

دمانس

زوال عقل

چگونه عزیزان مبتلا به دمانس
را یاری و سرپرستی کنیم؟

یان هال

ترجمهٔ ترانه بهبهانی

فرهنگ نشر نو
با همکاری نشر آسیم
تهران - ۱۳۹۶

دمانس: زوال عقل

چگونه عزیزان مبتلا به دمانس
را یاری و سرپرستی کنیم؟

ترجمهٔ ترانه بهبهانی

Dementia Essentials

*How to Guide a Loved One Through
Alzheimer's or Dementia
and Provide the Best Care*
Vermilion, London, 2013

تهران، خیابان میرعماد، خیابان سیزدهم،
پلاک ۱۳، طبقهٔ سوم - تلفن: ۸۸۷۴۰۹۹۱

نوبت چاپ اول، ۱۳۹۶

شمارگان ۵۵۰ نسخه

محمد جهانی مقدم طراح جلد

مونا سیف استخراج نماییه

باختر لیتوگرافی

سپیدار چاپ و صحافی

بهمن سراج ناظر چاپ

همهٔ حقوق محفوظ است.

فهرست کتابخانهٔ ملی

سرشناسه

هال، یان

Hall, Jan

عنوان و نام پدیدآور دمانس: زوال عقل / یان هال

ترجمهٔ ترانه بهبهانی

تهران: نشر مشخصات نشر، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری ۲۶۴ ص.

شابک 978-600-8547-34-1

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

Dementia Essentials عنوان اصلی

زوال عقل؛ آلزایمر؛ پرستاری و مراقبت موضوع

الف. بهبهانی، ترانه، ۱۳۳۵، مترجم.

ب. دمانس: زوال عقل. رده‌بندی کنگره

۱۳۹۵ ۱۳۲۸/۵ RC۵۲۱

رده‌بندی دیویی ۶۱۶/۸۳

شمارهٔ کتابشناسی ملی ۴۵۷۵۷۱۱

مرکز پخش آسیم

تلفن و دورنگار ۸۸۷۴۰۹۹۲-۴

بها ۲۴۰,۰۰۰ ریال

فهرست

مقدمه ۱

فصل ۱: درباره آن صحبت کنید ۳

اولین ظن به بیماری ۸

چه می توان کرد؟ ۱۴

چطور شروع کنیم؟ ۱۵

فصل ۲: دمانس چیست؟ ۱۹

شما تنها نیستید ۲۸

حافظه چیست؟ ۳۰

تحقیقات نشان داده است... ۳۷

مراحل دمانس ۴۳

فصل ۳: تشخیص بیماری و گام های نخستین ۴۹

چگونه شروع کنیم؟ ۴۹

نقش پزشک عمومی ۵۰

انکار ۶۰

مسائل حقوقی ۶۶

امور مالی ۶۹

رانندگی ۷۱

اگر جای او بودم ۷۶

فصل ۴: مراقبت و اجتماع ۸۱

- تنهایی و تلویزیون ۸۱
- دوستی ۸۶
- آیا صداقت بهترین سیاست است؟ ۸۹
- مسئول کیست؟ ۹۴
- نقش‌ها و عنوان‌ها ۱۰۰
- کار گروهی ۱۰۶
- حقیقتی متفاوت ۱۱۳
- مراقبت روزانه ۱۱۶

فصل ۵: نگرانی‌های معمول ۱۲۷

- ستیزه‌جویی ۱۲۷
- وابستگی ۱۳۵
- خواب ۱۴۱
- ظاهر بیمار ۱۴۸
- امور شخصی ۱۵۲

فصل ۶: راهکارهای ضروری ۱۶۱

- شوخی طبیعی ۱۶۱
- طرز تفکر خود را تغییر دهید ۱۶۹
- موسیقی ۱۷۳
- آرامش و خونسردی ۱۷۸
- بیمار خشنود ۱۸۱
- همدلی با مراقب بیمار ۱۸۸
- غم ۱۹۳

