

# Mô-đun Mất động lực

## Giới thiệu và Tổng quan về Mô-đun

Bản tóm tắt này đánh giá các điểm chính được thảo luận trong mô-đun về việc giảm động lực và khó bắt tay vào công việc sau chấn thương sọ não (CTSN). Trong này sẽ liệt kê một số đề mục để bạn thực hiện. Mô-đun tập trung vào những khó khăn mà người bị chấn thương não có thể gặp phải khi bắt đầu làm nhiệm vụ (khởi xướng), khó khăn khi hoàn thành hoặc khả năng hoàn thành tất cả các bước được liên quan trong một nhiệm vụ, cũng như sự giảm động lực để làm các hoạt động. Sử dụng mô hình 3H về thay đổi hành vi, Trang đã có thể tìm hiểu lý do tại sao Trần gặp khó khăn khi bắt đầu và hoàn thành nhiệm vụ. Cô cũng học được một số chiến lược để giúp Trần tham gia vào các hoạt động và tham gia từ đầu đến cuối.

## Mục lục

Đây là các chủ đề mà chúng tôi sẽ đề cập trong phần tóm tắt này. Vui lòng vừa đọc vừa đánh dấu:

1. Khởi động ô tô: Động lực, Nghị lực và Khởi xướng
  - a. Những khó khăn trong suy nghĩ liên quan đến Động lực, Nghị lực và Khởi xướng
2. Khởi xướng
  - a. Các ví dụ
  - b. Hành vi trước, Hành vi và Hậu quả
  - c. Phòng ngừa và chiến lược
3. Nghị lực
  - a. Các ví dụ
  - b. Hành vi trước, Hành vi và Hậu quả
  - c. Phòng ngừa và củng cố
4. Động lực
  - a. Các ví dụ
  - b. Hành vi trước, Hành vi và Hậu quả
  - c. Phòng ngừa và củng cố
5. Tóm tắt
6. Những việc bạn cần làm

## 1. Khởi động ô tô: Nghị lực, Động lực và Khởi xướng

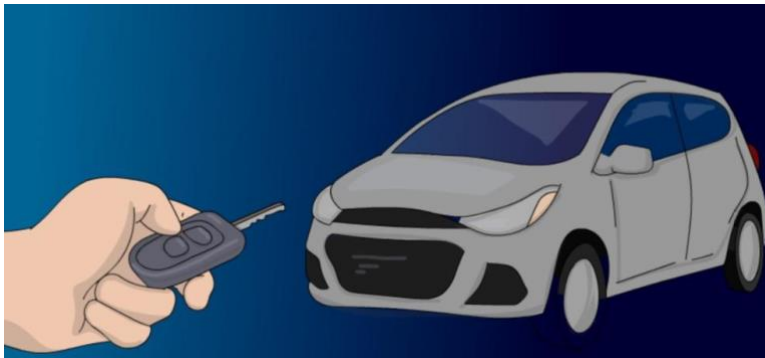
Trong Mô-đun 2, chúng tôi đã sử dụng ví dụ về khởi động ô tô để giải thích về các loại khó khăn mà người bị chấn thương sọ não có thể gặp phải với vấn đề động lực, nghị lực và khởi xướng. Thật không may, không có loại thuốc nào thực sự có thể giúp giải quyết vấn đề này. Thông thường, người bệnh có thể gặp khó khăn khi khởi động, bắt đầu công việc hoặc hoàn thành công việc. Điều này có thể gây khó hiểu cho gia đình, đặc biệt nếu người bệnh nói rằng họ muốn làm gì đó nhưng hành động của họ lại trái ngược.

Sử dụng ví dụ về ô tô:

Chúng ta có nghị lực máy xe, được xem **"nghị lực"** của chúng ta. Đây là khả năng làm việc gì đó về mặt thể chất như đi bộ hoặc đi lấy bánh để làm bánh mì kẹp.



Chúng ta có chìa khoá xe, cùng là “**động lực**”. Để khởi động nghị lực, thì chúng ta cần có mong muốn hoặc động lực để làm việc này.



