

과민성 및 공격성 모듈

환영 및 모듈 개관

본 요약은 뇌 손상 후 과민성 및 공격성에 관한 모듈에서 논의된 요점들을 검토합니다. 본 요약에는 여러분이 수행하실 몇 가지 과제가 포함됩니다. 이 모듈은 뇌 손상을 입은 사람들이 분노와 좌절을 관리할 때 가지는 어려움과, 좌절 내성이 약한 이유에 초점을 맞춥니다. 행동 변화의 ABC 모델을 사용하여 앤은 존이 왜 쉽게 화를 잘 내고 진정하기 어려운지 알 수 있었습니다. 그녀는 또한 존이 쉽게 좌절하는 상황에서 도움이 되고, 또 그러한 일이 발생하는 빈도를 줄이는 몇 가지 전략을 배웠습니다.

여러분의 점검 목록

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

1. 짜증에서 분노로 - 감정의 스펙트럼
2. 신체적 언어적 공격
3. 무엇이 과민성과 공격성을 초래하는가: 선행 사건
4. 가족들이 할 수 있는 일은?
 - a. 전략 및 강화!
 - b. 긴장 완화 및 대응력 증진
5. 요약
6. 여러분의 점검 목록

1. 좌절에서 분노로 - 감정의 스펙트럼

외상성 뇌 손상을 입은 사람들은 종종 좌절에 대한 내성이 감소되었고 몇 초 만에 평온에서 분노로 옮겨가는 것처럼 보일 수 있습니다. 이들은 또한 일단 화가 나면 진정시키는 것이 더욱 어렵습니다. 이것은 언어적 신체적 공격으로 이어져, 가족 및 친구의 다른 구성원을 다치게 할 위험이 있게 하거나 이들이 당사자를 회피하게 될 수 있습니다. 뇌 손상을 입은 사람으로서 좌절 내성이 낮을 경우 아래에 해당될 수도 있습니다.

- 다른 사람에게 소리를 지름
- 다른 사람에게 욕을 함
- 다른 사람에게 신체적으로 공격을 하거나 상처를 입힘
- 화를 가라앉히기가 어려움
- 친구를 유지하기가 어려움
- 직장 유지 혹은 활동 참여가 어려움

어느 것이 여러분의 가족이 가진 어려움에 해당되는지 확인해 보십시오.

모든 행동은 어떤 범위에서 발생한다는 사실을 기억하십시오. 화를 낼 경우 누군가에게 또는 무언가에 약간 짜증을 내는 것으로 시작하여, 다음에는 발생하고 있는 일에 조금 속이 상하게 되었다가, 나중에는 정말 화가 나고 폭발하는 데까지 이를 수 있습니다.

이것은 뇌 손상을 입은 사람의 경우에도 동일하지만, 이들은 약간 짜증을 내다가 매우 화를 냄으로써 다른 사람에게 언어적 또는 신체적 공격을 가하는 것으로 매우 빠르게 변할 수 있습니다.

때때로 그 사람이 왜 그렇게 자주 짜증을 내는지, 그리고 왜 그렇게 화를 내는지 논리적이거나 분명한 이유가 없어 보입니다.

모든 행동이나 동작은 의사 소통의 한 형태라는 것을 기억하는 것이 중요합니다. 사람들은 다른 사람들이 자신들을 경청해 주고, 자신들의 말을 이해하도록 하여 어떤 결과를 달성하기 위한 방식으로 행동을 합니다. 따라서 이것은 어떤 사람이 우리가 이해하지 못하거나 동의하지 않는 방식으로 행동하고 그들의 의사 소통 방식이 도움이 되지 않거나 효과적이지 않더라도, 그들은 우리에게 무언가를 말하려 한다는 것을 의미합니다.



2. 신체적 언어적 공격

신체적 공격

신체적 공격은 누군가가 신체적으로 위협적인 방식으로 행동하고 자신, 다른 사람 또는 환경에 해를 초래하는 실제 사건 혹은 잠재성을 가진 경우입니다. 물리적 공격성은 심각성의 범위를 보일 수 있는데, 예로는 문 광 닫기, 물건 던지기, 벽에 자국 내기, 물건 부수기, 다른 사람에게 물건 던지기, 사람에게 주먹 휘두르기, 다른 사람의 옷 잡기, 다른 사람 때리기, 다른 사람 발로 차거나 밀기, 혹은 다른 사람에게 부상 입히기 등이 있습니다.

