

# Modul “Konanie bez rozmýšľania”

---

## Privítanie a Prehľad modulu

Toto zhrnutie obsahuje prehľad kľúčových bodov diskutovaných v module o „konaní bez rozmýšľania“ po poranení mozgu. Obsahuje niekoľko úloh, na ktorých treba pracovať. Tento modul sa zameria na ťažkosti, ktoré môžu mať ľudia s poranením mozgu pri organizovaní a kontrole toho, čo hovoria a robia v rôznych situáciách. Pomocou ABC modelu zmeny správania sa Ahmedovi podarilo zistiť, prečo Helima robí alebo hovorí veci, ktoré sú pre rodinu nevhodné alebo zahanbujúce. Naučil sa tiež niekoľko stratégií, ktoré pomôžu Helime prevziať kontrolu nad svojimi činmi, ako aj zmeniť prostredie doma i mimo domu, ako aj pomôcť znížiť frekvenciu Heliminho problematického správania.

## Váš kontrolný zoznam

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

1. Ťažkosti, ktoré vznikajú pri „konaní bez premýšľania“
2. Problémy myslenia, ktoré sú spojené s „konaním bez premýšľania“
  - a. Zmeny v komunikačných schopnostiach
3. Psychologické faktory spojené s „konaním bez premýšľania“
4. Príklady od Ahmeda a Helimy a iných
5. Čo môžu rodiny robiť?
  - a. Podporovať techniky sebamonitorovania
  - b. Poskytnúť spätnú väzbu o správaní
  - c. Spravovať prostredie
6. Sexuálne konanie bez premýšľania
  - a. Prečo sa to deje?
7. Zhrnutie
8. Váš kontrolný zoznam

## 1. Ťažkosti, ktoré vznikajú pri „konaní bez myslenia“

Poškodenie predných lalokov mozgu ovplyvňuje naše činy a správanie. Keď ľudia s poranením mozgu musia vykonávať aktivity, ktoré sú pre nich nové, alebo keď sú unavení, vystresovaní alebo znepokojení, vykonávanie týchto aktivít je veľmi náročné. Jednou z ťažkostí, ktoré majú ľudia po poranení mozgu, je to, že často spravia alebo povedia niečo skôr, než si to premyslia, alebo si uvedomia následky svojich činov. To môže viesť k rizikovému alebo problematickému správaniu, sociálnym ťažkostiam a finančným problémom.

Nižšie je uvedený zoznam niektorých typov problémov, ktoré konanie bez premýšľania spôsobuje. Zaškrtnite tie, ktoré boli problémom pre vášho člena rodiny s poranením mozgu.

- Neschopnosť prestať robiť niečo, čo im napadne, bez toho, aby vedeli, ako to ovplyvní ostatných
- Rozprávanie vecí, ktoré môžu ostatných rozrušiť alebo uraziť
- Konanie spôsobom, ktorý môže ostatných rozrušiť, uraziť alebo zraniť
- Posielanie e-mailov/textov/listov, ktoré sú urážlivé, hrubé alebo nespravodlivé, aj keď je obsah pravdivý
- Nestarajú sa o dôsledky svojho správania alebo slov
- Rôzne zákazy ako výsledok niečoho, čo povedali alebo spravili
- Priatelia/rodina s nimi nechcú tráviť čas kvôli obavám z toho, čo by mohli povedať alebo urobiť
- Konanie/rozprávanie bez premýšľania o vplyve, ktorý to môže mať pre nich samotných
- Rizikové správanie, ktoré ich dostáva do nebezpečných situácií
- Strata financií v dôsledku nadmerného míňania
- Iní ľudia si myslia, že daná osoba je hrubá, čo môže spôsobiť ťažkosti:
  - Nadväzovanie nových priateľov
  - Udržiavanie starých priateľstiev
  - Udržiavanie vzťahov
  - Vytváranie nových vzťahov
  - Na pracovisku
- Neschopnosť šetriť peniaze alebo regulovať financie
- Podráždenosť a výbuchy temperamentu
- Príliš priateľský voči cudzím ľuďom a zdieľanie veľmi osobných údajov
- Kladenie osobných otázok, ktoré spôsobujú nepohodu
- Vykrikovanie odpovedí pred dokončením otázok
- Vyrušovanie alebo prerušovanie konverzácií
- Nedokážu trpezlivo čakať, kým na nich príde rad
- Sexuálna promiskuita.



