

单元 1：了解颅脑外伤——对情绪，思维和行为的影响

欢迎和单元概述

欢迎参加针对创伤性脑损伤患者家庭的“看护者前进之路”计划。这是您的第一个单元摘要。抽出时间学习新方法来帮助您患有创伤性脑损伤的家人，您做得很好。在本单元中，您遇到了两个家庭。他们的故事将被用来解释帮助遭受创伤性脑损伤家庭成员的一些技巧，尤其是当家庭成员的行为举止具有挑战性时。当然，您与家人的亲身经历将非常个人化，并且可能与计划中的家人有所不同，但是我们希望您能与他们的某些经历相关联。

这是对该计划七个单元的概述。前两个单元具有教育性质，需要首先完成。然后，您可以选择其他五个单元中的任意单元。

心理教育单元：

单元 1： 了解脑损伤对思想，情感和行为的影响

单元 2： 具有挑战性的行为基础

挑战性的行为和自我护理单元

- 低动机和低动力
- 易怒和侵略性
- 社会困境
- 不加思索地行动
- 照顾好自己

计划概述

该程序包括：

- **模块摘要（就像这个一样）：** 包括模块中教授的重要信息以及与家人一起使用的关键策略和技能。
- 有关主题的额外资源，例如网站链接和有关以及可用的服务的信息。
- 关于本计划的常见问题

该程序适用于谁？

该计划专为患有创伤性脑损伤者的家庭和照顾者而设计，这些家庭在面对家庭成员具有挑战性的行为时感到困难。这些人群包括：

- 会易怒并采取有攻击性的行动的患有脑损伤的人
- 难以开始做事并且动力不足的脑部受伤人士
- 在社交场合会遇到困难的脑损伤人士
- 不假思索行事的脑损伤患者
- 承受压力和焦虑的家庭成员

本摘要中涵盖的主题？

这是我们在本摘要中涵盖的主题列表。随手打勾：

1. 安妮的故事：约翰
 - a. 脑损伤后的易怒和好斗
2. 格里的故事：桑德拉
 - a. 脑损伤后的社会困难
3. “大脑经理”——执行职能
 - a. 规划与组织
 - b. 控制行为
 - c. 调节情绪
 - d. 解决问题
4. 脑损伤后会发生什么“思维问题”和具有挑战性的行为？
 - a. 缺乏洞察力或意识
 - b. 冲动行为
 - c. 缺乏灵活性
 - d. 情绪调节困难
 - e. 社交能力差
 - f. 自我中心
 - g. 动力不足
5. 您的清单
6. 总结

1. 安妮的故事：约翰



约翰是一个 22 岁的男性，当我们和他的同伴一起出城时，他被一个陌生人打中了头部而导致脑部受伤。他向后倒下并且头部着地。约翰自事故以来变得非常易怒和好斗，而且难以控制自己的脾气。以下是约翰展示的具有挑战性的行为的列表。勾选符合您家庭成员的选项：

- 说脏话
- 扔东西
- 大喊大叫
- 想要喝酒或抽烟
- 渴求各种东西
- 容易发脾气
- 难以冷静下来

2. 格里的故事：桑德拉

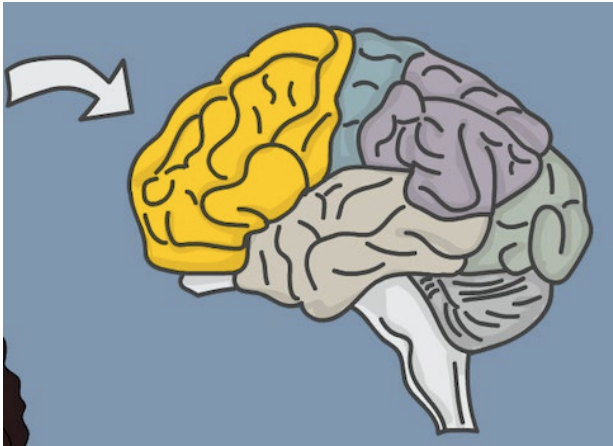


桑德拉是一位 55 岁的女性，与丈夫格里一起生活在该国。桑德拉一天晚上从儿子的家中开车回来时发生车祸，导致脑部受伤。格里开的车。桑德拉从多项受伤中恢复过来后，在社交场合她仍然表现出一些困难。她经常说粗鲁或令人尴尬的话，有时她还语无伦次。当人们不理解她时，她也会很容易感到沮丧。以下列出了桑德拉表现出的具有挑战性的行为，尤其是在社交场合。这里我们加入了更多的选项。请在符合您家人的具有挑战性的行为上打勾：

