

Mô-đun 1: Tìm hiểu Chấn thương sọ não- Tác động đến cảm xúc, suy nghĩ và hành vi

Giới thiệu và Tổng quan về Mô-đun

Chào mừng đến với chương trình “Người chăm sóc - con đường ở phía trước” dành cho các gia đình có người bị Chấn thương sọ não. Đây là bản tóm tắt Học phần đầu tiên của bạn. Thật tuyệt vì đã dành thời gian tìm hiểu những cách mới để giúp đỡ người thân bị chấn thương sọ não trong gia đình bạn. Trong học phần này, bạn sẽ được nghe về câu chuyện của hai gia đình. Câu chuyện của họ sẽ được sử dụng để giải thích một số kỹ thuật liên quan đến việc giúp đỡ một thành viên trong gia đình bị chấn thương sọ não, đặc biệt là khi họ có những hành vi thách thức. Tất nhiên, trải nghiệm của riêng bạn với thành viên gia đình của bạn sẽ rất riêng và có thể khác với các gia đình trong chương trình, nhưng chúng tôi hy vọng bạn có thể liên hệ đến một số trải nghiệm của họ.

Dưới đây là tổng quan về bảy học phần của chương trình này. Hai học phần đầu tiên mang tính giáo dục và cần được hoàn thành trước. Sau đó, bạn có thể chọn học phần nào trong số năm học phần bạn muốn hoàn thành.

Học phần tâm lý giáo dục:

Học phần 1: Tìm hiểu tác động của chấn thương sọ não đối với suy nghĩ, cảm xúc và hành vi

Học phần 2: Mô hình 3H của Hành vi Thử thách

Các Hành vi Thử thách & Học phần Tự chăm sóc Bản thân

- Động lực và nghị lực thấp
 - **Cáu gắt và gây hấn**
 - Khó khăn trong các tình huống xã hội
 - Hành động mà không cần Suy nghĩ
- Tự chăm sóc bản thân

Tổng quan về chương trình

Chương trình này bao gồm:

- **Bản tóm tắt các học phần (như phần này):** bao gồm thông tin quan trọng được giảng dạy trong học phần và các chiến lược và kỹ năng chính để sử dụng với gia đình của bạn.
- Các nguồn tài liệu bổ sung liên quan đến chủ đề từ các đường link đến các trang web và thông tin về các dịch vụ hiện có.
- Các câu hỏi thường gặp về chương trình.

Chương trình này dành cho ai?

Chương trình này được thiết kế cho các gia đình và người chăm sóc của những người bị chấn thương sọ não gặp khó khăn trong việc đối phó với hành vi thách thức của thành viên gia đình họ. Điều này bao gồm:

- Những người bị chấn thương não, những người cáu gắt và gây hấn.
- Những người bị chấn thương não gặp khó khăn trong hứng thú với điều gì đó và tỏ ra mất động lực.
- Người bị chấn thương sọ não gặp khó khăn trong các tình huống xã hội.
- Người bị chấn thương sọ não hành động thiếu suy nghĩ
- Các thành viên trong gia đình đang trải qua căng thẳng và lo lắng

Các chủ đề được đề cập trong bản tóm tắt này?

Đây là danh sách các chủ đề mà chúng tôi sẽ đề cập trong Tóm tắt này. Đánh dấu vào những điều này khi bạn tiếp tục:

1. Câu chuyện của An: Tuấn
 - a. Dễ nổi cáu và hung hăng sau chấn thương não
2. Câu chuyện của Giang: Sương
 - a. Khó khăn xã hội sau chấn thương sọ não
3. “Người quản lý của não bộ” - Chức năng điều hành
 - a. Lập kế hoạch và Tổ chức
 - b. Kiểm soát hành vi
 - c. Điều tiết cảm xúc
 - d. Giải quyết vấn đề
4. Những “vấn đề về tư duy” và hành vi thách thức nào xảy ra sau chấn thương sọ não?
 - a. Thiếu hiểu biết hoặc nhận thức về bản thân
 - b. Hành vi bốc đồng
 - c. Tính không linh hoạt
 - d. Khó điều chỉnh cảm xúc
 - e. Kỹ năng xã hội kém hơn
 - f. Sự tự coi mình là trung tâm
 - g. Động lực kém
5. Những điều nên làm
6. Tóm tắt

