



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



التغيرات السلوكية والعاطفية

بعد إصابة الدماغ

Behavioral and Emotional
Changes After Brain

التغيرات في السلوك

• التغيرات في السلوك شائعة لدى الأشخاص المصابين بإصابات الدماغ، ومع مرور الوقت، قد تخف أو تختفي بعض السلوكيات الصعبة والبعض الآخر قد يستمر على المدى الطويل، وينصح بطلب المساعدة من الاختصاصي النفسي في جميع الأمور الخاصة بالسلوك.

ومن تلك السلوكيات:

الاندفاع

الارتباك
وتشوش الذهن

الهيجان
والعدوانية

اختلاق القصص

التكرار ومواصلة
القول والفعل

عدم القدرة على
كبح جماح النفس

عدم المبادرة

عدم الالتزام

اللامبالاة

الهيجان والعدوانية

قد يعاني المريض من الهيجان وعدم القدرة على الهدوء، وقد يكون متعكر المزاج، وأيضاً مستعداً للقتال وهذا غالباً ما يحدث بسبب فرط التحفيز المعروف في مراحل التحسن المختلفة.



ولمساعدة من تحب:

- التزم بأسلوب إيجابي في التعامل.
- لا تتجادل، وبدلاً من ذلك حاول استخدام النصائح.
- قم بالحدّ من الضوضاء والزوار وتأكد من أن تكون الأضواء خافتة.
- عليك أن تجعل المهام التي يقوم بها سهلة وبسيطة.
- التزم بالبرنامج العلاجي والقيام بمهارات الحياة اليومية.

- ساعده في التحرك أو الحديث في وقت الانفعالات، فقد يخفف بعض من الطاقة السلبية.
- حاول أن تعطي المريض فترة راحة في مكان هادئ مع تقليل المؤثرات والتحفيز.
- حافظ على هدوئك، ووضح ما تريده بلطف وبساطة للحفاظ على السلامة.
- لا تتحدث معه بأسلوب يشعره بالضيق كمحاسبته على سبب تصرفه بهذا الشكل.
- كن مباشراً في تحديد ما تحتاجه من المصاب بطريقة بسيطة وإيجابية لكي يقوم المصاب بأدائه بهدوء.
- وجه المصاب إلى مكان أو نشاط أقل إحباطاً أو إثارة إلى أن يقل الهيجان.

- انتبه لزيادة أو تراكم التوتر، وحاول التدخل قبل زيادة الإنفعال.

ليس من السهل أن نرى من نحب بهذه الحالة، ولكن المصابين لن يتذكروا هذه المرحلة. إذا كنت تشعر بالإرهاق خذ قسط من الراحة، واطلب من فريق العمل المساعدة للحفاظ على سلامة من تحب.

الارتباك وتشوش الذهن



بعد أن يستعيد المصاب وعيه قد يصاب بفقدان أو اضطراب الذاكرة وبالتالي قد يكون مرتبكاً وغير قادر على تذكر الأحداث الأخيرة. وغالباً ما يقل هذا الارتباك بمرور الوقت.

تشمل برامج العلاج مساعدة المريض في تحسين الوعي ليتمكن من معرفة الذين حوله، وما هو الوقت، وماذا سوف يفعل.



و لمساعدة من تحب:

- ضع ساعة وتقويمياً في الغرفة بحيث يسهل رؤيتها طوال الوقت.

- ضع خطة وجدولاً واضحاً للأنشطة اليومية في الغرفة بحيث يسهل رؤيتها طوال الوقت.
- ذكره بالخطوة التالية في الجدول بالقول والإشارة إلى ذلك في الجدول.
- قبل أن تساعد في أي نشاط، أخبره ما الذي تنوي فعله بكلمات بسيطة يسهل فهمها.

الاندفاع

قد يعاني المصاب من مشاكل في السيطرة على انفعالاته ومن مشاكل في الوعي بذاته وبالتالي قد يتصرف في الكثير من الأحيان قبل أن يأخذ بعين الاعتبار الخيارات السليمة مما قد يعرضه للخطر.