## 2. Problémy s myslením spojené s “konaním bez rozmýšľania”

Existuje množstvo problémov s myslením, ktoré spôsobujú alebo sú spojené s konaním bez myslenia:

- Neschopnosť odfiltrovať myšlienky alebo nápady, ktoré môžu mať pri rozhovoroch negatívny vplyv na nich samotných alebo na iných.
- Neschopnosť zastaviť impulz, aj keď si uvedomujú, že je to nesprávne alebo zlý nápad.
- Neschopnosť spomenúť si, ako sa situácia minule vyvinula, keď konali bez rozmýšľania
- Neflexibilné myslenie: myslieť si, že ich názor je správny, neschopnosť vidieť názory iných ľudí alebo sa o ne nestarať.

Zmeny v komunikačných schopnostiach môžu mať za následok:

- nevhodný výber vtipov, komentárov, otázok alebo rozhovorov
- nepochopenie sociálnych vzťahov – veriť, že vzťah je bližší, než je
- nezachytávanie verbálnych a neverbálnych podnetov a spätnej väzby od ostatných (napr. nepočúvanie nesúhlasu, odporu alebo strachu)
- nemotorné vyjadrovanie alebo nevhodné používanie jazyka
- ťažkosti so sociálnymi komunikačnými schopnosťami, ako je očný kontakt, sociálna vzdialenosť, priestor a vhodnosť dotykov, môžu mať tiež za následok správanie, ktoré spôsobuje, že sa ostatní cítia nepríjemne alebo ohrozene.

## 3. Psychologické faktory spojené s “konaním bez rozmýšľania”

Konanie bez premýšľania môže mať veľa negatívnych dôsledkov, ktoré ovplyvňujú ľudské vzťahy a psychickú pohodu. Napríklad, ak človek urobí alebo povie niečo, čo ostatných rozruší alebo urazí, jeho priatelia sa môžu odtiahnuť a tráviť s ním menej času. Ak to bude aj naďalej problém, osoba s poranením mozgu sa môže stať menej sebavedomou v sociálnych situáciách a začne sa vyhýbať tráveniu času s ľuďmi. To môže viesť k zníženiu sebavedomia a sociálnej izolácii.

Ďalším psychologickým problémom, ktorý môže nastať, keď ľudia s poranením mozgu konajú bez rozmýšľania, je to, že sa často môžu cítiť vinní alebo mať výčitky svedomia, keď sa dozvedia, že nahnevali alebo urazili niekoho, na kom im záleží. Ak sa to deje pravidelne, môže sa u človeka vyvinúť negatívna nálada alebo depresia.

## 4. Stratégie pre partnerov a rodinných príslušníkov

Naučte sa čo najviac o impulzivnosti po poranení mozgu – čím viac tomu rozumiete, tým viac môžete v prípade potreby reagovať pozitívne. Časté negatívne reakcie môžu vyústiť do toho, že sa stanete súčasťou problému.

Ako pri mnohých iných aspektoch poranenia mozgu, impulzivita často vzniká, keď je osoba zmätená alebo má strach, takže predvídateľné denné plány a rutiny veľmi pomôžu.

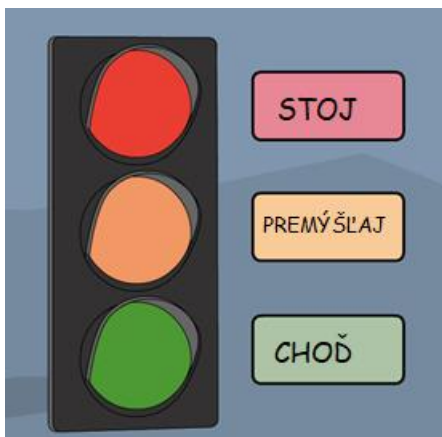
Podporujte techniky sebamonitorovania, ako napríklad:

- Naozaj to chcem urobiť, som pripravený?
- Aké sú výhody a nevýhody tohto konania alebo vyjadrenia?
- Aký to bude mať následok?

