

پرخاشگری و خشونت در بیماران مبتلا به فرسایش مغز

مقدمه

بیماران مبتلا به فرسایش مغز ممکن است حتی قبل از بروز اختلال در حافظه، در قضاوت و رفتار خود دچار اختلال شوند. برای مثال آنها ممکن است در ارزیابی موقعیت و شرایط بوجود آمده، دچار قضاوت نادرست یا توهمات بینایی ترسناک شده و در نتیجه واکنش‌هایی از خود نشان دهند که به خود و یا اطرافیان خود آسیب برسانند. برای مثال میتوان به این نمونه‌ها اشاره کرد:

- بی‌قراری و کاهش تحمل مشکلات
 - مشکوک شدن به مراقبت کننده، مانند دزدی و خیانت
 - کاهش اعتماد به نفس
 - عدم آگاهی از خطرناک بودن کاری که می‌کنند
 - واکنش‌های پرخاشگرانه به محرک‌هایی که یک فرد سالم می‌تواند با کنترل بر رفتار خود از کنار آنها بگذرد.
- این رفتارها ممکن است به علت عدم درک صحیح از محیط و محرک‌ها و یا عدم قضاوت صحیح درباره آنها به وجود بیاید.

سازشگری با رفتارهای خطرناک

یکی از سخت‌ترین عارضه‌های تغییر رفتاری در مبتلایان به فرسایش مغز، روبرو شدن با خشونت است. همسران یا مراقبت کنندگان اصلی شاهد بروز انواع رفتارهای خشونت‌ناک هستند در حالی که سایر اعضای خانواده موارد معدودی را مشاهده می‌کنند و پزشکان غالباً شاهد خشم بیمار نمی‌شوند. مراقبت کنندگان اصلی اغلب حتی نمی‌توانند اعضای خانواده را متقاعد کنند که خشم بیمار در بعضی موارد واقعاً خطر آفرین است.

نوشته زیر خلاصه‌ای از تجربه‌ی چندین ساله عده‌ای از مراقبت‌کنندگان تالار گفتگوی بین‌المللی دمانس فرونتوتمپورال است. توصیه‌های ذکر شده، در بیشتر موارد علاوه بر دمانس فرونتوتمپورال، برای همه مراقبت‌کنندگان از عزیزان مبتلا به انواع دمانس کارساز است. به دلیل تمرکز مقاله اصلی بر دمانس فرونتوتمپورال، توضیحات مربوط به این نوع دمانس پرنیتر است. اصل مقاله به زبان انگلیسی را اینجا بخوانید.

نیاز به آموزش در مواجهه با عارضه خشم

اعضای خانواده بیمار که با عارضه خشم روبرو هستند به اطلاعات بیشتری نیاز دارند. به آنها باید حقایق، استراتژی‌ها، و توصیه‌های روبروشدن با این عارضه آموزش داده شود. این عارضه سلامت، رفاه، و روان همه اعضای خانواده را تهدید می‌کند. خشم ممکن است باعث شود که اعضای خانواده دیگر نتوانند از فرد مبتلا به فرسایش مغز مراقبت کنند.

منابع آموزشی برای مدیریت خشم در بیماران فرسایش مغز، مخصوصاً به زبان فارسی، بسیار کمیاب است. شما ممکن است خلاصه‌ای در این زمینه را در وبسایت‌های مختلف پزشکی یا آماری را در عمق مقالاتی که برای پزشکان و محققان نوشته شده است پیدا کنید. اما تاکنون اطلاعات کمی از "خط مقدم جبهه" و راهکارهای عملی برای اعضای خانواده یک فرد مبتلا به فرسایش مغز که به عارضه‌ی خشم دچار شده است پیدا می‌کنید.

خشونت در افراد مبتلا به فرسایش مغز شایع‌تر از آن است که به طور گسترده منتشر می‌شود. آمار خشونت در اوایل ابتلا به بیماری آلزایمر حدود ۱۷٪ و در سال‌های بعد حدود ۲۰٪ است. مشاهدات مراقبت کنندگان صدها بیمار ساکن در آسایشگاه سالمندان نشان می‌دهد که این آمار احتمالاً برای بیماران دمانس فرونتو تمپورال نیز در همین حد یا بیشتر است.

