

# Փոխուած վարուելակերպեր

## ՓՈՒՌՈՒՄԾ ՎԱՐՈՒԵԼԱԿԵՐՊԵՐ ԵՒ ՄՏԱԳԱՐՈՒԹԻՒՆ

Այս Օգնութեան Թերթիկը կը նայի կարգ մը սովորական վարուելակերպի փոփոխութիւններու որոնք կրնան տեղի ունենալ երբ անձ մտագարութիւն ունենայ: Փոփոխութեան պատճառները եւ զանոնք դիմագրաւելու կարգ մը ընդհանուր ուղեցոյցներ:

Մտագարութիւն ունեցող անձի մը մէջ վարուելակերպի փոփոխութիւնները սովորական են: Ասիկա կրնայ հսկայական ճնշում պատճառել ընտանիքներու եւ հոգատարներու համար: Ան յատկապէս կրնայ անհանգստացուցիչ ըլլալ երբ նախապէս ազնիւ եւ սիրալիք մէկը տարօրինակ եւ նախաայարձակ կերպով կը վարուի:

### Ի՞նչու վարուելակերպը կը փոխուի

Շատ պատճառներ կան թէ ինչու անձի մը վարուելակերպը կը փոխուի: Մտագարութիւնը արդիւնք է փոփոխութիւններու որոնք տեղի կ'ունենան ուղեղին մէջ եւ կ'ազդեն անձին յիշողութեան, տրամադրութեան եւ վարուելակերպին: Երբեմն վարուելակերպը կապ կ'ունենայ ուղեղին մէջ տեղի ունեցող այս փոփոխութիւններուն հետ: Այլ պարագաներու մէջ, փոփոխութիւններ կրնան տեղի ունենալ անձի շրջապատին, անոնց առողջապահութեան կամ դեղորայքի մեջ որոնք կը վերաբնօրէնեն վարուելակերպը: Թերեւս գործունէութիւն մը, ինչպէս օրինակ լոգանք առնելը, շատ դժուար է: Կամ անձը կրնայ ֆիզիքսապէս լաւ չզգայ: Մտագարութիւնը մարդոց կ'ազդէ տարբեր ձեւերով: Հասկնալ թէ ինչու մէկը յատուկ ձեւով մը կը վարուի կրնայ օգնել ձեզի ինչպէս դիմագրաւելու մասին գաղափարներ տալու:

### Ու՞րկէ սկսիլ

Միշտ խորհրդակցեցէք բժիշկին հետ վարուելակերպի փոփոխութիւններու մասին: Ան կրնայ քննել եթէ ֆիզիքսական հիւանդութիւն մը կայ կամ անհանգստութիւն մը, եւ խորհուրդ տալ: Բժիշկը պիտի կարենայ խորհուրդ տալ եթէ ստորակայ հոգեբանական հիւանդութիւն մը գոյութիւն ունի:

### Դիմագրաւել

Փոխուած վարուելակերպը դիմագրաւելը կրնայ շատ դժուար ըլլալ, եւ յաճախ փորձի եւ սխալի հարց է: Միշտ յիշեցէք որ վարուելակերպը դիտումնատր չէ: Բարկութիւնն ու նախաայարձակութիւնը յաճախ ուղղուած կ'ըլլան ընտանիքի անդամներուն եւ հոգատարներուն որովհետեւ անոնք ամենամօտիկն են: Վարուելակերպը անձին հակակշիռէն դուրս է եւ անոնք կրնան սոսկալ ատկէ: Անոնք հաւաստիանալու կարիքը ունին, նոյնիսկ եթէ այդպէս չ'երեւիր:

