परिवर्तित बानीव्यहोरा

NEPALI | ENGLISH

यो सहायता पत्रले मानिसलाई डिमेन्सिया (अर्थात् मनोभ्रंश वा मानसिक विक्षिप्तता) भएपछि उसको व्यवहारमा देखिने सामान्य परिवर्तनबारे जानकारी गराउँछ। यस्तो परिवर्नतको कारण तथा तिनलाई सामना गर्नका लागि केही साधारण निर्देशिकाहरुलाई यहाँ छलफल गरिएको छ।

डिमेन्सिया भएको व्यक्तिको व्यवहारमा परिवर्तन आउनु निकै सामान्य हो। यसले परिवार तथा हेरचाहकर्तामा ठूलो तनाव सिर्जना गर्न सक्छ। जब कोही पहिला भलादमी तथा मायालु स्वभावको मान्छे अनौठो वा आक्रामक तरिकाले व्यवहार गर्छ भने त्यो दिक्क बनाउने कुरा हो।

व्यवहार किन परिवर्तन हुन्छ?

व्यक्तिको व्यवहार परिवर्तन भइरहनुको थुप्रै कारणहरु हुन्छन्। डिमेन्सिया परिवर्तनहरुको कारण हो जुन दिमागमा अवस्थित हुन्छ र व्यक्तिको स्मरण, मनोदशा र व्यवहारलाई यसले प्रभाव पार्छ। कहिलेकाहीँ व्यवहारहरु दिमागमा भइरहेका ती परिवर्तनसँग सम्बन्धित हुन सक्छन्। अन्य अवस्थामा, व्यक्तिको वातावरण, उनीहरुको स्वास्थ्य वा औषधोपचारमा परिवर्तनहरु भइरहेका हुन सक्छन् जुन त्यस्तो व्यवहारको कारण हुन सक्छन्। शायद कुनै कृयाकलाप, जस्तै नुहाउनु, एकदमै कठिन हुन्छ। वा उक्त व्यक्ति शारीरिकरुपमा स्वस्थ अनुभव नगरिरहेको हुन सक्छ। डिमेन्सियाले मानिसहरुलाई विभिन्न तवरले प्रभाव पार्छ र उनीहरुको आवश्यकतालाई सञ्चार गर्न तथा वातावरणीय तनावदायी चीजहरुलाई व्यवस्थापन गर्ने क्षमतामा ह्रास आउँछ। किन कोही मान्छे कुनै निश्चित तवरले व्यवहार गरिरहेको छ भन्ने बुझाइले कसरी त्यसको सामना गर्न सकिन्छ भन्ने केही विचार गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

शुरुआत कहाँबाट गर्ने

व्यवहार परिवर्तनबारेको चिन्तालाई डाक्टरसँग सदैव छलफल गर्नुहोस् जसले त्यो शारीरिक बिमारी वा असुविधा के हो भन्ने जाँच गर्न सक्षम हुन्छन् र केही सुझाव प्रदान गर्छन्। डाक्टरले कुनै भित्री मनोरोग छ कि भनेर सुझाव दिन र व्यक्तिको उपचारका लागि जाँच गर्न सक्षम हुनेछन्।

व्यवस्थापन गर्न

परिवर्तित व्यवहारलाई व्यवस्थापन गर्नु एकदमै गाह्रो हुन सक्छ, र प्रायः परीक्षण तथा त्रुटिको विषय हुन्छ। सदैव याद गर्नुहोस् कि व्यवहार जानीजानी गरिएको हुँदैन। रिस तथा आक्रामक व्यवहार प्रायः परिवार सदस्यहरु तथा हेरचाहकर्तामाथि निर्देशित हुन्छन् किनकि उनीहरु नजिकका हुन्। त्यस्तो व्यवहार व्यक्तिको नियन्त्रणबाहिर हुन्छ र उनीहरु यसबाट निकै त्रसित हुन सक्छन्। उनीहरुलाई पुनः आश्वासनको आवश्यकता पर्छ, यद्यपि त्यो त्यस किसिमबाट देखा नपर्न सक्छ।

