

08



患者家人和 朋友如何应对 脑损伤

您如何帮助脑损伤患者恢复，同时如何照顾自己。



患者家人和朋友如何应对脑损伤

脑损伤患者的家人和朋友常常会因为所爱之人的改变而感到不胜重荷。

对关系的影响

事故造成的身体、认知和情绪方面的限制，会增加焦虑以及对时间的需求，这可能会给家人和朋友带来额外的压力。

对于肉眼可见的躯体损伤，可以很容易理解和应对，因为躯体损伤显示某人曾经受伤。相对而言，某人在行为、感受和思维方面的改变可能很难理解、接受和应对，因为这些改变“是看不见的”，但常常对与家人和朋友的关系造成更大影响。



认知、行为和情绪影响

对于脑损伤患者和家人及朋友而言，与躯体损伤相比，脑损伤的认知、行为和情绪影响可能带来更多限制，更难以接受和克服。

脑损伤患者的家人常常会有一种拒绝情绪，很难接受他们心爱的人发生任何改变。这对于躯体损伤不严重者尤其常见。

您可能会发现您所爱的人已经变成另外一个人，您很难接受“失去”您所熟悉的那个人。

清楚了解脑损伤如何影响患者的情绪、行为和个性，您就可以帮助所爱的人。

相关详情请参阅第6号宣传单

脑损伤症状（如疲劳增加或注意力下降）常常被视为懒惰、缺乏动力或患者努力不够。例如，会因为恢复进展缓慢而埋怨患者不够努力或被归因为他缺乏动力。

因此，家人和朋友可能会鼓励患者更加努力。这种做法的出发点是好的，旨在激励患者，但实际上会起到反效果，引发冲突和疲劳，增加压力。

理解情绪和行为的改变

脑损伤后常常发生焦虑、抑郁和行为改变。

这些改变也会影响朋友和其他也可能感到难过的家人。大家都需要时间才能适应患者的改变，在恢复过程中相互支持。

脑损伤可能会影响行为

如果损伤涉及大脑某些部位，会影响患者控制情绪和行为的能力。

重要的一点是要认识到这是脑损伤引起的，所以在设定患者的行为及他们如何对待您的界限时必须公正而坚定。脑损伤不是不良行为的借口。

您可以如何提供帮助

鼓励独立性，以免过度依赖

家人应该鼓励患者在脑损伤造成的限制范围内合理地多做事情。这将培养他们的自信心和自尊，减少当不合理要求不被满足时心生不满的风险。

设定界限

明确规定哪些对待您的方式是不可接受的。虽然脑损伤不是一个借口，但您需要知道，脑损伤可以引起行为改变。

与当地脑损伤协会支持小组建立联系

当地脑损伤协会设有各种支持小组。参加小组会议可以结识有类似情况的患者，对于帮助患者理解其行为和限制非常有帮助。

照顾自己

理解您家人的目前所面对的障碍

接受这样一个事实，他们可能无法完成以前可以完成的任务。花时间理解他们的脑损伤，以便适应他们的需求，支持他们康复。

不要压抑自己的感受

允许自己经历悲伤。有时候，接受专业人员的辅导对于适应家人及其家庭角色的改变很有帮助。参加支持小组也可能有益处。

为自己留出一些时间

尝试定时为自己留出一些时间，保持身心强大，继续支持受伤的家人。如果无法照顾自己，就无法照顾他人！



谁能提供帮助？

医务人员和当地的脑损伤协会可以为您提供支持和建议。

他们如何提供帮助？

临床心理学家

与脑损伤患者和家人合作，帮助患者理解思维和感觉方面的改变。他们可以帮助您寻找应对改变的方法，学习如何更好地支持您的家人。

社工

为您的家人提供支持，帮助您获得可供您使用的社区资源。

家庭医生

帮助患者家庭，满足他们的医学需求。您的家庭医生可以将您转诊至专业医务人员处，推荐对您有帮助的支持服务。

脑损伤协会

为您提供脑损伤教育，帮助您理解康复过程，提供维权服务。当地脑损伤协会组织面向脑损伤患者及其家庭的支持小组。

交流，无论是与医务人员还是家人或朋友，都是分享感受和获得支持的好方法。

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



Te Kaporeihana Awhina Hunga Whara