ولمساعدة من تحب:

- تقدم بخطوة في أي نشاط يقوم به المصاب والالتزم بالاستراتيجيات التي تُستخدم للتدخل.
- اجعله يتوقف قبل بدء بالمهمة ليتذكر ويفكر في كيفية القيام بالخطوات التالية.
- انطق وراجع الخطوات المختلفة قبل بدء المهمة.

عدم القدرة على كبح جماح النفس

قد لا يستطيع المصاب الحكم على الأمور أو قد يقوم بالتصرف بطريقة غير لائقة.

ولمساعدة من تحب:

- استخدم مصطلح "إضبط نفسك" للتلميح للتحكم بالسلوك أو وقفه.

- قم بتقديم الدعم والملاحظات مباشرة عند حدوث التصرف ولكن بهدوء وإيجابية.
- اجعل ملاحظاتك محددة حول السلوك الذي لا تريد. على سبيل المثال قل له، "أنا لا أحب تعليقاتك حول مظهري".
- اقترح سلوكيات بديلة.
- لا تكافئ السلوك بالانتباه السلبي أو بالردود العاطفية.
- لا تتجاهل السلوك أو تتعامل معه بسخرية.
- التزم بالاستراتيجيات التي وضعت للتدخل في هذه الحالة.

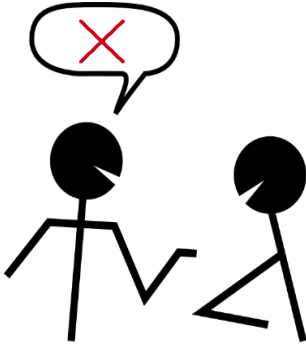
التكرار ومواصلة القول والفعل

قد يركز المصاب على شيء واحد بحيث لا يستطيع الانتقال من مهمة أو خطوة إلى أخرى. تجده يقول نفس الكلمة أو العبارة مراراً وتكراراً. أو قد يقوم بنفس الخطوة أو المهمة مراراً أو تكراراً.

و لمساعدة من تحب:

- لا تستخدم المنطق لوقف السلوك المتكرر، بل أعاد توجيه المصاب للقيام بمهمة أخرى. أعط الوقت الكافي للانتقال لخطوة أو مهارة أخرى.
- استخدم الجداول فقد يساعده ذلك في التركيز على إنجاز مهامه.

اختلاق القصص



قد يخلق المصاب قصصاً عن إصابته أو يخلق أحداثاً في الحياة، وهو لا يدرك أن قصصه غير حقيقية كما أنه لا يحاول بذلك الكذب ولكن الواقع أن الدماغ يخلق القصص لملئ الفراغ بمعلومات بدلاً من تلك التي لا يتذكرها.

و لمساعدة من تحب:

- تجاهل هذه القصص.
- إذا كان أدائه وظيفيا أو مقبولا فقم باعطائه بعض الملاحظات عن هذه القصص بهدوء.
- حاول توجيهه إلى مهمة أو نشاط آخر.

اللامبالاة



قد لا يكون المصاب عنده الدافع وقد يشعر بأن لا شيء يمكن أن يساعده، وقد تلاحظ افتقاره إلى الاهتمام أو فقدانه للإحساس والتعلق بالحياة.

ولمساعدة من تحب:

- شجعه للمشاركة في أي نشاط قد يحبه.
- تجنب المغامرة بطرح أفكار كثيرة قد لا يستطيع القيام بها أو التعامل معها.



- ضع خيارين من الأنشطة التي يحبها للاختيار من بينهما بدلاً من استخدام الأسئلة التي تكون إجابتها "بنعم أو لا"، لأن إجابة المريض غالباً ما تكون "لا". (على سبيل المثال "هل تريد أن تذهب في نزهة على الأقدام أم تفضل القيام بتمارين الذراعين؟" بدلاً من "هل تريد أن تذهب في نزهة الآن؟")
- اسمح للشخص أن يختار النشاط الذي يريد القيام به.

- قم بالأنشطة التي يحبها ويستمتع بها الشخص المصاب مراراً وتكراراً.
- اذكر واشرح له أي تحسن يحرزه، وهنا قد يكون استخدام الرسوم البيانية أو الجداول مفيداً.



عدم الالتزام

قد يرفض أو يفشل المصاب في اتباع التعليمات، هذا الرفض قد يكون بمثابة محاولة لاستعادة أو كسب السيطرة أو التحكم بوضعه أو أنه قد لا يفهم ما هو المطلوب منه أو ما الذي يجري عند السؤال.