- 语无伦次 – 说出来的话无法理解
- 说粗鲁或伤人的内容
- 太坦率或太直接
- 经常谈论自己
- 在谈话中不能轮流交谈
- 没有注意到别人的肢体语言或面部表情（例如，当人们感到无聊或受伤时）。

3. “大脑经理” — 执行职能

我们看到许多具有挑战性的行为是由于对大脑某些部位（包括在大脑前端的额叶）的损害而发生的。大脑的这些部分管理着“执行功能”，这些功能可以帮助我们控制自己的言语和行为以及情绪。



规划与组织

这涉及确定我们想做什么以及何时要做，它还涉及组织和区分来自不同人或地方的信息的优先级。例如，当桑德拉想去探望儿子时，她需要计划何时去（儿子会回家吗？），她将如何到达那里（她的丈夫可以开车吗？她会开车吗？）以及她可能需要带些什么（电话，钱包，钥匙，午餐食物等）。

控制行为

这涉及在处于不同情况时尽力改变行为。我们需要根据情况灵活调整自己的行为。另外，我们需要从错误或反馈中学习。例如，在看病或面试时约翰需要改变与兄弟在一起时的那种言行方式。

调节情绪

这涉及到能够控制我们如何对他人进行反应以及如何表现自己的感受。例如，如果约翰被上司告知犯了一个错误，那么即使他感到生气和沮丧，他也需要保持镇定。如果约翰无法控制自己的情绪，他可能会在整个办公室前对他的老板大喊大叫，因此有失去工作的风险。

关于情绪的另一个问题是一些脑损伤的人并不擅长阅读别人的感受。这意味着他们可能不知道对方何时感到高兴，生气或悲伤。这使得共情以及给出适当的反应非常困难。

解决问题

这涉及思考问题，找到解决问题的最佳方法，然后做出最佳选择。例如，当桑德拉试图为家人做饭但找不到食谱时，她可以通过在互联网上查找来解决问题。

4.脑损伤后会发生什么“思维问题”和具有挑战性的行为？

当大脑的额叶受损时，我们的主动以及被动行为均会受到影响。而且当在脑损伤患者不得不做新的事情时，或者在他们感到疲倦，压力大或担心时，这些事情将变得非常困难。脑损伤患者可能会出现以下困难：

缺乏洞察力和意识

这涉及了解可以做什么和不能做什么。很多时候，脑损伤的人很少意识到自己的行为及其对他人的影响。对于他们来说，学习如何改变可能非常困难。

例如，格里说桑德拉并不知道她的言论对他人无礼或有伤害。即使当格里告诉桑德拉她说了粗鲁或伤人的话后，她下次也不会改变自己的行为。桑德拉知道她说的话是错误或无礼的，但她似乎仍然无法改变。

冲动行为（不假思索地行动）

这涉及直接对想法或思想采取行动而不考虑后果。这个人可能会很难让想法只是想法，因此他们最终会不考虑后果地把想法说出来。他们甚至可以说出受伤前从未说过的不适当的话。即使脑部受伤的人似乎知道该怎么做，但由于大脑受损，他们无法这样做。

格里举了一个例子，桑德拉花了她所有的钱在新鞋上。她已经有了很多鞋子，然而现在没有足够的钱来购买更重要和需要的东西。

安妮举了一个约翰的例子，当他们的兄弟做他不喜欢的东西或让他无法做自己想做的事情时，约翰就会大喊大叫地咒骂他的兄弟。由于大脑受伤，他无法考虑对兄弟大喊大叫的后果。

不灵活

灵活性涉及能够在必要时改变想法。如果环境中的某些因素发生了变化，那么您可能需要更改计划。脑部受伤后，人会对这种更改变得不灵活。

例如，桑德拉和格里喜欢在下午散步。但是在下雨天，他们需要改变他们的计划。当格里建议去看电影时，桑德拉感到不高兴，因为在她的脑海中她计划去散步。

难以调节情绪

脑部受伤的人通常在事情发生变化时会很快感到不高兴和缺乏耐心。脑部受伤后很难调节情绪，因为受损的大脑区域会增加情绪强度，并导致人根据自己的感受做事。因此，脑部受伤的

