

Anksiozno ponašanje

Ovaj informacijski list za pomoć govori o anksioznom ponašanju, koje je uobičajeno kod ljudi koji žive s demencijom. Predlaže načine reagiranja i izvore dodatne podrške.

Demencija utječe na ljude na različite načine, a promjene u ponašanju ili emocionalnom stanju osobe koja živi s demencijom su uobičajene.

Vrste anksioznog ponašanja mogu uključivati:

- nemir, hodanje (gore-dolje) ili vrpoljenje
- izvođenje uvijek istih stvari
- zadržavanje nekoga kad pokušava otići
- praćenje drugih kao sjena (praćenje drugih u stopu).

Mogući uzroci

Mnogo je razloga za promjenu ponašanja. Svaka osoba koja živi s demencijom reagira na okolnosti na svoj način.

Ponekad anksiozno ponašanje može biti povezano s promjenama u mozgu. Ili, možda postoji nešto u okruženju što potiče takvo ponašanje. U drugim slučajevima, zadaća može biti previše složena ili se osoba možda ne osjeća dobro.

Anksioznost i uznemirenost mogu eskalirati ako se ne liječe. Ako otkrijete što izaziva tjeskobno ponašanje, to vam može pomoći pronaći načine da spriječite ponavljanje takvog ponašanja.

Osjećanja koja mogu izazvati anksiozno ponašanje

Gubitak i napetost. Tjeskoba može nastati kada osoba slabije razumije što se događa oko nje. Može se osjećati zabrinuta za osobe iz njezine prošlosti ili tražiti mjesta koja su joj bila poznata u ranijem razdoblju života.

Neuspjeh. Osoba se može zabrinuti ako se više ne može nositi sa svakodnevnim zahtjevima. Neuspješno izvršavanje zadatka ili mišljenje da je zadatak previše složen također može povećati tjeskobu.

Reagiranje na napetost kod drugih. Anksioznost može nastati kao reakcija na napetost ili negativno raspoloženje osoba oko nje.

Ožalošćenost. Ožalošćenost može izazvati osjećaj tjeskobe i uzrujanosti. Čak i ako se čini da je svijest osobe na niskom stupnju, ona ipak može prepoznati da nešto nije u redu.

Što možete probati

- Dogovorite liječnički pregled, uz pristanak osobe, kako biste lakše identificirali fizičke probleme ili nuspojave lijekova.
- Razgovarajte s njezinim liječnikom ako sumnjate da se osoba osjeća depresivno. Anksioznost može biti simptom depresije.
- Pružite sigurnost i podršku.
- Na promjene u ponašanju reagirajte smireno i nježno.
- Ako je moguće, riješite temeljni osjećaj koji pokreće takvo ponašanje.
- Smanjite aktivnosti koje mogu izazvati takvo ponašanje.
- Ako dnevna aktivnost postane izazovna, razgovarajte o njoj unaprijed i pružite sigurnost i podršku za izgradnju samopouzdanja.
- Dajte osobi nešto čime će biti zauzeta, poput sitnog novca, brojanice ili kutije s dragocjenim stvarima.
- Pobrinite se da osoba dovoljno vježba.
- Zamijenite pića s kofeinom za pića bez kofeina.

Podijelite sve strategije za reagiranje na tjeskobno ponašanje s drugim članovima obitelji ili skrbnicima kojima bi one također mogle biti korisne.

Praćenje drugih kao sjena (praćenje drugih u stopu)

Ponekad članovima obitelji i skrbnicima smeta to što ih osoba stalno prati u stopu, ili kao sjena. Može biti teško naći privatnost.

Što možete isprobati:

- Razmislite zašto se osoba tako ponaša. Možda pokazuje da se ne osjeća sigurno ili da nije sigurna što treba raditi.
- Pokušajte izbjeći izražavanje iritacije zbog toga što vas slijedi. Iskazivanje iritacije će vjerojatno učiniti da se osoba osjeća još manje sigurnom.
- Ako je prikladno, zagrlite je, koristite ohrabrujući dodir i dajte osobi do znanja da je sigurna i voljena.
- Planirajte dnevne aktivnosti kako biste izgradili osjećaj ugodnosti i bliskosti. Razmislite o korištenju oglasne ploče na koju ćete napisati dnevne aktivnosti.
- Razmislite o zajedničkom odmoru, šetnji ili slušanju glazbe.
- Podijelite brigu s drugima kako biste proveli nešto vremena podalje od osobe koja živi s demencijom. To će također pomoći osobi da se navikne da niste uvijek tu.
- Izdvojite se na neko vrijeme kad se osjećate preplavljeni. To može biti šetnja po kvartu, posjet susjedu ili odlazak u sobu u kojoj možete biti sami.

Reagiranje na praćenje u stopu se može činiti izazovnim. Može biti od pomoći ako upamtite da je takvo ponašanje simptom demencije i da mu nije namjera da vas namjerno uznemiri. Pazite na sebe i redovito pravite stanke.

Gdje možete dobiti pomoć

- Razgovarajte s liječnikom osobe o vašoj zabrinutosti u svezi s promjenama ponašanja i utjecaju na vas i osobu o kojoj skrbite.
- Nazovite **Nacionalnu telefonsku službu za pomoć osobama s demencijom** na **1800 100 500** kako biste se raspitali o uslugama podrške i obrazovnim programima, uključujući grupe za podršku skrbnika, savjetovanje, te usluge i programe koji će vam pomoći razumjeti i odgovoriti na promjene, kao i održavati vlastito zdravlje i dobrobit.

- Nazovite **Savjetodavnu službu za dovođenje demencije pod nadzor (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** na **1800 699 799**. Ta služba pruža podršku osobama koje žive s demencijom i koje doživljavaju promjene u ponašanju koje utječu na njihovu skrb ili skrbnika.

Dodatna literatura i resursi

- Informacijski listovi za pomoć organizacije Dementia Australia: Promjene u ponašanju
Posjetite: dementia.org.au/help-sheets
- Knjižnica organizacije Dementia Australia
Posjetite: dementia.org.au/library
- Podrška koju pruža organizacija Dementia Australia
Posjetite: dementia.org.au/support
- Edukacija koju pruža organizacija Dementia Australia
Posjetite: dementia.org.au/education

Daljnje informacije

Dementia Australia nudi podršku, informacije, obrazovanje i savjetovanje.

Nacionalna telefonska služba za pomoć osobama s demencijom: 1800 100 500

Za pomoć tumača: 131 450

Posjetite našu web stranicu: dementia.org.au