Khi chúng ta quyết định khởi động nghị lực xe, chúng ta phải cầm hoặc bấm chiều khoá để máy bắt đầu chạy. Đây được gọi là “**khởi xướng**”. Ngay cả khi ta có động lực và nghị lực, chúng ta cũng cần tạo ra ‘tia lửa’ khởi động để bắt đầu.



### Những khó khăn trong suy nghĩ về động lực, nghị lực và khởi xướng

Trở ngại trong ba lĩnh vực này khá khác nhau và đòi hỏi các cách tiếp cận khác. Đó là bởi vì các khó khăn trong cách ta suy nghĩ về chúng khác nhau. Ví dụ, thiếu **động lực** có thể không phải do lựa chọn hoặc do người bệnh lười biếng. Do những tổn thương ở não, người bệnh có thể không có kỹ năng hoặc năng lực để suy nghĩ về những gì họ làm hoặc đạt được sẽ có ý nghĩa gì đối với họ.

Ngoài ra, một số người từng bị chấn thương sọ não gặp khó khăn khi nghĩ về hậu quả hoặc lợi ích lâu dài của hành động của họ. Vì vậy, họ không có mong muốn hành động ngay lập tức.

Những khó khăn về tư duy này rất khác so với những khó khăn liên quan đến việc khởi xướng, trong đó vấn đề là họ dường như không thể bắt đầu một nhiệm vụ hoặc hoạt động, hoặc họ có thể gặp khó khăn khi chuyển từ bước này sang bước tiếp theo. Người bệnh có thể biết họ muốn làm gì, nhưng không thể sử dụng ý tưởng đó để bắt đầu hoặc thay đổi hành vi của họ. Điều đó có nghĩa là họ có sự ngắt kết nối giữa 'biết' và 'làm'.

Những người bị chấn thương não bị giảm động lực, nghị lực và khởi xướng có thể:

- Gặp khó khăn trong việc vượt qua các bước của một nhiệm vụ để hoàn thành nó
- Ngồi không và không tham gia vào những thứ họ từng thích
- Nói rằng họ sẽ làm điều gì đó nhưng không bao giờ bắt tay vào làm
- Than phiền rằng họ chán nhưng không chịu làm gì khi được đề nghị
- Cảm thấy bực bội khi người khác cố gắng giúp đỡ hoặc làm gì đó cho họ

Đánh dấu những vấn đề mà người bệnh trong gia đình gặp phải.

### Tác động của các vấn đề trong việc khởi xướng, động lực và nghị lực lên gia đình

Các vấn đề về sự thờ ơ có thể đặc biệt khó khăn đối với các gia đình. Người bị chấn thương sọ não có thể tỏ ra không có động lực và không quan tâm và cũng có thể không thể hiện tình cảm bộc phát với người khác nữa, hoặc có những hành động lăng mạn trong quan hệ lứa đôi (chẳng hạn như tổ chức

bữa ăn tối, tặng quà hoặc hoa). Họ cũng có thể không phản ứng với các trường hợp khẩn cấp như Trần nước, hoặc trẻ khóc.

Các vấn đề về động lực kém có thể được giải quyết thành công bằng cách sử dụng mô hình 3H và chúng ta sẽ thảo luận về vấn đề đó tiếp theo. Nhưng cần thừa nhận rằng việc thúc giục người bị chấn thương não thực hiện các công việc trong ngày là việc có thể gây mệt mỏi. Điều quan trọng là bạn phải điều chỉnh kỳ vọng của mình về mức độ hoạt động mà bạn có thể mong đợi /yêu cầu một cách hợp lý đối với người bị chấn thương não.

