

Agresivno ponašanje

Ovaj informacijski list za pomoć govori o agresivnom ponašanju koje je uobičajeno kod osoba koje žive s demencijom. Predlaže načine na koje obitelj i skrbnici mogu reagirati 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.

Agresivno ponašanje može biti:

- verbalno, uključujući psovke, vrištanje, vikanje i prijetnje
- fizičko, uključujući udaranje, oštećivanje imovine ili fizičko nasilje prema drugoj osobi.

To može biti uznemirujuće za osobu s demencijom, njezinu obitelj, skrbnike i prijatelje.

Mogući uzroci

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

Ponekad način ponašanja može biti povezan s promjenama u mozgu. Možda postoji nešto u okolici što pokreće takvo ponašanje, na primjer pretjerana stimulacija zbog gužve ili buke. U drugim slučajevima, zadaća može biti previše složena ili se osoba možda ne osjeća dobro ili ju nešto boli.

Ako razumijete uzroke takvog ponašanja, to vam može pomoći u pronalaženju načina da smanjite ili reagirate na promjene u ponašanju.

Neki od uzroka agresivnog ponašanja kod osoba koje žive s demencijom su:

Zdravlje. Agresivno ponašanje mogu prouzročiti promjene zdravstvenog stanja, uključujući:

- umor
- umor zbog poremećenog sna

- fizičku nelagodu (na primjer, bol, groznicu, bolest ili zatvor)
- fizičke promjene u mozgu
- neželjene nuspojave lijekova
- oštećenje vida ili sluha uslijed kojih osoba pogrešno tumači ono što vidi i čuje
- halucinacije.

Zauzimanje obrambenog stajališta. Osjećaj poniženja kada joj se pruža osobna njega (na primjer, pomoć pri kupanju). Osoba može osjećati da su njezina samostalnost i privatnost ugrožene.

Neuspjeh. Osoba se može osjećati pod pritiskom, posramljeno ili frustrirano kada više ne može obavljati rutinske zadatke.

Nesporazum. Propadanje sposobnosti može dovesti do nedostatka razumijevanja o tome što se događa oko nje, što pak dovodi do zbunjenosti i tjeskobe.

Strah. Osoba može biti prestrašena, jer više ne prepoznaje određena mjesta ili ljude. Ili se možda prisjetila nekog iskustva iz prošlosti koje je zastrašujuće ili neugodno za sjećanje.

Treba joj pažnja. Vaša voljena osoba možda pokušava nekome dati do znanja da joj je dosadno, da je uzrujana, da ima višak energije ili da se osjeća loše, ali to ne može odgovarajuće izraziti zbog propadanja komunikacijskih vještina.

Savjeti za smanjenje agresivnog ponašanja

Uvijek razgovarajte s liječnikom osobe o onome što vas zabrinjava u svezi s agresivnim ponašanjem. Liječnik može provjeriti ima li osoba neku fizičku bolest ili nelagodu i dati savjet. Liječnik također može ispitati postoji li neka psihijatrijska bolest ili eventualne nuspojave lijekova.

- Budite svjesni specifičnih znakova koji upozoravaju na nastup agresije.
- Smanjite ili uklonite moguće uzroke stresa.
- Pokušajte održavati dosljednu rutinu bez žurbe.
- Održavajte okruženje dosljednim i pazite da promjene budu što manje.
- Izbjegavajte pretjerano stimulativna okruženja, na primjer veliki broj ljudi ili buka u pozadini.
- Komunicirajte na način koji odgovara sposobnostima osobe da razumije i odgovori.

- Izbjegavajte sukobe. Pokušajte joj odvući pažnju ili predložite drugu aktivnost.
- Potaknite redovito vježbanje i sudjelovanje u ugodnim aktivnostima.
- Povećajte osjećaj ugodnosti i sigurnosti.

Određena agresija se može pojaviti unatoč vašim naporima.

Kako trebate reagirati na agresivno ponašanje

- Ostanite mirni i govorite umirujućim glasom.
- Ako je moguće, riješite uzrok agresije.
- Odvratanje pažnje je često koristan pristup. Predložite da zajedno popijete šalicu čaja, odete u šetnju ili pregledate časopis.
- Stanite izvan dosega osobe ako se ne osjećate sigurno.
- Ne stvarajte gužvu i ne koristite sredstva za obuzdavanje, osim ako to nije neophodno. To može povećati agresiju. Možda ćete se morati odmaknuti dok se osoba ne smiri.
- Podijelite strategije za reagiranje na agresivno ponašanje s drugima koji su uključeni u skrb kako biste osigurali dosljednost pristupa.

Agresivno ponašanje može biti vrlo uznemirujuće za članove obitelji i skrbnike. Takvo ponašanje je simptom demencije i ne radi se s namjerom da vas se uznemiri. Ne zaboravite se brinuti o sebi i redovito praviti stanke kako biste se odmorili od pružanja skrbi.

Pazite na sebe

Nakon agresivnih incidenata se možete osjećati potreseno, nesigurno, tjeskobno, frustrirano, depresivno ili na mnogo drugih emotivnih načina.

- Pokušajte ostati mirni.
- Ako redovito postajete frustrirani ili gubite živce, možda vam je potrebna dodatna podrška. Razgovarajte s liječnikom, prijateljem ili savjetnikom.
- Pripremite sigurno mjesto za sebe. To može biti soba koja se zaključava iznutra, po mogućnosti s telefonom.
- Pravite redovite stanke od obveza koje imate kao skrbnik.

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 reagirati 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 ponašanja 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