

Mô-đun “Hành xử thiếu suy nghĩ”

Giới thiệu và Tổng quan về Mô-đun

Bản tóm tắt này tóm gọn các điểm chính được thảo luận trong mô-đun về “hành xử thiếu suy nghĩ” sau CTSN (CTSN). Trong này sẽ liệt kê một số đề mục để bạn thực hiện. Mô-đun này tập trung vào những khó khăn mà người bị CTSN có thể gặp phải khi sắp xếp và kiểm soát những gì họ nói và làm trong các tình huống khác nhau. Sử dụng mô hình 3H về thay đổi hành vi, Minh đã có thể hiểu tại sao Hương lại làm hoặc nói những điều không phù hợp hoặc khiến gia đình xấu hổ. Anh cũng học được một số chiến lược để giúp Hương kiểm soát hành động của mình cũng như tạo một số thay đổi đối với môi trường sống, cả ở nhà, ở ngoài và giúp giảm tần suất các hành vi khó khăn của Hương.

Danh sách chủ đề

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

1. Các khó khăn đến từ vấn đề “hành xử thiếu suy nghĩ”
2. Các vấn đề tư duy liên quan tới việc “hành xử thiếu suy nghĩ”
 - a. Những thay đổi trong khả năng giao tiếp
3. Các vấn đề tâm lý liên quan tới việc “hành xử thiếu suy nghĩ”
4. Các ví dụ từ Minh và Hương, và người khác
5. Gia đình có thể làm gì?
 - a. Khuyến khích các kỹ thuật tự giám sát
 - b. Phản hồi về hành vi
 - c. Quản lý môi trường sống
6. Hành vi tình dục thiếu suy nghĩ
 - a. Tại sao việc này lại xảy ra?
7. Tóm tắt
8. Danh sách việc cần làm

1. Các khó khăn từ vấn đề “hành xử thiếu suy nghĩ”

Khi thùy trán của não bị tổn thương, hành động và hành vi của chúng ta bị ảnh hưởng. Ngoài ra, khi người bị CTSN phải làm những việc mới hoặc khi họ đang mệt mỏi, căng thẳng hoặc lo lắng, những điều này trở nên rất khó khăn. Một trong những khó khăn mà họ gặp phải sau CTSN là họ thường hành động hoặc nói những điều trước khi suy nghĩ thấu đáo, hoặc lo lắng về hậu quả của hành động của họ. Điều này có thể dẫn đến hành vi rủi ro hoặc có vấn đề, những khó khăn trong xã hội và các vấn đề tài chính.

Dưới đây là danh sách một số vấn đề được gây ra bởi hành động mà không có suy nghĩ. Đánh dấu vào những vấn đề mà người bệnh trong gia đình gặp phải:

- Không thể ngăn bản thân làm điều gì đó mà họ đang nghĩ đến mà không biết nó sẽ ảnh hưởng như thế nào đến người khác
- Nói những điều có thể làm người khác khó chịu hoặc xúc phạm
- Hành động theo những cách có thể khiến người khác khó chịu, xúc phạm hoặc tổn thương
- Gửi email / tin nhắn / thư từ lăng mạ, thô lỗ hoặc không công bằng ngay cả khi nội dung phản ánh sự thật
- Không quan tâm đến hậu quả của hành vi hoặc lời nói của họ
- Bị cấm trong một số tình huống vì những gì họ nói hoặc làm
- Bạn bè / gia đình không muốn dành thời gian cho họ vì lo lắng về những gì họ có thể nói hoặc làm
- Hành động / nói mà không suy nghĩ về tác động mà điều này có thể gây ra cho chính họ
- Hành vi rủi ro khiến họ rơi vào tình huống không an toàn
- Mất tài chính do chi tiêu quá đà
- Người khác nghĩ rằng người đó thô lỗ và hay bực phát, điều này có thể gây khó khăn:
 - Kết bạn mới
 - Duy trì tình bạn cũ
 - Duy trì các mối quan hệ
 - Hình thành các mối quan hệ mới
 - Tại nơi làm việc
- Mất khả năng tiết kiệm tiền hoặc quản lý tài chính
- Những cơn bực tức và bực phát cảm xúc
- Tỏ ra quá quen thuộc với người lạ và chia sẻ những chi tiết rất riêng tư
- Hỏi những câu hỏi cá nhân gây khó chịu
- Hết ra câu trả lời trước khi câu hỏi được hoàn thành
- Xen vào hoặc làm gián đoạn cuộc trò chuyện
- Không thể kiên nhẫn đợi đến lượt
- Quan hệ tình dục bừa bãi



2. Những vấn đề tư duy liên quan tới “hành xử thiếu suy nghĩ”

Có một số vấn đề về tư duy gây ra hoặc liên quan đến hành xử thiếu suy nghĩ. Bao gồm:

- Không thể lọc ra những suy nghĩ hoặc ý tưởng có thể có tác động tiêu cực đến bản thân hoặc người khác khi trò chuyện.

