

# النموذج الأول ١: فهم إصابات الدماغ الرضّية – التأثير على العواطف والتفكير والسلوكيات

## أهلاً بكم.. إليكم نظرة عن هذا النموذج

مرحباً بك في برنامج Carer's Way Ahead "دليل مقدمي الرعاية" المخصص لعائلات الأشخاص المصابين بإصابات الدماغ الرضّية. هذا هو ملخص النموذج الأول، أحسنت لأنك خصصت الوقت لتعلم طرق جديدة لمساعدة فرد عائلتك المصاب بإصابات الدماغ الرضّية. في هذا النموذج ستتعرف على عائلتين وسيتم استخدام قصصهم لشرح بعض الأساليب المتضمنة كيفية مساعدة أحد أفراد العائلة الذي يعاني من إصابات دماغية رضّية، خاصةً عندما يكون لديه سلوكيات صعبة. بالطبع ستكون تجربتك مع أحد أفراد عائلتك خاصةً للغاية، وقد تختلف عن العائلات المشاركة في البرنامج لكننا نأمل أن تتمكن من الاستفادة من بعض تجاربهم.

فيما يلي نظرة عامة عن النماذج السبعة لهذا البرنامج. أول نموذجين هما تعليميين ويجب إكمالهما أولاً، ثم يمكنك اختيار أي من النماذج الخمسة التي ترغب في إكمالها.

## نماذج الثقافة النفسية:

النموذج الأول: فهم تأثير إصابات الدماغ على الأفكار والمشاعر والسلوك  
النموذج الثاني: يتضمن نموذج "س.س.ع" للسلوك المتحدي

## السلوكيات الصعبة ونماذج العناية بالنفس

- انخفاض الدافعية والتحفيز
- الانفعال والعدوان
- الصعوبات في المواقف الاجتماعية
- التصرف بدون تفكير
- الاعتناء بنفسك

## نظرة عامة عن البرنامج

يشمل هذا البرنامج:

- ملخص النموذج (مثل هذا): يتضمن المعلومات المهمة التي يتم تدريسها في النموذج والاستراتيجيات والمهارات الرئيسية لاستخدامها مع عائلتك.

- موارد إضافية حول بعض المواضيع مثل الروابط لمواقع إلكترونية والمعلومات حول الخدمات المتاحة.
- الأسئلة المتكررة حول البرنامج

## إلى من تم توجيه هذا البرنامج؟

تم تصميم هذا البرنامج للعائلات ومقدمي الرعاية الذين يعتنون بأفراد تعرضوا لإصابة دماغية رضائية والذين يواجهون صعوبات في التعامل مع سلوكهم المتحدي وهذا يشمل:

- الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ الذين يعانون من الانزعاج ويتصرفون بعدوانية
- الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ والذين يجدون صعوبة في القيام بأنشطة ويظهرون حافزًا منخفضًا
- الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ والذين يعانون من صعوبات في المواقف الاجتماعية
- الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ والذين يتصرفون دون تفكير
- أفراد العائلات الذين يعانون من الضغط النفسي والقلق

## ماهي الموضوعات التي تم تناولها في هذا الملخص؟

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

١. قصة "آن": و"جون"
  - أ. التهيج والعدوانية بعد إصابة الدماغ
٢. قصة "جيرى": و"ساندرا"
  - أ. الصعوبات الاجتماعية بعد إصابة الدماغ
٣. "مدير الدماغ" - الوظائف التنفيذية
  - أ. التخطيط والتنظيم
  - ب. التحكم في السلوك
  - ج. تنظيم المشاعر
  - د. حل المشاكل
٤. ما هي "مشاكل التفكير" والسلوكيات المتحدية التي تحدث بعد إصابة الدماغ؟
  - أ. الافتقار إلى البصيرة أو الوعي
  - ب. السلوك المندفع
  - ج. عدم المرونة
  - د. صعوبة تنظيم المشاعر
  - هـ. قلة المهارات الاجتماعية
  - و. تمركز حول الذات
  - ز. ضعف الحافز

٥. قائمة التدقيق للمراجعة الخاصة بك

٦. الملخص

## ١. قصة "آن": و"جون"



جون رجل يبلغ من العمر ٢٢ عامًا أصيب في دماغه عندما كان في المدينة مع رفاقه، وضربه على رأسه شخص لا يعرفه، سقط إلى الورااء وضُربَ رأسه بأرض الشارع. أصبح جون شديد الانفعال والعدوانية منذ الحادث ويواجه صعوبة في التحكم بأعصابه. فيما يلي قائمة بالسلوكيات الصعبة التي يمر بها جون، ضع علامة في المربعات التي يواجه فرد عائلتك صعوبات في التعامل معها:

- الشتائم
- رمي الأشياء
- الصراخ
- الرغبة في شرب الكحول أو السجائر
- تَطَلُّبُ الأشياء
- من السهل أن يفقد أعصابه
- صعوبة بأن يهدئ

## ٢. قصة "جيرى": و"ساندرا"



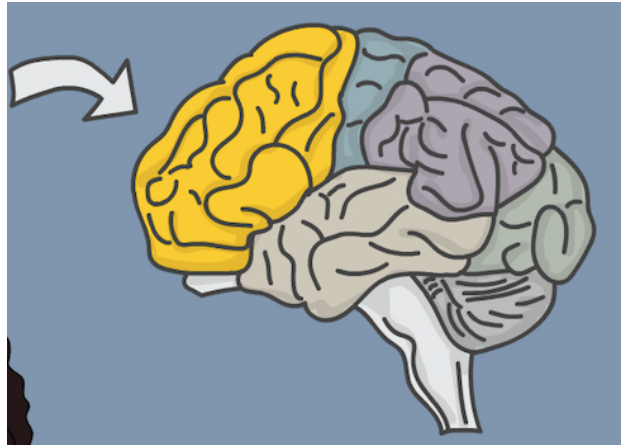
ساندرا امرأة تبلغ من العمر ٥٥ عامًا تعيش في الريف مع زوجها جيرى، أصيبت ساندرا بإصابة دماغية عندما تعرضت لحادث سيارة أثناء عودتها من منزل ابنهما ذات مساء حيث كان جيرى يقود السيارة،

بينما تعافت ساندرنا من العديد من إصاباتنا لكن استمرت في إظهار بعض الصعوبات في المواقف الاجتماعية. غالبًا ما تقول أشياء فظة أو محرجة، وفي بعض الأحيان تكون غير منطقية، كما أنها تصاب بالانزعاج بسهولة عندما لا يفهمها الناس. فيما يلي قائمة بالسلوكيات الصعبة التي تظهرها ساندرنا خاصة في المواقف الاجتماعية وقد تم إضافة المزيد من النقاط للقائمة، يرجى وضع علامة في المربعات الخاصة بالسلوكيات الصعبة التي يواجهها فرد من عائلتك:

- قول الأشياء بطريقة مختلطة - لا معنى لها
- قول أشياء فظة أو مؤذية
- الصراحة الشديدة
- يتحدثون عن أنفسهم كثيرًا
- عدم التناوب بالأدوار في المحادثة
- عدم ملاحظة لغة جسد الآخرين أو تعابير وجوههم (على سبيل المثال، عندما يشعر الناس بالملل أو الأذى).

### ٣. "مدير الدماغ" - الوظائف التنفيذية

تحدث العديد من السلوكيات الصعبة التي نراها عندما يصاب الدماغ بسبب تلف أجزاء معينة منه، بما في ذلك الفص الجبهي (في الجزء الأمامي من الدماغ). تدير هذه الأجزاء من الدماغ "الوظائف التنفيذية" التي تساعدنا على التحكم فيما نقوله ونفعله بالإضافة إلى عواطفنا.



#### التخطيط والتنظيم

هذا ينطوي على تحديد ما نريد القيام به ومتى نريد القيام به، كما يتضمن أيضًا تنظيم المعلومات وتحديد أولوياتها من أشخاص أو أماكن مختلفة. على سبيل المثال: عندما تريد ساندرنا أن تذهب وتزور ابنها،

فإنها تحتاج إلى التخطيط لموعد ذهابها (هل سيكون ابنها في المنزل؟) وكيف ستصل إلى هناك (هل يمكن لزوجها أن يصحبها؟ أم هي ستقود السيارة بنفسها؟) وهل تحتاج أن تأخذ معها (الهاتف، المحفظة، المفاتيح، طعام الغداء، إلخ..).

## التحكم في السلوك

يتضمن هذا بذل قصارى جهدنا لتغيير سلوكنا فعندما نكون في مواقف مختلفة نحن بحاجة إلى التحلي بالمرونة مع سلوكنا اعتماداً على الموقف، أيضاً نحتاج إلى أن نكون قادرين على التعلم من الأخطاء أو الملاحظات. على سبيل المثال: سيحتاج جون إلى تغيير الطريقة التي يتحدث بها وطريقة تصرفه عندما يكون مع إخوته مقارنةً بالوقت الذي يكون فيه في موعد مع الطبيب أو في مقابلة عمل.

## تنظيم المشاعر

يتضمن هذا القدرة على التحكم في كيفية تفاعلنا مع الآخرين وكيف نُظهر ما نشعر به. على سبيل المثال: إذا أخبر مشرف جون بأنه قد ارتكب خطأً فعليه أن يظل هادئاً على الرغم من شعوره بالغضب والانزعاج، وإذا لم يكن جون قادراً على التحكم في مشاعره، فقد يصرخ في وجه مديره أمام المكتب بأكمله وبالتالي يخاطر بفقدان وظيفته.

مشكلة أخرى تتعلق بالمشاعر هي أن بعض الأشخاص المصابين بإصابات في الدماغ لا يجيدون قراءة ما يشعر به الآخرين، هذا يعني أنهم قد لا يعرفون متى يكون الشخص الآخر سعيداً أو غاضباً أو حزيناً مما يجعل هذا الأمر صعباً للغاية في أن تكون متعاطفاً أو أن تعرف ماهي ردة الفعل لهذا الشيء.

## حل المشاكل

يتضمن ذلك التفكير في المشكلة وتحديد أفضل طريقة لحلها واختيار الخيار الأنسب. على سبيل المثال: عندما تحاول ساندرنا تحضير الطعام لعائلتها ولكن لا يمكنها العثور على الوصفة فقد تحل المشكلة من خلال البحث عنها عبر الإنترنت.

## ٤. ما هي "مشاكل التفكير" والسلوكيات الصعبة التي تحدث بعد إصابة الدماغ؟

عندما تتضرر الفصوص الأمامية للدماغ تتأثر أفعالنا وسلوكنا أيضاً، فعندما يضطر الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ إلى القيام بأشياء جديدة أو عندما يكونوا متعبين أو يشعرون بالضغط النفسي أو قلقين تصبح هذه الأمور صعبة للغاية، وقد يُظهر الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ صعوبات فيما يلي:

## الافتقار إلى البصيرة والوعي

هذا ينطوي على معرفة الأشياء التي يمكنك وما لا يمكنك القيام بها، في كثير من الأحيان يكون الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ أقل وعياً بسلوكهم وتأثيره على الآخرين، فقد يكون من الصعب عليهم تعلم كيفية التغيير.

على سبيل المثال: قال جيرري إن ساندرام لم تكن تعلم أن تعليقاتها فظة أو مؤذية للآخرين. حتى عندما يخبر جيرري ساندرام أنها قالت شيئاً جارحاً، فإنها لا تقوم بتغيير سلوكها في المرة القادمة. تعرف ساندرام أن ما قالته كان خاطئاً أو فظاً لكنها لا تزال غير قادرة على تغيير سلوكها.

## السلوك المندفع (التصرف بدون تفكير)

هذا ينطوي على وجود فكرة ما ثم العمل عليها دون التفكير في العواقب، قد يجد الشخص صعوبة في الاحتفاظ بأفكاره لنفسه وبالتالي ينتهي به الأمر إلى تشويش كل ما يدور في ذهنه، يمكنه حتى قول أشياء غير لائقة لم يكن قد قالها قبل إصابته على الرغم من أن الشخص المصاب بإصابة في الدماغ قد يبدو وكأنه يعرف ما يجب عليه فعله إلا أن الضرر الذي يلحق بالدماغ يمنعه من القيام بذلك.

أعطى جيرري مثلاً على إنفاق ساندرام كل أموالها على أحذية جديدة، لديها حالياً الكثير من الأحذية ولكن ليس لديها ما يكفي من المال لشراء أشياء أكثر أهمية واحتياجاً.

