

# Κατανόηση των αλλαγών στη συμπεριφορά

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο αφορά αλλαγές στη συμπεριφορά που μπορεί να εμφανιστούν σε άτομα με άνοια. Εξηγεί τους λόγους για τις αλλαγές και τους τρόπους ανταπόκρισης.

Η άνοια επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους και οι αλλαγές στη συμπεριφορά ή τη συναισθηματική κατάσταση ενός ατόμου με άνοια είναι συνηθισμένες. Αυτές οι αλλαγές μπορεί μερικές φορές να προκαλούν άγχος στο άτομο, τις οικογένειες και τους φροντιστές.

## Γιατί μπορεί να αλλάξει η συμπεριφορά

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους η συμπεριφορά ενός ατόμου μπορεί να αλλάξει.

Η αλλαγή μπορεί να προκληθεί από:

- αδυναμία να επικοινωνήσει τόσο αποτελεσματικά όσο άλλοτε
- αλλαγές στον εγκέφαλο που προκαλούνται από την άνοια, που επηρεάζουν τη μνήμη, τη διάθεση και τη συμπεριφορά
- αλλαγές στο περιβάλλον, όπως θερμοκρασία, θόρυβος, πολυκοσμία, φως, μεγάλα δωμάτια ή ανοιχτοί χώροι
- αλλαγές στις ικανότητες, όπως όταν μια γνώριμη εργασία γίνεται πολύ περίπλοκη
- αλλαγές στην υγεία, λόγω φαρμακευτικής αγωγής, αδιαθεσίας ή υποκείμενης ασθένειας, όπως μια λοίμωξη ή πόνος.

Η άνοια μερικές φορές δημιουργεί δυσκολία στο άτομο να πει αυτό που χρειάζεται ή να καταλάβει τι του ζητούν οι άλλοι. Η κατανόηση των αιτιών της συμπεριφοράς του μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε τρόπους να ανταποκριθείτε εάν συμβεί αυτό.

## Ζητήστε συμβουλές

Πάντα να συζητάτε τις ανησυχίες σας σχετικά με αλλαγές στη συμπεριφορά με τον γιατρό του. Μια ιατρική εξέταση μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό τυχόν ιατρικών παθήσεων ή παρενεργειών της φαρμακευτικής αγωγής που μπορεί να προκαλούν τις αλλαγές. Ο γιατρός μπορεί επίσης να είναι μια καλή πηγή πληροφοριών και συμβουλών.

Η ανταπόκριση σε αλλαγές συμπεριφοράς απαιτεί συχνά δοκιμή και λάθη. Να θυμάστε πάντα ότι η συμπεριφορά δεν είναι εσκεμμένη.

Ο θυμός και η επιθετικότητα συχνά στρέφονται στα μέλη της οικογένειας και στους φροντιστές επειδή είναι πιο κοντά. Η συμπεριφορά είναι εκτός του ελέγχου του ατόμου και μπορεί να αισθάνεται φοβισμένο. Μπορεί να έχει ανάγκη για επιβεβαίωση, ακόμα κι αν δεν δείχνει κάτι τέτοιο.

## Συμβουλές για την ελαχιστοποίηση των αλλαγών στη συμπεριφορά

- Παρέχετε ένα ήρεμο, χαλαρωτικό περιβάλλον και ακολουθήστε μια καθημερινή ρουτίνα.
- Διατηρείστε το περιβάλλον του ατόμου οικείο. Παράξενες καταστάσεις ή άγνωστα άτομα μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση και άγχος.
- Μείνετε ήρεμοι ή ουδέτεροι εάν ειπωθεί κάτι που φαίνεται λάθος ή αναληθές. Προσπαθήστε να αποφύγετε να διορθώνετε το άτομο.
- Μην πιέζετε το άτομο να κάνει γρήγορα. Αφήστε άφθονο χρόνο για επικοινωνία και καθημερινές δραστηριότητες.

## Συμβουλές για να ανταποκριθείτε στις αλλαγές συμπεριφοράς

- Αποφύγετε την τιμωρία. Το άτομο μπορεί να μην θυμάται το γεγονός και να μην μπορεί να μάθει από αυτό.
- Μείνετε ήρεμοι.
- Μιλήστε αργά, με χαμηλή και καθησυχαστική φωνή.
- Προσπαθήστε να ανακατευθύνετε μια συζήτηση ή μια εργασία σε κάτι που είναι πιο ευχάριστο.

## Επιθετικότητα

Η επιθετικότητα είναι συχνά μια έκφραση θυμού, φόβου ή εκνευρισμού. Η επιθετική συμπεριφορά μπορεί να είναι σωματική, όπως τα χτυπήματα. Μπορεί επίσης να είναι λεκτική, όπως οι φωνές.

## Συμβουλές για να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο επιθετικής συμπεριφοράς

- Η επιθετικότητα μπορεί μερικές φορές να είναι μια απάντηση σε μια ανεκπλήρωτη επιθυμία ή ανάγκη. Προσπαθήστε να προβλέψετε τις ανάγκες του.
- Όταν προσφέρετε βοήθεια, πλησιάστε το άτομο αργά για να μπορέσει να σας δει. Εξηγήστε τι πρόκειται να συμβεί με σύντομες, σαφείς δηλώσεις. Για παράδειγμα, λέγοντας «Θα σε βοηθήσω να βγάλεις το παλτό σου» μπορεί να αποφύγετε την επιθετικότητα ως απάντηση αυτοάμυνας.
- Η τακτική σωματική δραστηριότητα και η άσκηση μπορεί να βοηθήσουν στην πρόληψη κάποιων αλλαγών συμπεριφοράς.

## Συμβουλές για να ανταποκριθείτε σε μια επιθετική συμπεριφορά

- Συνήθως, είναι καλύτερο να αποφύγετε το άγγιγμα.
- Αποφύγετε τον σωματικό περιορισμό, απομακρύνοντας το άτομο ή προσεγγίζοντας το από πίσω.
- Προσπαθήστε να αφήσετε το άτομο μόνο του και δώστε του χρόνο να ηρεμήσει.
- Καλέστε έναν φίλο ή έναν γείτονα για υποστήριξη.

## Υπερβολική αντίδραση

Κάποια άτομα με άνοια αντιδρούν υπερβολικά σε φαινομενικά ασήμαντα περιστατικά. Αυτό ονομάζεται καταστροφική αντίδραση. Μπορεί:

- να ουρλιάζουν
- να φωνάζουν
- να απευθύνουν παράλογες κατηγορίες
- να εκδηλώνουν ταραχή ή εμμονές
- να κλαίνε ή να γελούν ανεξέλεγκτα ή ανάρμοστα
- να αποσύρονται και να απομονώνονται.

Αυτή η συμπεριφορά μπορεί να εμφανιστεί πολύ γρήγορα και μπορεί να κάνει την οικογένεια και τους φροντιστές να νοιώσουν φόβο.

Η υπερβολική αντίδραση μπορεί να προκληθεί από:

- άγχος λόγω των ανεκπλήρωτων απαιτήσεων μιας κατάστασης
- απογοήτευση που προκαλείται από παρερμηνευμένα μηνύματα ή αίσθημα πίεσης, ντροπής ή ανικανότητας.
- άλλη υποκείμενη ασθένεια, λοίμωξη ή πόνο.

Μπορεί να είναι μια παροδική φάση, η οποία φθίνει καθώς εξελίσσεται η πάθηση. Ή μπορεί να συνεχιστεί για κάποιο χρονικό διάστημα.

### **Συμβουλές για να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο υπερβολικής αντίδρασης**

- Κρατήστε ένα ημερολόγιο για αυτές τις συμπεριφορές. Μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε ένα μοτίβο ή ερέθισμα.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις πληροφορίες για να βοηθήσετε στη μείωση του κινδύνου ή την ανταπόκριση σε μελλοντικά περιστατικά.

### **Συσσώρευση αντικειμένων**

Τα άτομα με άνοια μπορεί να εμφανίσουν την τάση αναζήτησης κάποιου αντικειμένου που πιστεύουν ότι έχει χαθεί. Μπορεί επίσης να συσσωρεύουν πράγματα για φύλαξη.

