

"무분별한 행동" 모듈

환영 및 모듈 개관

본 요약은 뇌 손상 후의 "무분별한 행동" 모듈에서 논의된 요점들을 검토합니다. 본 요약에는 여러분이 수행하실 몇 가지 과제가 포함됩니다. 이 모듈은 뇌 손상을 입은 사람들이 다양한 상황에서 말하고 행동하는 것을 조직하고 통제하는 어려움에 초점을 맞췄습니다. 행동 변화의 ABC 모델을 사용하여 아메드는 헬리마가 가족에게 부적절하거나 당혹스러운 행동을 하거나 말하는 이유를 배울 수 있었습니다. 아메드는 또한 헬리마가 그녀 자신의 행동을 통제하고 집 안팎에서 환경을 변화시킬 수 있도록 돕고, 동시에 헬리마의 도전적 행동의 빈도를 줄이는 데 도움이 되는 몇 가지 전략을 배웠습니다.

여러분의 점검 목록

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

1. "무분별한 행동"이 초래하는 어려움
2. "무분별한 행동"의 사고 관련 문제들
 - a. 커뮤니케이션 기술의 변화
3. "무분별한 행동"과 관련된 심리학적 요소들
4. 아메드, 헬리마 및 그 외 사람들의 사례
5. 가족들이 할 수 있는 일은?
 - a. 자가 모니터링 격려 기술
 - b. 행동에 대한 피드백 제공
 - c. 환경 관리
6. 무분별한 성적 행동
 - a. 왜 이 일이 발생하는가?

7. 요약

8. 여러분의 점검 목록

1. "무분별한 행동"이 초래하는 어려움

뇌의 전두부가 손상되면 우리의 행동에 영향을 받습니다. 또한 뇌 손상을 입은 사람들이 새로운 것들을 해야 하거나, 피곤하거나 스트레스를 받거나 걱정할 때 상황이 매우 어려워집니다. 사람들이 뇌 손상 후 겪는 어려움 중 하나는 행동의 결과에 대해 생각하거나 걱정하기 전에 행동하거나 말하는 경우가 많다는 것입니다. 이는 위험성이 있거나 문제가 있는 행동, 사회적 어려움 및 재정적 문제로 이어질 수 있습니다.

아래는 아무 생각 없이 행동하는 문제 유형의 목록입니다. 뇌 손상을 입은 여러분의 가족 구성원에게 문제가 된 항목을 체크 표시해 보십시오.

- 다른 사람들에게 어떤 영향을 미칠지 모르는 상태에서 자신이 생각하고 있는 바를 행동으로 옮기는 것을 스스로 멈출 수 없음
- 다른 사람을 화나게 하거나 모욕감을 줄 수도 있는 말을 함
- 다른 사람을 화나게 하거나 모욕감을 주거나 상처를 줄 수도 있는 행동을 함
- 내용이 정확하더라도 가학적이거나 무례하거나 부당한 이메일/문자/편지를 발송
- 자신의 행동이나 말의 결과에 대해 신경 쓰지 않음
- 자신의 말과 행동 때문에 특정 상황에서 금지됨
- 친구/가족이 그들의 말이나 행동에 대한 우려 때문에 그들과 함께 시간을 보내기를 원치 않음
- 자신들에게 미칠 수도 있는 영향에 대해 생각하지 않고 행동하기/말하기
- 자신들을 안전하지 않은 상황으로 초래할 위험한 행동
- 과소비로 인한 재정적 손실
- 다른 사람들은 그 사람이 무례하고 통명스러워서 다음과 같은 상황에서 어려움을 초래할 수도 있다고 생각함:
 - 새로운 친구 사귀기
 - 옛 우정 유지하기
 - 관계성 유지하기

- 새로운 관계 형성하기
- 직장에서
 - 자금 저축이나 재정 관리를 잘하지 못함
 - 과민성 및 감정 폭발
 - 낯선 사람에게 너무 친숙하게 대하고 매우 개인적인 내용을 나눔
 - 불편함을 야기하는 개인적 질문을 함
 - 질문이 끝나기 전에 답변을 크게 함
 - 대화에 불쑥 끼어들거나 방해를 함
 - 자기 차례를 참고 기다리지 못함
 - 성적인 농담



2. "무분별한 행동"의 사고 관련 문제들

무분별한 행동으로 인해 초래되거나 이와 관련된 사고력 문제가 많이 있습니다. 다음과 같은 예가 있습니다.

