

NOLA EGIN AURRE ZAINTZEN  
ARI NAIZEN PERTSONAREN  
NAHASMENDU AFEKTIBOEI

# DEPRESIOARI, MANIARI ETA LABILITATE EMOZIONALARI

Zainketa emozionalak zainketaren giza alderdia dira. Nahasmendu afektiboekin lotutako egoerak zailak gertatzen zaizkio, bai pertsona erriari, bai haren zaintzaileari.

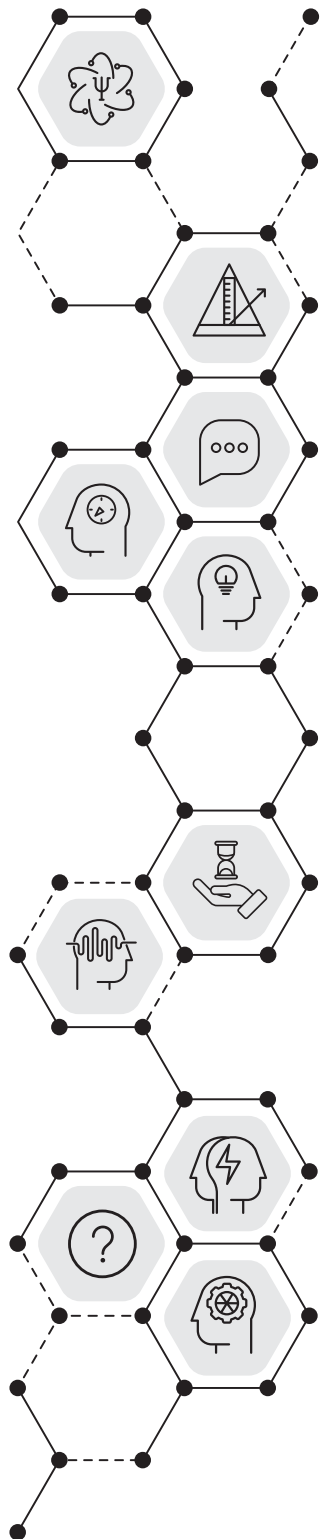
Batzuetan ez da erraza gertatzen benetan nola dagoen jakitea, sentimenduak argitasunez eta koherentziaz adierazteko arazoak izan ohi baititu.

## 1. Depresioa

Depresioak berarekin dakar oso animo-egoera apala izatea, nor bere baitan bakartzea, ez gai izatea bizitzaz gozatzeko (konpainiaz, jatorduez, jardueraz...), negarrari ematea, pentsamendu negatiboak izatea, etsipena eta ezintasuna, hiltzeko gogoa.

### Gomendatutako estrategiak .....

- ▶ Onberak izan tristura-sentimenduarekin, eta entzun zer esan nahi duen eta eman laguntza emozionala. Baloratu bere eta haren gauza positiboak, egiten dakiena, etab., eta bultzatu haren autoestimua eta autonomia.
- ▶ Ahalegindu “animatu” eta depresioaren zulotik atera behar duela ez esaten. Halako iradokizunak eginez gero, depresioak gora egin dezake eta hala dagoenak baztertua dagoela uste dezake.
- ▶ Saiatu isolamendua saihesten. Bultzatu konpainian egon dadin eta, orobat, hitz egitera edo zerbait egitera kitzikatu.
- ▶ Jarduerak gehitu eta sustatu, dementzia duenak goza dezan.
- ▶ Proposatu bere burua baliagarri eta seguru ikusteko moduko jarduerak. Ez zaio iradoki behar lan konplexuak egin behar dituela, porrot ez egiteko eta gogogabe ez gelditzeko.
- ▶ Planifikatu haren gustuko den pertsona batekin batera egiteko moduko jarduera atsegingarriak, bakarrik dagoela edo bazter utzita dagoela baldin badio.
- ▶ Animatu iraganeko nola oraingo gauza atseginez mintzatzera, eta lagundu gustagarriak zaizkion une onak gogora ekartzen. Aibilezia eta sentiberatasuna behar dira eta ikusi bezala jokatu, iraganak tristura ekar baitiezaioke.
- ▶ Jarri haren eskura ingurune animatu eta argitsua.



- ▶ Osasun arazoaren gaineko kezak maiz egiten baditu edo gomendatutako estrategiak erabili ondoren egoerak hobera egiten ez badu, egin kontsulta osasun arloko erreferentziako taldeari.

## 2. Labilitate emozionala

Era berean, dementzia duten pertsonen labilitate emozionala izan dezakete, hots, haien animo-egoera modu zakarrean alda daiteke edozein izanik ere une horretan zer bizitzen ari diren; tristuratik gehiegizko poztasunera edo euforiara igarotzen dira, irititik negarrerara.

### Gomendatutako estrategiak .....

- ▶ Ahalegindu giro lasaia ezartzen, pertsona eria seguru egon dadin.
- ▶ Saiatu kitzikatzen, gehiegi nola modu normalean.
- ▶ Ezarri errutinak pertsona eriak orientazio hobea izateko.
- ▶ Saiatu preziatzen dituen eta atsegin zaizkion pertsonekin egon dadin.
- ▶ Murriztu zarata eta desordena.
- ▶ Saiatu jakiten baden nekadurarik, gehiegizko exijentziarik, beldurra ematen dion eta harreman txarra duen pertsonarik aurrez aurre; saiatu azken hauek alde batera uzten.
- ▶ Zuzendu alterazio sensorialak, baleude; baita ere entzumenaren edo ikusmenaren galera.
- ▶ Gomendatutako estrategiak erabili ondoren egoerak hobera egiten ez badu, egin kontsulta osasun arloko erreferentziako taldeari.

## 3. Mania

Mania ez da hain ohiko sintoma. Pertsona ukitua euforiko egon daiteke, animo-egoera handi-handiarekin, kitzikakorra, jarduera mental handiarekin eta hizketan, gelditu gabe.

### Gomendatutako estrategiak .....

- ▶ Murriztu aldaketak, eta saiatu giro ezagunetan, ordenatuetan eta atsegin zaizkionetan mantentzen.
- ▶ Murriztu estimulazioa eta ahalegindu zaratarik egon ez dadin.
- ▶ Bideratu haren arreta jarduera planifikatu eta kontrolatuetara.
- ▶ Eman lasaitasuna, argi eta motel hitz eginez, eta eztabaidak saihestuz.
- ▶ Kendu eszitagarriak (kafea, tea, koka kola, edari energetikoak...).
- ▶ Ahalegindu lotura fisikoak saihesten.
- ▶ Gomendatutako estrategiak erabili ondoren egoerak hobera egiten ez badu, egin kontsulta osasun arloko erreferentziako taldeari.