

Modul “Podráždenosť a agresia”

Privítanie a Prehľad modulu

Toto zhrnutie obsahuje prehľad kľúčových bodov diskutovaných v module o podráždenosti a agresii po poranení mozgu. Obsahuje niekoľko úloh, na ktorých musíte pracovať. Tento modul sa zameria na ťažkosti, ktoré môžu mať ľudia s poraním mozgu pri zvládaní hnevu a frustrácie a na to, prečo dochádza k zlej tolerancii frustrácie. Pomocou ABC modelu zmeny správania sa Ann dokázala naučiť, prečo John ľahko stráca nervy a má problémy s upokojením. Naučila sa tiež niekoľko stratégií, ktoré môžu Johnovi pomôcť v situáciách, keď je ľahko frustrovaný, ako aj znížiť frekvenciu výskytu.

Váš kontrolný zoznam

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

1. Od mrzutosti k zúrivosti– Emócie v spektre
2. Fyzická a verbálna agresia
3. Čo vedie k podráždenosti a agresii: Spúšťače
4. Čo môžu robiť rodiny?
 - a. Stratégie a posily!
 - b. Zníženie napätia a zlepšenie zvládania
5. Zhrnutie
6. Váš kontrolný zoznam

1. Od mrzutosti k zúrivosti– Emócie v spektre

Ľudia s traumatickým poškodením mozgu majú často zníženú toleranciu voči frustrácii a môže sa zdať, že v priebehu niekoľkých sekúnd prejdú z pokoja do hnevu. Majú tiež väčšie ťažkosti upokojiť sa, keď sú frustrovaní. To môže viesť k verbálnej i fyzickej agresii, čo vystavuje ostatných členov rodiny a priateľov riziku zranenia alebo vedie k vyhýbaniu sa. Ľudia s poraním mozgu, ktorí majú zníženú toleranciu frustrácie, môžu:

- Kričať na ostatných
- Nadávať na druhých
- Fyzicky napádať alebo ubližovať iným
- Mať ťažkosti upokojiť sa
- Mať problém udržať si priateľov
- Mať problém udržať si prácu alebo sa zapojiť do aktivít

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

Pamätajte si, že všetko správanie sa deje na škále, takže s hnevom môžete začať tým, že budete trochu podráždení na niečo alebo niekoho, potom sa začnete mierne hnevať na to, čo sa deje, až budete skutočne nahnevaný a výbušný.

To isté platí pre ľudí s poranením mozgu, avšak tí môžu veľmi rýchlo preskočiť z miernej podráždenosti na veľký hnev, čo spôsobí, že začnú byť verbálne alebo fyzicky agresívni voči ostatným.

Niekedy sa zdá, že neexistuje žiaden logický alebo zjavný dôvod, prečo je človek tak často podráždený a prečo je tak nahnevaný.

Je dôležité si zapamätať, že každé správanie alebo činy sú formou komunikácie. Ľudia konajú tak, aby boli vypočutí, aby šírili svoje posolstvo a dosiahli výsledok. Znamená to teda, že sa nám niekto snaží niečo povedať, aj keď koná spôsobom, ktorému nerozumieme alebo s ktorým nesúhlasíme, a hoci jeho spôsob komunikácie nie je užitočný alebo efektívny.



2. Fyzická a verbálna agresia

Fyzická agresia

Fyzická agresia je, keď niekto koná spôsobom, ktorý je fyzicky ohrozujúci a skutočne alebo potenciálne môže spôsobiť ujmu sebe, iným alebo predmetom v prostredí. Fyzická agresia môže mať rôznu intenzitu od búchania dverami, hádzania predmetov, poškodzovania stien, lámania predmetov, hádzania predmetov po iných, chytania iných "za golier", udierania do iných, kopania alebo strkania do iných alebo spôsobenia zranenia.

Verbálna agresia

Verbálna agresia je, keď niekto hovorí o osobe alebo veciach spôsobom, ktorý ostatní môžu považovať za hrubý alebo urážlivý. To zahŕňa používanie nadávok. Verbálna agresia sa môže pohybovať od miernych osobných urážok, zvyšovania hlasu, zlostného kriku, nadávok s použitím vulgárnych výrazov a vyhrážok iným.

