

व्यवहार में बदलाव

यह सहायता पत्रक कुछ सामान्य व्यवहारों में बदलाव का विचार करता है जो कि डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति में हो सकते हैं। परिवर्तन के कारण तथा उनका सामना करने के कुछ सामान्य निर्देशों पर विचार-विमर्श किया जाता है।

डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति के व्यवहार में बदलाव बहुत साधारण बात है। इसके कारण परिजनों एवं देखभाल प्रदाताओं पर बहुत तनाव हो सकता है। यदि कोई ऐसा व्यक्ति अजीब या आक्रामक ढंग से वर्ताव करे जो पहले विनम्र एवं स्नेही स्वभाव का हो, तो यह विशेष रूप से परेशानी वाली बात हो सकती है।

व्यवहार क्यों बदलता है?

किसी व्यक्ति का व्यवहार क्यों बदलता है, इसके कई कारण होते हैं। डिमेंशिया दिमाग में होने वाले परिवर्तनों के परिणामस्वरूप होता है तथा व्यक्ति की स्मरण शक्ति, उसका स्वभाव एवं व्यवहार दिमाग में हो रहे इन परिवर्तनों से संबंधित हो सकता है। अन्य उदाहरणों में, यह व्यवहार व्यक्ति के माहौल, उसके स्वास्थ्य तथा दवा-प्रयोग में हो रहे बदलावों के परिणामस्वरूप होता है। शायद कोई कार्य, जैसे कि नहाना, बहुत मुश्किल हो या शायद व्यक्ति शारीरिक तौर पर स्वस्थ महसूस ना कर रहा हो। डिमेंशिया लोगों को अलग अलग तरह से प्रभावित करता है। यह जानकारी कि कोई व्यक्ति किसी एक खास ढंग से व्यवहार क्यों कर रहा है, आपको इस बात का सामना करने में सहायक हो सकती है।

कहाँ से शुरूआत करें

व्यवहार बदलाव संबंधी चिंताओं के बारे में हमेशा डाक्टर के साथ विचार-विमर्श करें जो कि यह जांच कर पायेगा कि क्या आपको कोई शारीरिक बीमारी या वैचेनी तो नहीं है तथा साथ ही सलाह दे पायेगा। डाक्टर इसके बारे में सलाह दे पाएगा कि कोई अन्दरूनी मानसिक रोग तो नहीं है।

सामना करना

व्यवहारों में बदलाव का सामना करना बहुत मुश्किल हो सकता है, तथा यह अक्सर अंदाज़ा लगाने के समान होता है। हमेशा याद रखें कि व्यवहार जान वृद्ध कर नहीं होता। उनके क्रोध व उनकी आक्रामकता का निशाना अक्सर परिवार के सदस्य तथा देखभाल प्रदाता बनते हैं क्योंकि वे उनके सबसे नजदीक होते हैं। व्यवहार व्यक्ति के नियंत्रण से बाहर होता है और वे इससे काफी डरे हुए हो सकते हैं। उन्हें आश्वासन दिलाने की जरूरत होती है हालांकि शायद ऐसा करने की आवश्यकता प्रतीत ना हो।

क्या करने की कोशिश की जाए

- ऐसा शांत एवं तनाव रहित माहौल जिसमें डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति एक परिचित दिनचर्या का अनुसरण करता है, कुछ कठिन व्यवहारों से बचने में सहायता कर सकता है
- माहौल को जाना पहचाना बनाये रखने का प्रयास करें। यदि डिमेंशिया से ग्रस्त लोग अपने आप को एक अजीब स्थिति में या किसी ऐसे अपरिचित लोगों के समूह में पाते हैं जहाँ वे घबराये हुए महसूस करते

हैं तथा ऐसी स्थिति का सामना नहीं कर पाते हैं, तो वे परेशान हो सकते हैं। लोगों की उम्मीदों को पूरा ना कर पाने के परिणामस्वरूप होने वाली निराशा इस हद तक बढ़ सकती है कि यह उनके व्यवहार में बदलाव ला सकती है

- यदि उनका व्यवहार कठिन बन जाता है, तो नियंत्रित करने, दूर ले जाने या पीछे से पास आने जैसे किसी प्रकार के शारीरिक संपर्क का प्रयोग न करना ही बेहतर है। जब तक वे ठीक ना हो जायें, उन्हें अकेला छोड़ना या मदद के लिए किसी मित्र या पड़ोसी को बुलाना शायद बेहतर होगा।
- इसे निजी तौर पर न लेने की कोशिश करें
- ऊँची आवाज का प्रयोग न करने की कोशिश करें
- सजा देने से बचें। व्यक्ति को घटना शायद याद भी ना रहे और इसलिए वह इससे कोई सबक भी ना ले पाये।
- धीमी, शांत तथा आश्वासन देने वाली आवाज में बात करें
- उत्तेजित न होने की अथवा बहस में ना पड़ने की कोशिश करें

आक्रामकता

यह शारीरिक जैसे कि प्रहार करने या मौखिक जैसे कि अपशब्दों का प्रयोग करने के रूप में हो सकती है। आक्रामक व्यवहार आमतौर पर क्रोध, भय या हताशा की अभिव्यक्ति है।

क्या करने की कोशिश की जाए

- आक्रामक व्यवहार हताशा के कारण हो सकता है। दरवाजे पर ताला लगाने से बिना मतलब इधर-उधर घूमना रोका जा सकता है, परन्तु इसके परिणामस्वरूप हताशा बढ़ सकती है।
- गतिविधियाँ तथा व्यायाम कुछ हद तक आक्रामक व्यवहार को रोकने में सहायक हो सकते हैं
- व्यक्ति के पास धीरे धीरे तथा इस प्रकार जाना कि वह आपको पूरा देख पायें, सहायक हो सकता है। संक्षिप्त एवं स्पष्ट वाक्यों में समझाये कि क्या घटित होने जा रहा है जैसे कि “मैं आपका कोट उतारने में आपकी मदद करने जा रहा हूँ”। ऐसा करना उस व्यक्ति की इस धारणा को समाप्त कर सकता है कि उसपर आक्रमण होने वाला है तथा इसकी प्रतिक्रिया में आत्मरक्षा के लिए उसके आक्रामक हो जाने की संभावना से भी बचा जा सकता है।
- जांच करें कि कहीं आक्रामक व्यवहार व्यक्ति की इच्छा को पूरा किए जाने से संबंधित तो नहीं है। यदि ऐसा है तो जरूरतों का पूर्वानुमान करने का प्रयास करना सहायक हो सकता है

आपातपूर्ण प्रतिक्रियाएँ

डिमेंशिया से ग्रस्त कुछ लोग अपनी मामूली सी नाकामयाबी या थोड़ी सी आलोचना पर अति प्रतिक्रिया करते हैं। इसमें उनके द्वारा चीखना, चिल्लाना, अनुचित दोषारोपण करना, बहुत उत्तेजित या जिददी बन जाना, या अनियंत्रित व अनुपयुक्त तरीके से रोना या हँसना शामिल है। अति प्रतिक्रिया करने की यह प्रवृत्ति रोग का हिस्सा है तथा इसे आपातपूर्ण प्रतिक्रिया कहते हैं।

कभी कभी आपातपूर्ण प्रतिक्रिया डिमेंशिया से ग्रस्त होने का पहला लक्षण है। यह एक गुजर जाने वाली अवस्था हो सकती है जो कि दशा के बढ़ने के साथ-साथ मिट जाती है, या कुछ समय तक रह सकती है।

आपातपूर्ण व्यवहार निम्नलिखित के कारण हो सकता है:

- स्थिति की अत्यधिक मांगों के परिणामस्वरूप हुए तनाव के कारण
- संदेशों को गलत समझने के परिणामस्वरूप हुई निराशा के कारण
- किसी अन्य अन्दरूनी रोग के कारण

