

# Mô-đun Gây hấn và Cáu gắt

## Giới thiệu và Tổng quan về Mô-đun

Bản tóm tắt này liệt kê các điểm chính được thảo luận trong mô-đun về hành vi gây hấn và cáu gắt sau chấn thương sọ não. 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 chấn thương sọ não (CTSN) có thể gặp phải khi quản lý sự tức giận và cáu gắt của họ, và tại sao khả năng chịu đựng sự khó chịu kém xảy ra. Sử dụng mô hình 3H về thay đổi hành vi, An có thể tìm hiểu lý do tại sao Tuấn dễ mất bình tĩnh và khó bình tĩnh trở lại. Cô cũng học được một số chiến lược để giúp Tuấn trong những tình huống mà anh ấy dễ khó chịu như vậy cũng như giảm tần suất điều này xảy ra.

## Mục lục

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

1. Khó chịu tới Giận dữ - Quang phổ cảm xúc
2. Hành động và lời nói gây hấn
3. Điều gì dẫn tới sự Cáu gắt và Gây hấn: Hành vi trước
4. Gia đình có thể làm gì?
  - a. Chiến lược và Củng cố!
  - b. Giảm căng thẳng và cải thiện khả năng đối phó
5. Tóm tắt
6. Những việc bạn cần làm

## 1. Khó chịu tới Giận dữ - Quang phổ cảm xúc

Những người bị CTSN thường bị giảm khả năng chịu đựng sự bức tức và họ có thể dường như chuyển từ bình tĩnh sang tức giận chỉ trong vài giây. Họ cũng khó bình tĩnh hơn khi trở nên bức tức hay khó chịu. Điều này có thể dẫn đến hành vi gây hấn bằng lời nói và thể chất, khiến các thành viên khác trong gia đình và bạn bè có nguy cơ bị tổn thương hoặc dẫn đến việc né tránh. Những người bị CTSN bị giảm khả năng chịu đựng sự khó chịu có thể:

- La hét với người khác
- Chửi thề với người khác
- Tấn công hoặc tổn thương thể chất người khác
- Khó bình tĩnh lại
- Gặp khó khăn trong việc giữ bạn bè
- Gặp khó khăn trong việc giữ công việc hoặc tham gia vào các hoạt động

Kiểm tra xem người bệnh trong gia đình bạn gặp khó khăn với vấn đề nào.

Hãy nhớ rằng, tất cả các hành vi đều xảy ra trên một thang đo, vì vậy khi tức giận, bạn có thể bắt đầu chỉ hơi bực bội với điều gì đó hoặc ai đó, sau đó trở nên khó chịu vừa phải với những gì đang xảy ra, cho đến khi thực sự tức giận và bùng nổ.

Điều này cũng tương tự đối với những người bị CTSN, nhưng họ có thể nhảy rất nhanh từ hơi khó chịu sang rất tức giận khiến họ bắt đầu gây hấn bằng lời nói hoặc thể chất đối với người khác.

Đôi khi dường như không có bất kỳ lý do hợp lý hoặc rõ ràng nào khiến người đó thường xuyên trở nên khó chịu và tại sao họ lại tức giận như vậy.

Điều quan trọng cần nhớ là tất cả các hành vi hoặc hành động là một hình thức giao tiếp. Họ hành động theo cách nào đó để được lắng nghe, truyền tải thông điệp của họ và đạt được kết quả. Vì vậy, điều này nói lên rằng người bệnh đang cố gắng nói với chúng ta điều gì đó ngay cả khi họ hành động theo cách mà chúng ta không hiểu hoặc không đồng ý và mặc dù cách giao tiếp của họ không hữu ích hoặc hiệu quả.



## 2. Gây hấn bằng vũ lực

### Gây hấn bằng vũ lực

Gây hấn bằng vũ lực là khi ai đó đang hành động theo cách đe dọa về thể chất và có khả năng gây tổn hại thực sự hoặc tiềm ẩn cho bản thân họ, cho người khác hoặc cho các đồ vật xung quanh. Gây hấn bằng vũ lực có thể ở mức độ nghiêm trọng như đóng sầm cửa, ném đồ vật, đánh dấu tường, đập phá đồ vật, ném đồ vật vào người khác, đu dây vào người, túm quần áo người khác, đánh người khác, đá hoặc đẩy người khác hoặc gây thương tích cho người khác.