Υπάρχουν πολλές αιτίες για συμπεριφορές συσσώρευσης:

- **Απομόνωση.** Όταν το άτομο μένει μόνο του ή αισθάνεται παραμελημένο, μπορεί να εστιάσει όλη του την προσοχή στον εαυτό του. Η ανάγκη συσσώρευσης είναι μια συνηθισμένη αντίδραση.
- **Αναμνήσεις.** Γεγονότα του παρόντος μπορούν να πυροδοτήσουν αρνητικές αναμνήσεις του παρελθόντος.
- **Απώλεια.** Η απώλεια φίλων, οικογένειας, σημαντικού ρόλου στη ζωή, εισοδήματος και αξιοπιστίας μνήμης μπορεί να αυξήσει την ανάγκη ενός ατόμου για συσσώρευση αντικειμένων.
- **Φόβος για κλοπή.** Μπορεί να κρύψει κάτι πολύτιμο, να ξεχάσει πού είναι κρυμμένο και μετά να κατηγορήσει κάποιον ότι το έκλεψε.

## Συμβουλές που μπορείτε να δοκιμάσετε για τη συμπεριφορά συσσώρευσης αντικειμένων

- Μάθετε τις συνηθισμένες κρυψώνες του ατόμου και ψάξτε πρώτα εκεί για χαμένα αντικείμενα.
- Δώστε του ένα συρτάρι με διάφορα μικροπράγματα για να το τακτοποιήσει. Αυτό μπορεί να ικανοποιήσει την ανάγκη να απασχολείται με κάτι.
- Δώστε του ένα κουτί συλλογής αντικειμένων για να το χρησιμοποιήσει για τη φύλαξη πολύτιμων αντικειμένων και να λειτουργήσει ως κίνητρο για τη μνήμη και την αναπόληση.
- Διατηρείστε το περιβάλλον οικείο. Αυτό βοηθά το άτομο να ξέρει που βρίσκεται και μειώνει την ανάγκη για συσσώρευση αντικειμένων.

## Επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά

Το άτομο με άνοια μπορεί να επαναλάβει μια ενέργεια, ερώτηση ή δήλωση πολλές φορές. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην αδυναμία του να θυμηθεί τι έχει ήδη πει και κάνει.

Μπορεί επίσης να προσκολληθεί σε σας και να γίνει η σκιά σας, ακόμη και να σας ακολουθεί στην τουαλέτα, από φόβο μήπως σας χάσει από τα μάτια του. Αυτές οι συμπεριφορές μπορεί να είναι δυσάρεστες και εκνευριστικές.

## Συμβουλές για να ανταποκριθείτε σε επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές

- Εάν το να δώσετε μια εξήγηση δεν βοηθά, δοκιμάστε να αποσπάσετε την προσοχή με έναν περίπατο, με φαγητό ή μια αγαπημένη δραστηριότητα.
- Μπορεί να βοηθήσει να αναγνωρίσετε τα συναισθήματα κάτω από μια επαναλαμβανόμενη ερώτηση ή δήλωση. Για παράδειγμα, η ερώτηση «Τι κάνω σήμερα;» μπορεί να σημαίνει αίσθημα αβεβαιότητας. Εάν κάποιος ρωτά επανειλημμένα τι πρέπει να κάνει, μπορεί να βοηθήσει να του δώσετε μια γραπτή λίστα με τα επερχόμενα ραντεβού.
- Απαντήστε σε επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις σαν να σας ρωτά για πρώτη φορά. Το άτομο δεν μπορεί να θυμηθεί ότι σας έχει ρωτήσει, επομένως αποφύγετε να του πείτε ότι έχετε ήδη απαντήσει στην ερώτησή του.
- Οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις μπορεί να μειωθούν με το να του δώσετε κάτι άλλο να κάνει με τα χέρια του, όπως μια μαλακή μπάλα για να σφίξει ή ρούχα για να διπλώσει.

## Πού να ζητήσετε βοήθεια

Εάν οι αλλαγές στη συμπεριφορά προκαλούν ανησυχία στο άτομο ή η συμπεριφορά έχει αντίκτυπο σε εσάς:

- Συζητήστε με τον γιατρό του ατόμου τις ανησυχίες σας σχετικά με αλλαγές στη συμπεριφορά.
- 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)**