

# Hành vi thiếu kiểm chế

Tờ trợ giúp này nói về những thay đổi về hành vi ảnh hưởng đến sự kiểm chế của một người. Nó xem xét các nguyên nhân có thể xảy ra và đề nghị những cách mà gia đình và người chăm sóc có thể tìm kiếm sự hỗ trợ.

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.

Chứng sa sút trí tuệ có thể ảnh hưởng đến sự kiểm chế của một người. Điều này có nghĩa là họ có thể ngừng tuân theo các quy tắc xã hội thông thường về cách cư xử. Các hành vi thiếu kiểm chế có vẻ thiếu tế nhị, thô lỗ hoặc gây khó chịu.

Những hành vi này có thể gây căng thẳng rất lớn cho gia đình và người chăm sóc. Nó có thể đặc biệt gây buồn bực khi một người từng là có cách cư xử kín đáo theo cách không bị ức chế.

## Các loại hành vi thiếu kiểm chế

- Nhận xét không lịch thiệp hoặc thô lỗ. Đưa ra những nhận xét không phù hợp về người khác. Có vẻ như người bị chứng sa sút trí tuệ đang cố tình làm người khác khó xử hoặc quấy rối.
- Nhận xét về tình dục. Tán tỉnh ai đó một cách không đúng đắn hoặc đưa ra những nhận xét về tình dục.
- Cởi đồ. Cởi đồ vào những thời điểm hoặc địa điểm không thích hợp.
- Sờ mó chính họ. Quên các quy tắc xã hội, họ có thể sờ vào vùng kín của mình ở nơi công cộng.
- Bốc đồng. Lái xe một cách nguy hiểm hoặc đưa ra những lời bình luận gây tổn thương cho người phối ngẫu, thành viên gia đình hoặc 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. 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.

Khi các hành vi thiếu kiểm chế xảy ra, quý vị có thể cảm thấy đau khổ. Hãy nhớ rằng những hành vi này có liên quan đến mức độ ảnh hưởng của chứng sa sút trí tuệ đối với người đó và không cố ý hoặc có ý định làm tổn thương hoặc xúc phạm bất kỳ ai.

Hiểu nguyên nhân khả dĩ của hành vi có thể giúp quý vị tìm cách ngăn chặn hành vi đó tái diễn.

**Nhầm lẫn.** Chứng sa sút trí tuệ có thể gây nhầm lẫn cho một người về danh tính của những người xung quanh họ. Nếu họ nghĩ rằng người chăm sóc hoặc con của họ là vợ/chồng của họ, họ có thể hành động không phù hợp.

**Khó chịu.** Một số hành vi, chẳng hạn như cởi quần áo hoặc sờ mó chính mình ở nơi công cộng, có thể là do cảm giác khó chịu. Ví dụ, họ có thể cởi quần áo nếu cảm thấy quá nóng hoặc quần áo quá chật. Nhiễm trùng đường tiết niệu và ngứa có thể khiến người bệnh chạm vào vùng sinh dục của họ.

**Mất trí nhớ.** Một người có thể quên mất mình đang ở đâu, thế nào là kín đáo, cách ăn mặc hay thậm chí là tầm quan trọng của trang phục. Họ có thể cần đi vệ sinh, nhưng lại quên mất phòng vệ sinh ở đâu hoặc cách sử dụng nó.

**Mất phương hướng.** Chứng sa sút trí tuệ có thể gây nhầm lẫn về thời gian trong ngày hoặc nơi họ đang ở. Mất phương hướng có thể có nghĩa là họ bắt đầu chuẩn bị đi tắm hoặc đi ngủ.

## Thử những gì

- Tìm kiếm một lý do ẩn sau hành vi. Hiểu lý do tại sao một người nào đó cư xử theo một cách cụ thể sẽ giúp quý vị ứng phó với nó.
- Sắp xếp đi khám bác sĩ. Bác sĩ có thể kiểm tra xem bệnh tật, tác dụng phụ của thuốc hoặc cảm giác khó chịu có góp phần vào hành vi đó hay không. Sau đó họ có thể cho lời khuyên.
- Kiên nhẫn ứng phó. Cố gắng tránh phản ứng thái quá cho dù hành vi đó có thể rất xấu hổ. Hãy nhớ rằng hành vi là một phần của chứng bệnh.
- Đụng chạm cơ thể thích hợp. Nếu thích hợp, hãy tiếp xúc cơ thể nhiều, chẳng hạn như vuốt tóc, ôm hoặc vuốt ve cánh tay. Đây là cách bày tỏ yêu thương để giảm bớt lo lắng và trấn an.
- Đánh lạc hướng và chuyển hướng. Nếu họ đang có hành vi tình dục không phù hợp, hãy nhẹ nhàng nhắc nhở người đó rằng hành vi đó là không phù hợp. Dẫn họ đến một nơi riêng tư hoặc thử làm phân tâm bằng cách cho làm việc khác hoặc đưa món đồ để nghịch.
- Thay đổi loại quần áo. Cân nhắc mua quần không có khóa kéo hoặc các lựa chọn quần áo khác giúp giảm nguy cơ có hành vi không phù hợp.

## Hỗ trợ cho gia đình và người chăm sóc

Quan sát các hành vi ức chế 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 có ý làm quý vị khó chịu. Hãy nhớ chăm sóc bản thân và nghỉ ngơi thường xuyên.

- Thảo luận với bác sĩ của người đó về những mối quan ngại của quý vị về những thay đổi về hành vi và tác động đối với quý vị và người mà quý vị đang 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](https://dementia.org.au/help-sheets)
- Dịch vụ thư viện về Chứng Sa sút Trí tuệ Úc  
Truy cập: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Hỗ trợ về chứng Sa sút Trí tuệ Úc  
Truy cập: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Giáo dục về chứng Sa sút Trí tuệ Úc  
Truy cập: [dementia.org.au/education](https://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](https://dementia.org.au)**