

모듈 1: 외상성 뇌 손상 이해 – 감정, 사고 및 행동에 미치는 영향

환영 및 모듈 개관

외상성 뇌 손상을 입은 사람의 가족을 위한 Carers' Way Ahead 프로그램에 오신 것을 환영합니다. 이것은 여러분의 첫번째 모듈 요약입니다. 뇌 손상을 입은 여러분의 가족 구성원을 도울 수 있는 새로운 방법을 배우기 위해 시간을 내 주신 것은 참 잘하신 것입니다. 이 모듈에서 여러분은 두 가족을 만나셨습니다. 그들의 이야기는 외상성 뇌 손상이 있는 가족 구성원, 특히 이들이 도전적 행동을 할 때 도울 몇 가지 관련 기술을 설명하는 데 사용될 것입니다. 물론 여러분의 가족 구성원과의 경험은 매우 개인적이며 이 프로그램의 가족들과 다를 수도 있지만, 그들의 경험 중 일부와 관련될 수 있기를 바라겠습니다.

이것은 이 프로그램의 일곱 개 모듈의 개관입니다. 첫 두 모듈은 교육용이며 먼저 완료해야 합니다. 그 후에 다섯 모듈 중 어느 것이든 선택해서 완료하시면 됩니다.

심리 교육 모듈들:

모듈 1 사고, 정서 및 행동에 대한 뇌 손상의
영향 이해하기

모듈 2 도전적 행동의 ABC

도전적 행동 및 자기 관리 모듈들

- 부족한 동기 및 추진력

- 과민성 및 공격성
- 사회적 상황에서의 어려움
- 무분별한 행동
- 자기 자신 관리하기

프로그램 개관

이 프로그램은 아래 사항을 포함합니다.

- **모듈 요약(예: 이 모듈):** 모듈에서 가르치는 중요한 정보와 가족과 함께 사용할 수 있는 주요 전략 및 기술 포함.
- 웹 사이트 링크 및 사용 가능한 서비스에 대한 정보 등 주제에 대한 추가 자료.
- 이 프로그램에 대해 자주 묻는 질문

이 프로그램은 누구를 위한 것인가요?

이 프로그램은 가족 구성원의 도전적 행동에 대처하는 데 어려움을 겪는 즉, 외상성 뇌 손상을 입은 사람들의 가족 및 보호자를 위해 고안되었습니다. 포함되는 내용은 다음과 같습니다.

- 과민해지고 공격적으로 행동하는 뇌 손상 환자
- 시작하는데 어려움이 있고 동기가 부족한 뇌 손상 환자
- 사회적 상황에서 어려움을 느끼는 뇌 손상 환자
- 생각하지 않고 행동하는 뇌 손상 환자
- 스트레스와 불안을 겪는 가족들

본 요약에서 다룰 주제들은?

다음은 본 요약에서 다룰 주제 목록입니다. 살펴보면서 체크 표시로 확인해 주세요.

1. 앤의 스토리: 존
 - a. 뇌 손상 후 과민성 및 공격성
2. 게리의 스토리: 산드라
 - a. 뇌 손상 후 사회적 어려움
3. "뇌의 관리자" - 집행 기능
 - a. 계획과 조직
 - b. 행동 통제
 - c. 감정 조절
 - d. 문제 해결
4. 뇌 손상 후에 어떤 "사고력 문제"와 도전적 행동이 발생하나요?
 - a. 통찰력 혹은 인지력 부족
 - b. 충동적 행동
 - c. 융통성 부족
 - d. 감정 조절의 어려움
 - e. 사회성 부족
 - f. 자기 중심성
 - g. 빈약한 동기
5. 여러분의 점검 목록
6. 요약

1. 앤의 스토리: 존



존은 22 세의 남성으로, 우리가 동료들과 함께 시내에 나갔을 때 낯선 사람에게 머리를 가격당했습니다. 그는 뒤로 넘어져 도로에 머리를 부딪쳤습니다. 그 사건 이후에 존은 매우 과민하고

공격적이 되었으며 감정 통제에 어려움이 있습니다. 아래는 존이 보이는 도전적 행동의 목록입니다. 여러분의 가족 구성원에게 해당되는 어려움에 체크 표시를 하십시오.

