



COVID-19

Come gestire i convincimenti deliranti

I cambiamenti provocati dalla demenza possono di per sé causare deliri (convincimenti non aderenti alla realtà). Il nostro caro può credere in qualcosa cui noi non crediamo. Questo può tradursi in emozioni difficili da gestire come la paura, la gelosia, la rabbia, l'angoscia. Talvolta il nostro caro può temere di essere avvelenato, derubato o imprigionato.

Una situazione altamente stressante come quella che stiamo vivendo può di per sé causare paure e convincimenti deliranti. La routine si rompe e le strategie che abitualmente funzionavano o trasmettevano rassicurazione possono non essere più utilizzabili a causa dell'impossibilità di uscire e dell'isolamento.

Ad esempio non è più così semplice uscire per una passeggiata per distrarsi, o andare al supermercato insieme, a trovare i nipoti, o ricevere in casa qualche amico o trovare chi ci possa aiutare nell'assistenza.

Se si arriva a sentirsi prigionieri in casa propria e il desiderio di uscire non può essere soddisfatto, aumentano la paura e l'angoscia che a loro volta amplificano la sensazione di prigionia come in un circolo vizioso.

Se si confondono i messaggi provenienti dalla televisione o si travisano le parole dei nostri familiari e se ne coglie solo la preoccupazione e la tensione, il livello di allerta del nostro caro aumenterà facendo aumentare l'ansia e la possibilità che si inneschino convincimenti deliranti.

L'impossibilità di vedere con la stessa frequenza di prima le persone care, come i familiari e gli amici o i nipoti potranno far scattare pensieri irrealistici che i propri cari siano mancati o che non vogliano venire a trovarci, o di essere stati abbandonati.

I convincimenti deliranti possono causare difficoltà relazionali e conflittualità e innescare una spirale che può portare a reazioni catastrofiche.

Cosa possiamo fare per gestire queste situazioni?

Quando abbiamo a che fare con persone che hanno deliri può accadere di avere un giudizio implicito di questo tipo: "la mia realtà è reale, la tua realtà e le tue emozioni invece non lo sono". Sfortunatamente questo giudizio non è utile, anzi può peggiorare la situazione.

La cosa migliore che possiamo fare per ridurre i deliri è mettere da parte il nostro giudizio e pensare che **"le nostre realtà sono entrambe reali e diverse"**. Per la persona che sperimenta un delirio, la sua realtà è reale per lui/lei come la nostra lo è per noi.

Per diminuire i deliri cerchiamo di fornire rassicurazione e supporto in modo che chi ne soffre si senta ascoltato, sicuro e amato. Non cadiamo nella trappola di fornire spiegazioni dettagliate o argomenti logici. Provate queste tecniche comportamentali per calmare qualcuno che sta vivendo un delirio, ricordando sempre che ciò che per noi è irreali per l'altra persona sembra molto reale. Si tratta della sua realtà e spesso non ci sono prove che la convincano altrimenti:

1. Escludere le cause fisiche.

I deliri possono derivare da infezioni del tratto urinario, malattie del fegato, infezioni sistemiche. In molti casi, il trattamento della malattia può porre fine al delirio.

2. Convalidare la loro realtà.

Non tentate di "provare" che la loro convinzione è falsa perché questo potrebbe creare chiusura o agitazione. La cosa migliore che si può fare è rispettare la loro realtà. Riconoscete ciò che provano i vostri cari e quindi cercate di capire quali sono i bisogni che stanno cercando di esprimere.

3. Evitare di dimostrare che si sbagliano.

Il modo migliore per disinnescare il delirio è riconoscere la realtà della persona. Da lì potete poi esplorare insieme ciò che è necessario fare per soddisfare il bisogno sottostante.

4. Essere onesti.

Convalidate l'esperienza dell'altro e cercate di non truccare o manipolare la sua realtà. Se inventate qualcosa o mentite, create una terza realtà. Ci saranno quindi tre realtà: la sua realtà, la vostra realtà e la realtà inventata. Questo può creare una sfiducia pervasiva anche a lungo termine.

5. Mantenere la calma.

Ricordate che è importante non incolpare il vostro caro per ciò che sta provando. Anche se assistere a un delirio o a un'allucinazione può essere spaventoso, è importante mantenere la calma. Inoltre ricordate che discutere su cosa è reale e cosa non lo è, è controproducente.

Mantenete la calma in questo modo:

- Fate tre respiri profondi prima di rispondere.
- Pensate ad un piano B da mettere in atto per prevenire episodi di violenza o per chiedere aiuto.

