

تغییر رفتار - تکرار

Behavior change - Repetition

در این مقاله می‌خوانیم:

- با پرسش‌های تکراری بیمار چگونه برخورد می‌کنید؟
- عارضه‌ی تکرار چیست و چگونه بروز می‌کند؟
- با عارضه‌ی تکرار چگونه باید سازشگری کرد؟
 - رفتار درست و صبورانه پیشه کنید
 - فعالیت‌ها و کارهای روزانه را برنامه‌ریزی کنید
 - برای کم‌کردن پرسش‌های تکراری بیمار، از وسایل کمک‌حافظه‌ای استفاده کنید.

برخورد با پرسش‌های تکراری

آیا شما با پرسش‌های تکراری که در بیماران مبتلا به آلزایمر و سایر بیماری‌های فرسایش مغز شایع است روبه‌رو هستید؟ پرسش‌هایی مانند:

ساعت چند است؟ امروز چند شنبه است؟ کی ناهار می‌خوریم؟ داستان بارش برف یک متر و نیمی سال ۱۳۱۷ را برای تعریف کردم؟ امروز چند شنبه است؟ کی ناهار می‌خوریم؟ کی ناهار می‌خوریم؟ ساعت چند است؟ داستان بارش برف.....

چگونه با این پرسش‌های تکراری عزیزتان برخورد می‌کنید؟ با حوصله و مهربانی به پرسش‌های او پاسخ می‌دهید یا از کوره در می‌روید؟

عارضه‌ی تکرار چیست؟

فردی که به بیماری فرسایش مغز مبتلاست ممکن است پرسشی را به دفعات بپرسد و یا داستانی را بارها برایتان بگوید. او ممکن است پرسشی را که چند دقیقه قبل از شما پرسیده، چندین بار بپرسد یا داستانی را که بارها برای شما گفته است، دوباره تکرار کند. وی به یاد ندارد که این پرسش یا داستان را چند لحظه قبل نیز برای شما بیان کرده است. عزیزتان ممکن است چند خط اول یک داستان را به دفعات بخواند چونکه اول داستان را فراموش کرده است. او ممکن است از یادآوری جمله‌ای که چند لحظه قبل خوانده، یا حتی نیمی از جمله‌ای که هم اکنون مشغول خواندن آن است، نا توان باشد.

بروز عارضه‌ی تکرار

دلیل شروع عارضه‌ی تکرار، به وجود آمدن اختلال در حافظه کوتاه مدت است. این عارضه در مرحله ابتدایی و بعضاً میانی برخی از انواع بیماری فرسایش مغز، به ویژه آلزایمر، مشاهده می‌شود. شاید عزیزتان با این تکرار سعی می‌کند نگرانی خود را از موضوعی بیان کند، تقاضای کمک نماید، و یا بر احساس نگرانی، ناامنی، و ناامیدی خود غلبه کند.

معمولاً در این دوران، علاوه بر صحبت‌های تکراری، بیمار به شدت به مراقبت کننده خود وابسته است و سایه‌وار به دنبال وی حرکت می‌کند. ممکن است «چسبیدن» بیمار به مراقبت کننده، به دلیل احساس سردرگمی وی نسبت به زمان و مکان، در نتیجه بروز اختلال در حافظه کوتاه مدت باشد.

سازشگری با عارضه‌ی تکرار

معمولاً بهترین راهکار برای مقابله با عارضه‌ی تکرار، سازشگری غیر دارویی با عزیزتان است. توصیه‌های زیر در مورد رفتار درست با بیمار، برنامه‌ریزی کارهای روزانه، و به کار گرفتن وسایل کمک‌حافظه‌ای می‌توانند در کاهش عارضه‌ی تکرار موثر باشند:

- رفتار درست و صبورانه داشته باشید
 - شما در این دوران باید بسیار صبور باشید. باید باور داشته باشید که عزیزتان واقعاً به یاد ندارد که همین پرسش را چند لحظه قبل از شما پرسیده است.
 - تشویش، اضطراب، و سردرگمی عزیزتان را در این دوران جدی بگیرید. سرزنش کردن بیمار، بی‌احترامی به او، و یادآوری اشتباهاتش باعث خجالت و دلگیری او می‌شود و ممکن است عصبانیت و پرخاشگری وی را بیشتر کند.
 - سعی کنید دلیل تکرار را پیدا کنید و در رفع آن بکوشید. آیا تکرار در محیط معینی، با حضور فرد یا افراد به‌خصوصی، یا در زمان معینی در طول روز بروز می‌کند؟ شاید بیمارتان سعی می‌کند مطلبی را به شما گوشزد کند.
 - آرامش خود را حفظ کنید و صبور باشید. با صدای آرام و دور از هیجان صحبت کنید. آرامش شما، برای عزیزتان اطمینان‌بخش است و باعث آرامش وی می‌شود. دست‌های او را در دست بگیرید و با خوش‌رویی به او پاسخ دهید.
 - به پرسش عزیزتان پاسخی ساده و محترمانه بدهید حتی اگر این پاسخ دقیقاً پاسخی است که چند دقیقه قبل به او داده‌اید. بیمار به یاد ندارد این پرسش را به دفعات پرسیده است.
 - سعی نکنید برای قانع کردن عزیزتان از منطق استفاده کنید. اگر هم او منطق شما را درک کند، لحظه‌ای بعد آن را فراموش می‌کند. به خاطر داشته باشید که بیمار، حتی هنگام خواندن یک داستان ساده، قبل از رسیدن به پایان یک جمله، اول آنرا فراموش می‌کند.
- کارهای روزانه را برنامه‌ریزی کنید
 - برنامه‌ریزی کارهای عزیزتان را هرچه زودتر در مراحل اولیه بیماری سروسامان دهید. در این دوران بیمار از توان فکری بیشتری برخوردار است و امکان موفقیت شما در امر نهادینه کردن برنامه برای وی بیشتر است.
 - برنامه را با توجه به توانایی‌های عزیزتان و علایق او تهیه کنید. در حد امکان، بیمار را در این برنامه‌ریزی شرکت دهید. داشتن برنامه روزانه منظم و آگاهی کامل عزیزتان از آن، به آرامش بیمار کمک می‌کند و کیفیت زندگی او را بالا می‌برد.

- برنامه کار روزانه را بر پایه یک روال منظم و تکراری قابل پیش‌بینی، پایه‌گذاری کنید. برای مثال، وعده‌های غذایی و دارویی، زمان رفتن به رختخواب و بیدار شدن، پیاده روی، و غیره را در ساعات معین انجام دهید.
- عزیزتان ممکن است در اثر بیکاری کم‌حوصله شده باشد. بهتر است که در کنارش بمانید و او را به کاری تشویق و راهنمایی کنید. از ترفندهای آرامش بخش و آسان استفاده کنید. پیاده‌روی در پارک، باغبانی سبک، موسیقی و رقص، نقاشی، یا خواندن یک داستان ساده و کوتاه برای بیمار می‌تواند مؤثر باشد.
- از وسایل کمک‌حافظه‌ای استفاده کنید
 - با توجه به توانایی‌های عزیزتان، به او کمک کنید اطلاعات مورد نیازش را در دفترچه کوچک جیبی، گوشی موبایل، یا تبلت خود یادداشت کند و هنگام نیاز به آن مراجعه نماید.
 - تابلوی سفیدی که قابل نوشتن و پاک کردن است از فروشندگان لوازم تحریر خریداری کنید و در آشپزخانه یا اتاق عزیزتان نصب کنید. در پایان هر شب، تابلو را کاملاً تمیز کنید و برنامه روز بعد را، برای مراجعه آسان بیمار، روی آن بنویسید.
 - در بالای تابلو، روز هفته و تاریخ را بنویسید. اطلاعات مربوط به آن روز را ساده و خوانا، و به ترتیب ذکر کنید. فعالیت‌های مهم روز از جمله پیاده روی در پارک، ملاقات با پزشک، خرید، دیدن فامیل، و غیره را با ذکر ساعت مقرر، یادآوری کنید.
 - یک تقویم بزرگ و خوانا و یک ساعت دیواری ترجیحاً از نوع دیجیتال را در معرض دید عزیزتان نصب کنید. هر شب، با گذاشتن علامت ضربدر بزرگ روی تاریخ آن روز، خواندن تقویم را برای بیمار آسان‌تر کنید.