فصل ۷: مراقبت در مراحل نهایی ۱۹۹

خدمات اجتماعی ۱۹۹

بیمارستان ۲۰۵

زمان مناسب ۲۱۴

آسایشگاه ۲۱۷

داستان یک آسایشگاه ۲۳۰

همراه شدن با شرایط بیمار در ملاقات‌ها ۲۳۴

تماس‌های مفید ۲۴۷

واژه‌نامه ۲۴۹

نمایه ۲۵۱

مقدمه

از بابت خواندن این مطالب از شما تشکر می‌کنم. نوشتن این کتاب به جهت کاهش بار سنگین آن دسته از افرادی است که مایلند با بینش و تجربه از عزیز مبتلا به دمانس مراقبت کنند و برای نخستین بار با چنین اختلالی مواجه می‌شوند. تجربیات افرادی که به دلیل زوال عقلی نزدیکان دلشکسته شده و به اجبار به تصمیم‌گیری‌های ناگوار تن داده‌اند، اما با شجاعت موافقت کرده‌اند که صادقانه و آزادانه با مرور آن دردها کمک مؤثری به اشخاصی با موقعیت مشابه نمایند، در اینجا ذکر شده است.

من، شخصاً، نظاره‌گر پدر و یاری‌رسان او بودم. پدر متعالی من، هر آنچه در توان داشت در طبق اخلاص گذاشت و بالاتر از انتظار مادرم، عاشقانه از او پرستاری کرد. پدرم می‌گفت که مراقبت از مادرم جسماً و روحاً فرساینده بوده است، اما تجربه‌ای بی‌نظیر بوده و در مقایسه با گذشته، او اکنون به فردی متفاوت و صبور تبدیل شده است و بی‌نهایت خوشحال است که برای مراقبت از مادر با تمام وجود تلاش کرده است.

مادرم بهترین دوستم بود و با وخامت اختلال آلزایمر او، نفرتی در من ایجاد شد، زیرا آن صمیمیت و نزدیکی از بین رفت. اکنون که به گذشته می‌اندیشم، درمی‌یابم که در مراحل اولیهٔ بیماری مادر، با او نامهربان بودم، زیرا درک کاملی از آنچه که بر او می‌گذشت نداشتم و نمی‌دانستم که احتیاجات او باید در اولویت قرار گیرد. در مراحل میانی و نهایی بیماری، درک احتیاجات مادر آسان‌تر بود. از آنجایی که پدرم خود را وقف پرستاری از مادر کرده بود، مراقبت از پدر و از همه مهم‌تر، پیدا کردن بهترین روش جهت حمایت از هر دوی آنها را ضروری می‌دانستم. آرزوی من این بود که آگاهی بیشتری در مورد بیماری مادرم داشتم و این تأسف مرا بر آن داشت تا خانواده‌هایی را که موقعیت و وضعیت مشابه دارند به وسیلهٔ این کتاب یاری کنم. ممکن است خواندن مطالب این کتاب شما را به گریستن وادارد. ممکن است آنچه که با بیماری دمانس همراه است، شما را بترساند. یگانه امید من و همهٔ آنهایی که در انجام این پروژه مرا یاری نمودند آن است که خانواده‌ها اشتباهات و موفقیت‌های ما را در نظر داشته و با آگاهی و آمادگی بهتر تیماردار عزیز خود باشند. ما امیدواریم که نظرات، توصیه‌ها و تجارب مطرح‌شده در این کتاب شما را در این آزمون و طی کردن این دوران دشوار کمک کند و پشتیبانی باشد تا کمتر احساس تنهایی نمایید.

فصل ۱

درباره آن صحبت کنید

ما مردم دوست نداریم در مورد مسائل خصوصی و بغرنج صحبت کنیم. کاپیتان کوک^۱ واژه «تابو»^۲ را نخست مطرح کرد که از فرهنگ پُلی‌نزیایی^۳ آمده است و منظور از آن، دوری کردن از موضوعات دشوار است، توگویی آنها دروغ‌هایی نهفته در روان انسان است که شاید در فرهنگ بریتانیایی‌ها برجسته‌تر باشد.^۴ «دمانس» معرف ناخوشایندی از تابوهاست. نخست به دلیل آنکه این واژه، شروعی برای پایان است – سُرش به سوی مرگ – و ما دربارهٔ مرگ صحبت نمی‌کنیم. دوم اینکه این بیماری اختلالاتی در درک واقعیت ایجاد می‌کند و ما دوست نداریم در مورد کاستی‌های مغز صحبت کنیم. سوم اینکه در روند این بیماری، خاطرات، آگاهی‌ها و مهارت‌های عزیز مبتلا به تدریج از بین رفته و به موجودی آشفته و توهم‌زده تبدیل می‌شود، و ما حتی دوست نداریم در این مورد فکر کنیم.

