

Modul Apatia a Slabá Motivácia

Privítanie a Prehľad modulu

Toto zhrnutie obsahuje prehľad kľúčových bodov diskutovaných v module o slabej motivácii a ťažkostiach so začatím aktivít po poranení mozgu. Obsahuje niekoľko úloh, na ktorých musíte pracovať. Tento modul sa zameria na ťažkosti, ktoré môžu mať ľudia s poraním mozgu pri začatí úloh (iniciácia), ťažkosti s dokončením úloh alebo schopnosťou dokončiť všetky kroky súvisiace s úlohou, ako aj slabú motiváciu zapojiť sa do aktivít. Použitím ABC modelu zmeny správania sa Jenny dokázala naučiť, prečo mal Tran problém začať a dokončiť úlohy. Naučila sa tiež niekoľko stratégií, ktoré pomôžu Tranovi zapojiť sa do aktivít a zapojiť sa od začiatku do konca.

Váš kontrolný zoznam

Tu je zoznam tém, ktorým sa budeme venovať v tomto súhrne. Zaškrtnite tieto položky:

1. Štartovanie auta: Drive, motivácia a iniciácia
 - a. Ťažkosti s myslením spojené s drivom, motiváciou a iniciáciou
2. Iniciácia
 - a. Príklady
 - b. Predchádzajúce, správanie a dôsledky
 - c. Prevencia a stratégie
3. Drive
 - a. Príklady
 - b. Predchádzajúce, správanie a dôsledky
 - c. Prevencia a posilňovanie
4. Motivácia
 - a. Príklady
 - b. Predchádzajúce, správanie a dôsledky
 - c. Prevencia a posilňovanie
5. Zhrnutie
6. Váš kontrolný zoznam

1. Štartovanie auta: Drive, motivácia a iniciácia

V Module 2 sme použili príklad štartovania auta na vysvetlenie typov ťažkostí, ktoré môžu mať ľudia s TBI s motiváciou, drivom (hnacou silou) a iniciáciou. Bohužiaľ neexistujú žiadne lieky ani tabletky, ktoré by s týmto problémom skutočne pomohli. Ľudia môžu mať často problémy iniciovať aktivity, začať úlohy alebo dokončiť úlohy. Pochopiť to môže byť pre rodiny veľmi frustrujúce, najmä ak osoba hovorí, že niečo chce robiť, ale ich činy hovoria inak.

Použitie príkladu auta:

Máme motor, ktorý je známy ako náš „**drive**“. Toto je naša schopnosť fyzicky urobiť niečo, ako je chôdza alebo vytiahnutie chleba na prípravu sendviča.



Máme kľúč, ktorý je našou „**motiváciou**“. Aby sme naštartovali motor, musíme mať chuť alebo motiváciu ho naštartovať.



Keď sa už rozhodneme naštartovať náš motor, musíme otočiť kľúčom, čím sa zapáli zapaľovanie. Toto je známe ako „**iniciácia**“. Aj keď sme motivovaní a máme motor, ktorý funguje, musíme vytvoriť iskru, aby sme sa rozbehli.



Ťažkosti s myslením spojené s motiváciou, drivom a iniciáciou

Ťažkosti v týchto troch oblastiach sú dosť odlišné a vyžadujú si odlišný prístup. Je to preto, že ide o rôzne ťažkosti s myslením. Napríklad nedostatok motivácie nemusí byť voľbou alebo výsledkom lenivosti. Kvôli poškodeniam v mozgu nemusí mať osoba schopnosti alebo kapacitu premýšľať o tom, čo pre ňu bude znamenať vykonanie alebo dosiahnutie niečoho.

Niektorí ľudia, ktorí utrpeli poranenie mozgu, majú tiež problém premýšľať o dlhodobých následkoch alebo výhodách svojich činov. Takže nemajú okamžitú túžbu niečo urobiť.

Tieto ťažkosti s myslením sú veľmi odlišné od ťažkostí spojených s **iniciáciou**, kde je problém skôr v tom, že jednoducho nedokážu začať úlohu alebo činnosť, alebo sa môžu zaseknúť pri prechode z jedného kroku na druhý. Osoba môže vedieť, čo chce robiť, ale nemôže túto myšlienku použiť na začatie alebo zmenu svojho správania. To znamená, že majú rozpor medzi „vedieť“ a „robiť“.

Ľudia s poranením mozgu, ktorí majú slabú iniciáciu, motiváciu a drive, môžu:

- Mať problém prejsť jednotlivými krokmi úlohy, aby ju dokončili
- Sedieť a nezúčastňovať sa vecí, ktoré mali predtým radi
- Hovoriť, že niečo urobia, ale nikdy sa k tomu nedostanú
- Sťažovať sa, že sa nudia, ale nerobiť nič, keď im to niekto navrhne
- Byť frustrovaní, keď sa im ostatní snažia pomôcť alebo robiť veci za nich

Skontrolujte, s ktorými z nich má váš rodinný príslušník problémy.

Vplyv problémov pri iniciácii, motivácii a drivu na rodiny

Problémy s apatiou môžu byť obzvlášť náročné pre rodiny. Osoba s poranením mozgu sa môže javiť ako nemotivovaná a nejaviaca záujem a tiež už nemusí prejavovať spontánnu náklonnosť k ostatným alebo prispievať k romantike vzťahu so svojím partnerom (napríklad organizovanie večerí alebo kupovanie darčiekov či kvetov). Tiež nemusia reagovať na núdzové situácie, ako je vytopenie susedov alebo plač dieťaťa.

Problémy so slabou motiváciou možno úspešne riešiť pomocou modelu ABC, o čom budeme diskutovať. Je však dôležité uznať, že nabádať osobu s poranením mozgu, aby vykonávala úlohy

počas dňa, môže byť únavné. Je dôležité upraviť svoje očakávania o tom, koľko aktivity môžete rozumne očakávať/žiadať od vašej blízkej osoby s poranením mozgu.

2. Iniciácia

Príklad

Tran hovorí, že si chce každý deň pripraviť raňajky pre seba po svojom. Nemá rád, keď to Jenny robí zaňho. To ho robí frustrovaným a podráždeným. Keď si však Tran robí raňajky, začne si vyberať veci, ktoré potrebuje, a v polovici prípravy prestane. Nedokončí prípravu raňajok a nechá všetky ingrediencie pokaziť sa. Jenny je potom frustrovaná, preto zakročí a urobí to sama. Tran sa však nahnevá, že ho nenechala, nech to spraví on.

Je Tran len lenivý? Naozaj chce, aby to Jenny robila za neho?

Nie, v skutočnosti sa deje to, že Tran má problém prejsť z jedného kroku na druhý. Vie, že chce urobiť raňajky, ale má problém poskladať kroky na dokončenie úlohy. V tomto príklade Tranova **iniciácia** nefunguje správne.

Spúšťače, Správanie a Dôsledky (ABC)

V Module 2 sme sa naučili, ako sa pozrieť na to, čo sa dialo pred a po správaní, aby sme pochopili, čo to môže spôsobovať (spúšťače) a čo ho môže udržiavať (dôsledky).

Pozrime sa na Tranovu situáciu z hľadiska modelu ABC:

To, čo sa deje predtým (**spúšťače**), je, že Tran vie, že chce niečo urobiť a chce byť nezávislý, ale nemôže iniciovať kroky potrebné na vykonanie úlohy.

Správanie je to, že Tran neiniciouje kroky, Jenny sa to potom pokúsi urobiť za neho a Tran sa potom nahnevá na svoju manželku.

Dôsledkom toho je, že Tran neje a Jenny je frustrovaná zo svojho manžela, že jej nedovolil urobiť to za neho.

Prevenencia a Stratégie

Existuje množstvo praktických vecí, ktoré môžu rodiny urobiť, aby pomohli niekomu so slabou iniciáciou. Patria sem stratégie na zabránenie výskytu správania, ako aj opatrenia na zníženie vplyvu tohto správania. V ideálnom prípade by sa členovia rodiny mali porozprávať s osobou s poranením mozgu, aby videli, čo radi robia a ako to radi robia.

