



alzheimers.org.uk

Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

Alzheimer's Society
Leading the fight against dementia

આક્રમક વર્તણૂક સાથે કામ લેવું

જો તમે ડિમેન્શીયાવાળી કોઈક વ્યક્તિની નજીક હશો તો, એવો પણ સમય આવશે જ્યારે તમારે આક્રમક વર્તણૂકનો સામનો કરવો પડતો હશે. આ ખૂબ મુશ્કેલીભર્યું છે. આ પ્રકારની વર્તણૂક શા કરાવે યાચ છે અને તેની સાથે કામ લેવાની કેટલીક રીતો શીખી લઈને, તેવું ઓછું યાચ તેની ખાતરી કરી શકો તથા, જ્યારે તેવું યાચ ત્યારે વધુ સારી રીતે તેની સાથે કામ લેવાને સમર્થ બની શકો છો.

ડિમેન્શીયાવાળી વ્યક્તિની 'આક્રમક વર્તણૂક' દ્વારા આપણે શું સમજીએ છીએ?

ડિમેન્શીયાવાળા લોકો નીચેના પૈકી એક અથવા વધુ રીતે આક્રમક રીતે વર્તણૂક કરે:

- શાબ્દિક અપશબ્દો અથવા ધમકીભર્યા શબ્દો બોલીને
- શારીરિક રીતે ડરાવીને, ભેમ કે લાત મારવી અથવા મુક્કા મારવા
- મિલકત અથવા લોકો ઉપર ભિંસક પ્રહારો કરીને
- ખૂબ નજીક લાગના આઘાત અથવા ટીકાના ફરીલાવે ખૂબ જ ઉદ્દેશીય રીતે અથવા પરિસ્થિતિ પ્રત્યે વધુ પડતી પ્રતિક્રિયા કરીને

આક્રમક વર્તણૂક શા કરાવે યાચ છે?

ડિમેન્શીયાવાળી વ્યક્તિ આક્રમક વર્તણૂક શા માટે કરે છે તેના અનેક કારણો છે, જેમાં સમાવેશ યાચ છે:

- ભય અથવા અપમાનની લાગણી અનુભવવી
- બીજાને સમજી શકવાને અથવા પોતાની જાતને બીજા સમજી શકે તેવું કરવાને અસમર્થ થવાથી નિરાશાની લાગણી અનુભવવી
- ડિમેન્શીયાની શારીરિક અસરો, જે તેમની નિર્ણય શક્તિ અને સ્વ-નિયંત્રણને બહાસ કરી નાંખે છે.
- અવરોધકો દૂર થવા અને બાળપણમાં શીખેલા શોગ્ય વર્તણૂક વિશેના નિષ્ક્રમોની જાણકારીમાં ઘટાડો થવો.

આક્રમક વર્તણૂક સાથે કામ લેવાનું સહેલું નથી, કોઈ સીધાસાદા ઉકેલો નથી. છતાં, આક્રમક વર્તણૂકને કોણ પ્રેરે છે તે જાણી લેવાની પ્રક્રિયા મરફત તે સમયમાને થોડી હળવી કરી શકાય છે. એ યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે દરેક પ્રકારની વર્તણૂક એ વાતચીતનું એક સ્વરૂપ છે. વ્યક્તિ શું કહેવા માંગે છે તે જો આપણે ઝડપથી નક્કી કરી શકીએ તો, તે તેમને હતાશાની લાગણી અનુભવતા અને આક્રમક વર્તન કરતાં અટકાવશે.

મહત્વની સૂચના: તેને અંજલ રીતે ના લેશો

આક્રમકતાનું કોઈપણ સ્વરૂપ દુ:ખી કરનારું હોય છે, પણ યાદ રાખવા જેવી સૌથી મહત્વની વાત એ છે કે વ્યક્તિ દરિદ્રાપૂર્વક આક્રમક બનતી નથી. વર્તણૂક તમને નિશાન બનાવતી હોય તેવું લાગશે, પણ એ કદાચ એ કારણે કે તમે ત્યાં હાજર છો. વ્યક્તિ તમારા પ્રત્યે આક્રમક છે હકીકતનો અર્થ એવો નથી કે તેની તમારા પ્રત્યેની લાગણી બદલાઈ ગઈ છે. માત્ર એ જ કે તેના મગજનું માળખું બદલાઈ ગયું હોવાના કારણે તેની પ્રતિક્રિયાઓમાં ફેરફાર થયો છે.

