

易怒和攻击性单元

欢迎和单元概述

本摘要回顾了单元中提到的脑损伤带来的暴躁和攻击性的要点，以及包括了一些任务供您处理。该单元重点关注脑损伤患者难以控制的愤怒和挫败感，以及为什么他们挫折承受能力差。使用行为改变的 ABC 模型安妮了解到了约翰为何容易发脾气且难以平静下来的原因。她还学习了一些策略让她可以在约翰感到沮丧的情况下帮助他，并减少这种情况的发生频率。

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. 从不爽到愤怒 —— 情绪的频谱
2. 身体和语言的攻击性
3. 导致烦躁和攻击性的原因：前因
4. 家庭可以做什么？
 - a. 策略与强化！
 - b. 减轻压力并改善应对
5. 总结
6. 您的清单

1.从沮丧至愤怒 —— 情绪的频谱

颅脑外伤的人通常会对挫折的耐受力降低，使他们看起来好像在几秒钟内便可以从平静变成愤怒。并且一旦感到沮丧，他们会很难平静下来。这些因素可能导致他们在言语和身体上的攻击性，使他们的家庭成员和朋友有遭受伤害或选择逃避的风险。挫折耐受力降低的脑损伤患者可能：

- 对别人大喊
- 向别人咒骂
- 身体攻击或伤害他人
- 难以安定
- 交朋友有困难
- 难以维持工作或参与活动

检查您的家人有以上哪些困难。

请记住，所有行为都是递进发生的。因此，在生气时，您可以从对某事或某人有点不爽开始，逐渐变成对正在发生的事情感到烦恼，一直发展到真正生气和爆发。

脑部受伤的人也是如此，但是他们可能会从有点不爽迅速跳到非常生气，这会导致他们在言语或身体上对他人变得有攻击性。

有时似乎没有任何逻辑上明显的原因使这个人变得如此烦躁如此生气。

重要的是要记住，所有的行为或动作都是一种交流形式。人们以某种方式行事，以使其被听到，其信息被传达，其目的被达到。因此，这就是说，即使他们的交流方式没有帮助或没有效果，即使他们以我们不理解或不同意的方式行事，这个人仍在试图告诉我们一些事情。



2. 身体和语言的攻击性

身体攻击

身体的攻击是指某人的行为具有威胁身体的能力，并有实际或潜在的可能对其自身，他人或环境中的物体造成伤害。身体攻击按照严重性列举可包括猛烈敲门，扔东西，在墙壁上划痕，摔碎物体，向其他人扔东西，向别人挥舞拳头，抓别人的衣服，向别人撞，踢，推别人或对他人造成伤害。

语言攻击

语言攻击是指某人以别人可能会觉得粗鲁或令人反感的方式谈论某人或某事，这包括使用脏话。言语攻击按照严重性列举包括轻度的人身侮辱，大声喧闹、愤怒地喊叫，使用粗言秽语咒骂以及对威胁他人。

3. 导致烦躁和攻击性的原因：前因

身体和语言上的攻击通常不是因为该人故意粗鲁或想要伤害某人而发生的。相反，这是因为脑损伤改变了他们大脑在此刻对事物的思考方式（思维问题）。

引起愤怒的常见诱因包括：

- 缺乏结构或意外事件
- 觉得自己对眼下情形缺乏控制
- 面对自己再也无法胜任的任务
- 疲劳或困惑
- 冲动
- 困惑和过度刺激，例如人群，很多噪音和活动
- 他人的行为，例如麻木的评论。
- 不切实际的自我期待
- 目标或日常行动的障碍，例如排队
- 压力或挫败感的累积。



下面列出的是可能导致脑损伤者易怒和具有攻击性的思维问题类型。

个人环境

当脑损伤者对周围的环境感到失控和困惑时，他们会变得烦躁和气愤。

约翰觉得他人的噪音很难应付。当他看电视时，他对屋内其他人的噪音非常敏感。而当整个家庭都在客厅里时，会产生更多持续不断的噪音，约翰对此感到沮丧。

有时，一个人“战或逃”反应会变得很敏感且很容易触发。这意味着当他们感到自己处于危险之中时，他们随时准备好逃跑或战斗。当这种情况发生时，他们可能会在口头上或身体上变得具有攻击性。

当约翰在看电视并且全家人都在附近时，他很难同时处理太多信息。因此，他很容易变得过度受刺激。如果约翰必须过滤掉周围发生的所有其他对话，他可能无法专注于电视剧情。为此，战或逃的反应开始了。