### Gây hấn bằng lời nói

Gây hấn bằng lời nói là khi ai đó nói về một người hoặc sự vật theo cách mà người khác có thể thấy thô lỗ hoặc xúc phạm. Điều này bao gồm sử dụng các từ chửi thề. Gây hấn bằng lời nói có thể ở mức độ nghiêm trọng, từ việc xúc phạm cá nhân nhẹ, gây ồn ào, hét lên giận dữ, chửi thề bằng ngôn từ khó chịu và đe dọa người khác.

## 3. Điều gì dẫn tới tính cáu gắt và gây hấn: Hành vi trước

Gây hấn bằng vũ lực và lời nói thường không xảy ra vì người đó đang cố tỏ ra thô lỗ hoặc làm tổn thương ai đó. Đúng hơn, đó là bởi vì họ đã có những thay đổi trong cách bộ não của họ suy nghĩ về mọi thứ (các vấn đề về tư duy) do chấn thương.

Những nguyên nhân phổ biến gây ra sự tức giận bao gồm:

- Thiếu cấu trúc hoặc các sự kiện bất ngờ
- Nhận thấy thiếu kiểm soát
- Đối mặt với một nhiệm vụ mà người đó không còn khả năng thực hiện
- Mệt mỏi hoặc bị mơ hồ, nhầm lẫn
- Tính bốc đồng
- Rối loạn và kích thích quá mức, ví dụ: đám đông, nhiều tiếng ồn và hoạt động
- Hành vi của người khác, ví dụ: bình luận thiếu tế nhị.
- Kỳ vọng không thực tế về bản thân
- Các rào cản đối với mục tiêu hoặc thói quen, ví dụ: xếp hàng
- Tích tụ căng thẳng hoặc khó chịu.



Dưới đây là danh sách các loại vấn đề về tư duy có thể dẫn đến khó chịu và gây hấn ở những người bị CTSN.

### Môi trường của họ

Những người bị CTSN có thể trở nên cáu kỉnh và tức giận khi họ bị choáng ngợp và bối rối bởi môi trường xung quanh.

Tuấn nhận thấy rất khó xử lý tiếng ồn của người khác. Khi anh ấy đang xem TV, anh ấy rất nhạy cảm với tiếng ồn từ những người khác trong nhà. Khi cả gia đình đang ở trong phòng khách, điều này tạo ra nhiều tiếng ồn hơn và nhiều tiếng ồn hơn đang diễn ra, điều này khiến Tuấn bực bội.

Đôi khi phản ứng “chiến đấu hoặc bỏ chạy” của một người nhạy cảm hơn và dễ dàng được kích hoạt. Điều này có nghĩa là khi họ cảm thấy mình gặp nguy hiểm, họ có thể sẵn sàng thoát khỏi tình huống hoặc chiến đấu. Họ có thể có hành động và lời nói gây hấn không suy nghĩ khi điều này xảy ra.

Khi Tuấn đang xem TV và cả gia đình ở xung quanh, anh ấy gặp khó khăn khi xử lý quá nhiều thông tin đến với anh ấy cùng một lúc. Do đó, anh ta có thể trở nên dễ bị kích thích quá mức. Tuấn có thể không thể tập trung vào cốt truyện trong phim nếu anh ta phải lọc ra tất cả các cuộc trò chuyện khác đang diễn ra xung quanh mình. Để đối phó với điều này, phản ứng “chiến đấu hoặc bỏ chạy” được kích hoạt.

## Khả năng tự kiểm soát kém

Thường những người bị chấn thương sọ não có khả năng tự kiểm soát hoặc kiểm soát xung động kém. Họ thường không thể ngăn bản thân làm điều gì đó khi một ý nghĩ hoặc cảm giác xuất hiện trong đầu.

Khi Tuấn khó chịu hoặc tức giận khi các anh trai của mình đang chơi hoặc đang lớn tiếng, cảm giác tức thì của anh ấy là tức giận và anh ấy hét lên rằng anh ấy ghét họ. Không cần suy nghĩ, hệ thống lọc của anh ấy không kiểm tra xem đây có phải là điều hợp lý để nói hay không. Anh ta không thể kiểm tra xem hành động của mình có giải quyết được vấn đề hay không, thay vào đó, miệng anh ta chỉ thốt ra những suy nghĩ không được bộ não xử lý thấu đáo.

