

# Halucynacje i fałszywe poglądy

Ten arkusz pomocy dotyczy halucynacji i fałszywych poglądów, takich jak paranoja i urojenia. Analizuje możliwe przyczyny i sugeruje, w jaki sposób rodziny i opiekunowie mogą wspierać osobę doświadczającą takiego zachowania.

Demencja wpływa na ludzi na różne sposoby, a zmiany w zachowaniu lub stanie emocjonalnym osoby z demencją są powszechne.

Osoby cierpiące na demencję czasami doświadczają fałszywych wyobrażeń lub poglądów. Chociaż halucynacje i urojenia są wyimaginowane, osobie, która ich doświadcza, wydają się bardzo realne. Mogą powodować skrajny niepokój i panikę.

## Rodzaje halucynacji i fałszywych przekonań

**Halucynacje.** Halucynacje to doznania zmysłowe, których nikt inny nie może zweryfikować. Zwykle ktoś widzi coś, czego nie ma (na przykład osobę) lub słyszy coś, czego inni nie słyszą (na przykład głosy lub przerażające dźwięki). Jednak halucynacje mogą obejmować każdy ze zmysłów.

**Urojenia.** Urojenia to mocno zakorzenione przekonania, które nie są oparte na rzeczywistości ani na faktach, ale uważa się je za prawdziwe. Osoba może mieć urojenia, że inni kradną jej pieniądze lub majątek, lub mogą mieć silne przekonanie, że ludzie zamierzają ich skrzywdzić.

**Paranoja.** Paranoja oznacza posiadanie nierealistycznych przekonań.

Przykłady paranoi obejmują:

- przekonanie chorego, że ktoś chce go dopaść lub że ma nadludzkie moce
- podejrzenie, że ktoś zabiera ich mienie i oskarżanie innych o kradzież lub ukrywanie rzeczy
- oskarżanie o niewierność partnera, przez co stają się lękliwe i odporne na opiekę partnera.

**Błędna identyfikacja** Osoba żyjąca z demencją może błędnie identyfikować innych ludzi lub siebie. Czasami nie rozpoznają swojego partnera lub mogą przestraszyć się własnego odbicia, myśląc, że to inna osoba. Innym razem uważają, że głosy w radiu lub telewizji pochodzą od osób fizycznie przebywających w pokoju.

### **Możliwe przyczyny**

Demencja zmniejsza zdolność mózgu do interpretowania i rozumienia informacji. Powoduje również problemy z pamięcią, co może prowadzić do podejrzeń, paranoi i fałszywych przekonań.

Jeśli ktoś nie zdaje sobie sprawy, że jego pamięć jest słaba, może stworzyć historie lub wyjaśnienia, w których obwinia kogoś lub coś.

Jest to zrozumiałe, biorąc pod uwagę, że osoba ta może:

- nie pamiętać ostatnich wydarzeń
- wierzyć, że rzeczy „znikają”
- zapominać o wyjaśnieniach
- nie rozumieć rozmów.

Czynniki, które mogą powodować halucynacje i fałszywe przekonania obejmują:

- problemy sensoryczne, takie jak słaby wzrok lub słaby słuch
- dezorientacja spowodowana zapomnieniem użycia aparatu słuchowego lub okularów
- skutki uboczne leków
- choroba psychiczna
- nieznane otoczenia
- słabe oświetlenie, które ogranicza widoczność
- stan zdrowia fizycznego, takie jak infekcje, gorączka, ból, zaparcia, niedokrwistość, choroby układu oddechowego, niedożywienie i odwodnienie
- nieznajomi opiekunowie
- zakłócenie znanej rutyny
- przeciążenie sensoryczne spowodowane zbyt wieloma rzeczami, które dzieją się naraz.