3. Čo vedie k podráždenosti a agresii: Spúšťače

Fyzická a verbálna agresia sa zvyčajne nevyskytuje preto, že sa daný človek snaží byť hrubý alebo niekomu ublížiť. Je to skôr preto, že spôsob, akým ich mozog teraz premýšľa o veciach (problémy s myslením), sa kvôli ich zraneniu zmenil.

Bežné spúšťače hnevu zahŕňajú:

- Nedostatok štruktúry alebo neočakávané udalosti
- Vnímaný nedostatok kontroly
- Byť konfrontovaný s úlohou, ktorú už osoba nie je schopná vykonať
- Únava alebo zmätenosť
- Impulzivita
- Zmätenosť a nadmerná stimulácia, napr. dav, veľa hluku a aktivity
- Správanie iných ľudí, napr. necitlivé komentáre.
- Nerealistické očakávania
- Prekážky brániace cieľom alebo rutinám, napr. státie v dlhých radoch
- Nahromadenie stresu alebo frustrácie.



Nižšie sú uvedené typy problémov s myslením, ktoré môžu viesť k podráždenosti a agresii u ľudí s poranením mozgu.

Prostredie

Ľudia s poranením mozgu môžu byť podráždení a nahnevaní, keď sú ohromení a zmätení okolím.

Pre Johna je veľmi ťažké zvládnuť hluk iných ľudí. Keď pozerá televíziu, je veľmi citlivý na hluk iných ľudí v dome. Keď je celá rodina v obývačke, vytvára to viac hluku a deje sa toho viac, čo vyvoláva Johnovu frustráciu.

Niekedy je reakcia človeka „útok alebo únik“ citlivejšia a ľahko sa spustí. To znamená, že keď sa cítia byť v nebezpečenstve, môžu sa pripraviť na únik zo situácie alebo na boj. Niekedy, keď sa to stane, sa môžu stať verbálne alebo fyzicky agresívne bez rozmýšľania.

Keď John pozerá televíziu a zvyšok rodiny je nablízku, má problém vysporiadať sa s príliš veľkým množstvom informácií, ktoré sa k nemu dostanú naraz. Preto môže byť ľahko nadmerne stimulovaný. John sa možno nebude schopný sústrediť na televíznu zápletku, ak bude musieť odfiltrovať všetky ostatné rozhovory, ktoré sa okolo neho odohrávajú. V reakcii na to sa spustí reakcia na boj alebo útek.

Slabá sebakontrola

Ľudia s poranením mozgu majú často slabú sebakontrolu alebo kontrolu impulzov. Často sa nedokážu zastaviť, keď sa im v hlave objaví myšlienka alebo pocit.

Keď je John podráždený alebo nahnevaný, keď sa jeho bratia hrajú alebo sú hluční, jeho okamžitý pocit je hnev a kričí, že ich nenávidí. Jeho filtrovací systém bez rozmýšľania nekontroluje, či je rozumné to povedať. Nevie si overiť, či jeho činy problém vyriešia, ale jeho ústa len vypúšťajú myšlienky bez toho, aby si ich mozog premyslel.

Nízka frustračná tolerancia

Ľudia s traumatickým poškodením mozgu majú problém vyrovnávať sa so zmenami, najmä keď veci nejdú podľa ich predstáv alebo očakávaní. Toto sa nazýva „nízka frustračná tolerancia“. Často k nej dochádza spolu s ťažkosťami pri regulácii emócií alebo pri schopnosti kontrolovať, ako silne na niečo reagujú.

Keď John očakáva určitý výsledok alebo si myslí, že musí niečo urobiť určitým spôsobom, no nestane sa tak, môže ho to frustrovať. Ann opísala jeho správanie ako „explozívne“. Zdá sa, že John na tieto zmeny reaguje prehnane, pretože jeho schopnosť vidieť dôležitosť týchto výsledkov nefunguje správne. To vedie k tomu, že John exploduje. Pre neho je to veľká vec, aj keď pre iných to tak nemusí byť.

Zlé komunikačné štýly

Ľudia s poranením mozgu si často neuvedomujú, ako znejú, pretože majú problém rozpoznať zmeny v komunikácii, ako je ich tón hlasu, pauzy atď.

Keď je John frustrovaný, hovorí nahlas a má tendenciu hovoriť veľmi rýchlo, takže všetky jeho slová sa pomiešajú a zbehnú. Preto je veľmi ťažké ho pochopiť a jeho rodina nedokáže zistiť, že je našťvaný.

Keďže John nie je schopný odovzdať svoje posolstvo zvyšku rodiny, je ešte viac frustrovaný a nahnevaný. Takže zlé komunikačné štýly po poranení mozgu môžu viesť k podráždenosti a agresii.

Ťažkosti s videním pohľadu iných

Mnoho ľudí s poranením mozgu má problém vidieť veci z perspektívy alebo pohľadu iných ľudí. To znamená, že majú problém pochopiť, prečo sa ľudia správajú určitým spôsobom. Často sa teda môže zdať, že sú veľmi sebeckí.

Pre členov rodiny to môže byť veľmi frustrujúce. Napríklad John chce robiť veci, ktoré sa mu páčia, ale nevidí, že iní ľudia to robiť nechcú. Neuznáva, že iní ľudia majú svoje vlastné záujmy. Tiež nevidí, že keď robí to, čo chce, ovplyvňuje to aj ostatných.

Johnovo zranenie mozgu mu bráni myslieť na potreby iných aj na svoje vlastné, takže svoje činy môže založiť len na svojich vlastných potrebách. Nie je to tak, že by nechcel myslieť na druhých, len to nedokáže.

Chabé riešenie problémov a rozhodovanie

Mnoho ľudí s poranením mozgu má ťažkosti s nápadmi alebo spôsobmi, ako vyriešiť problémy. Tiež je pre nich ťažké zaviesť riešenia alebo nájsť možnosti, ktoré sú užitočné. Môže sa stať, že budú schopní myslieť len na jednu možnosť, ktorá nemusí byť užitočná. Napríklad, keď Johnovo sledovanie televízie prerušia jeho bratia hrajúci sa na dvore, jediné možné riešenie preňho bude, aby bratia odišli. Možno ani nevie, že existujú iné (užitočnejšie alebo láskavejšie) spôsoby, ako zmeniť situáciu vo svoj prospech.

Keď má John problém nájsť veci, ktoré by mohol urobiť alebo vyplniť svoj čas, môže mať nápad, ale potom nie je schopný premyslieť si, či je to realistická možnosť a či má k dispozícii veci, ktoré k tomu potrebuje. Rozhodne sa iba na základe myšlienky alebo nápadu bez toho, aby premýšľal o dôsledkoch.

4. Čo môžu spraviť rodiny?

Pamätajte, že najužitočnejšia vec, ktorú môžu rodiny urobiť, je zmeniť **spúšťače** alebo **zabrániť** tomu, aby sa vyskytlo problematické správanie. Existuje mnoho spôsobov, ako to urobiť, aby ste predišli alebo znížili podráždenosť alebo agresivitu človeka!

Stratégie a posilnenia

Sústredte sa na myslenie, nie na konanie

Snažte sa nesústredovať sa na to, ako osoba s poranením mozgu koná a ako sa správa. Namiesto toho sa pozrite na to, aké problémy majú, napríklad spôsob ich myslenia (ťažkosti s myslením) a zistite, čo možno urobiť, aby ste im pomohli. To bude mať za následok, že sa ich správanie zmení bez toho, aby sa naň zameriavali.

Zmena prostredia

Výskyt alebo frekvenciu agresívnych epizód by bolo možné znížiť zmenou vecí v prostredí. Pamätajte, že kľúčom je prevencia! Veľa vecí sa dá zmeniť jednoducho, ako napríklad zmeniť umiestnenie televízora, nosiť slúchadlá na zníženie hluku, mať mužských sociálnych pracovníkov alebo opatrovateľov pre mladých klientov. Je tiež dôležité zamyslieť sa nad tým, či má osoba s poranením mozgu dosť práce a či má radosť z aktivít, ktorým sa venuje. Nudí sa a ľahko frustruje? Ak áno, skúste nájsť nové activity na zníženie nudy a frustrácie, čo zníži pravdepodobnosť agresívnych epizód.

Vedieť, čo očakávať

Je dôležité, aby osoba s poranením mozgu vedela, čo môže očakávať. Vysporiadať sa s vecami, ktoré sa objavia z ničoho nič a sú nepredvídateľné, môže byť ťažké a často môže viesť k frustrácii alebo podráždenosti. Takže uistenie sa, že osoba vie, čo môže očakávať a čo sa od nej očakáva, môže znížiť túto frustráciu.

Ann by napríklad chcela, aby John urobil úlohu, ktorú zvyčajne nerobí rád alebo ktorá ho frustruje. Ona by mala:

- Dať mu dostatok času na odpoveď – neponáhľať sa s ním!
- Nekritizovať ho a nevyhrážať sa mu
- Poskytnúť mu dôvod na vykonanie úlohy

V module sme videli, že to Ann skúsila tak, že požiadala Johna, aby pripravil stôl (úloha, ktorú naozaj nerobí rád). Ann dala Johnovi 5-minútové varovanie, kedy bude hotová večera. Potom mu dala ďalšie varovanie bližšie k času (asi minútu predtým, ako bola hotová večera). To znamenalo, že John mohol počkať na ďalšiu reklamnú prestávku, aby pripravil stôl. Ann tiež poskytla Johnovi motiváciu/odmenu – mohol si vybrať dezert, ktorý chce, ak prácu stihol ešte pred večerou.

Pomôže aj štruktúra a rutina v domácom prostredí. Pokus o štruktúrovanie rodinného a domáceho prostredia tak, aby vyhovovalo potrebám osoby s poranením mozgu, zníži množstvo neistoty pre túto osobu.

Reakcia na hnev a agresiu

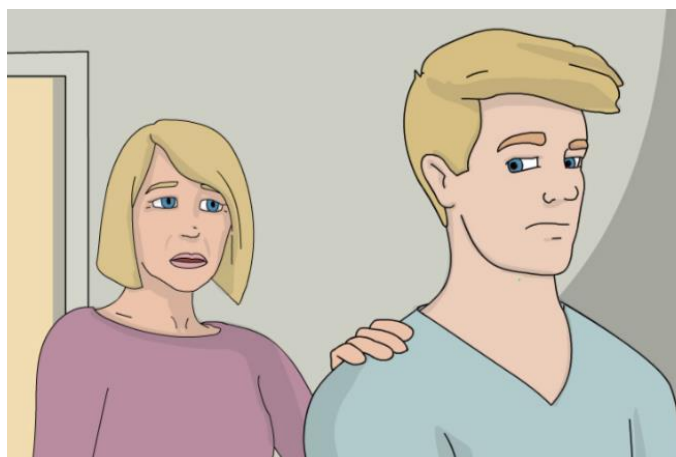
Pre rodinných príslušníkov ľudí s poranením mozgu je dôležité, aby sa nepomstili a nehnevali sa, keď sa človek nahnevá. To len zhoršuje situáciu. Tým, že rodina zostane v pokoji, môže znížiť intenzitu situácie. Navyše, demonštrovanie pokojného správania pomáha osobe s poranením mozgu zistiť, ako reagovať.

Keď osoba s poranením mozgu kričí alebo hádže veci, je dôležité rozpoznať ich pocity. Potom môžete navrhnúť riešenie a odísť, aby sa upokojili.

Keď sa človeku povie, aby sa „upokojil“, keď je už nahnevaný a frustrovaný, často to len celú situáciu zhorší. To môže človeka prinútiť myslieť si, že na jeho pocitoch nezáleží alebo že ich posolstvo nie je dôležité. Často je užitočnejšie opustiť situáciu alebo rozhovor a nechať im čas a priestor, aby sa sami upokojili.

Agresia alebo hnev sú formy komunikácie. Môže sa stať, že sa vám daná osoba snaží niečo povedať alebo vyjadriť svoje potreby, no nevie nájsť slová. Ak vidíte, že sú nahnevaní, je užitočné ukázať im, že rozumiete ich pocitom a že im chcete pomôcť.

Ann by napríklad mohla povedať Johnovi: „Vidím, že si veľmi nahnevaný, John. Ak mi povieš, čo chceš, spôsobom, ktorému budem najlepšie rozumieť, uvidím, či ti môžem pomôcť.“ Ak ich budete povzbudzovať, aby svoj problém vyjadrili slovami, pomôže vám to zistiť, čo spôsobilo agresívne správanie.



Zníženie napätia a zlepšenie zvládania

Existuje tiež množstvo užitočných aktivít, ktoré môžu ľudia s poškodením mozgu a rodinní príslušníci robiť na zníženie napätia a zlepšenie zvládania. Prečo to nevyskúšate? Pri skúšaní jednotlivých stratégií začiarknite políčka:

- Meditácia
- Relaxácia
- Všímavosť
- Jemné prechádzky
- Relaxačné aktivity
- Počúvanie hudby

Overenie a porozumenie

Pokúste sa pochopiť, prečo sa jednotliviec hnevá, počúvajte ho a potvrdte/uznajte jeho pocity. Pokúste sa nájsť spôsob, ako pomôcť danej osobe nájsť riešenie problému.

Rozptýlenie

Rozptýlenie zahŕňa zmenu tém diskusie, aktivity alebo prostredia. Akonáhle je osoba rozptýlená, môže pomôcť zmeniť aktivitu na takú, ktorá je upokojujúca a príjemná.

Vlastné odstránenie a bezpečnosť

Ak sa hnev osoby zvýšil, je dôležité, aby ste sa zo situácie vzdialili, ak je to bezpečné. Povedzte osobe, čo robíte. Napríklad „rozčuľuješ sa, odchádzam na pár minút, aby si sa upokojil“. Povedzte im, že sa vrátite, keď bude ich hnev pod kontrolou. Ak je osoba verbálne urážlivá, ignorujte jej správanie obmedzením očného kontaktu a verbálnej interakcie.

Udržujte bezpečné prostredie, napr. odstráňte potenciálne zbrane alebo nebezpečné predmety, ktoré by mohli byť odhodnené alebo použité na poškodenie majetku.

Váš kontrolný zoznam

Vaše úlohy po ukončení tohto modulu, sú:

- Znova si prečítajte modul Podráždenosť a agresia
- Znovu si prečítajte a vytlačte tento súhrn modulu (nebude to trvať dlho!)
- Uvedomte si, že hnev je emócia, ktorá sa vyskytuje v spektre od mierneho podráždenia až po zúrivosť
- Uvedomte si, prečo sa tieto problémy vyskytujú: ťažkosti s myslením
- Rozpoznať, čo možno urobiť, aby sme im zabránili: zmena spúšťačov (príčin)
- Uvedomte si, ako reagovať na hnev a agresiu: dôsledky

- Preskúmajte často kladené otázky a sekcie doplnkových zdrojov na webovej lokalite
- Odmeňte sa za dokončenie tohto modulu.

Zhrnutie

Gratulujeme k dokončeniu modulu Podráždenosť a agresia. V tomto zhrnutí sme diskutovali o tom, prečo a ako môžu byť ľudia s poranením mozgu ľahko frustrovaní a agresívni. Diskutovali sme aj o tom, prečo sa tieto problémy môžu vyskytnúť a aké problémy s myslením ich spôsobujú.

Naučili ste sa niektoré spôsoby, ako môžete zabrániť alebo zmeniť spúšťače, aby ste znížili pravdepodobnosť výskytu agresívneho správania. Naučili ste sa tiež zručnostiam, ako reagovať na člena rodiny, keď je nahnevaný alebo agresívny.