

**M.I.N.D**

السلوك



السلوك

### ما الذي يسبب السلوك ذات صلة بالخرف مثل العدوانية، وكيفية الاستجابة

قد يؤثر مرض الزهايمر والخرف على تصرفات الشخص فيقوم بأعمال مختلفة وغير متوقعة. قد يعاني بعض مرضى الزهايمر من القلق أو العدوانية. ومنهم ما يكرر بعض الأسئلة أو الحركات. وقد يسيء العديد منهم تفسير ما يسمعون.

يمكن أن تؤدي هذه الأنواع من ردود الفعل إلى سوء الفهم، الإحباط والتوتر، ولا سيما بين الشخص المصاب بالخرف ومقدم الرعاية. ومن المهم فهم أن الشخص لا يتصرف بهذه الطريقة عن قصد.

### قد يكون السلوك متعلقة بما يلي

- عدم الراحة الجسدية
- أمراض أو أدوية
- الكثير من المنبهات Overstimulation
- سمع أصواتا عالية أو التواجد في مكان مزدحم
- المناطق المحيطة به غير مألوفة له
- أماكن جديدة أو عدم القدرة على التعرف على المنزل
- المهام المعقدة
- صعوبة في أنشطة أو الاعمال المنزلية اليومية
- توتر لدى التواصل والتفاعل
- عجز في التواصل بفعالية

### استخدم نهج "ثلاث خطوات" للمساعدة في تحديد السلوك وأسبابه

#### تحديد ودراسة السلوك

- ما هو السلوك؟ هل هو ضار للفرد أو لغيره؟
- ما الذي حدث قبل هذا السلوك؟ هل من شيء يثير ذلك؟
- ما الذي حدث مباشرة بعد هذا السلوك؟ كيف كانت ردة فعلك؟
- يجب استشارة الطبيب لتحديد أي من الأسباب تتعلق بالأدوية أو بالمرض

#### استكشاف الحلول الممكنة

- ما هي احتياجات الشخص المصاب بالخرف؟ هل تتحقق؟
- هل يمكن تأمين راحة الشخص من خلال التكيف مع البيئة المحيطة؟
- كيف يمكن تغيير النهج الخاص بك أو ردة فعلك للسلوك؟ هل استجابتك هي في جو من الهدوء وداعمة؟

#### محاولة استجابات مختلفة

- هل استجابتك الجديدة مساعدة؟
- هل تحتاج لاستكشاف الأسباب المحتملة والحلول الأخرى؟ وإذا كان الأمر كذلك، ما يمكن أن تفعله بشكل مختلف؟

### العدوانية

قد يكون السلوك العدواني لفظي (الصياح، إعطاء القاب مختلفة) أو مادية (ضرب، دفع). يمكن لهذا السلوك أن يحدث فجأة، دون أي سبب واضح، أو يمكن أن يؤدي إلى حالة من الإحباط. وأيا كان الأمر، فمن المهم محاولة فهم ما يدفع الشخص ليصبح غاضبا أو ذو مزاج عكر.

### كيفية الرد

#### حاول تحديد السبب المباشر

قم بالتفكير في ما حدث قبل ردة فعل الشخص تلك، وهو من الممكن أن يكون قد أدى إلى هذا سلوك.

### التركيز على المشاعر، لا الوقائع

لا تحاول التركيز على تفاصيل محددة، بل اهتم بمشاعر الشخص. ابحث عن المشاعر وراء الكلمات.

### لا تغضب أو تصبح بمزاج عكر

يجب أن تكون إيجابيا ومطمئنا. تكلم ببطء بلهجة لينة.

### الحد من التشتت

دراسة ما يحيط بالشخص، وتكييفها لتجنب حالات أخرى مماثلة.

### جرب نشاط للاسترخاء

استخدم الموسيقى، أو التدليك أو الرياضة للمساعدة في تهدئة الشخص.

### تحويل التركيز إلى نشاط آخر

قد يكون النشاط أو الموقف الحالي قد تسبب عن غير قصد الاستجابة العدوانية. جرب شيئا مختلفا.

### القلق أو الحوصلة

قد يشعر مريض الزهايمر بالقلق أو الحوصلة. وقد يشعر أيضا بضيق الصدر وضرورة التحرك. أو قد ينزعج الشخص في أماكن معينة أو يركز على تفاصيل محددة. كما من الممكن أن يصبح أكثر اعتمادا على بعض مقدمي الرعاية.