## Porozmawiaj z lekarzem tej osoby

Aby zbadać możliwe przyczyny takiego zachowania, umów się na wizytę kontrolną u lekarza. Może to pomóc rozpoznać problemy somatyczne lub psychiczne. Lekarz może sprawdzić możliwe skutki uboczne leków, w tym sztywność, drżenie i senność.

## Wskazówki, jak reagować na halucynacje i fałszywe poglądy

- Zachowaj spokój lub bezstronność, jeśli usłyszysz coś, co wydaje się błędne lub nieprawdziwe.
- Zbadaj podejrzenia, aby sprawdzić, czy są prawdziwe.
- Odpowiedz na uczucia leżące u podstaw słów. Osoba może być przerażona urojeniami i halucynacjami.
- Niektóre halucynacje i fałszywe przekonania można zignorować, jeśli są nieszkodliwe i nie zwiększają nerwowości.
- Zaproponuj wspólne poszukanie przedmiotów, które zostały zgubione lub zaginęły. Odkryj typowe kryjówki i sprawdź je najpierw.
- Spróbuj rozrywki, takiej jak muzyka, ćwiczenia, zajęcia, rozmowa z przyjaciółmi lub przeglądanie starych zdjęć.
- Jeśli jest to właściwe i zapewnia komfort, możesz spróbować kontaktu fizycznego.
- Zadbaj o to, aby ich otoczenie było im znajome. Jeśli osoba musi się przenieść, upewnij się, że znajome rzeczy zostaną przeniesione w nowe miejsce.
- Upewnij się, że ich dom ma dobre oświetlenie, w tym lampki nocne.
- Mają regularną rutynę i tych samych opiekunów, jeśli to możliwe.
- Prowadź dziennik zmian w zachowaniu. Może to pomóc ci znaleźć schemat lub bezpośrednią przyczynę. Możesz użyć tych informacji do wprowadzenia zmian.
- Miej zapasowy zestaw często gubionych rzeczy, takich jak klucze czy okulary.

Pamiętaj, że zmiany w zachowaniu są spowodowane chorobą mózgu. Osoby cierpiące na demencję nie zawsze są w stanie kontrolować swoje zachowanie.

## Wsparcie dla rodzin i opiekunów

Obserwowanie zmian w zachowaniu może powodować niepokój, frustrację, poczucie winy, wyczerpanie i irytację rodzin i opiekunów. Te uczucia są normalne. Poszukaj wsparcia u wyrozumiałego członka rodziny, przyjaciela, specjalisty lub grupy wsparcia.

- Porozmawiaj z lekarzem tej osoby o swoich obawach dotyczących zmian w zachowaniu i ich wpływie na siebie i osobę, którą się opiekujesz.
- Zadzwoń do **Krajowej Infolinii ds. demencji (National Dementia Helpline)** pod numer **1800 100 500** aby dowiedzieć się o usługach wsparcia i programach edukacyjnych, w tym o grupach wsparcia dla opiekunów, poradnictwie oraz usługach i programach, które pomogą ci zrozumieć zmiany i reagować na nie oraz zachować zdrowie i dobre samopoczucie.
- Zadzwoń do **Usługi doradztwa dotyczącego kontroli zachowania w przypadku demencji (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** na numer **1800 699 799**. Oferuje ona wsparcie osobom żyjącym z demencją, które doświadczają zmian w zachowaniu, co ma wpływ na ich opiekę lub opiekuna.

## Dodatkowe lektury i materiały

- Arkusze pomocy Dementia Australia: Zmiany w zachowaniu  
Odwiedź: [dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- Usługa biblioteczna Dementia Australia  
Odwiedź: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Dementia Australia -Wsparcie  
Odwiedź: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Dementia Australia - Edukacja  
Odwiedź: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

### Więcej informacji

Dementia Australia oferuje wsparcie, informacje, edukację i doradztwo.

**Krajowa Infolinia ds. demencji: 1800 100 500**

**Pomoc językowa: 131 450**

**Odwiedź naszą stronę internetową: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**