

تعليم المريض / مقدم الرعاية

# الاعتناء بشخص مصاب بالهذيان

تساعدك هذه المعلومات في معرفة المزيد من المعلومات عن الهذيان. كما تساعدك في الاعتناء بصديق أو فرد من أفراد العائلة مصاب بالهذيان.

## نبذة عن الهذيان

الهذيان هو تغيّر مفاجئ (سريع) يطرأ على طريقة تفكير الشخص وتصرفاته. لا يستطيع المصابون بالهذيان الانتباه إلى ما يدور حولهم، كما أن تفكيرهم يكون مشوشًا. وهذا الأمر قد يكون مخيفًا للمصاب بالهذيان وأفراد أسرته ومقدمي الرعاية له وأصدقائه.

ربما تظهر أعراض الهذيان سريعًا، في غضون عدة ساعات على سبيل المثال، وقد تستمر لعدة أيام. أو قد تحدث ببطء، على مدى عدة أيام أو أسابيع. والأعراض قد تظهر وتختفي.

تحدث الإصابة بالهذيان لعدة أسباب، ويحدث غالبًا بسبب مرض أو إصابة. ويزول الهذيان بمجرد علاج المرض أو الإصابة ويتصرف الشخص على طبيعته مرة أخرى.

هناك 3 أنواع من الهذيان:

- **الهذيان المفرط النشاط.** يمتلك الأشخاص المصابين بالهذيان مفرط النشاط طاقة أكبر ويكونون أكثر انتباهًا من المعتاد. وربما ينتابهم الاضطراب والتلمل (الشعور بعدم القدرة على الاسترخاء والراحة) ويواجهون مشكلات في النوم ليلاً. وقد ينتابهم التوتر أيضًا (الشعور بالضيق أو الانزعاج لأهون الأسباب) وتعثرهم التغيرات المزاجية أو السلوكية.
- **الهذيان قاصر النشاط.** ينخفض مستوى الطاقة لدى المصابين بالهذيان قاصر النشاط أكثر من المعتاد ويبدو عليهم النعاس أو الاكتئاب (الحزن). وقد يُحدّقون في الفراغ وكأنهم في حالة ذهول. وربما يفقدون شغفهم بما يدور حولهم ويكونون أكثر هدوءًا من المعتاد.
- **الهذيان المختلط.** تظهر على المصابين بالهذيان المختلط أعراض الهذيان مفرط النشاط وقاصر النشاط معًا. فقد تتبدل أعراضهم إلى النقيض، مثل التحول من الشعور بالاضطراب والتلمل إلى الشعور بالإرهاق. وقد تتبدل أحوالهم خلال نفس اليوم أو من يوم لآخر.

يتم أحيانًا الخلط بين الهذيان والخرف، ولكنهما مختلفين. فالخرف هو حالة من الارتباك تزداد سوءًا

بمرور الوقت. وهو لا يتحسن. يحدث الهذيان بشكل مفاجئ. وستلاحظ تغيير أحوال الشخص على الفور. وهو يتحسن غالبًا مع العلاج.

## أعراض الهذيان

قد تظهر على المصاب بالهذيان علامة واحدة أو أكثر مما يلي: ربما:

- تبدو عليه الحيرة.
  - يكون مضطربًا ومنزعجًا.
  - يشعر بالضييق أو الانزعاج لأهون الأسباب.
  - يبدو مرتبكًا (قلقًا).
  - يكون شديد الارتباك (يشعر بالقلق لاعتقاده بوجود شخص يحاول إلحاق الأذى به).
  - يكون أكثر حذرًا من المعتاد.
  - يواجه صعوبة في البقاء مستيقظًا.
  - يبدو أو يتصرف وكأنه مكتئبًا.
  - لا يتحدث بشكل منطقي.
  - يعاني من الهلاوس (يرى أو يسمع أشياء غير موجودة).
  - يخلط بين الليل والنهار.
  - يبدو كثير النسيان (يجد صعوبة في تذكر الأشياء).
  - يجد صعوبة في التركيز.
  - لا يعرف مكان تواجه.
- إذا ظهرت على الشخص أي علامات على الهذيان، فيجب إبلاغ مقدم الرعاية الصحية على الفور. سيعتني فريق الرعاية به ويحيله إلى خدمات أخرى إذا اقتضت الضرورة.