## Khả năng chịu đựng sự khó chịu kém

Những người bị CTSN gặp khó khăn trong việc đối mặt với sự thay đổi, đặc biệt là khi mọi thứ không diễn ra theo cách của họ hoặc theo cách họ mong đợi. Đây được gọi là "khả năng chịu đựng sự khó chịu kém". Điều này cũng thường xảy ra cùng với việc khó điều chỉnh cảm xúc hoặc không thể kiểm soát mức độ phản ứng mạnh mẽ của họ đối với điều gì đó.

Khi Tuấn mong đợi một kết quả nhất định hoặc nghĩ rằng anh ấy phải làm điều gì đó theo một cách nhất định, nhưng điều này không xảy ra, anh ấy có thể dễ dàng trở nên khó chịu. An mô tả hành vi của anh ta giống như "phát nổ". Tuấn dường như phản ứng thái quá với những thay đổi này vì khả năng nhìn thấy tầm quan trọng của những kết quả này không hoạt động bình thường. Điều này dẫn đến việc Tuấn bùng nổ. Đối với anh ấy, đó là một vấn đề lớn, mặc dù đối với những người khác thì có thể không.

## Cách giao tiếp kém

Thông thường những người bị CTSN không nhận ra cách họ ăn nói như thế nào vì họ khó nhận ra những thay đổi trong giao tiếp của họ, chẳng hạn như giọng nói của họ, ngắt hơi v.v.

Khi Tuấn bực bội, anh ấy nói lớn và có xu hướng nói rất nhanh để mọi lời nói của anh ấy lộn xộn và lẫn lộn với nhau. Điều này khiến lời nói của anh ấy rất khó hiểu và gia đình khó hiểu anh ấy đang bực cái gì.

Bởi vì Tuấn không thể truyền tải thông điệp của mình đến những người còn lại trong gia đình, anh ấy càng trở nên khó chịu và tức giận. Vì vậy, cách giao tiếp kém sau CTSN có thể dẫn đến cấu gắt và gây hấn.

## Gặp khó khăn nhìn nhận quan điểm của người khác

Nhiều người bị CTSN gặp khó khăn khi nhìn nhận mọi thứ từ quan điểm của người khác. Điều này có nghĩa là người bệnh gặp khó khăn trong việc tìm ra lý do tại sao người khác có thể hành động theo cách của họ. Vì vậy, họ thường có thể bị coi là tự cho mình là trung tâm.

Các thành viên trong gia đình có thể sẽ cảm thấy rất bực bội. Ví dụ, Tuấn muốn làm những điều mà anh ấy thích, nhưng không thể thấy rằng người khác có thể không muốn làm điều đó. Anh ấy không nhận ra rằng người khác có chính kiến hay ý muốn riêng của họ. Anh ta cũng không thể thấy rằng khi anh ta đang làm những gì anh ta muốn, nó cũng ảnh hưởng đến những người khác.

CTSN của Tuấn khiến anh ấy không thể suy nghĩ về nhu cầu của người khác cũng như của chính mình, vì vậy anh ấy chỉ có thể thực hiện các hành động của mình dựa trên nhu cầu của bản thân. Không phải anh không muốn nghĩ đến người khác, chỉ là anh không dễ dàng làm được chuyện này.

## Khả năng giải quyết vấn đề và quyết định kém

Nhiều người bị CTSN gặp khó khăn trong việc đưa ra ý tưởng hoặc cách giải quyết vấn đề. Họ cũng cảm thấy khó khăn khi đưa ra các giải pháp hoặc tìm ra những lựa chọn hữu ích. Họ có thể chỉ nghĩ ra một lựa chọn, điều này không phải lúc nào cũng hữu ích. Ví dụ, khi việc xem TV của Tuấn bị gián đoạn bởi các anh em trai đang chơi ở sân sau, anh ấy chỉ có thể nghĩ ra giải pháp là đuổi anh em của mình đi xa. Anh ấy thậm chí có thể không biết rằng có những cách khác (hữu ích hơn hoặc tử tế hơn) để thay đổi tình huống cho chính mình.

Khi Tuấn gặp khó khăn trong việc tìm kiếm việc để làm hoặc lấp đầy thời gian của mình, anh ấy có thể nảy ra ý tưởng, nhưng sau đó không thể suy nghĩ kỹ xem đó có phải là một lựa chọn thực tế hay không và liệu những thứ anh ấy cần có sẵn để anh ấy thực hiện hay không. Anh ta chỉ đưa ra quyết định dựa trên một suy nghĩ hoặc ý tưởng mà không nghĩ đến hậu quả.