1. Captain Cook

2. taboo

3. Polynnesian culture

۴. در فرهنگ ما هم همین‌طور است. -م.

شاید زمان آن رسیده است که در مورد این موضوعات صحبت کنیم و آنها را به صورت واضح مطرح نماییم و اجازه ندهیم سدی بین ما و عزیزانمان ایجاد کند. بهتر است تا دیر نشده درباره این موضوعات صحبت کنیم. نوع موقعیت و ارتباط شما با بیمار مبتلا به دمانس، چگونگی، زمان و شیوه راه را مشخص می‌کند.

همسر کریستا^۱ همواره رفتاری نامتعارف داشته و خیال‌پرداز بوده است. اما به تدریج او دریافت که اظهارنظرهای عجیب و غریب و اختلال حافظه او منشأ دیگری دارد. او دریافت که همسرش دیگر نمی‌تواند وقایع اخیر را به درستی به یاد آورد، پس موضوع را با فرزندان خود در میان گذاشت.

«حدود شش سال قبل متوجه شدم برایم دشوار است به همسرم بگویم که نمی‌تواند مانند قبل با مسائل کنار بیاید و حافظه‌اش مختل شده است. می‌ترسیدم این مطلب را با او عنوان کنم زیرا فردی مستقل بود و نمی‌خواستم او را آزرده‌خاطر کنم. اما زمانی که این احساس را با او مطرح کردم، واکنش او بسیار خوب بود. فکر می‌کنم خود او نیز متوجه این اختلال شده بود و از اینکه مسئله به طور روشن و واضح عنوان شد، آسوده‌خاطر گشت.»

اما همه افراد به حالت فوق به این اختلال واکنش نشان نمی‌دهند. شخص مبتلا به دمانس، اولین نفری است که به فراموشی‌های لحظه‌ای و نگران‌کننده و سردرگمی و خیم خود پی می‌برد و به طور معمول با وحشت به خلوت خود پناه می‌برد و سعی می‌کند با قدرت از استقلال خود دفاع کند. اگر با آرامش به سخنان این مبتلایان گوش دهیم، می‌توانیم رنج و عذاب آنها را زیر پوشش بی‌قراری و تدافعی که موجب دلزدگی اطرافیان می‌شود، حس کنیم.

مارگرت^۱ عنوان کرد که وقتی پدرش با تأخیر بیش از یک ساعت پس از گردهمایی معمول دوستان خود به منزل بازگشت، دل‌نگران شد.

«زمانی که پدرم قدم به درون خانه گذاشت، سراسیمه به نظر می‌رسید، نمی‌خواستم در این مورد حرفی با او بزنم زیرا می‌دانستم واکنش شدیدی نشان خواهد داد و تأکید می‌کند که دیوانه نیست. بنابراین به رو نیاوردم، مجبور بودم زیرا باعث آزرده‌گی او می‌شد.»

دیدگاه گرن^۲ کاملاً متفاوت بود. او احساس می‌کرد باید به هنگام فراموشی مادر را به طور مستقیم به چالش بکشد و بر این باور بود که در پس لحظات فراموشی، مطالب مهمی نهفته است.

«به مادرم گفتم که باید از او تست حافظه گرفته شود، اما او مخالفت کرد و گفت دوست ندارد حتی در این مورد صحبت کند. از آنجایی که این مشکل به تدریج نمایان‌تر شد و اهمیت بیشتری یافت، شیوه محتاطانه‌تری پیش گرفتم.»

در حالی که مادر تلاش می‌کرد اختلال حافظه خود را پنهان کند و به تسلطی که در گذران زندگی در حال محو شدن بود تظاهر کند، گرن متوجه شد که اعضای خانواده بیش از پیش از مادرش عیب‌جویی می‌کنند. آنها با جملاتی شبیه «مادر، یک لحظه پیش همین مطلب را گفتی» و یا «مادر، من همین الان برای توضیح دادم» به او تذکر می‌دادند. گرن احساس کرد که این تذکرات برای مادرش عذاب‌آور است.

