

الزهايمر والسلوك العدواني

إذا كنت تقوم برعاية مريض بالزهايمر أو على الأقل تعيش معه قد تكون هناك أوقات تواجه سلوكا عدوانيا منه، وقد يسبب لك ذلك ضيقا شديدا، ولكن من خلال فهم ما يمكن أن يسبب هذا النوع من التصرفات، وتعلم بعض الطرق للتعامل معه، يكون بإمكانك التأكد من قلة حدوثه، والشعور بالقدرة على التعامل معه عندما يحدث.

ماذا نعني بـ «السلوك العدواني» لدى مريض الزهايمر؟

قد يتصرف مريض الزهايمر بعدوانية في بعض الأحيان بأحد الأشكال الآتية أوفي أكثر من شكل واحد:

- السب والتهديد بالكلام.
- التهديد الجسدي مثل الرفس أو القرص.
- الإعتداء المفاجيء على الأفراد أو الأملاك.
- الانفعال عند الاستجابة لموقف ما، أو الهيجان الشديد نتيجة لما يبدو أنه نكسة طفيفة جدا، أو انتقاد خفيف جدا.

ما سبب السلوك العدواني؟

- هناك أسباب عديدة لتصرف مريض الزهايمر بعدوانية، وتشمل ما يأتي:
- الشعور بالخوف أو الإهانة.
 - الشعور بالإحباط لانعدام القدرة على فهم الآخرين أو التواصل بطريقة مفهومة.
 - الآثار الجسدية للخرف، والتي ربما

أضعفت حكمه على الأمور وضبطه للنفس - فقدان الخجل وانخفاض الوعي بقواعد السلوك المناسب التي تعلمها في مراحل الطفولة الأولى.

التعامل مع السلوك العدواني

ليس من السهل التعامل مع السلوك العدواني، ولا توجد حلول بسيطة لذلك، ولكن من الممكن أن نحاول احتواء المشكلة من خلال عملية تدريجية تتضمن تحديد أسبابه، وإيجاد بعض الطرق الفعالة للتعامل معه. ومن المهم أن نتذكر أن جميع التصرفات تعتبر نوعا من التواصل، وإذا تمكنا من التحديد بسرعة ما يحاول الشخص توصيله، قد نجنبه الشعور بالإحباط والتصرف بعدوانية.

إن من المهم جدا بأن لا تأخذ الأمور على محمل شخصي. إن أي نوع من العدوان قد يسبب الإزعاج، ولكن الأهم أن نتذكر أن الشخص لا يعتمد العدوانية، وبينما يبدو أن العدوانية موجهة إليك إلا أن السبب قد يكون ليس سوى وجودك في ذلك المكان، وكون أن الشخص عدواني تجاهك لا يعني أن شعوره تجاهك قد تغير، بل أن ردود فعله فقط أصبحت مختلفة بسبب تغير بنية دماغه. ومع أن العاطفة في أعماق الشخص العدواني قد تبقى، إلا أن مريض الزهايمر قد ينسى بسرعة الأحداث الفردية. ستجد أدناه خطة تدريجية لإدارة السلوك العدواني والوصول إلى أسبابه الجذرية.

الخطوة رقم 1: ابحث عن طرق للاستجابة للسلوك العدواني

على المدى البعيد تعتبر الوقاية أفضل حل

للسلوك العدواني لك ولمريض الزهايمر (أنظر خطوة رقم 3). وإذا حدث موقف عدواني، لا تلم نفسك، بل ركز على التعامل مع الموقف في هدوء وبفعالية قدر الإمكان عن طريق استخدام الأفكار المفيدة الآتية:

* قم بالآتي في جميع الأوقات:

0 قبل الإستجابة خذ نفسا عميقا، وتراجع لتعطي الشخص حيزا، ثم عدّ إلى عشرة وقد تحتاج إلى مغادرة الغرفة حتى يهدأ كلاكما.
0 حاول الاحتفاظ بهدوئك ولا تدخل في مجادلة، وربما تسبب الإجابة الساخنة تفاقم الموقف.

