

# 06



## 改变：行为、 情绪和个性



---

某些部位的脑损伤  
可以改变个性和行  
为，影响情绪。

# 脑损伤常常会造成行为、情绪和个性改变。

这些改变很难被发现和理解，会极大影响患者与他人的关系。家人和朋友对这些改变的反应也可以影响脑损伤患者的行为。

## 脑损伤患者的常见行为/个性改变

- 易怒
- 情绪波动
- 缺乏主动性
- 内疚
- 缺乏性兴趣
- 抑郁/焦虑
- 困惑
- 沮丧
- 冲动
- 不当行为/情感
- 无法理解社交边界
- 缺乏灵活性
- 自我中心
- 自我意识降低

您可能难以控制自己的情感：

- 更易生气，常常哭泣
- 比以前更喜欢说脏话
- 不适时宜地发笑
- 常常焦虑或情绪低落
- 情绪变化非常快

脾气暴躁

- 难以控制自己的愤怒
- 越来越容易沮丧和发怒，因为您可能无法像以前那样做事情

您的自信心或独立性可能下降

- 对能够自理缺乏自信心
- 更加依赖他人和需要更多支持
- 在某些情况下可能出现相反情形，您可能更加自信，可能需要学会在需要时更加依赖他人的支持



您在表达自己时可能发生变化

- 说话时不假思索
- 交谈时跳跃话题
- 谈话时很难抓住要点
- 言语减少，不再愿意参与，或
- 主导谈话 - 滔滔不绝，不聆听他人
- 错过他人谈论的内容或理解错误

发生脑损伤后，您可能无法判断您的言论对他人的影响您可能无法注意到微妙的社交暗示，可能错误地判断自己的行为是否恰当。这可能造成您的行为不当，例如，开不恰当的笑话、做出带有性意味的评论或挑逗行为

## 动机和主动性

您可能很难开始着手完成任务，这很容易被误认为是懒惰或缺乏动力。

行为和个性改变如何影响您的日常生活？

- 您可能更加容易感到压力或焦虑
- 您可能会因为一些小事情非常生气，可能会对他人进行言语或肢体攻击而后即刻感到后悔
- 您可能很容易无心地冒犯他人，或您说的话可能会被误解
- 倾听可能变得困难，或者您无法意识到您并未倾听
- 您的情绪更易改变，可能会感到抑郁
- 对于他人来说，您可能会显得过于自我中心或自私
- 这可能会影响您的社交和与他人的关系
- 朋友可能不愿意像以往那样与您常来往

由于脑损伤，您对这些问题或特征的认识能力会受到限制。

大脑额叶负责监视和理解您的行为。如果额叶受损或发生挫伤，会出现情绪和行为控制问题。有时您可能会失去洞察和觉察能力，这会造成：

- 难以接受脑损伤已影响您以前的生活方式的事实
- 无法认识到您已经改变
- 您可能认为自己正常，不确定其他人是怎么回事

您可能意识到，脑损伤已造成不良影响，在这些影响发生时您却可能未能识别。例如，您可能认识到您倾向于主导谈话，但在谈话期间，您并未意识到这一点。

您可能意识到您的问题，却无法理解这些问题如何影响您的生活：您可能认识到您的注意力下降，但不接受这会降低您开车或重返工作岗位的能力。（参阅工作与学习宣传单）

如果您感到焦虑或抑郁，请与支持者交谈，到家庭医生处求医。



## 能够帮到您的做法

- 建立有规律的生活有助于加强您生活的控制感
- 与医务人员交谈，包括您的家庭医生、护士、治疗师或心理学家
- 学会如何应对压力
- 确保您的主要支持者理解您的脑损伤以及如何帮助您
- 聆听他人的反馈意见
- 学会发现自己的触发因素，以便避免或应对这些因素
- 寻求帮助
- 确保从事一些有趣的事情



您的家人和朋友也需要受到相关教育，以使他们更好地理解脑损伤造成的个性和行为改变。

详情参阅第3号宣传单“学会应对脑损伤”。

## 欲了解详情

本系列的其他宣传册可能有所帮助，您也可以联系您当地的脑损伤协会、ACC、卫生部或残障资源信息中心。

欲了解详情，请访问网站：

[www.brain-injury.org.nz](http://www.brain-injury.org.nz)

### 我的重要联系人：

脑损伤协会：

医生：

.....

个案经理：

其他联系人：

.....

获得ACC支持

