



## السلوك بلا ضوابط

### علامات وأسباب السلوكيات المهينة و غير المناسبة

#### فهم السلوكيات

من المهم محاولة فهم سبب تصرف الشخص المصاب بالخرف بطريقة معينة. إذا كان بإمكان أفراد الأسرة ومقدمي الرعاية تحديد ما قد يؤدي إلى السلوك، قد يكون من الأسهل اكتشاف طرق لمنع حدوث السلوك مرة أخرى. أحيانا قد تكون مهمة مقدم الرعاية معقدة للغاية فلا يجب أن تأخذ الأمور بصفة شخصية عندما تحدث أشياء محرجة. فتذكر أن هذا السلوك بسبب المرض. ربما ستسهل عملية إكتشاف طرق لمنع حدوث السلوك مرة أخرى إذا كان بإمكان أفراد الأسرة ومقدمي الرعاية تحديد المسببات.

#### بعض الأسباب المتكررة للسلوك غير المنضبط:

##### • الإرتباك

تحدث بعض التصرفات المزعجة لأن الشخص المصاب بالخرف يخطئ بين هوية الأشخاص. فقد يعتقد أن عامل الرعاية أو ابنته هي في الواقع زوجته، ونتيجة لذلك يتصرف بطريقة غير مناسبة.

##### • عدم الإرتياح

قد ينتج من عدم الإرتياح بعض السلوكيات مثل التعري أو ملامسة الأعضاء التناسلية في الأماكن العامة. على سبيل المثال: التعري قد يكون ناتجاً عن الشعور بالحرارة أو ضيق الملابس، أيضاً ملامسة الأعضاء التناسلية قد ينتج عن الشعور بالحكة أو التهابات البول.

##### • فقد ونسيان المهارات

في بعض الأحيان تحدث هذه السلوكيات لأن المريض يكون قد نسي أين هو، وكذلك أهمية أن يكون متحفظاً أو كيف يلبس أو حتى أهمية الملابس. وقد يحتاج إلى التبول ولكن قد نسي أين الحمام أو كيفية استخدامه. تذكر أن عدم الإدراك في الحكم الذي يؤدي إلى السلوك غير المناسب قد يكون نتيجة لتلف في المخ.

#### ماهي السلوكيات غير المنضبطة؟

هي أفعال تبدو غير لائقة ومهينة تحدث عندما لا يتبع الناس القواعد الإجتماعية المعتادة. ويمكن لهذا السلوك غير المنضبط أن يضع ضغطاً كبيراً على أسر المرضى وكذلك على مقدمي الرعاية. ويمكن يكون هذا السلوك مزعجاً بشكل خاص عندما يتصرف شخص ما كان في السابق محافظاً وحساساً بطريقة مهينة.

#### وتشمل السلوكيات بدون الضوابط الآتي:

##### • تعليقات غير لبقة أو وقحة

على سبيل المثال يمكن للمصاب بالخرف أن يقوم بالتعليق بطريقة غير لبقة على مظهر شخص آخر، ويبدو كما لو أنه قد أخلقه الإجماعية، ويمكن أن يبدو كما لو كان يتعمد إحراج أو ازعاج شخص آخر.

##### • السلوك الجريء

قد يقوم المصاب بالخرف بمغازلة شخص بشكل غير مناسب ما أو يقوم بتعليقات جنسية.

##### • التعري

قد يخلع المصاب بالخرف بعض أو كل ملابسه في أوقات غير ملائمة أو في أوضاع غير ملائمة.

##### • ملامسة الأعضاء التناسلية في جسده:

قد ينسى المريض الضوابط الإجتماعية ويقوم بملاطفة أعضاء التناسلية في الأماكن العامة.

#### ما الذي يسبب هذه السلوكيات؟

هناك العديد من الأسباب وراء تغيير السلوكيات. فقد يتفاعل كل شخص مصاب بالخرف مع الظروف بطريقته الخاصة. أحيانا قد يكون السلوك مرتبطاً بالتغيرات التي تحدث في المخ وفي حالات أخرى قد تكون هناك أحداث أو عوامل بيئية تؤدي إلى هذا السلوك. "لا تأخذ الأمور بصفة شخصية عندما تحدث أشياء محرجة. تذكر أن هذا بسبب المرض المصاب به"



تم استنساخ صحيفة الحقائق هذه بإذن من جمعية مرض الزهايمر في  
أستراليا. يحق الحصول على صحيفة الحقائق  
"السلوكيات الغير منضبطة" والتي أعيد طبعها من الموقع التالي

[www.fightdementia.org.au](http://www.fightdementia.org.au)

This Fact Sheet has been reproduced with  
permission from the Alzheimer's Australia. The  
Fact Sheet  
that has been reprinted is entitled "Disinhibited  
Behaviours" [www.fightdementia.org.au](http://www.fightdementia.org.au)

## تَوَهَانُ زَمَانِيٍّ مَكَانِيٍّ

قد يكون المريض غير قادر على تحديد التوقيتات الصحيحة لليوم فقد  
يعتقد أنه قد حان وقت النوم أو وقت دورة المياه. أو قد يعتقد أنه في  
دورة المياه أو بغرفة النوم.

## ما الذي يجب محاولة عمله:

- إبحث عن سبب وراء السلوك. معرفة سبب تصرف المريض  
بطريقة معينة سيساعدك على الاستجابة.
- قد يكون الطبيب قادراً على التحقق مما إذا كان هناك مرض  
جسدي أو آثار جانبية غير مرغوب فيها من الدواء أو عدم  
الراحة وتقديم بعض النصائح.
- تفاعل بصبر ولطف. حاول عدم الإفراط حتى لو كانت  
السلوكيات محرجة للغاية. تذكر أنها جزء من المرض.
- أعط المريض الكثير من التواصل الجسدي المناسب مثل  
التدليك والمعانقة. فغالباً ما يكون المريض قلقاً ويحتاج الطمأنينة  
عن طريق اللمس وتواصل محبب ولطيف.
- إعمل على تذكير المريض برفق إذا قام بسلوكيات جنسية غير  
لائقة بأن هذا السلوك غير مناسب، وقم بإرشاده إلى مكان  
خاص، أو حاول صرف انتباهه عن طريق إعطائه شيئاً آخر  
للقيام أو للتعامل معه.
- ضبّط ملابس المريض. خذ بعين الإعتبار شراء البنطلونات  
دون سحاب.

قد تكون السلوكيات المزعجة صعبة جداً بالنسبة للعائلات ومقدمي  
الرعاية. السلوكيات هي من أعراض الخرف وليس المقصود أن  
تزعجك. تذكر أن تهتم بنفسك وأن تأخذ فترات راحة منتظمة.

## من يستطيع المساعدة؟

ناقش مع الطبيب مخاوفك بشأن تغييرات السلوك وتأثيرها عليك.  
اتصل بجمعية الخرف المحلية. يمكن أن توفر لك المعلومات والوسائل  
المفيدة وكذلك تربطك بمنظمات المجتمع المناسبة.