- ❑ Không thể ngăn chặn cơn bốc đồng ngay cả khi họ biết và có thể hiểu rằng điều đó là sai hoặc không phải là một ý kiến hay.
- ❑ Không thể nhớ lần trước tình hình diễn ra như thế nào khi họ hành xử thiếu suy nghĩ
- ❑ Có tư duy không linh hoạt: nghĩ rằng ý kiến của họ là đúng, không thể hiểu quan điểm của người khác

Những thay đổi trong kỹ năng giao tiếp có thể dẫn đến:

- lựa chọn câu chuyện cười, bình luận, câu hỏi hoặc cuộc trò chuyện không phù hợp
- hiểu lầm các mối quan hệ xã hội - tin rằng một mối quan hệ gần gũi hơn nó vốn có
- không tiếp thu các tín hiệu bằng lời nói và phi ngôn ngữ, và phản hồi từ người khác (ví dụ: không nhận ra sự phản đối, không thích hoặc sợ hãi)
- ngôn từ diễn đạt vụng về hoặc sử dụng ngôn ngữ không phù hợp
- gặp khó khăn với các kỹ năng giao tiếp xã hội như giao tiếp bằng mắt, giữ khoảng cách xã hội, không gian, và sự đụng chạm thích hợp, cũng có thể gây ra hành vi xã hội khiến người khác cảm thấy khó chịu hoặc bị đe dọa.

3. Các vấn đề tâm lý liên quan tới “hành xử thiếu suy nghĩ”

Việc người bị CTSN hành xử thiếu suy nghĩ có thể dẫn đến nhiều hậu quả tiêu cực ảnh hưởng đến các mối quan hệ và tâm lý của họ. Ví dụ, nếu họ làm hoặc nói điều gì đó khiến người khác khó chịu hoặc xúc phạm, bạn bè của họ có thể bỏ đi và dành ít thời gian hơn cho họ. Nếu điều này tiếp tục là vấn đề, người bị CTSN có thể trở nên thiếu tự tin hơn trong các tình huống xã hội và bắt đầu né tránh dành thời gian cho mọi người. Điều này có thể dẫn đến lòng tự tôn thấp và sự cô lập với xã hội.

Một khó khăn tâm lý khác có thể nảy sinh khi người bị CTSN hành xử thiếu suy nghĩ là họ thường dễ cảm thấy tội lỗi hoặc hối hận khi biết rằng họ làm phiền hoặc xúc phạm người mà họ quan tâm. Nếu điều này xảy ra thường xuyên, người bệnh có thể rơi vào trạng thái cảm xúc tiêu cực hoặc trầm cảm.

4. Chiến lược cho người nhà và thành viên trong gia đình

Tìm hiểu càng nhiều càng tốt về tính bốc đồng và CTSN - càng hiểu nhiều bạn càng có thể phản ứng tích cực khi cần thiết, thay vì chỉ phản ứng tiêu cực và trở thành một phần của vấn đề.

Cũng như nhiều khía cạnh của CTSN, tính bốc đồng thường xuất hiện khi người đó bối rối hoặc sợ hãi, vì vậy lịch trình và thói quen hàng ngày có thể đoán trước được sẽ giúp ích rất nhiều.

Khuyến khích các kỹ thuật tự giám sát như:

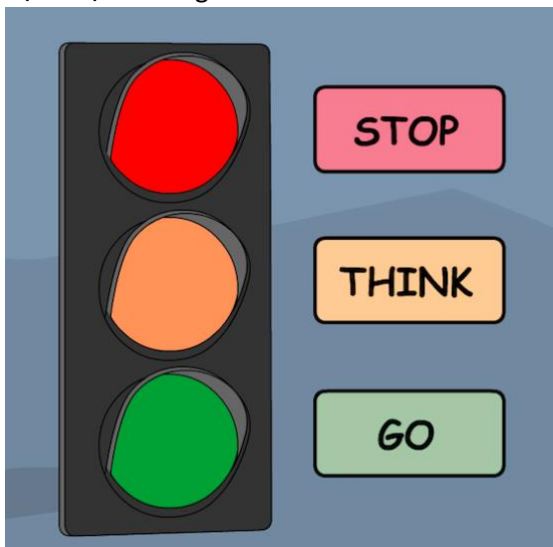
- Tôi có thật sự muốn làm việc này không? Tôi đã sẵn sàng chưa?

