

التغيرات في السلوك

يتناول هذا الكتيب التغيرات التي قد تحدث للسلوك لدى الأشخاص المصابين بالخرف وأسبابها.

يؤثر الخرف على المصابين بطرق مختلفة، وتعتبر التغيرات في السلوك أو الحالة الشعورية للمصاب بالخرف شائعة. وقد تشمل تلك التغيرات القلق والانفعال والعدوانية والتوهامات والسلوك غير اللائق والاكنتاب. هناك العديد من الأسباب التي قد تجعل المصاب بالخرف يتصرف بطريقة معينة. ولكل مصاب رد فعل مختلف.

في بعض الأحيان قد يكون سبب السلوك:

- تغيرات في الدماغ ناجمة عن الخرف
- مشاكل صحية، مثل حالات العدوى أو التألم
- صعوبات في التواصل
- خطب ما في بيئتهم المعيشية.

فهم التغيرات في السلوك

عندما يتصرف المصاب بالخرف بطريقة مختلفة عن سلوكه أو طريقته العادية، فحاول أن تفهم ما الذي قد يتسبب في ذلك السلوك أو الرسالة التي يحملها هذا السلوك. وحينها يمكنك التوصل إلى طرق للحد من خطورة السلوك أو من تكرار نفس رد الفعل مرة أخرى.

قد يساعدك الاحتفاظ بسجل يومي لوصف السلوك. سجل ملاحظات عن:

- متى ظهر السلوك
- من كان طرفاً فيه
- ما الذي كان يحدث في الوسط المحيط بهم قبل ظهور السلوك (مثل الضوضاء، أداء مهمة يومية)
- ما حدث بالفعل (كن دقيقاً بشأن ما كان يفعله أو يقوله المصاب، مثل المشي ذهاباً وإياباً، وظهور التوتر عليه)
- من تأثر بالسلوك
- كيف كان رد فعلك وهل نجح أم لا.

الأسباب المحتملة

هناك خمس مجموعات من الأسباب المحتملة لتغيرات السلوك:

1. الصحة (الجسدية والوجدانية والنفسية)

2. التواصل

3. التاريخ الشخصي

4. البيئة المحيطة

5. أداء المهام.

1. الصحة (الجسدية والوجدانية والنفسية)

الأدوية: يمكن أن تسبب بعض الأدوية اضطراباً أو تغيرات مفاجئة في الأداء. والمصابون بالخرف معرضون للإصابة بالآثار الجانبية نتيجة الإفراط في تناول الأدوية بالإضافة للتفاعلات من الجمع بين عدة أنواع من الأدوية.

تدهور البصر والسمع: قد يؤثر ضعف البصر والسمع على قدرة المصاب على فهم ما يحدث.

المرض المفاجئ: قد يكون من الصعب التعرف على المرض المفاجئ (النوبات المفاجئة) لدى المصاب بالخرف لأنه قد لا يتمكن من وصف أعراضه. ويمكن لأعراض مثل التهابات المسالك البولية والالتهاب الرئوي وعدوى الجهاز الهضمي أو الحمى أن تسبب اضطراباً متزايداً.

الهذيان عرض شائع: يتفاقم الهذيان خلال فترة زمنية قصيرة وتتذبذب أعراضه خلال اليوم. يمكن أن يكون ناتجاً عن مرض خطير أو إمساك أو جفاف أو عدوى أو ألم أو تأثيرات دوائية أو انسحاب مادة ما (خاصة الكحول والعقاقير المهدئة).

مرض مزمن: يمكن أن تؤثر الأمراض المزمنة (طويلة الأمد) على مزاج المصاب ومستوى أدائه للمهام. وتشمل هذه الأمراض الذبحة الصدرية ومشاكل القلب وداء السكري أو الألام المصاحبة لالتهاب المفاصل أو قرحة المعدة أو الصداع.

الألم: يمكن أن يشعر مصابو الخرف بالألم؛ ولكنهم قد لا يستطيعون التعبير بوضوح عند تألمهم، أو قد لا يتمكنون من تفسير إشارات الألم بالضبط.

