

Zachowania lękowe

Ten arkusz pomocy dotyczy zachowań lękowych, które są powszechne u osób z demencją. Sugeruje sposoby reagowania i źródła dodatkowego wsparcia.

Demencja wpływa na ludzi na różne sposoby, a zmiany w zachowaniu lub stanie emocjonalnym osoby z demencją są powszechne. Zachowania lękowe mogą obejmować.

- niepokój, chodzenie w kółko lub wiercenie się
- robienie w kółko tych samych rzeczy
- trzymanie się kogoś, gdy próbuje odejść
- shadowing (chodzenie za kimś krok w krok).

Możliwe przyczyny

Istnieje wiele powodów, dla których zachowania się zmieniają. Każda osoba żyjąca z demencją reaguje na okoliczności na swój własny sposób.

Czasami zachowania lękowe mogą być związane ze zmianami w mózgu, lub może być coś w otoczeniu, co wyzwała to zachowanie. Innym razem czynność może być zbyt skomplikowana lub osoba może nie czuć się dobrze.

Lęk i łatwe wpadanie w gniew mogą nasilać się, gdy nie są leczone. Zrozumienie co wywołuje lękowe zachowanie, może pomóc w znalezieniu sposobów zapobiegania jego ponownemu wystąpieniu.

Uczucia, które mogą wywoływać zachowania lękowe

Strata i napięcie. Kiedy ktoś mniej rozumie, co się wokół niego dzieje, może zacząć się niepokoić. Chorzy mogą martwić się o ludzi z przeszłości lub szukać miejsc, które były im znane we wcześniejszym okresie ich życia.

Porażka. Osoba może się niepokoić, jeśli nie jest już w stanie sprostać codziennym wymaganiom. Nieudana próba wykonania czynności lub myślenie, że zadanie jest zbyt złożone, może również zwiększyć niepokój.

Reagowanie na napięcie u innych. Niepokój może być odczuwany w odpowiedzi na napięcie lub negatywny nastrój ludzi wokół.

Smutek. Smutek może sprawić, że ktoś poczuje się niespokojny i przygnębiony. Nawet jeśli ich świadomość wydaje się niska, nadal mogą rozpoznać, że coś jest nie tak.

Co warto wypróbować

- Umów się na badanie lekarskie, za zgodą tej osoby, aby pomóc określić jakiegokolwiek problemy fizyczne lub skutki uboczne leków.
- Porozmawiaj z lekarzem, jeśli podejrzewasz, że dana osoba ma depresję. Lęk może być objawem depresji.
- Uspokajaj i wspieraj.
- Reaguj na zmiany w zachowaniu spokojnie i delikatnie.
- Jeśli to możliwe, zajmij się uczuciem leżącym u podstaw zachowania.
- Ogranicz czynności, które mogą wywołać to zachowanie.
- Jeśli codzienna czynność staje się wyzwaniem, przedyskutuj ją z wyprzedzeniem i dodaj otuchy i wsparcia, aby zbudować pewność siebie.
- Daj osobie coś do zabawy, na przykład monety, koraliki lub pudełko z cennymi rzeczami.
- Upewnij się, że dana osoba ma wystarczającą ilość ćwiczeń fizycznych.
- Zamień napoje zawierające kofeinę na napoje bezkofeinowe.

Podziel się strategiami reagowania na lękowe zachowania z innymi członkami rodziny lub opiekunami, którzy również mogą uznać je za przydatne.

Obserwacja (shadowing)

Czasami rodzina i opiekunowie zmagają się z ciągłym śledzeniem lub obserwowaniem. Znalezienie prywatności może być trudne.

Co warto wypróbować:

- Zastanów się, dlaczego dana osoba zachowuje się w ten sposób. Może ona pokazywać, że nie czuje się bezpiecznie lub nie jest pewna, co robić dalej.
- Staraj się unikać pokazywania irytacji śledzeniem. Okazywanie irytacji może sprawić, że osoba poczuje się jeszcze mniej bezpiecznie.
- Jeśli to właściwe, przytul się, użyj uspokajającego dotyku i daj tej osobie znać, że jest bezpieczna i kochana.
- Zaplanuj codzienne czynności, tak by zbudować poczucie komfortu i swojskości. Rozważ użycie tablicy ogłoszeń do pokazania zajęć na dzień.
- Zastanówcie się nad wspólną przerwą, wyjściem na spacer lub posłuchaniem muzyki.
- Podziel się opieką z innymi, aby zapewnić sobie czas i przestrzeń z dala od osoby cierpiącej na demencję. Pomoże to również tej osobie przyzwyczaić się do tego, że nie zawsze tam jesteś.
- Zrób sobie przerwę, gdy sprawy wydają się przytłaczające. Może to być spacer wokół bloku, wizyta u sąsiada lub pójście do pokoju, w którym możesz być sam.

Reagowanie na zachowanie 'shadowing' może być trudne.

Warto pamiętać, że takie zachowanie jest objawem demencji i nie ma na celu umyślnego zdenerwowania Cię. Dbaj o siebie i rób regularne przerwy.

Gdzie uzyskać pomoc

- Porozmawiaj z lekarzem tej osoby o swoich obawach dotyczących zmian w zachowaniu i ich wpływie na ciebie i osobę, którą się opiekujesz.
- Zadzwoń do **Krajowej infolinii ds. demencji (National Dementia Helpline)** na numer **1800 100 500** aby dowiedzieć się o usługach wsparcia i programach edukacyjnych, w tym o grupach wsparcia dla opiekunów, poradnictwie oraz usługach i programach, które pomogą ci zrozumieć zmiany i reagować na nie oraz zachować zdrowie i dobre samopoczucie.

- Zadzwoń do **Usługi doradczej dotyczącej kontroli zachowania w przypadku demencji (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** i pod numer **1800 699 799**. Usługa ta wspiera osoby żyjące z demencją, które doświadczają zmian w zachowaniu, które mają wpływ na ich opiekę lub opiekuna.

Dodatkowe lektury i materiały

- Arkusze pomocy Dementia Australia: Zmiany w zachowaniu
Odwiedź: dementia.org.au/help-sheets
- Usługa biblioteczna Dementia Australia
Odwiedź: dementia.org.au/library
- Dementia Australia -Wsparcie
Odwiedź: dementia.org.au/support
- Dementia Australia - Edukacja
Odwiedź: dementia.org.au/education

Więcej informacji

Dementia Australia oferuje wsparcie, informacje, edukację i doradztwo.

Krajowa Infolinia ds. demencji: 1800 100 500

Pomoc językowa: 131 450

Odwiedź naszą stronę internetową: dementia.org.au