- 욕하기
- 물건 던지기
- 소리지르기
- 알코올 혹은 담배 요청
- 여러가지를 요구
- 쉽게 자제력 상실
- 침착함 유지가 어려움

2. 게리의 스토리: 산드라



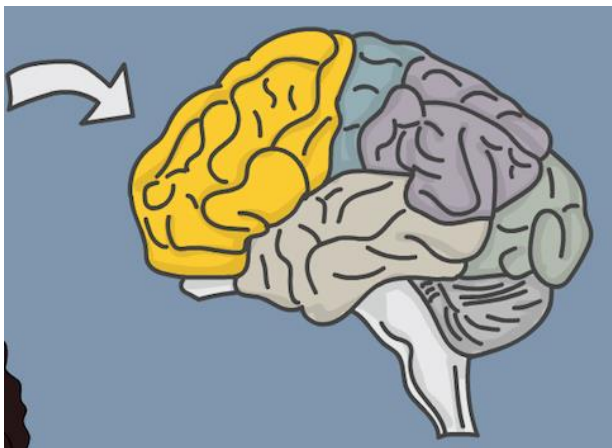
산드라는 남편 게리와 함께 시골에서 살고 있는 55 세 여성입니다. 산드라는 어느 날 저녁 아들의 집에서 차를 타고 돌아오다가 교통사고를 당해 뇌 손상을 입었습니다. 게리가 차를 운전하고 있었습니다. 산드라가 부상에서 많이 회복했지만 사회적 상황에서 계속하여 약간의 어려움을 보여줍니다. 산드라는 종종 무례하거나 당혹스러운 말을 하고 때로는 의미가 통하지 않습니다. 산드라는 또한 사람들이 자신을 이해하지 못할 때 쉽게 좌절합니다. 아래는 산드라가 특히 사회적 상황에서 보여주는 도전적 행동 목록입니다. 좀 더 추가되었습니다. 여러분의 가족 구성원이 어려움을 겪는 도전적 행동에 해당하는 박스에 체크 표시를 하십시오.

- 뒤죽박죽으로 말하기 - 의미가 통하지 않음

- 무례하거나 상처 주는 말을 함
- 투명스럽거나 너무 직접적인 표현
- 자기 자신에 관해 말을 많이 함
- 대화에 차례를 기다리지 않음
- 다른 사람의 몸짓이나 표정을 알아차리지 못함 (예: 사람들이 지루해하거나 상처를 입을 때).

3. "뇌의 관리자" - 집행 기능

우리가 뇌 손상의 결과로 보는 도전적 행동의 대부분은 전두엽(뇌 전면에 있음)을 포함한 뇌의 특정 부분에 대한 손상으로 발생합니다. 이러한 뇌의 부분들은 우리의 말과 행동 그리고 감정을 통제하는데 도움이 되는 "실행 기능"을 관리합니다.



계획과 조직

여기에는 우리가 무엇을 하길 원하는지 그리고 그것을 언제 하길 원하는지를 결정하는 것이 포함됩니다. 이는 또한 다른 사람이나 장소로부터 입수되는 정보를 정리하고 우선 순위를 정하는 일도 포함됩니다. 예를 들어 산드라가 아들을 만나러 가고 싶을 때, 언제 갈 것인지 (아들이 집에 있을 것인가?), 거기에 어떻게 갈 것인지 (남편이 운전할 수 있는지, 혹은 그녀 스스로 운전할 것인지?) 그리고 무엇을 소지해야 하는지 (전화, 지갑, 열쇠, 점심을 위한 음식 등) 등을 계획해야 합니다.