人通常会对意外的，轻度令人不快的事情（例如噪音）做出反应，这种反应比受伤前要大得多。

较低的沮丧承受能力

患有脑损伤的人似乎也很容易感到沮丧，并具有“较低的沮丧承受能力”。他们可能会更快生气，或者对事件产生更强烈的情绪反应，这可能是完全过火的。并且一旦感到沮丧他们还会更难以平静下来。



在约翰试图看电视时，约翰因他的兄弟们在后院玩耍时吵闹而对他们生气。与受伤前相比，眼前的情况变得更加令人沮丧，这使他的愤怒值从 0 迅速上升到 100。约翰的脑部受伤也使他生气时难以控制自己的反应。例如，当约翰听到他的兄弟们在后院吵闹时，他冲动而强烈地大喊大叫并向他们扔东西。

社交技能差

脑损伤的人很难知道如何在不同情况下与他人交往。执行功能可以帮助我们控制我们当下的言行，以便我们可以控制之后发生的事。执行功能还帮助我们知道我们与老板或主管的谈话方式与和伴侣或朋友的谈话方式应不同。

桑德拉经常对别人提及他们的私事或令人尴尬的事物，这使其他人感到难堪。她很难“管住自己的舌头”，什么都脱口而出，尽管这会伤害她的朋友或家人。例如，桑德拉告诉儿媳她的新发型使她显老，尽管这会伤人。

不能“读懂”他人也会让他们的社会处境变得困难。当其他人感到沮丧并表现出来时，脑部受伤的人可能仍未意识到他们的感受。

就桑德拉而言，即使她的儿媳对她的言论感到不满，桑德拉也可能无法得知她儿媳是不高兴的。当桑德拉的朋友和家人开始避免与她在一起时，她会感到非常沮丧和困惑，因为她不了解自己做错了什么。

自我中心

这涉及到相信别人的选择和行动需要围绕“我”展开。脑部受伤的人通常看起来要求很多，并且无法看清别人的观点，但实际上是受伤的大脑才是问题所在。

约翰认为“只有我选择的电视节目才是正确的”，而不是在考虑其他人是否愿意观看他们选择的节目以及别的节目是否也不错。

不良的启动，动机和动力

有时具有挑战性的行为表现为没有做某事。例如，这个人没有动力去做某事，或者即使他们说自己想做，他们也没有做某事。对于家庭成员而言，这可能非常令人沮丧和挑战。

在考虑我们如何做事以及为什么要做事时，我们可以考虑启动车的例子……我们需要 3 件事来使汽车起步：



- 1.我们有一个引擎，这就是我们的“动力”。这是我们身体上做诸如走路之类的能力。
- 2.我们有一个钥匙，这就是我们的“动机”。为了启动发动机，我们必须具有启动它的愿望或动机。
- 3.一旦决定启动发动机，就必须转动钥匙，这会引发点火。这就是我们的“启动”。即使我们有动力，并且有一个可行的引擎，我们也需要创造火花来使它发动。

因此，在脑部受伤之后，您可能在启动，动机或动力的本身方面存在问题。

您的清单

完成此单元之后的任务是：

- 再次复习模块 1
- 重新阅读并打印此模块摘要（不会花很长时间！）
- 认识脑损伤对执行功能的影响
- 认识脑损伤后发生的“思考困难”和具有挑战性的行为
- 了解脑损伤后为什么会发生“思考困难”和具有挑战性的行为
- 浏览网站上的常见问题和其他资源部分

- 奖励自己完成了第一单元。

摘要

恭喜您完成了“前进之路”计划的第一个单元。在此摘要中，我们讨论了执行功能（“大脑的管理者”）及其作用。我们还讨论了脑损伤后发生的思维困难和具有挑战性的行为，以及为什么会发生这些问题。

干得漂亮，您现在已经完成了第一单元。请记住，您可以随时返回并重新阅读第一单元。事实上，我们鼓励您在本周至少再阅读一次。

我们希望您返回并查看第二单元。到时候见！