«هرچه مشکل مادر برایم روشن‌تر می‌شد، بیشتر تلاش می‌کردم که با او مهربان باشم. نمی‌دانستم در درون او چه می‌گذرد و به چه فکر می‌کند. آیا

1. Margaret

2. Karen

وحشت زده بود؟ نگرانش بودم. دلم می‌خواست او را بغل کنم و به او کمک کنم، اما مادرم به من اجازه نمی‌داد.»

بدون تردید، بیماری وخیم عزیزی باعث رنج و عذاب اطرافیان می‌شود و اگر او مایل نباشد مشکلاتش را بی‌پرده مطرح نماید، نگرانی آنها صدچندان می‌شود. در عین حال، برای شخص مبتلا هم پرداختن دائم به این مطلب به همان اندازه عذاب‌آور است. بنابراین آیا باید به سرعت عمل کرد و به رویارویی با این اختلال پرداخت؟

«بیشتر انسان‌های خردمندی که عزیزی مبتلا به دمانس ندارند می‌گویند: "به‌طور قطع باید فوراً به‌طور جدی اقدام کرد و با شخص مبتلا در مورد کاری که نیاز است و چگونگی انجام آن صحبت کرد."»

بدیهی است که این نظر بسیار منطقی است، اما حقیقت در زندگی واقعی به ندرت این چنین ساده است. پزشک معالج مادر گرن پس از هر ملاقات به او می‌گفت که مبتلا به دمانس است و پس از آن اعضای خانواده می‌دانستند که تا چند روز زندگی آنها جهنمی خواهد بود.

«پدرم از بردن مادر به مطب دکتر وحشت داشت زیرا او تا چند روز پس از آن خشمگین بود. هر زمان که مادرم وادار به درک بیماری خود می‌شد، وحشتش به اوج می‌رسید و تا فراموشی مطالب گفته‌شده، ادامه داشت. می‌دانم که از نظر متخصصان، اطرافیان باید مشکلات بیمار را با او در میان بگذارند و در مورد آن صحبت کنند... اما نمی‌دانم، شاید این بهترین روش نباشد.»

روشی ساده برای صحبت و همراهی کردن با نگرانی‌های شخص مبتلا به دمانس وجود ندارد. بهترین راه‌حل آن است که قبل از هر شک و شبهه و یا علامت بیماری در مورد آن صحبت شود زیرا می‌توان بدون وا همه و به طور واقع‌بینانه با او صحبت کرد. هر یک از اعضای خانواده می‌توانند بهترین راه‌حل خود را در مورد بیماری مطرح کنند و همه با هم در مورد بهترین روش به توافق برسند. آماده بودن و هم‌سو بودن در انتخاب روش، کنار آمدن با این بیماری ناگوار را آسان‌تر می‌کند. اما اگر شما پس از ابتلای عزیزتان به دمانس این کتاب را مطالعه می‌کنید، توصیه‌ی فوق‌برایتان بی‌فایده است. مانند آن است که از شخصی نشان مکانی را جویا شوید و او پاسخ دهد: «من از اینجا به آنجا نمی‌روم.»

آقای آدم فکر می‌کند که تنها روش برای غلبه بر این «تابو»، صحبت کردن در مورد آن است، مثل هر بیماری وخیم دیگر. او احساس می‌کند که وقتی مشکوک به ابتلای دمانس در عزیزمان هستیم، پنهان‌کاری اشتباه است زیرا شانس تدارکات لازم و مداوای زودهنگام، قبل از وخیم‌تر شدن بیماری را از دست می‌دهیم.

«پدرم تصور می‌کرد که بیماری او لکه‌ ننگ است و دوست داشت که پنهان‌کاری کند و وقتی من همسرم و خانواده‌اش را در این باره باخبر کردم، وحشت کرد. برای پدرم توضیح دادم که اطرافیان باید بدانند که او مبتلا به دمانس است وگرنه تصور می‌کنند که او آدم عجیب و غریبی است. باید با صراحت درباره‌ی این بیماری صحبت کرد و به‌زودی درمی‌یابیم که ما تنها نیستیم و می‌توانیم از تجربیات دیگر افراد استفاده کنیم.»

