

# Συμπεριφορές χωρίς αναστολές

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο αφορά αλλαγές στη συμπεριφορά που επηρεάζουν τις αναστολές κάποιου. Εξετάζει πιθανά αίτια και προτείνει τρόπους με τους οποίους οι οικογένειες και οι φροντιστές μπορούν να αναζητήσουν υποστήριξη.

Η άνοια επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους και οι αλλαγές στη συμπεριφορά ή τη συναισθηματική κατάσταση κάποιου με άνοια είναι συνηθισμένες.

Η άνοια μπορεί να επηρεάσει τις αναστολές κάποιου. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να σταματήσει να ακολουθεί τους συνήθεις κοινωνικούς κανόνες σχετικά με το πώς να συμπεριφέρεται. Οι συμπεριφορές χωρίς αναστολές μπορεί να παρουσιάζονται ως αδιάκριτες, αγενείς ή προσβλητικές.

Αυτές οι συμπεριφορές μπορεί να ασκήσουν τεράστια πίεση στις οικογένειες και τους φροντιστές. Μπορεί να είναι ιδιαίτερα ενοχλητικό όταν κάποιος που συνήθιζε να έχει ιδιωτικότητα συμπεριφέρεται με ανάρμοστο τρόπο.

## Τύποι συμπεριφορών χωρίς αναστολές

- Αδιάκριτες ή αγενείς παρατηρήσεις. Αναφορά άσεμνων σχολίων για ένα άλλο άτομο. Μπορεί να φαίνεται ότι το άτομο με άνοια προσπαθεί σκόπιμα να φέρει σε δύσκολη θέση ή να παρενοχλήσει το άλλο άτομο.
- Σεξουαλικά σχόλια. Ανάρμοστο φλερτ σε κάποιο άτομο ή αναφορά σεξουαλικών σχολίων.
- Γδύσιμο. Αφαίρεση ρούχων σε ακατάλληλες ώρες ή μέρη.
- Άγγιγμα των γεννητικών του οργάνων. Ξεχνώντας τους κοινωνικούς κανόνες, μπορεί να αγγίζει τα γεννητικά του όργανα σε δημόσιο χώρο.
- Παρορμητικότητα. Οδηγεί επικίνδυνα ή κάνει προσβλητικά σχόλια στον σύντροφο, το μέλος της οικογένειας ή το φίλο του.

## Πιθανά αίτια

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους αλλάζουν οι συμπεριφορές.

Κάθε άτομο με άνοια αντιδρά στις περιστάσεις με το δικό του τρόπο.

Μερικές φορές η συμπεριφορά μπορεί να σχετίζεται με αλλαγές στον εγκέφαλο. Ή μπορεί να υπάρχει κάτι στο περιβάλλον που πυροδοτεί τη συμπεριφορά. Άλλες φορές, μια εργασία μπορεί να είναι πολύ περίπλοκη ή το άτομο μπορεί να αισθάνεται αδιαθεσία.

Όταν υπάρχουν συμπεριφορές χωρίς αναστολές, μπορεί να είναι οδυνηρό.

Να θυμάστε ότι αυτές οι συμπεριφορές σχετίζονται με τον τρόπο με τον οποίο η άνοια επηρεάζει το άτομο και δεν είναι εσκεμμένες ή δεν έχουν σκοπό να πληγώσουν ή να προσβάλουν κανέναν.

Η κατανόηση των πιθανών αιτιών των αλλαγών συμπεριφοράς μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε τρόπους να την αποτρέψετε από το να συμβεί ξανά.

**Σύγχυση.** Η άνοια μπορεί να προκαλέσει σύγχυση σε κάποιον σχετικά με την ταυτότητα των ανθρώπων γύρω του. Εάν πιστεύει ότι ο φροντιστής ή το παιδί του είναι ο σύζυγός του, μπορεί να ενεργήσει ανάρμοστα.

**Δυσφορία.** Ορισμένες συμπεριφορές, όπως το γδύσιμο ή το άγγιγμα των γεννητικών οργάνων σε δημόσιο χώρο, μπορεί να προκαλούνται από δυσφορία. Για παράδειγμα, το άτομο μπορεί να βγάλει τα ρούχα του εάν ζεσταίνεται πολύ ή εάν τα ρούχα είναι πολύ στενά. Οι λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος και η φαγούρα μπορεί να αναγκάσουν το άτομο να αγγίζει τα γεννητικά του όργανα.

**Απώλεια μνήμης.** Κάποιος μπορεί να έχει ξεχάσει πού βρίσκεται, πώς να είναι διακριτικός, πώς να ντύνεται ή ακόμα και τη σημασία των ρούχων. Μπορεί να χρειαστεί να πάει στην τουαλέτα, αλλά έχει ξεχάσει πού είναι το μπάνιο ή πώς να το χρησιμοποιήσει.

