

ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ

RUSSIAN | ENGLISH

В этом информационном листке рассказывается о некоторых наиболее распространенных изменениях в поведении, которые могут произойти у человека, страдающего деменцией. Здесь рассказывается о причинах таких изменений и даются некоторые рекомендации о том, как к ним приспособиться.

Изменения в поведении человека, страдающего деменцией, очень типичны. Они могут быть причиной многих переживаний у членов семьи и людей, предоставляющих уход. Особенно тяжело, когда человек, который всегда был нежным и любящим, начинает вести себя странно и агрессивно.

Почему происходят изменения в поведении

Существует много причин изменения поведения. Деменция является результатом изменений в мозге, воздействующих на память, настроение и поведение человека. Иногда такое поведение может быть связано с этими изменениями в мозге. В других случаях изменения могут происходить в окружении человека, его состоянии здоровья или принимаемых лекарствах, что, в свою очередь, становится причиной изменений в поведении. Иногда для такого человека даже принятие ванны становится непосильной задачей. Или он просто плохо себя чувствует. Деменция отражается на различных функциях организма, ограничивая способность человека передавать окружающим информацию о своих потребностях и не позволяя ему справиться с источниками стресса в повседневной обстановке. Понимание причин поведения человека, страдающего этим недугом, может помочь вам справиться с ситуацией.

С чего начать

Вам следует обсуждать все беспокоящие вас проблемы, связанные с изменением в поведении, с врачом. Врач проверит, не является ли причиной поведения больного физическое заболевание или расстройство, и посоветует, что вам следует предпринять в данной ситуации. Врач также скажет вам, не объясняется ли такое поведение психическим заболеванием, и проверит принимаемые лекарства.

Как справиться с создавшейся ситуацией

Приспособиться к переменам в поведении больного очень трудно, и зачастую выход можно найти только методом проб и ошибок. Всегда помните, что человек ведет себя так не преднамеренно. Злость и агрессия зачастую направляются на членов семьи и людей, предоставляющих уход, только потому, что они находятся рядом. Человек не в состоянии управлять своим поведением, и оно может пугать его самого. Ему необходимо, чтобы его поддержали и приободрили, даже несмотря на то, что внешне он не проявляет такого желания.

Что можно предпринять

- Избежать проблем с поведением можно путем создания спокойной обстановки, в которой человек, страдающий деменцией, следует привычному распорядку и где его ничего не расстраивает

- Старайтесь сохранять привычную обстановку. Люди, страдающие деменцией, могут расстраиваться, оказавшись в непривычной ситуации или среди незнакомых людей, где они не могут сориентироваться. Отчаяние, вызванное собственной неспособностью оправдать ожидания окружающих, может само по себе вызвать перемену в поведении.
- Если у человека появляются проблемы с поведением, то лучше не делать никаких попыток физического контакта, то есть не стоит удерживать человека, уводить его или подходить к нему сзади. Лучше оставить его в покое, пока он не успокоится, или позвонить другу или соседу и попросить о помощи
- Не прибегайте к наказаниям. Больной, вероятно, не помнит, что произошло, и поэтому не может извлечь из этого урок
- Говорите медленно, тихим и подбадривающим голосом
- Сохраняйте спокойствие и хладнокровие, если то, что говорит больной, не соответствует действительности или лишено смысла

Агрессия

Агрессия может быть физической (например, при попытке ударить вас) или словесной (например, при словесных оскорблениях). Агрессивное поведение, как правило, является проявлением злости, страха и отчаяния.

Что можно предпринять

- Человек может проявлять агрессивность из-за чувства отчаяния. Если вы заперете дверь, то он не сможет уйти и заблудиться, но одновременно этим вы можете вызвать у него недовольство и протест
- Различные занятия и физическая активность могут предотвратить такие вспышки
- Подходите к больному медленно и так, чтобы он хорошо вас видел. Кратко и ясно объясните ему, что вы собираетесь сделать, например, «Я хочу помочь тебе снять пиджак». Это поможет больному понять, что на него никто не нападает, и он не будет проявлять агрессивность в качестве самозащиты
- Разберитесь, не стоит ли за агрессивностью желание получить то, чего хочет больной. Если это так, то постарайтесь предвидеть его потребности

Несоразмерная реакция

Некоторые люди, страдающие деменцией, чрезмерно реагируют на малейшую неудачу и критику. Из-за этого они начинают кричать, высказывать необоснованные обвинения,

становятся взвинченными и упрямыми и начинают безудержно плакать или безостановочно смеяться. Иногда человек может без всякого повода уходить в себя. Эта тенденция чрезмерно реагировать вызвана болезнью.

