



السلوكيات : فهم التغييرات

كيف يمكن أن تحدث السلوكيات وكيفية منع أو تقليل السلوك:

- يتميز مرض ألزهايمر وغيره من الخرف بفقدان وظيفة خلايا المخ. فكلما تقدم الخرف وتموت خلايا الدماغ، سوف يكون هناك فقدان في التفكير والذاكرة والحكم و، كذلك يتغير المزاج و السلوك.
- في حين أن الخرف يؤثر على الناس بطرق مختلفة ، لذلك يرافق تطور كل نوع من الخرف تغييرات معينة في الدماغ.
- **مرض ألزهايمر**: تموت الخلايا الدماغية عموماً في مختلف أنحاء الدماغ، مما يؤدي إلى فقدان تدريجي للذاكرة. الإدراك البصري و المكاني ، وإنخفاض وظيفة اللغة ، وإنخفاض الوظائف الحركية المهارية المعروفة بإسم "تعذر وصعوبات الأداء".
- **الخرف الجبهي الصدغي**: عادةً ما تموت الخلايا الدماغية في الفص الجبهي والصدغي للدماغ . و هذا يمكن أن يسبب تثبيط وتغيير الشخصية ، والحد من الأداء التنفيذي للذاكرة كالقدرة على التخطيط للمستقبل والتنظيم.
- يمكن أيضاً أن يتأثر الكلام، وعندما يكون هذا هو التغيير الرئيسي يسمى التقدم الإبتدائي لفقدان القدرة على الكلام .
- **خرف أجساد ليوي** : تشكّل المواد البروتينية ما يُعرف بـ "أجسام ليوي" داخل الخلايا العصبية في الدماغ. هذا يؤثر على المناطق المعنية بالتفكير والحركة في الدماغ. يكون الشخص عرضةً لإظهار المزيد من التغييرات السريعة لتدهور الوظيفة البدنية.
- تكون هناك علامات تدل على فقدان التدريجي للمهارات اللغوية ، والتذبذب في اليقظة ، والإكتئاب ، و قد يظهر الأشخاص قد أعراض تدهور الحركة وتنسيق العضلات.
- **خرف الأوعية الدموية**: في هذا الخرف تُحرم خلايا الدماغ من الأكسجين مما يتسبب في وفاة الخلايا. قد تختلف الأعراض الإدراكية، فتؤثر على بعض مناطق الدماغ بدرجة أكثر أو أقل من غيرها (على سبيل المثال: اللغة أو الرؤية أو الذاكرة).

•MCI تدهور التفكير الطفيف:

تحدث تغييرات ملحوظة ، التي تكون واضحةً بشكلٍ كافٍ ليلاحظها الأفراد الذين يعانون من تراجع الذاكرة أو التفكير، أو من حولهم، ومع ذلك فإن التغييرات ليست شديدةً بما يكفي لتؤثر على أداء مهام الحياة اليومية أو أداء أي وظيفة مستقلة.



التغيرات السلوكية غالباً ما تكون خارجةً عن الطابع و المؤلف , و يمكن أن تكون مؤلمة للغاية وصعبة لمقدمي الرعاية.
بعض التغيرات السلوكية التي قد تحدث تتضمن :

- الوصول بسرعة لحالة الضيق القلق و / أو الغضب .
- تكرار الأسئلة أو الحوار .
- مظاهر الإكتئاب أو عدم الإهتمام بالأمر .
- إخفاء الأشياء و الاعتقاد بأن أشخاصاً آخرين يخبئون الأشياء .
- تخيل أشياء ليست موجودة .
- الشرود بعيداً و الضياع عن المنزل .
- السير بخطوات ثابتة كثيراً .
- إظهار سلوك جنسي غير معتاد .
- سوء الفهم لما ينظر أو يستمع له .
- عدم الإهتمام بالمظهر , و عدم الرغبة في الإستحمام , و الرغبة في إرتداء نفس الملابس كل يوم .

إضافة إلى فقدان الذاكرة , يمكن أن يكون هناك أيضاً تغيرات في المزاج والشخصية .
من بعض أسباب هذه التغيرات :

- التغيرات في الدماغ الناجم عن المرض .
- الإحباط عند عدم القدرة على القيام بالمهام بشكل مستقل .
- الكآبة .
- الشعور بالتوعك الجسدي أو عدم القدرة على التعبير عن الألم .
- كثرة الضوضاء أو التواجد في مكان غير مألوف .

من المهم أن نتذكر أن لكل سلوك معنى, وأنه شكل من أشكال التواصل . والمفتاح هنا هو محاولة فهم
سبب حدوث ذلك ومحاولة إما منع أو تقليل السلوك .



إستخدام نهج حل المشكلة

عندما يتكرر سلوك معين حاول نهج أ - ب - ت

أ- السالف: فكر مرة أخرى في الأوقات التي أصبح فيها الشخص متفاعلاً , وفكر في الأحداث التي أدت إلى هذا التجاوب المفاجئ. يمكنك تحديد أي محفزات مشتركة؟ هذه يمكن أن تعطيك فكرة عن ما يزعجهم.