행동 통제

이는 우리가 다른 상황에 처했을 때 행동을 바꾸기 위해 최선을 다하는 것을 포함합니다. 우리는 상황에 따라 유연하게 행동해야 합니다. 또한 우리는 실수나 피드백에서 배울 수 있어야 합니다. 예를 들어, 존은 형제들과 함께 있을 때 말하고 행동하는 방식이 병원에 가거나 직장 면접을 볼 때 말하고 행동하는 방식과는 달라야 합니다.

감정 조절

이는 우리가 다른 사람들에게 반응하는 방식과 우리의 감정 표현 방식을 통제할 수 있는 것과 관련이 있습니다. 예를 들어 존이 실수를 저질렀다는 말을 상사로부터 듣는다면 화가 나고 속상하더라도 침착해야 합니다. 존이 자신의 감정을 제어할 수 없다면 사무실 앞에서 상사에게 소리를 지르고 비명을 질러 직장을 잃을 위험이 있을 수도 있습니다.

감정과 관련된 또 다른 문제는 뇌 손상을 입은 일부 사람들이 다른 사람들의 감정을 잘 읽지 못한다는 것입니다. 이는 다른 사람이 언제 행복한지, 화가 나는지 혹은 슬픈지를 알지 못함을 의미할 수 있습니다. 이 때문에 동정심을 가지거나 어떻게 반응을 해야 할지 아는 것이 아주 어렵게 됩니다.

문제 해결

이는 문제에 대해 숙고해 보고, 해결을 위한 최선의 방법을 찾은 다음 최상의 옵션을 선택하는 것이 포함됩니다. 예를 들어, 산드라가 가족을 위해 요리를 하려고 하지만 조리법을 찾을 수 없는 경우, 인터넷에서 검색하여 문제를 해결할 수 있습니다.

4. 뇌 손상 후에 어떤 "사고력 문제"와 도전적 행동이 발생하나요?

뇌의 전두부가 손상되면 우리의 행동에 영향을 받습니다. 또한 뇌 손상을 입은 사람들이 새로운 것들을 해야 하거나, 피곤하거나 스트레스를 받거나 걱정할 때 상황이 매우 어려워집니다. 뇌 손상을 입은 사람이 어려움을 보이는 사항들은 다음과 같습니다.

통찰력 및 인지력 부족

이는 할 수 있는 것과 할 수 없는 것을 아는 것과 연관됩니다. 많은 경우 뇌 손상을 입은 사람들은 자신의 행동과 그것이 다른 사람들에게 미치는 영향에 대해 잘 인식하지 못합니다. 이들이 변화 방법을 배우는 것은 매우 어려울 수 있습니다.

예를 들어, 게리는 산드라가 자신의 발언이 다른 사람들에게 무례하거나 상처를 준다는 사실을 알지 못했다고 말했습니다. 게리가 산드라에게 그녀가 통제되지 않은 말이나 상처를 주는 말을 했다고 해도 그녀는 다음 번에 자신의 행동을 바꾸지 않습니다. 산드라는 자신이 한 말이 잘못되었거나 무례하다는 것을 알고 있어도 여전히 변하지 않는 것 같습니다.

충동적 행동 (생각 없이 행동)

이는 결과에 대해 생각하지 않고 가지고 있는 아이디어나 생각을 행동으로 옮기는 것과 연관됩니다. 당사자는 자신의 생각을 혼자 간직하는 것이 어렵다는 것을 발견할 수도 있으며 결국 마음에 있는 것을 무엇이든 불쑥 말하게 됩니다. 이들은 뇌 손상을 입기 전에는 결코 하지 않았을 부적절한 말까지 할 수 있습니다. 뇌 손상을 입은 사람이 자신이 해야 할 일을 알고 있는 것처럼 보일 수도 있지만, 뇌 손상으로 인해 이를 수행할 수가 없습니다.

게리는 산드라가 새 신발에 모든 돈을 쓰는 예를 들었습니다. 산드라는 이미 신발을 많이 가지고 있고 더 중요하고 필요한 것들을 사기에 돈이 충분하지 않습니다.