Povzbudzujte osobu, aby opäť rozvíjala svoje schopnosti počúvať, ako aj sociálne zručnosti. Precvičujte si, ako počúvať, ako zavádzať nové témy a ako zdvorilo prerušiť rozprávanie dvoch iných ľudí. Vypĺňte tiež modul o sociálnych problémoch a prečítajte si doplnkový materiál. Tieto dva moduly sa prekrývajú a v tomto module možno nájsť ďalšie stratégie.

Ak si daná osoba si vyžaduje pozornosť správaním, ako je kričanie alebo vyrušovanie, povedzte jej, že to nie je dobrý spôsob, ako upútať pozornosť a poraďte jej alternatívnu stratégiu.

Skúste si zapamätať, že na vine je impulzivita, nie člen vašej rodiny. Vo všeobecnosti nebudú hovoriť alebo konať úmyselne, aby vás naštvávali alebo zranili vaše city. Oddelenie osoby od správania môže viesť k zvládnutiu situácie.



Poskytnite spätnú väzbu o správaní

Poskytnite osobe častú, priamu a jasnú spätnú väzbu. Spätná väzba by mala byť:

- okamžitá a skorá
- priama
- konkrétna a opisujúca správanie
- konzistentná
- udávajúca smer
- neposilňujúca alebo nepovzbudzujúca správanie
- užitočná, aby sa osoba mohla učiť
- neponižujúca
- nevnucovaní vlastné hodnoty

Spravujte prostredie

Niektorí jednotlivci majú obmedzený prehľad a povedomie o sexuálne disinhibovanom správaní a/alebo veľmi obmedzenú schopnosť zmeniť správanie v dôsledku závažných kognitívnych porúch a porúch správania. V tomto prípade možno budete musieť nájsť stratégie na riadenie prostredia. Napríklad:

- Pokúste sa predvídať situácie, v ktorých je správanie pravdepodobnejšie
- Vypracujte stratégie vopred
- Obmedzte akúkoľvek príležitosť zapojiť sa do nevhodného správania (to znamená plánovať blízkosť, príležitosť a prostriedky)
- Obmedzte akékoľvek „rizikové“ sociálne aktivity, napr. preplnené kluby alebo krčmy, alebo miesta, kde sa konzumuje alkohol
- Poskytnite podnety o správaní – čo by daná osoba mala a nemala robiť – pred, počas a po spoločenských aktivitách
- Poskytnite alternatívne aktivity (napr. malé skupiny verzus veľké skupiny)
- Udržujte pohodlnú vzdialenosť, aby sa osoba nemohla dotknúť, chytiť alebo sa dostať príliš blízko (napr. pri poskytovaní osobnej starostlivosti).
- Zabezpečte dohľad a štruktúru
- Poskytujte individuálnu podporu a dohľad vo všetkých „rizikových“ situáciách
- Poskytnite podnety a pokyny o vhodnom alebo nevhodnom správaní
- Presmerujte, rozptýľte alebo odveďte osobu (napr. vhodnejšie témy konverzácie alebo zmena aktivity alebo úlohy).



## 5. Sexuálne konanie bez premýšľania

Disinhibované sexuálne správanie môže zahŕňať:

- sexuálna konverzácia alebo obsah
- komentáre a vtipy osobného alebo sexuálneho charakteru
- nevhodné dotýkanie sa alebo chytanie
- sexuálne návrhy
- odhalenie genitálií na verejnosti
- masturbácia na verejnom mieste
- sexuálne obťažovanie.

