HINDI | ENGLISH

# व्यवहार में बदलाव

**यह सहायता पत्रक कुछ ऐसे सामान्य व्यवहारों पर विचार करता है जो किसी व्यक्ति के डिमेंशिया (मनोभ्रंश-रोग) से ग्रस्त होने पर उसमें हो सकते हैं। बदलावों के कारणों और उनका सामना करना के लिए कुछ आम दिशा-निर्देशों की चर्चा यहाँ की गई है।**

डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति के व्यवहार में बदलाव होना बहुत आम है। इसके परिणामस्वरूप परिवारों और देखरेखकर्ताओ पर बहुत तनाव पड़ सकता है। यह विशेष रूप से उस समय परेशानी दे सकता है जब पहले विनम्रतापूर्वक और स्नेहपूर्वक व्यवहार करने वाला कोई व्यक्ति अजीब या आक्रामक ढंग से व्यवहार करने लगे।

## व्यवहार क्यों बदलता है?

किसी व्यक्ति के व्यवहार में सम्भवत: बदलाव होने के कई कारण होते हैं। डिमेंशिया मस्तिष्क में होने वाले बदलावों के कारण होता है और यह व्यक्ति की स्मरण-शक्ति, उसके स्वभाव और व्यवहार को प्रभावित करता है। कभी-कभी व्यवहार मस्तिष्क में होने वाले इन बदलावों से सम्बन्धित हो सकता है। अन्य परिस्थितियों में, हो सकता है कि व्यक्ति के परिसर, उसके स्वास्थ्य या सेवन की जाने वाली दवा में बदलाव हो रहे हों जिसके कारणवश ऐसा व्यवहार उत्पन्न हो। शायद स्नान करने जैसा काम बहुत कठिन लगे। अथवा हो सकता है कि व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ महसूस न करे। डिमेंशिया लोगों को अलग-अलग तरीके से प्रभावित करता है और व्यक्ति द्वारा अपनी ज़रूरतों को बताने और तनाव पैदा करने वाले पर्यावरणीय कारकों को प्रबंध करने की क्षमता को कम करता है। हो सकता है कि इस बात को समझना कि कोई व्यक्ति किसी विशेष तरीके से क्यों व्यवहार कर रहा है, सामना करने से सम्बन्धित कुछ विचारों में आपकी मदद करे।

## शुरूआत कहाँ से करें

व्यहवार में होने वाले बदलावों की चर्चा हमेशा डॉक्टर से करें, जो यह जांच करने में समर्थ होगा कि क्या कोई शारीरिक रोग या पीड़ा मौजूद है या नहीं और वह परामर्श प्रदान करने में भी समर्थ होगा। डॉक्टर यह सलाह देने में समर्थ होगा कि क्या कोई अंतर्निहित रोग है और वह व्यक्ति द्वारा ली जाने वाली दवाईयों की जांच कर पाएगा।

## प्रबंध करना

बदले व्यवहार का प्रबंध करना बहुत कठिन हो सकता है, और यह अक्सर प्रयत्न-त्रुटि विधि से परीक्षण करने के समान होता है। हमेशा याद रखें कि व्यवहार जानबूझ कर नहीं किया जाता है। क्रोध और आक्रामक व्यवहार अक्सर परिवार के सदस्यों और देखरेखकर्ताओं पर निकलता है क्योंकि वे सबसे करीबी होते हैं। व्यवहार व्यक्ति के नियंत्रण से बाहर होता है और हो सकता है कि उसे इससे बहुत भय लगता हो। उन्हें आश्वासन की ज़रूरत होती है, भले ही ऐसा प्रतीत न हो।

