

Αγχώδεις συμπεριφορές

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο αφορά τις αγχώδεις συμπεριφορές, οι οποίες είναι συνηθισμένες σε άτομα με άνοια. Προτείνει τρόπους αντιμετώπισης και βοηθήματα για πρόσθετη υποστήριξη.

Η άνοια επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους και οι αλλαγές στη συμπεριφορά ή τη συναισθηματική κατάσταση κάποιου με άνοια είναι συνηθισμένες.

Οι αγχώδεις συμπεριφορές μπορεί να περιλαμβάνουν:

- ανησυχία, βηματισμό ή νευρικές κινήσεις
- επανάληψη των ίδιων πραγμάτων ξανά και ξανά
- προσκόλληση σε κάποιον όταν προσπαθεί να φύγει
- να γίνει η σκιά κάποιου (να ακολουθεί κάποιον από πίσω).

Πιθανά αίτια

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους αλλάζουν οι συμπεριφορές. Κάθε άτομο με άνοια αντιδρά στις περιστάσεις με το δικό του τρόπο.

Μερικές φορές οι αγχώδεις συμπεριφορές μπορεί να σχετίζονται με αλλαγές στον εγκέφαλο. Ή μπορεί να υπάρχει κάτι στο περιβάλλον που πυροδοτεί τη συμπεριφορά. Άλλες φορές, μια εργασία μπορεί να είναι πολύ περίπλοκη ή το άτομο μπορεί να μην αισθάνεται καλά.

Το άγχος και η διέγερση μπορεί να κλιμακωθούν όταν μείνουν αθεράπευτα. Το να καταλάβετε τι προκαλεί την αγχώδη συμπεριφορά μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε τρόπους να την αποτρέψετε από το να επαναληφθεί.

Συναισθήματα που μπορεί να πυροδοτήσουν την αγχώδη συμπεριφορά

Απώλεια και ένταση. Όταν κάποιος καταλαβαίνει λιγότερο τι συμβαίνει γύρω του, μπορεί να αγχωθεί. Μπορεί να αισθάνεται ανησυχία για άτομα από το παρελθόν του ή να αναζητά μέρη που του ήταν οικεία σε προηγούμενη περίοδο της ζωής του.

Αποτυχία. Ένα άτομο μπορεί να ανησυχεί εάν δεν είναι πλέον σε θέση να ανταπεξέλθει στις καθημερινές απαιτήσεις. Η ανεπιτυχής προσπάθεια να κάνει μια εργασία ή η σκέψη ότι μια εργασία είναι πολύ περίπλοκη, μπορεί επίσης να αυξήσει το άγχος.

Ανταπόκριση στην ένταση των άλλων. Μπορεί να δημιουργηθεί αίσθημα άγχους ως αντίδραση στην ένταση ή την αρνητική διάθεση των ανθρώπων γύρω του.

Θλίψη. Η θλίψη μπορεί να κάνει κάποιον να αισθάνεται άγχος και στεναχώρια. Ακόμα κι αν η επίγνωσή του φαίνεται χαμηλή, μπορεί να αναγνωρίσει ότι κάτι δεν πάει καλά.

Τι να δοκιμάσετε

- Κανονίστε μια ιατρική εξέταση, με τη συγκατάθεση του ατόμου, για να βοηθήσετε στον εντοπισμό τυχόν σωματικών προβλημάτων ή παρενεργειών της φαρμακευτικής αγωγής.
- Μιλήστε με τον γιατρό του εάν υποψιάζεστε ότι το άτομο έχει κατάθλιψη. Το άγχος μπορεί να είναι σύμπτωμα κατάθλιψης.
- Παρέχετε επιβεβαίωση και υποστήριξη.
- Απαντήστε στις αλλαγές συμπεριφοράς ήρεμα και προσεκτικά.
- Εάν είναι δυνατόν, αντιμετωπίστε το υποκείμενο συναίσθημα που πυροδοτεί τη συμπεριφορά.
- Μειώστε τις δραστηριότητες που μπορεί να πυροδοτήσουν τη συμπεριφορά.
- Εάν μια καθημερινή δραστηριότητα γίνεται δύσκολη, μιλήστε για τη δραστηριότητα εκ των προτέρων και παρέχετε επιβεβαίωση και υποστήριξη για να αυξήσετε την αυτοπεποίθηση.
- Δώστε στο άτομο κάτι για να απασχολείται, όπως κέρματα, κομπολόι ή ένα κουτί με αγαπημένα αντικείμενα.
- Βεβαιωθείτε ότι το άτομο ασκείται αρκετά.
- Αντικαταστήστε τα καφεϊνούχα ροφήματα με ροφήματα χωρίς καφεΐνη.