언어적 공격

언어적 공격은 다른 사람들이 느끼기에 무례하거나 모욕적이라고 생각할 수도 있는 방식으로 누군가가 사람이나 사물에 대해 말하는 것을 의미합니다. 욕설이 이에 포함됩니다. 언어적 공격은 경미한 개인적 모욕, 큰 소리 내기, 화 내며 소리지르기, 저속한 언어 사용하여 욕하기, 다른 사람에게 위협하기까지 그 심각도가 다양할 수 있습니다.

3. 무엇이 과민성과 공격성을 초래하는가: 선행 사건

신체적 언어적 공격은 일반적으로 당사자가 누군가에 대해서 무례하거나 혹은 해를 가하고자 하는 시도를 하여 발생하지는 않습니다. 그것보다는, 오히려 부상으로 인해 뇌가 사물에 대해 생각하는 방식(사고력 문제)에 변화가 생겼기 때문입니다.

흔한 분노 촉발제는 아래를 포함합니다.

- 계획 부족 혹은 예기치 않은 사건
- 통제력 결여
- 본인이 다루기에 역량이 부족한 일에 직면
- 피로 혹은 혼란 상태
- 충동성
- 혼란과 과잉 자극, 예: 군중, 많은 소음 및 활동
- 다른 사람의 행동, 예: 무감각한 코멘트
- 비현실적인 자기 기대
- 목표 혹은 일상적 일에 대한 장벽, 예: 줄서기
- 스트레스 혹은 좌절감이 쌓임.



다음은 뇌 손상을 입은 사람들에게 짜증과 공격성을 유발할 수도 있는 사고력 문제 유형 목록입니다.

당사자의 환경

뇌 손상을 입은 사람은 주변 환경에 압도되고 혼란스러울 때 짜증을 내고 화를 낼 수 있습니다.

존은 사람들의 소음에 대한 대처가 매우 어렵습니다. 그가 TV를 시청하고 있을 때 집 안의 다른 사람들이 내는 소음에 매우 민감합니다. 모든 가족이 거실에 있을 때 소음이 더 커지고 지속되며, 이는 존의 좌절감을 촉발시킵니다.

때로는 "도전 또는 도주 (fight or flight)" 반응이 더 민감해지고 쉽게 촉발됩니다. 이는 자신이 위험에 처했다고 느낄 때, 상황을 피해버리거나 싸우겠다는 것을 의미합니다. 이들은 가끔 그런 일이 발생했을 때 생각하지 않고 언어적으로나 신체적으로 공격적이 될 수 있습니다.

존이 TV를 시청하고 있고 나머지 가족이 주위에 있을 때, 그는 너무 많은 정보가 한꺼번에 오는 것을 처리하는 데 어려움을 겪습니다. 따라서 그는 쉽게 과잉 자극을 받을 수 있습니다. 자기 주변에서 오가는 다른 모든 대화를 걸러내야 한다면 그는 TV 줄거리에 집중하지 못할 수도 있습니다. 이에 대한 반응으로, 도전 또는 도주 반응이 발생하게 됩니다.

자제력 부족

뇌 손상을 입은 사람들은 또한 자제력 또는 충동 제어 부족 현상이 자주 있습니다. 이들은 종종 생각이나 느낌이 머리에 일단 떠오르면 무언가 하는 것을 멈출 수가 없습니다.

형제들이 놀거나 시끄럽게 하여 존이 짜증이나 화가 날 때, 그의 즉각적인 감정은 분노이며 그는 형제들에게 싫어한다고 소리칩니다. 생각하는 과정 없이, 그의 여과 시스템은 그렇게 하는 것이 분별력 있는 것인지 여부를 점검하지 않습니다. 그는 자신의 행동이 문제를 해결할 지 여부를 점검하지 못하고, 오히려 뇌가 이에 대해 생각하지 않고 입으로 그 생각을 그냥 배출하게 되는 것입니다.

낮은 좌절 내성

TBI (외상성 뇌 손상)를 가진 사람들은 특히 일이 뜻대로 되지 않거나 예상한 대로 되지 않을 때, 변화에 대처하는 데 어려움을 겪습니다. 이것을 "낮은 좌절 내성"이라고 합니다. 이것은 또한 감정 조절 능력이나 무언가에 얼마나 강하게 반응할 지에 대한 통제 능력에 어려움을 겪기 때문에 종종 발생합니다.