### क्या करने की कोशिश करनी चाहिए

- ऐसा शांत, तनावमुक्त परिसर उपलब्ध कराने से कुछ कठिन व्यवहारों से बचने में सहायता मिल सकती है जिसमें डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति परिचित दिनचर्या का पालन करे
- पर्यावरण परिचित रखें। यदि डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति अपने आप को किसी अपरिचित स्थिति या अपरिचित लोगों के समूह के बीच पाते हैं जहाँ वे व्याकुल महसूस करते हों और सामना करने में असमर्थ हों तो वे परेशान हो सकते हैं। दूसरे लोगों की उम्मीदों को पूरा करने में असमर्थ होने के परिणामस्वरूप होने वाली हताशा ही व्यवहार में बदलाव लाने के लिए पर्याप्त हो सकती है
- यदि व्यवहार कठिन बन जाए, तो किसी प्रकार के शारीरिक संपर्क से दूर रहना सबसे अच्छा रहता है, जैसे कि प्रतिरोध करना, उन्हें दूर ले जाना या पीछे से उनके समीप आना। जब तक वे अपने पर काबू न पा लें तब तक उन्हें अकेला छोड़ना, या सहायता के लिए किसी मित्र या पड़ोसी को फोन करना बेहतर हो सकता है
- दंड देने से परहेज करें। हो सकता है कि व्यक्ति को वह घटना याद न हो और इसलिए वह इससे कुछ सीखने में समर्थ न हो
- शांत, स्थिर व आश्वस्त आवाज़ में धीरे-धीरे बोलें
- यदि व्यक्ति आपको कुछ ऐसा बताए जो आपको गलत या मनगढंत सी लगे तो शांत या अपक्षपाती बनें रहें

## आक्रामक व्यवहार

यह शारीरिक हो सकता है, जैसे कि मारना, या मुँह-ज़बानी हो सकता है जैसे कि गाली-गलौच करना। आक्रामक व्यवहार आम-तौर पर क्रोध, भय या हताशा की अभिव्यक्ति हो सकती है।

### क्या करने की कोशिश करनी चाहिए

- हो सकता है कि आक्रामक व्यवहार हताशा के परिणामस्वरूप हो। उदाहरणत:, दरवाज़े पर ताला लगाने से बाहर आना-जाना बंद किया जा सकता है परन्तु इससे हताशा और बढ़ सकती है
- गतिविधि और व्यायाम करने से एकदम से क्रोध आने की परिस्थिति से बचाव करने में मदद मिल सकती है
- यदि आप धीरे से व्यक्ति के पास इस तरह जाते हैं कि आप उन्हें पूरे दिखाई दें तो इससे मदद मिल सकती है। छोटे, स्पष्ट वक्तव्यों में यह बताएं कि क्या होने वाला है जैसे कि "मैं आपका कोट उतारने वाला/वाली हूँ"। इससे इस भावना से बचा जा सकता है कि आप पर हमला किया जा रहा है और प्रतिक्रियास्वरूप आत्म-सुरक्षा के लिए आक्रामक बनने से भी बचाव किया जा सकता है
- यह जांच करें कि क्या आक्रामक व्यवहार व्यक्ति को जो चाहिए उसे हासिल करने से सम्बन्धित है। यदि ऐसा है, तो हो सकता है कि उनकी ज़रूरतों का अनुमान लगाने से मदद मिले



यह सहायता पत्रक ऑस्ट्रेलियाई सरकार द्वारा वित्त-पोषित है

## अनावश्यक प्रतिक्रिया

डिमेंशिया से ग्रस्त कुछ लोग साधारण रूकावटों या मामूली आलोचना करने पर अनावश्यक प्रतिक्रिया करते हैं। इसमें उनके द्वारा चीखना, चिल्लाना, अनुचित आरोप लगाने, बहुत उत्तेजित या जिद्दी हो जाना, अथवा बेकाबू या अनुचित ढंग से रोना या हँसना शामिल है। वैकल्पिक तौर पर, हो सकता है कि व्यक्ति गैर-मिलनसार बन जाए। अनावश्यक प्रतिक्रिया करने की यह प्रवृत्ति रोग का भाग है और इसे आपातपूर्ण प्रतिक्रिया कहते हैं।

कभी-कभी आपातपूर्ण प्रतिक्रिया करना डिमेंशिया का सबसे पहला संकेत होता है। हो सकता है कि यह अस्थायी चरण हो, जो कि समस्या के बढ़ने के साथ-साथ समाप्त हो जाए, या हो सकता है कि यह कुछ समय के लिए ऐसे ही चलता रहे।

**आपातपूर्ण व्यवहार निम्नलिखित के फलस्वरूप हो सकता है:**

- स्थिति की अत्यधिक मांग द्वारा उत्पन्न तनाव
- गलत अर्थ लगाए गए संदेशों से उत्पन्न हताशा
- कोई अन्य अंतर्निहित रोग