- Ưu và nhược điểm của việc làm hoặc lời nói này là gì?
- Kết quả sẽ ra sao?

Khuyến khích người đó phát triển lại kỹ năng lắng nghe và kỹ năng xã hội. Nhập vai cách lắng nghe, cách giới thiệu chủ đề mới và cách ngắt lời hai người khác đang nói chuyện một cách lịch sự. Đồng thời hoàn thành Mô-đun về Khó khăn xã hội và đọc tài liệu bổ sung. Hai mô-đun này chồng chéo lên nhau và các chiến lược bổ sung có thể được tìm thấy trong mô-đun đó.

Nếu người đó có hành vi gây chú ý như la hét hoặc ngắt lời, hãy nói với họ rằng đây không phải là cách tốt để thu hút sự chú ý và tư vấn về một chiến lược thay thế.

Hãy cố gắng nhớ rằng đó là lỗi của sự bốc đồng chứ không phải người thân trong gia đình bạn. Nói chung, họ sẽ không cố ý nói hoặc hành động để làm phiền bạn hoặc làm tổn thương cảm xúc của bạn. Việc tách người đó ra khỏi hành vi có thể là một chặng đường dài để đối phó với tình huống.



Phản hồi về hành vi

Phản hồi một cách thường xuyên, thẳng thắn và rõ ràng. Phản hồi nên:

- Ngay lập tức và sớm
- Trực tiếp
- Cụ thể và mô tả hành vi
- Đồng nhất
- Cho định hướng
- Không củng cố hay khuyến khích hành vi
- Hữu ích để người bệnh học hỏi theo
- Không hạ thấp hay sỉ nhục
- Không áp đặt các giá trị riêng của bạn

Quản lý môi trường sống

Một số cá nhân có hiểu biết và nhận thức hạn chế về hành vi bị cấm quan hệ tình dục và / hoặc rất hạn chế khả năng thay đổi hành vi do suy giảm nhận thức và hành vi nghiêm trọng. Trong trường hợp này, bạn có thể cần phải tìm các chiến lược để quản lý môi trường. Ví dụ

- Cố gắng dự đoán các tình huống mà hành vi có nhiều khả năng xảy ra
- Đưa ra các chiến lược trước
- Hạn chế bất kỳ cơ hội nào để người bệnh có các hành vi không phù hợp (nghĩa là dự trù trước khả năng, cơ hội và phương tiện)
- Hạn chế bất kỳ hoạt động xã hội "có nguy cơ" nào, v.d. câu lạc bộ hoặc quán rượu đông đúc hoặc nơi uống rượu
- Chỉ điểm hành vi - những gì người đó nên và không nên làm - trước, trong và sau các hoạt động xã hội
- Đưa ra các hoạt động thay thế (ví dụ: nhóm nhỏ so với nhóm lớn)
- Giữ khoảng cách thoải mái để người đó không thể chạm, nắm lấy hoặc đến quá gần (ví dụ: khi chăm sóc cá nhân).
- Giám sát và đưa ra cấu trúc
- Hỗ trợ và giám sát 1-1 trong mọi tình huống "rủi ro"
- Đưa ra các dấu hiệu và lời nhắc về hành vi phù hợp hoặc không phù hợp
- Chuyển hướng, đánh lạc hướng hoặc chuyển sự chú ý người đó (ví dụ: chủ đề trò chuyện thích hợp hơn hoặc thay đổi hoạt động hoặc nhiệm vụ)



5. Hành vi tình dục thiếu suy nghĩ

Hành vi tình dục bị cấm có thể bao gồm:

- nội dung hoặc cuộc trò chuyện mang tính tình dục
- nhận xét và trò đùa có tính chất cá nhân hoặc tình dục
- sờ hoặc nắm không thích hợp
- đề xuất tình dục
- phơi bày bộ phận sinh dục nơi công cộng
- thủ dâm nơi công cộng
- tấn công tình dục.