چه چیزی باعث بروز خشم می‌شود؟

دمانس یک عارضه پیش‌رونده و اضمحلال برنده مغز است. سلول‌های لوب فرونتال مغز، مسئول کنترل ما بر رفتارمان بوده و ما را از رفتار نامناسب باز می‌دارند. در اثر از بین رفتن سلول‌های این لوب در دمانس فرونتو تمپورال، عوارض خشونت‌بار و نامتعارف بوجود می‌آید. به عبارت دیگر، فیلترهای اجتماعی بیمار دیگر نمی‌توانند نقش بازدارندگی و قابل قبول بودن رفتار و کردار او را به خوبی اجرا کنند.

از کار افتادن مهارت‌های بازدارنده مغز، ممکن است رفتار خشونت‌بار را بوجود آورند. این رفتارها ممکن است شامل اظهارات نامناسب اجتماعی، تماس نامناسب با جنس مخالف، رو آوردن به وبسایت‌های ممنوعه، سوء استفاده جنسی، صرف هزینه‌های غیرمنطقی، کتک‌زدن، فحاشی، و سوء استفاده عاطفی باشد. مراقبت کنندگان بیمار غالباً از واکنش دیگران که درک درستی از بیماری ندارند عمیقاً شوکه شده و خجالت می‌کشند.

خشم و خشونت از چه زمانی شروع می‌شود؟

بروز خشم و خشونت بیشتر در مرحله میانی پیشروی دمانس فرونتوتمپورال شخص ایجاد می‌شود. این نیز به طور معمول در حدود زمانی است که بیشتر افراد مبتلا به دمانس فرونتوتمپورال به تشخیص می‌رسند. اما هر پیشروی بیماری، فردی است و بیمارانی هستند که به هیچ وجه دچار بروز خشم نمی‌شوند درحالی‌که بیمارانی دیگر، در سرتاسر طول بیماری با عارضه خشم مواجه هستند. برخی از افرادی که با دمانس فرونتوتمپورال زندگی می‌کنند در طول پیشروی بیماری خود مهربان و آرام می‌مانند. برخی دیگر اضطراب را تجربه می‌کنند و ممکن است به رفتارهای شدید عصبانیت، پرخاشگری، خشونت، و پارانوئا دچار شوند.

بروز خشم چگونه است؟

عصبانیت ممکن است کلامی، فیزیکی، یا هر دو باشد. طبیعی است که مر اقبیت کننده دچار تعجب، دلسردی، دلخوری، یا عصبانیت شود. توجه به عواملی که در نمونه‌های زیر باعث خشم بیمار شده است به شما کمک می‌کند که بهتر با آن مقابله نمایید:

نمونه ۱

«شوهرم در حال بستن بند کفش‌هایش بود. از او پرسشی در مورد لیست خرید کردم. شوهرم بلافاصله عصبانی شد. این اولین باری بود که مجبور شدم به سرعت در مقابل مشت او جاخالی بدهم. این رفتار از مردی که با او ازدواج کرده بودم کاملاً بعید و واقعا تکان دهنده بود.»

هنگامی که افراد مبتلا به فرسایش مغز عصبانی می‌شوند، ممکن است صدای خود را بلند کنند، چیزهایی را پرتاب کنند، یا با شما درگیر شوند. رفتارشان شامل ضربه زدن، لگد زدن، فشار دادن، فریاد زدن، و یا حتی تلاش برای حمله فیزیکی به شما است. آنها ممکن است با ناراحتی فحاشی کنند حتی اگر قبلاً هرگز سخن ناهنجاری بیان نکرده باشند.

نمونه ۲

«اگر من به او دست بدهم، او سعی خواهد کرد آن را خرد کند. او از تمام توان خود استفاده می‌کند.»

گاهی اوقات علائم هشداردهنده ممکن است واضح مانند اخم عمیق، صدای بلند، یا گره کردن مشت، و نشان دادن آن باشد. اما در موارد دیگر، ممکن است پیش‌بینی آغاز عصبانیت دشوار باشد، مانند عصبانیتی که دفعتاً و بدون دلیل تجلی می‌کند. نمونه فوق به احتمال زیاد در اثر عدم درک صحیح و اختلال در قضاوت بیمار به وجود آمده است.

نمونه ۳

«سطح انرژی من (جسی، عاطفی، روانی، معنوی) در حالی که او هنوز در خانه زندگی می‌کرد کاملاً خالی شده بود. دمانس فرونتوتومپورال به من آموخت که اصلاً سعی نکنم آینده را پیش‌بینی کنم. من مجبور شدم در لحظه زندگی کنم. اکنون می‌دانم که بسیاری از خشونت‌ها و دشمنی‌های او نسبت به من ناشی از ترس بوده است، ترس از اینکه نتوانم آنچه را که لازم داشت برایش فراهم کنم. او درست فکر می‌کرد. من نمی‌توانستم! پرستاری از او نیاز به یک دهکده، یک تیم حرفه‌ای سه شیفت، دریک مرکز امن، برای مراقبت کردن از شخصی که از نظر جسمی هنوز قادر بود ولی از نظر فکری و منطق در حد صفر. او پنج یا شش بار به من مشت و لگد زد که دوبار منجر به شکستن دنده‌هایم شد.»