## 2. Khởi xướng

### Ví dụ

Trần nói rằng anh ấy muốn tự nấu bữa sáng cho mình, theo cách riêng của mình, mỗi ngày. Anh ta không thích khi Trang bước vào và làm điều đó cho anh ta. Điều này khiến anh ấy bực bội và cáu gắt. Nhưng, khi Trần đi làm bữa sáng, anh ấy bắt đầu lấy những thứ mình cần và sau đó dừng lại giữa chừng. Anh ấy không làm xong bữa sáng và sau đó bỏ tất cả nguyên liệu ra ngoài để rồi bị hỏng. Điều này khiến Trang bực bội nên cô ấy đã tự mình làm. Nhưng sau đó Trần tức giận vì cô đã không để cho anh ta làm.

Có phải Trần đang lười biếng không? Anh có thực sự muốn Trang làm cho anh không?

Không, điều thực sự đang xảy ra là Trần gặp khó khăn khi chuyển từ bước này sang bước tiếp theo. Anh ấy biết anh ấy muốn làm bữa sáng nhưng anh ấy gặp khó khăn khi sắp xếp các bước lại với nhau để hoàn thành nhiệm vụ. Trong ví dụ này, sự **khởi xướng** của Trần không kích hoạt một cách bình thường.

### Hành vi trước, Hành vi và Hậu quả (3H)

Trong Mô-đun 2, chúng ta đã học cách xem xét những gì đang diễn ra trước và sau hành vi để giúp hiểu nguyên nhân (hành vi trước) và điều gì có thể khiến nó tiếp tục (hậu quả).

Hãy xem xét tình huống của Trần theo mô hình 3H:

Điều xảy ra trước (**hành vi trước**) là Trần biết anh ấy muốn làm điều gì đó và muốn độc lập nhưng không thể bắt đầu các bước cần thiết để thực hiện điều đó.

**Hành vi** là Trần không bắt đầu các bước, Trang sau đó định làm cho anh ta, và Trần sau đó nổi giận với vợ của mình.

**Hậu quả** là Trần không ăn và Trang trở nên bực bội với chồng vì không cho phép cô làm điều đó cho anh ta.

### Phòng ngừa và Chiến lược

Các gia đình có thể làm một số việc thiết thực để giúp đỡ người bệnh gặp khó khăn với vấn đề khởi xướng. Chúng bao gồm các chiến lược để ngăn chặn hành vi xảy ra cũng như giảm tác động của hành vi đó. Tốt nhất, các thành viên trong gia đình nên nói chuyện với người bị chấn thương sọ não để xem họ thích làm gì và thích làm như thế nào.

Sau đó, mỗi hành vi trước có thể được giải quyết bằng các chiến lược khác nhau. Trong ví dụ về việc Trần làm bữa sáng, các chiến lược mà Trang có thể sử dụng là:

- Chuẩn bị sẵn tất cả các nguyên liệu và sẵn sàng cho Trần sử dụng, điều này sẽ như một lời nhắc nhở cho anh ấy và cũng cung cấp cho anh ấy những gì anh ấy cần
- Ngồi xuống với Trần và giúp anh ấy viết ra các bước cần làm để nấu bữa sáng của mình, để anh ấy có thể làm theo những bước này mỗi lần. Điều này giúp các thành viên trong gia đình không phải “cần nhắc”. Điều này cũng có nghĩa là các bước được viết ra theo từ ngữ mà Trần dùng, theo cách mà anh muốn. Nó cũng giúp anh không phải dựa vào trí nhớ của mình, khắc phục các vấn đề về mất tập trung và giúp đánh ‘tia lửa’ khởi động.
- Nếu Trần bị kẹt trong một bước, Trang có thể hỏi anh ấy "Em có thể giúp gì cho anh không?" hoặc "Anh cần làm gì tiếp theo?"
- Nếu Trần không nghĩ ra bước tiếp theo, Trang có thể nói “Lần trước anh làm việc này, anh đã làm... tiếp theo, vậy anh có nghĩ đó có thể là điều anh cần làm bây giờ không?”
- Nếu Trần tiếp tục gặp khó khăn khi hoàn thành việc này, Trang có thể nói "Anh có muốn em làm những bước này, và anh có thể làm những bước kia không?" hoặc "Anh có muốn làm điều này cùng nhau không?"