## أسباب الهذيان

ينتج الهذيان عن عدة أسباب. وبعض الأسباب الشائعة له هي:

- العدوى.
- الأعراض الجانبية لبعض الأدوية أو تغيير أحد الأدوية.

- الخضوع لجراحة مؤخرًا وتلقي التخدير (دواء يجعل الشخص ينام أثناء الجراحة).
- مرض مزمن (مستمر مدى الحياة) تتفاقم حالته، مثل أمراض الكلى أو الكبد المزمنة.
- انخفاض أو ارتفاع مستويات الصوديوم أو البوتاسيوم أو الكالسيوم أو المغنيسيوم في الدم.
- الجفاف (عدم وجود القدر الكافي من الماء في الجسم).
- عدم تناول الطعام الكافي، أو عدم الحصول على العناصر الغذائية الكافية من الطعام لمدة طويلة.
- انخفاض أو ارتفاع مستوى السكر في الدم.
- الإمساك (التبرز أقل من المعتاد، أو صعوبة التبرز، أو كلاهما).
- عسر التبول.
- الألم الشديد.
- الإفراط في تعاطي الكحوليات، أو التوقف عن تعاطيها بشكل مفاجئ.
- أعراض الانسحاب الناجمة عن إيقاف تناول البنزوديازيبينات أو الأدوية الأخرى المهدئة والمنومة. وتستخدم هذه الأدوية لعلاج القلق واضطرابات النوم. فهي تساعد على الاسترخاء.
- يحدث الانسحاب عندما تظهر أعراض جسدية ونفسية بعد التوقف عن تناول هذه الأدوية. البنزوديازيبينات الشائعة هي لورازيبام (Ativan®) وألبرازولام (Xanax®) وديازيبام (Valium®).
- عدم الحصول على القدر الكافي من فيتامين ب1 (الثيامين).

## عوامل الخطورة المرتبطة بالهذيان

قد يكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بالهذيان بسبب عدة عوامل. قد يتعرض الشخص لخطر الإصابة بالهذيان إذا:

- كان يبلغ من العمر 70 عامًا أو أكثر.
- أُصيب بالهذيان من قبل.
- كانت لديه مشكلات في الذاكرة أو التفكير.
- أُدخل المستشفى للعلاج من مرض خطير.
- أُصيب بالجفاف.
- تقيأ كثيرًا أو أُصيب بالإسهال لمدة طويلة.
- كان يعاني من مشكلات في الإبصار أو السمع.

- كان يتناول 5 أدوية مختلفة أو أكثر.
- يستخدم جهاز تنفس، مثل جهاز التنفس الصناعي.

## علاج الهذيان

إن أفضل الطرق لعلاج الهذيان هو اكتشاف سبب الإصابة به وعلاجه. أحياناً قد يتعين على مقدم الرعاية الصحية الخاص بالشخص طلب إجراء عدة فحوصات لاكتشاف سبب الهذيان. وقد تشمل هذه الفحوصات اختبارات الدم والأشعة السينية والتصوير الشعاعي للمخ (مثل التصوير بالرنين المغناطيسي والأشعة المقطعية)، إلى جانب تخطيط كهربية القلب.

وسيوجه مقدم الرعاية الشخصية أيضاً أسئلة حول السوابق المرضية للشخص. وهي تشمل أسئلة بشأن الأمراض التي سبق وأصيب بها الشخص والعلاجات التي تناولها من قبل، بالإضافة إلى أمور أخرى متعلقة بصحته.

بعد التعرف على سبب الإصابة بالهذيان، يمكن بدء العلاج. لا توجد أدوية لعلاج الهذيان في حد ذاته.

وإنما قد يصف مقدم الرعاية الصحية للمريض دواءً لعلاج سبب الهذيان. أو قد يعطيه دواءً لعلاج أعراض معينة للهذيان. على سبيل المثال، إذا كان الشخص يشعر بالانزعاج أو التوتر، فربما يحصل على الدواء لمساعده على الاسترخاء.

وبالإضافة إلى الدواء، هناك أمور أخرى قد تساعد في علاج الشخص المصاب بالهذيان. وقد يُخرج فريق الرعاية الصحية للشخص معدات طبية معينة من غرفته بالمستشفى إذا لم تكن مطلوبة. فيمكن أن يساعد هذا في شعور الشخص بأمان أكبر. وقد تتم الاستعانة بشخص للإقامة معه في غرفته، مثل الممرضة المساعده. وهذا للتأكد من سلامة الشخص طوال فترة تواجده في المستشفى.

