**اضطراب السلوك عند كبار السن**

تظهر العدوانية والتشوّش أحياناً عند كبار السن. قد يشكو الأقرباء أحياناً، ولكن ليس غالباً، من أنّ الشخص الكبير في السنّ يصدر عنه سلوك جنسيّ غير لائق، أو أنّه يطلب دائماً أن يخرج من المنزل مع أنه مشوّش الذهن .ثمة نوع آخر من السلوك المضطرب وهو عندما ينقطع الشخص بكل بساطة عن الحياة اليومية ويبدو أنه فقد الاهتمام بالأمور.

**ما الذي قد يدفع كبير السن إلى أن يتصرّف هكذا؟**

لاضطراب السلوك عند كبار السن أربعة أسباب:

* **الاكتئاب** depressionالمؤشّرات الأكثر شيوعاً على الاكتئاب عند كبار السن هي الانقطاع عن الحياة اليومية، وفقدان الشهية، وقلة النوم ،والشكاوى الجسدية وقد يصبح بعض الأشخاص هائجين وقد يفكرون في الانتحار.
* **الهذيان** delirium :**أو التشوّش.** المؤشر النموذجيّ للهذيان هو أنه اضطراب حاد. ويكون الاضطراب السلوكي قد بدأ قبل أيام. هذا الشخص قد يهلوس وقد يكون هائجاً .
* **الذهان:** الاضطرابات النفسية الحادة قد تؤدي إلى أفكار توهمية وهلوسات وقد تصيب حالات الذهان أيضاً كبار السن الذين يعانون خرف الشيخوخة.
* **خرف الشيخوخة:** dementia هو مرض يصيب كبار السن بشكل أساسيّ، ولا سيما فوق الخامسة والستين ,أولى إشارات المرض هي مشكلات الذاكرة و تنحلّ فيه خلايا الدماغ شيئاً فشيئاً.

**مشكلات الذاكرة عند كبار السن: متى تكون هذه المشكلات غير طبيعية؟**

يرتبط كبر السنّ بشرود الذهن، وفي الواقع، كلما كبرنا في السن، تلاشت قدراتنا الذهنيّة. ولكن هذا لا يعني أن ننسى من هم أقرباؤنا، أو أين نسكن، أو وقائع مهمة أخرى. ففقدان الذاكرة في خرف الشيخوخة، أكثر حدّة منه في الشيخوخة العاديّة. وبالتالي فإنّ الشخص المصاب بخرف الشيخوخة لا يتذكر ما فعله في اليوم السابق، ولا أسماء أقرب أقاربه، ولا عنوان سكنه. ومع اشتداد المرض قد ينسى اليوم أو الساعة، أو قد ينسى ما قاله لتوّه )فيقول الشيء نفسه أكثر من

مرة(، أو حتى من هي زوجته ومن هو ابنه.

**متى ينبغي أن نشكّ في احتمال خرف الشيخوخة؟**

ينبغي أن نشتبه في احتمال الاصابة بخرف الشيخوخة عند الشخص الذي:

* يُحضَر إلى العيادة بسبب شكاوى من سلوكه. l
* ينسى أموراً أكثر من العادة. l
* يبدو مشوّشاً أو هائجاً أو عدوانيّاً منذ أكثر من شهر.

**كيف يؤثر خرف الشيخوخة على الأسرة؟**

يُعامَل كبار السن باحترام ومحبة في معظم العائلات. وعندما يبدأ كبير السن بالتصرف بطريقة غير اعتيادية، يسبّب ذلك للأسرة الكثيرَ من الأسى. قد ينسى الشخص من هم أقرب أقربائه. ويواجه المسؤولون عن رعايته صعوبة كبيرة في التعامل مع السلوك العدوانيّ، والتشوّش والاضطراب، والسلوك الجنسي غير اللائق. ومع تراجع حالة المريض،يفقد تدريجيّاً القدرة على الاعتناء بنفسه. وفي وقت قصير، يصبح من المستحيل عليه أن يقوم بكل النشاطات اليومية، مثل الأكل، والاستحمام، وارتداء الثياب، وقضاء الحاجات الأساسية، من دون مساعدة المسؤولين عن الرعاية. وفي المراحل الأخيرة ،» للمرض« يصبح » المريض « طريح الفراش دائماً ويحتاج إلى الرعاية المستمرّة. يمكننا أن نتصوّر مدى تأثير هذا المرض، علماً أنّ خرف الشيخوخة قد يدوم من خمس إلى عشر سنوات.

**أفكار عملية للتعامل مع السلوك المضطرب في خرف الشيخوخة**

**أفكار عامة**

1. نضع جدول أعمال رتيباً يتكرر كل يوم. هذا سوف يبسط الأمور لأننا نعرف من خلاله ما هي النشاطات التي ينبغي القيام بها، وكم مرّة في اليوم، وفي أيّ وقت، إلخ...
2. نعطي الشخص الكبير في السنّ استقلاليته قدر الإمكان. مثلاً، كثيرون من كبار السن يستطيعون تناول طعامهم وحدهم، حتى إن كانوا بطيئين.
3. لا ننسى أبداً أنّ لكبير السنّ كرامته لا نتكلم عنه بطريقة سلبية في حضوره.
4. نحرص على خصوصيته في أثناء النشاطات الحميمة، مثل الاستحمام.
5. نتجنّب معارضته ومجادلته.
6. نبسّط الأمور دائماً.
7. نضحك مع الشخص الكبير في السنّ )ولا نضحك عليه أبداً(. .
8. . نساعده على إعطاء أفضل ما عنده من خلال قدراته. نحاول إيجاد أعمال بسيطة يمكنه القيام بها وقد تكون في الوقت نفسه تمارين بدنيّة له.
9. نتأكد من أنّ نظارتيه صحيحتان.
10. نتكلم ببطء وبوضوح. إذا لم يفهم الشخص الكبير في السن، نحاول أن نعيد ما قلناه بكلمات أبسط وبجمل أقصر.

**الاستحمام والنظافة الشخصية**

* الاستقلاليّة: ندعه يقوم بكل ما يقدر عليه بدون مساعدة.
* الكرامة: نحمّمه وهو يرتدي سرواله الداخليّ.
* السلامة: كرسيّ يجلس عليه في أثناء الاستحمام، وحصيرة غير قابلة للانزلاق على الأرض الرطبة, مثلاً.

**قضاء الحاجات الأساسية**

* ندخله إلى الحمام في أوقات معيّنة لتصبح عادة.
* نستعمل ملابس سهلة النزع والارتداء.
* نخفّف من الشرب في أوقات النوم.
* نضع له وعاءً للتبول ليلاً.
* يمكن الحصول على حفاضات خاصّة للتبوّل والتغوّط اللاإراديّين.

**الإطعام والأكل**

* نستعمل الأطعمة المتوفّرة على شكل أصابع.
* نقطّع الطعام إلى قطع صغيرة، بحجم اللقمة
* لا نقدّم له الطعام ساخناً جدّاً.
* نذكّر الشخص كيف ينبغي أن يأكل )باليدين أو باستعمال الشوكة والسكين والملعقة(.
* إذا كان يواجه صعوبة في ابتلاع الطعام، نحيله على اختصاصيّ
* نخلط الطعام ونقدّمه له جاهزاً للأكل )مثلاً، نخلط صلصة الخضار مع الأرزّ(.

د.عقيل ابراهيم الصباغ

استشاري الطب النفسي

استاذ مساعد/كلية الطب/جامعة البصرة