Cũng có những điều mà các thành viên trong gia đình có thể làm để tự giải quyết các hành vi. Để thay đổi hành vi của người nhà, chúng ta cũng có thể thay đổi hành vi của chính mình. Ví dụ, trong trường hợp của Trần, Trang hoặc các thành viên khác trong gia đình có thể:

- Cố gắng không nhảy vào và giúp đỡ. Điều này khiến Trần cảm thấy mình “vô dụng”. Không giúp đỡ cũng là một việc khó, nhưng điều quan trọng là các thành viên trong gia đình không cố gắng “sửa chữa” vấn đề.
- Cho Trần không gian khi anh ấy tức giận hoặc bực bội (xem Mô-đun cấu kính / hung hăng). Thay vào đó, Trang có thể nói “Xin lỗi Trần, em có thể thấy rằng anh đang rất thất vọng. Em sẽ ở bên cạnh và nếu anh cần em làm bất cứ điều gì để giúp đỡ, hãy cho em biết”.
- Quay lại với Trần sau 5 phút và lặp lại một số bước ở trên, chẳng hạn như “em có thể giúp gì cho anh không?”

Cuối cùng, bạn cũng có thể làm việc với hậu quả. Những điều này sẽ thay đổi tác động của hành vi lên gia đình và giảm số lần chúng sẽ xảy ra trong tương lai. Trong ví dụ của Trần, các thành viên trong gia đình có thể:

- Hít thở sâu 10 lần và bước sang phòng khác khi họ cảm thấy bực bội với Trần.
- Luôn chuẩn bị sẵn thứ gì đó để nấu hoặc làm sẵn cho Trần ăn để không bị đói.
- Trấn an Trần và cho anh ấy những lời củng cố tích cực cho những bước mà anh ấy đã đạt được, chẳng hạn như “Hôm nay anh cắt bánh rất khéo, ngày mai nếu anh muốn em giúp đỡ, hãy cho em biết”.
- Khen ngợi Trần vì đã bình tĩnh trở lại nhanh chóng, chẳng hạn như “Trần, em có thể thấy rằng việc không thể hoàn thành ... khiến anh tức giận và thất vọng, nhưng thật tuyệt là anh đã bình tĩnh lại một cách nhanh chóng”.

### 3. Nghị lực

#### Ví dụ

Trần nói rằng anh ấy muốn tham gia Men’s Shed để có thể thực hiện các hoạt động mà anh ấy yêu thích trước khi chấn thương. Anh ấy phàn nàn rằng anh ấy đang chán và không có gì để làm. Nhưng bất cứ khi nào Trần ở nhà, anh đều nằm trên ghế dài và xem TV. Anh ấy có thể dành thời gian của mình ở Men’s Shed, nơi mà anh ấy sẽ thấy thú vị và thích thú hơn.

Trần có lười biếng không?

Trả lời: Không, Trần đang gặp khó khăn trong việc khởi động bộ máy xe, hoặc **nghị lực** của mình. Rất có thể anh ấy cũng gặp khó khăn với cả khởi xướng và động lực, nhưng chúng ta sẽ tập trung vào nghị lực trong ví dụ này.

Trần cần sự trợ giúp để bắt đầu quá trình tham gia Men's Shed (khởi xướng), nhưng anh ấy cũng gặp khó khăn trong việc hoàn thành thủ tục đăng ký (nghị lực).

### Hành vi trước, Hành vi và Hậu quả (3H)

Hãy xem ví dụ của Trần bằng mô hình 3H:

Hành vi trước: Trần đã nói rằng anh ấy rất buồn chán, nhưng dường như không làm gì để hết chán.

Hành vi: Trần nằm dài trên ghế và xem TV cả ngày.

Hậu quả: Trần không tham gia vào các hoạt động mà anh ấy thực sự có thể yêu thích và làm tốt. Sau đó Trần trở nên bức tức và thất vọng.

