

التخزين

فهم أسباب التخزين وأساليب التعامل معه

- **العزلة** - عندما يُترك المريض وحده أو يشعر بالإهمال، فقد يركز بشكل كامل على نفسه والحاجة إلى التخزين وهي ردة فعل شائعة.
- **ذكريات الماضي** - الأحداث في الوقت الحاضر يمكن أن تثير ذكريات الماضي. ويمكن أن تشمل هذه الذكريات أحداث مع الإخوة والأخوات الذين أخذوا أشياءهم، العيش مع الكآبة، ذكريات إمتلاك المقتنيات، حرب مع عائلة فتية لتوفير الطعام والحاجة إلى المخزون وحفظ الأوراق الهامة في مكان آمن.
- **الفقدان** - يفقد المرضى أجزاءً من حياتهم باستمرار كفقدان الأصدقاء، الأسرة، دورهم المفيد في الحياة، وفقد الدخل كل ذلك يمكن أن يزيد من حاجة المريض إلى التخزين. وذلك لأنهم قد يخشون ضياع ذكرياتهم دون أن يكون هناك دليل مادي من الماضي.
- **الخوف** - الخوف من التعرض للسرقة تجربة شائعة أخرى للمريض. قد يخفي شيئاً ثميناً وينسى أين وضعه، ثم يلقي اللوم على سارق.
- **فقدان الذاكرة** - الذي قد يشبه كومة غير مرتبة من البريد، ربما لأن المريض قد فقد القدرة على تسلسل المهام. قد يحدث تخزين للأدوية لأنهم ينسون السبب، أو لا يتذكرون مقدار ما يجب أخذه.
- **مرضى الخرف** يعانون فقد الذاكرة، والخلط العقلي والإرتباك وضعف الحكم وتغيرات في السلوك. قد تشمل إحدى هذه التغيرات التخزين. إن التخزين سلوك غير مؤذي، ولكن قد تؤثر على صحة وسلامة المريض. هناك أنواع مختلفة من المخزنين اعتماداً على السبب من وراء التخزين. وما يلي بعض الأسباب:
- **هواة التجميع**: بعض الناس بطبيعتهم "جامعين" وعلى مر السنين تراكمت لديهم مجموعة من الأشياء تعتبر مهمة بالنسبة لهم. وغالباً ما يجدون صعوبة في التخلص من هذه الأشياء لأنه قد تكون لها أهمية شخصية.
- **التخزين القهري**: هذا النوع من التخزين هو نموذج معين من السلوك حيث يقوم المريض بجمع العديد من المواد التي ليس له قدرة على التخلص منها. ومع مرور الزمن تصبح مناطق المعيشة غير آمنة وتسبب مخاطر صحية، وعبئاً مادياً.
- **وضع التخزين في حالة الخرف**: التخزين للمريض ينبع من محاولة فرض بعض السيطرة في حياتهم. فقد الذاكرة يلعب دوراً كبيراً في سلوكهم ونتيجة لذلك فإن الميل للتخزين يحدث في المراحل المبكرة والمتوسطة من الخرف.

بعض تغييرات السلوك التي تحدث:

- البحث عن الأشياء أو التنقيب عنها.
- إخفاء الأشياء في أماكن غير معتادة.
- الهياج.
- الشكوك والإرتياب.

هذه السلوكيات يمكن أن تكون مزعجة ومؤلمة لكل من المريض ومقدمي الرعاية. حاول أن تتذكر أن التخزين سلوك ناجم عن الخرف.

الأسباب المحتملة

في كثير من الأحيان قد يظهر المرضى مدفوعين للبحث عن شيء يعتقدون أنه مفقود وتخزين الأشياء لحفظها.

بعض أسباب سلوكيات التخزين تشمل:

استخدام أسلوب ABC لحل المشاكل

A - أعراض سابقة:

حاول تحديد ما يسبب السلوك عن طريق طرح الأسئلة التالية:

- ماذا يخزن الشخص وأين يخفيه؟
- هل المواد قابلة للتلف وخطرة؟
- هل المواد المخزنة مهمة بالنسبة لك؟
- هل يحدث التخزين في نفس الأماكن وفي أوقات معينة؟
- هل هناك سبب يثيره؟