自我控制能力差

通常，脑损伤者的自我控制或冲动控制能力较差。一旦想法或感觉突然浮现，他们通常就无法阻止自己做这件事。

当约翰对兄弟们玩耍吵闹感到恼火时，他的直接感觉就是愤怒。他于是大喊他讨厌他们，不假思索。他的过滤系统不会检查这是否明智，他也无法检查自己的行为是否能解决问题，他只是不经思考地脱口而出。

低挫折承受力

脑损伤患者难以应对变化，尤其是当事情没有按照自己的预期或期望的方式进行时。这称为“低挫折承受力”。这也常常伴随着难以调节情绪或难以控制反应的激烈程度。

当约翰期望的某个结果没有发生，或没有按照他认定的某种方式行事时，他很容易感到沮丧。安妮将约翰的行为描述为“爆炸”。由于看到结果重要性的能力无法正常发挥作用，约翰似乎对这些变化反应过度，而这导致了约翰爆炸。对约翰来说，事情的发生方式很重要，尽管对其他人而言可能不是。

不良的沟通风格

通常，脑部受伤的人意识不到自己的声音听起来是什么样的，因为他们无法识别自己的交流方式的变化，例如语气，停顿等。

当约翰感到沮丧时，他大声说话并且语速非常快，以至于他的话听起来语无伦次。这使他很难被理解，也很难让家人发现他沮丧的心情。

由于约翰无法将其信息传达给家人，他变得更加沮丧和愤怒。因此，脑损伤后不良的沟通方式会导致烦躁和攻击性。

从别人的角度看困难

许多脑损伤者很难从别人角度或立场看事物。这意味着他们很难弄清为什么人们以他们自己的方式行事。因此，他们经常会变得自我为中心或自我陶醉。

对于家庭成员而言，这可能非常令人沮丧。例如，约翰想做自己喜欢的事情，但意识不到其他人并不想做。他意识不到其他人的利益，也看不到做自己想做的事时也会影响他人。

约翰的脑损伤使他无法思考别人的需求以及自己的需求，因此他只能根据自己的需求采取行动。不是他不想考虑别人，他只是很难做到这一点。

问题解决和决策能力差

许多脑损伤的人很难提出解决问题的方法，同时也很难实施解决方案或找到有用的选择。他们可能只能想到一种选择，而这种选择并非总是有用。例如，当约翰看电视被兄弟在后院玩耍打

扰到时，他唯一能想到的解决办法是让他兄弟们走开。他甚至可能不认为还有其他更有用或更友好的方式可以改变自己的状况。

当约翰找不到事情打发时间时，他可能有了一个想法，但无法思考这是否是一个现实的选择，以及他是否有资源来完成这个想法。他只是根据念头或想法做出决定，而不考虑后果。

4.家庭可以做什么？

请记住，家庭能做的最有帮助的事情是通过改变**触发因素**来**预防**挑战性行为的发生。有很多方法可以防止或减少一个人的烦躁或攻击性！

策略与强化

专注于想法，而不是行动

尽量不要专注于脑损伤患者有意或无意的行为。相反，请关注他们遇到的问题，例如他们的思维方式（思维困难），并看看可以采取哪些措施来解决这些问题。这将带来行为的变化，而不是将行为作为问题的焦点。

改变环境

通过改变环境中的事物，可以减少侵略性发作的发生或频率。记住，预防是关键！许多事情可以很容易就改变，例如改变电视的位置，戴耳机以减少噪音，聘请男性护理人员来照顾青年男性病人。同样重要的是要考虑脑损伤患者是否有足够的事情去做并享受他们从事的活动。他们是否感到无聊并且容易沮丧？如果是这样，找到一些新的活动也许能减少无聊和沮丧，这将减少攻击性发作的可能性。

知道会发生什么

对于脑损伤者来说，知道会发生什么很重要。处理突发事件和难以预测的事情可能对他们很困难，并且常常会导致他们感到沮丧或烦躁。因此，确保脑损伤者可以预料会发生什么以及知道该做什么可以减少这种挫败感。

