



**Поради
при гострому стресі
в людини з деменцією**

Ознаки гострого стресу в людини з деменцією:

- Крик;
- Плач;
- Стогін;
- Лайка;
- Прохання про допомогу або прохання піти додому (навіть перебуваючи вдома);
- Агресія;
- Надмірне збудження, вередування;
- Замкреність і відмова говорити.

Як допомогти людині в гострому стресі?

- Якщо причина стресу подія - поясніть, що відбувається;
- Запитуйте і слухайте;
- Давайте собі 5 - 10 секунд перерви перед відповіддю, якщо людина каже щось неприємне;
- Дивіться в очі;
- Намагайтесь тримати спокійний та стабільний голос;
- Сядьте поруч та візьміть за руку;
- За можливості запропонуйте поїсти, попити або переміститися в інше місце.

Як попередити гострий стрес?

- Намагайтеся підтримувати звичний режим дня;
- Попереджайте про зміни режиму дня чи свої плани;
- Використовуйте просту і зрозумілу мову;
- Запитуйте при потребі: «Чи потрібно води?», «Чи потрібно до туалету?» тощо;
- Якщо людина пережила травму у минулому, намагайтеся уникати того, що про неї нагадає.

Як допомогти собі заспокоїтись?

- Зробіть глибокий вдих;
- Напружте щелепу, плечі та руки;
- Затримайте дихання на 2-3 секунди;
- Розслабте щелепу, плечі та руки;
- Подумки повторюйте заспокійливе слово чи фразу.