1. Câu chuyện của An: Tuấn



Tuấn là một thanh niên 22 tuổi bị chấn thương sọ não khi chúng tôi cùng bạn đi chơi trong thành phố và bị một người lạ đánh vào đầu. Anh ta ngã về phía sau và đập đầu xuống đường. Tuấn trở nên rất cáu kỉnh và hung dữ kể từ khi bị tai nạn và khó kiểm soát được cơn giận của mình. Dưới đây là danh sách các hành vi thách thức mà Tuấn thể hiện. Đánh dấu vào các ô mà thành viên gia đình bạn gặp khó khăn:

- Chửi thề
- Ném đồ vật
- La hét
- Muốn sử dụng rượu hoặc thuốc lá
- Đòi hỏi nhiều thứ
- Dễ mất bình tĩnh
- Khó bình tĩnh lại

2. Câu chuyện của Giang: Sương



Sương là một phụ nữ 55 tuổi sống ở nông thôn với chồng, Giang. Sương bị chấn thương sọ não khi cô bị tai nạn xe hơi khi lái xe trở về từ nhà của con trai họ vào một buổi tối. Giang là người đã lái xe. Trong lúc Sương hồi phục sau nhiều chấn thương, cô ấy tiếp tục thể hiện một số khó khăn trong các tình huống xã hội. Cô ấy thường nói những điều thô lỗ hoặc đáng xấu hổ, và đôi khi cô ấy nói những điều vô nghĩa. Cô ấy cũng dễ dàng thất vọng khi mọi người không hiểu mình. Dưới đây là danh sách các hành vi thách thức mà Sương thể hiện, đặc biệt là trong các tình huống xã hội. Nhiều cái khác đã được thêm vào. Vui lòng đánh dấu vào ô của những hành vi thách thức mà thành viên gia đình bạn gặp khó khăn:

- Nói mọi thứ một cách lộn xộn - chúng không có ý nghĩa
- Nói những điều thô lỗ hoặc tổn thương

- Thăng thừng hoặc quá thăng thấn
- Nói nhiều về bản thân
- Không luân phiên nhau trong các cuộc trò chuyện.
- Không chú ý đến ngôn ngữ cơ thể hoặc nét mặt của người khác (ví dụ: khi mọi người buồn chán hoặc bị tổn thương).

4. Những “vấn đề về tư duy” và những hành vi thách thức xảy ra sau chấn thương sọ não?

Khi thùy trán của não bị tổn thương, hành động và hành vi của chúng ta bị ảnh hưởng. Ngoài ra, khi người bị chấn thương sọ não phải làm những việc mới hoặc khi họ mệt mỏi, căng thẳng hoặc lo lắng, những điều này trở nên rất khó khăn. Những người bị chấn thương não có thể gặp khó khăn với:

Thiếu hiểu biết và nhận thức về bản thân

Điều này liên quan đến việc biết những điều bạn có thể làm và không thể làm. Nhiều khi, người bị chấn thương sọ não ít nhận thức được hành vi của bản thân và tác động của nó đối với người khác. Có thể rất khó để họ học cách thay đổi.

Ví dụ, Giang nói rằng Sương không nhận thức được rằng những bình luận của cô ấy là thô lỗ hoặc gây tổn thương cho người khác. Ngay cả khi Giang nói với Sương rằng cô ấy đã nói điều gì đó thẳng thừng hoặc gây tổn thương, cô ấy sẽ không thay đổi hành vi của mình vào lần tiếp theo. Sương biết những gì cô ấy đã nói là sai hoặc thô lỗ, nhưng cô ấy dường như vẫn không thể thay đổi.

Hành vi bốc đồng (hành xử không suy nghĩ)

Điều này liên quan đến việc có một ý tưởng hoặc suy nghĩ và sau đó thực hiện nó mà không cần suy nghĩ về hậu quả. Người đó có thể cảm thấy khó giữ suy nghĩ của họ cho riêng mình và vì vậy họ kết thúc bằng việc thốt ra bất cứ điều gì trong tâm trí của họ. Họ thậm chí có thể nói những điều không phù hợp mà trước khi bị thương họ sẽ không bao giờ nói. Mặc dù một người bị chấn thương não dường như biết họ nên làm gì, nhưng tổn thương não của họ khiến họ không thể làm được.

Giang đưa ra ví dụ về việc **Sương** tiêu hết tiền vào những đôi giày mới. Cô ấy đã có rất nhiều giày và giờ không có đủ tiền để mua những thứ cần thiết và quan trọng hơn.

An đưa ra ví dụ về việc **Tuấn** la hét những điều gây tổn thương hoặc ngược đãi anh em của mình khi họ làm điều gì đó mà anh ta không thích hoặc khi anh ta không thể làm theo ý mình. Bởi vì não của anh ấy bị thương, anh ấy không thể suy nghĩ thấu đáo hậu quả của việc la mắng anh em của mình.

Tính không linh hoạt

Tính linh hoạt liên quan đến việc có thể thay đổi suy nghĩ của bạn khi bạn cần. Nếu có điều gì đó trong môi trường thay đổi, bạn cũng có thể cần phải thay đổi kế hoạch của mình. Với chấn thương não, mọi người có thể trở nên không linh hoạt.

Ví dụ, Sương và Giang thích đi dạo vào buổi chiều. Nhưng khi trời mưa, họ cần thay đổi kế hoạch của mình. Khi Giang đề nghị đi xem phim thay vào đó, Sương cảm thấy bực bội vì trong đầu cô đã có kế hoạch đi dạo.

Khó điều chỉnh cảm xúc

Những người bị chấn thương sọ não thường nhanh chóng khó chịu và đôi khi không kiên nhẫn lắm khi mọi thứ thay đổi. Việc điều chỉnh cảm xúc có thể khó khăn sau chấn thương não vì vùng não bị tổn thương có thể làm tăng sức mạnh của cảm xúc và dẫn đến việc người đó làm mọi việc dựa trên cảm xúc của họ. Vì vậy, những người bị chấn thương sọ não thường sẽ phản ứng với những điều bất ngờ, khó chịu nhẹ (ví dụ: tiếng ồn lớn) với phản ứng mạnh hơn nhiều so với trước khi bị thương.

Khả năng chịu đựng khó khăn thấp hơn

Những người bị chấn thương sọ não dường như cũng rất dễ thất vọng và có cái gọi là **“khả năng chịu đựng khó khăn thấp hơn”**. Họ có thể tức giận nhanh hơn hoặc phản ứng với cảm xúc mạnh mẽ hơn với các sự kiện, điều này có thể hoàn toàn vượt qua. Sau đó, họ cũng khó bình tĩnh hơn khi họ đang buồn.



Tuấn tức giận với những người anh em của mình vì đã làm ồn khi họ đang chơi ở sân sau trong khi Tuấn đang cố gắng xem TV. Chấn thương não của anh ấy khiến tình hình trở nên khó chịu hơn trước khi chấn thương và cơn giận của anh ấy dường như tăng từ 0 đến 100 rất nhanh. Chấn thương não của Tuấn cũng khiến anh ấy khó kiểm soát phản ứng của mình khi tức giận. Ví dụ, khi Tuấn nghe thấy những người anh em của mình chơi ồn ào ở sân sau, anh ấy đã phản ứng một cách bốc đồng và mạnh mẽ bằng cách la hét và ném một thứ gì đó vào họ.

Kỹ năng xã hội kém

Những người bị chấn thương sọ não gặp khó khăn trong việc biết cách hành xử với người khác trong các loại hoàn cảnh khác nhau. Các chức năng điều hành giúp chúng ta kiểm soát những gì chúng ta nói và làm vào lúc này, để chúng ta có thể kiểm soát những gì xảy ra sau này. Chúng cũng giúp chúng ta biết rằng chúng ta cần phải nói chuyện với sếp hoặc người giám sát của mình khác với cách chúng ta nói với đối tác hoặc bạn bè của mình.

Sương thường đề cập đến những điều cá nhân hoặc sự vụng về về người khác, điều này khiến người khác xấu hổ. Cô ấy gặp khó khăn trong việc “giữ miệng” và thốt ra mọi thứ mà không cần suy nghĩ, mặc dù điều đó làm tổn thương bạn bè hoặc gia đình của cô ấy. Ví dụ, Sương nói với con dâu rằng kiểu tóc mới của cô ấy khiến cô ấy trông già đi, mặc dù điều đó rất gây tổn thương khi nói.