گرن فکر می‌کرد شاید بهتر بود که با مشاهده مشکلاتی فراتر از مسائل سالخورده‌گی، احساس ترس خود را بدون هیچ درخواستی و با آرامش، با مادر در میان بگذارد.

«شاید اگر آنچه را که امروز می‌دانم، می‌دانستم به مادرم می‌گفتم: ”مادر، گوش کن. فکر می‌کنم تو مشکل داری، اما درک می‌کنم که نمی‌خواهی درباره آن صحبت کنی. می‌ترسم و تصور می‌کنم تو هم می‌ترسی، اما ما می‌توانیم درباره این ترس با هم صحبت کنیم. فکر می‌کنم اگر حالات خودمان را شرح دهیم، کمک بزرگی به خودمان کرده‌ایم. نمی‌خواهم تغییری در خودمان ایجاد کنیم.“»

گرن احساس می‌کرد می‌تواند هرچند وقت یک‌بار، شاید چند ماه یک‌بار، با مادرش در مورد این وضعیت صحبت کند تا هر دو احساس کنند که می‌توانند بحران را بهتر مدیریت نمایند.

«اما هرگز در آن زمان، صحبت در این باره به ذهنم خطور نکرد. آنچه در حقیقت می‌گفتم این بود: ”من غضب‌آلودم زیرا تو را، مادر، از دست می‌دهم.“ من بهترین دوست و حامی خود را از دست می‌دادم. او در حال نابودی بود و من نمی‌توانستم هیچ کمکی به او بکنم.»

اولین ظن به بیماری

بیماری دمانس به شکل‌های مختلفی نمایان می‌شود و اولین نشانه‌ها در افراد بسیار متفاوت است. برخی افراد مبتلا اولین نشانه‌ها را پنهان می‌کنند

که باعث می‌شود این بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده نشود. گاهی نیز علائم متفاوت این بیماری با حالات و مشکلات رایج اشتباه می‌شود. آشفتگی و کند شدن ذهن ممکن است نشانهٔ افسردگی، اضطراب، دیابت و مشکلات تیروئیدی و یا حتی به دلیل سیر طبیعی سالخورده‌گی باشد.

«اکنون که به گذشته فکر می‌کنم، می‌توانم نشانه‌های بیماری دمانس را در پدر بیابم. در گذشته نمی‌دانستم مشکل او چیست. گاهی او برای قدم زدن خانه را ترک می‌کرد و پس از آن به مدت ده ساعت از او بی‌خبر بودم. او همیشه داستانی سرهم می‌کرد مثلاً اینکه از اتوبوس به بیرون پرت شده و یا با شخصی زد و خورد کرده و من با شک و تردید به این داستان‌ها گوش می‌دادم.»

در حال حاضر هر ماه اخباری در مورد پیشرفت هرچند کوچک محققان در تشخیص علائم اولیهٔ بیماری دمانس پخش می‌شود. اما هنوز شیوه‌های مشخص، مقرون به صرفه، عملی و معتبر جهت تشخیص این بیماری در مراحل اولیهٔ آن یافت نشده است. تا زمانی که پزشکان بتوانند راهکارهای عملی، مثلاً از بررسی خون و آب دهان، نشانه‌هایی از تغییراتی که در مغز ایجاد می‌شوند بیابند، ظن به بیماری دمانس براساس مشاهدات شخصی و رفتاری که غیرمعمول باشد، شکل می‌گیرد؛ فراموشی، آشفتگی و تغییر در رفتارهای معمول شخص. گاهی اوقات نیز ترکیبی از حالات و رفتارهای شخص باعث نگرانی اقوام و دوستان می‌شود، در حالی که متخصصان به دنبال دلایل محکم‌تری هستند.

«متوجه شدیم او کمی عجیب و غریب شده است، مثلاً افرادی را به خاطر نمی‌آورد و زمان را تشخیص نمی‌داد، برادرم را با پدرم اشتباه می‌گرفت و

یا داستان‌هایی را از زمان جنگ طوری تعریف می‌کرد که به تازگی اتفاق افتاده‌اند. اینها نشانه‌هایی دقیق بودند.»