Μοιραστείτε τυχόν στρατηγικές για την ανταπόκριση σε αγχώδεις συμπεριφορές με άλλα μέλη της οικογένειας ή φροντιστές που μπορεί επίσης να τις βρουν χρήσιμες.

Συμπεριφορά προσκόλλησης

Μερικές φορές η οικογένεια και οι φροντιστές δυσκολεύονται με το ότι το άτομο τους ακολουθεί συνεχώς ή «γίνεται η σκιά τους». Μπορεί να είναι δύσκολο να έχετε προσωπική ζωή.

Τι να δοκιμάσετε:

- Σκεφτείτε γιατί το άτομο συμπεριφέρεται με αυτόν τον τρόπο. Μπορεί να υποδεικνύει ότι δεν αισθάνεται ασφαλές ή δεν είναι σίγουρο για το τι να κάνει στη συνέχεια.
- Προσπαθήστε να αποφύγετε να εκφράσετε εκνευρισμό για το ότι σας ακολουθεί. Η εμφάνιση εκνευρισμού είναι πιθανό να κάνει το άτομο να αισθάνεται ακόμα λιγότερο ασφαλές.
- Εάν αρμόζει, αγκαλιάστε το, προσφέρετε ένα καθησυχαστικό άγγιγμα και ενημερώστε το άτομο ότι είναι ασφαλές και το αγαπούν.
- Σχεδιάστε καθημερινές δραστηριότητες που θα βοηθήσουν να δημιουργήσετε μια αίσθηση άνεσης και οικειότητας. Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε έναν πίνακα ανακοινώσεων για να παρουσιάσετε τις δραστηριότητες της ημέρας.
- Σκεφτείτε να κάνετε ένα διάλειμμα μαζί, να πάτε μια βόλτα ή να ακούσετε μουσική.
- Μοιραστείτε τη φροντίδα με άλλους για να πάρετε χρόνο και χώρο μακριά από το άτομο με άνοια. Αυτό θα βοηθήσει επίσης το άτομο να συνηθίσει να μην είστε πάντα εκεί.
- Πάρτε κάποιο χρόνο για να απομακρυνθείτε όταν αισθάνεστε ότι η κατάσταση είναι αφόρητη. Αυτό μπορεί να γίνει με το να κάνετε μια βόλτα γύρω από το τετράγωνο, να επισκεφτείτε έναν γείτονα ή να πάτε σε ένα δωμάτιο όπου μπορείτε να μείνετε μόνοι.

Η ανταπόκριση στη συμπεριφορά της προσκόλλησης μπορεί να είναι δύσκολη. Μπορεί να σας βοηθήσει να θυμάστε ότι αυτή η συμπεριφορά είναι ένα σύμπτωμα άνοιας και δεν έχει σκοπό να σας αναστατώσει εσκεμμένα. Σιγουρευτείτε ότι φροντίζετε τον εαυτό σας και κάνετε τακτικά διαλείμματα.

Πού να ζητήσετε βοήθεια

- Συζητήστε με τον γιατρό του ατόμου τις ανησυχίες σας σχετικά με τις αλλαγές στη συμπεριφορά και τις επιπτώσεις σε εσάς και στο άτομο που φροντίζετε.
- Τηλεφωνήστε στην **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500** για να μάθετε για τις υπηρεσίες υποστήριξης και τα εκπαιδευτικά προγράμματα, συμπεριλαμβανομένων των ομάδων υποστήριξης φροντιστών, τη συμβουλευτική και τις υπηρεσίες και τα προγράμματα που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε και να ανταποκριθείτε στις αλλαγές και να διατηρήσετε την υγεία και την ευημερία σας.
- Τηλεφωνήστε στη **Συμβουλευτική Υπηρεσία Διαχείρισης Συμπεριφοράς Άνοιας** στο **1800 699 799**. Υποστηρίζουν άτομα με άνοια που βιώνουν αλλαγές στη συμπεριφορά που επηρεάζουν τη φροντίδα τους ή τον φροντιστή.

Πρόσθετα κείμενα και βοηθήματα

- Ενημερωτικά φυλλάδια του οργανισμού Dementia Australia:
Αλλαγές στη συμπεριφορά
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/help-sheets
- Υπηρεσία βιβλιοθήκης του οργανισμού Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/library
- Υποστήριξη από τον οργανισμό Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/support
- Εκπαίδευση από τον οργανισμό Dementia Australia
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: dementia.org.au/education

Περισσότερες πληροφορίες

Ο οργανισμός Dementia Australia προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλευτική.

Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια: 1800 100 500

Για γλωσσική βοήθεια: 131 450

Επισκεφθείτε το δικτυακό μας τόπο: dementia.org.au