الجفاف: قد يؤثر الخرف على قدرة المصابين على إدراك الإحساس بالعطش، وقد ينسون أيضاً شرب الماء بانتظام؛ مما قد يصيبهم بالجفاف. قد تشمل الأعراض الاضطراب والدوار وجفاف البشرة والالتهاب والحمى وتسارع النبض.

الإمساك: يمكن أن يكون الإمساك مزعجاً للغاية ويؤدي إلى مشاكل مؤلمة في الأمعاء. وأحياناً قد يتسبب أيضاً في زيادة مستوى الاضطراب.

الاكتئاب: تتشابه العديد من أعراض الاكتئاب مع أعراض الخرف، ومنها: ضعف التركيز وفقدان الذاكرة واللامبالاة واضطرابات النوم. وقد يكون من الصعب معرفة ما إذا كانت الأعراض ناتجة عن الاكتئاب أم الخرف، أم مزيج لكلاهما. ويمكن تشخيص الاكتئاب من خلال تقييم طبي.

الإجهاد: يمكن أن تسبب عادات النوم المضطربة سلوكًا غاضبًا أو مضطربًا.

الانزعاج الجسدي: يمكن الاستدلال على الانزعاج الجسدي من خلال اضطرابات السلوك. قد يكون الشخص جائعًا أو معدته ممتلئة أو يحتاج إلى الذهاب إلى المرحاض، وقد يشعر بالبرد أو الحر الشديد.

عدم تلبية الاحتياجات النفسية والجسدية: المصابون بالخرف يظلون بحاجة للشعور بأنهم مفيدون ومندمجون، وقد يسلك المصاب سلوكًا سلبيًا إذا لم يتم تلبية هذه الاحتياجات.

2. التواصل

مع الخرف تشيع التغيرات في القدرة على التواصل؛ فقد يجد المصاب صعوبة في التعبير عن نفسه بوضوح أو فهم ما يقوله الآخرون. ومع تدهور حالة الخرف، يمكن أن يصبح التواصل أصعب. وقد يشعر المصابون بالإحباط إذا لم يتمكنوا من التعبير عن أنفسهم بوضوح.

3. التاريخ الشخصي

يمكن أحيانًا تفسير تغيرات السلوك من خلال معرفة تاريخ حياة المصاب. على سبيل المثال، قد يحتاج المصاب إلى دخول المرحاض، لذلك يخرج للبحث عن المرحاض الخارجي الذي كان يستخدمه عندما كان طفلًا. أو قد يتسبب الخرف في استرجاع المصاب لأحداث مأساوية من الماضي.

4. البيئة

أنواع البيئات: المساحات السكنية الواسعة مرغوبة. ويمكن أن تؤدي المساحات المحدودة والمغلقة التي لا يوجد بها إمكانية للخروج لأماكن مفتوحة أو رؤية أماكن مفتوحة إلى زيادة الانزعاج.

الفوضى: قد تكون الفوضى محفزة للشعور بالانزعاج وتجعل من الصعب على المصاب التعامل مع المكان المحيط به.

البيئات غير المألوفة: قد تكون البيئات الجديدة أو غير المألوفة مربكة؛ فهي قد تضع أمام المصاب مشاكل في التعلم والذاكرة والإدراك الجديدين؛ مما قد يؤدي إلى اضطرابات السلوك.

البيئات المحفزة: يمكن أن يؤدي وجود عوامل محفزة أكثر من اللازم في البيئة إلى حدوث تغير في السلوك، ويشمل ذلك الموسيقى الصاخبة أو الضوضاء الصادرة عن التلفزيون أو وجود أشخاص كثيرين يتحدثون في الخلفية.

وقد تتسبب قلة العوامل المحفزة أيضاً في تغيرات السلوك؛ مما قد يؤدي إلى شعور المصاب بالملل أو الخمول أو الافتقار إلى الشغف بالهدف.

