

Irritabilitat

Què és?

La tendència a reaccionar de forma desproporcionada, impulsiva o exagerada davant d'estímuls que alteren el benestar emocional.

De vegades pot ser l'única forma que té la persona amb Alzheimer d'**expressar que li molesta o incomoda** alguna cosa.

Pot ser **deguda a frustració, malestar físic o emocional**, canvis a l'entorn o a dificultats per entendre o comunicar el que sent.



Com es manifesta?

- **Mostrar-se molesta sense motiu** evident.
- **Alçar la veu** o respondre amb gestos bruscos.
- **Expressar rebuig** o impaciència.
- **Rebutjar l'ajuda.**
- **Enfadar-se sobtadament.**
- **Mostrar-se més susceptible, incòmoda o alterada** davant de canvis petits, sorolls, rutines modificades o situacions que no comprèn bé.

Recomanacions

- ✓ **Tractar d'identificar la causa** per veure si es pot eliminar o modificar.
- ✓ **Tranquil·litzar** amb una actitud calmada i reconfortant.
- ✓ **Intentar redirigir la seva atenció** cap a una activitat que li resulti agradable.
- ✓ **Respectar els seus temps**, l'espai personal i la intimitat.
- ✓ **Planificar les rutines** de manera previsible.
- ✓ **Reduir estímuls de l'entorn** que puguin resultar incòmodes.
- ✓ **Fomentar una comunicació senzilla** i empàtica.
- ✓ **Utilitzar estratègies per reduir la tensió** (fer una passejada, fer exercicis de respiració...).

A evitar

- ✗ **Discutir intentant argumentar i raonar.**
- ✗ **Actuar amb presses** o de manera invasiva.
- ✗ **Pressionar per fer alguna activitat** per a la qual no mostra disposició.
- ✗ **Atabalar o intimidar.**
- ✗ **Prendre-s'ho com una qüestió personal.**

Amb el suport de: