

Modul 1: Porozumenie traumatickému poraneniu mozgu – Dopad na emócie, premýšľanie a správanie

Privítanie a prehľad modulu

Vitajte v programe „Careers’s Way Ahead“ pre rodiny ľudí s traumatickým poranením mozgu. Toto je zhrnutie prvého modulu. Je skvelé, že ste si vyhradili čas na to, aby ste sa naučili novým spôsobom, ako pomôcť vášmu rodinnému príslušníkovi s poranením mozgu. V tomto module ste sa stretli s dvomi rodinami. Ich príbehy sa použijú na vysvetlenie niektorých techník zapojených do pomoci členovi rodiny s traumatickým poranením mozgu, najmä ak sa u nich vyskytuje problematické správanie. Vaše vlastné skúsenosti s vaším rodinným príslušníkom budú, samozrejme, veľmi osobné a môžu sa líšiť od rodín v programe, ale dúfame, že sa budete vedieť stotožniť s niektorými z ich skúseností.

Tu je prehľad siedmich modulov tohto programu. Prvé dva moduly sú vzdelávacie a je potrebné ich najprv prejsť. Potom si môžete vybrať, na ktorý z piatich modulov sa chcete zamerať.

Moduly psychoedukácie

- | | |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Modul 1 | Porozumenie dopadu traumatického poranenia mozgu na myšlienky, emócie a správanie |
| Modul 2 | ABC problematického správania |

Moduly problematického správania a starostlivosti o seba

- **Nízky Drive a motivácia**
- **Podráždenosť a agresia**
- **Ťažkosti v sociálnych situáciách**
- **Konanie bez premyslenia**
- **Starostlivosť o seba**

Prehľad programu

Tento program zahŕňa:

- **Zhrnutie modulu (ako je toto):** obsahuje dôležité informácie učené v module a kľúčové stratégie a zručnosti, ktoré môžete používať s vašou rodinou.
- Ďalšie zdroje informácií o témach, ako sú odkazy na webové stránky a informácie o dostupných

službách.

- Často kladené otázky o programe

Pre koho je tento program?

Tento program je určený pre rodiny a opatrovateľov ľudí s traumatickým poranením mozgu, ktorí majú ťažkosti so zvládaním problematického správania ich rodinného príslušníka. Toto zahŕňa:

- Ľudia s poškodením mozgu, ktorí sa ľahko podráždia a konajú agresívne
- Ľudia s poškodením mozgu, ktorí majú problémy so začatím aktivít a majú nízku motiváciu
- Ľudia s poškodením mozgu, ktorí majú ťažkosti v sociálnych situáciách
- Ľudia s poranením mozgu, ktorí konajú bez premýšľania
- Členovia rodiny, ktorí zažívajú stres a úzkosť

Témy obsiahnuté v tomto zhrnutí?

Tu je zoznam tém, ktorými sa budeme zaoberať v tomto súhrne. Začiarknite tieto políčka, keď budete postupovať:

1. Príbeh Ann: John
 - a. Podráždenosť a agresivita po poranení mozgu
2. Gerryho príbeh: Sandra
 - a. Sociálne ťažkosti po poranení mozgu
3. "Manažér mozgu" – exekutívne funkcie
 - a. Plánovanie a organizovanie
 - b. Ovládanie správania
 - c. Regulácia emócií
 - d. Riešenie problémov
4. Aké „problémy s myslením“ a problematické správanie sa vyskytujú po poranení mozgu?
 - a. Nedostatok vŕhľadu alebo povedomia
 - b. Impulzívne správanie
 - c. Nedostatok flexibility
 - d. Problém s reguláciou emócií
 - e. Slabšie sociálne zručnosti
 - f. Sebeckosť
 - g. Chabá motivácia
5. Váš Checklist
6. Zhrnutie

1. Príbeh Ann: John



John je 22-ročný muž, ktorý sa k poraneniu mozgu dostal, keď boli spolu s jeho kamarátmi v meste, a dostal od cudzinca ranu do hlavy. Padol dozadu a narazil hlavou na chodník. John je od svojej nehody veľmi dráždivý a agresívny a má ťažkosti s ovládaním jeho nálady. Nižšie je uvedený zoznam problematických správanií, ktoré John vykazuje. Začiarknite políčka tých, s ktorými má rodinný príslušník problémy:

- Nadávanie
- Hádzanie vecí
- Kričanie
- Dožadovanie si alkoholu alebo cigariet
- Vyžadovanie vecí
- Ľahká strata nálady
- Ťažkosti s upokojením sa