앤은 존이 자신이 좋아하지 않는 일을 형제들이 할 때 혹은 자신이 원하는 것을 할 수 없을 때, 그의 형제들에게 상처를 주거나 모욕적인 말로 소리를 지르는 예를 들었습니다. 그의 뇌가 손상되었기 때문에 그는 형제들에게 소리를 질렀을 때의 결과를 생각해 낼 수가 없습니다.

유연하지 않음

유연성은 필요할 때 생각을 바꿀 수 있는 능력과 연관됩니다. 환경 내에 무엇인가가 변경되면 계획도 변경해야 할 수도 있습니다. 사람들은 뇌 손상으로 유연성이 없게 될 수 있습니다.

예를 들어, 산드라와 게리는 오후에 산책을 즐깁니다. 하지만 비가 오게 되면 계획을 변경해야 합니다. 게리가 산책 대신 영화 보러 가자고 제안했을 때 산드라는 마음 속에 산책 계획이 있었기 때문에 화를 냅니다.

감정 조절의 어려움

뇌 손상을 입은 사람들은 종종 빨리 화를 내고 상황이 변할 때 참을성이 없게 됩니다. 손상된 뇌 영역이 감정의 강도를 증가시키고 감정에 따라 행동하게 하기 때문에 뇌 손상 후에 감정 조절이 어려울 수 있습니다. 따라서 뇌 손상을 입은 사람들은 종종 예상치 못한 약간 불쾌한 일(예: 큰 소음)에 손상 전보다 훨씬 더 큰 반응으로 반응합니다.

좌절감에 대한 더 낮은 내성

뇌 손상을 입은 사람들은 또한 매우 쉽게 좌절감을 느끼는데, 소위 "좌절감에 대한 더 낮은 내성"을 가지고 있는 듯합니다. 이들은 더 빨리 화를 내거나 사건에 대해 더 강한 감정으로 반응할 수도 있으며, 이는 완전히 극에 달할 수 있습니다. 이들은 또한 일단 화가 나면 진정하는 것이 어렵습니다.



존은 형제들이 뒤뜰에서 놀고 자신이 TV를 시청하려고 할 때 형제들이 시끄러운 것에 대해 화를 냅니다. 그의 뇌 손상은 그의 부상 전보다 상황을 더 좌절스럽게 만들고 그의 화는 0에서 100으로 매우 빠르게 변하는 것처럼 보입니다. 존의 뇌 손상은 또한 화가 날 때 자신의 반응 통제를 어렵게 만듭니다. 예를 들어, 존은 뒤뜰에서 형제들이 크게 떠들며 노는 소리를 들었을 때, 그들에게 소리를 지르며 무언가를 던지는 등 충동적으로 그리고 강렬하게 반응했습니다.

사회성 부족

뇌 손상을 입은 사람들은 다양한 상황에서 다른 주위 사람들에게 행동하는 방법을 아는 데 어려움을 겪습니다. 집행 기능은 우리가 지금 말하고 행동하는 것을 통제하는 데 도움이 되므로 나중에 일어날 일을 우리가 통제할 수 있습니다. 집행 기능은 또한 우리가 파트너나 친구에게 말하는 방식과는 다르게 보스나 상사에게 말해야 함을 알도록 돕습니다.

산드라는 종종 사람들 앞에서 다른 사람들의 사적인 일이나 어색한 일을 언급하여 이들을 당황하게 만듭니다. 그녀는 자신의 말이 친구나 가족에게 상처를 주는데도 "입을 다무는" 데 어려움이 있어 생각 없이 불쑥 말을 합니다. 예를 들어, 산드라는 자신의 며느리에게 새로운 헤어컷이 나이 들어 보이게 한다고 말하여 상처를 주었습니다.

다른 사람의 마음을 '읽는' 문제는 또한 사회적 상황에서도 어렵게 합니다. 따라서 누군가가 화를 내며 그 화를 나타낼 때, 뇌 손상을 입은 사람은 여전히 그들의 감정이 어떤 것인지 깨닫지 못할 수도 있습니다.