例如，安妮希望约翰做一件他通常不喜欢做的可能令他沮丧的事。她应该：

- 给他足够的时间来回应——不要着急！
- 不要批评或威胁他
- 给他提供执行任务的理由

在单元中，我们通过安妮要求约翰摆桌子（他并不喜欢做的任务）的例子来了解了怎么操作。安妮在晚餐就绪前 5 分钟给约翰一个提醒，然后她在差不多到点时（晚餐就绪前约一分钟）又提醒了他一次。这意味着约翰可以在广告时间来摆桌子。安妮还为约翰提供了奖励——如果在上菜前摆好了桌子，他可以选择自己想要的甜点。

在家庭环境中拥有结构和例程也将有所帮助。创造适合于脑损伤者需求的家庭结构和内部环境将减少他们的不确定性。

愤怒和攻击性的应对

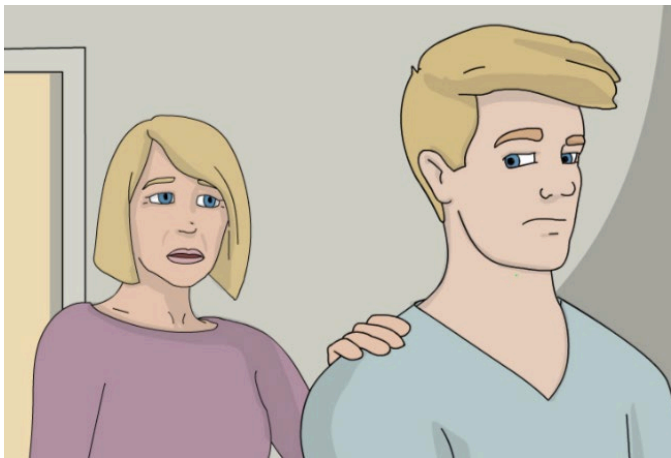
当脑损伤家庭成员生气时，不要生气或报复是很重要的，因为这只会使情况变得更糟。保持冷静可以减轻情形的紧张程度。另外，镇定的行为有助于脑损伤患者了解如何应对。

当大脑受伤的人开始尖叫或扔东西时，了解他们的感受很重要。然后，您可以提出一个解决方案并离开，让他们让自己平静下来。

当他们已经生气和沮丧时，告诉他们“冷静下来”通常会使情况变得更糟，因为这会显得他们的感觉无关紧要或他们的信息不重要。离开现场或谈话以便让他们有时间和空间自己冷静下来通常会更有帮助。

攻击性或愤怒是沟通的形式。该人可能正在表达他们的需求或试图告诉您一些事情，但苦于找不到合适的词汇。如果看到他们不高兴或生气了，可以向他们表示你了解他们的感受并希望帮助他们。

例如，安妮可能对约翰说：“我看得出你现在非常生气。如果你以我能最能理解的方式告诉我想要什么，我会看看是否能帮上忙。”鼓励他们用语言表达出他们的困难能帮您了解是什么导致了他们的攻击性行为。



减缓压力并改善应对能力

脑损伤者及其家人也可以开展许多有益的活动来减缓压力和改善应对能力。为什么不试试看呢？尝试每种策略后请打勾：

- 冥想
- 放松
- 正念
- 温柔散步
- 休闲活动
- 听音乐

验证与理解

试着理解一个人为什么生气，听他们说话并验证他们的感受。尝试找到一种方法来帮助此人找到问题的解决方案。

分心

分心涉及改变讨论主题，活动或设置。一旦让此人分心了，便可以将活动改变为平静和愉快的活动。

离开现场与安全

如果此人的愤怒增加了，那么在安全的情况下让自己离开现场很重要。离开前告诉对方你要做什么。例如，“你生气了，那我离开几分钟让你冷静下来”。告诉他们，当他们的愤怒得到控制时，您将返回。如果该人开始骂人，请通过减少眼神交流和言语互动来忽略其行为。

保持安全的环境，例如移除可以摔砸或损坏财产的潜在武器或危险物品。

您的清单

完成此单元后的任务是：

- 回顾“烦躁和攻击性”单元
- 重新阅读并打印此单元摘要（不会花很长时间！）
- 认识到生气在程度上是从轻度刺激直到愤怒的一种情绪
- 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）
- 认识到如何应对愤怒和攻击性：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。

摘要

祝贺您完成了“烦躁和攻击性”单元。在此摘要中，我们讨论了为什么脑损伤的人容易变得沮丧和好斗，以及这些行为是如何发生的。我们还讨论了为什么会出现这些问题以及哪些思维问题导致了这些问题。

您了解了一些可以防止或更改触发因素以减少侵略性行为的方法。您还学习了如何在家人生气或攻击时对他们做出回应。