

سلوكيات الغضب

يتناول هذا الكتيب سلوكيات الغضب الشائعة لدى المصابين بالخرف، ويقترح طرقاً لأسرة المصاب والقائمين على رعايته للتعامل معها ويعرفهم مصادر الدعم الإضافي.

يؤثر الخرف في المصابين بطرق مختلفة، ويشيع معه حدوث تغيرات في السلوك أو الحالة الشعورية. تشمل سلوكيات الغضب ما يلي:

- الشعور بالمضايقة
- البكاء
- الهياج الحركي ذهاباً وإياباً
- العبث بشيء ما بشكل متكرر وثابت
- تكرار الحديث والتحدث المستمر دون انقطاع
- تكرار الكلمات أو العبارات أو الأسئلة
- السباب
- الصراخ.

يمكن أن تتسبب هذه السلوكيات في المضايقة والانزعاج لأسرة المصاب والقائمين على رعايته. من المهم أن نفهم سبب حدوث هذه السلوكيات وطرق التعامل معها.

الأسباب المحتملة

هناك عديد من الأسباب التي تؤدي إلى تغيُّر السلوكيات. وكل مصاب بالخرف يتفاعل مع الظروف بطريقته الخاصة.

ففي بعض الأحيان، قد تكون التغيرات في السلوك مرتبطة بتغيرات حدثت في الدماغ، أو قد يكون هناك شيء ما في البيئة المحيطة يحفز هذا السلوك، في أوقات أخرى، قد يكون السبب محاولة المصاب القيام بنشاط يصعب عليه إنجازه، أو قد لا يكون المصاب على ما يرام.

محفزات سلوكيات الغضب

قد تساعدك معرفة العوامل التي تحفز سلوكيات الغضب على إيجاد طرق لمنع حدوثها مرة أخرى. فيما يلي بعض الأسباب الشائعة التي تتسبب في سلوكيات الغضب عند مصابي الخرف. أسباب تتعلق بالصحة، مثل:

- الإرهاق
- التعب بسبب النوم المتقطع
- عدم الراحة الجسدية (مثل الألم أو الحمى أو المرض أو العدوى أو الجوع أو العطش أو الإمساك)
- التغيرات الجسدية في الدماغ
- الآثار الجانبية الضارة للأدوية
- ضعف البصر أو السمع مما يؤدي إلى سوء تفسير المشاهد والأصوات
- الهلوسة
- التهاب المسالك البولية.

الشعور بالحاجة إلى الدفاع عن النفس. قد يشعر المصاب بالإهانة لأنه يحتاج إلى المساعدة في المهام الشخصية مثل الاستحمام واستخدام المراض وارتداء الملابس؛ مما قد يُشعره بأن استقلاليتته وخصوصيته مهددتين.

الفشل. قد يتولد شعور بالفشل والقلق لدى المصاب لأنه لم يعد قادرًا على القيام بالمهام اليومية أو إتمامها.

سوء التفاهم. قد لا يفهم المصاب بالخرف ما يدور حوله؛ مما قد يؤدي إلى سوء الفهم وشعوره بالحزن على قدراته المتدهورة.

الخوف. قد يشعر المصاب بالخرف بالخوف لأنه لم يعد يتعرف على أشخاص أو أماكن معينة. أو ربما يكون قد تذكر تجربة حياة سابقة مخيفة أو غير مريحة.

الحاجة إلى المساعدة أو الدعم. قد يلجأ المصاب إلى هذه السلوكيات كمحاولة للتعبير عن حاجته إلى المساعدة أو الدعم لأنه يشعر بالملل أو الحزن أو الطاقة الزائدة أو التوعك.