**Αποπροσανατολισμός.** Η άνοια μπορεί να προκαλέσει σύγχυση σχετικά με την ώρα της ημέρας ή το πού βρίσκεται το άτομο. Ο αποπροσανατολισμός μπορεί να σημαίνει ότι αρχίζει να προετοιμάζεται για μπάνιο ή για το κρεβάτι.

## Τι να δοκιμάσετε

- Ψάξτε για έναν λόγο πίσω από τη συμπεριφορά. Η κατανόηση του γιατί κάποιος συμπεριφέρεται με συγκεκριμένο τρόπο θα σας βοηθήσει να ανταποκριθείτε σε αυτή.
- Κανονίστε μια επίσκεψη στον γιατρό. Ο γιατρός μπορεί να ελέγξει εάν κάποια σωματική ασθένεια, παρενέργεια της φαρμακευτικής αγωγής ή ενόχληση συμβάλλουν στη συμπεριφορά. Στη συνέχεια μπορεί να δώσει συμβουλές.

- Αποκριθείτε με υπομονή. Προσπαθήστε να μην έχετε υπερβολικές αντιδράσεις, ακόμα κι αν η συμπεριφορά μπορεί να είναι πολύ ενοχλητική. Να θυμάστε ότι η συμπεριφορά είναι μέρος της πάθησης.
- Κατάλληλη σωματική επαφή. Αν αρμόζει, προσφέρετε αρκετή σωματική επαφή, όπως χάδι στα μαλλιά, αγκάλιασμα ή τρίψιμο των χεριών. Αυτός είναι ένας τρυφερός τρόπος για να απαλύνετε το άγχος και να παρέχετε επιβεβαίωση.
- Αποσπάστε την προσοχή και μεταφέρετέ την αλλού. Εάν επιδίδεται σε ακατάλληλες σεξουαλικές συμπεριφορές, υπενθυμίστε ήρεμα στο άτομο ότι η συμπεριφορά είναι ακατάλληλη. Οδηγήστε το σε ένα ιδιωτικό χώρο ή προσπαθήστε να αποσπάσετε την προσοχή του δίνοντας του κάτι άλλο να κάνει ή να απασχοληθεί.
- Προσαρμόστε τα ρούχα. Σκεφτείτε να αγοράσετε παντελόνια χωρίς φερμουάρ ή άλλες επιλογές ρούχων που μειώνουν τον κίνδυνο ανάρμοστων συμπεριφορών.

### Υποστήριξη για οικογένειες και φροντιστές

Η παρατήρηση συμπεριφορών χωρίς αναστολές μπορεί να είναι πολύ οδυνηρή για τις οικογένειες και τους φροντιστές. Οι συμπεριφορές είναι συμπτώματα άνοιας και δεν έχουν σκοπό να σας στεναχωρήσουν. Να θυμάστε να φροντίζετε τον εαυτό σας και να κάνετε τακτικά διαλείμματα.

- Συζητήστε με τον γιατρό του ατόμου τις ανησυχίες σας σχετικά με τις αλλαγές στη συμπεριφορά και τις επιπτώσεις τους σε εσάς και στο άτομο που φροντίζετε.
- Τηλεφωνήστε στην **Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια** στο **1800 100 500** για να μάθετε για τις υπηρεσίες υποστήριξης και τα εκπαιδευτικά προγράμματα, συμπεριλαμβανομένων των ομάδων υποστήριξης φροντιστών, τη συμβουλευτική και τις υπηρεσίες και τα προγράμματα που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε και να ανταποκριθείτε στις αλλαγές και να διατηρήσετε την υγεία και την ευημερία σας.
- Τηλεφωνήστε στη **Συμβουλευτική Υπηρεσία Διαχείρισης Συμπεριφοράς Άνοιας** στο **1800 699 799**. Υποστηρίζουν άτομα με άνοια που βιώνουν αλλαγές στη συμπεριφορά που επηρεάζουν τη φροντίδα τους ή τον φροντιστή.

## Πρόσθετα κείμενα και βοηθήματα

- Ενημερωτικά φυλλάδια του οργανισμού Dementia Australia:  
Αλλαγές στη συμπεριφορά  
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [dementia.org.au/help-sheets](https://dementia.org.au/help-sheets)
- Υπηρεσία βιβλιοθήκης του οργανισμού Dementia Australia  
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- Υποστήριξη από τον οργανισμό Dementia Australia  
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [dementia.org.au/support](https://dementia.org.au/support)
- Εκπαίδευση από τον οργανισμό Dementia Australia  
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [dementia.org.au/education](https://dementia.org.au/education)

## Περισσότερες πληροφορίες

Ο οργανισμός Dementia Australia προσφέρει υποστήριξη, πληροφορίες, εκπαίδευση και συμβουλευτική.

**Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Άνοια: 1800 100 500**

**Για γλωσσική βοήθεια: 131 450**

**Επισκεφθείτε το δικτυακό μας τόπο: [dementia.org.au](https://dementia.org.au)**