

# Разбирање на промените во однесувањето

Овој лист за помош е за промени во однесувањето што може да се појават кај луѓе кои живеат со деменција. Ги објаснува причините за промените и начините за одговор.

Деменцијата влијае на луѓето на различни начини и промените во однесувањето или емоционалната состојба на личноста која живее со деменција се чести. Овие промени понекогаш може да бидат стресни за личноста, и за семејствата и старателите.

## Зошто однесувањето може да се промени

Постојат многу причини зошто однесувањето на една личност може да се промени.

Тоа може да биде предизвикано од:

- неспособност да комуницираат ефективно како некогаш
- промени во мозокот предизвикани од деменција, кои влијаат на меморијата, расположението и однесувањето
- промени во околината, како што се температура, бучава, гужви, светлина, големи простории или отворени површини
- промени во способностите, како на пример кога некоја позната задача станува премногу сложена
- промени во здравјето, поради лекови, чувствувањето дека не се добри или некоја хронична болест како што е инфекција или болка.

Деменцијата понекогаш му отежнува на човекот да каже што му треба или да разбере што луѓето бараат од нив. Разбирањето на причините за нивното однесување може да ви помогне да најдете начини да одговорите ако се случи тоа.

## Побарајте совет

Секогаш разговарајте за загриженоста за промените во однесувањето со нивниот лекар. Медицинскиот преглед може да помогне да се идентификуваат какви било медицински состојби или несакани ефекти од лековите што може да ги предизвикаат промените. Докторот може да биде и добар извор на информации и совети.

Одговарањето на промените во однесувањето често бара обиди и грешки. Секогаш запомнете дека однесувањето не е намерно.

Гневот и агресијата често се насочени кон членовите на семејството и негувателите бидејќи тие се најблиску. Однесувањето е надвор од контрола на личноста и може да се чувствува исплашено. Можеби ќе им треба уверување, дури и ако тоа не изгледа така.

## Совети за минимизирање на промените во однесувањето

- Обезбедете мирна, релаксирачка средина и следете ја секојдневната рутина.
- Чувајте ја околината на личноста препознатлива за нив. Чудни ситуации или непознати луѓе може да предизвикаат конфузија и стрес.
- Останете тивки или неутрални ако ви кажат нешто што изгледа погрешно или невистинито. Обидете се да избегнувате да ја коригирате личноста.
- Не ја брзајте личноста. Оставете многу време за комуникација и секојдневни активности.

## Совети како да одговорите на промените во однесувањето

- Избегнувајте казнување. Лицето може да не се сеќава на настанот и да не може да научи од него.
- Останете смирени.
- Зборувајте полека, со тивок и смирувачки глас.
- Обидете се да го пренасочите разговорот или задачата на нешто што е попријатно.

## Агресивност

Агресивноста често е израз на гнев, страв или фрустрација. Агресивното однесување може да биде физичко, како што е удирање. Може да биде и вербално, како викањето.

## Совети за минимизирање на ризикот од агресивно однесување

- Агресијата понекогаш може да биде одговор на неисполнета желба или потреба. Обидете се да ги предвидите нивните потреби.
- Кога нудите помош, полека пријдете му на лицето така што да може да ве види. Објаснете што ќе се случи со кратки, јасни изјави. На пример, велејќи: „Ќе ти помогнам да го соблечеш палтото“ може да избегне агресија како одговор на самоодбрана.
- Редовната физичка активност и вежбањето може да помогнат да се спречат некои промени во однесувањето.

## Совети како да реагирате на агресивно однесување

- Обично, најдобро е да избегнувате допир.
- Избегнувајте задржување, одведување на личноста или приближување одзади.
- Обидете се да ја оставите личноста сама и дајте и време да се смири.
- Повикајте пријател или сосед за поддршка.

## Претерано реагирање

Некои луѓе кои живеат со деменција претерано реагираат на навидум мали инциденти. Ова се нарекува катастрофална реакција. Тие може:

- да врескаат
- да викаат
- да упатуваат неразумни обвинувања
- да станат нервозни или фиксирани на нивните начини
- да плачат или се смеат неконтролирано или несоодветно
- да станат повлечени.

Ова однесување може да се појави многу брзо и може да направи семејството и старателите да се чувствуваат исплашени.

Прекумерното реагирање може да биде предизвикано од:

- стрес поради неисполнетите барања на ситуацијата
- фрустрација предизвикана од погрешно протолкувани пораки или чувство на избрзаност, засраменост или неспособност
- друга хронична болест, инфекција или болка.

Тоа може да биде минлива фаза, која се намалува како што напредува состојбата. Или може да продолжи некое време.

## Совети за минимизирање на ризикот од претерано реагирање

- Водете дневник за овие однесувања. Може да ви помогне да го дознаете шаблонот на однесување или предизвикувачот.
- Можете да ги користите овие информации за да помогнете во намалувањето на ризикот или да одговорите на идни инциденти.

## Натрупување

Луѓето кои живеат со деменција може да изгледаат дека имаат намера да бараат нешто што веруваат дека недостасува. Тие, исто така, може да натрупуваат работи за чување.

Постојат многу причини за натрупувањето:

- **Изолација.** Кога личноста е оставена сама или се чувствува запоставена, таа може целосно да се фокусира на себе. Потребата за складирање е вообичаен одговор.
- **Спомени.** Настаните во сегашноста можат да предизвикаат негативни спомени од минатото.
- **Загуба.** Губењето на пријателите, семејството, значајната улога во животот, приходот и сигурната меморија може да ја зголемат потребата на една личност да складира.
- **Страв да не биде ограбен.** Тие можат да сокријат нешто скапоцено, да заборават каде е сокриено и потоа да обвинат некого дека го украде.

## Совети што треба да се испробаат при натрупување

- Научете ги нивните вообичаени скривалишта и побарајте прво таму за предмети што недостасуваат.
- Обезбедете фиока со дрангулии за средување. Ова може да ја задоволи потребата да се биде зафатен.
- Обезбедете кутија за предмети од минатото за да го поддржите чувањето на вреднувани предмети и да ја поддржите меморијата и сеќавањата.
- Чувајте ја околината препознатлива за нив. Ова му помага на лицето да се снајде наоколу и ја намалува потребата за складирање.

## Повторливо однесување

Лицето кое живее со деменција може да повтори дејство, прашање или изјава многу пати. Ова може да се должи на нивната неможност да се сетат на она што веќе го кажале и направиле.

Тие, исто така, може да станат како прикачени на вас и да ве следат, дури и да ве следат до тоалетот, поради страв да не ве изгубат од вид. Овие однесувања може да бидат вознемирувачки и иритирачки.

## Совети како да одговорите на повторливо однесување

- Ако објаснувањето не помогне, обидете се да им го одвлечете вниманието, со прошетка, храна или омилена активност.
- Може да помогне да се препознаат чувствата под повтореното прашање или изјава. На пример, "Што правам денес?" може да значи чувство на неизвесност. Ако некој постојано прашува што треба да прави, може да помогне да му се даде писмена листа со претстојните активности.
- Одговарајте на повторуваните прашања како да ве прашуваат за прв пат. Личноста не може да се сети дека ве прашала, затоа избегнувајте да и кажете дека веќе сте одговориле на неговото прашање.
- Повторливите движења може да се намалат со обезбедување нешто друго со рацете, како што е мека топка за стискање или облека за превиткување.

## Каде да побарате помош

Ако промените во однесувањето предизвикуваат вознемиреност кај личноста или однесувањето има влијание врз вас:

- Разговарајте со докторот на лицето за вашите грижи за промените во однесувањето.
- 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)**