

Ψευδαισθήσεις και εσφαλμένες ιδέες

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο αφορά τις ψευδαισθήσεις και εσφαλμένες ιδέες, όπως η παράνοια και οι παραισθήσεις. Εξετάζει πιθανά αίτια και προτείνει τρόπους με τους οποίους οι οικογένειες και οι φροντιστές μπορούν να υποστηρίξουν κάποιον που βιώνει αυτή τη συμπεριφορά.

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

Οι άνθρωποι με άνοια βιώνουν μερικές φορές ψευδείς αντιλήψεις ή ιδέες. Αν και οι ψευδαισθήσεις και οι παραισθήσεις είναι φανταστικές, φαίνονται πολύ αληθινές στο άτομο που τις βιώνει. Μπορούν να προκαλέσουν υπερβολικό άγχος και πανικό.

Τύποι ψευδαισθήσεων και εσφαλμένων ιδεών

Ψευδαισθήσεις. Οι ψευδαισθήσεις είναι αισθητηριακές εμπειρίες που δεν μπορούν να επαληθευτούν από κανέναν άλλον. Συνήθως κάποιος βλέπει κάτι που δεν υπάρχει (όπως ένα άτομο) ή ακούει κάτι που οι άλλοι δεν μπορούν να ακούσουν (όπως φωνές ή τρομακτικούς ήχους). Ωστόσο, οι ψευδαισθήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν οποιαδήποτε από τις αισθήσεις.

Παραισθήσεις. Οι παραισθήσεις είναι ισχυρές ιδέες που δεν βασίζονται στην πραγματικότητα ή σε γεγονότα, αλλά θεωρούνται ως αληθινές. Το άτομο μπορεί να έχει παραισθήσεις ότι οι άλλοι του κλέβουν τα χρήματα ή τα υπάρχοντά του. Ή μπορεί να έχει έμμονες ιδέες για άτομα που σκοπεύουν να το βλάψουν.

Παράνοια. Ο όρος παράνοια σημαίνει να έχει κάποιος μη ρεαλιστικές πεποιθήσεις.

Παραδείγματα παράνοιας περιλαμβάνουν:

- πεποίθηση ότι κάποιος θέλουν να του κάνουν κακό ή ότι έχει υπεράνθρωπες δυνάμεις
- υποψία ότι κάποιος παίρνει τα υπάρχοντά του και κατηγορεί τους άλλους για κλοπή ή απόκρυψη πραγμάτων
- κατηγορία ότι ο σύντροφός του τον απατά, που τον κάνει να φοβάται και να αντιδρά στη φροντίδα του συντρόφου του.

Λανθασμένη αναγνώριση Κάποιο άτομο με άνοια μπορεί να κάνει λάθος στην αναγνώριση άλλων ατόμων ή του εαυτού του. Μερικές φορές δεν αναγνωρίζει τον σύντροφό του. Ή μπορεί να τρομοκρατείται από τη δική του μορφή στον καθρέφτη, νομίζοντας ότι είναι άλλο άτομο. Άλλες φορές, νομίζει ότι οι φωνές στο ραδιόφωνο ή την τηλεόραση προέρχονται από άτομα που βρίσκονται στο δωμάτιο.

Πιθανά αίτια

Η άνοια μειώνει την ικανότητα του εγκεφάλου να ερμηνεύει και να κατανοεί πληροφορίες. Προκαλεί επίσης προβλήματα μνήμης, που μπορεί να οδηγήσουν σε καχυποψία, παράνοια και εσφαλμένες ιδέες.

Εάν κάποιος δεν έχει επίγνωση ότι η μνήμη του είναι κακή, μπορεί να δημιουργήσει μια ιστορία ή εξήγηση στην οποία ρίχνει το φταίξιμο σε κάποιον άλλο ή κάτι άλλο.

Αυτό είναι κατανοητό λαμβάνοντας υπόψη ότι μπορεί:

- να μην θυμάται πρόσφατα γεγονότα
- να πιστεύει ότι τα πράγματα "εξαφανίζονται"
- να ξεχνάει τις εξηγήσεις
- να μην καταλαβαίνει τις συζητήσεις.

