

焦虑行为

本帮助手册介绍了在脑退化症患者中常见的焦虑行为。其中包括一些应对方法以及如何获得其他支持。

脑退化症影响人们的方式不同，脑退化症患者的行为或情绪状态发生变化十分常见。

焦虑行为可能包括：

- 情绪烦躁，来回踱步或坐立不安
- 一遍又一遍地做同样的事情
- 当某人试图离开时，紧紧抓住他们不愿意放手
- 紧跟别人（紧紧跟随某人）。

可能的原因

行为变化的原因有很多。每个脑退化症患者都会以自己的方式对环境做出反应。

焦虑行为有时可能与大脑的变化有关。或者环境中可能有某些因素会触发该行为。也可能是因为一项任务过于复杂，或患者感觉不舒服。

如果不加以治疗，焦虑和躁动会变得更严重。弄清引发焦虑行为的原因可以帮助您找到方法，防止这种行为再次发生。

可能引发焦虑行为的感受

失落和紧张。当一个人对周围发生事情的理解程度降低时，他们可能会变得焦虑。他们可能会担心过去的人，或想寻找他们早年熟悉的地方。

失败。如果一个人不再能够应对日常需求，他们可能会担心。完成任务时失败，或认为任务过于复杂，也会增加焦虑感。

回应他人的紧张情绪。焦虑可能是对周围人的紧张或消极情绪的反应。

哀伤。哀伤可能会使人感到焦虑和痛苦。即使他们的意识程度似乎很低，他们仍然能意识到有些事情不对劲。

可以尝试做些什么

- 在征得对方同意的前提下安排体检，以发现身体可能存在的问题或药物副作用。
- 如果您怀疑某人有抑郁症状，请咨询他们的医生。焦虑可能是抑郁的症状。
- 提供保证和支持。
- 应对行为变化时保持冷静温和的态度。
- 如果可能的话，弄清楚触发行为的具体感受。
- 减少可能触发该行为的活动。
- 如果日常活动变得具有挑战性，请提前就该活动进行沟通，并提供保证和支持，帮助对方建立信心。
- 给对方一些可以把玩的东西，比如硬币、念珠或一盒珍贵的物品。
- 确保患者进行足够的体育锻炼。
- 将含咖啡因的饮品改为不含咖啡因的饮品。

与其他家庭成员或照护者分享应对焦虑行为的方法，他们可能也会觉得这些方法有用。

紧跟行为

有时，家人和照护者会因不断被患者追随或“跟踪”而感到不知所措。很难有自己的私人空间。

可以尝试做些什么：

- 分析为什么对方会出现某种行为。他们可能在表达他们感到不安全或不确定下一步该做什么。
- 尽量避免表现出对被跟踪的烦躁。表现出烦躁可能会让对方感觉更不安全。
- 如果适当的话，给对方一个拥抱，轻触对方进行安抚，让对方知道他们是安全的和被爱的。
- 计划日常活动，以帮助建立舒适感和熟悉感。考虑使用布告牌来显示当天的活动。
- 考虑一起休息一下，出去散散步或听听音乐。
- 与他人分担护理工作，给自己留出时间和空间。这也会帮助患者习惯您不总是在身边的情况。
- 当感觉不堪重负时，请给自己喘息的时间。您可以选择在家周围散散步、拜访邻居或去一个您可以独处的房间。

应对脑退化症患者的紧跟行为可能会让人觉得很有挑战性。请记住，这种行为是脑退化症的症状，并非患者故意为之。照顾好自己并按时休息。

从哪里获得帮助

- 与照护对象的医生讨论您对其行为变化的担忧，以及这种变化对您和您照护对象的影响。
- 拨打**全国脑退化症帮助热线1800 100 500**，了解支持服务和教育计划，包括照护者支持小组、心理咨询服务以及其他服务和计划，以帮助您了解和应对脑退化症患者的行为变化，并保持您的健康和福祉。
- 拨打**脑退化症行为管理咨询服务热线1800 699 799**。当脑退化症患者出现的行为变化影响其护理和照护者时，该服务会提供相关支持。

其他阅读资料和资源

- 澳大利亚脑退化症协会帮助手册：行为变化
请访问：dementia.org.au/help-sheets
- 澳大利亚脑退化症协会图书馆服务
请访问：dementia.org.au/library
- 澳大利亚脑退化症协会支持
请访问：dementia.org.au/support
- 澳大利亚脑退化症协会教育
请访问：dementia.org.au/education

更多信息

澳大利亚脑退化症协会提供支持、信息、教育和咨询服务。

全国脑退化症帮助热线：1800 100 500

翻译服务：131 450

访问我们的网站：dementia.org.au