0 طمئن الشخص، وحاول صرف انتباهه.
0 حاول أن لا تظهر قلقك، إذ قد يزيد ذلك من احتياج الشخص، ولكن لن يكن ذلك سهلا إذا شعرت بالتهديد، وقد تتمكن من تخطيط بعض الاستراتيجيات مسبقا واستعمالها في مثل هذه المواقف.

0 إذا كان الشخص عنيفا جسديا، أعطه حيزا كبيرا، وتجنب حبس الشخص أو تقييده إلا في الضرورة الشديدة، إذ قد يسبب ذلك تفاقم الأمور.

0 اسأل نفسك عن ضرورة القيام بما تفعله للشخص الآن، وإذا كان بإمكانك تأخير ما تنوي فعله فارجع بعد خمس أو عشر دقائق وحاول ثانية بلطف، وهكذا ربما تتجنب المواجهة.

0 إذا دعت الحاجة، أطلب المساعدة.

* قم بالآتي بعد الحدث:

0 قاوم أي نزعة شخصية بعقاب المريض كعدم إعطائه شيء لذيذ، أو تجاهله، فربما لم يعد الشخص قادرا على التعلم من

أخطائه، وقد ينسى الحدث بسرعة كبيرة، و لكن قد يشعر بإحساس عام من الاضطراب لبعض الوقت، حاول أن تتصرف بشكل طبيعي، وأن تطمئن قدر الإمكان.

0 إذا كانت الأحداث العدوانية كثيرة أو مقلقة ناقشها مع أحد الأخصائيين، مثل الطبيب النفسي المتخصص في علاج كبار السن، أو ممرض نفسي للمجتمع المحلي، وقد يتمكننا من عرض المساعدة أو اقتراح طرق أخرى للتعامل مع الموقف.

0 يفضل عدم التعامل مع السلوك العدواني بتعاطي الأدوية، إذ بإمكانها كبت السلوك بدون حل سببه، وقد تزيد من اضطراب الشخص، ولكن إذا لم يكن هناك خيار آخر ينبغي أن يصف الطبيب أقل جرعة ممكنة ثم يراجع العلاج بانتظام شديد.

الخطوة رقم 2 : معرفة أسباب السلوك العدواني

بعد فوات اللحظات الساخنة اقض بعض الوقت في التفكير فيما حدث وسببه، وفكر في المرات الأخرى التي كان فيها الشخص عدوانيا، و الأحداث التي يبدو أنها أدت إلى ثورته. قد يساعدك على التذكر إذا كتبت ملاحظات بعد وقوع كل حدث. هل بإمكانك تحديد أية أسباب شائعة؟ قد يعطيك ذلك استنتاج ما يقلق المريض ويزعجه.

إستخدم القائمة أدناه للإطلاع على بعض الأفكار. قد يصبح مرضى الزهايمر عدوانيين في الحالات الآتية:

0 ذا شعروا بالإحباط أو الضغوط، أو



الزهايم والسلوك العدواني



فريق الطب النفسي للمسنين
قسم الطب السلوكي
مستشفى جامعة السلطان قابوس

البدينية.

0 تأكد من مراجعة الشخص للطبيب بانتظام، واستشر أقرب مؤسسة صحية إذا بدا مريضاً أو غير مرتاح.
0 إذا بدا أنه لا يوجد نمطاً لسلوكه، وكنت تجد صعوبة في تدبير أمره، لا تعاني في صمت اطلب مشورة مهنية من متخصص.

الخطوة رقم 4: خصص بعض الوقت للتعامل مع أحاسيسك

حتى إذا تمكنت من أن لا تأخذ الأمور على محمل شخصي قد تتأثر في بعض الأحيان التي يظهر فيها المريض سلوكاً عدوانياً، ومع مرور الوقت فإن هذا النوع من السلوك قد يجعلك تشعر بالإجهاد والضيق. ابحث عن طريقة لمساعدة نفسك على التعافي بعد الحدث فوراً وعلى المدى البعيد، واستخدم مصادر المساعدة. حاول أن لا تكتم مشاعرك أو غيظك وابتعد عن طرق للحديث عن الأمور. وإذا فقدت أعصابك، لا تشعر بالذنب وتذكر أنك تحت ضغوط شديدة، وناقش هذه الأمور مع صديق أو أخصائي أو مقدم رعاية مر بنفس التجربة، إذ قد يمكنهم اقتراح طرق للتعامل مع مثل هذه المواقف في هدوء أكثر. جرب الاقتراحات الآتية:

0 تحدث عن الأمور وأنت تشرب فنجان من الشاي أو القهوة مع صديق أو قريب أو جار.
0 خصص بعض الوقت للاسترخاء وحدك.
0 تحدث مع طبيب المؤسسة الصحية القريبة أو الطبيب والممرض المتخصصين، أو أي متخصص آخر.