આક્રમકતાના મૂળમાં લાગણીઓ હશે છતાં, ડિમેન્શીયાવાળી વ્યક્તિ કદાચ વ્યક્તિગત બનાવોને ઝડપથી ભૂલી જશે.

આક્રમક વર્તણૂકના મૂળ સુધી જવા માટે અને તેની સાથે કામ લેવા માટેની એક પછી એક પગલાંની યોજના નીચે આપી છે.

Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: neuroguru7@gmail.com Email: contact@neuroguru.in



Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

પગલું 1: આક્રમક પરિસ્થિતિઓની પ્રતિક્રિયા આપવાની (તેની સામે કેવી રીતે કામ લેવું તેની) રીતો શોધો

લાંબા ગાળે, તમારા માટે અને ડિમેન્શીયાવાળી વ્યક્તિ માટે, અવરોધ એ આક્રમક વર્તણૂકનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે (જૂઓ પગલું 3). જે આક્રમક પરિસ્થિતિ ઊભી થાય તો, તમારી જાતને દોષ ના દેશો. તેના બદલે, નીચેના સૂચનોનો ઉપયોગ કરીને, શક્તિ તેટલી શાંતિથી અને અસરકારક રીતે પરિસ્થિતિને હાલ કરવા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરો.

બનાવના સમયે:

- તમે પ્રતિક્રિયા આપો એ પહેલાં, ઊંડો શ્વાસ લો અને વ્યક્તિને જાણા આપવા પાછળ હાટી જવ, અને એકથી દસ ગણો તમે બંને શાંત થઈ જવ ત્યાં સુધી તમારે રૂમમાંથી બહાર જતા રહેવાની જરૂર પડશે.
- શાંત રહેવાનો પ્રયાસ કરો તથા દલીલબાજીમાં ઉતરશો નહીં. ઉચ્ચ પ્રતિક્રિયા કદાચ પરિસ્થિતિને વધુ બગાડશે.
- વ્યક્તિને પુનઃખાત્રી કરાવવાના અને તેનું ધ્યાન બીજે વાળવાના પ્રયાસ કરો.
- કોઈપણ ચિંતા નહીં દર્શાવવાનો પ્રયાસ કરો, કેમ કે તે વ્યક્તિના ઉચ્ચક્રમમાં વધારો કરશે. જે કે તમને ડર લાગતો હોય ત્યારે, આવું કરવા કરતાં બોલવું વધારે સહેલું હોય છે. તમે કેટલાક વ્યૂહોનું અગાઉથી આયોજન કરી શકશો કે જેનો આવી પરિસ્થિતિમાં ઉપયોગ થઈ શકશે.
- જે વ્યક્તિ શારીરિક રીતે હિંસક હોય તો, તેમને ખુરતી જાણા આપો. ખૂબ જ જરૂરી ન હોય ત્યાં સુધી, તેની નિકટ જવાથી દૂર રહો અથવા બીજા કોઈકને પણ રોકવાનો પ્રયાસ કરો, કારણ કે તેનાથી બાજી વધારે બગડી શકે છે.
- તમારી જાતને પૂછો કે વ્યક્તિ માટે તમે જે કરવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છો તે હાલની શાલું કરવું અરેબર જરૂરી છે ખરું? જે તમે તેને થોડી જાણા આપી શક્યા હો તો, પાંચ અથવા દસ મિનિટોમાં પાછા ફરો અને નરમાઈથી ફરી પ્રયાસો કરો.
- જે તમારે જરૂર હોય તો, મદદ માટે કોલ કરો.