존이 어떤 결과를 기대하거나 어떤 방식으로든 무엇인가를 해야 한다고 생각하지만 그것이 일어나지 않을 때, 쉽게 좌절할 수 있습니다. 앤은 그의 행동을 "폭발"이라고 설명했습니다. 존은 그러한 결과의 중요성을 보는 능력이 제대로 작동하지 않기 때문에 그러한 변경 사항에 과잉 반응하는 것처럼 보일 수 있습니다. 이것이 존의 폭발을 유발합니다. 그에게는 큰 일인데도 다른 사람들에게는 대수롭지 않게 보일 수도 있습니다.

좋지 않은 커뮤니케이션 형태

종종 뇌 손상을 입은 사람들은 목소리 톤, 멈춤 등과 같은 자신들 의사소통의 변화를 인식하는 데 어려움을 겪기 때문에 자신들의 말이 어떻게 들리는지를 인식하지 못합니다.

존은 좌절할 때 큰 소리로 말하며, 매우 빠르게 말하는 경향이 있어서 모든 말이 뒤죽박죽 섞여 한꺼번에 나옵니다. 이로 인해 그를 이해하기가 매우 어렵고 그의 가족이 그가 화난 것을 알아차리기가 매우 어렵게 됩니다.

존은 자신의 메시지를 다른 가족들에게 이해시킬 수 없기 때문에 더욱 좌절하고 화를 냅니다. 따라서 뇌 손상 후 생긴 좋지 않은 의사소통 방식은 과민성과 공격성을 유발할 수 있습니다.

다른 사람의 관점에서 보기가 어려움

뇌 손상을 입은 많은 사람들은 다른 사람의 관점이나 시각에서 사물을 보는 데에 어려움을 겪습니다. 이것은 다른 사람들이 왜 그런 식으로 행동하는지 이유를 파악하는 데 어려움을 겪는다는 것을 의미합니다. 따라서 그들은 종종 매우 자아 중심적이거나 자아 함몰적으로 표출할 수 있습니다.

이는 가족들에게 매우 좌절스러운 일일 수 있습니다. 예를 들어, 존은 자신이 좋아하는 일을 하고 싶지만 다른 사람들도 그것을 하고 싶어하는 것은 아니라는 것을 알 수 없습니다. 그는 다른 사람들이 자신들의 관심이 있음을 인식하지 못합니다. 그는 또한 그가 원하는 것을 할 때 그것이 다른 사람들에게도 영향을 미친다는 것을 알지 못합니다.

존의 뇌 손상은 그가 자신뿐만 아니라 다른 사람들의 필요에 대해서도 생각할 수 없도록 하여, 자신의 행동을 자신의 필요에 근거할 수밖에 없습니다. 그가 다른 사람들을 생각하길 원하지 않는 것이 아니라, 단지 그렇게 하는 것이 아주 쉽지 않다는 것입니다.

문제 해결 및 의사 결정 역량 부족

뇌 손상을 입은 많은 사람들은 문제를 해결할 아이디어나 방법을 찾는 데 어려움을 겪습니다. 그들은 또한 해결책을 시행하거나 도움이 되는 선택을 찾는 데 어려움을 느낍니다. 그들은 항상 도움이 되지는 않는 한 가지 옵션만 생각할 수도 있습니다. 예를 들어, 존의 TV 시청이 뒤뜰에서 놀고 있는 그의 형제들에 의해 중단되었을 때, 그가 생각할 수 있는 유일한 해결책은 그의 형제들이 다른 데로

가버리는 것입니다. 그는 자신을 위해 상황을 바꿀 수 있는 다른 (더 도움이 되거나 친절한) 방법이 있다는 사실조차 모를 수도 있습니다.

존이 할 일을 찾거나 시간을 채우는 데 어려움을 겪을 때 그가 아이디어를 가질 수는 있지만 그것이 현실적인 옵션인지, 그리고 이를 수행하는 데 필요한 것들이 자신에게 가능한지 여부를 생각해 낼 수가 없습니다. 그는 결과를 생각하지 않고 하나의 생각이나 아이디어에 따라 결정을 내립니다.

4. 가족들이 할 수 있는 일은?

가족이 할 수 있는 가장 도움이 되는 일은 **촉발**을 변경하거나 도전적 행동이 일어나지 않도록 **예방**하는 것임을 기억하십시오. 누군가의 과민성이나 공격성을 예방하거나 줄이기 위해 할 수 있는 방법은 여러 가지가 있습니다!

