

## تغییرات رفتاری - بررسی اجمالی

مغز انسان یک عضو پیچیده بیکران و سرچشمه افکار، احساسات، شور و هیجان، و شخصیت ماست. با شروع دمانس (فرسایش مغز) و فرسایش قسمتهای مختلف مغز، توان تصمیم گیری سریع و صحیح بیمار در رویارویی با شرایط پیش آمده کاهش می یابد. در نتیجه، بیمار دچار نگرانی، دلواپسی، آسیب پذیری، و درماندگی شده و تغییرات رفتاری مختلفی مانند اضطراب، پرخاشگری، بدگمانی، توهم، و افسردگی در او بوجود می آید. بروز تغییرات رفتاری و سازشگری با آنها، پر استرس ترین و سخت ترین دوران بیماری برای بیمار و همچنین مراقب او محسوب می شود.

### سازشگری با تغییرات رفتاری بیمار

تغییرات رفتاری، بسته به نوع دمانس (فرسایش مغز) که بیمار به آن مبتلا شده است، می تواند در آغاز و یا در سیر بیماری خودنمایی کند. در بیماری آلزایمر، بیشتر تغییرات رفتاری در مرحله میانی بیماری بروز کرده و با پیشرفت بیماری رو به کاهش می گذارد. در حالیکه در بیماری فرونتو تمپورال، تغییرات رفتاری از عوارض ابتدایی بیماری است و قبل از شروع فراموشی بروز می کنند.

- باور داشته باشید که تغییرات رفتاری بیمار از روی لجبازی و عمدی نیست و بازتابی از تغییراتی است که در مغز او در شرف تکوین است. برداشت بیمار از واقعیات اطرافش ممکن است کاملاً با آنچه که برداشت مراقب اوست متفاوت باشد ولی توجه داشته باشید آنچه که بیمار درک می کند برای خودش کاملاً واقعی است.
- نوازش کردن دست، در بغل گرفتن، و بیان کلمات آرامش بخش به بیمار، برای او و مراقب کارساز است. با گفتار و کردار صمیمانه خود در بیمار ایجاد آرامش کنید و اگر لازم بود، کمی از او فاصله بگیرید و به خودتان و به بیمار فرصت دهید تا آرام شوید.
- نحوه رفتار و کردار مراقب در رفتار بیمار بازتاب بسیار دارد. راهکار مهم، پرهیز از برخوردهای احساساتی و تند با بیمار است. بروز نشانه های کم حوصلگی و اضطراب در مراقب و بکار بردن زور، تحقیر بیمار، و عکس العمل عصبانیت در مقابل پرخاشگری او، بر شدت علائم بیمار می افزاید و ممکن است که کار به تدریج از کنترل مراقب خارج شود.

- گر چه نمی توانید جلوی پیشروی سیر دمانس(فرسایش مغز) را گرفته و از بروز تغییرات رفتاری بیمار جلوگیری کنید ولی می توانید با خلاقیت، انعطاف پذیری، شکیبایی و مهربانی، در حد ممکن از تشدید و طولانی شدن تغییرات رفتاری او بکاهید.
- عواملی را که موجب بروز یا تشدید تغییر رفتار بیمار می شود با دقت بررسی کنید و در رفع آنها بکوشید. امکان وجود سایر علل و بیماریهای زمینه ای را دست کم نگیرید. عفونت مجاری ادرار، پیوست، ضعف بینایی یا شنوایی، گرمی یا سردی اطاق، سروصدای کودکان و تلویزیون، و امثال آن از اولین مواردی است که باید مورد توجه مراقب قرار گیرد.
- عوامل مختلفی در بروز تغییرات رفتاری، شدت و ضعف، و ادامه یافتن آنها مؤثر هستند و پیشرفت بیماری ممکن است باعث شود که سازشگری های قبلی شما برای بعضی تغییرات رفتاری کارساز نباشند. مراقب باید پیوسته، با هوشیاری و انعطاف پذیری، دنبال راهکارهای جدید باشد. می توانید با پزشک، و پرستار و مراقبین با تجربه، مشورت کرده از آموخته های آنها استفاده کنید.
- در صورتی که نتوانستید عوامل بروز تغییرات رفتاری را شناسایی کرده با بکار بردن راهکارهای سازشگری آنها را کنترل کنید، با پزشک مشورت نمایید. در بسیاری از موارد، درد و سایر بیماریها مانند عفونت مجاری ادرار، اثرات جانبی داروهای مصرفی، یا تداخل دارویی ممکن است باعث بروز یا تشدید تغییرات رفتاری شود. در برخی اوقات، تغییر کوچکی در لیست داروهای مصرفی می تواند مشکل را برطرف کند. در صورت لزوم پزشک داروی تازه ای تجویز خواهد کرد.
- از خود درمانی و مصرف داروهای خواب آور و آرام بخش که ممکن است نتیجه معکوس به بار آورد جدا پرهیز کنید