المرجع: الجمعية العالمية للزهايمر

الخطوة رقم 3: عالج الأسباب

استخدم ما تعلمته من الخطوة رقم 2 وحاول إيجاد طرق لتجنب أو التقليل إلى أدنى حد من المواقف التي تسبب سلوك الشخص العدواني، وقد تكون بعض المواقف سهلة، بينما تحتاج مواقف أخرى إلى المزيد من التفكير. إليك بعض الأفكار المفيدة حول الوقاية من السلوك العدواني:

0 إذا بدا أن مريض الزهايمر لا يدبر أموره بشكل جيد، قلل من طلباته وتأكد من وجود روتين خالي من الضغوط والسرعة.
0 كلما أمكن، وضح الأمور بهدوء وفي جمل بسيطة لتعطي الشخص وقتاً أطول للإجابة مما قد يحتاج قبل إصابته بالزهايمر.
0 ابحث عن طرق لبقية لعرض المساعدة دون أن يبدو وكأنك توليت السيطرة على الأمور. ارشد الشخص أو ذكره، وقسم المهام إلى خطوات سهلة حتى يتمكن من فعل ما يقدر عليه بنفسه.
0 حاول عدم انتقاده، وابدل قصارى جهدك لإخفاء انفعالك.
0 تجنب المواقف التي تضع الشخص على طريق الفشل، امدح أية إنجازات يحققها وركز على الأشياء التي لا يزال قادراً عليها، بدلاً مما لم يعد بإمكانه عمله.
0 انتبه لعلامات التحذير، مثل السلوك المقلق أو الهائج، أو التملل، وافعل شيئاً على الفور لمساعدة الشخص على الشعور بهدوء واطمئنان أكثر.
0 ابحث عن فعاليات تنشط اهتمام الشخص، وتأكد من قيامه بالقسط الكافي من التمارين

إذا شعروا بالإهانة لأنهم لم يعودوا قادرين على تدبير أمورهم مع مطالب الحياة اليومية. قد يستغرق مريض الزهايمر وقتاً أطول من قبل لفهم المعلومات والاستجابة للمواقف، وقد يسبب ذلك ضيقاً شديداً له.
0 إذا شعروا بتهديد اعتمادهم على أنفسهم أو خصوصيتهم، فالاضطرار إلى قبول المساعدة في الأعمال الخاصة جداً مثل الاغتسال أو ارتداء الملابس أو الذهاب إلى دورة المياه قد يسبب الضيق لأسباب يمكن فهمها، إذ جميعنا نحفظ بخصوصيتنا في تلك الجوانب من حياتنا منذ الطفولة.
0 إذا شعروا بأنهم ينتقدون لأنهم نسوا شيئاً أو ارتكبوا خطأ في القيام بمهمة يومية.
0 إذا شعروا بعدم الحرية أو القلق بسبب وجود إزعاج شديد، أو أشخاص كثيرين حولهم، أو تغيير في الروتين المألوف.
0 إذا شعروا بالانفعال أو التهديد لأنهم لا يتعرفون على أماكن معينة أو أشخاص محددين، وقد يكونون على قناعة بوجودهم في المكان الخاطئ، أو أن لا يستطيعوا التعرف على أحد أقربائهم ويعتبروه شخصاً غريباً اقتحم منزلهم.

0 إذا خافوا من ضجيج مفاجئ، أو الأصوات العالية، أو الحركات الغير متوقعة، أو اقتراب أحد من خلفهم دون انتباههم.
0 إذا كانوا يعانون من انعدام الراحة الجسدية أو الألم، أو الملل، أو حتى ببساطة إذا كانوا عطشى.