Každú zo spúšťačov vieme následne riešiť pomocou rôznych stratégií. V príklade Tranovej prípravy raňajok sú stratégie, ktoré môže Jenny použiť:

- Mať všetky ingrediencie vybrané a pripravené na použitie pre Trana, čo mu poslúži ako výzva a tiež mu poskytne mu všetko, čo potrebuje
- Sadnúť si s Tranom a pomôcť mu zapísať si kroky, ktoré sa týkajú prípravy jeho raňajok, aby ich vedel zakaždým dodržať. Tým sa zabráni tomu, aby sa členovia rodiny museli „hrešiť“. Znamená to tiež, že je to v napísané Tranovou rečou, a teda tak, ako to chce urobiť. Pomáha

mu to tiež, aby sa nemusel spoliehať na svoju pamäť, prekonáva problémy s rozptyľovaním a poskytuje spôsob, ako „vybaviť“ iniciačné problémy.

- Ak sa Tran zasekne v kroku, Jenny sa ho môže opýtať: „Môžem ti s niečím pomôcť?“ alebo "Čo treba spraviť teraz, Tran?"
- Ak Tran nevie vymyslieť ďalší krok, Jenny by mohla povedať: „Naposledy si to urobil xx, Tran, a potom si urobil yy, takže si myslíš, že yy bu mohlo byť to, čo musíš urobiť teraz?“
- Ak má Tran naďalej problémy s dokončením úlohy, Jenny môže povedať: „Tran, chceš, aby som urobila tieto kroky a ty môžeš urobiť tieto?“ alebo "Môžeme to urobiť spolu?"

Existujú aj veci, ktoré môžu členovia rodiny urobiť, aby vyriešili samotné správanie. Aby sme zmenili správanie nášho člena rodiny, môžeme zmeniť aj svoje vlastné správanie. Napríklad v Tranovom prípade môže Jenny alebo iní členovia rodiny:

- Snažiť sa nepomáhať. Ináč má Tran pocit, že je „zbytočný“. Môže byť ťažké nepomôcť, ale je dôležité, aby sa členovia rodiny nesnažili problém „vyriešiť“.
- Dať Tranovi priestor, keď sa nahnevá alebo frustruje (pozri Modul podráždenosti/agresie). Namiesto toho mohla Jenny povedať: „Prepáč Tran, vidím, že si frustrovaný. Budem vedľa a ak budeš potrebovať pomoc, daj mi vedieť.“
- Vrátiť sa k Tranovi o 5 minút a zopakovať niektoré z vyššie uvedených krokov, ako napríklad „je niečo, s čím ti môžem pomôcť?“

Nakoniec môžete riešiť aj dôsledky. Tieto zmenia vplyv správania, ktoré bude mať na rodinu, a znížia množstvo, ktoré sa bude diať v budúcnosti. V Tranovom prípade môžu členovia rodiny:

- 10 krát sa zhlboka nadýchnuť a odísť do inej miestnosti, keď budú z Trana frustrovaní.
- Vždy mať niečo, čo je k dispozícii na prípravu alebo už pripravené pre Trana na jedenie, aby nebol hladný.
- Ubezpečiť Trana a poskytnúť mu pozitívnu podporu pre kroky, ktoré dosiahol, ako napríklad „Tran, bolo skvelé, ako si krájal chlieb, ak zajtra budeš chcieť moju pomoc, daj mi vedieť“.
- Pochváliť Trana za rýchle upokojenie, ako napríklad: „Tran, vidím, že neschopnosť dokončiť úlohu ťa rozhnevala a frustrovala, ale je skvelé, že si sa od nej dokázal rýchlo pohnúť ďalej“.

3. Drive

Príklad

Tran hovorí, že sa chce pridať k Men's Shed, aby mohol vykonávať aktivity, ktoré ho bavili pred zranením. Sťažuje sa, že sa nudí a nemá čo robiť. Ale vždy, keď je Tran doma, ľahne si na gauč a pozerá televíziu. Mohol by tráviť čas v Men's Shed, čo by mu pripadalo zaujímavejšie a príjemnejšie.

Je Tran lenivý?

Odpoveď: Nie, Tran má problémy so štartovaním motora, resp. s jeho **drivom**. Je dosť pravdepodobné, že má tiež problémy s iniciáciou a motiváciou, ale v tomto príklade sa zameriame na drive.

