

社交困难单元

欢迎和单元概述

本摘要回顾了单元中讨论的脑损伤后的社交困难问题，并包括了一些任务供您处理。本单元重点讨论了脑损伤患者有哪些类型的社交困难，哪些思维困难导致了这些问题，以及与家人一起时可使用的一些策略。通过使用改变行为的 ABC 模型，格里了解了桑德拉为什么与人在一起时如此表现，并学习了一些策略在未来的社交场合中来帮助桑德拉。

您的清单

这是我们在本摘要中涵盖的主题列表。随手打勾：

1. 脑损伤后会发生那些社交困难？
2. 为什么会这样？前因是什么？
 - a. 阅读非语言信息的困难
 - b. 难以控制自己的非语言交流
 - c. 计划和组织上的困难
 - d. 思维慢
 - e. 对话题的思考
 - f. 记忆问题
3. 家庭可以做什么？
 - a. 策略与强化！
4. 总结
5. 您的清单

1.脑损伤后会发什么社会困难

脑损伤者会觉得社交环境是难以应付和让人不适的。人们可能会遇到的一些社交困难包括：

- 团体互动
- 结交新朋友
- 维持旧友谊
- 维持亲密关系
- 建立新的亲密关系
- 与他人合作，尤其是在工作场所
- 调节沟通方式来适应不同环境

检查您的家人有以上哪些困难。

2.为什么会这样？前因是什么？

难以理解他人的非语言暗示

脑损伤者可能难以理解面部表情或肢体语言等暗示。例如，如果一个人觉得无聊，他们可能打哈欠并看他们的手表。但是，脑损伤者可能无法接受这些提示，因此他们会继续交谈而没有意识到对方想结束对话。

以格里为例，桑德拉有时会插入别人的谈话，但是当对方看起来很惊讶或被冒犯时，她却看不懂他们的表情。



难以控制自己的非语言交流

通常，脑损伤者难以控制自己的非语言交流。他们可能会音量很大，音调刺耳或突兀。有时他们会难以控制语速，因此一切都匆匆完成，这使得其他人很难理解他们。

以格里为例，桑德拉可能会既直接又突兀，并倾向于不等待对方的回应一直地说下去。

规划和组织上的困难：执行功能

我们在第一单元中介绍了执行功能，从中您了解了脑损伤对涉及执行功能的区域的损害是如何导致了具有挑战性的行为。这意味着脑损伤者在计划和组织自己的行为 and 思路时会遇到麻烦。他们通常在对个人需求和语言使用上会很快速或很冲动。

思维慢

由于受伤后大脑的变化，脑损伤者在思考或理解事物时可能会较慢。这意味着他们可能难以跟进多个对话，例如在小组交流的环境中。

格里解释说，桑德拉经常在晚宴上遇到困难，尤其是当多人同时讲话时她似乎无法跟进对话。在这时候她会感到沮丧，并感到好像没人跟她说话。

对话题的思考

许多脑损伤者很难想出要谈论的话题，所以他们倾向于一遍又一遍地谈论同样的事情。这可能会使其他人感到无聊并因此避免与他们交谈。有时脑损伤者似乎会“卡在”某个话题上而无法转移新话题。

格里告诉我们，与桑德拉聊天只能聊她喜欢的话题，例如园艺和手工艺，谈论除此之外的其他话题会非常困难。桑德拉好像根本不知道如何向他人了解他们的兴趣和活动。格里解释说，当儿子一家过来时，他们常常想交流一下他们的工作和生活。但桑德拉并不会通过向他们提问和表示兴趣来回应对话。相反，她要么走开，要么将对话引导回自己一直在做的事情。

由于桑德拉的脑损伤，她很难将注意力从自己喜欢的事物上转移出来去关注儿子儿媳的谈话内容。

记忆问题

在第 1 单元中，您了解了脑损伤后会发生哪些类型的思维障碍，其中包括记忆方面的问题。当脑损伤患者在记忆方面有困难时，他们会将注意力集中在过去印象深刻的事情上。这可能会让结识新朋友变得困难，因为它们不存在于这些记忆里。这同样也可能让不想一直谈论旧事的老朋友烦恼。

桑德拉会陷入过去，而那时候她的孩子们都还很小。这时她会一直当他们还是小孩子一样谈论他们。桑德拉的大多数朋友都不想一遍又一遍地听到这些，但她似乎无法转移话题。由于桑德拉无法记住很多新信息，她很难就近期的活动进行对话。

