

اضطراب السلوك في آخر النهار

يتناول هذا الكتيب السلوك المضطرب الذي يحدث في وقت الأصيل لدى المصابين بالخرف، والطرق العملية للتعامل معه.

يؤثر الخرف على المصابين بطرق مختلفة، وتعتبر التغيرات في السلوك أو الحالة الشعورية للمصاب بالخرف شائعة.

قد يصبح الأشخاص المصابون بالخرف أكثر ارتباكاً أو قلقاً أو ينعدم لديهم الإحساس بالأمان بدايةً من آخر النهار أو مع بداية المساء (عند غروب الشمس). ويمكن أن يزداد هذا السلوك بعد تغيير روتينهم.

فقد تظهر عليهم الأعراض التالية:

- كثرة الطلبات
- الأرق
- الشعور بالضيق
- كثرة الشك
- التوهان.

قد يرون أيضاً أو يسمعون أو يصدقون أشياء غير حقيقية، خاصةً في الليل، وقد تقل فترة انتباههم وقدرتهم على التركيز، وفي بعض الأحيان، يمكن أن يصبحوا أكثر اندفاعاً ويعرّضون أنفسهم للخطر.

قد يشير بعض الأطباء أو الأخصائيين الطبيين إلى هذا السلوك باسم متلازمة الغروب.

الأسباب المحتملة

السبب الدقيق للسلوك المضطرب في آخر النهار غير معروف، ويبدو أنه يحدث نتيجة تغيرات في الدماغ.

وقد يكون هذا السلوك مرتبطًا بما يلي:

- اضطرابات النوم: يتعب الأشخاص المصابون بالخرف بسهولة ويمكن أن يزيد لديهم الشعور بالقلق ويتغير سلوكهم عند التعب.
- قلة التحفيز الحسي بعد حلول الظلام. قد تصعب الأضواء الخافتة وغياب ضوء النهار على المصاب معرفة مكانه.
- الاضطراب بسبب الجوع أو عدم الراحة أو الألم أو الحاجة إلى استخدام المراض.
- بعض المصابين بالخرف في مرحلة متقدمة تظهر عليهم حاجة شديدة إلى استعادة الشعور بالألفة أو الأمان؛ فالعديد من العائلات والقائمين على رعاية المصابين يقولون إنهم يصابون بقلق بشأن "العودة إلى المنزل" أو "البحث عن أمهم" في وقت متأخر من اليوم؛ مما يشير إلى أنهم ربما بحاجة إلى الشعور بالأمان والحماية. أي ربما يحاولون العثور على بيئة مألوفة لهم، لا سيما بيئة من وقت سابق في حياتهم.

ما يجب تجربته

ناقش دائمًا المخاوف المتعلقة بالتغيرات في السلوك مع طبيب الشخص. فبإمكان الطبيب عمل فحص طبي شامل.

- يجب مناقشة الأدوية مع الطبيب؛ ففي بعض الأحيان يمكن تخفيف الأعراض عن طريق تغيير الجرعة أو وقت إعطاء الدواء. ويمكن أيضًا أن يناقش معكم الطبيب الآثار الجانبية المحتملة للأدوية والأدوية التي قد تساعد على تقليل السلوك المضطرب الذي يظهر آخر النهار.
- لاحظ العوامل المكانية من حولك وقيّمها، وإذا أمكن قم بزيادة التعرض للضوء الطبيعي.
- نقترح أخذ فترة راحة بعد الغداء إذا كان التعب يزيد من سوء الحالة. لذا يفضل أن يقوم الشخص بالأنشطة المطلوبة في الصباح، ويرتاح ويسترخي في فترة آخر النهار.
- أعد تعريف المصاب بالخرف بالأنشطة المسائية المألوفة التي كان يشارك فيها سابقًا. قد يكون هذا عن طريق إغلاق الستائر أو المساعدة في تحضير العشاء أو ترتيب الطاولة.
- دع المصاب يذرع المكان ذهابًا وإيابًا في مكان آمن حسب حاجته، والمشي في الهواء الطلق قد يساعد على تقليل الأرق.

- اقترح القيام بالأنشطة والأشياء التي توفر إحساساً بالهدوء والراحة. مثل:
 - ممارسة وسيلة تسلية مفضلة لديه
 - الحيوانات الأليفة أو ألعاب الحيوانات الناعمة
 - الأغاني المألوفة
 - حليب دافئ.
 - ضع في اعتبارك ما إذا كانت الأضواء الساطعة والضوضاء الصادرة عن أجهزة التلفزيون والراديو يمكن أن تسبب ارتباكهم وقلقهم.
 - إذا كان الاستحمام أو الدش يزعجه، فاجعله في وقت مبكر من بعد الظهر. ولكن إذا كانت هذه الأشياء مهدئة، فحاول جعل الاستحمام قبل النوم.
 - قد يساعد تشغيل ضوء الليل أو الراديو بهدوء على النوم.
 - راقب العناصر الغذائية التي يتناولها المصاب، وحاول التقليل من تناول الحلويات والكافيين من فترة الظهر فصاعداً.
 - اعتنِ بنفسك. احرص على أن تحصل على قسط وافر من الراحة واطلب المساعدة إذا لزم الأمر.
- (من كتاب "Care of Alzheimer's Patients" بقلم ليزا جويثر).

من أين تحصل على المساعدة؟

- ناقش مع طبيب المصاب مخاوفك بشأن اضطرابات السلوك، وتأثيرها فيك وفي الشخص الذي ترعاه.
- 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