همه ما، خطای حافظه^۱ را تجربه کرده‌ایم، برای مثال اسم خانمی را که آموزگار دخترمان در دبستان بود، به خاطر نمی‌آوریم، اما نمی‌توان گفت که به دمانس مبتلا هستیم. وقتی پا به سن می‌گذاریم، توانایی به خاطر سپردن و به یاد آوردن مطالب در ما کاهش می‌یابد و در زمان خستگی و اضطراب این کاهش وخیم‌تر می‌شود. اما افراد مبتلا به دمانس در میان دوران مختلف زندگی خود سرگردانند و مانند روحی که از دیوار عبور می‌کند، از خلال سال‌های زندگی خود می‌گذرند. فقط اشخاصی که با بیمار ارتباط دائمی دارند و یا او را خوب می‌شناسند، می‌توانند اشتباهات او را تشخیص دهند. اما این لغزش‌ها به تدریج به ناآرامی تبدیل می‌شود و دیگران نمی‌توانند بیمار را همراهی کنند.

«بیشتر اوقات نزد مادرم بودم زیرا برادر و خواهرم خانواده‌های خود را داشتند. به آنها می‌گفتم که مادر مشکل دارد، اما نمی‌توانستند حرف‌های مرا باور کنند. آنها فکر می‌کردند مشکل مادر تنهایی است. من می‌دانستم که مشکلات او فراتر است.»

به‌طور معمول، اولین نشانه‌های پریشان‌حوالی جلب توجه نمی‌کنند. اما گاهی این نشانه‌ها آن‌چنان متمایز هستند که باعث خنده اطرافیان و شرمندگی شخص می‌شود. اطرافیان بیمار نمی‌دانند که در درون بیمار تقلایی دردناک در جریان است و در برابر واقعیت، چرخشی ناگهانی، تمرکز و حواس او را مختل می‌کند.

«با مادر به کنار دریا رفتیم و در راه بازگشت برای سرگرم شدن، به بازی "من که هستم؟" پرداختیم. (در این بازی باید شخص هر نوبت اسم خود را عوض کند). مادر هر بار از همان اسم قبلی استفاده می‌کرد. او به یاد نمی‌آورد که بارها از آن اسم استفاده کرده و ما فقط به او می‌خندیدیم.»

در برخی بیماران، اولین نشانه‌های ناآرامی که از اعماق وجودشان ناشی می‌شود، به طور پیش‌بینی‌نشده پدیدار می‌گردد، ویژگی شخصیتی آنها آشکارتر شده و به حالت افراطی شدت می‌یابد. کوچک‌ترین اختلاف نظر با اطرافیان به جنگ خصومت‌وار تبدیل می‌شود، زیرا مبتلایان به دمانس، برای پیروزی خود در بحث و جدل‌ها تلاش بسیار می‌کنند. شاید به علت آن است که می‌خواهند عدم تسلط خود را در مسائل مختلف پنهان کنند. لیندا^۱ احساس می‌کند که بیماری دمانس، مادرش را سرسخت‌تر کرده:

«او همیشه کله‌شق و یک‌دنده بود، اما وقتی به دمانس مبتلا شد، این حالت شدت یافت و من نمی‌توانستم با او کنار بیایم. ما نمی‌توانستیم مصالحه کنیم زیرا او در تمام موارد اطمینان داشت که حق با اوست و درست می‌گوید. بیشتر اوقات مجادله‌های شدیدی در مورد موضوعات احمقانه درمی‌گرفت، مثلاً در مورد رنگ شلوار و یا صاف بودن تابلوی روی دیوار. در آن زمان از خود می‌پرسیدم: "مشکل او چیست؟"»

در مراحل اولیهٔ دمانس، یکی از تغییراتی که به طور معمول در اثر بیماری در شخص پدید می‌آید، افسردگی است. بسیاری نشانه‌های دیگر نیز مثل بی‌تفاوتی، بی‌اعتنایی، درون‌نگری منفی، ترس از چالش‌های جدید و ضعیف شدن حافظه نیز در بسیاری مشترک است.

