

05



认知： 注意力、 专注力 和记忆力

理解大脑某些部位损伤对注意力、专注力和记忆力的影响。



何谓认知?

认知是指我们使用大脑思考和学习的方式。如果大脑受损，我们的思考技能会受影响。

这些问题开始时不会像身体或语言问题那样明显，但认知问题往往影响患者重返工作岗位、完成日常事务和社交能力。

认知问题如何影响日常生活?

您可能会出现记忆问题：

- 能记住您所看见的，但记不住您所听到的
- 忘记把物品放在何处

您可能难以专注和保持注意力：

- 无法在一个时间里只关注一件事 - 看电视时会走神，无法跟上剧情

您可能无法有条不紊地做事：

- 在完成某项任务时忘记一些关键步骤，例如，洗衣服时忘记放洗衣粉

您可能想做事情，却一再拖延：

- 每天花大量时间看电视，不想做其他事情
- 有许多事情要做，却花一整天时间只完成第一件事

您可能失去灵活性：

- 因为突发事件打破日常生活规律而沮丧
- 不愿意尝试新事物
- 顽固不化

您可能无法理解某些事情：

- 在谈话中难以跟进
- 在谈话中难以改变话题
- 需要更长时间处理口头或书面信息
- 不再享受阅读的乐趣
- 混淆发音类似词语或数字

您可能无法学习新知识：

- 需要反复向您出示相同物品
- 即使是经过解释的事情，也可能让您感到费解
- 难以适应新场所

可能会词不达意/无法表达清楚

- 谈话中难以抓住要点
- 找不到正确的词语，需要更多时间回答
- 在某些情境下不自在，避免目光接触
- 难以组织观点使其符合逻辑

您可能会变得丢三落四：

- 找不到东西
- 错过就诊，忘记准备要携带的物品



有益建议：

以下是一些缓解您的困境的窍门。



记忆力问题

- 记下要在就诊时讨论的事项
- 用一个记事簿或日记记录事项，随身携带
- 用日历和白板提醒自己要注意的事项
- 预约就诊时，要包括日期、时间、地点和会面者的姓名
- 用闹钟催促自己完成下一件要做的事情
- 将物品放在一处
- 组织信息，以便于记忆
- 重复信息，以便于记忆
- 练习所学到的内容
- 使用不同记忆窍门/技巧：
 - 用想记住的事情构成一幅视觉图像
 - 使用所需记忆事项的第一个字母作为线索
 - 使用押韵方法
 - 使用彩色坐标
 - 组句/编故事和口述以帮助记忆



计划或组织活动

- 生活规律 - 在一天的同一时间做同样的事情，例如在上午9点钟吃药，或者按一定的顺序做事情，例如早餐后吃药或午饭后小睡
- 请朋友帮助养成生活规律
- 与某人一起记下完成某项任务的步骤
- 完成事项后划掉
- 将同一爱好或完成同一任务需要的物品放在一处
- 预留足够时间，以便妥善完成任务
- 选择有乐趣的爱好
- 选择阅读有趣的书刊



与他人交流

- 如果您不理解别人说的话，请他们重复或以其它方式表达
- 告诉人们您需要时间思考
- 在休息充分精神良好时与家人和朋友聚会



聚精会神和注意力

- 减少分散注意力的因素 - 找一个安静的地方，使用耳塞，调低广播/电视音量或将其关闭。
- 观察疲劳迹象 - 疲劳是无法专注的一个主要原因。不要在一件事情上花太长时间。定期休息。
- 注意休息 - 当您开始感到不堪重负时，想办法从当时的情景中解脱。
- 一次只做一件事 - 如果试图一次做一件以上的事情，则很难完成任何事情。
- 深思熟虑后再做决定 - 不急于决策。让别人知道您需要时间考虑。
- 采取主动聆听技巧 - 询问问题，重组语句或用自己的词语重复别人刚说的话。
- 相应地改变生活方式 - 您可能需要做出一些生活方式的改变，诸如远离嘈杂的餐馆或购物中心。在分散注意力因素最少时安排活动。在非高峰时间开车和在商店内人最少时购物。

辅助工具：



日历 - 预约未来会面，记录重要日期



在电话旁放一支笔和记事簿，以便记录电话信息



日记 - 记录每天已完成的和必须做的事情



将公车/公共交通图和时刻表放在方便拿取的地方



待办事项列表 - 每完成一项事情即划掉



挂式日历和计划表 - 放在醒目处，如冰箱门上



电话号码和通讯录 - 将所有联系人集中记录在一处



使用机械式分类储物容器，如药盒



手机提醒

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

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

