

焦慮行為

本幫助手冊介紹了在腦退化症患者中常見的焦慮行為。其中包括一些應對方法以及如何獲得其他支援。

腦退化症影響人們的方式不同，腦退化症患者的行為或情緒狀態發生變化十分常見。

焦慮行為可能包括：

- 情緒煩躁，來回踱步或坐立不安
- 重複做同樣的事情
- 當某人試圖離開時，緊纏住他們
- 跟隨別人（緊緊跟隨某人）。

可能的原因

行為變化的原因有很多。每個腦退化症患者都會以自己的方式對情況做出反應。

焦慮行為有時可能與大腦的變化有關。或者環境中可能有某些因素會觸發該行為。也可能是因為一項任務過於複雜，或患者感覺不舒服。

如果不加以治療，焦慮和躁動會變得更嚴重。弄清引發焦慮行為的原因可以幫助您找到方法，防止這種行為再次發生。

可能引發焦慮行為的情緒

失落和緊張。當一個人對周圍發生事情的理解程度降低時，他們可能會變得焦慮。他們可能會擔心在過去的人，或想尋找他們早年生活熟悉的地方。

失敗。如果一個人不再能夠應對日常需求，他們可能會擔心。無法完成任務，或認為任務過於複雜，也會增加焦慮感。

回應他人的緊張情緒。焦慮可能是對周圍人的緊張或消極情緒的反應。

哀傷。哀傷可能會使人感到焦慮和痛苦。即使他們的意識程度似乎很低，他們仍然能意識到有些事情不對勁。

可以嘗試做些什麼

- 在徵得對方同意的前提下安排身體檢查，以發現身體可能存在的問題或藥物副作用。
- 如果您懷疑某人有抑鬱症狀，請諮詢他們的醫生。焦慮可能是抑鬱的症狀。
- 提供保證和支援。
- 應對行為變化時保持冷靜溫和的態度。
- 可以的話，弄清楚觸發行為的具體情緒。
- 減少可能觸發該行為的活動。
- 如果日常活動變得具有挑戰性，請提前就該活動進行溝通，並提供保證和支援，幫助對方建立信心。
- 給對方一些可以把玩的東西，比如硬幣、念珠或一盒珍愛的物品。
- 確保患者有做足夠的運動。
- 將含咖啡因的飲品改為不含咖啡因的飲品。

與其他家庭成員或照顧者分享應對焦慮行為的方法，他們可能也會覺得這些方法有用。

跟隨行為

有時，家人和照顧者會因不斷被患者追隨或「跟蹤」而感到不知所措。很難有自己的私人空間。

可以嘗試做些什麼：

- 分析為什麼對方會出現某種行為。他們可能在表達他們感到不安全或不確定下一步該做什麼。
- 盡量避免表現出對被跟蹤的煩躁。表現出煩躁可能會讓對方感覺更不安全。
- 如果恰當的話，給對方一個擁抱，輕觸對方進行安撫，讓對方知道他們是安全的和被愛的。
- 計劃日常活動，以幫助建立舒適感和熟悉感。考慮使用告示牌來顯示當天的活動。
- 考慮一起休息一下，出去散散步或聽聽音樂。
- 與他人分擔照顧工作，給自己留出時間和空間。這也會幫助患者習慣您不總是在身邊的情況
- 當感覺不堪重負時，請給自己喘息的時間。您可以選擇在家周圍散散步、拜訪鄰居或去一個您可以獨處的房間。

應對腦退化症患者的跟隨行為可能會讓人覺得很有挑戰性。請記住，這種行為是腦退化症的症狀，並非患者故意為之。照顧好自己並按時休息。

從哪裡獲得幫助

- 與照顧對象的醫生討論您對其行為變化的擔憂，以及這種變化對您和您照顧對象的影響。
- 撥打**全國腦退化症幫助熱線1800 100 500**，了解支援服務和教育計劃，包括照顧者支援小組、心理諮詢服務以及其他服務和計劃，以幫助您了解和應對腦退化症患者的行為變化，並保持您的健康和福祉。
- 撥打**腦退化症行為管理諮詢服務熱線1800 699 799**。當腦退化症患者出現的行為變化影響其照顧和照顧者時，該服務會提供相關支援。

其他閱讀資料和資源

- 澳洲腦退化症協會幫助手冊：行為變化
請瀏覽：dementia.org.au/help-sheets
- 澳洲腦退化症協會圖書館服務
請瀏覽：dementia.org.au/library
- 澳洲腦退化症協會支援
請瀏覽：dementia.org.au/support
- 澳洲腦退化症協會教育
請瀏覽：dementia.org.au/education

更多資訊

澳洲腦退化症協會提供支援、資訊、教育和諮詢服務。

全國腦退化症幫助熱線：1800 100 500

翻譯服務：131 450

瀏覽我們的網站：dementia.org.au