यह व्यवहार बहुत जल्दी सामने आ सकता है और परिजनों व देखभाल प्रदाताओं को भयभीत कर सकता है। परन्तु, आपातपूर्ण व्यवहार के कारण का पता लगाने से कभी कभी इससे बचा जा सकता है। एक डायरी बना कर रखने से उन परिस्थितियों का पता चल सकता है जिनके कारण ऐसा व्यवहार घटित होता है। यदि यह संभव नहीं है, तो आप पहले सूचीबद्ध किए गए कुछ दिशा निर्देशों का प्रयोग कर के इस व्यवहार से शीघ्र व कुशलतापूर्वक निपटने के तरीके ढूँढ सकते हैं।

जमाखोरी

डिमेंशिया से ग्रस्त लोग अक्सर किसी ऐसी चीज की तलाश करते प्रतीत हो सकते हैं, जो उन्हें लगता है कि खो गई है, और वे सुरक्षित रूप से रखने के लिए चीजों को इकट्ठा करते हुए भी प्रतीत होते हैं।

जमाखोरी से संबंधित व्यवहार निम्नलिखित के कारण हो सकते हैं:

- एकांत। जब डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति को अकेला छोड़ दिया जाता है या वह नकारा हुआ महसूस करता है, तो वे संभवतः पूर्णरूप से स्वयं पर ध्यान केंद्रित करने लग जाते हैं। चीजें जमा करने की चाह एक सामान्य प्रतिक्रिया है।
- अतीत की यादें। वर्तमान की घटनायें अतीत की यादों को सामने ला सकती हैं जैसे कि भाईयों व बहनों के साथ रहना जिन्होंने उनकी चीजें ली थी, अथवा अवसाद या युद्ध के दौरान नए परिवार के पालन की जिम्मेदारी के साथ जीना।
- खो देना। डिमेंशिया से ग्रस्त व्यक्ति अपने जीवन के हिस्सों को निरंतर खोते हैं। मित्रों, परिजनों, जीवन में एक अर्थपूर्ण भूमिका, आय, तथा विश्वसनीय स्मृति को खो देने की घटनायें चीजें जमा करने की चाह को बढ़ा सकती हैं।
- भय। लूटे जाने का भय एक अन्य आम अनुभूति है। व्यक्ति किसी कीमती चीज को छुपा सकता है, यह भूल सकता है कि उस वस्तु को कहाँ छुपाया गया है, तथा बाद में उसे चुराने के लिए किसी पर दोष लगा सकता है।

क्या करने की कोशिश की जाए

- व्यक्ति सामान्यता जहाँ वस्तुएँ छुपाता है, उसकी जानकारी रखें तथा खोई हुई वस्तुओं को सबसे पहले वहाँ तलाशें
- विभिन्न प्रकार की वस्तुओं से पूरा भरा हुआ दराज व्यक्ति को दें ताकि वह व्यस्त रहने की अपनी चाह को पूरा करते हुए चीजों की व्यवस्था करता रहे

- सुनिश्चित करें कि व्यक्ति अपने आसपास के रास्तों व स्थानों का पता लगा सकता है, क्योंकि माहौल की पहचान ना कर पाने की अयोग्यता चीजें जमा करने की चाह को संभवतः बढ़ा सकती है।

दोहराया जाने वाला व्यवहार

डिमेंशिया से ग्रस्त लोग बातों को बार बार कह या पूछ सकते हैं। वे हमेशा आपके साथ निकटता बनाए हुए भी रहते हैं तथा आपकी परछाई बनकर आपके पीछे पीछे लगे रह सकते हैं, यहाँ तक कि जब आप शौचालय जाते हैं तो भी आपके पीछे पीछे चलते रहते हैं। ये व्यवहार काफी परेशान करने वाले तथा दुःखदायी हो सकते हैं।

