

نموذج التصرف بدون تفكير

أهلاً بكم... إليكم نظرة عامة عن النموذج

يستعرض هذا الملخص النقاط الرئيسية التي تمت مناقشتها في نموذج "التصرف بدون تفكير" بعد التعرض لإصابة في الدماغ والذي يتضمن بعض تلك المهام للعمل عليها. يُركّز هذا النموذج على الصعوبات التي يمكن للأشخاص المصابين بإصابات الدماغ في التنظيم والتحكم فيما يقولونه ويفعلونه في مواقف مختلفة، باستخدام نموذج "س.س.ع" لتغيير السلوك، تمكّن "أحمد" من معرفة سبب قيام "حليمة" بفعل أو قول أشياء غير لائقة أو مُخرجة للعائلة، تعلّم أيضاً بعض الاستراتيجيات لمساعدة حليمة على التحكم في أفعالها بالإضافة إلى إجراء تغييرات على البيئة سواء في المنزل أو خارجه وعن كيفية المساعدة لتقليل عدد المرات التي تواجه فيها حليمة السلوكيات الصعبة.

قائمة التدقيق للمراجعة الخاصة بك

فيما يلي قائمة بالموضوعات التي سنتناولها في هذا الملخص، ضع علامة صح على النقاط المذكورة مما يلي:

1. الصعوبات التي تنشأ من "التصرف بدون تفكير"
2. مشاكل التفكير المرتبطة بـ "التصرف بدون تفكير"
 - أ. التغييرات في مهارات التواصل
3. العوامل النفسية المرتبطة بـ "التصرف بدون تفكير"
4. أمثلة من قصة "أحمد" و"حليمة" وغيرهما
5. ما الذي يمكن أن تفعله العائلات؟
 - أ. تشجيع تقنيات المراقبة الذاتية
 - ب. تقديم تعليقات حول السلوك
 - ج. إدارة البيئة
6. التصرف بطريقة جنسية بدون تفكير
 - أ. لماذا يحدث ذلك؟
7. الملخص
8. قائمة التدقيق للمراجعة الخاصة بك

١. الصعوبات التي تنشأ من "التصرف بدون تفكير"

عندما تتضرر الفصوص الأمامية للدماغ تتأثر أفعالنا وسلوكنا أيضًا وعندما يضطر الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ إلى القيام بأشياء جديدة أو عندما يكونوا متعبين أو مضغوطين نفسيًا أو قلقين حيث تُصبح هذه الأمور صعبة للغاية. تتمثل إحدى الصعوبات التي يواجهها الأشخاص بعد إصابة الدماغ في أنهم غالبًا ما يتصرفون أو يقولون أشياء قبل التفكير فيها أو القلق بشأن عواقب أفعالهم، يُمكن هذا أن يؤدي إلى سلوك محفوف بالمخاطر أو المشاكل وصعوبات اجتماعية ومشاكل مالية.

فيما يلي قائمة ببعض أنواع المشاكل الناتجة عن التصرف بدون تفكير، ضع علامة صح على تلك التي تُمثل مشكلة لفرد عائلتك الذي يعاني من إصابة في الدماغ.

