

Comportamenti ansiosi

Questa scheda informativa descrive i comportamenti ansiosi, che sono comuni nelle persone affette da demenza. Suggerisce i modi per reagire e le fonti di ulteriore supporto.

La demenza colpisce le persone in modi diversi e cambiamenti nel comportamento o nello stato emotivo di una persona affetta da demenza sono comuni.

I comportamenti ansiosi possono includere:

- irrequietezza, agitazione o nervosismo;
- ripetizione delle stesse cose;
- diventare appiccicosi quando una persona cerca di andarsene;
- shadowing (seguire qualcuno da vicino).

Possibili cause

Le ragioni per cui i comportamenti cambiano sono molteplici. Ogni persona affetta da demenza reagisce alle circostanze a modo suo.

Talvolta i comportamenti ansiosi possono essere correlati a cambiamenti nel cervello. Oppure può esserci qualcosa nell'ambiente che scatena questo cambiamento nel comportamento. Altre volte, un compito può essere troppo complesso o la persona non si sente bene.

L'ansia e l'agitazione possono aggravarsi se non vengono trattate. Capire cosa scatena il comportamento ansioso può aiutare a trovare il modo di evitare che si ripeta.

Emozioni che possono scatenare comportamenti ansiosi

Perdita e tensione. Quando una persona perde la capacità di comprendere ciò che le accade intorno, può diventare ansiosa. Può sentirsi preoccupata per le persone del suo passato o cercare luoghi familiari appartenenti ad un periodo precedente della sua vita.

Fallimento. Una persona può preoccuparsi se non è più in grado di far fronte alle esigenze quotidiane. Anche tentare un compito senza successo o pensare che un compito sia troppo complesso può aumentare l'ansia.

Reazione alla tensione altrui. L'ansia può essere avvertita in risposta alla tensione o all'umore negativo delle persone che la circondano.

Lutto. Il lutto può causare ansia e angoscia. Anche se la consapevolezza della persona sembra bassa, può comunque riconoscere che qualcosa non va.

Cosa fare

- Organizzate una visita medica, con il consenso della persona, per individuare eventuali problemi fisici o effetti collaterali dei farmaci.
- Parlate con il medico se sospettate che la persona sia depressa. L'ansia può essere un sintomo della depressione.
- Fornite rassicurazione e supporto.
- Reagite ai cambiamenti comportamentali con calma e tatto.
- Se possibile, affrontate l'emozione di fondo che scatena il comportamento.
- Riducete le attività che possono scatenare il comportamento.
- Se un'attività quotidiana diventa impegnativa, parlatene in anticipo e fornite rassicurazioni e sostegno per aumentare la fiducia.
- Date alla persona qualcosa con cui giocherellare, come monete, perline o una scatola con oggetti a cui è legata.
- Assicuratevi che la persona faccia abbastanza esercizio fisico.
- Passare a bevande senza caffeina.

Condividete le strategie di risposta ai comportamenti ansiosi con altri familiari o caregiver che potrebbero trovarle utili.

Shadowing

A volte i familiari e i caregiver trovano problematico essere costantemente seguiti (shadowed). Può essere difficile avere momenti di privacy.

Cosa provare:

- Considerate il motivo per cui la persona si comporta in questo modo. Potrebbe indicare che non si sente al sicuro o che non sa cosa fare in seguito.
- Cercate di evitare di esprimere irritazione per il fatto di essere seguiti. Mostrare irritazione rischia di far sentire la persona ancora meno sicura.
- Se è il caso, abbracciate la persona, toccatela in modo rassicurante e fatele sapere che è al sicuro e che è amata.
- Pianificate le attività quotidiane per contribuire a creare un senso di comfort e familiarità. Considerate la possibilità di utilizzare una bacheca per esporre le attività della giornata.
- Prendete in considerazione l'idea di fare una pausa insieme, di fare una passeggiata o di ascoltare musica.
- Condividete i compiti assistenziali con altri per avere tempo e spazio lontano dalla persona affetta da demenza. Questo aiuterà anche la persona ad abituarsi al fatto che non siete sempre presenti.
- Prendetevi del tempo quando la situazione diventa opprimente. Può trattarsi di una passeggiata intorno all'isolato, di una visita a un vicino di casa o di andare in una stanza dove potete stare da soli.

Reagire allo shadowing può essere impegnativo. Può essere utile ricordare che questo comportamento è un sintomo della demenza e non ha lo scopo di infastidirvi deliberatamente. Assicuratevi di prendervi cura di voi stessi e di fare pause regolari.

Dove ottenere aiuto

- Discutete con il medico della persona affetta da demenza delle vostre preoccupazioni riguardo ai cambiamenti di comportamento e all'impatto che ciò ha su di voi e sulla persona di cui vi prendete cura.
- Chiamate la **Linea telefonica nazionale per la demenza** al numero **1800 100 500** per conoscere i servizi di supporto e i programmi educativi, compresi i gruppi di sostegno per i caregiver, counseling, i servizi e i programmi per aiutarvi a comprendere e rispondere ai vari cambiamenti e a mantenere la vostra salute e il vostro benessere.

- Chiamate **Dementia Behaviour Management Advisory Service (Servizio di consulenza per la gestione del comportamento nella demenza)** al numero **1800 699 799**. Supportano le persone affette da demenza che manifestano cambiamenti nel comportamento che hanno un impatto sull'assistenza o sul caregiver.

Letture e risorse aggiuntive

- Schede informative di Dementia Australia: Cambiamenti nel comportamento
Visitate: dementia.org.au/help-sheets
- Servizio bibliotecario di Dementia Australia
Visitate: dementia.org.au/library
- Supporto di Dementia Australia
Visitate: dementia.org.au/support
- Formazione offerta da Dementia Australia
Visitate: dementia.org.au/education

Ulteriori informazioni

Dementia Australia offre supporto, informazioni, educazione e counseling.

National Dementia Helpline: 1800 100 500

Per assistenza linguistica: 131 450

Visitate il nostro sito web: dementia.org.au