

## Gestire l'aggressività

Nei malati di Alzheimer o di un'altra forma di demenza spesso si manifestano disturbi comportamentali. Ad esempio possono agitarsi per motivi apparentemente futili o aggredire fisicamente o verbalmente chiunque capiti loro a tiro. L'aggressività scaturisce per lo più dallo stress. In molti casi, quindi, evitando le situazioni stressanti, si riduce anche l'aggressività.

A mano a mano che la malattia si aggrava, spesso le persone affette da demenza cambiano carattere e comportamento, ad esempio si agitano improvvisamente per delle banalità mettendosi sulla difensiva, irritandosi fortemente o rifiutandosi categoricamente di fare qualcosa. Talvolta le reazioni sono anche più violente: i malati di demenza possono diventare offensivi, infervorarsi, insultare chi hanno di fronte o prendersela con chiunque.

Di rado si arriva alla violenza fisica con pizzicotti, morsi, botte o lancio di oggetti. Uno studio svizzero ha dimostrato che in alcuni istituti, a seconda della situazione di cura, fino alla metà dei pazienti affetti da demenza diventano fisicamente o verbalmente aggressivi.

### **L'aggressività scaturisce dallo stress**

Fondamentalmente l'aggressività è una normale componente del comportamento umano. La violenza è una strategia estrema con la quale cerchiamo di affermare le nostre esigenze personali in situazioni conflittuali. Diventiamo aggressivi soprattutto quando ci sentiamo frustrati, stressati o non all'altezza di un determinato compito.

Ciò vale anche per le persone affette da demenza che però, rispetto agli altri, vivono più spesso la loro quotidianità come conflittuale o addirittura minac-

ciosa, perché perdono progressivamente la capacità di comprendere e gestire la vita di tutti i giorni. La giornata di una persona affetta da demenza è scandita da situazioni stressanti che scatenano frustrazioni o ansia. Il malato si sente indifeso perché non riesce più a esprimere bene il proprio disorientamento. Spesso, quindi, reagisce perdendo la pazienza o stizzendosi e, una volta che la demenza ha messo fuori uso i suoi freni inibitori e la sua capacità di autocontrollo, può anche diventare impulsivo e violento.

### **L'aggressività logora**

Non tutte le persone affette da demenza diventano aggressive. D'altra parte, anche chi è sempre stato una persona pacifica può improvvisamente avere reazioni esagerate. In tal caso, per i familiari e gli assistenti è ancora più difficile accettare questa situazione.

Una volta compreso che le aggressioni non sono un attacco personale bensì una conseguenza della malattia, è più facile capire il malato di demenza, ma ci vogliono molta pazienza e capacità di immedesimazione. Se poi si riesce a comprendere la causa scatenante della rabbia del malato, forse non si riuscirà a impedire del tutto le occasioni di aggressività, ma di sicuro se ne potrà ridurre notevolmente l'intensità e la frequenza.

## Mitigare l'aggressività: consigli utili

**Come assistenti o familiari di una persona colpita da demenza, magari siete già stati testimoni di una sua reazione inaspettatamente aggressiva. I consigli seguenti vi aiuteranno a comprendere queste situazioni e a gestirle meglio in futuro.**

### **Come reagire all'aggressività**

Quando si scatena l'aggressività, per prima cosa, cercate di mantenere la calma! Respirate profondamente e contate fino a dieci per scaricare la tensione prima di reagire.

- Lasciate che il malato si sfoghi e ascoltatelo. Mostratevi comprensivi e aiutatelo a trovare il modo di reagire adeguatamente al motivo della sua rabbia (una frase, un dolore, ecc.).
- Mantenete la calma e siate gentili. Moderate le parole e il tono di voce.
- Se il malato diventa aggressivo, indietreggiate e mantenetevi a distanza di sicurezza.
- Se la situazione si fa critica, uscite dalla stanza per dare al malato la possibilità di calmarsi.
- Proteggetevi e, se necessario, chiamate aiuto.

### **Per non peggiorare la situazione...**

- fategli capire che avete compreso la sua rabbia;
- non cercate di discutere o di farlo ragionare;
- non gettate benzina sul fuoco: ad esempio, evitate di ridicolizzare i motivi che lo hanno fatto arrabbiare;
- non mostratevi impauriti anche se siete disorientati. Preparatevi psicologicamente a questa eventualità, così in futuro saprete controllare la vostra paura;
- non cercate di intimorire né di tenere fermo il malato.

### **Una volta tornata la calma...**

- non punite il malato, ad esempio, ignorandolo o proibendogli di fare qualcosa che gli piace, perché in questi casi non può trarre alcun insegnamento dalla vostra punizione;
- cercate di riacquistare prima possibile il vostro equilibrio interiore;
- proponete al malato di fare qualcosa che gli piace e che possa distrarlo;
- se non riuscite a gestire la situazione o se l'aggressività diventa più frequente o peggiora, chiedete aiuto a un professionista.

### **Che cosa può scatenare l'aggressività**

Una volta tornata la calma e dopo esservi tranquillizzati, vale la pena cercare di capire che cosa può aver scatenato l'aggressività del malato. Provate a immaginare che cosa può essergli passato per la mente in quel momento. Le domande seguenti possono aiutarvi a individuare la causa scatenante del suo comportamento.

- Il malato ha avuto l'impressione che volevate costringerlo a fare qualcosa?
- Si è sentito travolto dagli eventi? Era frustrato perché non riusciva più a svolgere una determinata attività come d'abitudine?
- Si è sentito umiliato? Non è facile accettare di dover dipendere dagli altri per svolgere le normali attività di tutti i giorni, come ad esempio fare toilette.
- Si è sentito aggredito per aver combinato un guaio o per una dimenticanza? Una critica può averlo offeso o demotivato.
- Non ha saputo esprimersi in modo comprensibile? Forse non è riuscito a spiegare chiaramente le sue esigenze oppure è stato frainteso.