### Ի՞նչ փորձել

- Հանդարտ, առանց ճնշումի շրջապատ ուր մտագարութիւն ունեցող անձը կը հետեւի ծանօթ

ամէնօրեայ վարժութեան, կրնայ օգնել անտեսելու կարգ մը դժուար վարուելակերպեր

- Փորձեցէք շրջապատը պահել ծանօթ: Մտագարութիւն ունեցող մարդիկ կրնան խանգարուիլ եթէ իրենք զիրենք գտնեն անծանօթ կացութեան մը մէջ կամ խումբ մը անծանօթ մարդոց մէջ ուր անոնք կ'զգան շուարած եւ անկարող դիմագրաւելու: Ուրիշներու ակնկալութիւնները չկատարելու յուսախաբութիւնը բարարար կրնայ ըլլալ յառաջացնելու վարուելակերպի փոփոխութիւն:
- Եթէ վարուելակերպ մը դժուար կը դառնայ, լաւագոյն է չփորձել որեւէ ձեւի ֆիզիքսական յարաբերութիւն ինչպէս օրինակ ֆիզիքսապէս զսպել, հեռացնել կամ ետեւէն մօտենալ: Աւելի լաւ կրնայ ըլլալ զանոնք առանձին թողուլ մինչեւ որ կազդուրուին, կամ կանչել բարեկամ մը կամ դրացի մը աջակցութեան համար:
- Փորձեցէք անձնական ձեւով չընդունիլ
- Փորձեցէք բարձր ձայն չգործածել
- Պատիժէ խուսափեցէք: Անձը կրնայ չյիշել դէպքը, եւ հետեւաբար չի կրնար սորվիլ անկէ
- Դանդաղ խօսեցէք, հանդարտ եւ քաջալերական ձայնով
- Փորձեցէք չի գրգռուիլ կամ չվիճարանիլ

### Նախաայարձակում

Ասիկա կրնայ ըլլալ ֆիզիքսական, օրինակ զարնելով, բառերով ինչպէս օրինակ նախատական լեզու գործածելով: Նախաայարձակ վարուելակերպը սովորաբար բարկութեան, վախի կամ բարկութեան արտայայտութիւն է:

### Ի՞նչ փորձել

- Նախաայարձակումը կրնայ բարկութեան արդիւնք ըլլալ դուրը կղպելը կրնայ արգիլել թափառիլը, բայց կրնայ աւելի բարկացնել
- Գործը կամ մարզանքը կրնայ արգիլել կարգ մը ժայթքումներ
- Անձին մօտենալ դանդաղօրէն եւ ամբողջապէս տեսնուելով կրնայ օգնել: Ամփոփ կերպով բացատրեցէք թէ ինչ պիտի պատահի, յստակ արտայայտութիւններ, օրինակ «Ես պիտի օգնեմ քեզի վերարկուդ հանելու»: Ասիկա կրնայ ցրուել յարձակումի ենթարկուելու զգացումը եւ իբրեւ ինքնապաշտպանութիւն յարձակողական դառնալը:

- Ստուգեցեք թե՛ յարձակողական վերաբերմունքը ուզածը ունենալու մասին է: Եթե այդպես է կարիքները փորձել նախատեսելը կրնայ օգնել

### Աղիտաբեր հակազդեցութիւններ

Մտագարութիւն ունեցող կարգ մը մարդիկ չափէն աւելի կը հակազդեն չնչին դժուարութեան մը կամ փոքր քննադատութեան: Անոնք կրնան պոռայ կանչել, անհեթեթ զրպարտութիւններ ընել, դիրայոյց դառնալ կամ յամառ, կամ լալ կամ խնդալ անկաշկանդ եւ անպատշաճ կերպով: Այս չափէ դուրս հակազդելու հակումը հիւանդութեան մէկ մասն է եւ կը կոչուի աղիտաբեր հակազդեցութիւն:

Երբեմն աղիտաբեր հակազդեցութիւնը առաջին նշանն է մտագարութեան: Ան կրնայ անցողական երեւոյթ մը ըլլալ, եւ կ'անհետանայ քանի հիւանդութիւնը յառաջանայ, կամ կրնայ տեսել բաւական ժամանակ:

### Աղիտաբեր վարուելակերպը կրնայ արդիւնքը ըլլալ՝

- Կացութեան մը համար ծայրայեղ պահանջներու պատճառած ճնշումի
- Միւլ հասկցում ըլլալու պատճառած բարկութեան
- Այլ ստորակայ հիւանդութեան մը

Այս վարուելակերպը կրնայ յայտնուիլ շատ արագօրէն եւ կրնայ ընտանիքն ու հոգատարները վախցնել: Մակայն, փորձել հասկնալ թե՛ ի՞նչ բան կը պատճառէ աղիտաբեր վարուելակերպ կրնայ երբեմն նշանակել որ անկէ կարելի է խոյս տալ: Օրագիր մը պահելը կրնայ ստուգել պարագաները որո՞ւ տակ անոնք կը պատահին: Եթէ այս կարելի չէ, կրնաք միջոցներ գտնել վարուելակերպը արագօրէն հակակշռելու եւ ազդեցիկօրէն օգտագործելով նախապէս գրուած ուղեցոյցներէն մտնալ:

### Մթերել

Մտագարութիւն ունեցող անձերը յաճախ բան մը փնտռելու մէջ կ'ըլլան կարծելով որ կորսնցուցած են զայն, եւ բաներ կը մթերեն պահելու համար:

### Մթերելու վարուելակերպի պատճառը կրնայ ըլլալ՝

- Մեկուսացում: Երբ մտագարութիւն ունեցող անձ մը առանձին մնայ կամ արհամարհուած զգայ, կրնայ ամբողջութեամբ ինքզինքին վրայ կեդրոնանալ: Մթերելու անհրաժեշտութիւնը սովորական պատասխան մըն է
- Անցեալի յիշատակներ: Ներկայի դէպքերը կրնան անցեալի յիշուի արթնցնել, ինչպէս օրինակ բնակիլ քոյրերու եւ եղբայրներու հետ որոնք իրենց բաները կ'առնէին, կամ ապրիլ անգործութեան կամ պատերազմի շրջանին երիտասարդ ընտանիքի մը հոգով
- Կորուստ: Մտագարութիւն ունեցող մարդիկ շարունակաբար կը կորսնցնեն իրենց կեանքէն մասեր: Բարեկամներ, ընտանիք, կեանքի մէջ իմաստալից դեր մը, եկամտ մը եւ վստահելի յիշողութիւն մը կորսնցնելը կրնայ աւելցնել անձին մթերելու կարիքը
- Վախ: Գողցուելու վախը եւս այլ սովորական փորձառութիւն մըն է: Անձը կրնայ պահել արժէքաւոր բան մը, մոռնալ թէ ուր պահուած է, եւ ապա մեղադրել ուրիշ մը գողնալու յանցանքով

### Ի՞նչ փորձել

- Սորվեցեք անձին սովորական պահելու տեղերը եւ նախ այդտեղ փնտրեցեք կորսուած առարկաները
- Դարակ մը լեցուն մանր մունրբաներ տրամադրեցեք իրեն շտկելու համար, քանի որ ասիկա կրնայ գոհացնել զբաղուած ըլլալու կարիքը
- Վստահ եղեք որ անձը կրնայ իր ճամբան գտնալ, քանի որ շրջապատը ճանչնալու անկարողութիւնը կրնայ աւելցնել մթերելու խնդիրը

### Կրկնումի վարուելակերպ

Մտագարութիւն ունեցող մարդիկ կրնան ըսել կամ խնդրել բաներ կրկին ու կրկին անգամ: Անոնք նաեւ կրնան կառչած դառնալ եւ ձեր շուքը ըլլալ, նոյնիսկ ձեզի հետեւելով արտաքնոց: Այս վարուելակերպերը կրնան շատ անհանգստացնել ձեզ եւ գրգռել:

### Ի՞նչ փորձել

- Եթէ բացատրութիւն մը չ'օգնէ, միտքը զբաղեցնելը երբեմն կ'օգնէ: Քալելու երթալ, ուտելիք կամ նախասիրած մէկ գործունէութիւն կրնայ օգնել
- Արտայայտուած զգացումը ընդունիլը կրնայ օգնել: Օրինակի համար «Ես այսօր ի՞նչ կ'ընեմ» կրնայ նշանակել որ անձը կորսուած կ'զգայ եւ անորոշ: Այս զգացումին պատասխան մը կրնայ օգնել
- Մի՛ յիշեցնեք անձին որ հարցումը արդէն հարցուցած է
- Շարժումներու կրկնութիւնը կարելի է նուազեցնել անձին ձեռքով ընելիք ուրիշ բան մը տալով, օրինակ կակուղ գնդակ մը սեղմելու համար կամ հագուստներ ծալլելու համար

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

### Ո՞վ կրնայ օգնել

Խորհրդակցեցեք բժիշկին հետ վարուելակերպի փոփոխութիւններու վերաբերեալ ձեր մտահոգութիւններուն եւ անոնց ձեր վրայ ունեցած ազդեցութեան մասին:

Ազգային Մտագարութեան Վարուելակերպի Խորհրդատու Սպասարկութիւնը (NDBAS) ազգային հեռաձայնային սպասարկութիւն մըն է ընտանիքներու, հոգատարներու եւ փոխ հոգատարներու համար որոնք մտահոգուած են մտագարութիւն ունեցող անձերու վարուելակերպով: Սպասարկութիւնը կը հայթայթէ գաղտնապահ, հասկնալի խորհրդատուութիւն օրական 24 ժամ, շաբաթը 7 օր: Հեռաձայնեցեք **1300 366 448**.

**Յաւելեալ Տեղեկութիւն**

Alzheimer's Australia կ'առաջարկէ աջակցութիւն, տեղեկութիւն, դաստիարակութիւն եւ խորհրդատուութիւն: Հեռաձայնեցեք National Dementia Helpline **1800 100 500** թիւին:

Յաւելեալ տեղեկութեան համար եւ այլ Օգնութեան Թերթիկներ տեսնելու համար այցելեցեք մեր համացանցի էջը՝ [www.alzheimers.org.au](http://www.alzheimers.org.au)