ولمساعدة من تحب:

- إذا كان يحاول كسب السيطرة، أعطه خيارين بالقيام بمهمتين وأطلب منه الاختيار بماذا يريد أن يبدأ.
- إذا كان لا يفهم الطلب أو السؤال، حاول إيصال المعلومة بطرق مختلفة عن كيفية القيام بالمهمة.
- قم باستخدام الصور أو تطبيق وتمثيل ما تريد أن يفعله. قد تكون كتابة التعليمات مفيدة للمرءات المقبلة لإعطائه وقتاً إضافياً لقراءة وفهم ما هو مطلوب منه.

عدم المبادرة



قد يرغب المصاب القيام بنشاط معين، ولكنه قد لا يكون قادراً على معرفة كيفية القيام بهذا النشاط. قد لا يعرف ما هي

أول خطوة للبدء، أو قد يجد صعوبة في معرفة ترتيب وتسلسل الخطوات لإكمال النشاط، وفي الكثير من الأحيان قد لا يعرف بأن هذه قد تكون المشكلة وبالتالي تراه يميل الى أعذار أخرى.

ولمساعدة من تحب:

- ضع روتيناً محدداً، هذا سوف يساعده على تعلم السلوكيات مع مرور الوقت.
- الحد من المشتتات.

- إعطاء علامات للمساعدة في الانتقال للخطوة التالية، مع مراعاة استخدام نفس الكلمات مع نفس النشاط في كل مرة.

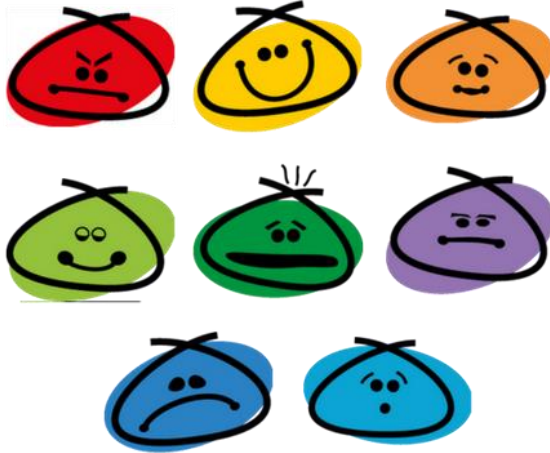
- قم باستخدام العلامات التي يمكن أن تساعدك بدون أن تكون موجودًا، على سبيل المثال:

○ " ضع قائمة لخطوات لبس الملابس في الغرفة، بحيث تكون العلامات بسيطة ويمكن قراءتها من مسافة بعيدة.

- بعد النجاح في ذلك أو بعد أن يعتاد على العلامات المكتوبة، شجعه على أن يقول كلمات بسيطة بصوت واضح أو أن يفكر بشيء خلال القيام بالنشاط. بحيث تصبح هذه علامات تذكير ذاتية.

التغيرات العاطفية

• تعتبر شائعة لدى الأشخاص المصابين بإصابات الدماغ. فقد تلاحظ أن الشخص المصاب يشعر أو يعبر عن مشاعره بشكل مختلف عما كان عليه سابقًا ويمكن أن يشمل ذلك تقلبات مزاجية كمشاعر القلق والاكتئاب والغضب والإحباط. تحدث مع طبيبك أو الاختصاصي النفسي وسنعرض تلك التغيرات في النقاط التالية.



1. تقلب المزاج

- بعد إصابة الدماغ قد يكون من الصعب على الشخص المصاب السيطرة على مشاعره، ويمكن أن يتقلب بين مشاعر السعادة والحزن، وقد يقوم أيضاً بالتعبير عن مشاعره بطريقة ليس لها علاقة بما يشعر به فعلياً في الواقع، مثل الضحك أو البكاء بدون سبب واضح.

2. القلق والاكتئاب

- الشعور بالقلق والاكتئاب شائع بين المصابين بإصابات الدماغ ويمكن أن يحدث بسبب التغيرات التي حدثت في الدماغ نفسه أو بسبب صعوبة التكيف مع الحياة بعد إصابة الدماغ.