전략 및 강화

행동이 아니라 사고에 초점

뇌 손상을 입은 사람이 어떻게 행동하는지, 그리고 무슨 행동을 하는지에 초점을 맞추려 하지 마십시오. 대신에 그들이 생각하는 방법 (사고력의 어려움) 등 그들의 문제가 무엇인지 보고 이들을 돕기 위해 무엇을 할 수 있는지를 알아보십시오. 그렇게 하면 그 행동 자체가 초점이 되지 않으면서 변할 수 있는 행동으로 이어지게 될 것입니다.

환경을 바꾸기

환경을 바꿈으로써 공격적인 사건의 발생 또는 빈도를 줄이는 것이 가능할 수도 있습니다. 예방이 핵심임을 기억하십시오! TV 위치 변경, 소음을 줄이기 위해 헤드폰 착용, 남성 지원 직원 또는 젊은 남성 고객을 돌보는 간병인과 같은 많은 것들을 간단하게 변경할 수 있습니다. 뇌 손상을 입은 사람에게 할 일이 충분한지, 그리고 자신이 참여하는 활동을 즐기고 있는지를 생각해 보는 것도 중요합니다. 그들이 지루해하고 쉽게 좌절합니까? 그렇다면 아마도 새로운 활동을 찾는 것이 지루함과 좌절감을 줄여 공격적인 사건이 일어날 가능성이 줄어든 것입니다.

예상되는 일을 알기

뇌 손상을 입은 사람은 예상되는 일에 대해 알고 있는 것이 중요합니다. 예고 없이 닥치는 예기치 않은 것들을 다루는 일은 힘이 들 수 있으며 종종 좌절 혹은 짜증을 유발할 수 있습니다. 따라서 당사자가 무엇을 예상해야 하고 무슨 일이 발생할 지에 대해 알도록 하면 그러한 좌절감을 줄일 수 있습니다.

예를 들어, 앤은 존이 평소에 별로 좋아하지 않거나 그에게 좌절감을 유발하는 일을 해주기를 바랍니다. 앤이 해야 할 일은,

- 그가 반응할 시간을 충분히 주어야 합니다. 서두르지 마세요!
- 그를 비난하거나 위협하지 않아야 합니다
- 그 일을 해야 하는 이유를 제시해야 합니다

이 모듈에서 우리는 앤이 존에게 식탁을 준비(그가 그렇게 좋아하지 않는 일)하도록 부탁하여 그것을 시도하는 것을 보았습니다. 앤은 저녁이 준비될 것이라는 5분 경보를 존에게 주었습니다. 그리고 나서 식사 시간이 더 가까와 졌을 때 (저녁 식사 준비 약 1분 전) 다시 한 번 경보를 주었습니다. 이는 존이 식사 테이블을 준비하기 위해 다음 광고 휴식 시간을 기다릴 수 있음을 의미합니다. 앤은 또한 존에게 인센티브/보상을 제공했습니다. 저녁 식사가 제공되기 전에 존이 그 일을 완료했다면 그가 원하는 디저트를 선택할 수 있게 해 주었습니다.

가정 환경에서 계획과 일상성을 가지는 것도 도움이 될 것입니다. 뇌 손상을 입은 사람의 필요에 맞추어 가족과 가정 환경을 구성하려고 노력하면, 당사자에 대한 불확실성의 정도를 줄일 수 있게 됩니다.

분노와 공격성에 대한 대응

뇌 손상을 입은 사람의 가족은 당사자가 화를 낼 때 이에 보복하거나 같이 화를 내지 않는 것이 중요합니다. 그렇게 하면 상황이 악화될 뿐입니다. 침착을 유지함으로써 가족은 상황의 강도를 줄일 수 있습니다. 또한 침착한 행동을 보이는 것은 뇌 손상을 입은 사람이 어떻게 대처해야 하는지 보도록 하는 데 도움이 됩니다.

뇌 손상을 입은 사람이 소리를 지르거나 물건을 던질 때 그들의 감정을 인식하는 것이 중요합니다. 그런 다음 여러분은 하나의 해결책을 제안하고 다른 곳으로 이동하여 그들이 진정할 수 있도록 할 수 있습니다.

이미 화가 나고 좌절한 사람에게 "진정해"라고 말하는 것은 종종 오히려 상태를 악화시킵니다. 이는 그 사람이 자신의 감정이 중요하지 않거나 자신의 메시지가 중요하지 않다고 생각하게 만들 수 있습니다. 상황이나 대화를 떠나서 이들에게 시간과 공간을 주어 스스로 침착하게 되도록 하는 것이 종종 더 도움이 됩니다.