- 대화를 할 때 자신이나 다른 사람에게 부정적인 영향을 미칠 수도 있는 생각이나 아이디어를 여과할 수 없음.
- 그것이 잘못된 것이거나 좋은 생각이 아님을 알고 그렇게 말할 수 있음에도 불구하고 충동을 멈출 수 없음.
- 지난번에 무분별하게 행동했을 때 어떤 상황이 초래되었는지에 대해 기억을 할 수 없음

- 생각이 유연하지 않음: 자신의 의견이 옳다고 생각하고, 다른 사람의 관점을 보지 못하거나 신경을 쓰지 않음.

의사 소통 기술의 변화는 다음과 같은 결과를 초래할 수 있습니다.

- 농담, 의견, 질문 또는 대화의 부적절한 선택
- 사회적 관계에 대한 오해 - 어떤 관계가 실제 상태보다 더 가깝다고 믿는 것
- 다른 사람의 언어적 및 비언어적 신호와 피드백을 감지하지 못함 (예: 반감, 싫어함 또는 두려움을 감지하지 못함)
- 어색한 언어 표현 혹은 부적합한 언어 사용
- 눈 맞춤, 사회적 거리, 공간, 적절한 터치와 같은 사회적 의사 소통 기술의 어려움은 또한 다른 사람들을 불편하게 하거나 위협을 느끼게 만드는 사회적 행동을 유발할 수도 있습니다.

3. "무분별한 행동"과 관련된 심리학적 요소들

뇌 손상을 입은 사람이 생각하지 않고 행동할 때 자신들의 관계성과 심리적 웰빙에 영향을 미치는 부정적인 결과가 많이 생길 수 있습니다. 예를 들어 이들이 다른 사람을 화나게 하거나 모욕감을 주는 행동이나 말을 하면, 친구들이 이들을 멀리하고 함께 보내는 시간을 줄일 수도 있습니다. 이것이 계속 문제가 될 경우, 뇌 손상을 입은 사람은 사회적 상황에서 자신감이 떨어지고 사람들과 시간을 보내는 것을 피하기 시작할 수도 있습니다. 그렇게 되면 자존감이 낮아지고 사회적으로 고립될 수 있습니다.

뇌 손상을 입은 사람이 생각하지 않고 행동할 때 발생할 수 있는 또 다른 심리적 어려움은, 자신이 사랑하는 누군가를 화나게 하거나 불쾌하게 했다는 사실을 알게 될 때 종종 죄책감을 느끼거나 양심의 가책을 느낄 수 있다는 것입니다. 이러한 일이 정기적으로 발생하면 기분이 가라앉게 되거나 우울감에 빠질 수도 있습니다.

4. 파트너 및 가족 구성원들을 위한 전략

충동성과 뇌 손상에 대해 최대한 많이 익히십시오. 더 많이 이해할수록, 단지 부정적으로 반응하고 문제의 일부가 되는 대신 필요할 때 긍정적으로 반응할 수 있게 될 것입니다.

뇌 손상의 많은 측면과 마찬가지로 충동성은 사람이 혼란스럽거나 두려울 때 흔히 발생하므로, 예측 가능한 하루 일정과 일상적 일과가 큰 도움이 될 것입니다.

자가 모니터링 격려 기술 예:

- 내가 이것을 하길 정말 원하는가, 내가 준비되어 있는가?
- 이것을 수행하거나 말하는 것의 장단점이 무엇인가?
- 결과는 어떻게 될 것인가?