2. Gerryho príbeh: Sandra

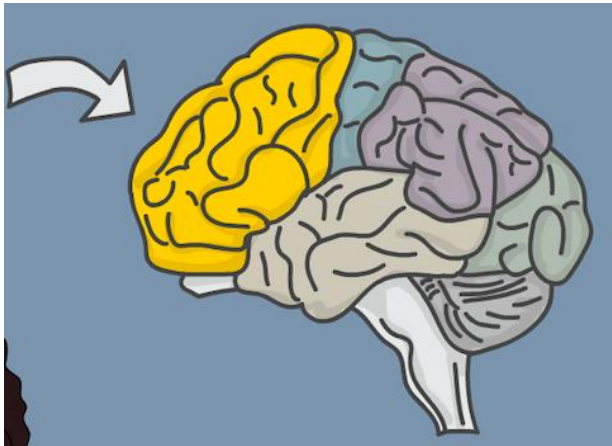


Sandra je 55-ročná žena, ktorá žije na vidieku so svojím manželom Gerrym. Sandra si poranila mozog ako účastníčka dopravnej nehody, keď sa jedného večera vracala z domu svojho syna. Gerry riadil auto. Zatiaľ čo sa Sandra zotavila z mnohých zranení, naďalej vykazuje určité problémy v sociálnych situáciách. Často hovorí hrubé alebo strápňujúce veci a niekedy jej reč nedáva zmysel. Keď jej ľudia nerozumejú, ľahko sa frustruje. Nižšie je uvedený zoznam problematických správanií, ktoré Sandra ukazuje, najmä v sociálnych situáciách. Pridané sú aj ďalšie. Zaškrtnite políčka správania, s ktorým má váš rodinný príslušník problémy:

- Rozprávanie neusporiadaným spôsobom – reč nedáva zmysel
- Rozprávanie neslušne alebo zraňujúco
- Je neokrôchaný alebo príliš priamy
- Rozpráva príliš veľa o sebe
- Nedáva druhým priestor v rozhovore
- Nevšíma si reč tela alebo výrazy tváre druhých (napríklad, keď sa ľudia nudia alebo sú ranení).

3. “Manažér mozgu” – Exekutívne funkcie

Mnohé z problematických správaní, ktoré vidíme v dôsledku poškodenia mozgu, sa vyskytujú v dôsledku poškodenia určitých častí mozgu, vrátane čelných lalokov (na prednej časti mozgu). Tieto časti mozgu riadia „výkonné funkcie“, ktoré nám pomáhajú kontrolovať to, čo hovoríme a robíme, ako aj naše emócie.



Plánovanie a organizovanie

Plánovanie a organizovanie zahŕňa rozhodnutie o tom, čo chceme urobiť a kedy to chceme urobiť. Zahŕňa to aj organizovanie a uprednostňovanie informácií od rôznych ľudí alebo miest. Príkladom toho je, keď chce Sandra navštíviť svojho syna, musí si naplánovať, kedy tam pôjde (bude jej syn doma?), ako sa tam dostane (môže ju odviezť jej manžel, alebo bude šoférovať sama?) a čo si asi bude musieť vziať so sebou (telefón, peňaženka, kľúče, jedlo na obed atď.).

Kontrola správania

To znamená urobiť všetko pre to, aby sme zmenili naše správanie, keď sme v rôznych situáciách. V závislosti od situácie musíme byť flexibilní, čo sa správania týka. Musíme sa tiež učiť z chýb alebo spätnej väzby. Napríklad John by musel zmeniť spôsob, akým hovorí a koná, keď je so svojimi bratmi v porovnaní s tým, keď je u lekára alebo na pracovnom pohovore.

Regulácia emócií

Regulácia emócií zahŕňa schopnosť ovládať, ako reagujeme na ostatných a ako dávame najavo to, čo cítime. Napríklad, ak Johnovi jeho nadriadený povie, že urobil chybu, musí zostať v pokoji, aj keď sa cíti nahnevaný a rozrušený. Ak by John nedokázal ovládať svoje pocity, mohol by kričať na svojho šéfa pred celou kanceláriou, a tak riskovať stratu zamestnania.

Ďalším problémom s pocitmi je to, že niektorí ľudia s poranením mozgu nie sú veľmi dobrí pri čítaní toho, ako sa cítia iní ľudia. To znamená, že nemusia vedieť, kedy je druhá osoba šťastná, nahnevaná alebo smutná. Preto je veľmi ťažké sprbýť súcitný alebo vedieť, ako reagovať.