هنگامی که علائم هشداردهنده شروع خشم بروز می‌کند، اغلب مراقبت‌کنندگان به آن توجه نمی‌کنند. مراقبت‌کنندگان ممکن است امیدوار باشند که این نوع رفتارها موقتی است. در ماه‌های قبل از اولین رویداد خشم، فرد مبتلا به فرسایش مغز ممکن است نسبت به حیوانات خانگی یا کودکان رفتاری دور از احتیاط داشته باشد. اینها نکات قابل ملاحظه‌ای از خطری است که عزیزشان می‌تواند بوجود آورد اما مراقبت‌کنندگان بی‌تجربه تمایل دارند تا بروز علائم مهم، نزدیک شدن خطر را کم‌بها جلوه دهند.

نمونه ۴

«زمانهایی بود که نگران نوه‌ها بودم زیرا او دوست داشت آنها را هل بدهد همانطور که با سگ‌مان رفتار می‌کرد. من به فرزندانم می‌گفتم نباید اجازه بدهند که او نوه‌ها را از قوزک پا بگیرد، در هوا چرخ دهد، یا روی سر آنها ضرب بگذارد. و اینکه نباید او را با نوه‌ها، به دلیل رفتارنا مناسب گذشته‌اش با آنها، تنها بگذاریم.»

«با لحنی آمرانه گفتم سگ را لگد نزن. جواب داد می‌زنم. به او گفتم که دیگر تکرار نکنند. با مشت گره کرده به طرفم آمد و امر کرد بروم توی مبل بنشینم. من در جای خودم ایستادم ولی ضربات مشت و لگد شروع شده بود.»

«من قصد فرار دارم. من به پلیس خبر داده‌ام. یک پیام فوری هم برای پزشک معالجش فرستاده‌ام. به همه اعضای خانواده هم خبر داده‌ام که ساکم را بسته‌ام و آماده رفتن هستم.»

فرسایش مغز بر احساسات تأثیر می‌گذارد. مراقبت کنندگان افراد مبتلا به فرسایش مغز به تدریج مشاهده می‌کنند که احساسات بیماران تحت تأثیر این بیماری قرار گرفته است. به طور معمول فقط مراقبت کنندگانی که ۲۴ ساعت و ۷ روز هفته با بیمار سروکار دارند ممکن است این تغییرات را درک کنند. این روند در یک مشاوره پزشکی ده الی بیست دقیقه‌ای قابل مشاهده نیست. خانواده بیمار هم که تماس مستمر با عزیزشان ندارند بر این باورند که «او هنوز حالش خوب است».

نمونه ۵

«مارجوری گریسون، ۸۴ ساله، در ۱۳ سپتامبر ۲۰۱۸، در خانه خود در شفیلد انگلستان، سه بار شوهر خود را چاقوزد. او سپس به پلیس تلفن زده اظهار نمود "من شوهرم را چاقوزده‌ام، فکر می‌کنم او را کشته‌ام».

قاضی در هنگام ابلاغ حکم گفت: «پس از تحقیقات معلوم شده است که خانم گریسون اخیراً به تغییر رفتاری قابل ملاحظه‌ای مبتلا شده است». وی گفت «متخصصان بیماریهای مغز و اعصاب تشخیص دادند که او به یک نوع دمانس فرونتوتمپورال از نوع رفتاری مبتلاست».

نمونه ۶

«او در مورد "تقلب" دچار پارانوئیا بود. هر دو در آشپزخانه در حال مشاجره بودیم که او چرخید و ماده سفیدکننده را به صورت من پاشید. و در میان حیرت من، با ماهیتابه به سر و صورتم ضربه زد. در این لحظه بود که فهمیدم او نمی‌تواند همسر قدیم باشد، همسری که ۳۰ سال با عشق و علاقه با هم زندگی کرده بودیم».

در نتیجه این خشونت، برایش تشخیص دمانس فرونتوتمپورال دادند.

