

# Zachowania nieskrępowane

Ten arkusz pomocy dotyczy zmian w zachowaniu, które wpływają na zahamowania. Analizuje możliwe przyczyny i sugeruje, w jaki sposób rodziny i opiekunowie mogą szukać wsparcia.

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

Demencja może wpływać na czyjeś zahamowania. Oznacza to, że chora osoba może przestać przestrzegać typowych zasad społecznych dotyczących zachowania. Nieskrępowane zachowania mogą wydawać się nietaktowne, niegrzeczne lub obraźliwe.

Takie zachowania mogą stanowić ogromne obciążenie dla rodzin i opiekunów. Może to być szczególnie denerwujące, gdy ktoś, kto był kiedyś zamknięty w sobie, zachowuje się w sposób nieskrępowany.

## Rodzaje nieskrępowanych zachowań

- Nietaktowne lub niegrzeczne uwagi. Robienie niestosownych komentarzy na temat innej osoby. Może się wydawać, że osoba z demencją próbuje celowo zawstydzić lub nękać drugą osobę.
- Erotyczne komentarze. Flirtowanie z kimś w niewłaściwy sposób lub wygłaszanie komentarzy o charakterze erotycznym.
- Rozbieranie się. Zdejmowanie odzieży w nieodpowiednim czasie lub miejscu.
- Dotykanie siebie. Zapominając o zasadach społecznych, chorzy mogą publicznie dotykać swoich genitaliów.
- Impulsywność. Niebezpieczna jazda samochodem lub wygłaszanie krzywdzących uwag swojemu partnerowi, członkowi rodziny lub przyjacielowi.

## Możliwe przyczyny

Istnieje wiele powodów, dla których zachowania się zmieniają. Każda osoba żyjąca z demencją reaguje na okoliczności na swój własny sposób.

Czasami zachowanie może być związane ze zmianami w mózgu, lub może być coś w otoczeniu, co wyzwała to zachowanie. Innym razem czynność może być zbyt złożona lub dana osoba może nie czuć się dobrze.

Może to być bolesne, kiedy pojawiają się nieskrępowane zachowania. Pamiętaj, że te zachowania są związane z tym, jak demencja wpływa na daną osobę i nie są umyślne ani zamierzone, by kogoś skrzywdzić lub urazić.

Zrozumienie możliwych przyczyn zmian zachowania może pomóc w znalezieniu sposobów zapobiegania ich ponownemu wystąpieniu.

**Dezorientacja.** Demencja może powodować u kogoś dezorientację co do tożsamości otaczających go ludzi. Jeśli uważają, że ich opiekun lub dziecko jest ich współmałżonkiem, mogą zachowywać się niewłaściwie.

**Dyskomfort.** Niektóre zachowania, takie jak rozbieranie się lub dotykanie się w miejscach publicznych, mogą być spowodowane dyskomfortem. Na przykład, jeśli ubrania są za gorące lub są za ciasne, można je zdjąć. Infekcje dróg moczowych i swędzenie mogą powodować dotykanie okolic narządów płciowych.

**Utrata pamięci.** Osoba z demencją może zapomnieć, gdzie się znajduje, jak zachować dyskrecję, jak się ubrać, a nawet jak ważny jest ubiór. Może potrzebować iść do toalety, ale zapomniała, gdzie jest łazienka i jak z niej korzystać.

**Poczucie zagubienia.** Demencja może powodować dezorientację co do pory dnia lub miejsca, w którym chory się znajduje. Poczucie zagubienia odnośnie pory dnia, może oznaczać, że chory zacznie się przygotowywać do kąpieli lub do łóżka.

## Co warto wypróbować

- Poszukaj przyczyny zachowania. Zrozumienie, dlaczego ktoś zachowuje się w określony sposób, pomoże Ci na to zareagować.
- Umów się na wizytę u lekarza. Lekarz może sprawdzić, czy choroba somatyczna, skutki uboczne leków lub dyskomfort przyczyniają się do zachowania. Mogą wtedy udzielić porady.
- Odpowiadaj cierpliwie. Staraj się nie reagować przesadnie, nawet jeśli zachowanie może być bardzo krępujące. Pamiętaj, że zachowanie jest związane z chorobą.
- Odpowiedni kontakt fizyczny. Jeśli jest to stosowne, zaoferuj dużo kontaktu fizycznego, takiego jak głaskanie włosów, przytulanie lub pocieranie ramion. To pełen miłości sposób na złagodzenie niepokoju i zapewnienie poczucia bezpieczeństwa.
- Odwracaj i przekierowuj uwagę. Jeśli chory angażuje się w niewłaściwe zachowania erotyczne, delikatnie przypomnij tej osobie, że zachowanie jest niewłaściwe. Zaprowadź ją w ustronne miejsce lub spróbuj odwrócić uwagę czymś innym do zrobienia lub zabawy.
- Dostosuj ubranie. Rozważ zakup spodni bez rozporka lub innych opcji odzieży, które zmniejszają ryzyko niewłaściwych zachowań.

## Wsparcie dla rodzin i opiekunów

Obserwowanie nieskrępowanych zachowań może być bardzo stresujące dla rodzin i opiekunów. Zachowania te są objawami demencji i nie mają na celu, żeby Cię zdenerwować. Pamiętaj, by dbać o siebie i o robieniu regularnych przerw.

- Porozmawiaj z lekarzem tej osoby o swoich obawach dotyczących zmian w zachowaniu i ich wpływie na ciebie 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)**