당사자가 듣기 기술과 사회적 기술을 다시 개발하도록 격려하십시오. 경청하는 방법, 새로운 주제를 소개하는 방법, 다른 두 사람의 대화에 정중하게 끼어드는 방법을 역할극으로 해 봅시다. 또한 사회적 어려움에 대한 모듈을 완료하고 그 보충 자료를 읽어 보십시오. 이 두 모듈은 중복되며 해당 모듈에서 추가 전략들을 찾을 수 있습니다.

그 사람이 소리를 지르거나 끼어드는 것과 같이 주의를 끌기 위한 행동을 하는 경우, 그것이 주의를 끄는 좋은 방법이 아님을 알리고 대체 전략에 대해 조언을 하십시오.

이것은 여러분 가족 구성원의 잘못이 아니라 충동성 때문임을 기억하십시오. 일반적으로 그들은 의도적으로 여러분을 짜증나게 하거나 여러분의 감정을 상하게 하기 위해 말하거나 행동하지는 않을 것입니다. 그러한 행동에서 그 사람을 분리하는 것은 상황에 대처하는 데 큰 도움이 될 수 있습니다.



행동에 대한 피드백 제공

당사자에게 빈번하고 직접적이며 분명한 피드백을 제공하십시오. 피드백은 다음과 같아야 합니다.

- 즉각적으로 그리고 조기에

- 직접적으로
- 구체적이고 해당 행동을 정확히 묘사함
- 일관성 있게
- 방향을 제시
- 해당 행동을 강화하거나 권장할 가능성이 없어야 함
- 당사자가 배울 수 있도록 해야 함
- 비하하거나 굴욕감을 주지 않음
- 여러분 자신의 가치를 부과하지 않음

환경 관리

일부 개인들은 성적으로 억제되지 않은 행동에 대한 통찰력과 인식이 제한적이고/이거나 심각한 인지 및 행동 장애로 인해 행동을 바꾸는 능력이 매우 제한적입니다. 이러한 경우 여러분은 환경 관리를 위한 전략을 찾아야 할 수도 있습니다. 예를 들면,

- 해당 행동이 발생할 가능성이 높은 상황을 예측해 봅니다
- 미리 전략을 세웁니다
- 부적절한 행동에 참여할 기회를 모두 제한합니다 (즉, 근접성, 기회 및 수단을 계획).
- "위험성이 있는" 사회 활동을 제한합니다. 예: 봄비는 클럽이나 술집 또는 술을 마시는 장소
- 당사자가 사회적 활동 전에, 중에, 그리고 후에 무엇을 해야 하고 하지 말아야 하는지 해당 행동에 대한 신호를 제공합니다.
- 대체 활동을 제공합니다 (예: 작은 그룹 대 큰 그룹)
- 당사자가 만지거나 움켜잡거나 너무 가까이 가지 않도록 편안한 거리를 유지합니다 (예: 개인 관리를 제공할 때).
- 감독 및 체계를 제공합니다
- "위험성이 있는" 상황에서는 일대일 지원과 감독을 제공합니다
- 적합하거나 부적합한 행동에 관해 신호 혹은 상기할 수 있는 프롬프트를 제공합니다
- 당사자를 돌려보내거나 주의를 분산시키거나 주제를 다른 방향으로 전환합니다 (예: 대화의 더 적절한 주제로 돌리거나, 활동 또는 일을 변경).



5. 무분별한 성적 행동

억제되지 않은 성적 행동의 예는 다음과 같습니다.

- 성적 대화나 성적 내용
- 개인적 혹은 성적 성격의 의견 및 농담
- 부적절한 접촉 혹은 잡기
- 성적 제안
- 공공 장소에서의 성기 노출
- 공공 장소에서의 자위 행위
- 성폭력

억제되지 않은 성적 행동은 언제 어디서 무엇인가를 말하거나 행동해야 하는지에 대한 사회적 규칙을 따르지 않는 사람의 행동으로 정의될 수 있습니다. 이는 성적 생각, 성적 충동 또는 성적 욕구가 직접적이거나 억제되지 않은 방식으로 표현되는 것을 의미합니다. 예를 들면,

- 적합하지 않은 상황에서
- 부적절한 시간에
- 부적절한 사람과 함께

왜 이 일이 발생하는가?