공격성이나 분노는 의사 소통의 형태입니다. 당사자가 여러분에게 무언가를 말하거나 자신의 필요를 표현하려고 하지만 합당한 단어를 찾을 수 없는 경우가 있을 수도 있습니다. 그들이 속상해하거나 화난 것을 볼 수 있다면, 여러분이 그들의 감정을 이해하고 있고 그들을 돕고 싶어 한다는 것을 보이는 것이 도움이 됩니다.

예를 들면, 앤은 존에게 이렇게 이야기할 수도 있습니다. "존 네가 아주 화가 나 있구나. 내가 가장 잘 이해할 수 있는 방식으로 네가 원하는 것을 나에게 말해 주면 내가 널 도울 수 있는지 알아볼게." 그들이 자신들의 문제를 말로 표현하도록 격려하면 공격적인 행동의 원인이 무엇인지 알아내는 데 도움이 될 것입니다.



긴장 완화 및 대응력 증진

또한 TBI (외상성 뇌 손상)를 가진 사람들과 다른 가족 구성원들이 긴장을 완화하고 대처 능력을 향상시키기 위해 할 수 있는 여러 가지 유용한 활동들이 있습니다. 한 번 시도해 보십시오. 아래의 각 전략을 시도해 보시면서 박스에 체크표시를 해 보세요.

- 명상
- 휴식
- 마음챙김
- 가벼운 산책

- 긴장을 푸는 활동
- 음악 감상

인정 및 이해

개인이 화난 이유를 이해하고 경청하려 노력하고, 그들의 감정을 확인/인정하려고 하십시오. 문제에 대한 해결책을 당사자가 찾는 데 도움이 되는 방법을 찾으려고 노력하십시오.

주의 산만

주의 산만은 토론 주제, 활동 또는 설정을 변경하는 것과 연관됩니다. 일단 당사자가 주의가 산만해지면, 해당 활동을 차분하고 즐거운 활동으로 바꾸는 것이 도움이 될 수 있습니다.

퇴장 및 안전

당사자의 분노가 증가한다면, 그 상황에서 안전하게 벗어나는 것이 중요합니다. 당사자에게 여러분이 하고 있는 것을 이야기하십시오. 예를 들면, "네가 화가 나 있구나. 네가 좀 가라앉을 수 있도록 내가 몇 분 정도 떠나 있을게". 그들의 화가 통제될 때 돌아오겠다고 이야기하십시오. 그 사람이 폭언을 내뱉는 경우, 눈 맞춤과 언어적 상호작용을 줄여 그러한 행동을 무시하십시오.

안전한 환경을 유지하십시오. 예를 들면, 던지거나 재산을 손상시키는 데 사용할 수 있는 잠재적인 무기나 위험한 물건을 제거하십시오.

여러분의 점검 목록

이 모듈 후에 여러분이 수행하실 일은 다음과 같습니다.

- 과민성 및 공격성 모듈을 다시 검토하십시오
- 이 모듈 요약을 다시 읽고 프린트하십시오 (오래 걸리지 않습니다!)
- 분노는 경미한 짜증에서 분노까지의 스펙트럼에서 발생하는 하나의 감정임을 기억하십시오

- 이러한 문제가 발생하는 이유를 인식하십시오 (사고의 어려움)
- 그러한 것을 예방하기 위해 수행할 수 있는 것이 무엇인지 인식하십시오 (촉발제, 즉 선행 사건 변경)
- 분노와 공격성에 대응하는 방법을 인식하십시오 (결과)
- 웹사이트에서 자주 묻는 질문과 추가 자료 섹션을 검색해 보십시오
- 이 모듈을 완성한 자신에게 보상을 하십시오.

요약

과민성 및 공격성 모듈을 완성하심을 축하드립니다. 본 요약에서 우리는 뇌 손상을 입은 사람이 왜 그리고 어떻게 쉽게 좌절하고 공격적으로 될 수 있는지에 대해 논의했습니다. 우리는 또한 왜 이러한 문제들이 발생할 수 있는지, 그리고 어떤 사고력 문제가 이를 초래하는지에 대해서도 논의했습니다.

여러분은 공격적 행동의 발생 가능성을 줄이기 위해 촉발을 예방하거나 변경할 수 있는 몇 가지 방법을 배우셨습니다. 여러분은 또한 여러분의 가족 구성원이 분노하거나 공격적으로 될 때 어떻게 그들에게 대응할지에 관한 기술도 배우셨습니다.