Hành vi tình dục bị cấm có thể được định nghĩa là khi một người không tuân theo các quy tắc xã hội về thời gian và địa điểm để nói hoặc làm điều gì đó. Điều này có nghĩa là những suy nghĩ, xung động hoặc nhu cầu tình dục được thể hiện một cách trực tiếp hoặc không bị cấm đoán, ví dụ:

- ở những nơi không phù hợp
- thời điểm không phù hợp

- với người không phù hợp

Tại sao điều này xảy ra?

Hầu hết những người bị CTSN không có ham muốn tình dục tăng lên sau chấn thương. Trong thực tế, giảm ham muốn tình dục là phổ biến hơn. Có một số lý do khác dẫn đến hành vi tình dục bị cấm đoán. Bao gồm:

- Suy giảm nhận thức và hiểu biết, và khả năng tự giám sát hành vi của bản thân kém (ví dụ: không nhận ra cuộc trò chuyện hoặc hành vi gây khó chịu cho người khác)
- Tính bốc đồng và giải ức chế, dẫn đến hành vi không được kiểm soát bởi các quy tắc xã hội hoặc giữa các cá nhân
- Những suy nghĩ, thường là riêng tư, có thể được nói to
- Hành động quá vội vàng hoặc bốc đồng
- Không nghĩ đến hậu quả của hành vi (ví dụ: tác động đến các mối quan hệ).

Phần lớn hành vi bốc đồng và thiếu ý thức bản thân này đặc biệt phổ biến sau chấn thương thùy trán, thường xảy ra sau CTSN

Việc mất khả năng thể hiện như cầu tình dục theo cách chấp nhận được và có hiệu quả nghĩa là:

Cơ hội hình thành hoặc duy trì các mối quan hệ tình dục và thân mật bị giảm xuống ngay cả khi những mối quan hệ như vậy cũng quan trọng đối với danh tính và lòng tự trọng của họ như với bất kỳ ai.

Hãy nhớ rằng tình dục là một phần bình thường của cuộc sống và chỉ vì người đó bị tàn tật vì CTSN, không có nghĩa là họ không có nhu cầu tình dục bình thường.

Khuyến khích người đó tiếp cận thông tin và lời khuyên về hoạt động và lựa chọn tình dục (tránh thai, bệnh lây qua đường tình dục, thực hành tình dục an toàn).

Thông tin có thể được tiếp cận từ:

- Kế hoạch hoá gia đình
- Bác sĩ gia đình
- Dịch vụ phục hồi chức năng

Danh sách việc cần làm:

Những việc bạn cần làm sau mô-đun này là:

- Xem lại mô-đun Hành xử thiếu suy nghĩ
- Đọc lại và in ra bản tóm tắt mô-đun này (sẽ không mất nhiều thời gian!)
- Hiểu rằng những người bị CTSN có thể gặp vấn đề với việc nói hoặc làm những việc thiếu suy nghĩ vì những thay đổi đối trong bộ phận quản lý não: chức năng điều hành

- Hiểu tại sao những vấn đề này xảy ra: khó khăn trong tư duy
- Nhận biết những gì có thể làm để ngăn chặn: thay đổi các yếu tố gây kích thích (tiền căn)
- Nhận biết cách giúp ai đó khi họ hành xử thiếu suy nghĩ
- Khám phá các câu hỏi thường gặp và các tài liệu bổ sung trên trang web
- Tự thưởng cho bản thân khi hoàn thành mô-đun này.

Tóm tắt

Chúc mừng bạn đã hoàn thành mô-đun “hành xử thiếu suy nghĩ”. Trong phần tóm tắt này, chúng ta đã thảo luận về lý do và cách những người bị CTSN làm hoặc nói những điều mà không nghĩ đến hậu quả. Chúng ta cũng thảo luận tại sao những vấn đề này có thể xảy ra, những vấn đề tư duy nào gây ra chúng và một số hậu quả tâm lý của việc hành xử thiếu suy nghĩ là gì.

Bạn đã học được một số cách có thể ngăn chặn hoặc thay đổi các yếu tố kích thích để giảm khả năng thành viên gia đình bạn hành xử thiếu suy nghĩ. Bạn cũng học được các kỹ năng về cách phản ứng với người nhà khi họ làm hoặc nói những điều có hậu quả tiêu cực.