Vấn đề "đọc" người khác cũng có thể gây khó khăn trong các tình huống xã hội. Vì vậy, khi người khác buồn bã và thể hiện điều đó, người bị chấn thương sọ não có thể vẫn không nhận ra cảm giác của họ.

Trong trường hợp của Sương, ngay cả khi con dâu của cô ấy có vẻ khó chịu về nhận xét mà cô ấy đưa ra, Sương có thể không nhận ra rằng con dâu của cô ấy đang bực bội. Sương sau đó khá khó chịu và bối rối khi bạn bè và gia đình cô bắt đầu rời xa cô vì cô không hiểu mình đã làm gì sai.

Sự tự coi mình là trung tâm

Điều này liên quan đến việc tin rằng các lựa chọn và hành động của người khác cần xoay quanh "tôi". Những người bị chấn thương não thường có vẻ rất khắt khe và không hiểu được quan điểm của người khác, nhưng thực sự thì chính bộ não bị chấn thương mới là vấn đề.

Tuần cho rằng "chỉ có lựa chọn của tôi về chương trình truyền hình là đúng" hơn là nghĩ về việc liệu người khác có muốn xem chương trình mà họ chọn hay không và liệu nó có thể hay không.

Sự khởi xướng, động lực và nghị lực kém

Đôi khi những hành vi thách thức có thể là KHÔNG làm điều gì đó. Ví dụ: người đó không có động lực để làm điều gì đó hoặc họ không làm mọi việc ngay cả khi họ nói rằng họ muốn. Điều này có thể rất khó chịu và khó khăn cho các thành viên trong gia đình.

Khi nghĩ về cách chúng ta làm mọi thứ và tại sao chúng ta làm mọi việc, chúng ta có thể nghĩ về việc khởi động một chiếc xe hơi... chúng ta cần 3 điều để khởi động một chiếc xe hơi:



1. Chúng ta có một động cơ, đó là "nghị lực bản thân" của chúng ta. Đây là khả năng của chúng ta để thực sự làm một việc gì đó, chẳng hạn như đi bộ.
2. Chúng ta có một chìa khóa, đó là "động lực" của chúng ta. Để khởi động động cơ, chúng ta phải có mong muốn hoặc động lực để khởi động nó.
3. Một khi chúng ta quyết định khởi động động cơ của mình, chúng ta phải vặn chìa khóa để đánh lửa. Đây được gọi là "sự khởi xướng" của chúng ta. Ngay cả khi chúng ta có động lực và có một động cơ hoạt động, chúng ta cần đánh lửa để di chuyển.

Vì vậy, sau chấn thương não, bạn có thể gặp vấn đề về động cơ, động lực hoặc chính sự khởi xướng.

Những điều cần làm

Nhiệm vụ của bạn phải làm sau học phần này là:

- Xem lại Học phần 1 một lần nữa
- Đọc lại và in ra bản tóm tắt học phần này (sẽ không mất nhiều thời gian!)
- Nhận biết các chức năng điều hành bị ảnh hưởng sau chấn thương sọ não
- Nhận biết “những khó khăn về suy nghĩ” và những hành vi thách thức xảy ra sau chấn thương sọ não
- Hiểu lý do tại sao “khó khăn về tư duy” và các hành vi thách thức xảy ra sau chấn thương sọ não
- Khám phá các câu hỏi thường gặp và các phần tài liệu bổ sung trên trang web
- Tự thưởng cho bản thân khi hoàn thành Học phần 1.

Bản tóm tắt

Chúc mừng bạn đã hoàn thành học phần đầu tiên của chương trình This Way Ahead. Trong phần tóm tắt này, chúng tôi đã thảo luận về các Chức năng Điều hành (“người quản lý bộ não”) và những gì chúng làm. Chúng ta cũng thảo luận về những khó khăn trong tư duy và hành vi thách thức xảy ra sau chấn thương sọ não và lý do tại sao những khó khăn này xảy ra.

Làm tốt lắm, bây giờ bạn đã hoàn thành học phần đầu tiên. Hãy nhớ rằng, bạn có thể quay lại bất cứ khi nào bạn thích và đọc lại Học phần 1. Trên thực tế, chúng tôi khuyến khích bạn đọc lại ít nhất một lần nữa trong tuần này.

Chúng tôi muốn bạn quay lại và kiểm tra Học phần 2. Hẹn gặp lại!