Disinhibované sexuálne správanie možno definovať nedodržiavanie spoločenských pravidiel o tom,

kedy a kde niečo povedať alebo urobiť. To znamená, že sexuálne myšlienky, impulzy alebo potreby sú vyjadrené priamym alebo neinhibovaným spôsobom, napríklad:

- v nevhodných situáciách,
- v nesprávny čas
- s nesprávnou osobou.

## Prečo sa to deje?

Väčšina ľudí s poranením mozgu nemá po úraze zvýšené sexuálne libido. V skutočnosti je zníženie sexuálneho libida bežnejšie. Existuje množstvo ďalších dôvodov pre neobmedzované sexuálne správanie. Tieto môžu zahŕňať:

- Znížené povedomie a prehľad a slabé sebamonitorovanie vlastného správania (napr. nevedenie si konverzácie alebo správania, ktoré je pre niekoho urážlivé)
- Impulzivita a disinhibícia, ktorá vedie k správaniu, ktoré nie je kontrolované bežnými spoločenskými alebo medziľudskými pravidlami
- Myšlienky, ktoré sú zvyčajne súkromné, môžu byť vyslovené nahlas
- Konanie príliš unáhle alebo impulzívne
- Neuváženie dôsledkov správania (napr. vplyv na vzťahy).

Veľa z tohto impulzívneho správania a nedostatku sebauvedomenia je bežné najmä po poranení predných lalokov, ktoré je bežné po traumatickom poranení mozgu.

## Neschopnosť vyjadriť sexuálne potreby prijateľným a účinným spôsobom môže znamenať, že:

Možnosť vytvárať alebo udržiavať sexuálne a intímne vzťahy je obmedzená, aj keď sú takéto vzťahy pre identitu a sebaúctu osôb rovnako dôležité ako pre kohokoľvek iného.

Pamätajte, že sexualita je normálnou súčasťou života a to, že má človek postihnutie v dôsledku poranenia mozgu, neznamena, že nemá normálne sexuálne potreby. Povzbudzujte osobu, aby mala prístup k informáciám a radám o sexuálnej aktivite a možnostiach (antikoncepcia, pohlavne prenosné choroby, praktiky bezpečného sexu).

Informácie môžu byť dostupné:

- Z rodinného plánovania
- Od všeobecného lekára
- Z rehabilitačných služieb.

## Váš kontrolný zoznam

Vaše úlohy po tomto module sú:

- Znova si prečítajte modul Konať bez rozmýšľania
- Znovu si prečítajte a vytlačte tento súhrn modulu (nebude to trvať dlho!)
- Uvedomte si, že ľudia s TBI môžu mať problémy s hovorením alebo robením vecí bez rozmýšľania kvôli zmenám v manažérovi mozgu: exekutívne funkcie
- Uvedomte si, prečo sa tieto problémy vyskytujú: ťažkosti s myslením
- Rozpoznať, čo možno urobiť, aby sme im zabránili: zmena spúšťačov (príčin)
- Uvedomte si, ako niekomu pomôcť, keď koná bez premýšľania
- Preskúmajte často kladené otázky a sekcie doplnkových zdrojov na webovej lokalite
- Odmeňte sa za dokončenie tohto modulu.

## Zhrnutie

Gratulujeme k dokončeniu modulu „Konanie bez rozmýšľania“. V tomto zhrnutí sme diskutovali o tom, prečo a ako ľudia s poranením mozgu robia alebo hovoria veci bez toho, aby premýšľali o dôsledkoch. Diskutovali sme aj o tom, prečo sa tieto problémy môžu vyskytnúť, aké problémy s myslením ich spôsobujú a aké sú niektoré psychologické dôsledky konania bez premýšľania.

Naučili ste sa niektoré spôsoby, ako môžete zabrániť alebo zmeniť spúšťače, aby ste znížili pravdepodobnosť, že váš rodinný príslušník bude konať bez premýšľania. Naučili ste sa tiež zručnostiam, ako reagovať na člena rodiny, keď robia alebo hovoria veci, ktoré majú negatívne dôsledky.