यह व्यवहार बहुत शीघ्र सामने आ सकता है और इसके फलस्वरूप परिवार और देखभालकर्ता भयभीत महसूस कर सकते हैं। परन्तु, आपातपूर्ण व्यवहार के कारण का पता लगाने की कोशिश करने से कभी-कभी इससे बचाव किया जा सकता है। डायरी बना कर रखने से उन परिस्थितियों की पहचान करने में मदद मिल सकती है जिनके अधीन ऐसा व्यवहार घटित होता है। यदि ऐसा करना संभव न हो, तो आप पहले सूचीबद्ध किए गए कुछ दिशा-निर्देशों का प्रयोग करके शीघ्रतापूर्वक तथा प्रभावपूर्ण तरीके से व्यवहार से निपटने के तरीकों का पता लगा सकते हैं।

## जमाखोरी

डिमेंशिया से ग्रस्त लोग अक्सर कुछ ऐसी चीज़ की तलाश करते प्रतीत हो सकते हैं जो उन्हें लगता हो कि खो गई है, और अक्सर वे सुरक्षण के लिए चीज़ों को जमा करते प्रतीत हो सकते हैं।

**जमाखोरी से सम्बन्धित व्यवहार निम्नलिखित कारणों से पैदा हो सकता है:**

- एकाकीपन। जब डिमेंशिया से ग्रस्त किसी व्यक्ति को अकेला छोड़ दिया जाए या वह नकारा महसूस करे, तो हो सकता है कि वह पूरी तरह से केवल अपने पर ध्यान दे। चीज़ें जमा करने की ज़रूरत ऐसी स्थिति में की जाने वाली आम प्रतिक्रिया है
- पुरानी यादें। वर्तमान की घटनाएँ पुरानी यादों को ताज़ा कर सकती हैं, जैसे कि भाईयों और बहनों के साथ रहना जिन्होंने उनकी चीज़ें ले ली थी, या अवसाद से ग्रस्त या खाना खाने के लिए युवा परिवार से संघर्ष करते हुए जीवन व्यतीत करना
- हानि। डिमेंशिया से ग्रस्त लोग निरंतर अपने जीवन के अंश खोते रहते हैं। मित्रों, परिवार, जीवन में एक अर्थपूर्ण भूमिका, आमदनी और विश्वसनीय स्मरण-शक्ति को खोने से व्यक्ति में चीज़ें जमा करने की ज़रूरत बढ़ सकती है
- भय। लूटे जाने का भय एक अन्य आम अनुभव है। हो सकता है कि व्यक्ति कुछ कीमती चीज़ छुपाए, यह भूल जाए कि उसे कहाँ छुपाया गया है, और फिर किसी ओर पर उसे चुराने का आरोप लगाए

**क्या करने की कोशिश करनी चाहिए**

- व्यक्ति द्वारा चीज़ें छुपाने के स्थानों की जानकारी रखें और खोई वस्तुओं की जांच सबसे पहले वहाँ करें
- व्यक्ति को फुटकर चीज़ों का दराज उपलब्ध कराएं जिसे वर्गीकृत करते हुए वह व्यस्त रहने की अपनी ज़रूरत को पूरा कर सके
- यह सुनिश्चित करें कि व्यक्ति अपने आम परिसर से वाकिफ हो, क्योंकि हो सकता है कि परिसर की पहचान करने की असमर्थता चीज़ें जमा करने की समस्या को बढ़ा रही हो

## दोहराया जाने वाला व्यवहार

हो सकता है कि डिमेंशिया से ग्रस्त लोग बार-बार एक ही बात कहें या एक ही चीज़ मांगें। हो सकता है कि वे भावात्मक रूप से आप पर अत्यधिक निर्भर हो जाएं और आपकी परछाईं बनकर आपके साथ-साथ रहें, यहाँ तक कि जब आप शौचालय जाएं तो भी वे आपके पीछे-पीछे आएं। ये व्यवहार बहुत परेशान करने वाले और चिढ़ पैदा करने वाले हो सकते हैं। दोहराए जाने वाले व्यवहार मुख्यत: व्यक्ति ने जो कहा और किया हो उसे याद न रख पाने की उसकी असमर्थता के कारण होते हैं।

**क्या करने की कोशिश करनी चाहिए**

- यदि समझाए जाने से मदद न मिले, तो कभी-कभी ध्यान का खिंचाव करना काम आता है। सैर करने, भोजन खाने या पसंदीदा काम करने से मदद मिल सकती है
- व्यक्त की गई भावना को स्वीकारने से मदद मिल सकती है। उदाहरणत: "मैं आज क्या कर रहा/रही हूँ?" का अर्थ यह हो सकता है कि व्यक्ति खोया हुआ और अनिश्चित महसूस कर रहा है। इस भावना पर प्रतिक्रिया करने से मदद मिल सकती है
- दोहराए गए सवालों का जवाब ऐसे दें जैसे कि वे पहली बार पूछे गए हों
- दोहराए जाने वाली हरकतों को कम किया जा सकता है यदि व्यक्ति को ऐसे अन्य काम दिए जाएं जिन्हें करने के लिए वह अपने हाथों का प्रयोग करे जैसे कि दबाने के लिए सॉफ्ट बॉल या तय लगाने के लिए कपड़े

'Understanding and dealing with challenging behaviour', Alzheimer Scotland – Action on Dementia पर आधारित।

व्यवहार में होने वाले बदलावों से सम्बन्धित अपनी शंकाओं और आप पर पड़ने वाले इसके प्रभावों की चर्चा डॉक्टर से करें।

डिमेंशिया व्यवहार प्रबंधन सलाहकारी सेवा (Dementia Behaviour Management Advisory Service - DBMAS) उन परिवारों, देखरेखकर्ताओं और देखरेख कर्मियों के लिए एक राष्ट्रीय टेलीफोन सलाहकारी सेवा है जो डिमेंशिया से ग्रस्त लोगों के व्यवहारों को लेकर चिंतित हैं। सेवा सप्ताह में सातो दिन चौबीसो घंटे गोपनीय परामर्श, आंकलन, मध्यवर्तन, शिक्षा एवं विशेषज्ञ सहायता प्रदान करती है और सेवा से **1800 699 799** पर संपर्क किया जा सकता है।

## अधिक जानकारी

Alzheimer's Australia सहायता, जानकारी, शिक्षा एवं परामर्श प्रदान करती है। नेशनल डिमेंशिया हेल्पलाइन को **1800 100 500** पर संपर्क करें या हमारी वेबसाइट **fightdementia.org.au** देखें

Interpreter

भाषा सम्बन्धी सहायता के लिए अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service) को **131 450** पर फोन करें

यह प्रकाशन शामिल किए गए विषय-वस्तु का केवल सामान्य सारांश ही प्रदान करता है। लोगों को अपनी विशिष्ट परिस्थिति के लिए व्यवसायिक सलाह लेनी चाहिए। Alzheimer's Australia इस प्रकाशन में किसी गलती या चूक के लिए जिम्मेदार नहीं है।

translation standards

© Alzheimer's Australia 2002
2005, 2012, 2015 में समीक्षा की गई

# CHANGED BEHAVIOURS

**This Help Sheet looks at some of the common behaviour changes that may occur when a person has dementia. Reasons for the changes and some general guidelines for coping with them are discussed.**

Changes in the behaviour of a person with dementia are very common. This may place enormous stress on families and carers. It can be particularly upsetting when someone previously gentle and loving behaves in a strange or aggressive way.

## Why does behaviour change?

There are many reasons why a person's behaviour may be changing. Dementia is a result of changes that take place in the brain and affects the person's memory, mood and behaviour. Sometimes the behaviour may be related to these changes taking place in the brain. In other instances, there may be changes occurring in the person's environment, their health or medication that trigger the behaviour. Perhaps an activity, such as taking a bath, is too difficult. Or the person may not be feeling physically well. Dementia affects people in different ways and reduces a persons capacity to communicate their needs and manage environmental stressors. Understanding why someone is behaving in a particular way may help you with some ideas about how to cope.

## Where to begin

Always discuss concerns about behaviour changes with the doctor, who will be able to check whether there is a physical illness or discomfort present and provide some advice. The doctor will be able to advise if there is an underlying psychiatric illness and check the person's medications..

## Managing

Managing changed behaviours can be very difficult, and is often a matter of trial and error. Always remember that the behaviour is not deliberate. Anger and aggression are often directed against family members and carers because they are closest. The behaviour is out of the person's control and they may be quite frightened by it. They need reassurance, even though it may not appear that way.

### What to try

- Providing a calm, unstressed environment in which the person with dementia follows a familiar routine can help to avoid some difficult behaviours
- Keep the environment familiar. People with dementia can become upset if they find themselves in a strange situation or among a group of unfamiliar people where they feel confused and unable to cope. The frustration caused by being unable to meet other people's expectations may be enough to trigger a change in behaviour
- If a behaviour becomes difficult, it is best to refrain from any form of physical contact such as restraining, leading them away or approaching from behind. It may be better to leave them alone until they have recovered, or call a friend or neighbour for support
- Avoid punishment. The person may not remember the event and is therefore not able to learn from it
- Speak slowly, in a calm, quiet and reassuring voice
- Remain quiet or neutral if the person tells you something that seems wrong or mixed up

## Aggression

This can be physical, such as hitting out, or verbal such as using abusive language. Aggressive behaviour is usually an expression of anger, fear or frustration.

### What to try

- The aggression may be due to frustration. For example, locking the door may prevent wandering but may result in increased frustration
- Activity and exercise may help prevent some outbursts
- Approaching the person slowly and in full view may help. Explain what is going to happen in short, clear statements such as "I'm going to help you take your coat off". This may avoid the feeling of being attacked and becoming aggressive as a self-defence response
- Check whether the aggressive behaviour is about getting what the person wants. If so, trying to anticipate their needs may help



UNDERSTAND EDUCATE ALZHEIMER'S AUSTRALIA

This help sheet is funded by the Australian Government

## Over-reaction

Some people with dementia over-react to a trivial setback or a minor criticism. This might involve them screaming, shouting, making unreasonable accusations, becoming very agitated or stubborn, or crying or laughing uncontrollably or inappropriately. Alternatively, the person might become withdrawn. This tendency to over-react is part of the disease and is called a catastrophic reaction.

Sometimes a catastrophic reaction is the first indication of the dementia. It may be a passing phase, disappearing as the condition progresses, or it may go on for some time.

**Catastrophic behaviour may be a result of:**

- Stress caused by excessive demands of a situation
- Frustration caused by misinterpreted messages
- Another underlying illness

This behaviour can appear very quickly and can make family and carers feel frightened. However, trying to figure out what triggers catastrophic behaviour can sometimes mean that it can be avoided. Keeping a diary may help to identify the circumstances under which they occur. If this isn't possible, you can find ways of dealing with the behaviour quickly and effectively using some of the guidelines listed earlier.

## Hoarding

People with dementia may often appear driven to search for something that they believe is missing, and to hoard things for safekeeping.

**Hoarding behaviours may be caused by:**

- Isolation. When a person with dementia is left alone or feels neglected, they may focus completely on themselves. The need to hoard is a common response
- Memories of the past. Events in the present can trigger memories of the past, such as living with brothers and sisters who took their things, or living through the depression or a war with a young family to feed
- Loss. People with dementia continually lose parts of their lives. Losing friends, family, a meaningful role in life, an income and a reliable memory can increase a person's need to hoard
- Fear. A fear of being robbed is another common experience. The person may hide something precious, forget where it has been hidden, and then blame someone for stealing it

**What to try**

- Learn the person's usual hiding places and check there first for missing items
- Provide a drawer full of odds and ends for the person to sort out as this can satisfy the need to be busy
- Make sure the person can find their way about, as an inability to recognise the environment may be adding to the problem of hoarding

## Repetitive behaviour

People with dementia may say or ask things over and over. They may also become very clinging and shadow you, even following you to the toilet. These behaviours can be very upsetting and irritating. Repetitive behaviours may be mainly caused by the person's inability to remember what they have said and done.

**What to try**

- If an explanation doesn't help, distraction sometimes works. A walk, food or favourite activity might help
- It may help to acknowledge the feeling expressed. For example "What am I doing today?" may mean that the person is feeling lost and uncertain. A response to this feeling might help
- Answer repeated questions as if they were being asked for the first time
- Repetitive movements may be reduced by giving the person something else to do with their hands, such as a soft ball to squeeze or clothes to fold

Based on 'Understanding and dealing with challenging behaviour', Alzheimer Scotland – Action on Dementia

Discuss with the doctor your concerns about behaviour changes, and their impact on you.

The Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS) is a national telephone advisory service for families, carers and care workers who are concerned about the behaviours of people with dementia. The service provides confidential advice, assessment, intervention, education and specialised support 24 hours a day, 7 days a week and can be contacted on **1800 699 799.**

## FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **fightdementia.org.au**

Interpreter

For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**

This publication provides a general summary only of the subject matter covered. People should seek professional advice about their specific case. Alzheimer's Australia is not liable for any error or omission in this publication.

© Alzheimer's Australia 2002
Reviewed 2005, 2012, 2015