क्या करने की कोशिश की जाए

- यदि किसी बात का स्पष्टीकरण करने से बात ना बने तो कभी कभी किसी दूसरी ओर ध्यान आकर्षित करना सहायक होता है। सैर, आहार या कोई मनपसंद गतिविधि सहायता कर सकती है।
- व्यक्ति की गई भावना की स्वीकृति करना सहायक हो सकता है। उदाहरणतः “मैं आज क्या कर रहा/रही हूँ” का मतलब हो सकता है कि व्यक्ति खोया हुआ या अनिश्चित महसूस कर रहा है। इस धारणा का जवाब देना सहायक हो सकता है।
- व्यक्ति को यह याद ना दिलायें कि उन्होंने पहले ही प्रश्न पूछ लिया है
- दवाने के लिए एक सॉफ्ट वॉल दे कर या कपड़ों की तह लगाने जैसे उनके हाथों का प्रयोग किए जाने वाले किसी दूसरे कार्यों को उन्हें सौंप कर दोहराई जाने वाली गतिविधियों को कम किया जा सकता है

एलसायमर स्कॉटलैंड – डिमेंशिया पर कार्रवाई के लेख *Understanding and dealing with challenging behaviour* पर आधारित

कौन सहायता कर सकता है?

डाक्टर के साथ परिवर्तनों के बारे में अपनी चिंताओं का तथा आप पर पड़ने वाले इनके प्रभावों का विचार-विमर्श करें।

डिमेंशिया से ग्रस्त लोगों के आचरण के बारे में चिंतित परिजनों, देखभाल प्रदाताओं तथा देखरेख कार्यकर्ताओं के लिए डिमेंशिया व्यवहार प्रबंधन सलाहकार सेवा (डी वी एम ए एस) एक राष्ट्रीय टेलीफोन सलाहकार सेवा है। यह सेवा दिन में 24 घंटे व सप्ताह में 7 दिन गोपनीय परामर्श, आंकलन, व्यवधान, शिक्षा तथा विशेषज्ञ सहयोग प्रदान करती है और इस सेवा को **1800 699 799** पर संपर्क किया जा सकता है।

अधिक जानकारी

एलसायमरस ऑस्ट्रेलिया सहायता, सूचना, शिक्षा व सलाह प्रदान करता है। राष्ट्रीय डिमेंशिया हेल्पलाइन को **1800 100 500** पर संपर्क करें।

आगे की जानकारी तथा दूसरे सहायता पत्रकों को देखने के लिए हमारी वेबसाइट **fightdementia.com.au** पर जायें

CHANGED BEHAVIOURS

This Help Sheet looks at some of the common behaviour changes that may occur when a person has dementia. Reasons for the changes and some general guidelines for coping with them are discussed.

Changes in the behaviour of a person with dementia are very common. This may place enormous stress on families and carers. It can be particularly upsetting when someone previously gentle and loving behaves in a strange or aggressive way.

Why does behaviour change?

There are many reasons why a person's behaviour may be changing. Dementia is a result of changes that take place in the brain and affects the person's memory, mood and behaviour. Sometimes the behaviour may be related to these changes taking place in the brain. In other instances, there may be changes occurring in the person's environment, their health or medication that trigger the behaviour. Perhaps an activity, such as taking a bath, is too difficult. Or the person may not be feeling physically well. Dementia affects people in different ways. Understanding why someone is behaving in a particular way may help you with some ideas about how to cope.

Where to begin

Always discuss concerns about behaviour changes with the doctor, who will be able to check whether there is a physical illness or discomfort present and provide some advice. The doctor will be able to advise if there is an underlying psychiatric illness.

Coping

Coping with changed behaviours can be very difficult, and is often a matter of trial and error. Always remember that the behaviour is not deliberate. Anger and aggression are often directed against family members and carers because they are closest. The behaviour is out of the person's control and they may be quite frightened by it. They need reassurance, even though it may not appear that way.