3.家庭可以做什么？

请记住，家庭最能给与的帮助是通过改变触发因素来防止挑战性行为的发生。在社交场合有很多方法可以做到这一点！

更改或防止前因（触发因素）：

练习和角色扮演

您可以使用 ABC 方法与脑损伤家人练习一些对话入门。可以先以拼音“a”开头的汉字开始对话，如果遇到障碍，则继续讨论以拼音“b”开头的字，依此类推。

例如，格里可以在桑德拉出门访友前与她一起练习。桑德拉可以开始一段关于对方平时爱（ai）做什么的对话，接着赞美对方家里的摆设（bai she），然后可以询问对方平时都是谁擦（ca）的。

越练习这些技能，使用起来就会越有信心。



需要帮助时的暗号

当您的家人在社交状态中不舒服或应付不来时，约定一个双方都明白的暗号会很有帮助。这样您就可以在不引起尴尬的情况下帮助他们。

例如，格里和桑德拉可以约定一个手势，这样当桑德拉在社交场合遇到困难时，例如与人站得太近，格里就可以向她发出信号，然后她可以退后一步。这个手势可以就像把手放在他们的肩膀上一样自然简单。

对于何时以何种方式提供帮助，双方达成一致是很重要的。如果您看到他们的举止不当或说了不该说的话，他们是否愿意您介入纠正？他们在找不到话题时想要你来帮助引导对话吗？

我们的目标是使他们感到舒适和自信，而不是尴尬和笨拙。但反馈是很重要的，这使他们可以在为时已晚之前改变其行为。

一致性是关键！

在整个干预计划中，我们都强调了一致性的重要性。这对于脑损伤的人来说确实很重要。当家庭中的所有成员以及周围的朋友都以相同的方式做出反应时，脑损伤者更有可能学到新技能或应对的新方式。

这也意味着家庭成员应始终在脑损伤家人面前建立适当的沟通模型。例如，当别人发表意见时，建立一种礼貌的意见分歧处理方式会很有用，例如说“我明白你的意思，但我认为……”，而不是“你不对，应该是这样……”。

限制大脑的工作负担

受伤的大脑处理信息会非常吃力。因此，我们可以通过帮助来减少受伤大脑的工作负担。这将有助于减轻大脑疲劳。

您可以做的改变环境的事情（防止触发因素！）是：

- 减少在社交场合花费的时间
- 限制社交聚会上的人数
- 确保您的家人有充足的休息和饮食
- 确保您的家人没有太多要记住的事情（例如许多新名字）

如何回应（后果）：

帮助引导对话

当您的家人不知道说什么或一遍遍谈论同一件事时，您可以对他们的对话进行引导。与其纠正或证明他们做错了什么，不如将他们的谈话引向一个新的话题。

例如，格里可能听到桑德拉在谈论孩子们 20 年前的一个假期。格里没有说“桑德拉，你已经说过这个了”，而是可以引导桑德拉谈论昨天与她的朋友朱莉共进的午餐。

脑损伤者很难一直不跑题并让想法井井有条。发生这种情况时，轻轻地提醒他们正在谈论的内容并鼓励他们继续进行对话会很有帮助。例如，当桑德拉跑题时，格里可以轻轻地说：“桑德拉，你正在谈论昨天美好的午餐，我们很乐意听到更多有关此事的信息。”

强化和奖励

当患有脑损伤的家庭成员在社交场合中以适当的方式行事时，给予他们奖励或称赞可以帮助他们加强这种行为（使其更有可能再次发生）。这可以是称赞脑部受伤的人能妥善地处理棘手沟通环境（例如意见分歧或结识新朋友）。明确地说出他们哪里做得很好，以便他们可以从中学学习。

格里可以说：“我喜欢你刚刚说话的方式，你说‘我可以跟你说说我的想法吗？’，桑德拉，这是表达观点的好方法。”加强积极行为比批评具有挑战性的行为更为有效。

您的清单

本单元的结束后的任务是：

- 复习社交困难单元
- 重新阅读并打印此单元摘要（不会花很长时间！）
- 认识到在社交场合中脑损伤者所面临的问题
- 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：改变触发因素（前因）
- 认识到在遇到社会困难后该怎么办：后果
- 浏览网站上的常见问题和其他资源部分
- 奖励自己完成本单元。