

نموذج العدوان والانفعال

أهلاً بكم .. إليكم نظرة عامة عن هذا النموذج

يستعرض هذا الملخص النقاط الرئيسية التي تم مناقشتها في نموذج العدوان والانفعال بعد إصابة الدماغ ويتضمن بعض المهام للعمل عليها. يُركّز هذا النموذج على الصعوبات التي يمكن أن يواجهها الأشخاص المصابون بإصابات في الدماغ وقدرتهم على التحكم بغضبهم وانزعاجهم وسبب ضعف القدرة في تحمل الانزعاج. باستخدام نموذج "س.س.ع" لتغيير السلوك تمكّنت "أن" من معرفة سبب فقدان "جون" لأعصابه بسهولة وصعوبة تهدئته. تعلّمت أيضاً بعض الاستراتيجيات لمساعدة جون في المواقف التي يشعر فيها بالانزعاج بسهولة وكذلك تقليل عدد مرات حدوث ذلك.

قائمة التدقيق للمراجعة الخاصة بك

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

1. الانزعاج إلى حد الغضب.
2. العدوان الجسدي واللفظي
3. ما يؤدي إلى الانفعال والعدوان: السوابق
4. ماذا يمكن أن تفعل العائلات؟
أ. الاستراتيجيات والتعزيزات
ب. تقليل التوتر وتحسين التأقلم
5. الملخص
6. قائمة التدقيق للمراجعة الخاصة بك

1. الانزعاج إلى حد الغضب – المشاعر على نطاق قياسي مُتدرّج

غالبًا ما يكون الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ الرضّية أقل تحملاً للانزعاج ويبدو أنهم ينتقلون من الشعور بالهدوء إلى الغضب في غضون ثوانٍ. كما أنهم يجدون صعوبة أكبر في تهدئة أنفسهم بمجرد أن يصبحوا مُزعجين. يمكن أن يؤدي هذا إلى العدوان اللفظي والجسدي، مما يعرّض أفراد العائلة

والأصدقاء إلى خطر التعرض للأذى أو يؤدي إلى التجنب. من الممكن للأشخاص المصابون بإصابات الدماغ والذين لديهم مستوى منخفض في تحمّل الانزعاج:

- الصراخ على الآخرين
- شتم الآخرين
- الاعتداء الجسدي أو إيذاء الآخرين
- أن يجدوا صعوبة في أن يهدؤوا
- أن يجدوا صعوبة في الحفاظ على الأصدقاء
- أن يجدوا صعوبة في الاحتفاظ بوظيفة أو المشاركة في الأنشطة

تحقق أي من هذه النقاط يجد فرد عائلتك صعوبة فيها.

تذكر أن جميع السلوكيات تحدث على نطاق قياسي مُتدرج، لذلك بالنسبة لشعور الغضب في البداية يمكن أن نغضب قليلاً من شخصٍ ما أو شيءٍ ما، أو أن ننزعج قليلاً مما يحدث أو أن نغضب إلى درجة نصل بها للشعور بالغضب الشديد والانفجار التام.

هذا نفسه ينطبق على الشخص المصاب في الدماغ، ولكن يمكنهم الانتقال بسرعة كبيرة من الشعور بالانزعاج قليلاً إلى الشعور بالغضب الشديد مما يجعلهم يصبحون عدوانيين لفظياً أو جسدياً اتجاه الآخرين.

في بعض الأحيان قد لا يبدو أن هناك سبب منطقي أو واضح لانفعال الشخص أو سبب غضبه الشديد أغلب الأحيان.

من المهم أن نتذكر أن جميع السلوكيات أو الأفعال هي شكل من أشكال التواصل، يتصرف الناس بطريقة ما ليتم سماعهم ولتوصيل رسالتهم وتحقيق نتيجة. هذا يعني أن الشخص يحاول إخبارنا بشيء ما في كل مرة يتصرف بها بطريقة قد لا نفهمها أو نوافق عليها حيث طرق التواصل ليست مفيدة أو فعالة.



٢. العدوان الجسدي واللفظي

العدوان الجسدي

العدوان الجسدي هو عندما يتصرف شخص ما بطريقة تُشكّل تهديداً جسدياً ويوجد خطر حقيقي أو احتمال إلحاق الأذى بنفسه أو بالآخرين أو بالأشياء الموجودة في البيئة المحيطة به. يمكن أن تتراوح حدّة العدوان الجسدي من طرق الأبواب ورمي الأشياء ووضع علامات على الجدران وتحطيم الأشياء وإلقاء أشياء على الآخرين والتهجم عليهم وانتزاع ملابسهم وضربهم وركلهم أو دفعهم أو التسبب في إصابتهم.

