

فهم التغيرات في السلوك

يتناول هذا الكتيب التغيرات التي قد تحدث في السلوك لدى الأشخاص المصابين بالخرف، ويشرح أسبابها وطرق التعامل معها.

يؤثر الخرف على المصابين بطرق مختلفة، وتعتبر التغيرات في السلوك أو الحالة الشعورية للمصاب بالخرف شائعة. ويمكن أن تكون هذه التغيرات مُرهقة له ولأسرته والقائمين على رعايته.

لماذا قد تحدث تغيرات في سلوك المصاب؟

هناك العديد من الأسباب،

نذكر منها:

- عدم قدرة المصاب على التواصل بفعالية كما كان في الماضي
 - حدوث تغيرات في الدماغ ناجمة عن الخرف تؤثر على الذاكرة والمزاج والسلوك
 - التغيرات في البيئة، مثل درجة الحرارة أو الضوضاء أو الزحام أو الإضاءة أو كِبَر حجم الغرفة أو التواجد في منطقة مفتوحة
 - تغيرات في القدرات، كأن يصبح القيام بمهمة ما صعباً جداً على المصاب بعد أن كان سهلاً في الماضي
 - تغيرات في الصحة بسبب الأدوية أو التعب أو مرض كامن مثل العدوى أو الألم.
- يجعل الخرف أحياناً من الصعب على المصاب به أن يعبر عما يحتاج إليه أو أن يفهم ما يطلبه الناس منه. وفهمك لأسباب سلوكه يمكن أن يساعدك على إيجاد طرق للتعامل معه إن حدث.

طلب الاستشارة

ناقش دائماً المخاوف المتعلقة بالتغيرات في السلوك مع طبيب المصاب، فالفحص الطبي يمكن أن يساعد في اكتشاف أي حالة مَرَضِيَّة أو آثار جانبية للأدوية قد تكون هي السبب وراء تلك التغيرات، ويمكن أن يقدم لكم الطبيب معلومات ونصائح تفيدكم.

غالبًا ما يتطلب التعامل مع التغيرات في السلوك أن تتعلم بالتجربة والخطأ. وتذكر دائماً أن سلوك المصاب ليس متعمداً.

غالبًا ما يوجّه المصاب غضبه وسلوكه العدوانى إلى أفراد الأسرة والقائمين على رعايته لأنهم الأقرب، ولكن هذا السلوك خارج عن سيطرته وربما يكون هو نفسه خائفاً، أو ربما يكون بحاجة إلى الطمأنينة، حتى ولو لم يبدو الأمر كذلك.

نصائح لتقليل التغيرات في السلوك

- اجعل المكان هادئاً ومريحاً وضع نظاماً ثابتاً لليوم.
- اجعل المكان مألوفاً بالنسبة للمصاب؛ فالتعامل مع مكان غير مألوف أو شخص غير مألوف قد يصيبه بالارتباك والتوتر.
- ابق هادئاً أو محايداً إذا قيل لك شيء يبدو خاطئاً أو غير صحيح. حاول أن تتجنب أن تصح للمصاب ما يقوله.
- لا تستعجل المصاب، بل امنحه ما يكفيه من الوقت في الحديث وفي إنجاز المهام.

نصائح للتعامل مع التغيرات السلوكية

- تجنب العقاب؛ فالمصاب قد لا يتذكر الموقف ولن يتعلم منه.
- حافظ على هدوئك.
- تحدث ببطء وبصوت هادئ ومطمئن.
- حاول تغيير موضوع المحادثة أو تغيير المهمة إلى شيء أكثر إمتاعاً.

العدوانية

غالبًا ما يكون السلوك العدواني تعبيرًا عن الغضب أو الخوف أو الإحباط. ويمكن أن يكون السلوك العدواني جسديًا، مثل الضرب، أو لفظيًا، مثل الصراخ.

نصائح لتقليل احتمالات حدوث السلوك العدواني

- أحيانًا يكون السلوك العدواني استجابة لرغبة أو حاجة غير ملبأة؛ لذا حاول أن تتوقع احتياجات المصاب.
- عند تقديم المساعدة، اقترب من المصاب ببطء حتى يتمكن من رؤيتك، وشرح ما سيحدث بعبارات قصيرة وواضحة. فإن قلت مثلًا "الآن سأساعدك في خلع معطفك"، قد تتجنب بذلك أن يسلك المصاب سلوكًا عدوانيًا اعتقادًا منه أنه يدافع عن نفسه.
- قد يساعد النشاط البدني والتمارين الرياضية المنتظمة في منع بعض التغيرات السلوكية.

نصائح للتعامل مع السلوكيات العدوانية

- من الأفضل عادةً تجنبُّ اللمس.
- تجنب محاولة السيطرة على المصاب بتكثيفه بيديك وجسديك أو أخذه لإخراجه من المكان أو الاقتراب منه من الخلف.
- حاول أن تترك المصاب بمفرده وامنحه بعض الوقت ليهدأ.
- اتصل بصديق أو جار للحصول على الدعم.