- **B - السلوك:**
 - راقب واستمع.
 - حاول تسمية السلوك فمثلاً إنهم يخزنون لأنهم يخشون من التعرض للسرقة.
- **C - النتيجة:**
 - تذكر: تعامل مع القضية يمكن أن يحدد ما إذا كانت النتيجة ستكون إيجابية.
 - حاول إزالة ما يثير مع/ أو تغيير ردة فعلك على السلوك.
 - بمجرد أن يكون لديك فكرة عن سبب الأثر قد تفهم بشكل أفضل المشاعر الكامنة وراء التصرف.
 - فأنت تحتاج للصبر والتفكير الإبداعي للتخفيف من آثار السلوك المقلق الذي ينتج عن التخزين.
- **ما الذي يجب تجربته:**
 - حاول وضع عنوان للمشاعر الكامنة بقول أشياء مثلأ أستطيع أن أرى أنك منزع دعني أساعدك.
 - استخدام الإلهاء وإعادة توجيه انتباههم إلى شيء ممتع.
 - كن مطمئناً: في كثير من الأحيان، التخزين يدل على الحاجة للراحة بسبب الخوف العميق والقلق.
 - لا تحاول استخدام المنطق لأنه لن يكون فعالاً.
 - كن رحيماً وتفهم أن التخزين ناتج عن الخوف. وهي طريقهم للتعامل مع التغيير في الذاكرة والإرتباك، ولا يمكنهم السيطرة عليه.
 - إذا بدا السلوك خارج نطاق السيطرة، اطلب المشورة الطبية حيث من الممكن أن يكون هناك سبب صحي أساسي.
 - من الصعب منع التخزين وأفضل ما يمكنك القيام به هو التقليل من الآثار والتركيز على الحفاظ على سلامة المريض في المحيط.
- **كيف تمنع:**
 - **قم بإزالة أو تخزين الأشياء والوثائق القيمة في مكان آمن أو مقفل.**
 - **احتفظ بنسخة دعم أخرى من الأشياء الهامة مثل النظارات، السماعات، المفاتيح، إلخ. يجب أن يكون اسم الطبيب في المتناول إذا كان يجب إعادة ملء الوصفات الطبية.**
- **قلل من عدد الخزانات والأدراج المتاحة للتخزين.**
- **ضع ملصقات تعريف للملابس والأشياء الشخصية الأخرى.**
- **قلل الفوضى عن طريق إزالة الأشياء غير الضرورية (مثل الملابس غير الموسمية).**
- **اكتشف أماكن التخزين.**
- **أدرك ان هذا الشيء قد يكون طريقة للتكيف ربما يجعل المريض يحافظ على أمتعته في الخارج حتى لا ينسى أين وضعهم , أو باستخدام علامات كبيرة أو تسميات مثل الجوارب او البلوزات لمساعدتهم في العثور على ممتلكاتهم.**
- **وفر أنشطة ممتعة وصارفة للإنتباه للمساعدة في كبح عادة التخزين مثل مساعدتك على تسمية الصور القديمة.**
- **وفر صندوق تفتيش حتى يمكن للفرد تخزين عدد محدود من الأشياء المطلوبة وقضاء بعض الوقت في البحث.**
- **أساليب للتواصل والتي قد تساعدك:**
 - حافظ على الهدوء والتحدث بصوت هادئ.
 - تجنب الجدل.
 - لمزيد من نصائح التواصل ارجع إلى نشرة "الحقائق عن الارتباك/الأوهام" "Paranoia/Delusions Fact Sheet"
- **أشياء للتذكر:**
 - سلوك التخزين للمريض قد تكون غير مؤدياً . حاول تحديد سبب هذا السلوك ثم قدم بعض البدائل.
 - بالنسبة للذين يحتاجون إلى البحث عن الأشياء قد يكون صندوق التفتيش بديل جيد.
 - بالنسبة للذين يخزنون لخوفهم، قلقهم من فقدان السيطرة، أو نسيان كيف تفعل الأشياء، فإن أفضل أسلوب هو الطمأنينة والرحمة. مع فقدان الذاكرة وربما ستتعامل مع قضايا التخزين بشكل متكرر.
 - تذكر، أنت لست وحدك. حاول الوصول إلى المساعدة والدعم من خلال جمعية الخرف المحلية
- تم استنساخ صحيفة الحقائق هذه بإذن من جمعية مرض الزهايمر في أستراليا. يحق الحصول على صحيفة الحقائق "السلوكيات غير المقيدة" والتي أعيد طبعها من الموقع التالي:
www.fightdementia.org.au