- આક્રમક વર્તણૂકનો દવાથી ઉપચાર કરવો નહીં એ સારામાં સારો રસ્તો છે, કેમ કે તે કારણને દૂર કર્યા વગર જ વર્તણૂકને દબાવી દે છે, અને વ્યક્તિની મુઠવણમાં વધારો કરશે. જે કે, બીજે કોઈ વિકલ્પ જ ના દેખાય તો, ડોક્ટરે તેની ઓછામાં ઓછી માત્રા સૂચવવી જોઈએ, અને સારવારની નિયમિત રીતે સમીક્ષા કરવી જોઈએ.

પગલું 2 : આક્રમક વર્તણૂકને કોણ પ્રેરે છે તે શોધી કાઢો

એક વખત ઉચ્ચક્રમ શમી જાય એટલે, શું બની ગયું અને શા માટે તે વિશે વિચાર કરવા થોડો સમય કાઢી. વ્યક્તિ અગાઉ અન્ય સમયે આક્રમક બની હોય તેનો, અને તેમને ઉચ્ચક્રમ ભૂલી દોરી જનાર કઈ ઘટનાઓ જાણવા છે તેનો વિચાર કરો. શું તમે કોઈ સમાન્ય પ્રેરક ને ઓળખી શકો છો? વ્યક્તિને કઈ બાબત સતાવી રહી છે તે વિશે તે તમને સંકેત આપી શકે છે. તમને થોડો ખ્યાલ આપવા માટે નીચેની શાદીનો ઉપયોગ કરો.

ડિમેન્શીયાવાળી વ્યક્તિ આક્રમક બનશે, જે:

- તેઓ હતાશાની, દબાણ હેઠળની, અથવા અપમાનિત થવાની લાગણી અનુભવશે કેમ કે રોજ-બ-રોજના જીવનના કાર્યોને પહોંચી વળે તેમ લાગે નથી. ડિમેન્શીયાવાળી વ્યક્તિને માહિતીને સમજતાં અને પરિસ્થિતિની પ્રતિક્રિયા આપતાં વધુ સમય લાગે છે અને આ ખૂબ જ તકલીફ આપનારું હોય છે.
- તેઓને એવું લાગે છે કે તેમની સ્વતંત્રતા અથવા અંગત છાંદગી જે અમમમાં છે. નહાવાનો વા, કપડાં પહેલાવા અથવા જાતરૂ જવા જેવી અંગત ક્રિયાઓ માટે મદદ સ્વીકારવાની પડતી જરૂર ખૂબ જ તનાવપૂર્ણ હોય તે સમજી શકાય છે. કારણ કે છેક નાનપણથી આપણે મોટાભાગના લોકો આવી ક્રિયાઓ અંગત રીતે કરતા આવી હોઈએ છીએ.
- તેઓ કંઈક ભૂલી ગયા છે અથવા રોહંદા કામકાજ પુરા કરવામાં ભૂલ કરી છે તે કારણે તેની ટીકા કરવામાં આવી રહી છે એવું તેમને લાગતું હોય છે.

Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: neuroguru7@gmail.com Email: contact@neuroguru.in



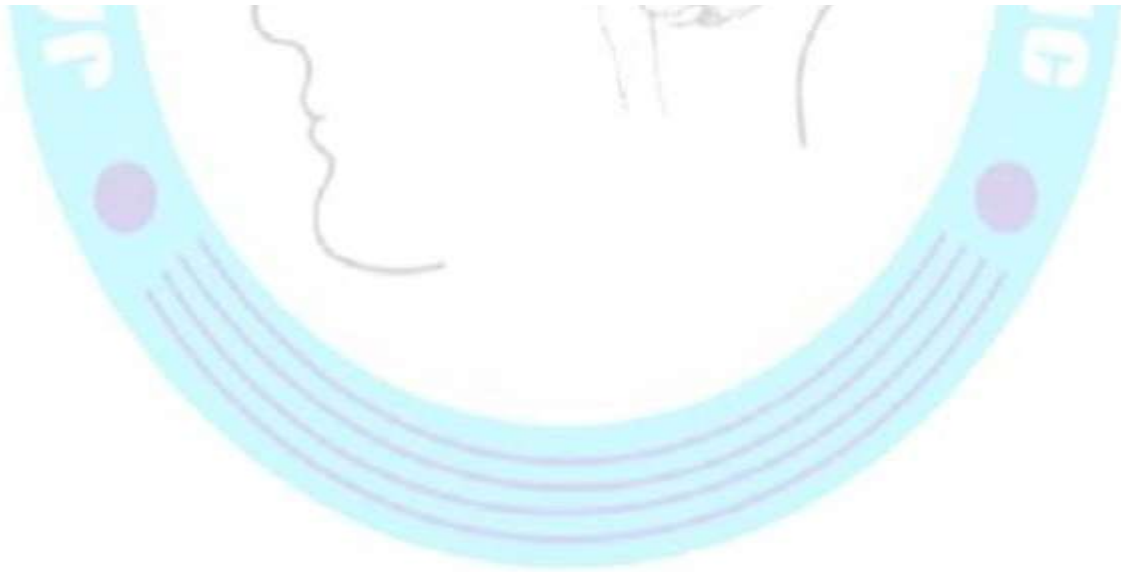
Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