산드라의 경우 며느리가 산드라의 말에 화난 표정을 짓더라도 산드라는 며느리가 화난 것을 눈치채지 못할 수도 있습니다. 결과적으로 산드라는 자신이 무엇을 잘못했는지 이해하지 못하기 때문에 친구와 가족이 그녀와 시간을 보내는 것을 피하기 시작할 때 매우 화를 내고 혼란스러워합니다.

자기 중심성

이는 다른 사람들의 선택과 행동이 "나"를 중심으로 이루어져야 한다고 믿는 것과 연관됩니다. 뇌 손상을 입은 사람들은 종종 요구사항이 매우 많은 것처럼 보이고 다른 사람들의 관점을 보지 못할 수 있지만, 실제로 문제는 손상된 뇌입니다.

존은 다른 사람들이 자신들이 선택한 쇼를 보고 싶어하는지 여부와 그것이 좋은지 여부에 대해 생각하기보다 "내가 선택한 TV 쇼만 옳다"라고 생각합니다.

서투른 시도, 빈약한 동기 및 추진력

때로는 도전적 행동이 무엇인가를 하지 않는 것이 될 수 있습니다. 예를 들어, 당사자가 무언가를 하려는 동기가 없거나 하길 원한다고 말하면서도 하지 않습니다. 이는 가족들에게 매우 좌절스럽고 도전적인 일일 수 있습니다.

우리가 일을 하는 방법과 그 이유를 생각할 때 자동차 시동을 생각할 수 있습니다. 우리는 자동차에 시동을 걸기 위해 3 가지가 필요합니다.



1. 우리에게 있는 엔진은 "**추진력**"입니다. 이것은 걷기처럼 신체적으로 무엇인가를 할 수 있는 우리의 능력입니다.
2. 우리에게 열쇠가 있지요. 그것은 바로 우리의 "**동기**"입니다. 엔진을 시동하려면 시동하려는 욕구나 동기가 있어야 합니다.
3. 일단 엔진을 시동하기로 결정한 후에는 키를 돌려야 점화가 됩니다. 이것을 우리의 "**시도**"라고 합니다. 우리에게 동기 부여가 있고 작동하는 엔진이 있더라도, 움직이려면 점화를 해야 합니다.

따라서 뇌 손상 후 동기, 시도 또는 추진력 자체에 문제가 생길 수 있습니다.

여러분의 점검 목록

이 모듈 후에 여러분이 수행하실 일은 다음과 같습니다.

- 모듈 1 을 다시 검토하십시오
- 이 모듈 요약을 다시 읽고 프린트하십시오 (오래 걸리지 않습니다!)
- 뇌 손상 후 영향을 받는 집행 기능을 인식하십시오
- 뇌 손상 후 발생하는 "사고의 어려움" 및 도전적 행동을 인식하십시오
- 뇌 손상 후 "사고의 어려움"과 도전적 행동이 나타나는 이유를 이해하십시오
- 웹사이트에서 자주 묻는 질문과 추가 자료 섹션을 검색해 보십시오
- 모듈 1 을 완성한 자신에게 보상을 하십시오.

요약

This Way Ahead 프로그램의 첫 번째 모듈 완료를 축하드립니다. 본 요약에서 우리는 집행 기능("뇌의 관리자")과 그 수행 내용에 대해 논의했습니다. 우리는 또한 뇌 손상 후 발생하는 사고의 어려움과 도전적 행동, 그리고 그러한 일이 발생하는 이유에 대해 논의했습니다.

잘 하셨습니다. 이제 첫 번째 모듈을 완성하셨습니다. 언제든지 모듈 1 을 다시 읽어보실 수 있음을 기억하십시오. 사실 저희는 여러분이 이번 주에 최소한 한 번 더 이 모듈을 다시 읽어 보시길 권장합니다.

다시 오셔서 모듈 2 를 확인해 보시길 바랍니다. 그때 다시 뵙겠습니다!