العدوان اللفظي

العدوان اللفظي هو عندما يتحدث شخص ما عن شخص أو أشياء بطريقة قد يجدها الآخرون فظة أو مسيئة وهذا يشمل استخدام الكلمات البذيئة. يمكن أن تتراوح حدّة العدوان اللفظي من توجيه إهانات شخصية خفيفة، وإصدار أصوات عالية إلى والصراخ بغضب، والشتم باستخدام الفاظ بذيئة، وتوجيه التهديدات ضد الآخرين.

٣. ما الذي يؤدي إلى الانفعال والعدوان: السوابق

لا يحدث العدوان الجسدي واللفظي عادة لأن الشخص يحاول أن يكون كذلك أو أن يكون فظاً أو يدين الآخرين أن يؤدي شخصاً ما لكن يحدث هذا بسبب حدوث تغييرات في الطريقة التي يفكر بها دماغه الآن حول الأمور (مشاكل في التفكير) بسبب إصابته.

المسببات الشائعة للغضب تشمل ما يلي:

- الافتقار إلى التنظيم أو أحداث غير متوقعة
- الافتقار الملحوظ للسيطرة
- مواجهة مهمة ما لم يعد الشخص قادراً على القيام بها
- التعب أو التشويش
- الاندفاع
- التشوش والتحفيز المفرط، مثلاً الحشود الكثيرة من الناس، والكثير من الضوضاء والنشاط
- سلوك الآخرين على سبيل المثال: التعليقات غير الحساسة
- توقعات ذاتية غير واقعية
- العوائق أمام الأهداف أو الإجراءات الروتينية، مثلاً الاصطفاف في طابور
- تراكم الضغط النفسي أو الانزعاج.



فيما يلي قائمة بأنواع مشاكل التفكير التي قد تؤدي إلى الانفعال والعدوانية لدى الأشخاص المصابين بإصابات الدماغ.

بيئة الشخص

يمكن للأشخاص الذين يعانون من إصابات في الدماغ أن يصبحوا منفعلين وغاضبين عندما يشعرون بعدم القدرة على التحمل ومشوشين من محيطهم.

يجد "جون" صعوبة بالغة في تحمّل ضجيج الآخرين عندما يشاهد التلفاز يكون حساساً جداً للضجيج الصادر عن الأشخاص الآخرين في المنزل. عندما يكون جميع أفراد العائلة في صالة الجلوس فإن هذا يسبب مزيداً من الضجيج وأمور أخرى أكثر تحدث بنفس الوقت مما يحفز انزعاج جون.

في بعض الأحيان، تكون ردة فعل الشخص "للقتال أو الهروب" أكثر حساسية ويمكن تحفيزها بسهولة، هذا يعني أنه عندما يشعر أنه في خطر، يمكنه أن يصبح مستعداً إما للهروب من الموقف أو القتال ويمكن أن يصبح أحياناً عدوانياً لفظياً أو جسدياً دون التفكير عند حدوث ذلك.

عندما يشاهد جون التلفاز ويكون باقي أفراد العائلة حوله يواجه صعوبة في التعامل مع الكثير من المعلومات الواردة إليه في آن واحد، لذلك يمكن أن يصبح لديه تحفيزاً مفرطاً بسهولة، قد لا يتمكن جون من التركيز على التلفاز إن كان عليه تصفية جميع المحادثات الأخرى التي تدور حوله. رداً على ذلك تبدأ عنده ردة فعل القتال أو الهروب.

ضعف التحكم في النفس

غالباً ما يعاني الأشخاص المصابون بإصابات في الدماغ من ضعف في ضبط النفس أو التحكم في الانفعالات وغالباً لا يستطيعون منع أنفسهم من القيام بشيء ما بمجرد ظهور فكرة أو شعور في رؤوسهم.

عندما يفعل جون أو يغضب حينما يلعب إخوته أو يرتفع صوتهم، يكون شعوره الفوري هو الغضب ويصرخ عليهم قائلاً بأنه يكرههم، بدون تفكير لا يتحقق مما إذا كان ما يقوله هو شيء عقلائي أم لا، ولا يمكنه التفكير فيما إذا كانت أفعاله ستحل المشكلة أم لا، بل بالأحرى يقول كل ما في ذهنه دون أن يفكر بدماغه بما يجب قوله.

ضعف القدرة على تحمّل الانزعاج

يواجه الأشخاص المصابون بإصابات في الدماغ صعوبة في التعامل مع التغيير، خاصةً عندما لا تسير الأمور بالطريقة التي يريدونها أو بالطريقة التي كانوا يتوقعونها، وهذا ما يسمى "ضعف القدرة على تحمل الانزعاج". يحدث هذا أيضًا غالبًا مع صعوبة القدرة على تنظيم المشاعر، أو القدرة على التحكم في مدى قوة استجاباتهم لشيء ما.

عندما يتوقع جون نتيجة معينة أو يعتقد أنه عليه القيام بشيء ما بطريقة معينة ولكن هذا لا يحدث، يمكن أن يصاب بالانزعاج بسهولة. وصفت أن سلوكه بأنه "انفجار"، قد يبدو أن جون يبالي في ردة فعله اتجاه هذه التغييرات لأن قدرته على رؤية أهمية هذه النتائج لا تعمل جيداً مما يؤدي إلى انفجار جون، بالنسبة له إنها مشكلة كبيرة على الرغم من أنها قد لا تكون كذلك بالنسبة للآخرين.

أساليب التواصل الضعيفة

غالبًا لا يدرك الأشخاص المصابون في الدماغ كيف يبدو صوتهم لأنهم يجدون صعوبة في التعرف على التغييرات في تواصلهم مثل نبرة صوتهم والتوقف المؤقت عن الكلام.... إلخ.

عندما يشعر جون بالانزعاج يتحدث بصوت عالٍ ويميل إلى التحدث بسرعة كبيرة بحيث تختلط كل كلماته ببعض فيصبح من الصعب جدًا فهمه ويصعب على عائلته معرفة سبب انزعاجه.

نظرًا لأن جون غير قادر على إيصال رسالته إلى بقية أفراد العائلة، فيصبح أكثر انزعاجًا وغضبًا، لذلك يمكن أن تؤدي أساليب التواصل الضعيفة بعد إصابة الدماغ إلى الاندفاع والعدوانية.

صعوبات في رؤية الأمور من وجهة نظر الأشخاص الآخرين

يواجه العديد من الأشخاص المصابين بإصابات الدماغ صعوبة في رؤية الأشياء من منظور أو وجهات نظر الآخرين، هذا يعني أنهم يجدون صعوبة في معرفة سبب تصرف الآخرين بالطريقة التي يتصرفون بها لذلك يمكن أن يظهروا في كثير من الأحيان على أنهم شديداً التركيز على ذاتهم أو أنانيين.

يمكن أن يسبب هذا انزعاجًا شديدًا لأفراد العائلة على سبيل المثال: يريد جون أن يفعل الأشياء التي يحبها، لكنه لا يرى أن الآخرين قد لا يرغبون في القيام بذلك، إنه لا يدرك أن الآخرين لديهم اهتماماتهم الخاصة كما أنه لا يدرك أنه عندما يفعل ما يريد فإنه يؤثر على الآخرين أيضًا.

تمنع إصابة دماغ جون من أن يكون قادرًا على التفكير في احتياجات الآخرين كما يفكر في احتياجاته الخاصة، لذلك يمكنه فقط بناء أفعاله على احتياجاته الخاصة، لا يعني ذلك أنه لا يريد التفكير في احتياجات الآخرين لكنه لا يستطيع فعل ذلك بسهولة.

ضعف القدرة في حل المشكلات واتخاذ القرار

يواجه العديد من الأشخاص المصابين بالدماغ صعوبات في طرح الأفكار أو طرق لحل المشاكل، كما يجدون صعوبة في وضع الحلول أو العثور على خيارات مفيدة، قد يكونوا قادرين على التفكير في خيار واحد فقط وهو ليس مفيدًا دائمًا على سبيل المثال: عندما يقاطع أشقاء جون أثناء لعبهم في الحديقة مشاهدته للتلفاز، لا يسعه سوى التفكير في حل رحيل إخوته قد لا يعرف أن هناك طرقًا أخرى أكثر إفادة أو لطفًا لتغيير المواقف لنفسه.

عندما يجد جون صعوبة في العثور على أشياء يقوم بها أو تملأ وقته، فقد تكون لديه فكرة لكنه لا يستطيع التفكير فيما إذا كان خيارًا واقعيًا وما إذا كانت الأشياء التي يحتاجها متاحة له للقيام بذلك. إنه فقط يتخذ قرارًا بناءً على فكرة ما دون التفكير في العواقب.

٤. ماذا يمكن فعله من قبل العائلات؟

تذكر أن أكثر الأشياء المفيدة التي يمكن للعائلات القيام بها هو تغيير المحفزات أو تجنب حدوث السلوكيات الصعبة. هناك العديد من الطرق للقيام بذلك لمنع أو تقليل اندفاع أو عدوانية الشخص!

الاستراتيجيات والتعزيزات

ركّز على التفكير وليس التنفيذ

حاول ألا تركز على كيفية تصرفات الشخص المصاب بإصابة دماغية والسلوكيات التي يفعلها، بل انظر إلى المشاكل التي يواجهها مثل الطريقة التي يفكر بها (صعوبات التفكير) وقرر ما الذي يمكن فعله لمساعدته، سيؤدي ذلك إلى تغيير الفعل دون التركيز عليه.

تغيير البيئة

قد يكون من الممكن تقليل حدوث أو تكرار النوبات العدوانية عن طريق تغيير الأشياء في البيئة، تذكر الوقاية هي المفتاح! يمكن تغيير العديد من الأشياء ببساطة، مثل تغيير مكان وجود التلفاز، وارتداء سماعات الرأس لتقليل الضجيج، ووجود موظفين ذكور دعم أو مقدمي رعاية للعملاء الذكور الشباب. من المهم أيضًا التفكير فيما إذا كان لدى الشخص المصاب بإصابة دماغية ما يكفي للقيام به ويستمتع بالأنشطة التي يشارك فيها. هل يشعر بالملل والانزعاج بسهولة؟ إذا كان الأمر كذلك، فربما العثور على بعض الأنشطة الجديدة قد تقلل نسبة الملل والانزعاج مما يخفف من احتمالية حدوث نوبات عدوانية.

معرفة ما يمكن توقعه

من المهم أن يعرف الشخص المصاب بإصابة دماغية ما يمكن توقعه. قد يكون التعامل مع الأشياء التي تظهر فجأة ولا يمكن التنبؤ بها أمرًا صعبًا ويمكن أن يؤدي غالبًا إلى الانزعاج أو الانفصال. لذا فإن التأكد من معرفة الشخص بما يجب توقعه وما هو متوقع منه يمكن أن يقلل من هذا الانزعاج.

على سبيل المثال: تود "آن" أن يقوم جون بمهمة لا يحبها عادةً أو تزعه عليها أن:

□ تمنحه متسعًا من الوقت للرد - لا تستعجله!

□ ألا تنتقده أو تهدده

□ تقدم له سببًا للقيام بالمهمة

في هذا النموذج رأينا أن آن حاولت ذلك من خلال الطلب من جون بإعداد الطاولة (مهمة لا يحب القيام بها حقًا). أعطت آن جون تحذيرًا لمدة ٥ دقائق يجب أن يكون العشاء جاهزًا، ثم أعطته تحذيرًا آخر قريبًا من الوقت (حوالي دقيقة قبل أن يكون العشاء جاهزًا) وهذا يعني أن جون قد ينتظر الفاصل الإعلاني التالي لتحضير الطاولة، قدمت آن أيضًا لجون حافزًا / مكافأة - إذ سمحت له باختيار الحلوى التي يريدتها إذا أنجز المهمة قبل تقديم العشاء.

إن وجود نظام وروتين معين في بيئة المنزل سيساعد أيضًا، محاولة تنظيم الأسرة والبيئة المنزلية لتناسب احتياجات الشخص المصاب بإصابة دماغية، وستقلل من نسبة عدم التأكد لهذا الشخص.

رد الفعل على الغضب والعدوان

من المهم لأفراد عائلة الأشخاص المصابين بإصابات دماغية ألا يردوا أو يغضبوا عندما يغضب الشخص المصاب فهذا قد يجعل الوضع أسوأ. بالحفاظ على الهدوء يمكن للعائلة أن تقلل من حدة الموقف، بالإضافة إلى ذلك فإن إظهار السلوك الهادئ يساعد الشخص المصاب بإصابة دماغية على معرفة كيفية الرد للفعل.

عندما يقوم الشخص المصاب بالدماغ بالصراخ أو رمي الأشياء فمن المهم التعرف على مشاعره، بعد ذلك يمكنك اقتراح حل والابتعاد عنه للسماح له بتهدئة نفسه.

إخبار الشخص بأن "يهدأ" عندما يكون غاضبًا ومنزعجًا قد يجعله أسوأ، قد يجعل هذا الشخص يعتقد أن مشاعره ورسائله غير مهمة، غالبًا ما يكون من المفيد ترك الموقف أو المحادثة والسماح له بالوقت والمساحة ليهدأ بمفرده.

العدوان أو الغضب هما من أشكال التواصل، قد يكون الأمر هو أن الشخص يحاول إخبارك بشيء ما أو التعبير عن احتياجاته، ولكن لا يمكنه العثور على الكلمات. إذا رأيت أنه مستاء أو غاضب فمن المفيد أن تظهر له أنك تفهم مشاعره وتريد مساعدته.

على سبيل المثال: قد تقول "آن" لجون أستطيع أن أرى أنك غاضب جدًا يا جون، إذا أخبرتني بما تريد بطريقة أفهمها، فسأرى ما إذا كان بإمكانني مساعدتك". سيساعدك تشجيعه على التعبير عن مشكلته بالكلمات في معرفة سبب سلوكه العدواني.



تخفيف الضغط النفسي وتحسين التأقلم

هناك أيضًا عدد من الأنشطة المفيدة التي يمكن للأشخاص المصابين بإصابات الدماغ وأفراد العائلة القيام بها لتقليل من مستوى التوتر وتحسين التأقلم. لماذا لا تجرّب بعضها؟ ضع علامة على المربعات عند تجربة كل استراتيجية:

- التأمل
- الاسترخاء
- ممارسة التأمل بالوعي التام
- المشي
- أنشطة الاسترخاء
- الاستماع للموسيقى

المصادقة والفهم

حاول أن تفهم سبب غضب الفرد واستمع إليه واعترف بإدراك مشاعره وحاول إيجاد طريقة لمساعدة الشخص في إيجاد حل للمشكلة.

إلهاء

يتضمن الإلهاء تغيير مواضيع المناقشة أو النشاط أو الإعداد، فبمجرد تشتيت انتباه الشخص يمكن أن يساعد في تغيير النشاط إلى نشاط هادئ وممتع.

ابعد نفسك والسلامة

إذا زاد غضب الشخص فمن المهم أن تبعد نفسك من الموقف إذا كان ذلك آمنًا، أخبر الشخص بما ستفعله. على سبيل المثال: "أنت مستاء، سأرحل لبضع دقائق حتى تتمكن من الهدوء". أخبره أنك ستعود عندما

يكون غضبه تحت السيطرة. إذا كان الشخص يسيء لفظيًا فتجاهل سلوكه عن طريق الحد من التواصل البصري والتفاعل اللفظي.

الحفاظ على بيئة آمنة مثل إزالة الأسلحة المحتملة أو الأشياء الخطرة التي يمكن رميها أو استخدامها لتدمير الأشياء.

قائمة التدقيق للمراجعة الخاصة بك

المهام التي يتعين عليك القيام بها بعد هذا النموذج هي:

- راجع نموذج العدوان والانفعال مرة أخرى.
- أعد قراءة ملخص النموذج هذا واطبعه (لن يستغرق الأمر وقتًا طويلاً!).
- أدرك أن الغضب هو شعور يحدث في نطاق قياسي مُتدرِّج يبدأ بانزعاج بسيط ثم يصل إلى الغضب الشديد.
- تعرّف على سبب حدوث هذه المشاكل: صعوبات في التفكير.
- تعرّف على ما يمكن فعله لتجنّب هذه المشاكل: تغيير المحفّزات (السوابق).
- تعرّف على كيفية الرد على الغضب والعدوان: العواقب.
- استكشف الأسئلة المتداولة وأقسام الموارد الإضافية على الموقع الإلكتروني.
- كافئ نفسك على إكمال هذا النموذج.

الملخص

تهانينا على إكمال نموذج الانفعال والعدوان. ناقشنا في هذا الملخص سبب وكيفية إصابة الأشخاص المصابين بإصابات الدماغ بالانزعاج والعدوانية بسهولة، كما ناقشنا أيضًا سبب حدوث هذه المشكلات وما هي مشكلات التفكير التي تسببها.

لقد تعلمت بعض الطرق التي يمكنك من خلالها منع أو تغيير المحفّزات لتقليل احتمالية حدوث السلوكيات العدوانية، كما تعلمت أيضًا مهارات حول كيفية الرد على أفراد عائلتك عندما يكونوا غاضبين أو عدوانيين.