## كيفية مساعدة المصاب بالهذيان

هناك عدة طرق يمكن اتباعها لمساعدة الشخص المصاب بالهذيان، مثل:

- تخصيص أوقات منتظمة بالليل والنهار له ومساعدته في المحافظة على نمط نومه المعتاد.
  - مساعدته في البقاء مستيقظاً نهاراً بفتح الستائر للسماح بدخول أشعة الشمس.
  - مساعدته على النوم ليلاً بخفض الضوضاء وإغلاق الستائر وإطفاء الأنوار.
- المحافظة على هدوء غرفته.
- الحرص على راحته.

- تشجيعه على النهوض من السرير والجلوس على كرسي أثناء النهار.
- تشجيعه على الاستعانة بأخصائي علاج طبيعي أو علاج وظيفي.
- ويستطيع أخصائي العلاج الطبيعي مساعدته في الحركة والنهوض من السرير. كما يوضح له بعض التمارين الجسدية التي تساعد على البقاء في حالة نشاط أثناء وجوده في المستشفى.
- ويساعد أخصائي العلاج المهني على أداء المهام اليومية للاعتناء بنفسه مثل دخول الحمام. كما يمكن أن يساعد في أداء التمارين الذهنية، مثل السودوكو أو الكلمات المتقاطعة.
- مساعدته في تناول الطعام والشراب.
- التأكد من تناوله الكثير من السوائل.
- التأكد من ارتدائه نظارته أو عدساته اللاصقة، أو سمعته الطبية، أو كليهما.
- طلب من أصدقائه زيارته قدر استطاعتهم.
- استخدام تقويم وساعة لتذكيره بالتاريخ والوقت من اليوم.
- التحدث عن الأحداث الحالية أو الأمور التي تدور داخل غرفته أو خارجها.
- إخباره بمكان تواجد السبب في وجوده في المستشفى. تذكيره بأنه في مكان آمن، وأن هناك فريق رعاية صحية متواجد للاعتناء به.
- قراءة الكتب أو الرسائل له.
- تشغيل الموسيقى التي يحبها أو موسيقى تساعد على تهدئته.
- عرض الصور العائلية له وإحضار أغراض مألوفة له من المنزل، مثل بطانيته أو كتابه المفضل.

## كيفية التحدث مع شخص مصاب بالهذيان

- قد يصعب التحدث مع شخص مصاب بالهذيان، ولكن من المهم أن تكون صبورًا ومتفهمًا. فيما يلي بعض النصائح المفيدة لإجراء المحادثة.
- اجعل المحادثة في الأمور الأساسية وتحدث في موضوع واحد في كل مرة. تحدث بوضوح وهدوء واستخدم جملًا قصيرة وبسيطة. تأكد من قدرة الشخص على سماعك وفهم ما تقول. كرر ما تقول عند اللزوم.
  - عندما تتحدث مع الشخص أو توجه له أسئلة، أمهله بعض الوقت للرد. فقد يستغرق دقيقة للتفكير فيما يريد قوله.
  - إذا كان الشخص مرتبكًا أو خائفًا، فذكره بمكان تواجده وبمَن يدور حوله. تحدث معه بنبرة هادئة ومريحة. طمئنه وأخبره بأنك متواجد معه لمساعدته والمحافظة على سلامته.

- إذا كان الشخص منزعًا أو يركز على موضوع أو مشكلة معينة تجعله مضطربًا، فلا فظ على هدوئك. >ول ألا ترفع صوتك أو تتجادل معه.
- أحيانًا يكون من الأسهل تغيير الموضوع بدلاً من محاولة التوضيح أو حل المشكلة. قد يكون من المفيد أيضًا تغيير وضعية الشخص، مثل جعله ينهض من السرير.
- تجنب توجيه الأسئلة أكثر مما ينبغي، لأنها قد تسبب له الحيرة أو الإرهاق. ومن الأفضل أن تعرض عليه اقتراحات.
- على سبيل المثال، لا توجه له السؤال "هل تريد النهوض من السرير والجلوس على الكرسي؟" وإنما قل له "قم وانهض من سريرك واجلس على الكرسي حتى تتناول إفطارك".
- إذا كان الشخص مصابًا بالهلوسة، فلا تتجادل معه أو تحاول تصحيحه يقول. وإنما عبّر عن تفهمك لمشاعره وطمئنه بهدوء.
- على سبيل المثال يمكنك أن تقول "أنتفهم أن سمع أصوات أشخاص لا تراهم بسبب الخوف. ولكن انظر، لا يوجد أي شخص في الغرفة معنا." يمكنك أيضًا فتح الستائر أو الأبواب حتى تُظهر له عدم وجود شخص آخر معكم في الغرفة.
- إذا كان الشخص يقيم في غرفة مشتركة في المستشفى، فاجعله يرى المريض الآخر خلف الستار. واحرص على الاستئذان من المريض الآخر قبل فعل ذلك.