### Phòng ngừa và Củng cố

Cách bạn yêu cầu thành viên trong gia đình làm việc gì đó có thể tạo ra sự khác biệt lớn. Hãy nhớ rằng, phòng ngừa là chìa khóa!

Ví dụ: Trang có thể giúp Trần bằng cách tải xuống biểu mẫu đăng ký tham gia Men's Shed và nói với Trần "Trần ơi, đây là mẫu đơn đăng ký tham gia Men's Shed. Anh quan tâm đến những hoạt động nào?". Yêu cầu Trần ngừng phàn nàn, hoặc bảo anh phải làm gì mà không giúp anh bắt đầu, sẽ không hữu ích vì nó không giúp Trần giải quyết được những "vấn đề về suy nghĩ" đã dẫn đến hành vi này.

Một gợi ý khác cho Trang là "Trần ơi, anh có cần giúp đỡ gì về đơn đăng ký không? Anh đã nói rằng anh muốn có việc gì đó để làm trong ngày và Men's Shed có những hoạt động mà anh thích".

Trần thậm chí có thể dành một chút thời gian để làm việc này với Trần, "Trần ơi, em có 10 phút rảnh rỗi, anh có muốn em giúp anh làm đơn đăng ký Men's Shed không?" hoặc "Trần ơi, tối nay lúc 6 giờ tối trước khi ăn tối, anh có muốn ngồi xuống và em có thể giúp anh làm đơn đăng ký được không?".

## 4. Động lực

### Ví dụ

Trần nói rằng anh ấy muốn dành nhiều thời gian hơn cho bạn bè của mình nhưng sau đó anh ấy không bao giờ nghĩ đến việc gọi điện cho họ và sắp xếp để gặp hoặc qua thăm nhà. Trang trở nên thất vọng vì có vẻ như Trần mong đợi bạn bè của mình phải tự sắp xếp để gặp mình. Sau đó, Trần phàn nàn rằng không ai muốn dành thời gian cho anh ấy và mọi người sẽ không muốn làm việc gì với anh ấy nên cố gắng không có ích gì.

Điều này khiến Trang bức bối vì cô cho rằng Trần lười biếng hoặc cố tình gây khó khăn.

Tuy nhiên, vì Trần bị chấn thương sọ não, anh ấy gặp khó khăn trong việc có động lực liên lạc với bạn bè. Anh ấy cũng đang gặp một số khó khăn về tư duy, điều này khiến Trần khó có thể đưa ra các giải pháp giải quyết vấn đề.

### Hành vi trước, Hành vi và Hậu quả (3H)

Hãy xem xét tình huống này dưới góc độ 3H:

Hành vi trước: Trần cho biết anh ấy muốn dành nhiều thời gian hơn cho bạn bè vì anh ấy cảm thấy cô đơn.

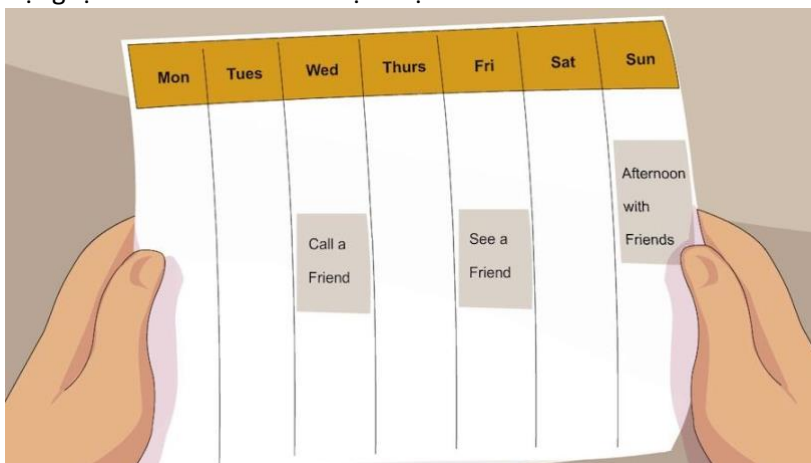
Hành vi: Trần không thể thúc giục bản thân gọi điện hoặc liên lạc với bạn bè. Trang liên tục nhắc nhở Trần rằng bạn bè của anh không phải là người cần sắp xếp để gặp anh.

