



تغییرات رفتاری - بدگمانی  
کلیک کنید PDF برای فایل  
به کانال تلگرام ما به پیوندید



آیا بیمار شما سایر افراد خانواده را متهم میکند که پول یا وسایل شخصی او را دزدیده اند یا با کسی رابطه نا مشروع دارند؟  
با این نوع اتهامات چگونه برخورد میکنید؟ سعی میکنید بیمار را قانع کنید که وی در اشتباه است یا برای جلوگیری از مجادله گفته او را تایید میکنید؟

### بدگمانی چیست؟

بدگمانی، داشتن افکار غلط توسط بیمار است. این عارضه معمولاً در اوایل دوران بیماری بروز میکند و ممکن است مدتها ادامه داشته باشد. کاهش حافظه و در نتیجه سر درگمی بیمار، می تواند سبب تشدید بدگمانی شود. بیمار به واقعی بودن افکار خود باور دارد در حالیکه این افکار حقیقت ندارند.

### سازشگری با بدگمانی

- بیمار ممکن است تهمت دزدی یا داشتن رابطه نامشروع به یکی از افراد خانواده نسبت دهد. در صورتی که سایر افراد خانواده این تهمت را باور کنند، ممکن است عواقب بدی در روابط افراد خانواده بوجود بیاید.
- باور داشته باشید که رفتار بیمار عمدی نیست و بیماری باعث بروز بدگمانی در او شده است. با دلجویی به بیمار نشان دهید که غمخوار او هستید.
- استفاده از دلیل و منطق برای قانع کردن بیمار که او در اشتباه است، با توجه به کم شدن توان قضاوت بیمار، بیهوده است و ممکن است به پرخاشگری و خشونت بیانجامد.
- از جملات ساده و کوتاه استفاده کنید و بیشتر شنونده باشید تا گوینده. به یاد داشته باشید که این باورها برای بیمار کاملاً واقعی هستند.

- به بیمار دروغ نگویند و بدگمانی های او را تایید نکنید. در ضمن با وی مجادله ننمایید.
- در رفتار خود دقت کنید. با صدای آرام و دور از هیجان صحبت کنید. آرامش شما، برای بیمار اطمینان بخش است.
- اگر بیمار باور دارد که شخص بخصوصی اشیاء شخصی او را دزدیده است، این موضوع را به فرد مورد نظر گوشزد کنید. بیمار ممکن است در حضور دیگران این اتهام را علنی کند.
- سعی کنید علت بدگمانی را بیابید و در رفع آن به بیمار کمک کنید. مثلاً اگر بیمار باور دارد چیزی از او به سرقت رفته است به او کمک کنید تا وسیله ی گم شده را پیدا کند. در صورت امکان، شیء گم شده را با مشابه آن جایگزین کنید.
- بیمار ممکن است چیزی از وسایل شخصی، مثلاً روسری خود را، به کسی ببخشد. اگر او باور دارد که روسری او را دزدیده اند، بهتر است کسی با آن روسری نزد بیمار نیاید، یا روسری را به وی برگردانند.
- از ترفندهای آرامش بخش و آسان استفاده کنید، مانند پیاده روی در پارک، باغبانی سبک، موسیقی و رقص، نقاشی، و یا هر کار دیگری که حواس بیمار را از موضوع مورد بحث دور کند.

#### با پزشک مشورت کنید

معمولاً اولین راه مقابله با بدگمانی، سازشگری غیر دارویی با بیمار است. در صورتی که افکار غیر واقعی بیمار شدید باشند یا احتمال آسیب رسیدن به بیمار و یا مراقب وجود داشته باشد، با پزشک مشورت کنید.

**لیست دارویی** و پرونده سوابق پزشکی بیمار را همراه داشته باشید و به پزشک نشان دهید. وی با توجه به نتیجه معاینات بالینی، آزمون های روانشناختی، و بررسی عوارض داروهای مصرفی بیمار، نسبت به مداخله درمانی مناسب تصمیم میگیرد.

---

مطالب این مقاله جایگزین مشاوره شخصی و خصوصی خواننده با اشخاص ذیصلاح و متخصص در رشته های حرفه ای آنها از جمله پزشکان، روانشناسان، حقوقدانان، و سایر حرف مربوطه نیست. توصیه میشود همواره، برای هر مورد بخصوص که با آن روبرو هستید، با متخصص مربوطه مشورت نمایید.

#### مراجع و منابع

وبسایت آلزایمر کرمان

وبسایت آلزایمر ایران

بدگمانی، وبسایت انجمن آلزایمر ایران

بدگمانی، وبسایت انجمن آلزایمر آمریکا

وبسایت کتابخانه مراقبین آمریکا