

Агресивно однесување

Овој лист за помош е за агресивни однесувања, кои се вообичаени кај луѓето кои што живеат со деменција. Тој предлага начини како семејството и негувателите да одговорат како 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.

Агресивните однесувања може да бидат:

- вербални, вклучувајќи пцовки, врескање, викање и упатување на закани
- физички, вклучително и удирање, оштетување имот или физичко насилство кон друго лице.

Ова може да биде вознемирувачко за лицето со деменција, неговото семејство, старателот и пријателите.

Можни причини

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

Понекогаш однесувањето може да биде поврзано со промени во мозокот. Може да има нешто во околината, како што е прекумерна стимулација поради гужви или бучава, што го поттикнува однесувањето. Друг пат, задачата може да биде премногу сложена, или лицето може да не се чувствува добро или да чувствува болка.

Разбирањето на причините за однесувањето може да ви помогне да најдете начини да ги минимизирате или да одговорите на промените во однесувањето.

Некои причини за агресивно однесување кај некој што живее со деменција се:

Здравје. Агресивното однесување може да биде предизвикано од промени во здравјето, вклучувајќи:

- замор
- замор поради нарушен сон

- физичка непријатност (како што се болка, треска, болест или запек)
- физички промени во мозокот
- несакани ефекти од лекови
- оштетен вид или слух што предизвикува погрешно толкување на глетките и звуците
- халуцинации.

Чувство на дефанзивност. Чувство на понижување кога сте поддржани со лична нега (како капење). Личноста може да чувствува дека се загрозени нивната независност и приватност.

Неуспех. Некој може да се чувствува притиснат, засрамен или фрустриран кога веќе не може да извршува рутински задачи.

Недоразбирање. Намалувањето на способностите може да доведе до недостаток на разбирање за она што се случува околу нив, предизвикувајќи збунетост и вознемиреност.

Страв. Лицето може да биде исплашено затоа што повеќе не препознава одредени места или луѓе. Или можеби се сетиле на некое искуство од минатото кое е застрашувачко или непријатно за паметење.

Има потреба од внимание. Можеби саканата личност се обидува да му даде до знаење на некој дека пати од здодевност, вознемиреност, дека има вишок енергија или не се чувствува добро, но се немоќни поради опаѓањето на комуникациските вештини.

Совети за минимизирање на агресивното однесување

Секогаш разговарајте за загриженоста за агресивното однесување со докторот на лицето. Тие можат да проверат дали има физичка болест или непријатност и да дадат совет. Лекарот исто така може да провери дали постои психијатриска болест во позадина или можни несакани ефекти од лековите.

- Бидете свесни за какви било специфични предупредувачки знаци на агресија.
- Намалете ги или отстранете ги можните причини за стрес.
- Обидете се да одржувате неизбрзана и постојана рутина.
- Одржувајте ја околината постојана и минимизирајте ги промените.
- Избегнувајте прекумерно стимулирачки средини, како што се многу луѓе или бучава во позадина.
- Комуницирајте на начин кој одговара на способностите на личноста да разбере и да одговори.

- Избегнувајте конфронтација. Обидете се со одвлекување на вниманието или предложете друга активност.
- Охрабрувајте редовно вежбање и учество во пријатни активности.
- Максимизирајте ги чувствата на удобност и безбедност.

И покрај вашите најдобри напори, сепак може да се појави одредена агресија.

Како да се одговори на агресивно однесување

- Останете смирени и зборувајте со смирувачки глас.
- Ако е можно, справете се со скриените чувства што ја предизвикале агресијата.
- Одвлекувањето на вниманието е често корисен пристап. Предложете да се напиете чај, да одите на прошетка или да разгледате списание заедно.
- Стојте подалеку од дофат ако не се чувствувате безбедно.
- Не стојте премногу блиску и не користете физичка контрола, освен ако е потребно. Тоа може да ја зголеми агресијата. Можеби ќе треба да се оддалечите додека личноста не се смири.
- Споделете стратегии за одговор на агресивно однесување со другите вклучени во нивната грижа за да одржат конзистентни пристапи.

Агресивното однесување може да биде многу вознемирувачко за семејствата и негувателите. Однесувањата се симптоми на деменција и не се наменети намерно да ве вознемират. Не заборавајте да се грижите за себе и да правите редовни паузи од должностите на негувател.

Грижете се за себе

Агресивните инциденти може да ве остават да се чувствувате потресени, небезбедни, вознемирени, фрустрирани, депресивни или со низа други емоции.

- Обидете се да останете смирени.
- Ако редовно станувате фрустрирани или ги губите нервите, можеби ќе ви треба дополнителна поддршка. Разговарајте со лекар, пријател или советник.
- Подгответе си безбедно место за себе. Ова може да биде просторија што се заклучува однатре, по можност со телефон.
- Правете редовни паузи од негувателските должности.

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 **Националната линија за помош за деменција (National Dementia Helpline)** на **1800 100 500** 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 одговорите на промените и да го одржите вашето здравје и благосостојба.
- Јавете се на **Советодавната служба за справување со однесување при деменција (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** на **1800 699 799**. Тие ги поддржуваат луѓето кои што живеат со деменција, и што доживуваат промени во однесувањето што влијае 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
- Библиотечна услуга на Деменција Австралија (Dementia Australia)
Посетете ја веб-страницата: dementia.org.au/library
- Поддршка од Деменција на Австралија (Dementia Australia)
Посетете ја веб-страницата: dementia.org.au/support
- Образование на Деменција на Австралија (Dementia Australia)
Посетете ја веб-страницата: 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