Hậu quả: Trần không dành thời gian cho bạn bè và càng cảm thấy cô đơn, không có khả năng duy trì mối quan hệ bạn bè. Trần cũng tiếp tục phàn nàn về điều này với Trang, người đã trở nên thất vọng và bất lực.

### Phòng ngừa và Củng cố

Vì vậy, nếu Trần thực sự muốn dành thời gian cho bạn bè của mình, nhưng không thể thúc đẩy bản thân liên lạc với họ, Trang có thể giúp anh ấy. Một số điều Trang có thể làm là:

- Giúp Trần xây dựng một số lời nhắc có thể liên lạc với những người bạn nào khi cảm thấy buồn chán hoặc cô đơn. Ví dụ, có một cuốn sổ ghi thông tin trên đó mà anh ta có thể giữ bên cạnh giường của mình hoặc là ghi chú trên tường.
- Tạo ra một hệ thống phần thưởng để củng cố Trần cho bất kỳ nhiệm vụ nào anh hoàn thành hoặc cố gắng hoàn thành.
- Hãy liên hệ với một số bạn bè của Trần và xem khi nào họ rảnh, sau đó đề xuất ngày này với Trần, nếu anh liên lạc được với họ thì tức là đã thành công. Điều này sẽ khuyến khích anh muốn làm điều đó một lần nữa.
- Giúp Trần cài sẵn các số điện thoại để liên lạc vào điện thoại, để anh không gặp khó khăn trong việc thu xếp gặp gỡ.
- Sắp xếp với bạn bè của Trần để họ liên hệ với anh ấy trước, sau đó khuyến khích họ yêu cầu anh ấy hẹn lần sau, như vậy anh ấy luôn có gì đó để lên lịch và mong đợi.
- Trần có thể đặt ra một khoảng thời gian nhất định mỗi tuần mà anh ấy muốn gọi cho bạn bè của mình. Điều này sau đó sẽ trở thành thông lệ, và sau đó anh ta không cần phải dựa vào động lực để biến nó thành hiện thực.



## Những việc bạn cần làm:

Những việc bạn cần làm sau khi xem mô-đun này gồm có:

- Xem lại Mô-đun Suy giảm Động lực và Nghị lực
- Đọc lại và in ra bản tóm tắt của mô-đun này (Sẽ không tốn nhiều thời gian đâu!)
- Hiểu rằng người bị chấn thương não sẽ có thể có vấn đề về suy giảm động lực, nghị lực và khởi xướng, và những vấn đề này không phải sự lười biếng
- Hiểu nguyên nhân dẫn đến vấn đề này: khó khăn trong việc suy nghĩ/tư
- Hiểu cách ngăn phòng ngừa: thay đổi những việc gây kích thích (hành vi trước)
- Hiểu cách giúp đỡ người bị suy giảm động lực, nghị lực và khởi xướng
- Tìm hiểu những câu hỏi thường gặp và những thông tin bổ trợ khác trên website
- Tự thưởng cho bản thân khi hoàn thành mô-đun này

## Tóm tắt

Chúc mừng bạn đã hoàn thành mô-đun Mất Động lực. Trong phần tóm tắt này, chúng ta đã thảo luận tại sao và làm thế nào những người bị chấn thương não gặp khó khăn trong việc khởi xướng, bắt đầu công việc cũng như hoàn thành công việc. Chúng ta cũng đã thảo luận tại sao những vấn đề này có thể xảy ra và những vấn đề tư duy nào gây ra chúng.

Bạn đã học được một số cách có thể ngăn chặn hoặc thay đổi các yếu tố kích thích để giảm khả năng người bệnh không bắt tay vào làm và suy giảm động lực. Bạn cũng đã học được các kỹ năng về cách phản ứng với người bệnh trong gia đình khi họ tỏ ra giảm nghị lực, động lực và khởi xướng.