نصائح لتقليل سلوكيات الغضب

- قم بزيارة الطبيب للتحقق من الأسباب المحتملة مثل التغيرات في الصحة البدنية والآثار الجانبية المحتملة للأدوية أو وجود مرض ما أو حالة اكتئاب. من المهم التفحص واتباع العلاج إذا كان هناك اشتباه في الإصابة بالاكتئاب.
 - انتبه لوجود أي علامات تحذيرية محددة تشير إلى سلوكيات الغضب. وضع طرقاً لمنع تطور سلوكيات الغضب.
 - قسّم المهام الكبيرة إلى مهام أصغر يسهل التعامل معها وامنح المصاب الوقت الكافي لإتمامها.
 - حاول الحفاظ على روتين ثابت لا يتسم بالعجلة.
 - عالج السبب الكامن وراء سلوك الغضب إن أمكن.
 - اشرح ما يحدث خطوة بخطوة بتأنٍ. استخدم جملًا بسيطة. حتى لو لم يتمكن المصاب من فهم الكلمات، فإن نبرة صوتك الهادئة ستطمئنه.
 - تجنب الصدام. إذا كان الموقف يوحي بأنكما على مشارف صدام ما، فحاول إلهاءه أو اقترح نشاطاً بديلاً.
 - شجع المصاب على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والمشاركة في الأنشطة الممتعة.
 - اجعل المصاب يشعر بالراحة والأمان قدر الإمكان.
- قد تستمر بعض سلوكيات الغضب حتى بعد أن تبذل قصارى جهدك. حاول أن تصب تركيزك على التعامل مع الموقف بهدوء وفعالية قدر الإمكان.

طرق الاستجابة لسلوكيات الغضب

- حافظ على هدوئك وتحدث بصوت مطمئن.
- يعتبر الإلهاء من الطرق الناجحة. اقترح على المصاب تناول كوب من الشاي أو الذهاب في نزهة على الأقدام أو تصفح مجلة معك.
- استخدم الحلول التي أثبتت نجاحها معك. فمع بعض المصابين الذين يكررون الأسئلة نفسها كثيراً، أحياناً يكون الحل الناجح هو الإجابة عن تلك الأسئلة، ومع مصابين آخرين يكون الحل الناجح هو تجاهلها. فكر في المغزى الذي وراء الأسئلة؛ فقد يكون المغزى من سؤال المصاب أنه يحتاج أن تطمئنه بشأن شيء لا يستطيع التعبير عنه.

دعم عائلات مصابي الخرف والقائمين على رعايتهم

يعد التعرض لسلوكيات الغضب من الأشياء التي تضايق أسر المصابين بالخرف والقائمين على رعايتهم. ولكن هذه السلوكيات ما هي إلا أعراض للخرف وليس المقصود بها استهدافكم عمدًا. تذكروا أن تعتنوا بأنفسكم وأن تأخذوا فترات راحة منتظمة.

- تحدث مع طبيب المصاب عن مخاوفك بشأن تغيرات السلوك وتأثيرها فيك وفي المصاب الذي تقوم برعايته.

- اتصل بخط المساعدة الوطني للخرف على الرقم: **1800 100 500** للتعرف على خدمات الدعم وبرامج التوعية، بما في ذلك مجموعات دعم القائمين على رعاية المصاب والاستشارات والخدمات والبرامج لمساعدتك على فهم التغيرات وطرق التعامل معها والحفاظ على صحتك وجودة معيشتك.

- اتصل بالخدمة الاستشارية للتعامل مع سلوك الخرف

(**Dementia Behaviour Management Advisory Service**) على الرقم **1800 699 799**. هذه الخدمة تدعم المصابين بالخرف والذين يعانون اضطرابات السلوك التي تؤثر في الرعاية المقدمة لهم أو القائمين على رعايتهم.

مطالعات وموارد إضافية

- كتيب: التغيرات في السلوك، من إعداد مؤسسة Dementia Australia
تفضلوا بزيارة: dementia.org.au/help-sheets

- خدمة مكتبة مؤسسة Dementia Australia
تفضلوا بزيارة: dementia.org.au/library

- خدمات الدعم التي توفرها Dementia Australia
تفضلوا بزيارة: dementia.org.au/support

- البرامج التعليمية التي توفرها مؤسسة Dementia Australia
تفضلوا بزيارة: dementia.org.au/education

معلومات إضافية

توفر مؤسسة Dementia Australia الدعم والمعلومات والتوعية والاستشارات.

خط المساعدة الوطني للخرف: **1800 100 500**

للحصول على مساعدة لغوية: **131 450**

تفضلوا بزيارة موقعنا الإلكتروني: dementia.org.au