Иногда чрезмерная реакция является первым признаком деменции. Она может быть переходной фазой (которая исчезает при прогрессировании болезни) или присутствовать в течение долгого времени.

Чрезмерная реакция может происходить в результате:

- Стресса, вызванного чрезмерным напряжением
- Отчаяния, вызванного неспособностью окружающих понять желания больного
- Другого заболевания

Этот вид поведения появляется очень быстро, и он может напугать членов семьи или тех, кто предоставляет уход. Тем не менее, чрезмерных реакций можно иногда избежать, попытавшись понять, при каких обстоятельствах они возникают. Ведение записей может помочь понять, при каких обстоятельствах они происходят. Если это не представляется возможным, то вы можете найти способы быстрого и эффективного реагирования на такое поведение с помощью приведенных ранее рекомендаций.

Стремление собирать и прятать вещи

Люди, страдающие деменцией, могут проявлять стремление искать якобы пропавшие вещи и прятать вещи, которые, как они считают, нужно уберечь от окружающих.

Стремление собирать и прятать вещи может быть вызвано следующими факторами:

- Изоляция. Если человек, страдающий деменцией, остается один или чувствует, что о нем недостаточно заботятся, то он может полностью уйти в себя. При том потребность собирать и прятать вещи является наиболее распространенной реакцией
- Воспоминания о прошлом. События в настоящем могут дать толчок воспоминаниям о прошлом. Например, человек вспоминает, как братья и сестры в детстве брали у него вещи, или о годах депрессии или военном времени, когда нужно было кормить молодую семью
- Утрата. Люди, страдающие деменцией, постоянно утрачивают часть своей жизни. Потеря друзей, членов семьи, значимой роли в жизни, дохода и хорошей памяти может способствовать растущему стремлению собирать и прятать вещи
- Страх. Страх ограбления является еще одним распространенным фактором. Человек может прятать ценные вещи, забывая где они находятся, а затем винить кого-то в их пропаже

Что можно предпринять

- Узнайте, куда больной прячет вещи, и проверяйте, нет ли там пропавших вещей
- Предоставьте больному ящик комода с различными безделушками, чтобы он мог раскладывать их, так как это удовлетворяет его стремление находить себе занятие

- Позаботьтесь о том, чтобы больной мог ориентироваться в окружающей обстановке, так как неспособность ориентироваться способствует потребности собирать и прятать вещи

Повторяющиеся действия

Люди, страдающие деменцией, могут снова и снова спрашивать об одном и том же. Больной может неотступно следовать за вами, даже когда вы идете в туалет. Такое поведение очень расстраивает и раздражает тех, кто находится рядом. Повторяющиеся действия могут быть вызваны главным образом неспособностью больного вспомнить, что он сказал или сделал.

Что можно предпринять

- Если объяснения не помогают, то иногда помогает отвлечение внимания, например, с помощью прогулки, пищи или любимого занятия
- Иногда важно показать, что вы поняли чувства больного. Например, вопрос «Что я сегодня буду делать?» может означать, что больной растерян и не знает, что делать. Вы можете успокоить его, показав, что понимаете его чувства.
- Отвечайте на повторяющийся вопрос так, как будто он задан впервые
- Частоту повторяющихся движений можно уменьшить, дав больному что-нибудь, чем он может занять свои руки, например, мягкий мяч, который можно сжимать, или одежду, которую можно складывать

Составлено на основе статьи «Как понимать и преодолевать трудности в поведении» Шотландского общества помощи при болезни Альцгеймера – Действия по оказанию помощи людям, страдающим деменцией

Поговорите с врачом о беспокоящих вас изменениях в поведении больного и о том, как они отражаются на вас.

Национальная консультационная служба по проблемам поведения при деменции (Dementia Behaviour Management Advisory Service – DBMAS) – это общенациональная телефонная консультационная служба для членов семей, людей, предоставляющих уход, и работников служб ухода, которых беспокоит поведение людей, страдающих деменцией. Служба предоставляет конфиденциальные консультации, проводит оценку ситуации, оказывает практическую помощь, проводит разъяснительную работу и предоставляет специализированную поддержку круглосуточно, 7 дней в неделю. В эту службу можно позвонить по номеру **1800 699 799**.

БОЛЕЕ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Австралийское общество помощи при болезни Альцгеймера (Alzheimer's Australia) предлагает поддержку и информацию, а также проводит разъяснительную работу и предоставляет психологическую помощь. Позвоните на Общенациональную линию помощи при деменции по номеру **1800 100 500** или посетите наш веб-сайт fightdementia.org.au



Если вам нужен переводчик, позвоните в переводческую службу Translating and Interpreting Service по номеру **131 450**

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 person's 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

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU **NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

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



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