#### به این اصول توجه کنید:

- مواردی وجود دارد که مراقب باید در مقابل خواسته بیمارش ایستادگی کند. اگر خواسته بیمار برای او یا دیگران خطرناک است، مانند رانندگی کردن بیمار، مراقب باید با جدیت و بکار گرفتن راهکارهای سازشگری توصیه شده، بیمار را از انجام آن منع کند. اگر بیمار تمایل به انجام کاری دارد که برای او و دیگران مشکلی ایجاد نمی کند، مانند غذا خوردن با دست، با او مخالفت نکنید.
- اگر مشکلی در انتخاب لباس پیش آمده یا در مورد چیدن میز ناهار اختلاف نظری وجود دارد، از خودتان بپرسید که آیا لازم است این مشکل هم اکنون برطرف شود؟ اگر محیط ایمنی برای

بیمار وجود دارد و خطری متوجه او و اطرافیان نیست، او را به حال خود بگذارید و بعداً برای اصلاح کار مورد نظر اقدام کنید.

- بیمار با رفتار خود ممکن است دنبال نیت خاصی باشد. اگر بیمار هر روز تمام لباس های خود را از کمد خارج کرده دوباره در کمد جا میدهد، شاید به این دلیل است که می خواهد مشغول باشد و کاری انجام دهد. با انتخاب فعالیت مناسب به رفع این نیاز کمک کنید و در بیمار احساس مفید بودن را بوجود آورید. مقاله سرگرمی و فعالیت را مطالعه کنید.
- در حد امکان، به بیمار کمک کنید که در انجام امور روزمره احساس استقلال عمل داشته باشد و این فکر را در او تقویت کنید که برای خانواده فردی مهم است. اختلالات رفتاری ممکن است به دلیل احساس بی فایده و زائد بودن بیمار بوجود آیند.

### مقالات ویژه در مورد انواع تغییرات رفتاری

مقاله های متعددی را درباره تغییرات رفتاری شایع در بیماران مبتلا به دمانس (فرسایش مغز) در این فصل گنجانده ایم و در هر یک به شرح راهکارهای عملی سازشگری با آن پرداخته ایم. برای دسترسی به هر کدام از این مقاله ها، روی نام آن کلیک کنید:

- افسردگی،
- پرخاشگری و خشونت،
- اضطراب و بیقراری،
- توهم،
- تکرار،
- بدگمانی،
- سرگردانی و گم شدن،
- سردرگمی در اثر کم شدن حافظه،
- بهم خوردن نظم خواب،
- بی اختیاری ۱- تعریف و دلایل بروز
- بی اختیاری ۲- مراقبت و سازشگری
- بی اختیاری ۳- مراقبتهای بهداشتی

ویدیوهای زیر از سمیناری که توسط انجمن آلزایمر ایران با شرکت آقای دکتر غلامرضا حجتی، متخصص اعصاب و روان، در تهران برپا شده بود تهیه شده اند. برای مشاهده هر کدام از این ویدیوها، روی نام آن کلیک کنید:

- تغییرات رفتاری
- پرخاشگری، اختلالات خلقی و خواب
- افسردگی و اختلالات اضطرابی
- پرسش و پاسخ، تغییرات رفتاری
- درمان دارویی و غیر دارویی تغییرات رفتاری
- درمان های غیر دارویی و آموزش مراقب

---

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.

---

## منابع و مراجع

157. Family Caregiver Alliance; (n.d.), Caregiver's Guide to Understanding Dementia Behaviors, Retrieved Jan 2017, from <https://www.caregiver.org/caregivers-guide-understanding-dementia-behaviors>

158. Alzheimer's Association; (n.d.), Brochure Behaviors: how to respond when dementia causes unpredictable behaviors, Retrieved Jan 2017, from [https://www.alz.org/national/documents/brochure\\_behaviors.pdf](https://www.alz.org/national/documents/brochure_behaviors.pdf)

159. Alzheimer's Association; (n.d.), Brochure Dementia care – 30 personality changes in dementia, retrieved Jan 2017, from [https://www.alz.org/cacentral/documents/Dementia\\_Care\\_30-Personality\\_Changes\\_in\\_Dementia.pdf](https://www.alz.org/cacentral/documents/Dementia_Care_30-Personality_Changes_in_Dementia.pdf)

160. Alzheimer's Society, UK; (n.d.), Changes in Behavior, retrieved Jan 2017, from [https://www.alzheimers.org.uk/site/scripts/documents\\_info.php?documentID=159](https://www.alzheimers.org.uk/site/scripts/documents_info.php?documentID=159)