

# Ảo giác và ý tưởng sai lầm

Tờ trợ giúp này nói về ảo giác và ý tưởng sai lầm, chẳng hạn như chứng hoang tưởng và ảo tưởng. Nó xem xét các nguyên nhân có thể xảy ra và đề nghị những cách mà gia đình và người chăm sóc có thể hỗ trợ người nào đó bị phải hành vi này.

Chứng sa sút trí tuệ ảnh hưởng đến mọi người theo những cách khác nhau và những thay đổi về hành vi hoặc trạng thái cảm xúc của một người sống với chứng sa sút trí tuệ là điều bình thường.

Những người bị chứng sa sút trí tuệ đôi khi có những nhận thức hoặc ý tưởng sai lầm. Mặc dù ảo giác và ảo tưởng là điều tưởng tượng, nhưng chúng dường như rất thực đối với người bị chúng. Chúng có thể gây lo lắng và hoảng sợ cực độ.

## Các loại ảo giác và ý tưởng sai lầm

**Ảo giác.** Ảo giác là những trải nghiệm giác quan không thể được xác minh bởi bất kỳ ai khác. Thông thường, một người nhìn thấy điều gì đó không có ở đó (chẳng hạn như một người) hoặc nghe thấy thứ gì đó mà người khác không thể nghe thấy (chẳng hạn như giọng nói hoặc âm thanh đáng sợ). Tuy nhiên, ảo giác có thể bao gồm bất kỳ giác quan nào.

**Ảo tưởng.** Ảo tưởng là những ý tưởng mạnh mẽ không dựa trên thực tế hoặc sự thật nhưng được cho là đúng. Người đó có thể có ảo tưởng về việc người khác ăn cắp tiền hoặc tài sản của họ. Hoặc họ có thể có ý kiến cố định về những người có ý định làm hại họ.

**Hoang tưởng.** Hoang tưởng có nghĩa là có niềm tin không thực tế.

Ví dụ về chứng hoang tưởng bao gồm:

- tin rằng những người khác ra để bắt họ, hoặc họ có sức mạnh siêu phàm
- nghi ngờ rằng ai đó đang lấy tài sản của họ và buộc tội người khác ăn cắp hoặc giấu đồ
- cáo buộc người phối ngẫu của họ không chung thủy, khiến họ sợ hãi và phản kháng lại sự chăm sóc của người phối ngẫu.

**Nhận dạng sai.** Một người bị chứng sa sút trí tuệ có thể nhận dạng sai người khác hoặc chính họ. Đôi khi họ không nhận ra người phối ngẫu của họ. Hoặc họ có thể sợ hãi hình ảnh của chính mình trước gương, nghĩ rằng đó là một người khác. Những lần khác, nghe giọng nói từ radio hoặc TV họ cho là từ những người đang trong phòng.

## Các nguyên nhân có thể xảy ra

Chứng sa sút trí tuệ làm giảm khả năng diễn giải và hiểu thông tin của não bộ. Nó cũng gây ra các vấn đề về trí nhớ, có thể dẫn đến sự nghi ngờ, hoang tưởng và những ý tưởng sai lầm.

Nếu một người không ý thức được trí nhớ của họ kém, họ có thể tạo ra một câu chuyện hoặc lời giải thích đổ lỗi cho ai đó hoặc điều gì khác.

Việc này có thể hiểu được vì họ có thể:

- không có ký ức về các sự kiện gần đây
- tin rằng mọi thứ 'biến mất'
- quên lời giải thích
- không hiểu các cuộc trò chuyện.

Các yếu tố có thể gây ra ảo giác và ý tưởng sai lầm bao gồm:

- các vấn đề về giác quan, chẳng hạn như thị lực hoặc thính lực kém
- nhầm lẫn do quên sử dụng máy trợ thính hoặc kính
- tác dụng phụ của thuốc
- bệnh tâm thần
- môi trường xa lạ
- ánh sáng yếu làm giảm tầm nhìn
- tình trạng thể chất, chẳng hạn như nhiễm trùng, sốt, đau nhức, táo bón, thiếu máu, bệnh đường hô hấp, suy dinh dưỡng và mất nước
- người chăm sóc không quen thuộc
- xáo trộn các thói quen quen thuộc
- quá tải cảm giác từ quá nhiều thứ xảy ra cùng một lúc.