ب- السلوك: عرف السلوك الذي يحدث نتيجة لهذه المحفزات .

ج- العواقب: حدد ما يحدث عندما تتفاعل بطريقة معينة مع السلوك . حاول الآن إزالة المحفز و/ أو تغيير رد فعلك على السلوك .

ضع في إعتبارك أن نهج (أ ب ت) قد لا يعمل دائماً, لا تلم نفسك إذا كان السلوك المؤلم لا يزال قائماً.

ما الذي يجب تجربته :

- إبقاء الأمور بسيطة.
- اسأل عن شيء أو قل شيئاً واحداً في المرة الواحدة.
- طمأنة الشخص بأنه/ بأنها آمن/ آمنة و أنك موجوداً للمساعدة.
- لا تجادل أو تحاول توضيح سبب ما مع الشخص.
- حاول أن لا تأخذ الأشياء بمحمل شخصي.
- إذا كنت تشعر بالضيق خذ نفساً عميقاً وعد من الرقم 1 إلى 10.
- إستخدم الفكاهة حيثما كان ذلك ملائماً.
- حاول إستخدام الموسيقى أو الغناء أو الرقص لإلهاء الشخص.
- أطلب المساعدة على سبيل المثال: " دعونا نرتب الطاولة " أو "أنا بحاجة إلى المساعدة لطي الملابس"

إستراتيجيات التواصل التي قد تساعد:

- مخور نفسك: خذ نفساً عميقاً و تأنّى. قد يكون رد فعلك الأول محاولة إستخدام المنطق , ولكن قبل أن تتفاعل فكر و تنفس.
- تحدث بشكل طبيعي: إستخدم إيماءات اليد وتعابير الوجه مثل الابتسامات لتعزيز كلماتك والسماح للشخص بوقت كافٍ للرد.
- الرد: ركز على مشاعر الشخص بدلاً من الكلمات . على سبيل المثال إذا كان الشخص يقول: "لا أستطيع أن أجد كتابي" قل: " يبدو أنك قلق. سوف أساعدك في البحث عنه" .



• إعادة الصياغة: إعادة صياغة مشاعر الشخص مرة أخرى، يمكن أن توفر لهم الطمأنينة بأنك تتفهم وتشعر بفقدانهم للشيء: قول " بالتأكيد أنت حقاً تفنّدك والدتك" يمكن أن يقلل من القلق لأنهم يسمعون تعبيرك عما يشعرون به. • إعادة التوجيه :إصرف إنتباه الشخص بأنشطة مهدئة مثل تدليك اليد ، مداعبة الحيوانات الأليفة ، السوافة في البلدة أو تشغيل الموسيقى المفضلة لديهم.

• التذكير: التذكير هو وسيلة لمراجعة الأحداث الماضية التي عادة ما تكون نشاطاً إيجابياً ومجزيّاً للغاية. حتى لو لم يتمكن المصاب بالخرف من المشاركة شفهيّاً، فإن الذكريات لا تزال تمنحهم متعة الإنخراط في التفكير في ماضيهم.

إستخدام طريقة علاج المصادقة (موافقة الشخص في تفكيره أو شعوره): Validating

هناك بعض الجدل حول إستخدام " علاج المصادقة" كإستراتيجية. يستخدم علاج المصادقة لتقبل القيم والمعتقدات و" الواقع " للشخص الذي يعاني من الخرف. هذا لا يعني أنك يجب أن تكذب عليهم بل تقبل " وضعهم", و استخدام المحادثة لجعلهم يقوموا بشيء آخر لكن دون أن يدركوا أنه يتم في الواقع إعادة توجيههم. والتعاطف تقديراً للمشاعر التي أعرب عنها عن طريق التواصل هو الذي يهم.

أشياء تؤخذ بالحسبان :

• كل سلوك له معنى .

• لا تأخذ السلوك بشكل شخصي

في حالة تفشي و تفاقم السلوك:

حاول الابتعاد عن الموقف ، إنظر إلى لغة جسد الشخص ، وحاول أن تفهم ما قد يكون شعورهم في ذلك الوقت. أعط الشخص مساحةً لكي يهدأ و قدم له الشعور بالطمأنينة. إستخدم أسلوب حل المشكلة لتحديد المحفزات. إذا لاكنت تعرف ما هو سبب السلوك، اتصل بالطبيب. قد يكون هناك مرض جسدي يحتاج إلى علاج.

تذكر أنت لست وحدك. إتصل و تواصل مع جمعية الخرف المحلية لك.

المصادر :

- Fact Sheet on Dementia: www.alzheimer.mb.ca
- Alzheimer's Caregiving Tips: www.nia.nih.gov/alzheimers
- The ABC Approach to Behaviours, Linda Teri: www.bendigohealth.org.au

للمزيد من المعلومات هذا الموضوع
قم بزيارة مواقع الشبكة التالية :

- dementiahelp.ca
- www.alzheimerbc.org • www.alzheimers.org.uk

لمزيد من المعلومات يرجى الرجوع إلى صحيفة *التواصل الإبداعي لمقدمي الرعاية* " : . ،