جیمز^۱ از اینکه مادرش هر روز بی حوصله تر و بی‌رمق تر می‌شد، نگران بود و می‌گفت او نسبت به محیط اطراف خود بی‌علاقه شده است.

«مادرم هرگز در زندگی دچار افسردگی نشده بود. اما یک روز ناگهان دل‌مرده شد، نمی‌خواست هیچ کاری انجام دهد و عذر و بهانه جور می‌کرد. پزشک منشأ این موارد را افسردگی تشخیص داد.»

به طور معمول، پزشکان با مشاهده بی‌تفاوتی در افراد، قرص‌های ضد افسردگی تجویز می‌کنند، قبل از آنکه به بررسی عمیق‌تر بپردازند و علت واقعی را ریشه‌یابی کنند. به سادگی می‌توان دریافت زمانی که شخص به از دست دادن توانایی‌های شناختی و اعتماد به نفس خود آگاه است، تأملات و افکار منفی در او افزایش می‌یابد. تحقیقات نشان داده است که سابقه افسردگی در افراد، امکان بروز دمانس در آینده را در آنها بیشتر می‌کند.

مادر سوزان^۲ همواره احساس می‌کرد که زندگی به او روی خوش نشان نداده و در سالمندی این تلخی او را به سمت افسردگی و سستی اندوه‌باری سوق داد. او تا ظهر در رختخواب خود باقی می‌ماند و سپس بدون هدف به مراکز خرید می‌رفت و بیشتر روز را در آنجا می‌گذراند. وقتی به خانه باز می‌گشت، تا زمان خواب تلویزیون تماشا می‌کرد.

«برنامه او همیشه به این منوال می‌گذشت، مگر اینکه دوستی انجام کاری را از او طلب می‌کرد. او هرگز به خودی خود علاقه و یا هیجان در خود ایجاد نمی‌کرد و از ملاقات با بیگانگان پرهیز می‌کرد. دوست نداشت به کتابخانه، کافه و یا کلاس‌های مختلف برود چون مجبور می‌شد با بیگانگان معاشرت کند و از هر ارتباط متقابلی پرهیز می‌کرد. بنابراین با افراد جدیدی آشنا نشد و تک و تنها ماند.»

1. James

2. Susan

بعضی افراد، از این دنیا که به طور مسخره‌آمیز در برابر چشمانشان جلوه‌گری می‌کند، عقب‌نشینی می‌کنند. آنها نمی‌توانند و یا نمی‌خواهند ترس‌های درونی خود را در مورد ضعف حافظه و قدرت استدلال به دیگران بازگو کنند. آنها تا آنجا که بتوانند سخت تلاش می‌کنند که عادت‌های گذشته خود را دنبال کنند، اما زمانی فرامی‌رسد که دیگر از عهده آن بر نمی‌آیند.

برندا^۱ به خاطر دارد وقتی همسرش چند ساعتی دیر از خرید روزانه به خانه بازگشت، تا چه حد باعث نگرانی او شد.

«سرانجام او به خانه بازگشت و بسیار ناآرام به نظر می‌رسید. پس از آن جیب‌های او را گشتم و تعداد زیادی بلیت اتوبوس پیدا کردم. او کارت اتوبوس داشت و می‌بایست از آن استفاده می‌کرد. با اینکه راه نزدیک بود او چندین بار سوار اتوبوس شده بود. چندی بعد متوجه شدم که دیگر نمی‌خواهد به کلیسا بیاید و یا حتی برای خرید شیر تا سر خیابان برود.»

دنیس^۲ به گیج بودن همسرش عادت کرده بود. او مکان‌هایی را که به خوبی می‌شناخت هم گم می‌کرد. یک روز حتی در بزرگراه در جهت معکوس رانندگی کرد.

«مشاور به من گفت که بسیاری از افراد مبتلا به دمانس دچار مشکل دیداری - فضایی^۳ هستند. آنها می‌توانند به خوبی ببینند، اما مغز آنچه را که دیده‌اند به غلط تعبیر می‌کند و همین مسئله ریشه برخی رفتارهای عجیب آنها مثل اشتباه بین چپ و راست است.»