- عدم قدرة المُصاب على منع نفسه من فعل شيء يُفكر به دون معرفته كيف سيؤثر ذلك على الآخرين.
- التقوه بأشياء قد تزعج الآخرين أو تسيء إليهم.
- التصرف بطرق قد تزعج الآخرين أو تسيء إليهم أو تؤذيهم.
- إرسال رسائل عن طريق البريد الإلكتروني / رسائل جوال / رسائل نصية مسيئة أو فظة أو غير عادلة حتى لو كان المحتوى صحيحاً.
- عدم الاهتمام بعواقب سلوكهم أو كلماتهم.
- تحديد الشخص المصاب في الدماغ بمواقف معينة بسبب ما يقولونه أو يفعلونه.
- عدم رغبة الأصدقاء أو العائلة في قضاء الوقت معهم بسبب مخاوف بشأن ما قد يقولونه أو يفعلونه.
- التصرف أو التحدث دون التفكير في التأثير الذي قد يسببونه لأنفسهم.
- سلوك محفوف بالمخاطر يضعهم في مواقف غير آمنة.
- خسارة الأموال بسبب الإنفاق المفرط.
- يعتقد الآخرون أن الشخص فظّ وحاد، مما قد يسبب هذا الأمر صعوبات في:
 - تكوين صداقات جديدة
 - الحفاظ على الصداقات القديمة
 - الحفاظ على العلاقات
 - تكوين علاقات جديدة
 - في مكان العمل
- عدم القدرة على ادخار المال أو تنظيم الشؤون المالية.
- الانفعال ونوبات الغضب.
- الانخراط مع الغرباء ومشاركتهم بتفاصيل شخصية للغاية.
- طرح أسئلة شخصية تسبب الإحراج.
- الصراخ بإجابات قبل الانتهاء من طرح الأسئلة.
- التطفل أو مقاطعة المحادثات.
- عدم القدرة على الانتظار بصبر حتى يحين دورهم.



٢. مشاكل التفكير المرتبطة بـ "التصرف بدون تفكير"

- هناك عدد من مشاكل التفكير التي تسبب أو ترتبط بالتصرف بدون تفكير وتشمل ما يلي:
- عدم القدرة على تصفية الأفكار أو الآراء التي قد يكون لها تأثير سلبي على أنفسهم أو على الآخرين عند إجراء محادثات.
 - عدم القدرة على إيقاف سلوك الاندفاع حتى لو كانوا يعرفون، ويمكنهم القول إنه أمر خاطئ أو ليست فكرة جيدة.
 - عدم القدرة على تذكّر نتائج تصرفهم السابق في المرة الأخيرة عندما تصرفوا دون تفكير.
 - التفكير الغير مرن: التفكير بأن رأيهم صحيح أو عدم القدرة على رؤية وجهات نظر الآخرين أو عدم الاهتمام بهم.

يمكن أن تؤدي التغييرات في مهارات التواصل إلى:

- اختيارات غير مناسبة من الفكاهات أو التعليقات أو الأسئلة أو المحادثات.
- سوء فهم العلاقات الاجتماعية - الاعتقاد بأن علاقة ما هي علاقة وثيقة أكثر مما هي عليه بالحقيقة.
- عدم التقاط الإشارات والتعليقات اللفظية وغير اللفظية من الآخرين (على سبيل المثال: عدم التقاط الرفض أو الكراهية أو الخوف من قبل الآخرين)
- التعبير المخرج أو الاستخدام غير الملائم للغة.
- قد تؤدي الصعوبات في مهارات التواصل الاجتماعي مثل التواصل البصري والمسافة الاجتماعية والمساحة المناسبة واللمس الغير مناسب إلى سلوك اجتماعي يجعل الآخرين يشعرون بعدم الارتياح أو التهديد.

٣. العوامل النفسية المرتبطة بـ "التصرف بدون تفكير"

عندما يتصرف الشخص المصاب بإصابة دماغية بدون تفكير يمكن أن يكون هناك العديد من العواقب السلبية التي تؤثر على علاقاته وصحته وعافيته. على سبيل المثال: إذا فعلوا أو قالوا شيئاً يزعج الآخرين أو يسيء إليهم، فقد يبتعد أصدقاؤهم عنهم ويقضون وقتاً أقل معهم. إذا استمرت هذه المشكلة، فقد يصبح الشخص المصاب بإصابة دماغية أقل ثقة في المواقف الاجتماعية ويبدأ في تجنب قضاء الوقت مع الناس ويمكن لهذا أن يؤدي إلى التدني في احترام الذات والعزلة الاجتماعية.