Riešenie problémov

Zahŕňa to premýšľanie nad problémom, vypracovanie najlepšieho spôsobu riešenia a výber najlepšej možnosti. Napríklad, keď sa Sandra snaží variť niečo pre svoju rodinu, ale nenájde recept, môže problém vyriešiť tým, že si ho vyhľadá na internete.

4. Aké “problémy s myslením a typy problematického správania sa vyskytujú po poškodení mozgu?”

Poškodenie predných lalokov mozgu ovplyvňuje naše činy a správanie. Taktiež býva ťažké, keď ľudia s poranením mozgu musia robiť veci, ktoré sú pre nich nové, alebo ak sú unavení, v strese alebo ustarostení. Ľudia s poranením mozgu môžu vykazovať problémy s:

Nedostatok vhládu a povedomia

Zahŕňa znalosť toho, čo môžete a čo nemôžete robiť. Ľudia s poranením mozgu si často nedostatočne uvedomujú svoje správanie a jeho vplyv na druhých. Zmena správania pre nich môže byť veľmi zložitá.

Napríklad, Gerry uviedol, že Sandra si nebola vedomá toho, že jej komentáre sú pre ostatných hrubé alebo zraňujúce. Ani vtedy, keď ju Gerry upozorní, Sandra nezmení svoje správanie pri ďalšej príležitosti. Sandra vie, že to, čo povedala, je zlé alebo hrubé, no napriek tomu to nedokáže zmeniť.

Impulzívne správanie (konanie bez premýšľania)

Znamená konať na základe nápadu alebo myšlienky, bez premýšľania o následkoch. Pre impulzívnu osobu môže byť ťažké nechať si svoje myšlienky pre seba, a tak z nej vyhrkne všetko, čo má na mysli. Môžu dokonca povedať nevhodné veci, ktoré by nikdy nepovedali pred ich zranením. Aj keď sa zdá, že osoba s poškodením mozgu vie, čo má robiť, poškodenie jej mozgu ich zastaví.

Gerry uviedol príklad, keď Sandra utratila všetky svoje peniaze za nové topánky. Už aj tak ich má vela, a teraz nemá dostatok peňazí na to, aby mohla kúpiť dôležitejšie a potrebné veci.

Ann uviedla príklad, ako John kričí a nadáva bratom, keď robia niečo, čo sa mu nepáči, alebo keď nemôže robiť, čo chce. Pretože jeho mozog je zranený, nemôže premýšľať o dôsledkoch kričania na svojich bratov.

Nepružnosť

Flexibilita zahŕňa schopnosť zmeniť svoje myslenie, keď to potrebujete. Ak sa niečo v prostredí zmení, možno budete musieť zmeniť svoje plány. Pri poranení mozgu môžu byť ľudia nepružní.

Napríklad, Sandra a Gerry radi chodia popoludní na prechádzku. Ale keď prší, musia zmeniť svoje plány. Keď Gerry namiesto toho navrhuje ísť do kina, Sandra sa rozčuľuje, pretože vo svojej mysli mala v pláne prechádzku.

Ťažkosti s reguláciou emócií

Ľudia s poranením mozgu sa často rozčuľujú a niekedy nie sú príliš trpezliví, keď sa veci menia. Regulovanie emócií môže byť ťažké po poranení mozgu, pretože poškodená oblasť mozgu môže zvýšiť silu emócií a viesť k tomu, že človek bude robiť veci na základe svojich emócií. Takže ľudia s poranením mozgu budú často reagovať na neočakávané, mierne nepríjemné veci (napr. Hlasný hluk) s oveľa väčšou reakciou ako pred zranením.

Nízka frustračná tolerancia

Zdá sa tiež, že ľudia s poranením mozgu sa veľmi ľahko frustrujú a majú tzv. „Nižšiu frustračnú toleranciu“. Môžu sa nahnevať rýchlejšie alebo reagovať silnejšími emóciami na udalosti, čo môžu byť úplne prehnané. Po rozrušení je pre nich taktiež ťažšie upokojiť sa.



John sa nahnevá na svojich bratov, že sú hluční, keď sa hrajú na záhrade a John sa pozerá na televíziu. Jeho zranenie mozgu spôsobuje, že situácia je frustrujúcejšia ako pred jeho zranením a zdá sa, že jeho hnev veľmi rýchlo stúpa z 0 na 100. Johnovo zranenie mozgu mu tiež sťažuje kontrolu nad jeho reakciami, keď sa hnevá. Napríklad, keď John počul, ako jeho bratia nahlas hrajú na záhrade, zareagoval impulzívne a prehnane tým, že na nich kričal a hádzal po nich predmety.