1. Brenda

2. Denise

3. visuo-spatial

زمانی که فرد احساس می‌کند ذهن او کارآیی لازم را ندارد، مانند آن است که واگنی را در داخل دایره‌ای ترسیم کنیم و از آینده متخاصم دور نگاهش داریم. متخصصان و افرادی که تجربه نگهداری عزیز مبتلا به دمانس را دارند بر این عقیده‌اند که تشخیص زودهنگام بیماری بسیار مهم است. اگر ظن ابتلا به دمانس را در عزیز خود دارید، تلاش کنید که او به پزشک مراجعه کند. گاهی اوقات ممکن است نگرانی در این مورد بیهوده باشد و پزشک خبر خوش سلامتی او را تأیید کند. بدترین حالت ممکن، تأیید بیماری است که در این حالت نیز شانس برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری در مورد بهترین روش در آینده به بیمار و اطرافیان داده می‌شود. شروع مداوم به آهسته کردن روند بیماری دمانس کمک می‌کند.

چه می‌توان کرد؟

مبتلا شدن به دمانس در خانواده ممکن است باعث شک و ضربه روحی اعضا شود. اما باید خونسردی خود را حفظ نمود زیرا تشخیص این عارضه شروع راه است. شخص مبتلا، پدر، مادر، همسر، دوست و یا عشق زندگی شما، هر که باشد فرقی نمی‌کند. در این وضعیت، بیش از هر زمان دیگر او به عشق و محبت نیاز دارد. پس نباید مأیوس شد و امید را از دست داد. همراهی کل خانواده و دوستان می‌تواند کمک بزرگی در کاستن درد و رنج شخص مبتلا به دمانس نماید و استفاده از داروهای مناسب نیز در مراحل اولیه دمانس ممکن است باعث کند شدن روند بیماری گردد.

آگاهی و درک آسیب‌شناسی دمانس موجب تخفیف درد و رنج در هر مرحله این بیماری مشقت‌بار می‌شود. درمی‌یابیم که احتمال توسعه دمانس

چگونه است و اشخاص مختلف به هنگام تخریب سلول‌های مغزی چگونه واکنش نشان می‌دهند. ما باید اطمینان یابیم که خود و بیمارمان آمادگی لازم را جهت رویارویی به آنچه که در پیش است، داریم.

چطور شروع کنیم؟

اطرافیان بیمار گاه به گذشته می‌اندیشند و با حیرت می‌گویند: «او چه زمان مبتلا شد؟» بسیاری از نشانه‌های مراحل اولیه بیماری فقط با بازنگری به گذشته واضح و آشکار می‌شود. قبل از آنکه شما برای حافظه و یا توانایی شناختی عزیزتان نگران بشوید، خوب است او را به پرداختن به فعالیت‌های مختلف و مستقل بودن تشویق کنید و هم‌زمان امور را زیر نظر داشته و با آرامش برنامه‌ریزی نمایید. تا آنجا که می‌توانید باید بکوشید که سالمند را به لذت بردن از زندگی فعال و با انگیزه و تأکید بر منافع سلامت قلب و متناسب بودن تشویق کنید، زیرا به این وسیله قدم بزرگی در راه دفع دمانس برداشته‌اید.

اگر احساس می‌کنید که عزیزتان دچار اختلالات ذهنی نامتناسب با سن خود شده است، اولین قدم آن است که با آرامش هرچه بیشتر و بدون ایجاد واهمه در مورد آن صحبت کنید. باید به او اطمینان خاطر بدهید که اقدام سریع در این باره بهتر از آن است که به طور فرساینده در خفا نگران و دلواپس بود. او را تشویق کنید تا در مورد علت‌های این اختلالات با پزشک مشورت کند. سعی کنید با آرامش همراه هم تلاش کنید و در این جریان مطلبی که بیشترین اهمیت را دارد این است که تأکید کنید و به او بگویید: «ما دوشادوش یکدیگر سعی می‌کنیم راه‌حل مناسبی بیابیم.»

قدم بعدی براساس نظر پزشک مشخص می‌شود. اگر شخص مبتلا به دمانس نباشد، زندگی به طور عادی جریان می‌یابد، اما او باید تحت نظر