બનાવ માટે:

- વ્યક્તિને સજ્જ કરવાની લાલચનો પ્રતિકાર કરો, દા.ત., સરભરા પાછી ખેંચી લઈને કે તેમની અવગણના કરીને. વ્યક્તિ હવે અનુભવમાંથી બોધપાઠ લઈ શકે તેમ નથી, અને બહુ ઝડપથી બનાવને ભૂલી જઈ શકે છે. જો કે, તેઓ થોડો સમય બેચેનીની સામાન્ય લાગણી અનુભવશે. સામાન્ય રીતે વર્તણૂક કરવાનો અને શક્તિ હોય તેટલા પુનઃ ખાતરી કરાવવાનો પ્રયાસ કરો.
- જો આક્રમક બનાવો અવરનવાર અને અથવા ચિંતાકારક હોય તો, તેની વ્યવસ્થાથી ત્રેવા કે વૃદ્ધ લોકો માટેનાં નિષ્ણાંત મનોચિકિત્સક અથવા જનસમુદાયની મનોચિકિત્સકની નર્સ સાથે ચર્ચા કરો. તેઓ મદદનો પ્રસ્તાવ કરવા અને પરિસ્થિતિને હલ કરવાના બીજા ઉપાયો સૂચવી શકે તમે હોશ છે.

- તેઓને મુંઝવણ અથવા ચિંતાની લાગણી થાય કારણ કે બહુ જ ધોંધાટ થતો હોય, આસપાસમાં ઘણા બધા લોકો હોય, અથવા જાણીતા નિત્યક્રમમાં ફેરફાર થયો હોય.
- તેઓને માનસિક નબળાઈ અથવા ભયની લાગણી થાય છે કારણ કે તેઓ ચોક્કસ સ્થળો કે લોકો ઓળખી શકતા નથી. તેઓને ખાતરી થશે કે તેઓ ખોટા સ્થળે છે, અથવા સંબંધી અજાણી વ્યક્તિ છે જે તેના ઘરમાં ધુસી આવી છે.
- અચાનક ધોંધાટ, તીવ્ર અવાજો, અચાનક હલનચલન અથવા જાણ કર્યા વગર કોઈ વ્યક્તિ પાછળથી એકાએક તેમની પાસે આવે ત્યારે તેઓ ભયભીત થઈ જાય છે.
- તેઓને શારીરિક બેચેની અથવા દર્દ થાય છે, તેઓ કંટાળી જાય છે, અથવા તરસ લાગ્યા કરે છે.



Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: neuroguru7@gmail.com Email: contact@neuroguru.in



Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

પગલું ૩ : પ્રેરકોને હથ કરી

પગલું ૨ માં તમે જે કંઈ સીખ્યા છે તેનો ઉપયોગ કરીને, વ્યક્તિને આક્રમક વર્તણૂક કરવા માટે પ્રેરતી પરિસ્થિતિથી દૂર રહેવાના અથવા તેને હળવી કરવાના ઉપાયો શોધવાનો પ્રયાસ કરો. કેટલાક ઉકેલો સીધા-સરળ હશે - દા.ત., વ્યક્તિ પાસે પીવાનું પાણી પુષ્કળ હોય તેનું ધ્યાન રાખીને બીજા ઉકેલોને વધુ વિચારવાની જરૂર પડશે.

આક્રમક વર્તણૂકને રોકવા માટેના સૂચનો:

- ડિમેન્શીયાવાળી વ્યક્તિ સારી રીતે પહોંચી વળી શકતી નથી તેવું જણાય તો, કોઈપણ માંગણીમાં ઘટાડો કરો અને તેઓનો નિબંધન તનાવમુક્ત તથા દોષધમ વગરનો હોય તેનું ધ્યાન રાખો.
- જ્યાં જ્યાં હાજ હોય ત્યાં ત્યાં, શાંતિથી અને સાદા વાક્યોમાં, વ્યક્તિને કોઈપણ બાબત સમજાવો અને પ્રતિસાદ આપવામાં ડિમેન્શીયા પૂર્વે તેઓને જરૂર પડી હોય તેના કરતાં વધુ સમય તેઓને આપો.
- તેઓનો કબજે સંભાળી લીધા બેસી જણાવવા દીધા વગર જ તેને મદદનો પ્રસ્તાવ અથવા કુઝિપૂર્વકના ઉપાયો શોધી કાઢો. વ્યક્તિને માર્ગદર્શન આપી અથવા પ્રોત્સાહિત કરો, અને સહેલાઈથી સંચાલન થઈ શકે તેવા નાના તબક્કાઓમાં કાર્ય વિભાજન કરી નાંખો, કે જોથી તેઓ હાજ હોય તેટલું તેમની જાતે કરી શકે.
- ટીકા નહીં કરવાનો, અને તમે અનુભવતા હો તે કોઈપણ ખીલને છુપાવવાનો સારામાં સારો પ્રયાસ કરો. વ્યક્તિ જ્યાં નિષ્ફળ જવાનું નક્કી છે તેવી પરિસ્થિતિથી દૂર રહો. કોઈપણ સિથિની પ્રશંસા કરો, અને હવે જે હાજ નથી તેના કરતાં વ્યક્તિ હજીપણ કરી શકતી હોય તેવી બાબતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.
- ચેતવણીરૂપ ચિન્હો જોવા કે ચિંતાપુસ્ત અથવા ઉચ્ચેરાટબ્જી વર્તણૂક અથવા બેચેની પર નજર રાખતા રહો, અને વ્યક્તિ વધુ શાંતિ અને પુનઃખાત્રીનો અનુભવ કરે તે માટે મદદ કરવા તત્કાળ પગલાં લો.
- વ્યક્તિના રસ-રૂચિને ઉત્તેજિત કરવા માટેની પ્રવૃત્તિઓ શોધી કાઢો, અને તેઓ પુરાતા પ્રમાણમાં શારીરિક ક્ષમતા કરે તે પાલ ધ્યાન રાખો.
- વ્યક્તિ નિષમિત આરોગ્યની તપાસ કરાવે તેની ખાત્રી કરો, અને જે તે માંદી અથવા બેચેનીમાં જણાય તો તાત્કાલિક GP ની સલાહ લો.

જો વ્યક્તિની વર્તણૂકમાં કોઈ ચોક્કસ રીત ના હોય તેવું લાગે અને તેને પહોંચી વળવાનું તમને મુશ્કેલ જણાય તો, મૂંઝા મૂંઝા સહન નહીં કરો - વ્યવસ્થાપકની સલાહ લો.

પગલું ૪ : તમારી પોતાની લાગણી સાથે કામ લેવા માટે સમર્થ ફાળવો.

તમે વ્યક્તિગત/અંગત રીતે નહીં લેવાનું કરી શકો પણ, આક્રમક વર્તણૂકની ઘટના તમને સારી રીતે હચમચાવી દેશે, અને સમય જતાં આ પ્રકારની વર્તણૂક તમને ધાકી ગયાની અને મુશ્કેલીમાં મુકાઈ ગયાની લાગણીનો અભેદાસ કરાવશે. ઘટના પછી તાત્કાલિક અને લાંબા ગાળે તેમાંથી બહાર આવવાના ઉપાયો અને મદદના સંશોધનોને શોધી કાઢો.