أعطت آن مثلاً على قيام جون بالصراخ بألفاظ مؤذية أو مسيئة على إخوته عندما يفعلون شيئاً لا يحبه، أو عندما لا يستطيع فعل ما يريد بسبب إصابة دماغه، حيث لا يمكنه التفكير في عواقب الصراخ على إخوته.

## عدم المرونة

تتضمن المرونة القدرة على تغيير تفكيرك عندما تحتاج إلى ذلك، إذا تغير شيء ما فقد تحتاج إلى تغيير خططك أيضاً، مع إصابة الدماغ يمكن أن يصبح الناس المصابون غير مرنين.

على سبيل المثال: يستمتعان ساندرام وجيرري بالمشي في فترة ما بعد الظهر، لكن عندما تمطر فكلهما بحاجة إلى تغيير خططهما، عندما يقترح جيرري الذهاب إلى السينما بدلاً من ذلك تنزعج ساندرام لأنها كانت تخطط للذهاب للمشي في ذهنها.

## صعوبة تنظيم المشاعر

غالباً ما يزعج الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ بسرعة وفي بعض الأحيان لا يكونوا صبورين جداً عندما تتغير الأشياء، قد يكون تنظيم المشاعر أمراً صعباً بعد إصابة الدماغ لأن منطقة الدماغ المتضررة يمكن أن تزيد من قوة العاطفة وتؤدي إلى قيام الشخص بأشياء بناءً على مشاعره، لذلك غالباً ما يستجيب الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ إلى أشياء غير متوقعة وغير سارة إلى حد ما (على سبيل المثال: ضجيج عالٍ) بردٍ فعلٍ أكبر بكثير مما كانوا عليه قبل الإصابة.

## انخفاض قدرة تحمّل الانزعاج

يبدو أيضًا أن الأشخاص الذين يعانون من إصابات الدماغ يصابون بالانزعاج بسهولة شديدة ولديهم ما يسمى " انخفاض قدرة تحمّل الانزعاج ". قد يغضبون بسرعة أكبر أو يتفاعلون بمشاعر أقوى اتجاه الأحداث، والتي يمكن أن يكون مبالغًا فيها تمامًا، كما أنهم يجدون صعوبة أكبر في التهدئة بمجرد أن شعروا بالانزعاج.



يغضب جون من إخوته بسبب صوتهم العالي عندما يلعبون في الحديقة وهو يحاول مشاهدة التلفاز، حيث تجعل إصابة دماغه الموقف أكثر انزعاجًا مما كان عليه قبل إصابته ويبدو أن غضبه ينتقل من ٠ إلى ١٠٠ بسرعة كبيرة، كما أن إصابة دماغ جون تجعل من الصعب عليه التحكم في ردود أفعاله عندما يغضب، على سبيل المثال: عندما سمع جون إخوته يلعبون بصوت عالٍ في الحديقة كان رد فعله متهورًا وقويًا بالصراخ وإلقاء أشياء عليهم.

## ضعف المهارات الاجتماعية

يواجه الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ صعوبة في معرفة كيفية التصرف مع أشخاص آخرين في أنواع مختلفة من المواقف، تساعدنا الوظائف التنفيذية على التحكم فيما نقوله ونفعله الآن حتى نتمكن من التحكم فيما يحدث لاحقًا، كما أنها تساعدنا على معرفة أننا بحاجة إلى التحدث إلى رئيسنا أو مشرفنا بشكل مختلف عن الطريقة التي نتحدث بها مع شريكنا أو أصدقائنا.

غالبًا ما تقول ساندرنا أشياء شخصية أو محرجة عن الآخرين أمامهم مما يسبب إحراجًا للآخرين، تجد صعوبة في "إمساك لسانها" وتقول أشياء دون تفكير رغم أن ذلك يؤدي أصدقائها أو عائلتها، على سبيل المثال: أخبرت ساندرنا زوجة ابنها أن قصة (تسريحة) شعرها الجديدة تجعلها تبدو كبيرة، على الرغم من أنه كان من المؤلم قول ذلك.

مشاكل "قراءة" الآخرين يمكن أن تجعل الأمر صعبًا في المواقف الاجتماعية، لذلك عندما يشعر شخص آخر بالضيق ويظهر ذلك قد لا يدرك الشخص المصاب بإصابة الدماغ أن هذا هو ما يشعر به. في حالة ساندرنا حتى لو بدت زوجة ابنها مستاءة من الملاحظة التي أدلت بها، فقد لا تتمكن ساندرنا من إدراك أن زوجة ابنها منزعة، ثم تنزعج ساندرنا وتحترق عندما يبدأ أصدقائها وعائلتها في تجنب قضاء الوقت معها لأنها لا تفهم الخطأ الذي ارتكبته.

## تمركز حول الذات

هذا ينطوي على الاعتقاد بأن اختيارات الآخرين وأفعالهم يجب أن تتمحور حول "أنا". غالبًا ما يبدو الأشخاص المصابون بإصابات الدماغ متطلبين للغاية ويفشلون في رؤية وجهات نظر الآخرين، ولكن المشكلة في الواقع هي الدماغ المصاب.

يعتقد جون أن: "خيارى فقط من البرنامج التلفزيونى هو الصحيح" بدلاً من التفكير فيما إذا كان الأشخاص الآخريين يرغبون فى مشاهدة البرنامج الذى يفضلونه وما إذا كان من الممكن أن تكون البرامج جيدة أيضاً.

## ضعف الدافعية والحافز والمبادرة

فى بعض الأحيان يمكن أن تكون السلوكيات الصعبة هى عدم القيام بشيء ما، على سبيل المثال: عندما لا يكون لدى الشخص الدافع لفعل شيء ما أو لا يفعل أشياء حتى عندما يقول إنه يريد ذلك فقد يكون هذا مزعجاً للغاية وصعباً لأفراد العائلة.

عند التفكير فى كيفية قيامنا بالأشياء وسبب قيامنا بها، يمكننا التفكير فى بدء تشغيل السيارة ... نحتاج إلى ٣ أشياء لبدء تشغيل السيارة:



١. لدينا محرك، وهو "دافعنا" وهى قدرتنا على القيام بشيء جسدي مثل المشي.

٢. لدينا مفتاح، وهو "حافز" من أجل بدء تشغيل المحرك يجب أن تكون لدينا الرغبة أو الدافع لبدء تشغيله.



٣. بمجرد أن نقرر بدء تشغيل المحرك يتعين علينا تشغيل المفتاح مما يؤدي إلى الاشتعال، يُعرف هذا باسم "المبادرة"، حتى لو كان لدينا حافز ولدينا مُحرك يعمل فنحن بحاجة إلى خلق الشرارة لبدء تشغيله.

لذلك، بعد إصابة الدماغ يمكن أن تواجه مشاكل في الدافعية والحافز أو المبادرة نفسها.

## قائمة التدقيق للمراجعة الخاصة بك

المهام التي يتعين عليك القيام بها بعد هذا النموذج هي:

- راجع النموذج الأول ١ مرة أخرى.
- أعد قراءة ملخص النموذج واطبعه (لن يستغرق الأمر وقتًا طويلاً!).
- تعرّف على الوظائف التنفيذية التي تتأثر بعد إصابة الدماغ.
- تعرّف على "صعوبات التفكير" والسلوكيات الصعبة التي تحدث بعد إصابة الدماغ.
- افهم سبب حدوث "صعوبات التفكير" والسلوكيات الصعبة بعد إصابة الدماغ.
- استكشف الأسئلة المتداولة وأقسام الموارد الإضافية على الموقع الإلكتروني.
- كافئ نفسك على إكمال النموذج الأول ١.

## الملخص

تهانينا على إكمال النموذج الأول من برنامج This Way Ahead. ناقشنا في هذا الملخص الوظائف التنفيذية ("مدير الدماغ") وما يقومون به وناقشنا أيضًا صعوبات التفكير والسلوكيات الصعبة التي تحدث بعد إصابة الدماغ ولماذا تحدث.

عملٌ رائعٌ، لقد أكملت الآن النموذج الأول ١، تذكّر أنه يمكنك العودة متى شئت وإعادة قراءة النموذج الأول ١، في الواقع نشجعك على إعادة قراءته على الأقل مرة ثانية هذا الأسبوع.

نود منك أن تعود وأن تقرأ النموذج الثاني ٢.. نراك لاحقًا.