

# 行为变化

本帮助手册介绍了脑退化症患者可能出现的行为变化和及其可能的原因。

脑退化症影响人们的方式不同，脑退化症患者的行为或情绪状态发生变化十分常见。变化可能包括焦虑、躁动、攻击性、幻觉、失去抑制力和抑郁。

脑退化症患者可能出现某种行为的原因有很多。每个患者的反应各不相同。

有时患者出现的某种行为可能是由以下原因引起的：

- 脑退化症引起的大脑变化
- 已经患有的疾病，例如感染或疼痛
- 沟通困难
- 生活环境因素。

## 了解行为变化

当脑退化症患者的行为与他们的正常行为或做事规律不同时，试着了解可能触发他们行为变化的原因或行为传达的信息。然后找到方法将行为再次出现的风险降至最低或对其做出反应。

可以每天记录具体的行为变化。请记录下：

- 行为出现的时间
- 参与者有谁
- 行为出现之前，有哪些环境因素（如噪音或正在进行的日常任务）
- 实际发生了什么（具体说明患者在做什么或在说什么，例如走来走去或表现出焦虑）
- 谁受到了该行为的影响
- 您是如何回应的以及这种回应方式是否有效。

## 可能的原因

行为变化的可能原因有五类：

1. 健康（身体、情感和心理）
2. 沟通
3. 个人过往
4. 环境
5. 执行任务。

## 健康（身体、情感和心理）

**药物。**某些药物会导致功能混乱或突然改变。脑退化症患者很容易受到药物副作用、过度用药和同时使用多种药物导致的反应的危害。

**视力和听力受损。**视力和听力障碍会影响一个人理解正在发生事情的能力。

**急性病。**脑退化症患者的急性（突发）疾病可能难以识别，因为他们可能无法描述自己的症状。尿路感染、肺炎、胃肠道感染或发烧等疾病会导致意识混乱。

**谵妄症很常见。**它的发病时间很短，且症状在一天内的波动很大。它可能由严重疾病、便秘、脱水、感染、疼痛、药物作用或戒断（尤其是酒精和镇静药物）引起。

**慢性病。**慢性（长期）疾病会影响一个人的情绪和功能水平。慢性病包括心绞痛、心脏病、糖尿病或与关节炎、溃疡或头痛相关的疼痛。

**疼痛。**脑退化症患者可以而且的确会感受到疼痛。然而，当他们感到疼痛时，他们可能无法清楚地表达，或无法准确破译疼痛信号。

**脱水。**脑退化症会影响一个人识别口渴感的能力。患者也可能会忘记按时喝水。从而导致脱水。脱水症状可能包括意识混乱、头晕、皮肤干燥、潮红、发烧或脉搏加快。

**便秘。**便秘会让人非常不舒服，还会导致排便时疼痛。有时也会导致意识混乱加重。

**抑郁症。**抑郁症的许多症状与脑退化症的症状相似。包括注意力不集中、记忆力减退、冷漠和睡眠障碍。很难判断症状是由抑郁症还是脑退化症引起，或是由两种病症共同引起。通过医学评估可以诊断出抑郁症。

**疲劳。**睡眠规律紊乱会导致愤怒或躁动的行为。

**身体不适。**身体不适可以通过行为变化来表达。可能是饿了、出现腹胀或需要上厕所。可能是太冷或太热。

**未满足的情感和身体需求。**患有脑退化症的人仍然希望感到有用和被接纳。如果这些需求没有得到满足，他们可能会做出消极反应。

## 2. 沟通

沟通方面的变化很常见。患者可能很难清楚地表达自己或理解别人说的话。随着脑退化症的发展，沟通会变得更加困难。

如果他们无法让对方理解自己的意思，可能会因此感到沮丧。

## 3. 个人过往

有时可以通过了解一个人的生活过往来解释其行为的变化。例如，当脑退化症患者需要上厕所时，他们可能会到外面寻找小时候用过的厕所。或者，脑退化症可能使人重新经历过去的创伤事件。

## 4. 环境

**环境。**特别大的生活空间可能会让人不知所措。无法看到或接触到室外的密闭空间可能会加剧焦虑。

**杂乱。**杂乱的空间可能会过度刺激患者，使他们难以理解所处的环境。

**陌生环境。**新的或不熟悉的环境可能会令人困惑。患者可能会在学习新事物、记忆力和感知方面遇到困难。这会引发行为变化。

**刺激的环境。**当环境中有多余刺激因素时，行为会发生变化。刺激因素包括音乐声音过大，或电视噪音，或背景中有太多人说话。

刺激不足也会导致行为改变。这可能是由于患者感到无聊、不活跃或缺乏目的感。

**令人困惑的感官环境。**光照、视觉对比度和颜色的使用会影响一个人的行为和功能水平。例如：

- 昏暗的灯光会使人在吃饭时难以集中注意力。
- 带图案的地砖可能看起来像台阶，会让人绊倒或感觉不稳。黑色地板可能看起来像一个洞或空隙。
- 阳光或抛光地板产生的眩光会影响视力。
- 阴影会导致幻觉。

## 5. 执行任务

**复杂任务。**脑退化症是一种进行性疾病。曾经简单的任务可能会变得过于复杂，或需要更长时间才能完成，从而引起挫败感。

**不熟悉的任务。**脑退化症患者会逐渐失去学习新任务和技能的能力。期望他们学习一项不熟悉的任务可能是不现实的。

**日常生活的变化。**日常生活的改变可能会带来压力。尽量保持日常生活安排和结构。如果患者在个人护理方面需要帮助，请向熟悉患者的人寻求帮助。由于情况的私密性，请考虑患者的感受。

## 制定计划

创建一个列表，尽量减少行为变化的触发因素，以及列出应对这些变化的方法。以下是一些建议：

- 让患者参与对他们有意义的活动。
- 考虑与患者建立联系的方式以及他们如何看待自己的世界。
- 移除或减少环境诱因。
- 创建支持参与和幸福感的空间。
- 准备一份应对行为变化的方法清单。要有创意。
- 制定计划以应对使情况或环境不安全的行为变化。
- 制定计划以应对具有潜在挑战性的环境，例如嘈杂的购物中心或繁忙的等候室。

准备好计划后，邀请他人审阅计划，并询问他们的建议。

制定计划是一个反复试验的过程。没有简单的解决方案。行为变化的触发因素可能随着病情发展而改变。如果您的方法无效，请尝试别的策略。坚持下去。今天不起作用的方法明天可能会起作用。

## 从哪里获得帮助

- 与照护对象的医生讨论您对其行为变化的担忧，以及这种变化对您和您照护对象的影响。
- 拨打**全国脑退化症帮助热线1800 100 500**，了解支持服务和教育计划，包括照护者支持小组、心理咨询服务以及其他服务和计划，以帮助您了解和应对脑退化症患者的行为变化，并保持您的健康和福祉。
- 拨打**脑退化症行为管理咨询服务热线1800 699 799**。当脑退化症患者出现的行为变化影响其护理和照护者时，该服务会提供相关支持。

## 其他阅读资料和资源

- 澳大利亚脑退化症协会帮助手册：行为变化  
请访问：[dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- 澳大利亚脑退化症协会图书馆  
请访问：[dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- 澳大利亚脑退化症协会支持  
请访问：[dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- 澳大利亚脑退化症协会教育  
请访问：[dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

## 更多信息

澳大利亚脑退化症协会提供支持、信息、教育和咨询服务。

**全国脑退化症帮助热线：1800 100 500**

**翻译服务：131 450**

**访问我们的网站：[dementia.org.au](https://dementia.org.au)**