

# Ψυχοσωματική διέγερση

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο αφορά την ψυχοσωματική διέγερση, η οποία είναι συνηθισμένη σε άτομα με άνοια. Προτείνει τρόπους ανταπόκρισης της οικογένειας και των φροντιστών και πηγές για πρόσθετη υποστήριξη.

Η άνοια επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους και οι αλλαγές στη συμπεριφορά ή τη συναισθηματική κατάσταση κάποιου με άνοια είναι συνηθισμένες.

Η ψυχοσωματική διέγερση περιλαμβάνει:

- αναστάτωση
- κλάμα
- άσκοπο βηματισμό
- νευρικό τρίψιμο των χεριών
- συνεχή ή επαναλαμβανόμενη ομιλία
- επανάληψη λέξεων, φράσεων ή ερωτήσεων
- βρισιές
- κραυγές.

Αυτές οι συμπεριφορές μπορεί επίσης να είναι οδυνηρές και απογοητευτικές για τις οικογένειες και τους φροντιστές. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε γιατί συμβαίνουν αυτές οι συμπεριφορές και τους τρόπους να τις αντιμετωπίσουμε.

## Πιθανά αίτια

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους αλλάζουν οι συμπεριφορές. Κάθε άτομο με άνοια αντιδρά στις περιστάσεις με το δικό του τρόπο.

Μερικές φορές οι αλλαγές στη συμπεριφορά μπορεί να σχετίζονται με αλλαγές στον εγκέφαλο. Ή μπορεί να υπάρχει κάτι στο περιβάλλον διαβίωσής του που πυροδοτεί τη συμπεριφορά. Άλλες φορές, μια εργασία μπορεί να είναι πολύ περίπλοκη ή το άτομο μπορεί να αισθάνεται αδιαθεσία.

## Ερεθίσματα που πυροδοτούν την ψυχοσωματική διέγερση

Η κατανόηση των αιτίων της συμπεριφοράς μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε τρόπους να την αποτρέψετε από το να επαναληφθεί.

Κάποια από τα συχνά αίτια της ψυχοσωματικής διέγερσης σε κάποιον με άνοια παρατίθενται παρακάτω.

**Υγεία.** Η ψυχοσωματική διέγερση μπορεί να προκληθεί από αλλαγές στην υγεία, όπως:

- κόπωση
- κούραση λόγω διαταραγμένου ύπνου
- σωματική δυσφορία (όπως πόνος, πυρετός, ασθένεια, λοιμώξεις, πείνα, δίψα ή δυσκοιλιότητα)
- φυσικές αλλαγές στον εγκέφαλο
- παρενέργειες της φαρμακευτικής αγωγής
- προβλήματα όρασης ή ακοής που προκαλούν την παρερμηνεία των εικόνων και των ήχων
- ψευδαισθήσεις
- λοίμωξη του ουροποιητικού συστήματος.

**Αμυντική στάση.** Κάποιος μπορεί να αισθάνεται ταπεινωμένος επειδή χρειάζεται βοήθεια με την προσωπική του φροντίδα όπως το μπάνιο, την τουαλέτα και το ντύσιμο. Μπορεί να αισθάνεται ότι απειλείται η ανεξαρτησία και η ιδιωτικότητά του.

**Αποτυχία.** Μπορεί το άτομο να νοιώσει αίσθημα αποτυχίας και ανησυχίας όταν δεν μπορεί πλέον να διεκπεραιώσει ή να ολοκληρώσει καθημερινές εργασίες.

**Παρανόηση.** Κάποιος με άνοια μπορεί να μην καταλαβαίνει τι συμβαίνει γύρω του. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε παρανοήσεις και αγωνία για τις φθίνουσες ικανότητές του.

**Φόβος.** Κάποιος με άνοια μπορεί να νοιώθει φοβισμένος επειδή δεν αναγνωρίζει πλέον συγκεκριμένα άτομα ή μέρη. Ή μπορεί να θυμήθηκε μια προηγούμενη εμπειρία στη ζωή του που αποτελεί μια τρομακτική ή δυσάρεστη ανάμνηση.

**Ανάγκη για βοήθεια ή υποστήριξη.** Το αγαπημένο σας πρόσωπο μπορεί να προσπαθεί να πει σε κάποιον ότι χρειάζεται βοήθεια ή υποστήριξη επειδή βαριέται, στενοχωριέται, έχει υπερβολική ενέργεια ή αισθάνεται αδιαθεσία.

## Συμβουλές για την ελαχιστοποίηση της ψυχοσωματικής διέγερσης

- Επισκεφτείτε τον γιατρό του για να διερευνήσει πιθανά αίτια, όπως αλλαγές στη σωματική υγεία, πιθανές παρενέργειες της φαρμακευτικής αγωγής, μια υποκείμενη ασθένεια ή κατάθλιψη. Είναι σημαντικό να διερευνάνται και να αντιμετωπίζεται η κατάθλιψη όταν υπάρχει υπόνοια.
- Έχετε υπόψη σας τυχόν συγκεκριμένες προειδοποιητικές ενδείξεις ψυχοσωματικής διέγερσης. Αναπτύξτε στρατηγικές για να σταματήσετε την εμφάνισή της.
- Χωρίστε τις μεγάλες εργασίες σε μικρότερες πιο διαχειρίσιμες εργασίες και αφήστε χρόνο για την ολοκλήρωση των εργασιών.
- Προσπαθήστε να διατηρήσετε μια αβίαστη και σταθερή ρουτίνα.
- Εάν είναι δυνατόν, αντιμετωπίστε την υποκείμενη αιτία της συμπεριφοράς.
- Αφιερώστε χρόνο να εξηγήσετε τι συμβαίνει, βήμα προς βήμα. Χρησιμοποιήστε απλές προτάσεις. Ακόμα κι αν δεν μπορεί το άτομο να καταλάβει τις λέξεις, ο ήρεμος τόνος σας θα είναι καθησυχαστικός.
- Αποφύγετε τη σύγκρουση. Εάν είναι πιθανό να υπάρξει σύγκρουση, δοκιμάστε να αποσπάσετε την προσοχή του ατόμου ή προτείνετε μια εναλλακτική δραστηριότητα.
- Ενθαρρύνετε την τακτική άσκηση και τη συμμετοχή σε ευχάριστες δραστηριότητες.
- Μεγιστοποιήστε τα αισθήματα άνεσης και ασφάλειας.

Παρά τις καλύτερες προσπάθειές σας, μπορεί ακόμα να υπάρχει ψυχοσωματική διέγερση. Αντ' αυτού επικεντρωθείτε στη διαχείριση της κατάστασης όσο το δυνατόν πιο ήρεμα και αποτελεσματικά.

## Τρόποι να αντιμετωπίσετε την ψυχοσωματική διέγερση

- Μείνετε ήρεμοι και μιλήστε με καθησυχαστική φωνή.
- Η απόσπαση της προσοχής είναι μια χρήσιμη προσέγγιση. Προτείνετε ένα φλιτζάνι τσάι, να πάτε μια βόλτα ή να δείτε ένα περιοδικό μαζί.
- Χρησιμοποιήστε στρατηγικές που λειτουργούν για εσάς. Για παράδειγμα, εάν οι ερωτήσεις επαναλαμβάνονται, η απάντηση στις ερωτήσεις μπορεί να βοηθήσει. Άλλοι θεωρούν ότι η παράβλεψη των ερωτήσεων λειτουργεί καλύτερα. Σκεφτείτε την πρόθεση πίσω από τις ερωτήσεις. Το άτομο μπορεί να χρειάζεται επιβεβαίωση για κάτι που δεν είναι σε θέση να εκφράσει.

## Υποστήριξη για οικογένειες και φροντιστές

Η παρατήρηση της ψυχοσωματικής διέγερσης μπορεί να είναι πολύ οδυνηρή για τις οικογένειες και τους φροντιστές. Οι αλλαγές στη συμπεριφορά αποτελούν συμπτώματα άνοιας και δεν έχουν σκοπό να σας αναστατώσουν εσκεμμένα. Να θυμάστε να φροντίζετε τον εαυτό σας και να κάνετε τακτικά διαλείμματα.

- Συζητήστε με τον γιατρό του ατόμου τις ανησυχίες σας σχετικά με τις αλλαγές στη συμπεριφορά και τις επιπτώσεις τους σε εσάς και στο άτομο που φροντίζετε.
- Τηλεφωνήστε στην **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500** για να μάθετε για τις υπηρεσίες υποστήριξης και τα εκπαιδευτικά προγράμματα, συμπεριλαμβανομένων των ομάδων υποστήριξης φροντιστών, τη συμβουλευτική και τις υπηρεσίες και τα προγράμματα που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε και να ανταποκριθείτε στις αλλαγές και να διατηρήσετε την υγεία και την ευημερία σας.
- Τηλεφωνήστε στη **Συμβουλευτική Υπηρεσία Διαχείρισης Συμπεριφοράς Άνοιας** στο **1800 699 799**. Υποστηρίζουν άτομα με άνοια που βιώνουν αλλαγές στη συμπεριφορά που επηρεάζουν τη φροντίδα τους ή τον φροντιστή.

## Πρόσθετα κείμενα και βοηθήματα

- Ενημερωτικά φυλλάδια του οργανισμού Dementia Australia: Αλλαγές στη συμπεριφορά  
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- Υπηρεσία βιβλιοθήκης του οργανισμού Dementia Australia  
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Υποστήριξη από τον οργανισμό Dementia Australia  
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Εκπαίδευση από τον οργανισμό Dementia Australia  
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

## Περισσότερες πληροφορίες

Ο οργανισμός Dementia Australia προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλευτική.

**Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια: 1800 100 500**

**Για γλωσσική βοήθεια: 131 450**

**Επισκεφθείτε το δικτυακό μας τόπο: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**