## التعافي من الهذيان

- قد يستمر الهذيان لمدة تتراوح بين يوم واحد وعدة شهور في بعض الأحيان. إذا تحسنت المشكلات الطبية لدى الشخص، فقد يستطيع العودة إلى المنزل قبل زوال الهذيان. فبعض الأشخاص تتحسن أعراضهم كثيرًا عندما يعودون إلى المنزل.
- وهناك أشخاص قد تستمر أعراض الهذيان لديهم لعدة شهور بعد علاج سبب الهذيان. وربما تلاحظ أنهم لا يزالون يجدون صعوبة في تذكر أمور مثل التاريخ أو مكان التواجد.
- يساعدك طبيب الشخص وممرضته والأخصائي الاجتماعي ومدير الحالة في وضع خطة لرعايته في المنزل. اتصل بالطبيب أو الممرضة لطرح أي استفسارات أو شواغل.

## كيفية مساعدة شخص على التعافي من الهذيان بعد عودته إلى المنزل

- هناك عدة طرق لمساعدة شخص على التعافي من الهذيان بمجرد عودته من المستشفى إلى المنزل.
- >فظ على نشاط ذهن الشخص بأنشطة من شأنها مساعدته على تحسين طريقة تفكيره وتقوية

ذاكرته. إذا لاحظت أن النشاط يسبب له الإرهاق، فاجعله أكثر بساطة.

- شجّع الشخص على المشاركة في نشاط بدني خفيف. ومن بين الأمثلة على ذلك الجلوس على حافة السرير وأداء تمرين الذراع والساق.
- واصل إعادة توجيه الشخص عند اللزوم. يمكنك مساعدته على التأقلم بعد العودة إلى المنزل عن طريق:
  - تذكيره بالتاريخ والوقت، ومكان تواجده وما يدور حوله.
  - وضع أغراض مألوفة بجانب سريرته، مثل الصور العائلية.
  - مشاركته الأخبار عن أفراد العائلة والأصدقاء لمساعدته على الشعور بالارتباط بحياته.
- أطلع الشخص على أحدث المستجدات. ويمكن فعل ذلك عن طريق قراءة الجريدة له أو جعله يشاهد البرامج الإخبارية. ولا تعرض له أي أخبار تسبب له الخوف أو القلق (تصيبه بالتوتر).
- بمجرد تحسن حالة الشخص، ربما تراوده ذكريات مزعجة عن الفترة التي أُصيب خلالها بالهذيان. ويمكنك دعمه بالتحدث معه بصراحة حول تجربته ومشاعره.

## موارد متعهدي الرعاية

عيادة متعهدي الرعاية بمركز ميموريال سلون كيترينج

[www.msk.org/experience/caregivers-support/caregiver-counseling-services](http://www.msk.org/experience/caregivers-support/caregiver-counseling-services)

إذا كنت متعهد رعاية وتشعر أنك بحاجة لمزيد من المساعدة، فيمكنك التواصل مع عيادة متعهدي الرعاية بمركز ميموريال سلون كيترينج. تقدم عيادة مقدمي الرعاية لدينا الاستشارة والدعم لمقدمي الرعاية الذين يحاولون تلبية متطلبات مهمتهم كمتعهدي رعاية.

الجمعية الأمريكية للهذيان (American Delirium Society)

[americandeliriumsociety.org](http://americandeliriumsociety.org)

يضم هذا الموقع الإلكتروني معلومات لكل من المرضى ومتعهد الرعاية. وهو يوفر التثقيف بشأن الهذيان وكيفية الاعتناء بشخص مصاب به.

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 2000-639-212.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Caring for Someone With Delirium - Last updated on July 27, 2023  
جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان