

創傷性 腦損傷

資源和學習手冊



華盛頓州社會和衛生服務部

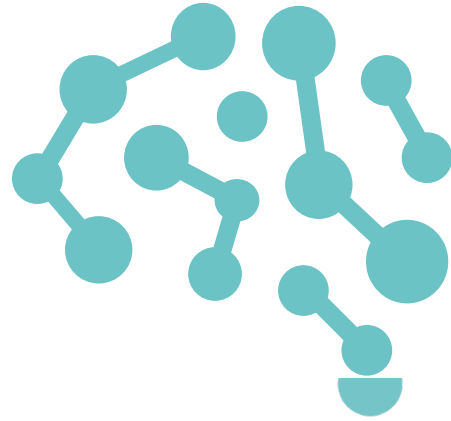
製作方：華盛頓州社會和衛生服務部

特別鳴謝：華盛頓創傷性腦損傷策略合作顧問委員會和華盛頓州教管部

如何使用本學習手冊：

本學習手冊旨在作為經歷創傷性腦損傷的病患的實用資源。由華盛頓州社會和衛生服務部老齡化與長期支援管理局製作，我們的目標是協助TBI倖存者和他們的家人實現成功恢復和康復。

有關本學習手冊的最新版本，請瀏覽：
www.dshs.wa.gov/altsa/traumatic-brain-injury/i-have-tbi



創傷性腦損傷

華盛頓州策略合作顧問委員會

目錄

什麼是創傷性腦損傷？	1
大腦解剖構造和功能	2
創傷性腦損傷的症狀和影響	3
疲勞、睡眠問題和頭痛	5
情緒不穩定、憤怒和衝動	9
感覺敏感和過度刺激	19
注意力和記憶力	22
解決問題和認知彈性	30
抑鬱和焦慮	31
創傷後應激障礙(PTSD)	32
悲傷與喪失	33
自我照顧和康復	34
正念	35
寫日記	39
溝通	44
家庭暴力，親密伴侶暴力	48
退伍軍人與創傷性腦損傷	51
支援系統和互助小組	52

什麼是創傷性腦損傷？

創傷性腦損傷是一種由身體創傷引起的大腦損傷，由但不限於機動車輛、體育賽事、跌倒和身體攻擊等事件引起。TBI的嚴重程度足以導致以下一個或多個方面的損傷：認知；語言記憶；注意力；推理能力；抽象思維；判斷力；解決問題的能力；感覺、知覺和運動能力；心理社會行為；身體機能；或者資訊處理能力。該術語不適用於先天性或退行性腦損傷，也不適用於出生創傷引起的腦損傷。獲得性腦損傷、中風或沒有TBI的精神健康問題不屬於這一定義。

任何人都可能經歷TBI——所有年齡和背景的人——事實上，根據疾病控制和預防中心的資料，創傷性腦損傷是美國死亡和殘疾的主要原因。

最常見的TBI原因包括跌倒、機動車碰撞、輕武器、運動和娛樂意外事故和攻擊。



分享您的腦損傷故事或經歷：

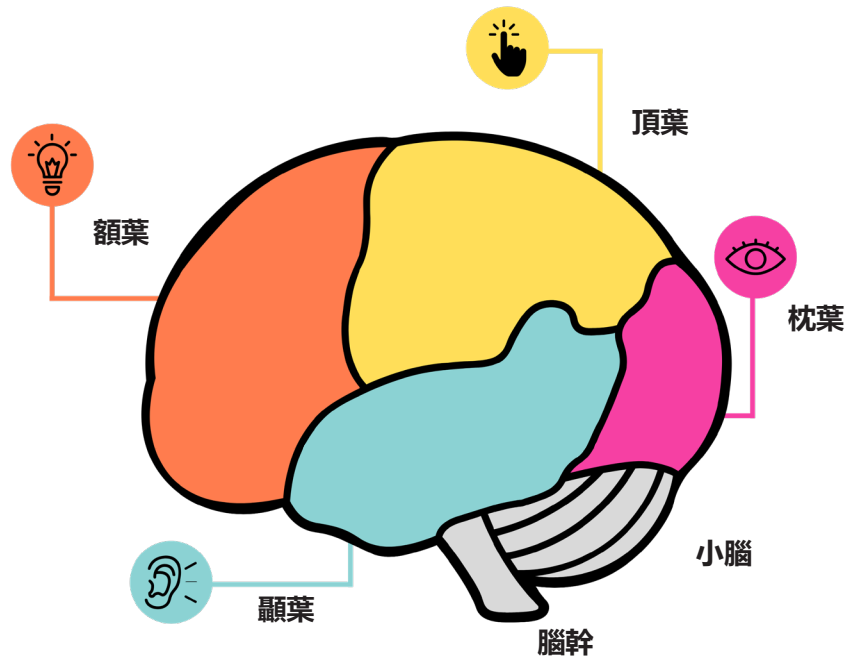
不管您是如何獲得TBI的，都應該首先接受專業醫護人員的檢查。及時確診並制訂治療計劃會對您的康復產生很大的影響。

大腦解剖構造和功能

大腦由四個腦葉組成——額葉、頂葉、顳葉和枕葉。

額葉——就在前額後面，額葉用於執行規劃、組織、決策、解決問題、記憶、注意力、控制行為、情緒和衝動控制等功能。額葉的左半部控制言語和語言。額葉的左半部處理非語言活動。

額葉區域的損傷可能影響管理或識別情緒、衝動行為/決定、記憶、語言障礙以及不適當的社交和性行為的能力。



頂葉——位於額葉之後，頂葉是大腦中控制觸覺、熱覺、冷覺和痛覺的區域。它告訴我們哪個方向是向上，並防止我們走路時撞到東西。

頂葉區域的損傷可能會影響定位或識別身體部位的能力。

顳葉——位於大腦兩側，頂葉下方和額葉後方。這個區域可識別並處理聲音、理解、語音生成及記憶的其他方面。

顳葉的損傷會導致聽力喪失、語言問題和感覺問題，例如能夠識別熟悉的面孔的能力。

枕葉——位於後腦勺，枕葉接收和處理視覺資訊，並協助感知形狀和顏色。

枕葉受損會導致視力問題和對大小、顏色和形狀的感知扭曲。

在腦葉之外是**小腦**和**腦幹**。

小腦——位於大腦的後部，小腦幫助控制平衡、運動和協調。它使我們能夠直立，保持平衡，四處走動。

小腦損傷會導致運動不協調、肌肉張力喪失和步態（行走方式）不穩定。

腦幹——大腦的底部，腦幹調節生存的不自主功能，如呼吸、心率、血壓和吞嚥。

腦幹受損會導致心率加快、呼吸和吞嚥問題。

創傷性腦損傷的症狀和影響

每一種創傷性腦損傷都是因人而異，因情況而異的。您的症狀可能每天都在變化。您可能會有「好日子」和「壞日子」。請一定要與您的醫療服務提供者交流您的困難和症狀，並制訂應對和管理您的症狀的策略。

如果您被診斷為創傷性腦損傷，您可能會經歷任何或所有以下症狀或影響。勾選適用於您的任何症狀或影響。

身體症狀

- 頭痛或偏頭痛
- 頭暈
- 眩暈
- 平衡問題
- 噁心和嘔吐
- 疲勞

社交和情感症狀

- 性格的變化
- 情緒波動，不可預測的情緒表現，強烈的情緒
- 缺乏動力
- 憤怒和易怒
- 好鬥
- 抑鬱
- 衝動
- 否認和/或缺乏意識

認知變化

- 注意力不集中
- 注意力分散
- 記憶喪失或健忘
- 難以做出決定、解決問題或組織任務
- 意識混亂
- 持續言語
- 衝動
- 語言處理——包括：
 - 不理解所說的話
 - 說話有困難或很難被他人理解
 - 講話含糊不清
 - 說話速度非常快或非常慢
 - 閱讀或寫作困難

感知變化

- 涉及理解力和難以理解周圍世界發生的事情
- 癲癇發作
- 身體癱瘓和/或痙攣
- 慢性疼痛
- 大小便控制
- 睡眠困難
- 體力或精力的喪失
- 性慾發生變化
- 食慾的變化
- 無法調節體溫

感官改變

- 涉及難以解釋觸覺、溫度、運動、肢體位置和精細辨別
- 聽力下降或喪失
- 耳鳴
- 對聲音的敏感度提高
- 部分（或全部）失明
- 眼肌無力
- 重影或視力模糊
- 難以判斷視覺距離
- 不自主眼球運動
- 感光性
- 嗅覺或味覺的喪失或減弱

4

有幾個因素會影響創傷性腦損傷的嚴重程度以及您出現症狀和/或短期或長期健康挑戰的程度：

- 原始損傷的嚴重程度。
- 生理恢復的速度或完全程度。
- 大腦的哪些功能會受到損傷的直接影響。
- 病患在受傷前對這些功能的依賴程度。
- 恢復期間可用的資源——醫療、諮詢等。
- 受傷後哪些功能區域保持完整和正常運轉。



自TBI以來，您可能注意到的其他症狀或變化：



目前什麼樣的變化、缺陷或症狀對您來說是最困難的？

疲勞、睡眠問題和頭痛

疲勞、睡眠問題和頭痛是創傷性腦損傷後最常見的（也是最痛苦的）症狀。這些症狀通常與認知和情緒問題有關。

疲勞

您可能會發現您更容易疲勞，並且在忙碌時很難恢復過來。您可能還會發現疲勞經常會加劇其他症狀。

對於疲勞，您能做些什麼？

- 客觀面對，依據情況作計劃。調整好自己的節奏，只有在精力最充沛的時候才全力以赴。
- 承認您可能不能像以前一樣做那麼多工作了。
- 不要為難自己。在您有能力時，盡您所能。試著不要去想那些您沒有完成的事情——專注於您做得很好的方面，並慶祝這些成功！
- 有規律地休息。留出休息時間，按計劃休息——這可以幫助您調整自己的節奏。

節省精力

節省精力可以幫助您避免疲勞及其對認知的影響。記住要**暫時退出**.....

自我照顧：保證睡眠充足，照顧好自己。好好吃飯，及時飲水，避免酒精和藥物。

當您需要重新集中注意力的時候，休息一下——即使是30秒鐘的休息也能幫助您重整旗鼓，重新充滿活力。休息方法可以包括：

- 30秒的頸部伸展運動
- 給自己揉揉脖子
- 閉上眼睛，數到30
- 快走或做跳躍運動來促進血液循環
- 伸直、彎曲您的腳
- 把您的頭靠在膝蓋上
- 看窗外
- 甩甩手
- 喝點水



為了更好的放鬆、獲得良好的睡眠和讓血液流向大腦，定期鍛煉。

調整自己的節奏，在您最清醒的時候做最困難的工作。

敢於求助——當您在一項任務中遇到困難時，尋求幫助。

避免被打斷——這可能會讓任務持續更長時間。例如，關掉手機鈴聲，考慮在門上掛一個「請勿打擾」的牌子。

減少干擾，以免佔用您完成任務所需的認知精力。例如，關掉收音機、電視、遮住眼睛、使用耳塞和使用白噪音機器或風扇。

簡化問題——避免多重任務。一次做一件事。

睡眠問題

如果您發現睡眠困難，首先要養成規律的睡眠習慣。建立睡眠習慣有助於身體為入睡做準備，並幫助您在睡覺前放鬆下來。您可能低估了您需要多少睡眠——許多經歷過TBI的人比沒有經歷過TBI的人每晚需要多睡2.5小時。

對於睡眠問題，您能做些什麼？

- 建立睡眠規律。每天晚上在同一時間睡覺，每天早上在同一時間醒來。
- 困了就去睡覺。傾聽身體發出的訊號。
- 睡前避免暴露在強光、螢幕或電視光線下。
- 晚上不要暴飲暴食、飲酒和/或攝入咖啡因。
- 創造一個安靜的臥室環境——涼爽、昏暗、安靜——如果有幫助的話，使用耳塞和遮光窗簾。
- 避免午後小睡（或白天小睡超過30分鐘）。
- 避免在一天中太晚鍛煉。

避免飲酒，不要使用安眠藥，除非得到醫療保健服務提供者的指示。酒精和安眠藥會上癮，從長遠來看效果不好，因為它們不會教會您的身體如何睡得更好。一定要和您的醫療保健服務提供者討論您的睡眠問題。

因戰鬥而引起頭部受傷的病患通常會經歷創傷後應激症狀，這些症狀會影響睡眠，如噩夢和警覺性增加。如果您有這樣的問題，請告訴您的醫療保健服務提供者（包括心理健康治療師）。



如果您有睡眠問題，您打算用什麼技巧或策略來幫助自己克服？

頭痛

有五種類型的頭痛最常與創傷性腦損傷有關：

緊張性頭痛（最常見的類型）——觸發因素包括擔憂、壓力、過度勞累、不良姿勢和通風不良。

- 頭部周圍壓力範圍
- 頸部或下顎不適
- 頭皮、頸部和肩部肌肉有壓痛
- 發病通常在一天的晚些時候，所以可能會妨礙睡眠

偏頭痛——觸發因素包括情緒壓力、身體活動、睡眠問題、疲勞、不規律的飲食習慣和某些食物（如巧克力）。

- 前額和太陽穴抽痛
- 可能有噁心、嘔吐、麻木、肌肉無力和對光/聲音/氣味敏感
- 睡眠可能有助於緩解症狀

創傷後頭痛

- 觸摸時疼痛加劇，並伴有燒灼感或刺痛感
- 類似於緊張性頭痛和偏頭痛
- 發生在創傷性腦損傷後數月或數年

叢集性頭痛——觸發因素包括尼古丁、酒精、過度勞累和情緒壓力。

- 眼後和一側面部的劇烈疼痛，可能會轉移到另一側面部。
- 類似於偏頭痛，但更嚴重
- 持續15分鐘到3小時

戒斷性（反跳性）頭痛——由長期使用止痛藥停藥引發。

- 噁心、注意力難以集中、抑鬱、易怒和不安
- 沒有特定的疼痛區域

大多數頭痛都是由這些觸發因素或加重因素引起的（如果可能的話，儘量避免這些因素）

- 壓力
- 抑鬱和焦慮
- 睡眠不足或睡眠習慣改變
- 不吃飯
- 不良姿勢
- 以不舒服的姿勢工作或長時間保持一個姿勢
- 用於抑鬱症或高血壓等其他疾病的藥物
- 頭痛藥物的過度使用
- 咬緊牙關或磨牙
- 缺乏體力運動



情緒不穩定、憤怒和衝動



腦損傷可能會改變您感受或表達情緒的方式。通常您可能會經歷情緒不穩定、情緒波動或憤怒等強烈情緒。

情緒不穩定是情緒的快速誇張變化。您可能會發現自己感受到非常強烈的情緒和感受。

發生創傷性腦損傷後通常會出現情緒不穩定，尤其是如果控制情緒和行為的大腦區域受到損傷後。通常會沒來由地引發突然的情緒反應。在某些情況下，您可能會突然大笑或哭泣。這可能會讓朋友和家人感到困惑，他們認為自己不小心做了一些讓您心煩意亂的事情。這些情感表達可能與病患的真實感受沒有任何聯繫（例如，您會在哭泣時不感到悲傷，或者大笑而不感到快樂）。在某些情況下，情緒可能與情境不相符——例如在聽一個悲傷的故事時發笑。

對您和您的支援系統來說，重要的是要知道，您經常無法控制這些情緒的表達，您可能會覺得自己像是坐在情緒過山車上。

我們來談談觸發因素。觸發因素是引發您體內反應的因素。觸發因素可以是內在的（來自您產生的思想或情緒），也可以是外在的（外部世界中導致您做出反應的因素）。對於那些經歷過創傷性腦損傷的人來說，最常見的觸發因素是過度刺激和/或感官超載（參見第19頁）。

情緒不穩定的常見觸發因素：

- 過度刺激（參見第19頁）
- 過度疲勞或勞累（參見第5頁）
- 壓力、擔憂或焦慮（參見第33頁）
- 來自他人的強烈情緒或要求
- 非常悲傷或滑稽的情況，如笑話、電影、書籍
- 討論某些話題，如開車、失業、人際關係、家人過世

應對情緒不穩定的策略

- **意識到觸發因素**並儘量避免它們。考慮記錄心情日誌，以協助追蹤您的情緒，並找出觸發情緒的因素。
- **離開**這個環境或這個人一段時間，這樣您就可以重新控制您的情緒。
- **試著忽略這種行為**，並建議您的支援系統也這樣做。把注意力集中在不穩定性上，並給予它過多的關注，可能會加劇問題。
- **將話題或任務換成**壓力較小或觸發性較小的事情。
- **提前計劃**，知道自己的極限。確保您休息好，避免讓自己處於高壓力、高要求和過度刺激的情況下。
- **利用深呼吸和/或放鬆技巧**來減輕壓力，讓自己重新振作起來。

注意您的情緒觸發點

如上所述，情緒日誌可以協助您精確找出和識別您的觸發因素。您可以把以下幾點添加到您的心情日誌或心情日記中：

- 在此類行為出現之前發生了什麼事情？
- 此行為的發生是否涉及其他人？
- 在哪裡發生的？
- 您的生活空間發生了什麼？
- 是新行為嗎？
- 是否有哪些行為可激化此行為？
- 您是在設法表達一種需求或願望嗎？
- 此行為是否有特定的發生模式？例如，一天中的某個時間、換班之類的事件、某個特定的護工或訪客、藥物或酒精、糖或咖啡因之類的物質或藥物是否會成為誘因？

當您遇到一個觸發因素時，問問您自己.....

- 您現在處於什麼樣的情況？您安全嗎？
- 您身邊發生了什麼？
- 您現在有什麼樣的情緒？
- 您有什麼想法？
- 您的身體是什麼感覺？

記住情緒不穩定是創傷性腦損傷後常見的挑戰。

您可能正在經歷失去工作、駕駛能力、獨立性、人際關係或財務狀況的變化——伴隨著這些損失和變化，您會有很多情緒。創傷性腦損傷後的悲傷、悲痛、憤怒、沮喪、失望或抑鬱情緒很常見。向顧問、心理學家、社會工作者、信任的朋友或家人尋求幫助，幫助您走出和管理這些情緒。



您經歷過情緒不穩定嗎？您有沒有發現導致您情緒不穩定的具體誘因？您可以用什麼策略來應對？

管理憤怒和衝動

過度憤怒是創傷性腦損傷後通常會出現的症狀。大腦由許多不同的部分組成，它們控制著不同的情緒和行為。當大腦中協助我們控制和處理情緒的部分受到傷害時，控制憤怒等情緒就變得更加困難。當憤怒失控時，也可能變得更加難以識別。

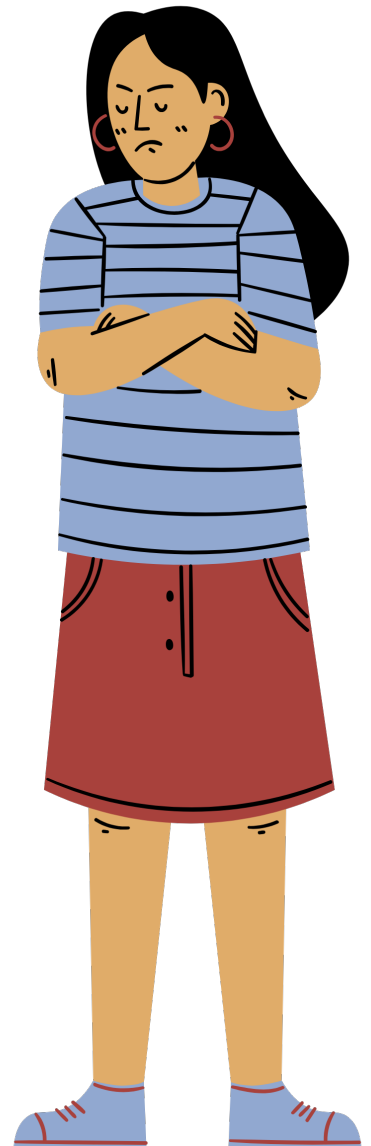
根據不同的情況，憤怒可能是積極的也可能是消極的情緒。

當憤怒不受控制並導致攻擊行為時，它通常是消極的。憤怒通常是一種嘗試溝通的做法——即使它經常適得其反，在某種情況下會切斷溝通。

您可能感到憤怒的原因

創傷性腦損傷後，您可能會因為以下原因而感到憤怒：

- **對受傷的原因感到憤怒。** 您可能會對您受傷的原因或與受傷有關的環境感到憤怒。也許是酒後駕駛、司機分心、攻擊者或其他原因。如果您正在經歷這種類型的憤怒，通常建議您向一位信任的朋友、家庭成員或治療師尋求幫助，幫助您走出和疏導這種憤怒。
- **悲傷反應。** 當我們失去某人、某物，或遭受傷害或疾病時，悲傷是人類的天性。我們經常嘗試為我們的損失尋找原因。悲傷反應的一部分是對我們認為導致悲傷的原因感到憤怒。這種憤怒往往可以轉移到任何方便的目標上。人們通常可以透過與信任的朋友、家人或治療師傾訴來消除悲傷反應。重要的是要記住，創傷性腦損傷後的悲傷可能會因記憶力差、判斷力差或與受傷相關的情緒或性格變化而進一步複雜化。
- **挫敗感。** 當挫敗感導致憤怒反應時，嘗試更簡單的事情往往會有所幫助。當您知道您可能在做困難的任務時感到有挫敗感時，您可以在心理上做好準備。例如「現在該去逛街了。我知道購物有時令人產生挫敗感——我怎麼知道我是否開始感到挫敗，我該怎麼應對呢？」
- **判斷力下降。** TBI導致判斷力下降是很常見的，這可能會導致憤怒問題。認知康復，或者和您信任的人一起檢查判斷力，會有所幫助。酒精和藥物使用（或不服用處方藥物）會導致憤怒問題。
- **正常合理的憤怒。** 有時候憤怒是有正當理由的。如果合理的憤怒被輕視、忽視或不當對待，您可能會發現自己變得更加憤怒。如果憤怒表達不當，您最初的抱怨或問題可能會被您憤怒的表達所掩蓋。



應對憤怒的自我控制策略

當您發現自己開始感到憤怒時，您會想要使用可以立即執行的策略，也稱為**自控策略**。

- 認識到您有能力控制自己的情緒。控制情緒是一種技巧——練習得多就越得心應手。
- 記住，酸甜苦辣是生活中正常的一部分。
- 慢慢深呼吸。
- 心平氣和地說明自己的意圖。
- 總是尋求建設性的方法來處理憤怒。如果您找到了有效的方法，定期練習。不要害怕嘗試新事物。
- 當您控制住自己的憤怒時，為自己打氣。這並不容易，但透過經常練習，您會做得更好。
- 當您成功驅散憤怒時，慶祝一下。注意是什麼因素起到了有效的作用，並在將來運用。

退出，冷靜下來，再次嘗試應對憤怒的策略

創傷性腦損傷後，憤怒會經常突然出現。應對策略之一是讓憤怒的人**退出，冷靜下來，再試一次**。這個策略可以被重新表述為**撤退、放鬆和返回**——或者任何您覺得最滿意的術語。

- **退出**——當警示訊號出現時，您應該離開現場，去一個安全的地方。其他人可能需要暗示您離開。如果您不能離開，如果可能的話，其他在場的人應該離開。在不生氣的時候練習退出，以便於在真正需要的時候實施得更順利。
- **冷靜下來**——當您退到安全的地方後，您應該努力冷靜下來。許多技巧可以幫助平靜下來，包括深呼吸、聽輕音樂、冥想、祈禱、閉眼、散步或進行有控制的身體活動。
- **準備返回**——一旦平靜下來，您可能需要重新思考情況，準備返回。如果可以，您可能想問自己這些問題：
 - 我需要向誰道歉嗎？
 - 我需要解釋我為什麼離開嗎？
 - 我需要告訴別人我的感受嗎？
 - 我能做些什麼來避免將來出現這種情況？
- **再試一次**——當您退出並冷靜下來後，您可能需要道歉，解釋退出的原因和感受，然後繼續完成剛才的任務。一旦您學會退出，冷靜下來，並成功地再次嘗試，您就可以在不離開的情況下冷靜下來。



憤怒是腦損傷後的常見問題。它有很多原因，也有很多方法可以嘗試。您可能能夠在努力恢復自我控制的過程中理解和處理問題。



您打算嘗試哪些憤怒應對策略？過去有哪些策略對您有效？

制訂憤怒管理計劃

一旦您找到了對您有效的憤怒應對策略，試著制訂一份憤怒管理計劃。一份好的憤怒管理計劃是您學習過程中的一個環節——它是一個幫助您應對您知道會出現的情況的計劃。這是一套給您力量並帶領您度過難關的工具。隨著您越來越瞭解什麼對您有效，什麼對您無效，您可以對憤怒管理計劃進行調整和修改。

- **一份好的憤怒管理計劃**需要您思考您的憤怒觸發因素，您在不同情況下的憤怒程度（是一點點還是很多），以及幫助您保持冷靜和控制的有用工具。
- **在一次狀況發生後，評估計劃是否成功是很重要的。**這對您有用嗎？下次您可以做哪些改變來更好地管理您的反應？
- **不要害怕，靈活一點，有創意一點，制訂一份適合您的計劃。**隨心所欲地發揮創造力和彈性。找到驅散您憤怒的策略，幫助您更好地管理您的反應。每個人都會有不同的反應，所以要選擇適合您的策略。
- **如果您發現自己一直處於憤怒管理不善的情況下，**不妨尋求專業指導並花更多時間練習您的憤怒管理計劃。

我的憤怒管理計劃

1) 我可能會憤怒的情況 (簡要描述)

2) 如果我知道自己開始憤怒了, 我能做些什麼來應對? 有哪些事情是我不應該做的?

3) 我憤怒的程度 (圈出一項)

1
不憤怒

2
有點憤怒

3
憤怒程度適中

4
非常憤怒

5
怒不可遏

4) 結果——什麼有效? 什麼無效? 下次我會進行哪些調整?

5) 當我讓自己平靜下來後, 我可以和下面的人交談來發洩我的憤怒。

列出1-3個您信任的人。

衝動

使用下一頁的範本為自己制訂一個憤怒管理計劃。

衝動即表現魯莽、急躁或草率。衝動的決定是指很快做出的決策，幾乎沒有時間考慮該決策可能造成的結果。衝動的決定通常是指任何「一時衝動」做出的決定，而沒有停下來考慮潛在的後果。

創傷性腦損傷後，您可能會遭受衝動的折磨。TBI會讓您更難抗拒衝動的想法和慾望，尤其是當您大腦中負責控制衝動的部分（主要是額葉）受傷的時候。腦損傷經常會改變您的性格——在受傷之前，您可能通常很謹慎，但現在會發現自己很衝動。

執行功能是一套幫助完成事情的精神技能。這些技能是由您大腦的額葉部分控制的（參見「大腦解剖結構」，第2頁）



您在哪些方面發現自己很衝動？

經歷TBI並不意味著您不能做出深思熟慮的、負責任的決定。受傷的大腦可以重新訓練，透過練習，您將能夠更好地控制您的衝動。您越能學會控制自己的衝動，您就越有可能在未來避免不必要的個人和法律後果。

衝動是什麼樣子的？

- 錯誤或糟糕的判斷——不加思考就匆忙做出決定。
- 不假思索地做出反應——不經思考就下結論、說話或做事。
- 在完成已經開始的工作之前，開始另一項工作。
- 沒有事先計劃就匆忙參加活動，犯了很多錯誤。
- 打斷談話，比別人嗓門大。
- 發表傷人的評論。
- 難以輪流或排隊。
- 尋求即時滿足——現在就想要東西，不能等待。
- 衝動購物，即使買不起。
- 忽視安全規則，如過馬路前不看兩邊的車輛。
- 濫交的行為會給您的身體健康或情感健康帶來風險。

感覺敏感和過度刺激

如果您在創傷性腦損傷後出現感官超載，您並不孤單。在TBI之後通常會發生對刺激格外敏感，因為您的大腦正在嘗試重組和穩定自己——所以即使是一點點刺激也可能難以承受。有時是因為大腦中負責感官處理的部分受傷了。TBI可能帶來的壓力、疼痛和疲勞會增強感官——所以您可能會發現，在受傷前您能夠忽視的事情現在會困擾您，導致感官超載。

感官超載的常見觸發因素包括：

- 背景雜訊
- 過量噪音
- 光線太亮
- 衣服發癢或不舒服
- 意外的觸碰
- 擁擠的人群
- 強烈或特殊的氣味



管理感官超載的關鍵是識別您何時變得沮喪、憤怒或不知所措。感官超載的警示訊號通常與憤怒相同（在第11頁找到更多關於憤怒的資訊）：

- **言語變化**——大聲說話，咒罵，罵人，威脅，指責。
- **行為改變**——握拳、動作增加或坐立不安、憤怒的面部表情、向令您沮喪的物體或人靠近、摔東西、扔東西、威脅人、擊打、踢打、踱步等。
- **生理跡象**——呼吸加快、心率加快、出汗、肌肉緊張、面部發紅或感覺發熱、眼睛凸出、鼻孔張開、胃部翻騰/抽筋、頭痛。
- **精神跡象**——對他人的負面想法、困惑、挫敗感、恐懼或焦慮感、尷尬感、羞恥感或負罪感、受傷感、悲傷感、不知所措、急躁感。



當您感官超載時，您最有可能感覺到什麼警示訊號？您可以在上面的清單中圈出，並在此處添加其他內容：

注意力和記憶力

您可能會發現，自從您遭受創傷性腦損傷後，您很難集中或管理我們的注意力。這通常伴隨著記不起或喪失記憶的感覺。讓我們來談談這兩點——注意力和記憶力。

注意力

有時人們認為他們記東西困難是因為他們記性不好——但有時我們記不住東西是因為我們的注意力。如果我們注意力不集中，我們的大腦就無法吸收記憶所需的資訊。

基於這個原因，我們先討論注意力，再討論記憶力。**注意力在記憶的儲存方式中扮演著重要的角色。**

什麼是注意力？ 注意力讓我們關注當下，專注於某件事。這可能發生在我們閱讀、參與談話或從事某個項目的時候。注意力有不同的類型。

- **持續注意力：** 在一個安靜的空間裡，在一段時間內專注於一件事情
- **選擇性注意力：** 專注於某件事，過濾掉外界干擾，例如噪音和人
- **轉換性注意力：** 在兩件或更多事情之間轉換您的專注力
- **分散注意力：** 同時關注兩件或更多的事情

分散注意力不好，因為您更容易出錯。當您在一個安靜的空間裡一次專注於一件事時，注意力最集中。



哪種類型的注意力對您來說更容易？哪些對您來說比較難？

管理注意力崩潰和分心的策略

內部注意力干擾因素

通常，當我們嘗試專注於某件事情，而其他想法突然出現在我們的腦海中，讓我們從手頭的任務上分心時，內部注意力就會分散。

幫助消除內部注意力分散因素的策略

- 有意識地關注小細節，仔細分析您正在做的事情。
- 故意比平時工作慢一點，慢慢來。
- 閱讀時，留出時間重新閱讀一些章節。
- 檢查您的工作有無錯誤。
- 自言自語，自我引導完成任務。
- 完成活動步驟後，自我重述這些步驟。
- 和自己談談取得的進步。
- 確保您不餓，不渴，也不需要去洗手間。
- 服用醫生開給您的所有藥物。例如，如果疼痛或不適讓您分心，您有沒有服用藥物來幫助解決？
- 晚上休息充足。
- 如果您感到疲勞，做一些跳躍運動，伸展身體，或者進行一次健步走。
- 經常休息。
- 如果您發現自己因其他需要做的任務不斷分心，把那些煩人的任務記在一張紙上，心裡記住，稍後再做。集中精力先完成您正在做的任務（或者設定一個計時器來完成一定數量的任務）。



幫助消除外部注意力分散因素的策略

- 關掉電視或收音機等不必要的噪音。
- 使用風扇或白噪音機器來淹沒街道噪音或周圍的談話聲。
- 如果安全的話，戴上耳塞。
- 移除視覺上分散注意力的物品，如有趣的雜誌或圖片。
- 找個安靜的房間，關上門。
- 考慮在您的房子或工作環境中創造一個您可以經常使用的「安靜空間」。
- 儘量一個人或者請求別人安靜。
- 請別人不要打擾。
- 當您需要休息的時候，使用「請勿打擾」的標誌。



交談中集中注意力的策略

創傷性腦損傷後，您可能會發現在談話中很難集中注意力，尤其是在有內外干擾的社交場合。

試試這四個「L.E.A.P.」策略，幫助您在下一次談話中集中注意力。

積極傾聽是指專注於當下，傾聽對方在說什麼（不要分心或打斷）。即您用非語言行為來傳達您在積極傾聽，例如轉向（或傾向）說話的人，打開您的姿勢，放鬆您的肢體語言，保持足夠的眼神交流。

消除分心因素是指減少像電視、電話和寵物/孩子這樣的分心因素，以便您可以100%專注於談話。

提出問題以進行澄清。不要羞於要求說話者放慢語速，重複資訊或轉換方式解釋某事。這表明您有興趣傾聽他們的談話！

用自己的話複述，對資訊**進行釋義**。這有助於您理解、專注，甚至在以後記住這些資訊。釋義也有助於確保您正確地聽到了一切資訊，並給說話者一個改正任何誤解的機會。



下面有一個範例，說明釋義和詢問如何幫助您在談話中集中注意力：

假設您在醫生的辦公室，醫生說：

「我一直在看您的病歷，我有點擔心您的膽固醇水準。去年秋天您的資料超過了230，現在是205。對您來說，最好是將您的膽固醇水準降到200或更低。在某些情況下，我們可以開藥物來降低膽固醇，但我認為您的情況可以透過飲食和鍛煉來降低膽固醇。儘量限制肉類、雞蛋、黃油、乳酪和霜淇淋的攝入量。每週鍛煉三次。讓我們每六個月檢查一次，看看您的進展。」

您的醫生剛剛給您提供了很多資訊。為了確保您理解了所有資訊，您可以對醫生所說的話進行釋義，並複述給他們：

「好的，讓我確認一下我是否理解了您的意思。我的膽固醇現在有點高，但是如果我減少肉、蛋、黃油和高脂肪食物，並且每週鍛煉三次，我可能不用藥物就能降低它。是這樣嗎？」

如果對方說話得太快，請他們重複一遍或放慢語速。

記憶力

我們來談談記憶力。記住，**運用注意力策略仍然十分關鍵！**您需要積極地關注資訊，將它移入記憶。一旦它進入記憶，就有不同的策略來協助我們儲存資訊和提取資訊。

更好的注意力→更好的記憶力→更少的煩惱和更多的精力

記憶力使我們具有**編碼**、**儲存**和**回憶**資訊的能力。



記憶編碼

在我們最初學習資訊時，會進行記憶編碼。它是指資訊如何透過感官輸入，並被轉換成一種形式，從而可以儲存在大腦中（儲存），並供以後檢索（提取）。

- 短期記憶儲存著您需要在接下來的幾分鐘、幾小時或幾天記住的資訊。
- 長期記憶是可以在幾天、幾個月或幾年後回憶起來的資訊。這是一個人的一般知識儲備，大部分是在受傷之前收集的。

外部記憶策略

忘記做事情是一種非常常見的記憶問題，尤其是對那些受過創傷性腦損傷的人來說。例如忘記去赴約或者忘記給家人寄生日卡。您可以在您的環境中使用一些策略來幫助您記憶事物。

- **使用日曆並做筆記。**記住某事的第一方法是把它寫下來。使用日曆或筆記本來記錄您的約會或任務。與其記住每一條資訊，不如把它寫下來，記得每天把資訊適當地歸檔。
- **寫下來有助於以多種方式多次編碼資訊。**聽到、寫下，大聲讀出來。
- **將資訊放在醒目、易拿取的位置。**把您的日曆放在外面，放在手邊，在牆上留個便條，或者在冰箱上貼個清單。看不到就會忘記——所以要確保將資訊放在醒目、易拿取和易更新的位置。
- 使用手錶、平板電腦或智慧手機上的**計時器或提醒**來提醒您檢查清單或提醒您有任務。