के कोशिश गर्ने

- शान्त, तनावरहित वातावरण उपलब्ध गराउने जसमा डिमेन्सिया भएको व्यक्तिले परिचित नित्य कृयाकलापलाई पछ्याउँछ र यसले केही कठिन व्यवहारबाट मुक्ति पाउन सहयोग गर्न सक्छ।
- वातावरणलाई परिचित राख्नुहोस्। डिमेन्सिया भएका मानिसहरु उदास हुन सक्छन् यदि उनीहरुले आफूलाई अनौठो अवस्था वा अपरिचित मानिसहरुको समूहमा पाए भने, त्यहाँ उनीहरु अन्योलग्रस्त अनुभव गर्छन् र सामना गर्न असक्षम हुन्छन्। अन्य मानिसहरुको अपेक्षालाई पूरा गर्न नसक्नुबाट सिर्जित निराशाले व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने प्रशस्तरुपमा कारण बन्न सक्छ।
- यदि कुनै व्यवहार कठिन बन्छ भने, कुनै पनि किसिमको शारीरिक सम्पर्कबाट टाढा रहनु उत्तम हुन्छ, जस्तै अवरोध गर्ने, उनीहरुको अगाडि लाग्ने वा पछाडिबाट नजिक जाने। उनीहरुलाई एक्लै छाडिदिनु उत्तम हुन्छ जबसम्म उनीहरु ठीक हुँदैनन्, वा सहायताका लागि साथी वा छिमेकीलाई बोलाउनु राम्रो हुन्छ।
- सजाय नदिनुस्। उक्त व्यक्तिले घटनालाई याद नगर्न सक्छ र तर्सथ त्यसबाट सिक्न असमर्थ हुन्छ।
- बिस्तारै, शान्त तथा पुनः आश्वस्त पाउने स्वरमा बोल्नुस्।
- यदि उक्त व्यक्तिले तपाईलाई गलत वा मिश्रित लाग्न सक्ने केही भनेमा शान्त तथा तटस्थ रहनुहोस्।

आक्रामकता (उत्तेजना)

यो शारीरिक हुन सक्छ, जस्तै कुटपिट गर्ने, वा मौखिक जस्तै अपशब्द प्रयोग गर्ने। आक्रामक व्यवहार प्रायः रिस, डर वा निराशाको अभिव्यक्ति हुन्छ।

के कोशिश गर्ने

- आक्रामक व्यवहार निराशाको कारण हुन सक्छ। उदाहरणका लागि, ढोकालाई बन्द गर्नुले यताउता भौँतारिन रोक्छ तर यसले थप निराशा बढाउन सक्छ।
- कृयाकलाप तथा अभ्यासले केही रीसलाई रोक्न मद्दत गर्न सक्छ।
- व्यक्तिसँग बिस्तारै तथा पूरै देखिने गरी नजिक जानुले मद्दत पुर्‍याउन सक्छ। छोटकरी, स्पष्टरु भनाइमा के हुन गइरहेको छ व्याख्या गर्नुहोस् जस्तो कि "तपाईको कोट फुकालिदिनका लागि म मद्दत गर्दैछु"। यसले आक्रमण हुँदैछ भन्ने अनुभूतिलाई मेटाउन सक्छ र आत्मरक्षाको प्रतिकृयास्वरुप आक्रामक हुनलाई रोक्न सक्छ।
- त्यो आक्रामक व्यवहार उक्त व्यक्तिको चाहनाबारेमा हो कि पत्ता लगाउनुहोस्। यदि हो भने, उनीहरुको आवश्यकताप्रति आशा देखाउने कोशिस गर्नुले मद्दत गर्न सक्छ।

NSW GOVERNMENT | Family & Community Services

यो सहायता पत्र (Help Sheet) को अनुबाद परिवार र सामुदायिक सेवा विभाग (NSW Department of Family and Community Services) को अनुदानमा गरिएको हो र यसलाई अष्ट्रेलियन सरकारको स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) को अनुदानमा प्रकाशित सहायता पत्रको आधारमा बनाईएको हो।

dementia australia

अधिक-प्रतिकृया

डिमेन्सिया भएका केही मानिसहरु कुनै सानो असफलता वा निम्न आलोचनामा पनि अधिक प्रतिकृया देखाउँछन्। यसमा उनीहरु चिच्याउने, कराउने, अनुचित आरोप लगाउने, अति उत्तेजित वा जिद्दी हुने, वा अनियन्त्रित वा अनुपयुक्त रुपमा रुने वा हाँस्ने कार्यमा संलग्न हुन सक्छन्। वैकल्पिकरुपमा, उक्त व्यक्ति कसैसँग नबोल्ने पनि हुन सक्छ। यो अधिक प्रतिकृयाको प्रवृत्ति रोगको एउटा हिस्सा हो र यसलाई विनासकारी प्रतिकृया (catastrophic reaction) भनिन्छ।