## 4. Gia đình có thể làm gì?

Hãy nhớ rằng, điều hữu ích nhất mà gia đình có thể làm là thay đổi các yếu tố **kích hoạt** hoặc **ngăn chặn** các hành vi thách thức xảy ra. Có nhiều cách để làm điều này để ngăn chặn hoặc giảm bớt sự cáu gắt hoặc gây hấn của một người!

### Chiến lược và Củng cố

#### Tập trung vào suy nghĩ, không phải hành động

Cố gắng không tập trung vào hành động của người bị CTSN và những hành vi họ đang làm. Thay vào đó, hãy xem họ đang gặp vấn đề gì, chẳng hạn như cách họ đang suy nghĩ (khó khăn trong tư duy) và xem có thể làm gì để cải thiện những vấn đề này. Điều này sẽ giúp thay đổi hành động mà không biến chúng thành trọng tâm.

#### Thay đổi môi trường

Có thể giảm sự xuất hiện hoặc tần suất của các đợt gây hấn bằng cách thay đổi mọi thứ trong môi trường. Hãy nhớ rằng, phòng ngừa là chìa khóa! Nhiều thứ có thể được thay đổi một cách đơn giản, chẳng hạn như thay đổi nơi đặt TV, đeo tai nghe để giảm tiếng ồn, có nhân viên hỗ trợ nam hoặc người chăm sóc cho các bệnh nhân nam trẻ tuổi. Cũng cần phải suy nghĩ xem liệu người bị CTSN có đủ sức làm và thích các hoạt động mà họ tham gia hay không. Họ có cảm thấy buồn chán và dễ khó chịu không? Nếu vậy, có thể việc tìm kiếm một số hoạt động mới sẽ làm giảm sự buồn chán và khó chịu, từ đó giảm khả năng xảy ra các đợt gây gổ.

#### Nhận biết những gì cần mong đợi

Điều quan trọng là người bị CTSN phải biết điều gì sẽ xảy ra. Đối phó với những điều bất thường và không thể đoán trước có thể khó khăn và thường dẫn đến sự khó chịu hoặc cáu gắt. Vì vậy, đảm bảo rằng người đó biết những gì họ mong đợi và những gì được mong đợi ở họ có thể giảm bớt sự cáu kỉnh này.

Ví dụ, An muốn Tuấn làm một việc mà anh ấy thường không thực sự thích làm hoặc điều đó khiến anh ấy dễ bực tức. Cô ấy nên:

- Cho anh ấy nhiều thời gian để trả lời - đừng vội vàng!
- Không chỉ trích hoặc đe dọa anh ấy
- Cho anh lý do để làm việc này

Trong mô-đun, chúng ta thấy rằng An đã thử điều này bằng cách yêu cầu Tuấn dọn bàn ăn (một việc mà anh ấy không thực sự thích làm). An đưa cho Tuấn một lời nhắc rằng 5 phút nữa là sẽ dọn bữa tối. Sau đó, cô ấy đưa cho anh một lời nhắc khác cận thời gian hơn (khoảng một phút trước khi bữa tối diễn ra). Điều này có nghĩa là Tuấn có thể đợi đợt quảng cáo tiếp theo để dọn bàn. An cũng cho Tuấn một phần thưởng / khuyến khích - anh được chọn món tráng miệng nào anh muốn, nếu anh hoàn thành việc trước khi bữa tối được dọn ra.

Có cấu trúc và thói quen trong môi trường gia đình cũng sẽ hữu ích. Cố gắng cấu trúc môi trường gia đình và gia đình để phù hợp với nhu cầu của người bị CTSN sẽ giảm bớt phần nào sự mơ hồ cho người đó.

### Phản ứng với cơn giận và gây hấn

Điều quan trọng là gia đình của người bị CTSN không được trả đũa hoặc nổi nóng khi người đó tức giận. Điều này chỉ làm cho tình hình tồi tệ hơn. Bằng cách giữ bình tĩnh, gia đình có thể giảm bớt cường độ của tình huống. Ngoài ra, việc thể hiện hành vi bình tĩnh sẽ giúp người bị chấn thương sợ hãi biết cách ứng phó.

Khi người bị chấn thương sợ hãi la hét hoặc ném đồ đạc, điều quan trọng là phải nhận ra cảm xúc của họ. Sau đó, bạn có thể đề xuất giải pháp và tránh xa để họ bình tĩnh lại.