તમારી લાગણીઓ કે આક્રોશને દબાવી દેવાનો પ્રયાસ ના કરો - વાત કરી નાંખવાના ઉપાયો શોધી કાઢો. જે તમે તમારો મિજબુ ગુમાવો તો, અપરાધની લાગણીના અનુભવો તો - શાદ રાખો, તમે ખૂબ જ તનાવ લેતા છો - ઘડતુ મિત્ર, વ્યવસ્થાથી અથવા કેરર કે જેઓ આવી પરિસ્થિતિનું વધુ શાંતિથી સંચાલન કરવાના રસ્તાઓ સૂચવવાને સમર્થ હોય છે તેની સાથે જરૂર ચર્ચા કરો.

આ સૂચનો અજમાવી જુઓ:

- મિત્ર સંબંધી કે પડોશી સાથે વાતચીત કરો અથવા એકાદ કપ ચા પીઓ.
- તમારી જાતને તમારી મેળે ઢીલી કરવા માટે થોડો સમય લો.
- GP, જન સમુદાય માટેની મનોચિકિત્સક નર્સ અથવા અન્ય વ્યવસ્થાઓને વાત કરો.
- જે તમે કેરર હો તો, અનુભવોમાં ભાગીદારી કરવા અને પરસ્પર મદદનો પ્રસ્તાવ કરવા માટે કેરરના જૂથમાં જોડાઈ જવ.
- લેવધાર્થનને ફોન કરો, સ્થાનલેવધાર્થન ચર્ચા માટેના ફોનમાં જોડાવ અથવા સલાહકારને મળો. અલ્ઝાઈમર્સ સોસાયટીના ઓનલાઈન ચર્ચા માટેના બોર્ડ ટોલિંગ પોઈન્ટને alzheimers.org.uk/talkingpoint પર લોગ ઓન કરો.

તમારી સ્થાનિક અલ્ઝાઈમર્સ સોસાયટીની શાખા ઇમેલ તમારી સાથે વાતચીત કરવા, અને તમારી જરૂરતોને મદદ કરવા માટેની સલાહ અને માહિતી આપવા તૈયાર હશે.

વધુ માહિતી માટે, અમારો ખાસ ડિમેન્શીયા માહિતીકોષ, ડિમેન્શીયા કેટલોગ alzheimers.org.uk/dementiacatalogue વેબસાઈટ પર મળી શકે છે.

Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: neuroguru7@gmail.com Email: contact@neuroguru.in



Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

નીચેના હકિકતપત્રો ગુજરાતીમાં મળી શકે છે.

- 400 ડિમેન્સીયા (સ્મૃતિ નબળી પડવી) એટલે શું?
- 401 અલ્ઝાઈમર્સ (સ્મૃતિભંજ)નો રોગ એટલે શું?
- 425 GP કેવી રીતે મદદ કરી શકે?
- 426 નિદાન અને મૂલ્યાંકન
- 445 માર્ગદર્શન: તે કેવી રીતે મદદ કરી શકે?
- 458 સ્મૃતિ વધુને વધુ નબળી પડતી જવડી
- 460 માનસિક ક્ષમતા પાસો 2005
- 467 નાણાકીય અને કાનૂની બાબતો
- 472 એન્ટિપ્સીકોટિક ડ્રાગ્સ એટર્નાઈ (EPA) અને વાલિડેટિંગ ડ્રાગ્સ એટર્નાઈ (LPA)
- 500 વાતચીત કરવી
- 509 અલ્ઝાઈમર્સ વર્તણૂક સાથે કામ લેવું
- 524 ડિમેન્સીયાવાળી વ્યક્તિને સમજાવવી તથા તેને માન આપવું



For further information visit alzheimers.org.uk

Gujarati

Alzheimer's Society Dementia Helpline
England and Wales 0845 300 0336
Northern Ireland 028 9066 4100
8.30am – 6.30pm Monday – Friday

Dealing with aggressive behaviour
Sheet 509: March 2009

Last updated: July 2008

Last reviewed: July 2008

Reviewed by: Cathy Baldwin, Dementia
Learning and Development Adviser,
Alzheimer's Society

Registered charity no. 296645. A company limited by guarantee and registered in England no. 2115499

Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: neuroguru7@gmail.com Email: contact@neuroguru.in