هناك صعوبة نفسية أخرى يمكن أن تنشأ عندما يتصرف الأشخاص المصابون بإصابات دماغية دون تفكير وهي أنهم غالباً ما يشعرون بالذنب أو الندم عندما يعلمون أنهم قد أزعجوا أو أساءوا لشخص يهتمون لأمره. إذا تكرر هذا التصرف فقد يصاب الشخص بمزاج منخفض أو اكتئاب.

٤. استراتيجيات لشركاء الحياة وأفراد العائلة

تعلم بقدر ما تستطيع عن الاندفاع وإصابة الدماغ، فكلما فهمت أكثر يمكنك التصرف بشكل إيجابي عند الحاجة بدلاً من الرد بشكل سلبي وتصبح جزءاً من المشكلة. كما هو الحال مع العديد من جوانب إصابة الدماغ، غالباً ما ينشأ الاندفاع عندما يكون الشخص مشوشاً أو خائفاً، لذا فإن تنظيم الجداول الزمنية والروتين اليومي سيساعد بشكل كبير.

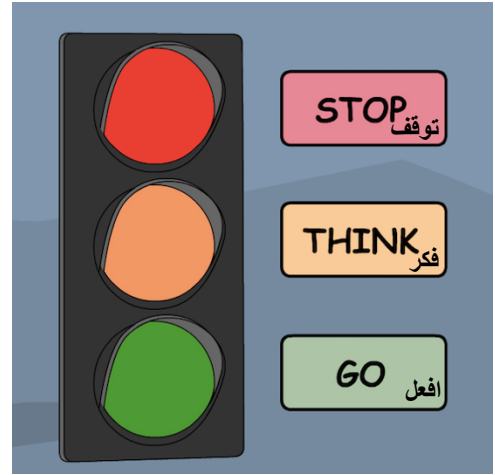
شجع تقنيات المراقبة الذاتية مثل:

- هل أُرغب حقاً في القيام بذلك؟ هل أنا مستعد؟
- ما هي إيجابيات وسلبيات فعل أو قول هذا؟
- ماذا ستكون النتيجة؟

شجع الشخص على تطوير مهارات الاستماع والمهارات الاجتماعية مرةً أخرى. لعب دور تمثيلي كيفية الاستماع وكيفية تقديم موضوعات جديدة وكيفية مقاطعة حديث شخصين آخرين بأدب. أكمل أيضاً النموذج الخاص بالصعوبات الاجتماعية وقرأ المادة التكميلية. يتداخل هذان النموذجان مع بعضهما كما يمكن العثور على استراتيجيات إضافية في ذلك النموذج.

إذا اتبع الشخص سلوك الصراخ أو مقاطعة حديث ما للبحث عن الاهتمام، فأخبره أن هذه ليست طريقة جيدة لجذب الانتباه وانصح باتباع استراتيجية بديلة.

حاول أن تتذكر أن الخطأ هو فعل الاندفاع وليس فرد عائلتك. بشكل عام لن يتحدثوا أو يتصرفوا عمداً لإزعاجك أو إيذاء مشاعرك. يمكن أن يؤدي فصل الشخص عن السلوك إلى قطع طريق طويل في التعامل مع الموقف.



قدّم تعليقات حول السلوك

زوّد الشخص بتعليقات متكررة ومباشرة وواضحة ويجب أن تكون هذه التعليقات:

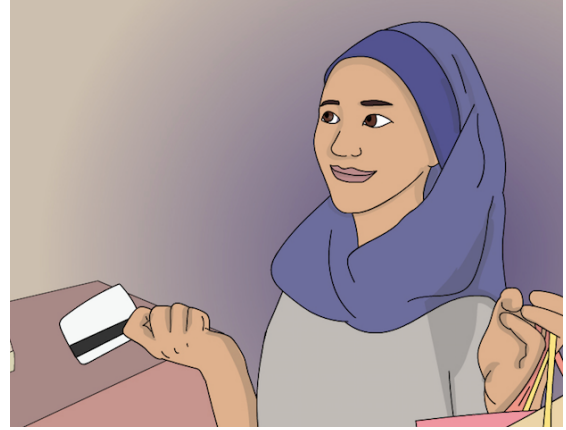
- فورية ومبكرة
- مباشرة
- ملموسة وتصف السلوك
- ثابتة (مُنسقة)
- إعطاء التوجيه
- غير محتمل أن يعزز أو يشجع السلوك
- تعليقات مفيدة حتى يتمكن الشخص من التعلّم
- عدم الازدلال أو التحقير
- لا يتعلق بفرض قيمك الخاصة

إدارة البيئة

بعض الأفراد لديهم رؤية محدودة ووعي حول السلوك المحظور جنسيًا، و / أو قدرة محدودة للغاية على تغيير السلوك بسبب الإعاقات الإدراكية والسلوكية الشديدة. في هذه الحالة قد تحتاج إلى إيجاد استراتيجيات لإدارة البيئة على سبيل المثال:

- حاول أن تتنبأ المواقف التي يكون فيها السلوك أكثر احتمالاً.
- العمل على استراتيجيات في وقت مبكر.
- تقييد أي فرصة للانخراط في سلوك غير لائق (أي تكوين خطة تقريبية والفرص والوسائل).
- الحد من أي أنشطة اجتماعية "مُعرضة للخطر"، على سبيل المثال: النوادي أو الحانات المزدحمة أو حيث يتم تناول الكحول.
- قدّم إشارات حول السلوك - ما يجب على الشخص فعله وما لا يجب فعله - قبل الأنشطة الاجتماعية وأثناءها وبعدها.
- تقديم أنشطة بديلة (مثل المجموعات الصغيرة مقابل المجموعات الكبيرة).

- حافظ على مسافة مريحة وجيدة بينك وبين الشخص الآخر حتى لا يتمكن الشخص من اللمس أو الإمساك أو الاقتراب أكثر من اللازم (على سبيل المثال عند تقديم العناية الشخصية).
- توفير الإشراف والهيكلية.
- توفير الدعم والإشراف الفردي في أي مواقف "معرضة للخطر".
- تقديم إشارات وتوجيهات حول السلوك اللائق أو غير اللائق.
- إعادة توجيه الشخص أو إلهاءه أو إعادة توجيهه المحادثة (على سبيل المثال: التحدث عن مواضيع أكثر ملاءمةً أو تغيير النشاط أو المهمة).



٥. التصرف الجنسي دون تفكير

يمكن أن يشمل السلوك الجنسي المحظور ما يلي:

- محادثة جنسية أو محتوى.
- تعليقات ونكت (وفكاهات) ذات طابع شخصي أو جنسي.
- اللمس أو الإمساك بشكل غير مناسب.
- الافتراضات الجنسية.
- عرض الأعضاء التناسلية في الأماكن العامة.
- ممارسة العادة السرية في مكان عام.
- الاعتداء الجنسي.

يمكن تعريف السلوك الجنسي المحظور على أنه: عندما لا يتبع الشخص القواعد الاجتماعية حول الزمان والمكان الذي يمكنه قول أو فعل شيء ما. هذا يعني أنه يتم التعبير عن الأفكار أو الدوافع أو الاحتياجات الجنسية بطريقة مباشرة أو محظورة، على سبيل المثال:

- في مواقف غير مناسبة
- في الوقت الخطأ
- مع الشخص الخطأ

لماذا يحدث ذلك؟

معظم الأشخاص الذين يعانون من إصابة في الدماغ لا ترتفع عندهم الرغبة الجنسية بعد الإصابة. في الواقع يُعتبر انخفاض الرغبة الجنسية أكثر شيوعًا، هناك عدد من الأسباب الأخرى للسلوك الجنسي المحظور ويُمكن أن تشمل:

- قلة الوعي والبصيرة وضعف المراقبة الذاتية لسلوكهم (على سبيل المثال: عدم إدراك أن محادثة أو سلوك ما قد يسيء إلى شخص آخر)
 - الاندفاع والتصرف بسلوكيات فاضحة أو مسيئة مما يؤدي إلى سلوك خارج نطاق القواعد الاجتماعية أو الشخصية المعتادة
 - الأفكار التي عادةً ما تكون خاصة يمكن أن يُعبر عنها بصوت عالٍ
 - التصرف بتسرع أو اندفاع
 - عدم التفكير في عواقب السلوك (على سبيل المثال: كالتأثير على العلاقات).
- الكثير من هذا السلوك الاندفاعي ونقص الوعي الذاتي شائع بشكل خاص بعد إصابة الفص الجبهي الأمامي وهو أمر شائع بعد إصابة الدماغ الرضية.

قد يعني عدم القدرة على التعبير عن الاحتياجات الجنسية بطريقة مقبولة وفعالة ما يلي:

تنضاءل فرصة تكوين علاقات حميمة وجنسية أو الحفاظ عليها عند الأشخاص المصابين بالدماغ على الرغم من أن هذه العلاقات لا تقل أهمية عن هوية الأشخاص واحترامهم لذاتهم بقدر أهمية أي شخص آخر.

تذكر أن النشاط الجنسي هو جزء طبيعي من الحياة ومجرد أن الشخص يعاني من إعاقة بسبب إصابة دماغية، لا يعني ذلك أنه ليس لديه احتياجات جنسية طبيعية.

شجّع الشخص للحصول على المعلومات والنصائح المتعلقة بالنشاط الجنسي والاختيارات (وسائل منع الحمل والأمراض المنقولة جنسيًا والممارسات الجنسية الآمنة).

قد تتوفر المعلومات من:

- خطة العائلة
- طبيب عام
- خدمات إعادة التأهيل

قائمة التدقيق للمراجعة الخاصة بك

المهام التي يتعين عليك القيام بها بعد هذا النموذج هي:
□ راجع نموذج التصرف بدون تفكير مرة أخرى.

- أعد قراءة ملخص النموذج هذا واطبعه (لن يستغرق الأمر وقتاً طويلاً!).
- التعرف على الأشخاص الذين يعانون من إصابات الدماغ الرضوية بأنه يمكن أن يواجهوا مشاكل أثناء التكلم أو القيام بأشياء بدون تفكير بسبب التغييرات التي تطرأ على تحكّم الدماغ والوظائف التنفيذية.
- التعرف على سبب حدوث هذه المشاكل: صعوبات في التفكير.
- التعرف على ما يمكن فعله للوقاية منها: تغيير المحفّزات (السوابق).
- التعرف على كيفية مساعدة شخصٍ ما عندما يتصرف بدون تفكير.
- استكشف الأسئلة المتداولة وأقسام الموارد الإضافية على الموقع الإلكتروني.
- كافئ نفسك على إكمال هذا النموذج.

الملخص

تهانينا على إكمال نموذج "التصرف بدون تفكير" ناقشنا في هذا النموذج أسباب وكيف للأشخاص المصابين بإصابات الدماغ أن يفعلوا ويقولوا أشياء بدون التفكير في العواقب. كما ناقشنا أيضاً سبب حدوث هذه المشاكل، وما هي مشاكل التفكير التي تسببها وما هي بعض العواقب النفسية الناتجة عن التصرف بدون تفكير.

لقد تعلمت بعض الطرق التي يُمكنك من خلالها تجنّب أو تغيير المحفّزات لتقليل احتمالية تصرف أفراد عائلتك بتصرفات بدون تفكير وتعلمت أيضاً مهارات حول كيفية الرد على أفراد عائلتك عندما يفعلوا ويقولوا أشياء لها عواقب سلبية.