

# Анксиозно однесување

Овој лист за помош е за анксиозните однесувања, кои се вообичаени кај луѓето кои живеат со деменција. Нуди начини за одговор и извори на дополнителна поддршка.

Деменцијата влијае на луѓето на различни начини и промените во однесувањето или емоционалната состојба на некој што живее со деменција се чести

Анксиозните однесувања може да вклучуваат:

- немир, тапкање или нервоза
- правење на исти работи одново и одново
- прилепување за неког кога тие се обидуваат да заминат
- следење (внимателно следење на неког наоколу).

## Можни причини

Постојат многу причини зошто однесувањето се менува. Секоја личност која живее со деменција реагира на околноста на свој начин.

Понекогаш анксиозното однесување може да биде поврзано со промени во мозокот. Или може да има нешто во околината што го поттикнува однесувањето. Во други времиња, задачата може да биде премногу сложена или личноста може да не се чувствува добро.

Анксиозноста и возбудата можат да ескалираат ако не се лекуваат. Откривањето на она што го поттикнува анксиозното однесување може да ви помогне да најдете начини да го спречите тоа да се повтори.

## Чувства кои можат да предизвикаат анксиозно однесување

**Изгубеност и напнатост.** Кога некој помалку разбира што се случува околу него, може да стане вознемирен. Тие може да се чувствуваат загрижени за луѓето од нивното минато или да бараат места што им биле познати во претходниот период од нивниот живот.

**Неуспех.** Лицето може да е загрижено ако веќе не е во состојба да се справи со секојдневните барања. Неуспешниот обид во извршување задача или убедувањето дека задачата е премногу сложена, исто така може да ја зголеми анксиозноста.

**Одговарање на напнатоста кај другите.** Анксиозноста може да се почувствува како одговор на напнатоста или негативното расположение на луѓето околу нив.

**Тага.** Тагата може да предизвика некој да се чувствува вознемирено и потресено. Дури и ако нивната свест изгледа ниска, тие сепак може да препознаат дека нешто не е во ред.

## Што да се проба

- Организирајте лекарски преглед, со согласност на лицето, за да помогнете да се идентификуваат какви било физички проблеми или несакани ефекти од лекови.
- Разговарајте со нивниот лекар ако се сомневате дека лицето се чувствува депресивно. Анксиозноста може да биде симптом на депресија.
- Обезбедете уверување и поддршка.
- Одговорете на промените во однесувањето мирно и со деликатност.
- Ако е можно, обидете се да го отстраните чувството што го поттикнува тоа однесување.
- Намалете ги активностите кои што можат да го поттикнат однесувањето.
- Ако дневната активност станува предизвик, разговарајте за активноста однапред и обезбедете уверување и поддршка за да изградите доверба.
- Дајте и на личноста нешто со кое ќе се занимава, како монети, бројаница или кутија со сочувани предмети.
- Погрижете се лицето да вежба доволно.
- Преминете од пијалаци кои содржат кофеин на пијалаци без кофеин.

Споделете какви било стратегии за одговор кон анксиозни однесувања со други членови на семејството или негуватели на кои исто така може да им бидат корисни.

## Однесување на следење

Понекогаш семејството и негувателите се борат со постојано следење или „сенка“. Може да биде тешко да се најде приватност.

### Што да пробате:

- Размислете зошто личноста се однесува на овој начин. Можеби укажуваат на тоа дека не се чувствуваат безбедно или не се сигурни што да прават понатаму.
- Обидете се да избегнете изразување на иритација поради тоа што ве следат. Покажувањето на иритација веројатно ќе доведе до тоа лицето да се чувствува уште помалку безбедно.
- Ако е соодветно, споделете преградка, користете смирувачки допир и кажете и на личноста дека е безбедна и сакана.
- Планирајте дневни активности за да помогнете да изградите чувство на удобност и блискост. Размислете да користите табла за известување за да ги прикажете активностите на денот.
- Размислете за заедничка пауза, одете на прошетка или слушајте музика.
- Споделете ја грижата со другите за да ви даде време и простор подалеку од лицето кое живее со деменција. Ова исто така ќе му помогне на лицето да се навикне да не сте секогаш таму.
- Одвојте време кога работите ги чувствувате за оптоварувачки. Ова може да биде прошетка наоколу, посета на сосед или одење во соба каде што можете да бидете сами.

Одговарањето на однесувањето на следење може да се чувствува предизвикувачко. Може да помогне да запомните дека ова однесување е симптом на деменција и не е наменето намерно да ве вознемири. Погрижете се да се грижите за себе и да правите редовни паузи.

### Каде да побарате помош

- Разговарајте со докторот на лицето за вашите грижи за промените во однесувањето и влијанието врз вас и лицето за кое се грижите.
- Јавете се на **Национална линија за помош за деменција (National Dementia Helpline)** на **1800 100 500** за да дознаете за услугите за поддршка и образовните програми, вклучувајќи групи за поддршка на негуватели, советување и услуги и програми кои ќе ви помогнат да ги разберете и да одговорите на промените и да го одржите вашето здравје и благосостојба.

- Јавете се на **Советодавна служба за управување со однесувањето на деменција (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** на **1800 699 799**. Тие ги поддржуваат луѓето кои што живеат со деменција и кои доживуваат промени во однесувањето кои влијаат на нивната грижа или на негувателот.

## Дополнително читање и ресурси

- Листови за помош на Деменција Австралија (Dementia Australia): Промени во однесувањето  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- Библиотечна услуга на Деменција Австралија (Dementia Australia)  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Поддршка од Деменција на Австралија (Dementia Australia)  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Образование на Деменција на Австралија (Dementia Australia)  
Посетете ја веб-страницата: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

## Понатамошни информации

Деменција на Австралија (Dementia Australia) нуди поддршка, информации, образование и советување.

**Национална линија за помош за деменција  
(National Dementia Helpline): 1800 100 500**

**За јазична помош: 131 450**

**Посетете ја нашата веб-страница: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**