

# Нервозно однесување

Овој лист за помош е за нервозни однесувања, кои се вообичаени кај луѓето кои живеат со деменција. Тој предлага начини како семејството и негувателите да одговорат како и извори на дополнителна поддршка.

Деменцијата влијае на луѓето на различни начини и промените во однесувањето или емоционалната состојба на некој што живее со деменција се чести.

Нервозните однесувања вклучуваат:

- вознемирување
- плачење
- чекорење
- префаќање
- постојано или повторувачко зборување
- повторување на зборови, фрази или прашања
- пцуење
- врескање.

Овие однесувања, исто така, може да бидат вознемирувачки и фрустрирачки за семејствата и негувателите. Важно е да се разбере зошто се појавуваат овие однесувања и начини како да се одговори.

## Можни причини

Постојат многу причини зошто однесувањето се менува.

Секоја личност која живее со деменција реагира на околностите на свој начин.

Понекогаш промените во однесувањето може да бидат поврзани со промени во мозокот. Или можеби има нешто во нивната животна средина што го поттикнува однесувањето. Во други случаи, задачата може да биде премногу сложена или личноста може да не се чувствува добро.

## Поттикнувачи на вознемирено однесување

Разбирањето на причините за однесувањето може да ви помогне да најдете начини да го спречите тоа да се повтори.

Некои чести причини за нервозно однесување кај некој што живее со деменција се наведени подолу.

**Здравје.** Нервозните однесувања може да бидат предизвикани од промени во здравјето, вклучувајќи:

- замор
- замор поради нарушен сон
- физичка неудобност (како што се болка, треска, болест, инфекции, глад, жед или запек)
- физички промени во мозокот
- несакани ефекти од лекови
- оштетен вид или слух што предизвикува погрешно толкување на глетките и звуците
- халуцинации
- инфекција на уринарниот тракт.

**Чувство на дефанзивност.** Некој може да се чувствува понижен затоа што му треба помош во личните задачи како капење, одење во тоалет и облекување. Тие може да чувствуваат дека нивната независност и приватност се загрозени.

**Неуспех.** Чувството на неуспех и загриженост може да се појави кога повеќе не можат да ги извршуваат или комплетираат секојдневните задачи.

**Недоразбирање.** Некој што живее со деменција можеби не разбира што се случува околу нив. Ова може да доведе до недоразбирања и вознемиреност поради нивните опаѓачки способности.

**Страв.** Некој што живее со деменција може да се исплаши бидејќи повеќе не препознава одредени луѓе или места. Или можеби се сетиле на некое претходно животно искуство што е застрашувачко или непријатно за паметење.

**Имање потреба од помош или поддршка.** Вашата блиска личност можеби се обидува да му даде до знаење на некој дека му е потребна помош или поддршка затоа што се досадува, вознемирена е, има вишок енергија или не се чувствува добро.

## Совети за минимизирање на нервозните однесувања

- Посетете го нивниот лекар за да ги испитате можните причини, како што се промените во физичкото здравје, можните несакани ефекти од лековите, некоја болест во позадина или депресијата. Важно е да се испита и да се лекува депресијата секогаш кога постои сомневање за неа.
- Бидете свесни за какви било специфични предупредувачки знаци на нервозно однесување. Направете стратегии за да го спречите да се развива.
- Поделете ги големите задачи на помали, полесни задачи и оставете време да се завршат задачите.
- Обидете се да одржувате неизбрзана и постојана рутина.
- Ако е можно, разгледајте ја основната причина за однесувањето.
- Поминете време објаснувајќи што се случува, чекор по чекор. Користете едноставни реченици. Дури и ако не можат да ги разберат зборовите, вашиот мирен тон ќе биде смирувачки.
- Избегнувајте конфронтација. Ако конфронтацијата е веројатна, обидете се да им го одвлечете вниманието или предложете алтернативна активност.
- Охрабрувајте редовно вежбање и учество во пријатни активности.
- Максимизирајте ги чувствата на удобност и безбедност.

И покрај вашите најдобри напори, сè уште може да се појави нервоза. Наместо тоа, концентрирајте се на справување со ситуацијата што е можно помирно и ефективно.

## Начини да се одговори на нервозни однесувања

- Останете смирени и зборувајте со смирувачки глас.
- Одвраќањето е корисен пристап. Предложете да се напиете чај, да одите на прошетка или да разгледате списание заедно.
- Користете стратегии кои работат за вас. На пример, ако прашањата се повторуваат, одговарањето на прашањата може да помогне. Други сметаат дека игнорирањето на прашањата најдобро функционира. Размислете за намерата зад прашањата. На лицето може да му треба уверување за нешто што не може да го изрази.

## Поддршка за семејствата и старателите

Набљудувањето на нервозно однесување може да биде многу вознемирувачко за семејствата и негувателите. Промените во однесувањето се симптоми на деменција и не се наменети намерно да ве вознемират. Не заборавајте да се грижите за себе и да правите редовни паузи.

- Разговарајте со докторот на лицето за вашите грижи за промените во однесувањето и влијанието врз вас и лицето за кое се грижите.
- Јавете се на **Националната линија за помош за деменција (National Dementia Helpline)** на **1800 100 500** да дознаете за услугите за поддршка и образовните програми, вклучувајќи групи за поддршка на негуватели, советување и услуги и програми кои ќе ви помогнат да ги разберете и одговорите на промените и да го одржите вашето здравје и благосостојба.
- Јавете се на **Советодавната служба за справување со деменција (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** на **1800 699 799**. Тие ги поддржуваат луѓето кои што живеат со деменција, и што доживуваат промени во однесувањето што влијае на нивната грижа или на негувателот.

## Дополнително читање и ресурси

- Листови за помош на Деменција Австралија (Dementia Australia):  
Промени во однесувањето  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- Библиотечна услуга на Деменција Австралија (Dementia Australia)  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Поддршка од Деменција на Австралија (Dementia Australia)  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Образование на Деменција на Австралија (Dementia Australia)  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### Понатамошни информации

Деменција на Австралија (Dementia Australia) нуди поддршка, информации, образование и советување.

**Национална линија за помош за деменција  
(National Dementia Helpline): 1800 100 500**

**За јазична помош: 131 450**

**Посетете ја нашата веб-страница: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**