## Nói chuyện với bác sĩ của người đó

Để xem xét kỹ các nguyên nhân có thể gây ra hành vi, hãy đặt hẹn với bác sĩ của họ. Điều này có thể giúp xác định bất kỳ vấn đề về thể chất hoặc tâm thần nào. Bác sĩ có thể kiểm tra các tác dụng phụ có thể xảy ra của thuốc, bao gồm cứng khớp, run và buồn ngủ.

### Các lời khuyên để ứng phó với ảo giác và ý tưởng sai lầm

- Giữ im lặng hoặc trung lập nếu quý vị được cho biết điều gì đó có vẻ sai hoặc không đúng sự thật.
- Điều tra những nghi ngờ để kiểm tra xem chúng có đúng không.
- Đối phó những cảm giác ẩn trong lời nói. Người đó có thể sợ hãi vì bị ảo tưởng và ảo giác.
- Có thể làm lơ một số ảo giác và ý tưởng sai lầm nếu chúng vô hại và không làm tăng kích động.
- Đề nghị quý vị cùng tìm kiếm những món đồ bị mất hoặc thất lạc. Xác định những nơi cất giấu thông thường và kiểm tra ở đó trước.
- Hãy thử điều gì đó giúp làm phân tâm như âm nhạc, tập thể dục, hoạt động, nói chuyện với bạn bè hoặc xem ảnh cũ.
- Nếu phù hợp và tạo sự thoải mái, quý vị có thể thử tiếp xúc cơ thể.
- Giữ cho môi trường của họ quen thuộc. Nếu người đó phải chuyển đi, bảo đảm những thứ quen thuộc được đưa đến nơi ở mới.
- Bảo đảm nhà của họ có đủ ánh sáng, kể cả đèn ngủ.
- Có thói quen thường xuyên và có cùng những người chăm sóc, nếu có thể.
- Giữ một cuốn nhật ký về những thay đổi về hành vi. Nó có thể giúp quý vị tìm ra mô hình hoặc tác nhân kích hoạt. Quý vị có thể sử dụng thông tin này để thực hiện thay đổi.
- Giữ một bộ dự phòng những thứ thường bị mất, chẳng hạn như chìa khóa hoặc kính.

Hãy nhớ rằng những thay đổi về hành vi là do tình trạng não bộ. Những người bị sa sút trí tuệ không phải lúc nào cũng có thể kiểm soát hành vi của họ.

## Hỗ trợ cho gia đình và người chăm sóc

Quan sát những thay đổi trong hành vi có thể gây đau khổ, thất vọng, tội lỗi, kiệt sức và bức tức cho gia đình và người chăm sóc. Những cảm giác này là bình thường. Tìm kiếm sự hỗ trợ cho bản thân từ một thành viên gia đình, bạn bè, chuyên gia hoặc một nhóm hỗ trợ hiểu biết.

- Thảo luận với bác sĩ của người đó về những mối quan ngại của quý vị về những thay đổi về hành vi và tác động đối với quý vị và người mà quý vị đang chăm sóc.
- Gọi **Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc** qua số **1800 100 500** để tìm hiểu về các dịch vụ hỗ trợ và các chương trình giáo dục, bao gồm các nhóm hỗ trợ người chăm sóc, tư vấn, và các dịch vụ, chương trình hỗ trợ quý vị hiểu và ứng phó với những thay đổi và duy trì sức khỏe và an sinh của quý vị.
- Gọi **Dịch vụ Tư vấn Kiểm soát Hành vi của Chứng Sa sút Trí tuệ (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** qua số **1800 699 799**. Họ hỗ trợ những người bị chứng sa sút trí tuệ, những người bị thay đổi về hành vi ảnh hưởng đến việc chăm sóc họ hoặc người chăm sóc.

## Bài đọc thêm và các nguồn tài liệu

- Tờ trợ giúp về Chứng Sa sút Trí tuệ Úc: Thay đổi về hành vi  
Truy cập: [dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- Dịch vụ thư viện về Chứng Sa sút Trí tuệ Úc  
Truy cập: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Hỗ trợ về chứng Sa sút Trí tuệ Úc  
Truy cập: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Giáo dục về chứng Sa sút Trí tuệ Úc  
Truy cập: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### Thông tin thêm

Dementia Australia cung cấp hỗ trợ, thông tin, giáo dục và tư vấn.

**Đường dây Trợ giúp người bị Chứng Sa sút Trí tuệ Toàn quốc:  
1800 100 500**

**Để được trợ giúp về ngôn ngữ: 131 450**

**Truy cập trang mạng của chúng tôi: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**