

الهلوسة والأفكار الكاذبة

يتناول هذا الكتيب معلومات حول الهلوسة والأفكار الكاذبة، مثل جنون العظمة والأوهام، ويبحث في الأسباب المحتملة ويقترح طرقاً تُمكن عائلة المصاب والقائمين على رعايته من دعمه.

يؤثر الخرف في المصابين بطرق مختلفة، ويشيع معه حدوث تغيرات في السلوك أو الحالة الشعورية.

يعاني المصابون بالخرف أحياناً من تصورات أو أفكار كاذبة. وعلى الرغم من أن الهلوسة والأوهام خيالية، إلا أنها تبدو حقيقية جداً للشخص الذي يعاني منها، ويمكن أن تسبب له قلقاً وذعراً شديدين.

أنواع الهلوسة والأفكار الكاذبة

الهلوسة: الهلوسة هي تجارب حسية لا يمكن لأي شخص آخر التحقق منها. عادةً ما يرى فيها المصاب شيئاً غير موجود (أن يرى شخصاً غير موجود مثلاً) أو يسمع شيئاً لا يسمعه الآخرون (أصوات تتحدث أو أصوات مخيفة مثلاً). و يمكن أن تشمل الهلوسة أيًا من الحواس.

الأوهام: الأوهام هي أفكار قوية لا تستند إلى الواقع أو الحقائق ولكن المصاب يعتقد أنها صحيحة. قد يكون لدى المصاب أوهام بشأن قيام الآخرين بسرقة أمواله أو ممتلكاته. أو قد تكون لديه أفكار راسخة أن هناك شخص أو أشخاص ينوون إلحاق الأذى به.

جنون العظمة: جنون العظمة هو معتقدات غير واقعية.

ومن أمثلة جنون العظمة:

- اعتقاد المصاب بأن الآخرين يحاولون النيل منه، أو أنه يمتلك قوى خارقة
- الاشتباه في أن شخصاً ما يأخذ ممتلكاته، واتهام الناس بسرقة أو إخفاء الأشياء
- اتهام الزوج (أو الزوجة) بالخيانة، مما يجعله خائفاً ومقاوماً لرعاية شريكه.

عدم التعرف على الأشياء والأشخاص: يمكن للشخص المصاب بالخرف أن يخلط بين الأشياء والأشخاص. وأحياناً لا يتعرف على شريك حياته. أو قد يخاف من انعكاسه في المرآة، معتقداً أنه شخص آخر. وفي أحيان أخرى، يعتقد أن الأصوات في الراديو أو التلفزيون هي أصوات من أشخاص موجودين في الغرفة.

الأسباب المحتملة

يقال الخرف من قدرة الدماغ على فهم المعلومات وتفسيرها، ويسبب أيضاً مشكلات في الذاكرة يمكن أن تؤدي إلى الشك وجنون الارتياب والأفكار الكاذبة.

إذا كان شخص ما غير مدرك أن ذاكرته ضعيفة، فيمكنه أن يخترع قصة أو تفسير يلقي باللوم فيه على شخص أو شيء آخر.

وهذا أمر مفهوم إذا أدركنا أن المصاب:

- ليس لديه ذاكرة للأحداث الأخيرة
- يعتقد أن الأشياء "تختفي"
- ينسى التفسيرات
- لا يفهم المحادثات.

ومن العوامل التي يمكن أن تسبب الهلوسة والأفكار الخاطئة ما يلي:

- المشكلات الحسية مثل ضعف البصر أو ضعف السمع
- الارتباك الناتج عن نسيان استخدام السماع أو النظارات
- الآثار الجانبية للأدوية
- الأمراض النفسية
- البيئات غير المألوفة
- الإضاءة المنخفضة التي تقلل الرؤية
- الحالات الجسدية مثل الالتهابات والحمى والألم والإمساك وفقر الدم وأمراض الجهاز التنفسي وسوء التغذية والجفاف
- أن يرعى المصاب شخص غير مألوف لديه
- تعطيل الروتين المألوف
- زيادة المحفزات الحسية لوجود أشياء كثيرة تحدث في وقت واحد.

تحدث مع طبيب المصاب

احجز فحصاً طبياً مع الطبيب لتتحقق من وجود العوامل التي من شأنها تحفيز هذا السلوك. يمكن أن يساعد هذا في تحديد أي مشكلات جسدية أو نفسية. يمكن للطبيب التحقق من الآثار الجانبية المحتملة للأدوية بما في ذلك التيبس والارتعاش والنعاس.

نصائح للتعامل مع الهلوسة والأفكار الخاطئة

- ابقَ هادئاً أو محايداً إذا قيل لك شيئاً يبدو خاطئاً أو غير صحيح.
 - تحقق من الشكوك لتتأكد من صحتها.
 - اجعل رد فعلك مبنياً على المشاعر التي يصرها المصاب وراء كلماته؛ فقد يكون خائفاً من الأوهام والهلوسة.
 - يمكن تجاهل بعض الهلوسات والأفكار الكاذبة إذا كانت غير ضارة ولا تزيد من سلوكيات الغضب.
 - اقترح أن تبحثا معاً عن العناصر المفقودة أو الضائعة. حدد الأماكن المتكررة لتخبئة الأشياء وابتحث فيها أولاً.
 - جرب الإلهاء مثل الموسيقى أو التمارين أو الأنشطة أو التحدث مع الأصدقاء أو النظر إلى الصور القديمة.
 - يمكنك تجربة التواصل الجسدي إذا كان ذلك مناسباً ويُريح المصاب.
 - اجعل بيئته مألوفة له. إذا اضطر المصاب إلى الانتقال إلى مكان جديد، فاحرص على نقل الأشياء المألوفة له إلى المكان الجديد.
 - تأكد من أن منزله به إضاءة جيدة، بما في ذلك الإضاءة الليلية.
 - اتبع روتيناً منتظماً ولا تغَيّر القائمين على رعاية المصاب قدر الإمكان.
 - احتفظ بمدونة تدوّن فيها التغييرات التي تطرأ على سلوك المصاب، فقد يساعدك ذلك على اكتشاف الخطوات المعتادة التي تؤدي إلى حدوثها ومحفزاتها. ويمكنك استخدام هذه المعلومات لإجراء تغييرات.
 - احتفظ بمجموعة احتياطية من الأشياء التي غالباً ما تضيع، مثل المفاتيح أو النظارات.
- تذكّر أن هذه التغييرات في السلوك ناتجة عن حالة مرضية في الدماغ، وأن المصابين بالخرف لا يستطيعون دائماً التحكم في سلوكهم.

دعم عائلات مصابي الخرف والقائمين على رعايتهم

يمكن أن تسبب ملاحظة التغيرات في السلوك الضيق والإحباط والشعور بالذنب والإرهاق والسخط لعائلة المصاب والقائمين على رعايته. وهذه المشاعر طبيعية. اطلب الدعم لنفسك من أحد أفراد الأسرة المتفهمين أو الأصدقاء أو المهنيين أو إحدى مجموعات الدعم.

• 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