Bảo một người “bình tĩnh lại” khi họ đã tức giận và khó chịu thường khiến họ trở nên tồi tệ hơn. Điều này có thể khiến người đó nghĩ rằng cảm xúc của họ không quan trọng hoặc thông điệp của họ không quan trọng. Thường sẽ hữu ích hơn nếu bạn để lại tình huống hoặc cuộc trò chuyện và cho phép họ có thời gian và không gian để tự bình tĩnh lại.

Sự gây hấn hoặc tức giận là những hình thức giao tiếp. Có thể là người đó đang cố gắng nói với bạn điều gì đó hoặc bày tỏ nhu cầu của họ nhưng không thể tìm thấy từ ngữ. Nếu bạn có thể thấy họ đang khó chịu hoặc tức giận, sẽ rất hữu ích nếu bạn cho họ thấy rằng bạn hiểu cảm xúc của họ và bạn muốn giúp đỡ họ.

Ví dụ, An có thể nói với Tuấn “Tuấn ơi, em có thể thấy rằng anh đang rất tức giận. Nếu anh nói cho em biết anh muốn gì theo cách mà em có thể hiểu, em sẽ xem liệu em có thể giúp gì cho anh không”. Khuyến khích họ bày tỏ vấn đề bằng lời nói sẽ giúp bạn tìm ra nguyên nhân gây ra hành vi gây hấn.



## Giảm căng thẳng và cải thiện khả năng đối phó

Ngoài ra còn có một số hoạt động hữu ích mà những người bị CTSN và các thành viên trong gia đình có thể làm để giảm bớt căng thẳng và cải thiện khả năng đối phó. Tại sao bạn không thử? Đánh dấu vào các ô khi bạn thử từng chiến lược:

- Thiền
- Thư giãn
- Chánh niệm
- Đi bộ nhẹ nhàng
- Các hoạt động thư giãn
- Nghe nhạc

## Xác nhận và thấu hiểu

Cố gắng tìm hiểu lý do tại sao người đó tức giận, lắng nghe họ và xác nhận / thừa nhận cảm xúc của họ. Hãy thử và tìm cách hỗ trợ người đó tìm ra giải pháp cho vấn đề.

## Chuyển sự chú ý

Thay đổi chủ đề thảo luận, hoạt động hoặc môi trường. Một khi người đó đã bị phân tâm, bạn có thể tiếp tục bằng cách đổi qua một hoạt động nhẹ nhàng, giúp bình tĩnh và thú vị hơn

## Rời đi và An toàn

Nếu sự tức giận của người đó gia tăng, điều quan trọng là phải tách bản thân khỏi tình huống nếu thấy an toàn. Hãy nói cho người ấy biết bạn đang làm gì. Ví dụ: “Anh đang bực mình, em sẽ đi khỏi đây trong vài phút để anh có thể bình tĩnh lại”. Nói với họ rằng bạn sẽ quay lại khi cơn giận của họ đã được kiểm soát. Nếu người đó đang bị lăng mạ bằng lời nói, hãy bỏ qua hành vi đó bằng cách giảm giao tiếp bằng mắt và tương tác bằng lời nói.

Duy trì một môi trường an toàn, v.d. loại bỏ vũ khí tiềm ẩn hoặc các vật nguy hiểm có thể được ném hoặc sử dụng để làm hư hỏng tài sản.

## Danh sách việc cần làm

Bạn cần làm những việc sau:

- Xem lại mô-đun Khó chịu và Gây hấn một lần nữa
- Đọc lại và in ra bản tóm tắt mô-đun này (sẽ không mất nhiều thời gian!)
- Nhận biết rằng tức giận là một cảm xúc xảy ra trên một phạm vi từ khó chịu nhẹ đến giận dữ
- Nhận biết lý do tại sao những vấn đề này xảy ra: khó khăn trong suy nghĩ
- Nhận biết những gì có thể làm để ngăn chặn chúng: thay đổi các yếu tố khởi phát (hành vi trước)
- Nhận biết cách phản ứng với sự tức giận và gây hấn: hậu quả
- Khám phá các câu hỏi thường gặp và các phần tài nguyên bổ sung trên trang web
- Tự thưởng cho bản thân khi hoàn thành học phần này.

## Tóm tắt

Chúc mừng bạn đã hoàn thành mô-đun Khó chịu và Gây hấn. Trong phần tóm tắt này, chúng ta đã thảo luận tại sao và làm thế nào những người bị CTSN có thể trở nên dễ dàng khó chịu và gây hấn. 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 xảy ra các hành vi gây hấn. Bạn cũng đã học được các kỹ năng về cách ứng phó với người bệnh trong nhà khi họ tức giận hoặc gây hấn.