3. الغضب والإحباط

- قد تجد أن الشخص المصاب ربما:
- يعاني من نوبات غضب متكررة، أو قد يكون سريع الغضب.
- يكون عدوانياً لفظياً أو جسدياً.
- يشعر بالإحباط بسهولة أو يكون غير صبور.
- يعاني من وقت عصيب مع التغيير أو الأوضاع الجديدة.

لمساعدة من تحب للتخلص من أي التغيرات

العاطفية التي قد تحصل له:

- تحدث مع فريق التأهيل حول خيارات العلاج، مثل تقديم الاستشارات والأدوية، وتشاور مع الطبيب أو الأخصائي النفسي لمعرفة الإستراتيجيات للمساعدة.
- اطلب المساعدة على الفور إذا كان المصاب يشعر بالحزن الشديد أو لديه أفكار انتحارية.
- تعلم تقنيات الاسترخاء للتقليل من الشعور بالتوتر والقلق وطبقها مع الشخص المصاب.
- حاول أن تتعرف على الأشياء التي يمكن أن تثير عاطفة وغضب المصاب، وتجنّب هذه المثيرات، أو وجّه المصاب عند حدوثها.

- تواصل بشكل صحيح مع المصاب مثل:



○ عدم الصراخ

○ عدم التهديد أو الإيذاء

- شجّع المصاب على اخذ قسط من الراحة أو الذهاب في نزهة عندما يبدأ بالشعور بفقدان السيطرة على النفس.
- عندما تكون المشاعر تحت السيطرة، تحدّث مع المصاب، وحاول أن تتعرف على سبب انزعاجه.
- شجّع على مشاركة مشاعره معك للوصول إلى حل المشكلة بهدوء.
- شجّع على ممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية.



علاج الاكتئاب يشمل
الاستشارات النفسية
وأيضاً الأدوية أو
كليهما. في حال
أستخدام الأدوية
لعلاج الاكتئاب، يجب
عدم التوقف عن
أخذها دون التحدث مع
الطبيب.

الاكتئاب

بعد إصابة الدماغ، قد يشعر
المصاب بالحزن والقلق
والإحباط والغضب، وعندما
تتحول هذه المشاعر إلى
اكتئاب فمن المهم طلب
المساعدة.

الاكتئاب رد فعل عاطفي شائع
لإصابة الدماغ، وفي بعض

الأحيان يحدث الاكتئاب بسبب الأضرار التي تسببت فيها
الإصابة على الدماغ. وغالباً ما يظهر الاكتئاب في أول 3
أشهر بعد الإصابة، ولكن الخطورة إذا استمر لمدة عام أو
أكثر. ومن الشائع أن الاكتئاب يحدث خلال مراحل لاحقة من
العلاج عندما يكون الشخص مدركاً لنفسه ويصبح أكثر وعياً

لذاته وإصابته، بالإضافة إلى ذلك يمكن للاكتئاب أن يكون عائق لعملية العلاج وإعادة التأهيل.

علامات الاكتئاب:

الشخص المصاب بالاكتئاب ستظهر لديه بعض العلامات بشكل يومي تقريبا وتستمر على الأقل لمدة أسبوعين:

- فقدان الاهتمام بالأشياء والنشاطات التي كان يستمتع بها سابقاً.
- الشعور بالحزن، والفراغ.
- البكاء أكثر من المعتاد.
- الشعور بالذنب أو عدم قيمة النفس.
- التشاؤم وفقدان الأمل.
- الشعور بالقلق والاضطراب.
- تغيرات في الشهية أو فقدان الوزن أو زيادته.

- تغيير في أنماط النوم، مثل عدم القدرة على النوم أو كثرة النوم.
- مشاكل في التركيز، والتفكير والتذكر أو اتخاذ القرارات.
- العزلة عن الناس أو الانسحاب من الأحداث التي تكون ممتعته بالعادة.
- فقدان الطاقة والشعور بالتعب طوال الوقت.
- مشاكل جنسية.





إذا كان لدى المصاب أي
من هذه الأعراض
واستمرت لأكثر من
أسبوعين، أو إذا كان لديه
أفكار انتحارية أو محاولة
لإلحاق الضرر بنفسه أو
الآخرين يجب التحدث مع
الطبيب.