What to try

- A calm, unstressed environment in which the person with dementia follows a familiar routine can help to avoid some difficult behaviours
- Try to keep the environment familiar. People with dementia can become upset if they find themselves

in a strange situation or among a group of unfamiliar people where they feel confused and unable to cope. The frustration caused by being unable to meet other people's expectations may be enough to trigger a change in behaviour

- If a behaviour becomes difficult, it is best not to attempt any form of physical contact such as restraining, leading them away or approaching from behind. It may be better to leave them alone until they have recovered, or call a friend or neighbour for support
- Try not to take it personally
- Try not to use a raised voice
- Avoid punishment. The person may not remember the event and is therefore not able to learn from it
- Speak slowly, in a calm and reassuring voice
- Try not to become provoked or drawn into an argument

Aggression

This can be physical, such as hitting out, or verbal such as using abusive language. Aggressive behaviour is usually an expression of anger, fear or frustration.

What to try

- The aggression may be due to frustration. For example, locking the door may prevent wandering but may result in increased frustration
- Activity and exercise may help prevent some outbursts
- Approaching the person slowly and in full view may help. Explain what is going to happen in short, clear statements such as "I'm going to help you take your coat off". This may avoid the feeling of being attacked and becoming aggressive as a self-defence response
- Check whether the aggressive behaviour is about getting what the person wants. If so, trying to anticipate their needs may help

Catastrophic reactions

Some people with dementia over-react to a trivial setback or a minor criticism. This might involve them screaming, shouting, making unreasonable accusations, becoming very agitated or stubborn, or crying or laughing uncontrollably or inappropriately. Alternatively, the person might become withdrawn. This tendency to over-react is part of the disease and is called a catastrophic reaction.

Sometimes a catastrophic reaction is the first indication of the dementia. It may be a passing phase, disappearing as the condition progresses, or it may go on for some time.

Catastrophic behaviour may be a result of:

- Stress caused by excessive demands of a situation
- Frustration caused by misinterpreted messages
- Another underlying illness

This behaviour can appear very quickly and can make family and carers feel frightened. However, trying to figure out what triggers catastrophic behaviour can sometimes mean that it can be avoided. Keeping a diary may help to identify the circumstances under which they occur. If this isn't possible, you can find ways of dealing with the behaviour quickly and effectively using some of the guidelines listed earlier.

Hoarding

People with dementia may often appear driven to search for something that they believe is missing, and to hoard things for safekeeping.

Hoarding behaviours may be caused by:

- Isolation. When a person with dementia is left alone or feels neglected, they may focus completely on themselves. The need to hoard is a common response
- Memories of the past. Events in the present can trigger memories of the past, such as living with brothers and sisters who took their things, or living through the depression or a war with a young family to feed
- Loss. People with dementia continually lose parts of their lives. Losing friends, family, a meaningful role in life, an income and a reliable memory can increase a person's need to hoard
- Fear. A fear of being robbed is another common experience. The person may hide something precious, forget where it has been hidden, and then blame someone for stealing it

What to try

- Learn the person's usual hiding places and check there first for missing items
- Provide a drawer full of odds and ends for the person to sort out as this can satisfy the need to be busy
- Make sure the person can find their way about, as an inability to recognise the environment may be adding to the problem of hoarding

Repetitive behaviour

People with dementia may say or ask things over and over. They may also become very clinging and shadow you, even following you to the toilet. These behaviours can be very upsetting and irritating.

What to try

- If an explanation doesn't help, distraction sometimes works. A walk, food or favourite activity might help
- It may help to acknowledge the feeling expressed. For example "What am I doing today?" may mean that the person is feeling lost and uncertain. A response to this feeling might help
- Do not remind the person that they have already asked the question
- Repetitive movements may be reduced by giving the person something else to do with their hands, such as a soft ball to squeeze or clothes to fold

Based on *Understanding and dealing with challenging behaviour*, Alzheimer Scotland – Action on Dementia

Discuss with the doctor your concerns about behaviour changes, and their impact on you.

The Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS) is a national telephone advisory service for families, carers and care workers who are concerned about the behaviours of people with dementia. The service provides confidential advice, assessment, intervention, education and specialised support 24 hours a day, 7 days a week and can be contacted on **1800 699 799**.

FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **fightdementia.org.au**



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**