راهکارهایی برای مدیریت خشم

- محیطی آرام ایجاد نمایید و منابع تنش‌زا را حذف کنید.
- محرک‌های محیطی را حذف نمایید. سرو صدا، تابش خیره‌کننده نور، و حواس‌پرتی (مانند تلویزیون و رادیو) می‌توانند به عنوان محرک عمل کنند.
- بر امور راحتی بیمار نظارت نمایید. (دما، میزان مصرف مایعات، لباس)
- کارها و روال‌ها را ساده کنید.

- فرصتی برای ورزش فراهم کنید.
- با اتومبیل گردش کنید. به پیک نیک بروید.
- از گفتن "نه"، به خصوص به عنوان اولین کلمه پاسخ خودداری کنید.
- از استدلال خودداری کنید. منطق دیگر دوست شما نیست.
- ابزارهای برقی خطرناک را از نظر پنهان کنید.
- ابزار خطرناک آشپزخانه مانند ساطور، کارد، و غیره را از نظر دور نمایید.

راهکاری که ما کشف کرده‌ایم راهی است که با مخالفت نکردن با عزیزمان، او را وادار می‌کنیم به مکالمه با ما ادامه دهد. به عنوان مثال، هیچگاه نگویید «این کار را نکن». سعی کنید از پاسخ با واژه "نه" خودداری کنید زیرا این امر باعث می‌شود که آنها از درک آنچه در ادامه می‌آید ناتوان شوند. در عوض، هر پاسخ را با یک "بله" شروع کنید چون این باعث می‌شود آنها به گفتگو ادامه دهند. "بله جدید" به معنای چیزی متفاوت از توافق است. این بله می‌گوید "من سؤال یا درخواست شما را می‌فهمم". این استراتژی است که ما به آن "بله، ما موز نداریم" می‌گوییم.

سایر راهکارها

- از استدلال خودداری کنید. بحث و گفتمان منطقی دیگر ابزار ارتباطی موثری نیستند. شما در یک بحث منطقی "برنده نخواهید شد" و احتمالاً خشم فرد مبتلا به فرسایش مغز را دامن خواهید زد.
- در رفتار خود تجدید نظر نمایید. فرد مبتلا به فرسایش مغز دیگری نمی‌تواند خود را تغییر دهد و این شماست که باید در رفتار و گفتار خود تجدید نظر نمایید.
- می‌خواهم / نمی‌خواهم... دوست دارم / دوست ندارم... درک کنید که این تنها چیزی است که از این پس برای او مهم است.
- سطح توقعات خود را پایین بیاورید. انتظار نداشته باشید که احساس شما برای عزیزتان مهم باشد. انتظار نداشته باشید که وقتی حالش را ندارد با شما صحبت نماید. انتظار همدلی، شوخ طبعی، مکالمه، یا مثبت بودن را از او نداشته باشید.
- سعی کنید که در کانون تضاد عزیزتان قرار نگیرید. فردی که دچار عارضه خشم شده است ممکن است احساس کند که شما نمی‌توانید هیچ کاری را درست انجام دهید. خود را از نظر جسمی یا کلامی از معرکه خارج کنید تا عزیزتان در زمان خشم چیزی برای جنگیدن نداشته باشد. اگر قادر نیستید خودتان را از معرکه دور نمایید، مانند هنگام مسافرت، مرتباً تکرار کنید: "متأسفم که چنین احساسی دارید."

- از هر گونه پیشنهادی که ممکن است با خواسته‌های او هماهنگ نباشد پرهیز کنید. مثلاً، مسئولیت ابطال گواهینامه رانندگی عزیزتان را به‌گردن اداره راهنمایی و رانندگی بیندازد. یا اینکه تجویز دارو توسط پزشک انجام شده است و شما هیچ نقشی در آن نداشته‌اید. شما پیوسته جانب او را بگیرید و او را در دستاوردهایش تحسین نمایید حتی زمانی که هیچ دستاوردی برای تحسین وجود نداشته باشد.
- تمام خواسته‌های عزیزتان فوریت دارد. تا جایی که می‌توانید سعی کنید به خواسته‌هایش عمل نمایید. در جایی که نمی‌توانید، از بله ما موزنداریم استفاده کنید: "من می‌خواهم الان به منزل خواهرم بروم." بله، فکر خوبی است. قرار گذاشته‌ایم روز شنبه برای شام به منزل آنها برویم.
- ایمن سازی محیط ضروری است. ساطور، چاقو، چکش، و سایر لوازم آشپزخانه و همچنین ابزار برقی خطرناک را باید از نظر پنهان نمایید.

<https://www.yorkshirepost.co.uk/new...-following-tragic-sheffield-killing-1-9847884>

<https://www.yorkshirepost.co.uk/new...of-highly-unusual-murder-of-husband-19356360>