



تغییرات رفتاری - اضطراب و بیقراری

کلیک کنید PDF برای فایل

به کانال تلگرام ما به پیوندید



احمد یک هفته قبل پدر بزرگش را طبق روال ماهیانه نزد پزشک برده بود. پزشک داروی جدیدی به رژیم دارویی او اضافه کرده بود. با مصرف داروی جدید، به نظر میرسید که روز بروز بر اضطراب پدر بزرگ افزوده میشد. امروز تب هم داشت. او بیقرار بود، دائم بدون هدف راه میرفت، گاهی فریاد میکشید و به نظر میرسید از چیزی واهمه دارد.

بروز اضطراب و بیقراری

اضطراب یکی از نشانه های رایج بیماری دمانس میباشد. احساس خطر یا ناامنی توسط بیمار، باعث اصلی بروز اضطراب در بیشتر موارد است. بیمار تا اندازه ای از مشکلاتی که به آن دچار شده آگاه و نگران پی آمد آنهاست. وی از درک کامل اتفاقات اطراف خود ناتوان است. این احساس نا امنی باعث بیقراری بیمار میشود. او ممکن است پیوسته و بی هدف راه برود، از چیزی واهمه داشته باشد، و شاید با این حرکت مداوم، در جستجوی آرامش باشد.

دلایل بروز اضطراب و بیقراری

هر اتفاق ظاهراً کوچک، ممکن است بیمار را تحریک و مضطرب کند. در صورتی که عوامل بوجود آورنده اضطراب بر طرف نشوند، ممکن است بر شدت اضطراب افزوده شود و به بیقراری، عصبانیت، و پرخاشگری منجر گردد.

عوامل بروز اضطراب و بیقراری را، علاوه بر پیشرفت بیماری، میتوان به سه دسته کلی تقسیم کرد. این عوامل شامل امور مربوط به محیط زندگی، عوارض داروهای مصرفی و تداخل آنها، و ابتلای بیمار به عفونت یا بیماری جدید میشوند. برخی از این عوامل به شرح زیر است:

- بروز احساس ترس، خستگی، و ناامیدی در اثر پیشرفت بیماری، و تلاش بیمار برای درک و فهم محیط اطراف که برای وی آشنا نیست؛
- برداشت نادرست بیمار در مورد تحریکات محیطی، مانند سر و صدای خیابان و همسایه ها، صدای وزش باد، یا رعد و برق؛
- بوجود آمدن استرس های روانی مانند از دست دادن همسر یا بوجود آمدن مشکلات مالی و اجتماعی برای بیمار و نزدیکان او؛
- انتقال بیمار به منزل جدید یا خانه ی سالمندان، مسافرت، بستری شدن در بیمارستان، یا حضور ملاقات کنندگان متعدد؛
- تعویض افرادی که مراقبت از بیمار را بر عهده دارند؛
- مصرف داروی جدید، تغییر در زمان و میزان داروی مصرفی قبلی، و بروز عوارض و احتمال تداخل دارویی؛
- ابتلا به بیماری دیگر مانند عفونت ها، سرماخوردگی، میگرن، خارش پوست، درد مفاصل، و غیره .

سازشگری با اضطراب و بیقراری

- بیمار را به محلی آرام وساکت منتقل کنید. در کنار بیمار بمانید و او را نوازش کنید.
- به عوامل محیطی که باعث اضطراب شده اند توجه کنید و سعی کنید آنها را برطرف نمایید. عوامل محیطی اضطراب برانگیز از جمله سر و صدای اطرافیان و صدای بلند تلویزیون را حذف کنید.
- اطمینان حاصل کنید بیمار از درد و یا مشکلات بخصوصی مانند مثانه پر، بیوست، عفونت، خارش پوست، گرسنگی، تشنگی، اتاق سرد یا گرم و غیره در رنج نیست.
- 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 موضوعی که باعث اضطراب وی شده، دور کند.
- به بیمار دلداری بدهید و از عبارات آرامش بخش استفاده کنید. می توانید بگویید: "شما اینجا ایمن هستید". "از اینکه مضطرب هستید متأسفم". "من تا وقتی که شما بهتر شوید نزد شما می مانم."
- در رفتار خود دقت کنید. با صدای آرام و دور از هیجان صحبت کنید. آرامش شما برای بیمار اطمینان بخش است؛ اضطراب و نگرانی شما بیمار را هیجان زده و مضطرب میکند. هرگز با بیمار به تندی صحبت نکنید .
- از مهار کردن بیمار اجتناب کنید و با زور او را وادار به کاری ننمایید.
- هر نوع وسیله ای که بیمار بتواند توسط آن به خود یا دیگران صدمه بزند، مانند کارد آشپزخانه، چکش، قیچی، و غیره را از او پنهان کنید واز دسترس دور نگه دارید.

- همیشه از سمتی به بیمار نزدیک شوید که دائماً در میدان دید او باشید. آرام حرکت کنید، نام بیمار را ذکر کنید و نسبت خود را اعلام کنید. تماس چشمی برقرار کنید و لبخند بزنید. از حرکت سریع و غیر منتظره بپرهیزید.
- دستان خود را جلو بیاورید، کف دست ها را به طرف بالا بگیرید، جلوی بیمار زانو بزنید به طوریکه هم سطح یا پایین تر از او قرار بگیرید. او دست خود را در دست شما می گذارد. دست های او را به آرامی نوازش کنید.

ملاقات با پزشک

در صورت ادامه اضطراب یا تشدید آن، با پزشک مشورت کنید. سوابق پزشکی و لیست دارویی بیمار را همراه داشته باشید و به پزشک نشان دهید. تغییراتی را که به تازگی در داروها بوجود آمده به پزشک یادآوری کنید. در صورت نیاز، پزشک زمان و میزان داروهای مصرفی بیمار را تغییر میدهد یا داروی جدیدی برای کم کردن اضطراب تجویز میکند.

از مصرف خودسرانه داروهای خواب آور و آرام بخش خود داری کنید. این خود درمانی، اکثراً در بیمار تاثیر معکوس میگذارد و شرایط وی را بدتر میکند.

مراجع و منابع

وبسایت آلزایمر کرمان

وبسایت آلزایمر ایران

بی قراری، وبسایت آلزایمر ایران

اضطراب و بی قراری، وبسایت آلزایمر آمریکا

اضطراب، وبسایت کتابخانه مراقبین آمریکا

مطالب این مقاله جایگزین مشاوره شخصی و خصوصی خواننده با اشخاص ذیصلاح و متخصص در رشته حرفه ای ایشان 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.