cần được quan tâm. Người thân của quý vị có thể đang cố gắng cho ai đó biết rằng họ đang buồn chán, đau khổ, dư thừa năng lượng hoặc cảm thấy không khỏe, nhưng họ không thể vì kỹ năng giao tiếp suy giảm.

Các gợi ý để giảm thiểu hành vi hung hăng

Luôn thảo luận những mối quan ngại về hành vi hung hăng với bác sĩ của người đó. Họ có thể kiểm tra bệnh tật hoặc khó chịu về thể chất và đưa ra lời khuyên. Bác sĩ cũng có thể tìm kiếm bệnh tâm thần tiềm ẩn hoặc tác dụng phụ có thể xảy ra của thuốc.

- Hãy nhận biết bất kỳ dấu hiệu cảnh báo cụ thể của hành vi hung hăng.
- Giảm hoặc loại bỏ các nguyên nhân có thể gây căng thẳng.
- Cố gắng duy trì thói quen không vội vàng và nhất quán.
- Giữ cho môi trường nhất quán và giảm thiểu những thay đổi.
- Tránh môi trường kích thích quá mức, chẳng hạn như nhiều người hoặc tiếng ồn xung quanh.
- Giao tiếp theo cách phù hợp với khả năng hiểu và phản ứng của người đó.

- Tránh đối đầu. Thử gây xao nhãng hoặc đề nghị một hoạt động khác.
- Khuyến khích tập thể dục thường xuyên và tham gia vào các hoạt động thú vị.
- Tối đa hóa cảm giác thoải mái và an toàn.

Bất chấp những nỗ lực tốt nhất của quý vị, một số hành vi hung hăng vẫn có thể xảy ra.

Làm thế nào để ứng phó với hành vi hung hăng

- Giữ bình tĩnh và nói với giọng trấn an.
- Nếu có thể, hãy giải quyết cảm giác tiềm ẩn đã gây ra sự hung hăng.
- Làm phân tâm thường là phương pháp hữu ích. Đề nghị cùng nhau uống một tách trà, đi dạo hoặc xem tạp chí.
- Đứng ngoài tầm với nếu quý vị cảm thấy không an toàn.
- Đừng tụ tập hoặc sử dụng biện pháp chế ngự, trừ phi cần thiết. Điều này có thể làm tăng sự hung hăng. Quý vị có thể cần phải rời đi cho đến khi người đó bình tĩnh lại.
- Chia sẻ các phương pháp ứng phó với các hành vi hung hăng với những người khác tham gia chăm sóc họ để các phương pháp hỗ trợ được nhất quán.

Các hành vi hung hăng có thể rất đau khổ cho gia đình và người chăm sóc. Các hành vi này là triệu chứng của chứng sa sút trí tuệ và không nhằm mục đích cố ý làm quý vị khó chịu. Hãy nhớ chăm sóc bản thân và thường xuyên tạm gác lại nhiệm vụ chăm sóc để nghỉ ngơi.

Chăm sóc bản thân

Các sự cố hung hăng có thể khiến quý vị cảm thấy run sợ, không an toàn, lo lắng, thất vọng, trầm cảm hoặc nhiều cảm xúc khác.

- Cố gắng giữ bình tĩnh.
- Nếu thường xuyên bực bội hoặc mất bình tĩnh, có lẽ quý vị cần hỗ trợ thêm. Hãy nói chuyện với bác sĩ, bạn bè hoặc chuyên viên tư vấn.
- Chuẩn bị một nơi an toàn cho chính mình. Đây có thể là một căn phòng khóa từ bên trong, tốt nhất là có điện thoại.
- Thường xuyên tạm gác lại nhiệm vụ chăm sóc để nghỉ ngơi.

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