

# 攻擊性行為

本幫助手冊介紹了在腦退化症患者中常見的攻擊性行為。其中包括家人和照顧者可以採用的應對方式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。

攻擊性行為可以是：

- 口頭上的，包括咒罵、尖叫、喊叫和威脅
- 身體上的，包括捶打、損壞財產或對暴力行為。

這些情況可能會給腦退化症患者及其家人、照顧者和朋友帶來困擾。

## 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。

有時，某種行為可能與大腦的變化有關。環境中的某些因素，例如人群或噪音引起的過度刺激，可能會觸發該行為。也可能是因為一項任務過於複雜，或患者感覺不舒服或感到疼痛。

了解行為出現的原因可以幫助您找到降低行為變化可能性或應對行為變化的方法。

腦退化症患者出現攻擊性行為的原因包括：

**健康因素。** 攻擊性行為可能是由健康狀況的變化引起的，包括：

- 疲勞
- 由於睡眠中斷而感到疲倦
- 身體不適（如疼痛、發燒、疾病或便秘）
- 大腦的物理性變化
- 藥物副作用
- 視力或聽力受損導致對視覺和聲音的錯誤理解
- 幻覺。

全國腦退化症幫助熱線**1800 100 500**



如需翻譯服務，  
請撥打**131 450**

**出現戒心。**在接受個人護理（如洗澡）時感到屈辱。患者可能會感覺自己的獨立性和私隱受到威脅。

**失敗。**當患者無法再執行日常任務時，他們可能會感到壓力、尷尬或沮喪。

**誤解。**能力下降可能導致對周圍發生事情的理解程度降低，從而造成困惑和痛苦。

**恐懼。**由於不能認出某些地方或人，患者可能感到害怕。或者，他們可能回憶起過去的一些令人恐懼或不適的生活經歷。

**需要關注。**患者可能想要讓別人知道他們感到無聊、煩惱、精力過剩或感覺不舒服，但由於溝通能力的下降而無法表達。

## 將攻擊行為降至最低的方法

與患者的醫生談談您對他們攻擊性行為的擔憂。醫生可以檢查患者是否有身體疾病或不適，並提出建議。醫生還可以檢查患者是否患有精神疾病，或發現藥物可能產生的副作用。

- 注意攻擊性行為的特定預警信號。
- 減少或消除可能造成壓力的因素。
- 盡量保持一個節奏適中且一致的日常安排。
- 保持環境一致並盡量減少變化。
- 避免過度刺激的環境，如人群或背景噪音。
- 以對方能理解和回應的方式進行溝通。
- 避免衝突。嘗試分散注意力或建議進行不同的活動。
- 鼓勵定期運動和參與喜歡的活動。
- 最大可能地提高舒適感和安全感。

儘管您已作出最大努力，患者仍可能出現一些攻擊行為。

## 如何應對攻擊性行為

- 保持冷靜，用令人安心的語氣說話。
- 如果可能的話，弄清引起攻擊性行為的潛在感受。
- 分散對方注意力通常是一個有用的方法。建議一起喝杯茶、散步或看本雜誌。
- 如果您感到不安全，請站在對方無法觸達的地方。
- 除非必要，否則不要盯著或使用身體遏制他們。這會增加對方的攻擊性。您可能需要暫時離開，直到患者平靜下來。
- 與患者的其他照顧者分享應對攻擊行為的方法，以保持方法的一致性。

攻擊性行為可能會給家人和照顧者造成困擾。這些行為是腦退化症的症狀，並非患者故意為之。請記得照顧好自己，並定期休息。

## 好好照顧自己

患者的攻擊性行為可能會讓您感到顫抖、不安全、焦慮、沮喪、抑鬱或一系列其他情緒。

- 盡量保持冷靜。
- 如果您經常感到沮喪或發脾氣，則可能需要額外的幫助與支援。與醫生、朋友或心理諮詢師談談。
- 為自己準備一個安全的空間。比如一間可以反鎖的房間，最好有一部電話。
- 定期暫停照顧職責，進行休息。

## 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](https://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](https://dementia.org.au/library)
- 澳洲腦退化症協會支援  
請瀏覽：[dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- 澳洲腦退化症協會教育  
請瀏覽：[dementia.org.au/education](https://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](https://dementia.org.au)**