المبالغة في رد الفعل

يبالغ بعض المصابين بالخرف في رد فعلهم تجاه الحوادث التي تبدو صغيرة. وهذا ما يسمى برد الفعل الكارثي. ومن أمثلته:

- الصراخ
- الصياح
- توجيه اتهامات غير معقولة
- سلوكيات الغضب والعند
- البكاء أو الضحك بدون تحكم أو بشكل غير لائق
- الانطواء.

يمكن أن يظهر هذا السلوك بسرعة كبيرة ويمكن أن يصيب الأسرة والقائمين على رعايته بالذعر. يمكن أن يكون رد الفعل المبالغ فيه ناتجًا عن:

- الضغط النفسي بسبب الاحتياجات التي لم يتم تلبيتها في موقف ما
- الإحباط الناجم عن سوء تفسير المواقف أو الشعور بأن شخصًا يستعجله أو الحرج أو عدم الكفاءة.
- مرض أساسي آخر أو عدوى أو ألم.

قد تكون هذه السلوكيات مرحلة عابرة، تتناقص مع تقدم الحالة، أو قد تستمر لفترة طويلة.

نصائح لتقليل احتمالات حدوث ردود الأفعال المبالغ فيها

- دَوِّن حدوث هذه السلوكيات؛ فقد يساعدك ذلك على اكتشاف الخطوات المعتادة التي تؤدي إلى حدوثها ومحفزاتها.
- يمكنك استخدام هذه المعلومات للمساعدة في تقليل احتمال حدوث هذه السلوكيات أو للتعامل معها عندما تحدث مرة ثانية.

الاكتناز

قد يظل المصاب بالخرف يبحث عن شيء يعتقد أنه مفقود. قد يقومون أيضًا باكتناز الأشياء للحفاظ عليها من الضياع.

ولسلوكيات الاكتناز أسباب عديدة:

- **العزلة:** عندما يُترك الشخص بمفرده أو يشعر بالإهمال، من الممكن أن يصبح كل تركيزه موجّهًا على نفسه، والشعور بالحاجة لاكتناز الأشياء تعتبر استجابة شائعة لذلك.
- **الذكريات:** الأحداث الحالية يمكن أن تثير ذكريات سلبية من الماضي.
- **الفقد:** يمكن أن يؤدي فقدان الأصدقاء والعائلة أو فقدان الدور المهم الذي كان يؤديه الشخص في حياته أو فقدان مصدر الدخل وضعف الذاكرة إلى زيادة حاجة الشخص إلى الاكتناز.
- **الخوف من السرقة:** قد يخفي المصاب بالخرف شيئًا ثمينًا ثم ينسى المكان الذي أخفاه فيه ويتهم شخصًا ما بسرقة.

نصائح للتعامل مع سلوك الاكتناز

- تعرّف على أماكن الاختباء المعتادة وابتحث هناك أولاً عن العناصر المفقودة.
- خصّص درجاً للنثرات (الكرائب) لتقليل الفوضى بالمكان، وقد يفيد هذا الدرج المصاب بأن يجد شيئاً يلهو به.
- خصص صندوقاً للذكريات والأشياء التي يحب الاحتفاظ بها للمساعدة في حفظ العناصر الثمينة ودعم الذاكرة.
- اجعل المكان مألوفاً؛ حيث يساعد ذلك المصاب أن ينجح في العثور على الأشياء ويقل شعوره بالحاجة إلى الاكتناز.

سلوك التكرار

- قد يكرر الشخص المصاب بالخرف فعلاً أو سؤالاً أو جملة عدة مرات. قد يكون هذا بسبب عدم القدرة على تذكر ما قاله أو فعله قبلها.
- قد يتعلق بك الشخص المصاب بالخرف أكثر من اللازم ويتبعك في كل مكان، حتى عندما تذهب للمرحاض، خوفاً من أن تغيب عن ناظره، ويمكن أن تسبب لك هذه السلوكيات الضيق والانعاج.

نصائح للتعامل مع سلوك التكرار

- إذا كان الشرح الشفهي لا يُجدي نفعاً، فحاول إلهاء المصاب عن طريق المشي أو الطعام أو القيام بنشاط يحبه.
- قد يكون من المفيد أن تُقدّر المشاعر الكامنة وراء السؤال المتكرر أو الجملة المتكررة. فسؤال مثل: "ماذا سأفعل اليوم؟" قد يعني الشعور بعدم اليقين. إذا سأل شخص ما بشكل متكرر عما يجب أن يفعله، فقد يكون من المفيد إعطاؤه قائمة مكتوبة بالمواعيد القادمة.
- أجب عن الأسئلة المتكررة كما لو كانت تُطرح للمرة الأولى؛ فالمصاب لا يتذكر أنه سألك هذا السؤال، لذا تجنب إخباره أنك قد أجبت بالفعل عن سؤاله.
- يمكن أن تحاول تقليل الحركات المتكررة لدى المصاب من خلال إعطائه شيئاً آخر يفعله بيده، مثل كرة ناعمة للضغط عليها أو طي الملابس.

من أين تحصل على المساعدة؟

إذا كانت التغيرات في السلوك تسبب الانزعاج والضيق للشخص المصاب بالخرف، أو كان لها تأثير عليك:

- أخبر طبيب المصاب بمخاوفك وما يشغلك بشأن التغيرات في السلوك.
- 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