البيئات المربكة حسيًا: يمكن أن تؤثر الإضاءة وتباين المثيرات البصرية واستخدام الألوان على السلوك ومستوى الأداء. على سبيل المثال:

- الإضاءة الخافتة قد تُصعب التركيز أثناء تناول الطعام.
- بلاط الأرضيات المنقوش قد يبدو للمصاب وكأنه خطوات درج، وقد يتسبب في تعثره أو شعوره بالدوار. والأرضيات السوداء قد تبدو له وكأنها ثقب أو فراغ.
- يمكن أن يؤثر الوهج الناتج عن ضوء الشمس أو تلميع الأرضية على البصر.
- يمكن أن تساهم الظلال في حدوث الهلوسة.

5. أداء المهام

المهام المعقدة: يتفقم الخرف مع الزمن، فقد تصبح المهام التي كانت سهلة في السابق معقدة للغاية أو قد تتطلب مزيداً من الوقت لإكمالها، مما يسبب الإحباط.

المهام غير المألوفة: يفقد المصابون بالخرف تدريجياً القدرة على أداء المهام وتعلم المهارات الجديدة. ويعتبر الأمل في أن يتعلم المصاب أداء مهمة غير مألوفة بالنسبة له أمراً غير واقعي.

التغيرات في الروتين: التغيرات في الروتين يمكن أن تسبب التوتر. حاول اتباع نظام وروتين يومي. إذا احتاج المصاب إلى مساعدة في مهام العناية الشخصية، فاطلب المساعدة من الأشخاص المقربين للمصاب. واحترم مشاعر المصاب تبعاً لطبيعة خصوصية الموقف.

ضع خطة

قم بإعداد قائمة بأفكار لتجربتها في تقليل العوامل التي تؤدي لتغيرات السلوك والطرق المناسبة للتعامل معها. فيما يلي بعض الاقتراحات:

- إشراك المصاب في أنشطة ذات مغزى بالنسبة له.
 - التفكير في طرق للتواصل مع المصاب وكيفية رؤيته لعالمه.
 - إزالة المحفزات البيئية أو تقليلها.
 - إيجاد مساحات تدعم المشاركة والرفاهية.
 - قم بإعداد قائمة بطرق التعامل مع تغيرات السلوك. كن مبدعاً.
 - اكتب خطة للتعامل مع تغيرات السلوك التي تجعل الموقف أو البيئة غير آمنة.
 - خطط لزيارات إلى بيئات قد تكون صعبة، مثل مركز تسوق صاحب أو غرفة انتظار مزدحمة.
- عند الانتهاء من إعداد خطتك، اطلب من شخص آخر مراجعة الخطة ورحب باقتراحاته.
- وضع خطة هو نهج لتعلم التعامل بطريقة التجربة والخطأ. ولا توجد حلول سهلة. وقد تتغير الأشياء التي تحفز تغير السلوك مع تفاقم الحالة. فإذا كانت الإستراتيجيات التي تستخدمها غير فعالة، جرب شيئاً آخر. فالأمر يستحق المثابرة، وما لم ينجح اليوم قد ينجح غداً.

من أين تحصل على المساعدة؟

- تحدث مع طبيب المصاب عن مخاوفك بشأن تغيرات السلوك وتأثيرها عليك وعلى المصاب الذي تقوم برعايته.
- اتصل بخط المساعدة الوطني للخرف على **1800 100 500** لمعرفة المزيد عن خدمات الدعم وبرامج التوعية، بما في ذلك مجموعات دعم القائمين على رعاية المصاب والاستشارات والخدمات والبرامج لتساعدك على فهم الاضطرابات والاستجابة المناسبة لها والحفاظ على صحتك ورفاهيتك.
- اتصل بالخدمة الاستشارية للتعامل مع سلوك الخرف (**Dementia Behaviour Management Advisory Service**) على الرقم **1800 699 799**. هذه الخدمة تدعم المصابين بالخرف الذين 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
- مكتبة 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