Tran potrebuje pomoc so začatím procesu vstupu do Men's Shed (iniciácia), ale má tiež problémy s dokončením procesu prihlášky (drive).

Spúšťače, Správanie a Dôsledky (ABCs)

Pozrime sa na Tranov príklad s použitím modelu ABC:

Spúšťače: Tran povedal, že sa nudí, ale zdá sa, že s tým nič nerobí.

Správanie: Tran leží na gauči a celý deň pozerá televíziu.

Dôsledky: Tran sa nezapája do aktivít, ktoré by ho naozaj bavili a v ktorých by sa mu darilo. Jenny je potom frustrovaná.

Prevenencia a Posilnenie

To, ako požiadate svojho člena rodiny, aby vykonával aktivity, môže spraviť veľký rozdiel. Pamätajte, že prevenencia je základ!

Napríklad Jenny by mohla pomôcť Tranovi stiahnutím prihlášky do Men's Shed a povedať Tranovi: „Tran, tu je prihláška na vstup do Men's Shed. O aké aktivity máš záujem?“ Povedať Tranovi, aby sa prestal sťažovať, alebo mu povedať, čo má robiť bez toho, aby mu pomohla začať s úlohou, nepomôže, pretože Tranovi nepomôže vyriešiť „problémy s myslením“, ktoré viedli k tomuto správaniu.

Ďalším návrhom je, aby Jenny povedala: „Tran, potrebuješ pomoc s formulárom žiadosti? Povedal si, že by si chceli počas dňa niečo robiť, a Men's Shed ponúka aktivity, ktoré ťa bavia.“

Jenny by si mohla aj vyhradiť nejaký čas, kedy to s Tranou urobia: "Tran, teraz mám 10 minút voľných, chceš, aby som ti pomohla s prihláškou do Men's Shed?" alebo „Tran, dnes večer o 18:00 pred večerou, nechcel by si si sadnúť a ja ti môžem pomôcť s prihláškou?“.

4. Motivácia

Príklad

Tran hovorí, že chce tráviť viac času so svojimi priateľmi, ale nikdy mu pritom nenapadne zavolať im a dohodnúť, aby sa niekde stretli, alebo aby ho prišli navštíviť. Jenny je frustrovaná, pretože sa zdá, že Tran očakáva, že všetko organizujú jeho priatelia. Tran sa potom sťažuje, že s ním nikto nechce tráviť čas a že ľudia s ním nebudú chcieť tráviť čas, takže nemá zmysel to skúšať.

Pre Jenny to bolo frustrujúce, pretože verila tomu, že Tran bol iba lenivý alebo zámerne vytváral problémy.

Avšak kvôli Tranovmu poraneniu mozgu mal problémy s motiváciou kontaktovať svojich priateľov. Má tiež určité problémy s myslením, ktoré mu sťažujú riešenie problémov.

Spúšťače, Správanie a Dôsledky (ABCs)

Pozrime sa na túto situáciu z hľadiska modelu ABC

Spúšťače: Tran povedal, že chce tráviť viac času s priateľmi, pretože sa cíti osamelý.

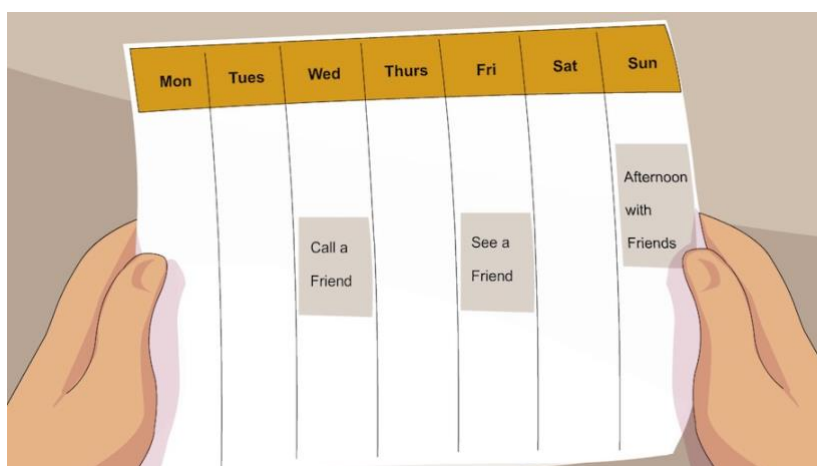
Správanie: Tran sa nevie motivovať, aby zavolaal alebo kontaktoval svojich priateľov. Jenny neustále Tranovi pripomína, že jeho priatelia by nemali vždy všetko organizovať.

Dôsledky: Tran netrávi čas so svojimi priateľmi a cíti sa ešte osamelejší a neschopný udržať si priateľstvo. Tran sa na to stále sťažuje Jenny, ktorá sa potom cíti frustrovaná a bezmocne.

Stratégie a Posilnenia

Ak teda Tran chce teda naozaj tráviť čas so svojimi priateľmi, no nevie sa motivovať, aby ich kontaktoval, Jenny by mu mohla pomôcť. Niektoré z vecí, ktoré by Jenny mohla urobiť, sú:

- Pomôcť Tranovi vytvoriť nejaké pomôcky, ktoré mu pripomenú, ktorých priateľov môže kontaktovať, keď sa nudí alebo je osamelý. Napríklad mať poznámkový blok s informáciami, ktoré si môže odložiť vedľa postele, alebo môže mať na stene odkaz.
- Vytvoriť systém odmeňovania, ktorý posilní Trana za akúkoľvek úlohu, ktorú dokončí alebo sa pokúsi dokončiť.
- Spojiť sa s niektorými Tranovými priateľmi a zistiť, kedy budú k dispozícii, a následne ten dátum navrhnúť Tranovi, nech je úspešný, keď ich kontaktuje. To ho povzbudí, aby to chcel urobiť znova.
- Pomôcť Tranovi, aby mal niektoré kontakty ľahko dostupné vo svojom telefóne, nech dohadovanie sa nie je zložité.
- Dohodnúť sa s Tranovými priateľmi, aby ho kontaktovali, a potom ich povzbudiť k tomu, nech ho požiadajú, aby budúce stretnutie zorganizoval on. Tak, bude mať vždy niečo naplánované, na čo sa môže tešiť.
- Tran by si mohol každý týždeň dohodnúť stanovený čas, kedy chce zavolať svojim priateľom. Stane sa to rutinou a Tran sa nebude musieť spoliehať na motiváciu, aby sa to podarilo uskutočniť.



Váš kontrolný zoznam

Vaše úlohy po tomto module sú:

- Znova si prečítajte modul Slabá motivácia a drive
- Znovu si prečítajte a vytlačte tento súhrn modulu (nebude to trvať dlho!)
- Vedzte, že ľudia s TBI môžu mať problémy s iniciáciou, drivom a/alebo motiváciou a že tieto ťažkosti nie sú lenivosťou
- Rozpoznajte, prečo sa tieto problémy vyskytujú: ťažkosti s myslením
- Vedzte, čo možno urobiť, aby sme im zabránili: zmena spúšťačov (predchodcov)
- Vedzte, ako pomôcť niekomu s nízkou motiváciou, drivom a iniciáciou
- Preskúmajte často kladené otázky a sekcie doplnkových zdrojov na webovej lokalite
- Odmeňte sa za dokončenie tohto modulu.

Zhrnutie

Gratulujeme k dokončeniu modulu Slabá Iniciácia a Motivácia. V tomto zhrnutí sme diskutovali o tom, prečo a ako majú ľudia s poranením mozgu ťažkosti začať s úlohami, ako aj ťažkosti s ich dokončením. Diskutovali sme aj o tom, prečo sa tieto problémy môžu vyskytnúť a aké problémy s myslením ich spôsobujú.

Naučili ste sa niektoré zo spôsobov, ako zabrániť alebo zmeniť spúšťače, aby ste znížili pravdepodobnosť nezapojenia sa do aktivít a slabú motiváciu. Taktiež ste sa naučili, ako reagovať, keď váš rodinný príslušník prejaví nízky drive, motiváciu a iniciáciu.