### كيفية الرد

#### التزام الهدوء

رغم أن مناداتك باسم مختلف أو عدم التعرف عليك قد تكون مؤلمة لك، عليك محاولة عدم اظهار انزعاجك.

#### الرد مع تفسير موجز

لا تطغى على الشخص ببيانات طويلة وشرح للأسباب. بدلا من ذلك، قم بتوضيح مع تفسير موجز.

#### الصور وغيرها من التذكارات

استخدم الصور وغيرها من التذكارات لتذكير الشخص بالعلاقات والأماكن المهمة.

#### عرض التوصيات كاقتراحات

تجنب التفسيرات بطريقة التوبيخ. حاول استعمال "اعتقدت انها شوكة"، أو "أعتقد أنه حفيدك بيتير".

#### حاول ألا تأخذ الأمور على محمل شخصي

تذكر أن مرض الزهايمر يسبب النسيان، ولكن دعمك وتفهمك للوضع يبقى موضع تقدير.

### التكرار

قد يفعل أو يقول مريض الزهايمر شيئا مرارا وتكرارا – مثل تكرار كلمة، سؤال أو نشاط. وفي معظم الحالات، هو يبحث ربما عن الراحة والأمان والألفة. من الممكن أن يقوم الشخص أيضا بتخريب ما قام به للتو. هذه الإجراءات نادرا ما تكون ضارة امريض الزهايمر ولكنها مجهددة لمقدم الرعاية.

### كيفية الرد

#### البحث عن السبب وراء التكرار

حاول معرفة ما إذا كان هناك سبب محدد لهذا السلوك.

**التركيز على الشعور، وليس السلوك**  
فكر كيف يشعر الشخص بدلا من التركيز على ما يقوم به.

**تحويل عمل أو سلوك الى نشاط**  
إذا كان الشخص يقوم بفرك يده على الطاولة، اعطه قطعة قماش واطلب منه المساعدة في ازالة الغبار.

**التزام الهدوء والتحلي بالصبر**  
طمأنة الشخص بصوت هادئ ولمسة رقيقة.

**تقديم إجابة**  
إعطاء الشخص الجواب الذي يبحث عنه ، حتى إذا توجب عليك تكراره عدة مرات.

### الشك

قد يسبب فقدان الذاكرة، الخلط والارتباك لمريض الزهايمر رؤية الأمور بطريقة جديدة وغير عادية. يمكن للأفراد أن يشكوا بالأشخاص المحيطين بهم ، واتهام الآخرين بالسرقة ، والخيانة أو غيرها من السلوك الغير لائق. وفي بعض الأحيان، من الممكن للشخص أيضا أن يسيء تفسير ما يراه ويسمعه.

### كيفية الرد

**لا تعتبره تهديدا**  
إستمع إلى ما يقلق الشخص، وحاول فهم هذا الواقع. ثم قم بطمأنة الشخص، وحسسه أنك تهتم.

**لا تجادل أو تحاول الإقناع**  
اسمح للفرد التعبير عن أفكاره. تقبل آرائه.

**اعط اجابة بسيطة**  
شارك أفكارك مع الشخص بشكل مبسط. لا تعطي للشخص تفسيرات طويلة أو تشرح تفصليا الأسباب.

**حول التركيز إلى نشاط آخر**  
اشرك الفرد في نشاط ما ، أو اطلب منه المساعدة خلال القيام بعمل روتيني.

**تأمين أشياء مزدوجة**  
إذا كان الشخص غالبا ما يبحث عن شيء محدد، أمن له العديد منه. فعلى سبيل المثال ، إذا كان الشخص دائما يبحث عن محفظته ، اشترى اثنين من نفس النوع.

### نصائح سريعة لكيفية التعامل مع هذا السلوك

1. التحلي بالمرونة والصبر والهدوء
2. الاستجابة للشعور، وليس للسلوك
3. لا تجادل أو تحاول إقناعه
4. استخدام المذكرة
5. تقبل طلباته، والاستجابة لها
6. ابحث عن الأسباب الكامنة وراء كل سلوك
7. استشارة الطبيب لتحديد أي من الأسباب يتعلق بالأدوية أو بالمرض
8. استكشاف مختلف الحلول
9. لا تعتبر السلوك تهديدا لك أو ضدك
10. شارك خبراتك مع الآخرين