

“不加思索行事”单元

欢迎和单元概述

本摘要回顾了单元中讨论的关于脑损伤后“不加思索行事”的要点，以及列出了一些任务供您练习。该单元重点关注脑损伤患者在不同情况下可能产生的对组织和控制言行的困难。通过使用行为改变的 ABC 模型，艾哈迈德得以了解海莉玛为什么会对家人做出或说出不恰当或令人尴尬的事情。他还学习了一些策略来帮助海莉玛在家中和户外控制自己的行动或改变环境，以减少海莉玛做出挑战性行为的频率。

您的清单

这是我们在本摘要中涵盖的主题列表，在学习过程中可逐项确认：

1. 因“不加思索行事”而引起的困难
2. 与“不加思索行事”有关的思维问题
 - a. 沟通技巧的变化
3. 与“不假思索行事”有关的心理因素
4. 艾哈迈德，海莉玛和其他人的例子
5. 家庭可以做什么？
 - a. 鼓励自我监控技术
 - b. 提供有关行为的反馈
 - c. 管理环境
6. 进行性方面行为时不加思考
 - a. 为什么会发生？
7. 总结
8. 您的清单

1. 因“不加思索行事”而引起的困难

当大脑的额叶受损时，我们主动的和被动的行为都会受到影响。而且，脑损伤者在必须做不熟悉的事情时，或者必须在疲倦，压力或焦虑下做事情时会感到非常困难。人们在脑部受伤后所面临的难题之一是他们常在考虑行为后果之前先行事，这可能会导致高风险行为，社会困难，以及财务问题。

下面列出了一些会由不假思索行事而导致的问题，请勾选符合您脑损伤家庭成员的项目。

- 在不知道会如何影响他人的情况下不受控制地做出脑子里出现的事

- 说出可能使他人不满或感到冒犯的事情
- 以可能使他人感到不适，冒犯或受伤的方式行事
- 发送侮辱性，粗鲁或不公正的电子邮件/文本/信件，即使内容是准确的
- 不在乎言行的后果
- 由于他们的言行而被禁止进入某些场合
- 朋友/家人因为担心他们会出说或做出的事而不想与他们共度时光
- 说话或行事时不考虑可能对自己造成的影响
- 做出危险行为使自己处于不安全的境地
- 由于超支造成的财务损失
- 他人认为该人粗鲁且突兀，这可能会给该人造成以下方面的困难：
 - 结交新朋友
 - 保持旧友谊
 - 维持亲密关系
 - 建立新的亲密关系
 - 工作场合人际关系
- 无法存钱或调节财务
- 易怒和发脾气
- 对陌生人太自来熟并乐意分享非常私人的细节
- 提出引起不适的个人问题
- 在问题问完前就喊出答案
- 干扰或打断对话
- 无法耐心等待轮到自己
- 性滥交



2.与“不加思索行事”有关的思维问题

有许多思维方面的问题会导致“不加思索行事”或者与其相关。这些包括：

- 不能在对话时过滤掉可能对自己或他人造成负面影响的想法或观念。
- 无法克制冲动，即使他们知道并可以说出那是错的或那不是一个好主意。

- 不记得他们上次不加思索行事后情况变得如何
- 思维不灵活：认为自己的观点是正确的，无法看到别人的观点，或看到了也不在乎。

沟通技能的退化可能导致：

- 不适当的笑话，评论，问题或对话选择
- 对社会关系的误解——认为关系比实际的更紧密
- 不接收言语和非言语暗示以及他人的反馈（例如不接收对自己反对，不喜欢或恐惧的信息）
- 笨拙的表达或语言使用不当
- 诸如对眼神交流，社交距离，空间和适当触碰等沟通技巧的困难也可能导致使他人感到不自在或受威胁。

3.与“不加思索行事”有关的心理因素

当脑部受伤的人无意识地行动时，可能会产生许多负面影响，从而影响他们的社会关系和心理健康。例如，如果他们做出或说出使他人感到不适或冒犯他人的言行，他们的朋友可能会拉开距离并减少与他们在一起的时间。如果这问题一直延续，则脑损伤的人可能在社交场合会变得不那么自信，并开始避免与人相处。这种情况可能会导致自尊心降低和社会孤立。

当脑损伤患者不加思索地行动时，可能会出现的一个心理困难是当他们得知自己让关心的人感到不满或被冒犯时，常常会感到内疚或懊悔。如果这经常发生，则该人可能会情绪低落或沮丧。

4.伴侣和家庭成员的策略

尽可能多地了解冲动性和脑损伤——了解得越多，在需要时越可能做出积极的反应，而不仅仅是给出消极的反应并加重问题。

与大脑损伤的许多方面一样，当人感到困惑或恐惧时，冲动性常常会出现，因此可预测的日程和例行日常活动将大有帮助。

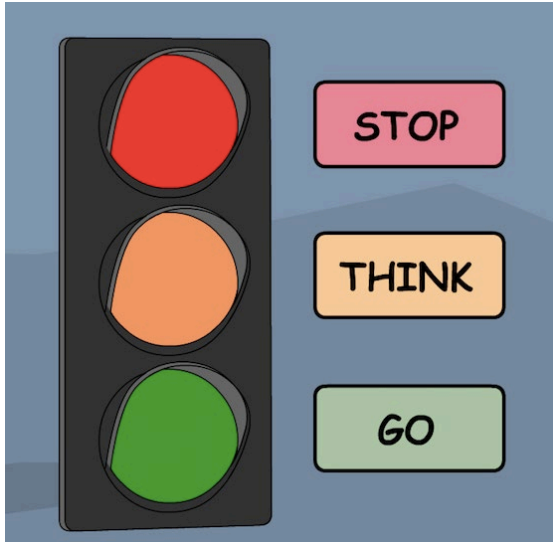
鼓励自我监控的技术，例如：

- 我真的要这样做吗，我准备好了吗？
- 这样做或说有什么利弊？
- 结果将是什么？

鼓励该人再次发展他们的倾听能力和社交能力。角色扮演如何聆听，如何引入新话题以及如何礼貌地打断另外两个人的谈话。同时请完成社会困难单元并阅读补充材料。由于这两个模块重叠，所以可以在该模块中找到其他策略。