Chabé sociálne zručnosti

Ľudia s poranením mozgu majú ťažkosti s tým, ako sa správať voči iným ľuďom v rôznych typoch situácií. Exekutívne (výkonné) funkcie nám pomáhajú kontrolovať, čo hovoríme a robíme teraz, aby sme mohli kontrolovať, čo sa stane neskôr. Pomáhajú nám tiež uvedomovať si, že musíme hovoriť s našim šéfom alebo nadriadeným inak, ako s našim partnerom alebo priateľmi.

Sandra často spomína osobné alebo nepríjemné veci o druhých, keď s nimi hovorí, čím ich privádza do rozpakov. Má ťažkosti s „držaním jazyka za zubami“ a hovorí bez premýšľania, čím často strápnuje iných. Napríklad, keď Sandra povedala svojej neveste, že jej nový strih ju robí na pohľad staršou, čo jej nevestu mohlo zraniť.

Problémy „čítania“ iných ľudí môžu sťažovať aj sociálne situácie. Takže keď je niekto našťvaný a dáva to najavo, človek s poranením mozgu si stále nemusí uvedomiť, že sa tak cíti.

V prípade Sandry, aj keď jej nevesta vyzerá rozrušená poznámkou, ktorú urobila, nemusí si Sandra uvedomiť, že jej nevesta je našťvaná. Sandra sa potom rozčuľuje a je zmätená, keď sa jej jej priatelia a rodina začnú vyhýbať, pretože nechápe, čo urobila zle.

Zameranie na seba

Ide o presvedčenie, že rozhodnutia a činy iných ľudí sa musia točiť okolo mňa. Ľudia s poranením mozgu sa môžu zdať veľmi dožadujúci a nedokážu vidieť názory iných ľudí, ale problémom je vlastne zranený mozog.

John si myslí, že „iba môj výber televíznej šou je správny“, namiesto toho, aby popremýšľal o tom, či by ostatní ľudia mohli chcieť pozerať niečo iné, a či ich výber môže byť tiež dobrý.

Chabá iniciácia, motivácia a drive

Niekedy problematickým správaním môže byť ane NErobiť niečo. Napríklad osoba nie je motivovaná robiť niečo alebo nerobí nič ani vtedy, aj keď hovorí, že chce. Pre rodinných príslušníkov to môže byť veľmi frustrujúce a náročné.

Keď premýšľame o tom, ako a prečo niečo robíme, môžeme premýšľať o naštartovaní auta ... na spustenie vozidla potrebujeme 3 veci:



1. Máme motor, ktorý je náš „**pohon (drive)**“. Toto je naša schopnosť fyzicky niečo robiť, ako napríklad kráčať.
2. Máme kľúč, ktorý je našou „**motiváciou**“. Aby sme mohli naštartovať motor, musíme mať túžbu alebo motiváciu na jeho spustenie.

3. Keď sa rozhodneme naštartovať motor, musíme otočiť kľúčom, ktorý zapaluje zapaľovanie. Toto je známe ako naša „iniciácia“. Aj keď sme motivovaní a máme motor, ktorý funguje, potrebujeme vytvoriť iskru, aby sme ho mohli spustiť.

Takže po poranení mozgu môžete mať problémy s motiváciou, iniciáciou alebo samotným pohonom.

Váš kontrolný zoznam:

Vaše úlohy po ukončení tohto modulu sú:

- Prejdite si modul 1 znova
- Znova si prečítajte a vytlačte toto zhrnutie modulu (nebude to trvať dlho!)
- Rozpoznajte výkonné funkcie, ktoré sú ovplyvnené po poranení mozgu
- Rozpoznajte „problémy s myslením“ a problematické správanie, ktoré sa vyskytujú po poranení mozgu
- Pochopte, prečo sa po poranení mozgu vyskytnú „ťažkosti s myslením“ a náročné správanie
- Preskúmajte časté otázky a ďalšie zdroje na tejto webovej stránke
- Odmeňte sa za dokončenie modulu 1.

Zhrnutie

Gratulujeme k dokončeniu prvého modulu programu This Way Ahead. V tomto zhrnutí sme diskutovali o výkonných funkciách („manažér mozgu“) a o tom, čo robia. Diskutovali sme tiež o problémoch myslenia a náročnom správaní, ktoré sa vyskytujú po poranení mozgu a prečo k nim dochádza.

Skvelá práca, dokončili ste prvý modul. Nezabudnite, že sa môžete kedykoľvek vrátiť a znova si prečítať Modul 1. Vlastne by sme vám odporúčali, aby ste si ho tento týždeň prečítali ešte aspoň raz.

Dúfame, že sa vrátite a vyskúšate aj Modul 2. Vidíme sa!