Οι παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν ψευδαισθήσεις και εσφαλμένες ιδέες περιλαμβάνουν:

- αισθητηριακά ζητήματα, όπως κακή όραση ή κακή ακοή
- σύγχυση που δημιουργείται όταν το άτομο ξεχάσει να χρησιμοποιήσει ακουστικό βαρηκοΐας ή γυαλιά
- παρενέργειες φαρμάκων
- ψυχιατρική ασθένεια
- μη οικείο περιβάλλον
- χαμηλός φωτισμός που μειώνει την όραση
- σωματικές παθήσεις, όπως λοιμώξεις, πυρετός, πόνος, δυσκοιλιότητα, αναιμία, αναπνευστική νόσος, υποσιτισμός και αφυδάτωση
- μη οικείοι φροντιστές
- διατάραξη των γνώριμων καθημερινών συνηθειών
- αισθητηριακή υπερφόρτωση από πάρα πολλά πράγματα που συμβαίνουν ταυτόχρονα.

Μιλήστε με τον γιατρό του ατόμου

Για να διερευνήσετε πιθανούς παράγοντες που πυροδοτούν τη συμπεριφορά, κλείστε ένα ραντεβού με τον γιατρό του για ιατρικό έλεγχο. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό τυχόν σωματικών ή ψυχιατρικών προβλημάτων. Ο γιατρός μπορεί να ελέγξει για πιθανές παρενέργειες της φαρμακευτικής αγωγής, όπως δυσκαμψία, τρέμουλο και υπνηλία.

Συμβουλές για να ανταποκριθείτε στις ψευδαισθήσεις και εσφαλμένες ιδέες

- Παραμείνετε ήρεμοι ή ουδέτεροι εάν ειπωθεί κάτι που φαίνεται λάθος ή αναληθές.
- Διερευνήστε τις υποψίες για να ελέγξετε αν είναι αληθινές.
- Απαντήστε στα συναισθήματα που κρύβονται πίσω από τις λέξεις. Το άτομο μπορεί να νοιώθει φοβισμένο από τις παραισθήσεις και τις ψευδαισθήσεις.
- Ορισμένες ψευδαισθήσεις και εσφαλμένες ιδέες μπορούν να αγνοηθούν εάν είναι ακίνδυνες και δεν αυξάνουν τη διέγερση.
- Προτείνετε να αναζητήσετε μαζί αντικείμενα που έχουν χαθεί ή εξαφανισθεί. Εντοπίστε συνηθισμένες κρυψώνες και ελέγξτε πρώτα εκεί.
- Δοκιμάστε κάτι που μπορεί να αποσπάσει την προσοχή όπως μουσική, άσκηση, δραστηριότητες, συζήτηση με φίλους ή κοίταγμα παλιών φωτογραφιών.
- Εάν είναι κατάλληλο και καθησυχαστικό, μπορείτε να δοκιμάσετε τη σωματική επαφή.
- Κρατήστε το περιβάλλον του ατόμου οικείο. Εάν το άτομο πρέπει να μετακινηθεί, φροντίστε να μεταφερθούν οικεία αντικείμενα στο καινούργιο μέρος.
- Βεβαιωθείτε ότι το σπίτι του έχει καλό φωτισμό, συμπεριλαμβανομένων των νυχτερινών φώτων.
- Έχετε μια τακτική ρουτίνα και τους ίδιους φροντιστές, όπου είναι δυνατόν.
- Κρατήστε ένα ημερολόγιο με αλλαγές στις συμπεριφορές. Μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε ένα μοτίβο ή ερέθισμα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις πληροφορίες για να κάνετε αλλαγές.
- Φυλάξτε ένα εφεδρικό σετ αντικειμένων που χάνονται συχνά, όπως κλειδιά ή γυαλιά.

Να θυμάστε ότι οι αλλαγές στη συμπεριφορά προκαλούνται από πάθηση του εγκεφάλου. Τα άτομα με άνοια δεν είναι πάντα σε θέση να ελέγξουν τη συμπεριφορά τους.

Υποστήριξη για οικογένειες και φροντιστές

Η παρατήρηση αλλαγών στη συμπεριφορά μπορεί να προκαλέσει στεναχώρια, απογοήτευση, ενοχή, εξάντληση και αγανάκτηση στις οικογένειες και τους φροντιστές. Αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά. Αναζητήστε υποστήριξη για τον εαυτό σας από ένα μέλος της οικογένειας, φίλο, επαγγελματία ή μια ομάδα υποστήριξης με κατανόηση.

- Συζητήστε με τον γιατρό του ατόμου τις ανησυχίες σας σχετικά με τις αλλαγές στη συμπεριφορά και τις επιπτώσεις τους 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