

تغییرات رفتاری - اضطراب و بیقراری

در این مقاله می‌خوانیم:

- اضطراب یکی از نشانه‌های رایج بیماری فرسایش مغز است.
- هر اتفاق ظاهراً کوچک، ممکن است بیمار را تحریک و مضطرب کند.
- عوامل بروز اضطراب را می‌توان به سه دسته کلی تقسیم کرد:
 - تغییرات محیط زندگی یا عوض شدن مراقبت‌کننده
 - عوارض داروهای مصرفی و تداخل آنها
 - بروز عفونت و یا ابتلا به سایر بیماری‌ها
- سازشگری با اضطراب و بیقراری

بروز اضطراب و بیقراری

اضطراب یکی از نشانه‌های رایج بیماری فرسایش مغز است. احساس خطر یا ناامنی توسط بیمار، باعث اصلی بروز اضطراب در بیشتر مواردند. بیمار تا اندازه‌ای از مشکلاتی که به آن دچار شده آگاه و نگران پی‌آمد آنهاست. وی از درک کامل اتفاقات اطراف خود ناتوان است. این احساس ناامنی باعث بیقراری بیمار می‌شود. او ممکن است از چیزی واهمه داشته باشد، پیوسته و بی‌هدف راه برود، 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 برطرف نشوند، ممکن است بر شدت اضطراب افزوده شده و به بیقراری، عصبانیت، و پرخاشگری منجر گردد.

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

- بروز احساس ترس، خستگی، و ناامیدی در اثر پیشروی 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 استرس‌های روانی مانند از دست دادن همسر یا بوجود آمدن مشکلات مالی و اجتماعی برای بیمار و نزدیکان او؛
- انتقال بیمار به منزل جدید یا خانه‌ی سالمندان، مسافرت، بستری شدن در بیمارستان، یا حضور ملاقات‌کنندگان 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 بیماری‌های دیگر مانند عفونت‌ها، سرماخوردگی، میگرن، خارش پوست، درد مفاصل، و غیره.

سازشگری با اضطراب و بیقراری

- بیمار را به محلی آرام و ساکت منتقل کنید. در کنار بیمار بمانید و او را نوازش کنید.
- به عوامل محیطی که باعث اضطراب شده‌اند توجه کنید و سعی کنید آنها را برطرف نمایید. عوامل محیطی اضطراب‌برانگیز 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، یبوست، عفونت، خارش پوست، گرسنگی، تشنگی، اتاق سرد یا گرم و غیره در رنج نیست.
- از ترفندهای آرامش‌بخش 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 آرامش‌بخش استفاده کنید. می‌توانید بگویید: "شما اینجا ایمن هستید". "از اینکه مضطرب هستید متأسفم". "من تا وقتی که شما بهتر شوید نزد شما می‌مانم."
- در رفتار خود دقت کنید. با صدای آرام و دور از هیجان صحبت کنید. آرامش شما برای بیمار اطمینان‌بخش است؛ اضطراب و نگرانی شما بیمار را هیجان‌زده 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 وسیله‌ای که بیمار بتواند توسط آن به خود یا دیگران صدمه بزند، مانند کارد آشپزخانه، چکش، قیچی، و غیره را از او پنهان کنید و از دسترس دور نگاه‌دارید.

- 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 دست‌ها را به طرف بالا بگیرید، جلوی بیمار زانو بزنید به طوری که هم سطح یا پایین تر از او قرار بگیرید. او دست خود را در دست شما می‌گذارد. دست‌های 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 خواب‌آور و آرام‌بخش خودداری کنید. این خوددرمانی، اکثراً در بیمار تاثیر معکوس می‌گذارد و شرایط وی را بدتر می‌کند.

www.dardash.com