- Si è sentito confuso? Troppe emozioni e sensazioni inconsuete (affollamento, posti nuovi o fonti di rumore diverse) possono averlo disorientato.
- Ha avuto paura? Forse ha male interpretato una situazione normalissima o una persona nella quale si è imbattuto o magari non ha riconosciuto un oggetto che invece dovrebbe essergli familiare.
- È stato spaventato da rumori improvvisi, voci stridule o movimenti bruschi?
- Non si sentiva bene fisicamente? Aveva sete? Era stanco?
- Talvolta i malati di demenza sono in preda ad allucinazioni o a delirio e questo può renderli aggressivi. Le allucinazioni e il delirio possono essere effetti collaterali di alcuni farmaci o possono essere provocati anche dal dolore o da altre malattie. Se la causa dell'aggressività non vi è chiara, consultate un medico.
- Se il malato si dimostra aggressivo, rimandate l'eventuale attività a un momento più opportuno.
- Se possibile, spiegategli con parole semplici e un tono di voce calmo che cosa state facendo insieme. Si sentirà meno disorientato.
- Evitate di tempestare il malato di stimoli: riducete il rumore; restringete le visite a poche persone a lui gradite; limitate la programmazione televisiva alle trasmissioni che non lo disorientano e non lo allarmano.
- Fate in modo che riposi a sufficienza e riducete la durata delle sue attività.
- Fategli fare un po' di moto all'aria aperta. Tenetelo impegnato con attività che gli piacciono e che esegue senza difficoltà.
- Quando lo accompagnate dal medico, parlate anche con lui dell'aspetto dell'aggressività e di come gestirla.

### **Prevenire e mitigare l'aggressività**

Certe situazioni possono mettere in agitazione le persone affette da demenza a tal punto da renderle aggressive. Imparando a riconoscere in tempo le cause di questa tensione, magari in futuro riuscirete a prevenire o per lo meno a calmare l'aggressività. Ecco qualche consiglio sulle strategie da adottare.

### **Rendere più semplice il quotidiano**

- Prendetevi tutto il tempo necessario e suddividete le attività complicate in più fasi per permettere al malato di svolgerle nel modo più autonomo possibile.
- Create una routine quotidiana tranquilla con una «tabella di marcia» individuale. In caso di cambiamenti di programma a breve termine, ad esempio la visita del medico o un evento familiare, date al malato il tempo necessario per adattarsi alla nuova situazione.

### **Affrontare i problemi con tatto**

- Preparatevi in anticipo ad affrontare nel migliore dei modi i comportamenti difficili che il malato potrebbe assumere.
- Prestate attenzione ai campanelli d'allarme: se notate che si sta irritando, proponetegli un momento di relax, ad esempio facendogli ascoltare la sua musica preferita. A volte basta poco per uscire dal circolo vizioso dell'aggressività.
- Offritegli il vostro aiuto con tatto. Non dategli l'impressione di volerlo trattare come un incapace o come un bambino.
- Complimentatevi con lui per le cose che ancora gli riescono invece di sottolineare ciò che non sa più fare.

## Ritrovare il proprio equilibrio

L'aggressività del malato è difficile da accettare da parte di chi lo assiste e dei suoi familiari. Il suo comportamento, infatti, pregiudica la qualità della vita di tutti. Le aggressioni turbano, feriscono, intristiscono e spesso mettono in uno stato d'agitazione pari a quello del malato. Una volta passata la tempesta, anche voi dovete cercare di ritrovare la calma. Ecco qualche consiglio per aiutarvi:

- L'aggressività è una conseguenza della malattia. Se analizzate come sono andate le cose, vi renderete conto che il comportamento del malato di demenza non è rivolto contro la vostra persona, ma piuttosto che voi avete solo fatto da «parafulmine».
- Se il malato è aggressivo nei vostri confronti, ciò non significa che i sentimenti che nutre per voi siano cambiati ma che è cambiato il suo modo di reagire a determinate situazioni.
- Se a volte perdetevi la pazienza, non fatevene una colpa. La situazione è straordinariamente impegnativa anche per voi.
- Non tenetevi tutto dentro. Parlate di ciò che è accaduto con una persona di cui vi fidate.
- Dedicate un po' di tempo a voi stessi, magari facendo cose che vi consentano di distaccarvi un po' da questo problema.
- Consultate il medico se l'aggressività diventa più frequente o più violenta e se, nonostante i vostri tentativi di placarla, non ottenete alcun risultato. Se possibile, è meglio evitare di somministrare calmanti alle persone affette da demenza. Tuttavia, in alcuni casi, l'impiego di farmaci specifici, debitamente dosati e per periodi di tempo limitati, può portare a un miglioramento duraturo.

Avete bisogno di una consulenza personale per la vostra situazione individuale?

I consulenti specializzati del Telefono Alzheimer rispondono a tutte le vostre domande sulla demenza.

**Telefono Alzheimer: 058 058 80 00**

**Dal lunedì al venerdì: ore 8–12 e 13:30–17**

Anche le 21 sezioni cantonali di Alzheimer Svizzera sono a vostra disposizione nella vostra zona. Contattateci su [alz.ch](http://alz.ch).

### Colophon

Redazione ed editrice:  
Alzheimer Svizzera

### Comitato scientifico:

Ruth Ritter-Rauch, gerontologa dipl. SAG  
Dr. med. Regula Schmitt-Mannhart, medicina interna, specializzata in geriatria