कहिलेकाहीँ विनासकारी प्रतिकृया डिमेन्सियाको प्रथम लक्षण हुन्छ। यो एउटा सरिरहेको चरण हुन सक्छ, अवस्था अघि बढ्दै गर्दा यो गायब हुन्छ, वा यो केही समयका लागि नदेखिन सक्छ।

विनासकारी व्यवहार निम्न कारणले हुन् सक्छ:

- कुनै अवस्थाको अधिक मागका कारण सिर्जना भएको तनाव
- गलतरुपमा अर्थ्याइएका सन्देशको कारण भएका निराशा
- अर्को भित्री बिमारी

यस व्यवहार धेरै छिटो देखा पर्न सक्छ र यसले साथीभाइ तथा परिवारलाई त्रसित बनाउन सक्छ। तथापि, विनासकारी व्यवहारलाई कुन कुराले सिर्जना गर्छ भन्ने पत्ता लगाउने कोशिस गर्दा कहिलेकाहीँ यसबाट पन्छाउन सकिन्छ। दैनिकी लेख्ने गर्नाले कुन परिस्थितिहरुमा त्यस्तो हुन्छ भन्ने पहिचान गर्न मद्दत मिल्न सक्छ। यदि त्यो सम्भव छैन भने, यसअघि दिइएका निर्देशिकामध्ये केहीको प्रयोग गरेर त्यस्ता व्यवहारलाई छिटो र प्रभावकारी तरिकाले सामना गर्ने उपायहरु खोज्न सक्नुहुन्छ।

संग्रह (जम्मा गर्ने)

डिमेन्सिया भएका मानिसहरु प्रायः केही चीजको खोजी गर्न उत्सुक देखिन सक्छन् किनकि उनीहरुलाई लाग्छ त्यो चीज हराइरहेको छ, र उनीहरु वस्तुहरुलाई सुरक्षित रुपमा राख्नका लागि संग्रह (जम्मा) गरिरहेको पनि देखिन सक्छन्।

संग्रह गर्ने बानीव्यहोरा निम्न कारणले हुन सक्छ:

- अलगाव। जब डिमेन्सिया भएको व्यक्तिलाई एक्लै छोडिन्छ वा यसले बेवास्ता गरेको अनुभव गर्छ, उनीहरुले पूर्णरुपमा आफूमाथि ध्यान केन्द्रित गर्छन्। यस्तोमा संग्रह गर्ने आवश्यकता एउटा सामान्य प्रतिकृया हो।
- विगतको स्मरण। वर्तमानको घटनाहरुले विगतको स्मरणलाई जोड्न सक्छ, जस्तै दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरुसँग बसिरहेको र उनीहरुले वस्तुहरु लिएको, वा मनोरोग लिएर बाँचिरहेको वा कलिलो परिवार सदस्यलाई खुवाउनु पर्ने अवस्थासहित युद्धकालमा बाँचिरहेको।
- नोक्सानी। डिमेन्सिया भएका मानिसहरुले आफ्नो जीवनका हिस्साहरु गुमाउँदै जान्छन्। साथीभाइ, परिवार, जीवनमा अर्थपूर्ण भूमिका, आम्दानी तथा भरपर्दो स्मरणशक्ति गुमाउनाले उक्त व्यक्तिलाई संग्रह गर्ने आवश्यक्ता बढ्न सक्छ।
- डर। आफू लुटिने डर एउटा अर्को समान अनुभव हो। उक्त व्यक्तिले केही बहुमूल्य चीज लुकाउन सक्छ, कहाँ लुकाइएको भनेर बिर्सन सक्छ, र अरु कसैले चोरेको आरोप लगाउन सक्छ।

के कोशिश गर्ने

- उक्त व्यक्तिले प्रायः लुक्ने ठाउँहरुबारे जान्नुहोस् तथा हराएका चीजहरुका लागि सर्वप्रथम त्यहीँ हेर्नुहोस्।
- सो व्यक्तिका लागि विभिन्न चीजबिजले भरिएको घर्रा उपलब्ध गराइदिएर उसलाई त्यो मिलाउन दिनुस् ताकि यसले उसलाई व्यस्त राख्न सक्छ।
- सो व्यक्तिले आफ्नो बाटो पत्ता लगाउन सक्ने निश्चित गर्नुहोस् किनकि उक्त वातावरण चिन्ने असक्षमताले संग्रह गर्ने समस्या थप्न सक्छ।

दोहोरिने व्यवहार

डिमेन्सिया भएका मानिसहरुले कुनै चीज भनिरहने वा बारम्बार मागिरहने गर्न सक्छन्। तिनीहरु तपाईसँग लेपसिरहने वा पछ्याइरहने हुन सक्छन्, ट्वाइलेट जाँदा समेत तपाईलाई पिछा गर्न सक्छन्। त्यस्ता व्यवहारहरु निकै उदेकलाग्दो र झर्को लाग्ने हुन सक्छन्। दोहोर्‍याइरहने व्यवहार मुख्यगरी उक्त व्यक्तिले के भनेको वा गरेको सम्झन सक्ने असमर्थताबाट सिर्जित हुन्छ।

के कोशिश गर्ने

- यदि कुनै व्याख्याले काम गरेन भने, ध्यानभंग गरेमा कहिलेकाहीँ काम गर्छ। छोटो हिँडाइ, खानेकुरा वा मनपर्ने कृयाकलापले मद्दत गर्न सक्छ।
- उसले व्यक्त गरेको अनुभूतिलाई स्वीकार गर्दा मद्दत पुग्न सक्छ। उदाहरणका लागि, “म के गर्दैछु आज?” को अर्थ उक्त व्यक्ति आफूमा हराइरहेको वा अनिश्चित हुन सक्छ। यस्तो अनुभूतिलाई उत्तर दिँदा मद्दत पुग्न सक्छ।
- उनीहरुले बारम्बार सोध्ने प्रश्नहरुलाई पहिलो पटक सोधिएको जसरी उत्तर दिनुहोस्।
- उक्त व्यक्तिलाई हातमा चलाउनका लागि केही चीज दिएर दोहोर्‍याइरहने गतिविधिलाई कम गर्न सकिन्छ, जस्तै निचोर्नका लागि नरम बल वा पट्याउनका लागि कपडा।

‘परिवर्तित व्यवहारप्रतिको बुझाइ तथा कार्यवाही’ (‘Understanding and dealing with challenging behaviour’) मा आधारित, अल्जमाइर स्कटल्याण्ड (Alzheimer Scotland) – डिमेन्सियामाथिको कार्य (Action on Dementia)

व्यवहार परिवर्तन, र तिनको तपाईमाथिको प्रभावसम्बन्धी तपाईको चिन्तालाई डाक्टरसमक्ष छलफल गर्नुहोस्।

डिमेन्सिया व्यवहार व्यवस्थापन सल्लाहकार सेवा- डीबीएमएएस (The Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS)) परिवार, हेरचाहकर्ता तथा हेरचाहको काम गर्नेहरु जो डिमेन्सिया भएका मानिसहरुको व्यवहारबारे चिन्तित छन् उनीहरुका लागि एउटा राष्ट्रिय टेलिफोन सल्लाहकार सेवा हो। यो सेवाले सातै दिन, दिनमा २४ सै घण्टा गोप्य सुझाव, मूल्यांकन, मध्यस्थता, शिक्षा तथा विशेषज्ञ सहायता उपलब्ध गराउँछ र यसलाई **1800 699 799** मा सम्पर्क गर्न सकिन्छ।

थप जानकारी

डिमेन्सिया अष्ट्रेलियाले सहायता, जानकारी, शिक्षा तथा परामर्श प्रदान गर्छ। राष्ट्रिय डिमेन्सिया हेल्पलाइन (National Dementia Helpline) लाई **1800 100 500** मा सम्पर्क गर्नुहोस्, वा हाम्रो वेबसाइट **dementia.org.au** हेर्नुहोस्।

भाषागत सहायताका लागि अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (Translating and Interpreting Service) लाई **131 450** मा फोन गर्नुहोस्।

यस प्रकाशनले समेटिएको विषयवस्तुको सामान्य सारांश मात्र प्रदान गर्छ। मानिसहरुले उनीहरुको विशेष मामलाका लागि व्यावसायिक सुझाव खोज्नु पर्दछ। यस प्रकाशनमा भएका कुनै पनि त्रुटि वा छुटफुटका लागि डिमेन्सिया अष्ट्रेलिया जिम्मेवार छैन।

Dementia Australia © 2002
2015 मा समीक्षित

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

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

Dementia Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **dementia.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. Dementia Australia is not liable for any error or omission in this publication.

Dementia Australia ©2002
Reviewed 2015