如果此人有寻求注意的行为，例如大喊大叫或打扰他人，请告诉他们这不是获得关注的好方法，并建议替代性策略。

记住，错误的是冲动而不是家人。通常他们不会故意通过言行来惹恼您伤害您的感情。将人与他们的行为区分开对适应这种情况大有帮助。



提供对行为的反馈

向脑损伤的家人提供频繁，直接和清晰的反馈。反馈应具以下特点：

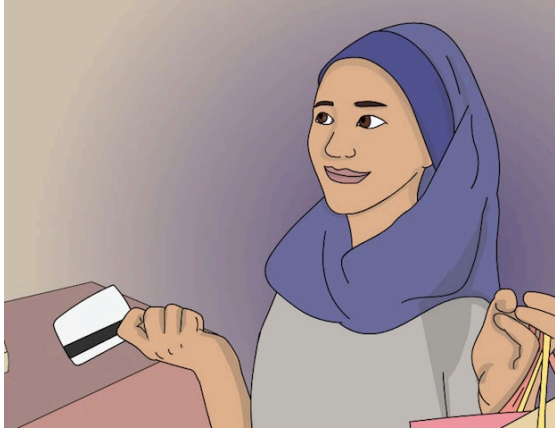
- 立即和尽早
- 直接
- 具体并且描述行为
- 一致
- 给出方向
- 不太可能加强或鼓励这种行为
- 有帮助的，让此人可以从中学习
- 不贬低或羞辱
- 不是要强加自己的价值观

管理环境

一些人对性放纵行为的见解和认识有限，和/或由于严重的认知和行为障碍导致改变行为的能力非常有限。在这种情况下，您可能需要找到管理环境的策略。例如：

- 尝试预测行为更可能发生的情况
- 提前制定策略
- 限制任何进行不当行为的机会（即控制亲近度，机会和方法）
- 限制任何“有风险”的社交活动，例如拥挤的俱乐部，酒吧，或正在喝酒的地方
- 在社交活动之前，期间和之后，提供有关行为的提示——人应该做什么和不应该做什么
- 提供替代活动（例如小团体 vs 大团体）
- 保持舒适的距离，以免他人触摸，抓握或离得太近（例如，在提供个人护理时）。

- 提供监督和结构
- 在任何“有风险”的情况下提供一对一的支持和监督
- 提供关于行为是否适当的提示
- 重新引导，让此人分心或转移此人的注意力（例如，更合适的话题，或改变活动内容）



5.进行性有关行为时不加思考

性放纵行为包括：

- 性对话或内容
- 有关个人或性的评论和笑话
- 不当触摸或抓握
- 性提议
- 在公共场所暴露生殖器
- 在公共场所自慰
- 性侵犯。

性放纵行为可以包括不在既定场合做合适的事情。这意味着性念头，冲动或需求以直接或缺乏抑制的方式表达，例如：

- 在不适当的情况下
- 在错误的时间
- 与错误的人。

为什么会发生？

大多数脑损伤的人在受伤后并没有增加性欲。实际上，性欲降低的现象更为普遍。性放纵有很多其他的原因，其中包括：

- 意识和洞察力降低，对自己行为的自我监控能力较差（例如，没有意识到谈话或行为会冒犯他人）
- 冲动和缺乏抑制，导致行为不受通常的社会或人际交往规则控制

- 通常是很私人性质的想法被大声说出来
- 行动过于仓促或仅凭一时冲动
- 不考虑行为的后果（例如对关系的影响）。

大部分的这些冲动和缺乏自我意识的行为在额叶受伤后特别常见，而额叶损伤在创伤性脑损伤后很常见。

无法以可接受和有效的方式表达性需求可能意味着：

建立或维持性和亲密关系的机会减少了，即使这种关系对于脑损伤人的身份和自尊来说与正常人一样重要。

请记住，性生活是生活中的正常部分，该人因脑部受伤而致残并不意味着他们没有正常的性需求。

鼓励该人获得和选择有关性活动（避孕，性病，安全的性行为）的信息和建议。

信息可从以下网站获得：

- 家庭计划
- 全科医生
- 康复服务。

您的清单

完成此单元后的任务是：

- 再次查看“不假思索地行动”单元
- 重新阅读并打印此单元摘要（不会花很长时间！）
- 认识到患有创伤性脑损伤的人会不思考的情况下说话或做事，可能是因为大脑的管理者——执行功能——发生了变化：
- 认识为什么会出现这些问题：思维困难
- 认识到可以采取哪些预防措施：更改触发因素（前因）
- 认识到当别人不假思索行事时如何帮助他们
- 浏览网站上的常见问题和其他资源部分
- 奖励自己完成本模块。

摘要

祝贺您完成了“不假思索行事”单元。在此摘要中，我们讨论了脑损伤患者为什么以及如何在不考虑后果的情况下说话做事。我们还讨论了为什么会发生这些问题，是什么思维问题导致了它们，以及不假思索行事产生的心理后果。

您了解了一些可以防止或更改触发因素的方法，以减少家人不假思索行事的可能性。您还学习了在家人说出做出有负面影响的事情时如何回应。