6. Essere cauti prima di rispondere.

Valutate la situazione prima di rispondere ai deliri. Qualcuno è a rischio di farsi male? Se la risposta è no, è spesso meglio ignorare il comportamento derivante da una falsa convinzione o un delirio. Finché il comportamento non diventa pericoloso, potrebbe non essere necessario intervenire.

7. Offrire rassicurazione.

E se il proprio caro è arrabbiato o desidera il tuo aiuto? Cerca di interessarti genuinamente a lui/lei per conoscere il motivo per cui è sconvolto/a e vedi se c'è qualcosa che puoi fare per aiutarlo. Spesso il turbamento può essere calmato anche attraverso un rassicurante tocco fisico combinato con il rispetto della sua realtà. Ad esempio, se il vostro caro dice: "Ho paura, non so perché sono qui", potreste tenergli la mano o massaggiargli la schiena. Quindi potreste dire: "Hai paura e non sai perché sei qui. Andrà bene. Sono qui con te."

8. Spostare l'attenzione.

In alcuni casi, è possibile porre fine a un delirio o ridurlo drasticamente se riusciamo a spostare l'attenzione del nostro caro. Potete anche provare ad accendere le luci o aprire le persiane. Le allucinazioni minacciose spesso si placano in aree ben illuminate e se ne sono presenti altre persone. Provate a parlare di un argomento piacevole. Mettete su la sua canzone preferita. Suggeste di lavorare su un puzzle insieme. Provate la tecnica della distrazione una volta, ma, se non funziona, provate un'altra tecnica, perché provare ripetutamente la stessa cosa, se non funziona, può portare a un maggior turbamento.

9. Porre domande aperte.

Evitate di dare giudizi, fare domande a risposta aperta è molto più utile. Concentratevi sull'essere comprensivi e accomodanti. Alcune cose utili da dire o chiedere includono:

- Come posso aiutarti a sentirti al sicuro?
- Vediamo insieme cosa ti turba e cerchiamo di capire come possiamo elaborare un piano per affrontarlo.
- Conosco la sensazione di essere spaventato e sono qui per aiutarti.
- Dimmi di più su cosa significa questo per te.

10. Sì, e ...

Il primo passo è "sì e". Qualunque cosa dica l'altra persona, dite prima di sì. Riconoscete la sua realtà. Quindi basatevi su ciò che ha detto per mantenere attiva la connessione e la relazione fra di voi. Immaginate che il vostro caro dica: "Sono fuori per prendermi, devo nascondermi". Potreste rispondere con: "Senti che sono fuori per prenderti e nasconderti ti aiuterà. Dove dovremmo nasconderci?" Dal posto in cui vi nascondete insieme la conversazione potrebbe proseguire per ottenere maggiori informazioni sul perché il vostro caro sente di doversi nascondere. Immaginate se rispondeste: "Nessuno è fuori per prenderti, siediti è ora di cena". Ciò probabilmente porterebbe a un aumento della frustrazione e della confusione per entrambi.

Sommario - Cosa fare e cosa non fare

Fare:

1. Capire se c'è un problema fisico sottostante
2. Cercare di evitare di usare la parola delirio e cercare di capire l'emozione sottostante.
3. Riconoscere i sentimenti di paura, rabbia, frustrazione ecc. che accompagnano questo delirio
4. Cercare quale bisogno insoddisfatto stanno cercando di esprimere.
5. Condividere che siete lì per aiutarli.
6. Rimanere calmo.
7. Porre domande aperte.
8. Modificare l'ambiente domestico per eliminare oggetti spaventosi.
9. Avere un piano in atto e qualcuno da chiamare se le cose dovessero diventare pericolose.

Non fare:

1. Non essere critico.
2. Non mettere in discussione il contenuto del delirio.
3. Non inventare spiegazioni che sapete non essere vere.
4. Non rispondere con spiegazioni "logiche".
5. Non dire che il vostro caro vede qualcosa che, nella vostra realtà, non vedete.

Ricordiamoci che non dobbiamo affrontare tutto questo da soli. In caso di dubbi su come fronteggiare questo periodo durante la pandemia di coronavirus (COVID-19), potete chiamare il Centro per i Disturbi Cognitivi e le Demenze al numero **0424/888590 dalle 9.00 alle 13.00** o e-mail **CDC@aulss7.veneto.it**. La linea telefonica è attiva tutti i giorni dal lunedì al venerdì **dalle ore 9.00 alle ore 13.00**.