لمنع حدوث الاكتئاب

عليك مراعاة ما يلي:

- اقرأ وتعرّف على
إصابات الدماغ وتحدث
مع فريق التأهيل
للمساعدة في
التخفيف من المخاوف
التي تواجهها.
- قضاء بعض الوقت مع
الأهل والأصدقاء وتفريغ المشاعر لهم.
- الحفاظ على الاهتمامات والهوايات والتمارين الرياضية.
- التحدث إلى الطبيب أو غيره من أعضاء فريق التأهيل
في أقرب وقت عندما تلاحظ علامات الاكتئاب.

من أين تحصل على المساعدة؟

- في المستشفى: تحدث مع الممرضة، أوالطبيب، أو الأخصائي النفسي، أو الأخصائي الإجتماعي، فكلهم يمكنهم أن يقدموا لك المساعدة.
- للحصول على موعد أو طلب تحويل بعد الخروج: اتصل على العيادات الخارجية 9977.
- في الحالات الطارئة: اتصل بـ 997، أو إذهب إلى أقرب مركز متخصص.



تقنيات الاسترخاء

تعلم تقنيات الحد من التوتر والقلق، وينصح بداية بمحاولة مختلف التقنيات للعثور على أفضل تقنية مناسبة لك القدرة على الاسترخاء ستتحسن مع كثرة الممارسة للتقنية ومع مرور الوقت.

الاستماع إلى القرآن:

يساعد على الشعور بالطمأنينة

التمرين الجسدي:

التمارين الرياضية وسيلة جيدة لخفض التوتر والقلق، كما أن الرياضة تخفف الشد في العضلات وتطلق مادة طبيعية بالجسم تعطي شعور بالسعادة تسمى اندورفين

استرخاء العضلات التدريجي:

يتم التركيز على مجموعة معينة من العضلات بحيث يقوم الشخص بشد ثم إراحة العضلات منوبة، ومن ثم يتم التركيز على مجموعة أخرى من العضلات بنفس الطريقة ابتداءً من أسفل القدم إلى جميع أنحاء الجسم حتى الرأس.

تمارين التنفس:

- اذهب الى غرفة هادئة. قد يفيد سماع ما يساعدك على الاسترخاء.
- اجلس في وضع مريح. لا تلف يديك أو ساقيك لأن ذلك قد يؤثر على الدورة الدموية، ويسبب الخدران.

- اغلق عينيك وفكر في صورة تساعدك على الاسترخاء، مثل مكان هادئ تستمتع بزيارته.
- تنفس بعمق. احبس انفاسك وشد عضلاتك، أبقِ العضلات مشدودة لمدة ثانية أو ثانيتين. استرخ وأرح عضلاتك عند الزفير.
- قم بشد وإراحة العضلات بدءًا من القدمين وانتقل من مجموعة إلى التي تليها حتى تنتهي إلى الرأس.

التفكير الإيجابي:

التفكير السلبي قد يؤثر على صحتك، ويسبب الإجهاد والتوتر للعضلات. حاول إيجاد بعض الأفكار الإيجابية لتحل محل السلبية وكرر قول الأفكار الإيجابية واستخدمها لتشجيع نفسك للتأقلم مع التغيرات. ومع الممارسة، سيساعد التفكير الإيجابي على التقليل من التوتر حيث أنك

تتعلم التفكير بما يدور حولك بإيجابية، مثل: أنا أفعل أفضل ما يمكن أن أفعله، أو أنا أحترم نفسي، أو سأحاول مرة أخرى...إلخ.

تمارين التصور:

أغمض عينيك وفكر في الزمان والمكان الذي كنت تشعر فيه بالراحة والأمان، وتخيل كل ما يحيط بذلك المشهد (المكان، المناظر، الروائح والأصوات) وحاول استعادة المشهد بأكبر قدر ممكن، وعندما تشعر بأنك مستعد خذ نفسًا عميقًا وافتح عينيك.

علاج الأروما (الروائح):

هو استخدام الزيوت الأساسية المستخرجة من النباتات كعلاج: مثل استخدام بعض الزيوت كالخزامى الذي يعتقد أنه يعطي تأثيراً مهدئاً استنشاقه أو عند استعماله بشكل مخفف على الجلد.

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة

HEM1.18.000313