

# Επιθετική συμπεριφορά

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο αφορά την επιθετική συμπεριφορά, η οποία είναι συνηθισμένη σε άτομα με άνοια. Προτείνει τρόπους ανταπόκρισης της οικογένειας και των φροντιστών και πηγές 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 επιθετική συμπεριφορά μπορεί να είναι:

- λεκτική, όπως βρισιές, κραυγές, φωνές και απειλές
- σωματική, όπως χτυπήματα, καταστροφή περιουσίας ή σωματική βία κατά άλλου ατόμου.

Αυτή μπορεί να είναι οδυνηρή για το άτομο με άνοια, την οικογένειά του, τον φροντιστή και τους φίλους του.

## 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 η συμπεριφορά μπορεί να σχετίζεται με αλλαγές στον εγκέφαλο. Μπορεί να υπάρχει κάτι στο περιβάλλον, όπως υπερδιέγερση λόγω πολυκοσμίας ή θορύβου, που πυροδοτεί τη συμπεριφορά. Άλλες φορές, μια εργασία μπορεί να είναι πολύ περίπλοκη ή το άτομο μπορεί να μην αισθάνεται καλά ή να αισθάνεται πόνο.

Η κατανόηση των αιτιών της συμπεριφοράς μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε τρόπους να ελαχιστοποιήσετε ή να αντιμετωπίσετε τις αλλαγές στη συμπεριφορά.

Μερικά από τα αίτια της επιθετικής συμπεριφοράς σε κάποιον με άνοια είναι:

**Η Υγεία.** Η επιθετική συμπεριφορά μπορεί να προκληθεί από αλλαγές στην υγεία, που περιλαμβάνουν:

- κόπωση
- κούραση λόγω διαταραγμένου ύπνου
- σωματική δυσφορία (όπως πόνος, πυρετός, ασθένεια ή δυσκοιλιότητα)
- φυσικές αλλαγές στον εγκέφαλο

- παρενέργειες της φαρμακευτικής αγωγής
- προβλήματα όρασης ή ακοής που προκαλούν παρερμηνεία των εικόνων και των ήχων
- ψευδαισθήσεις.

**Αμυντική στάση.** Αίσθημα ταπείνωσης όταν παρέχεται υποστήριξη με προσωπική φροντίδα (όπως για να κάνει μπάνιο). Το άτομο μπορεί να αισθάνεται ότι απειλείται η ανεξαρτησία και η ιδιωτικότητά του.

**Αποτυχία.** Κάποιος μπορεί να αισθάνεται πιεσμένος, ντροπιασμένος ή απογοητευμένος όταν δεν μπορεί πλέον να διεκπεραιώσει εργασίες ρουτίνας.

**Παρανόηση.** Η έκπτωση των ικανοτήτων μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη κατανόησης για το τι συμβαίνει γύρω του, προκαλώντας σύγχυση και αγωνία.

**Φόβος.** Το άτομο μπορεί να νοιώθει φοβισμένο επειδή δεν αναγνωρίζει πλέον ορισμένα μέρη ή άτομα. Ή μπορεί να θυμήθηκε μια προηγούμενη εμπειρία στη ζωή του που αποτελεί μια τρομακτική ή δυσάρεστη ανάμνηση.

**Ανάγκη για προσοχή.** Το αγαπημένο σας πρόσωπο μπορεί να προσπαθεί να πει σε κάποιον ότι βαριέται, στενοχωριέται, έχει υπερβολική ενέργεια ή αισθάνεται αδιαθεσία, αλλά δεν μπορεί να το κάνει λόγω έκπτωσης των επικοινωνιακών δεξιοτήτων.

## Συμβουλές για την ελαχιστοποίηση της επιθετικής συμπεριφοράς

Πάντα συζητάτε τις ανησυχίες σχετικά με την επιθετική συμπεριφορά με τον γιατρό του ατόμου. Μπορεί να ελέγξει αν υπάρχει σωματική ασθένεια ή ενόχληση και να παρέχει συμβουλές. Ο γιατρός μπορεί επίσης να ψάξει για υποκείμενη ψυχιατρική ασθένεια ή πιθανές παρενέργειες της φαρμακευτικής αγωγής.