뇌 손상을 입은 사람들은 대부분 뇌 손상 후 성욕이 증가하지는 않습니다. 사실 성욕이 하락하는 경우가 더 흔합니다. 억제되지 않은 성적 행동에 대한 기타 이유가 많이 있습니다. 그 예는 다음과 같습니다.

- 자신의 행동에 대한 인식 및 통찰력 감소, 그리고 자가 모니터링 부족 (예: 대화나 행동이 다른 사람에게 불쾌감을 주는 것을 깨닫지 못함)
- 충동성 및 탈억제로 인해 일반적인 사회 규정 또는 대인 관계 규칙으로 통제할 수 없는 행동이 나타남
- 대체로 개인적으로만 간직하던 생각들이 밖으로 튀어나올 수도 있음
- 너무 급하게 혹은 충동적으로 행동
- 행동의 결과(예: 관계성에 미치는 영향)에 대해 생각하지 않음

이러한 여러 충동적인 행동과 자기 인식의 부족은 전두엽 손상 후에 특히 흔하며, 이는 외상성 뇌 손상 후에 흔히 발생합니다.

용납할 수 있는 효과적인 방식으로 성적 욕구를 표현하는 것이 불가능하다는 것은 다음과 같은 의미가 있을 수 있습니다.

성적이고 친밀한 관계를 형성하거나 유지할 기회가 줄어들게 되며, 그러한 관계가 다른 사람의 정체성과 자존감에 중요한만큼 당사자에게도 중요하다 하더라도 그렇습니다.

성은 삶의 정상적인 일부이며, 뇌 손상으로 인해 장애가 생겼다고 해서 정상적인 성적 욕구가 없어진다는 것을 의미하지는 않습니다.

당사자가 성 활동 및 선택(피임, 성병, 안전한 성행위)에 관한 정보와 조언을 이용하도록 격려하십시오.

다음과 같은 정보가 있을 수 있습니다.

- 가족 계획
- GP (일반의)
- 재활 서비스

여러분의 점검 목록

이 모듈 후에 여러분이 수행하실 일은 다음과 같습니다.

- 무분별한 행동 모듈을 다시 검토하십시오
- 이 모듈 요약을 다시 읽고 프린트하십시오 (오래 걸리지 않습니다!)
- TBI (외상성 뇌 손상)를 가진 사람들은 두뇌 관리자인 집행기능의 변화로 인해 무분별하게 말하거나 행동하는 문제가 있을 수 있음을 인식하십시오
- 이러한 문제가 발생하는 이유를 인식하십시오 (사고의 어려움)
- 그러한 것을 예방하기 위해 수행할 수 있는 것이 무엇인지 인식하십시오 (촉발제, 즉 선행 사건 변경)
- 무분별하게 행동하는 사람을 돕는 방법을 인식하십시오
- 웹사이트에서 자주 묻는 질문과 추가 자료 섹션을 검색해 보십시오
- 이 모듈을 완성한 자신에게 보상을 하십시오.

요약

"무분별한 행동" 모듈을 완료하심을 축하드립니다. 본 요약에서 우리는 뇌 손상을 입은 사람들이 왜 그리고 어떻게 결과에 대해 무분별하게 행동하거나 말을 하는 지에 대해 논의했습니다. 우리는 또한 왜 이러한 문제가 발생할 수 있는지, 어떠한 사고력 문제가 그런 일을 일으키는지, 또한 무분별한 행동의 심리적 결과가 무엇인지에 대해 논의했습니다.

여러분은 가족 구성원이 무분별하게 행동할 가능성을 줄이기 위해 촉발을 예방하거나 변경할 수 있는 몇 가지 방법을 배우셨습니다. 여러분은 또한 가족 구성원이 부정적인 결과를 초래하는 행동을 하거나 말을 할 때 이들에게 대처하는 방법에 대한 기술도 배우셨습니다.