- Να είστε ενήμεροι για τυχόν συγκεκριμένες προειδοποιητικές ενδείξεις επιθετικότητας.
- Μειώστε ή απομακρύνετε πιθανές αιτίες άγχους.
- Προσπαθήστε να διατηρήσετε μια αβίαστη και σταθερή ρουτίνα.
- Διατηρήστε το περιβάλλον σταθερό και ελαχιστοποιήστε τις αλλαγές.
- Αποφύγετε περιβάλλοντα που προκαλούν υπερδιέγερση, όπως με πολλά άτομα ή θορύβους.
- Επικοινωνήστε με τρόπο που ταιριάζει στις ικανότητες του ατόμου να κατανοεί και να ανταποκρίνεται.

- Αποφύγετε τη σύγκρουση. Δοκιμάστε να αποσπάσετε την προσοχή του ατόμου ή προτείνετε μια διαφορετική δραστηριότητα.
- Ενθαρρύνετε την τακτική άσκηση και τη συμμετοχή σε ευχάριστες δραστηριότητες.
- Μεγιστοποιήστε τα αισθήματα άνεσης και ασφάλειας.

Παρά τις καλύτερες προσπάθειές σας, μπορεί ακόμα να υπάρχει κάποια επιθετικότητα.

### **Πώς να ανταποκριθείτε στην επιθετική συμπεριφορά**

- Μείνετε ήρεμοι και μιλήστε με καθησυχαστική φωνή.
- Εάν είναι δυνατόν, αντιμετωπίστε το υποκείμενο συναίσθημα που πυροδότησε την επιθετικότητα.
- Η απόσπαση της προσοχής είναι συχνά μια χρήσιμη προσέγγιση. Προτείνετε ένα φλιτζάνι τσάι, να πάτε μια βόλτα ή να δείτε ένα περιοδικό μαζί.
- Σταθείτε μακριά εάν αισθάνεστε ανασφαλείς.
- Μην πιέζετε ή κάνετε χρήση σωματικού περιορισμού, εκτός εάν είναι απαραίτητο. Αυτό μπορεί να αυξήσει την επιθετικότητα. Ίσως χρειαστεί να απομακρυνθείτε μέχρι να ηρεμήσει το άτομο.
- Μοιραστείτε στρατηγικές για την ανταπόκριση σε επιθετική συμπεριφορά με άλλους που εμπλέκονται στη φροντίδα του για να στηρίξετε συνεπείς προσεγγίσεις.

Η επιθετική συμπεριφορά μπορεί να είναι πολύ οδυνηρή για τις οικογένειες και τους φροντιστές. Οι συμπεριφορές είναι συμπτώματα άνοιας και δεν έχουν σκοπό να σας αναστατώσουν εσκεμμένα. Θυμηθείτε να φροντίζετε τον εαυτό σας και να κάνετε τακτικά διαλείμματα από τα καθήκοντα του φροντιστή.

### **Προσέχετε τον εαυτό σας**

Τα περιστατικά επιθετικής συμπεριφοράς μπορεί να σας κάνουν να νιώθετε ταραγμένοι, ανασφαλείς, ανήσυχοι, απογοητευμένοι, καταθλιπτικοί ή μια σειρά άλλων συναισθημάτων.

- Προσπαθήστε να παραμείνετε ήρεμοι.
- Εάν εκνευρίζετε ή χάνετε την ψυχραιμία σας συχνά, μπορεί να χρειαστείτε επιπλέον υποστήριξη. Μιλήστε με έναν γιατρό, φίλο ή σύμβουλο.
- Ετοιμάστε ένα ασφαλές μέρος για τον εαυτό σας. Αυτό μπορεί να είναι ένα δωμάτιο που κλειδώνει από μέσα, κατά προτίμηση με τηλέφωνο.
- Κάντε τακτικά διαλείμματα από τα καθήκοντα του φροντιστή.

## 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](https://dementia.org.au/help-sheets)
- Υπηρεσία βιβλιοθήκης του οργανισμού Dementia Australia  
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Υποστήριξη από τον οργανισμό Dementia Australia  
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Εκπαίδευση από τον οργανισμό Dementia Australia  
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [dementia.org.au/education](https://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](https://dementia.org.au)**