如上所述，日曆是記錄您需要記住的事情的最好方法之一。讓我們來談談您在日曆上可以使用的一些策略：

- **每週計劃時間（或釋放大腦負載）。**在每個週末（也許是週末）留出一些時間，坐下來看您的日曆（也許還有支持您的家人/朋友），計劃下一週。當您擬訂出一週的計劃時，在您的日曆上添加重要的約會，包括您的待辦事項清單上您想完成的項目。充分預留您可能需要的時間，包括往返約會的時間，這樣您就不必爭分奪秒（和有壓力）。把所有事情都寫在您的日曆上。
- **每天早上，檢查您的日曆。**在您的早晨日程中安排一段時間來查看您的日曆（這樣您就不會忘記）。例如，您總是在吃早餐的時候查看日曆。如果您特別忙，在一整天的時間內都要查看您的日曆。
- **一定要隨身攜帶您的日曆。**如果您打算依靠日曆來安排重要的約會和任務，那麼一定要隨身攜帶日曆。帶著它去約會，以便您可以安排後續的約會。
- **總是把您的日曆放在同一個地方。**就像您的鑰匙或老花鏡一樣——在家裡的固定地方存放您的日曆，這樣當您需要時，更容易找到。

可以在您的環境中實施這些策略，例如日曆，來幫助您記住事情，但您也可以嘗試以下**內部記憶策略**來幫助您記住事情，而不用寫下來。

外部記憶策略

以下是一些簡單的心理技巧，可以幫助您條理化您正在學習的資訊，以便以後更容易回憶起來。

- **聯想。**您可以用一種叫做「聯想」的技巧，把新資訊和您已經知道的舊資訊聯繫起來。關注新舊資訊的異同。**結識新朋友時，聯想很有效。**例如，您新認識了一個人，她的名字叫Jane，您可以透過把她和您另一個叫Jane的朋友進行比較記住她。您可能注意到新認識的Jane有一雙藍色的眼睛，但是我的另一個朋友Jane有一雙棕色的眼睛。不過，兩個人都很高。透過在心裡記下來，您把兩個Jane聯繫了起來，這樣就更容易記起她的名字。
- **資訊分類或分塊。**將大量資訊分成更小的組或塊來記憶。**分塊通常用於記憶數字。**最常見的分塊範例是一個10位數的電話號碼**6192993510**和 **(619) 229-3510**，哪個號碼更容易記住？
- **縮略詞。**縮略詞是由代表一系列單字的字首組成的單字。縮略詞減少了您需要回憶的資訊量，因為每個字母都是另一個單字的提示。您可以創造字首縮略詞來記住一組名字或一份名單。例如，**ROYGBIV**是彩虹顏色的常見字首縮略詞——紅橙黃綠藍靛紫（Red、Orange、Yellow、Green、Blue、Indigo、Violet）。
- **視覺意象。**把您嘗試記住的資訊變成一幅易於記憶的圖畫。**畫一幅畫或想像一幅畫。**越古怪越好笑越好！這個策略對於記住人們的名字非常有效。例如，您的新醫生是Burns醫生——他有一頭烏黑的短粗的頭髮——就好像頭上有一團灌木叢火在燃燒(burn)一樣！或者您遇到您的新鄰居Sandy Reese，您可以想像她在沙(sandy)灘上吃Reese的花生醬杯。**您也可以把它想像成一部電影或者表演出來。**



外部和內部記憶策略都可以用來協助您編碼和更好地記住您正在學習的資訊。您認為什麼策略對您最有幫助？

協助您提取資訊的策略

您已經確保自己**關注**新資訊，您已經實施了**編碼**新資訊的策略.....現在您需要**提取**這些資訊。

記憶提取問題是指一條資訊在您大腦的某個地方，但您很難把它提取出來（例如，腦子裡記得某個名字，暫時無法想起來或表達出來）。

- **放輕鬆。**焦慮通常會使提取資訊或記憶變得困難。如果您感到焦慮，使用第35頁的放鬆/正念技巧來幫助您放鬆和增強您的記憶。
- **精神追溯。**這個策略對於透過記住您最後把東西放在哪裡來找到您遺失的東西非常有用。在精神上追溯您的步驟，重建導致您遺失物品的事件。
- **字母表搜尋。**記起單字或名字的一個好方法是，仔細閱讀以A開頭的字母表，然後問自己：「它是以A開頭的嗎？它以B開頭嗎？」等等。如果您能識別第一個字母，對下一個字母使用相同的過程。
- **重建背景資訊。**當您能記起當您學習這些資訊時您在哪裡或者您在做什麼，這是一個很好的策略。例如，您記得您在某個餐廳吃飯的時候，您的朋友跟您說了一個您想上的課，但是您不記得那個課了。重建背景資訊——想像餐館，您談論的事情——這將更容易追溯您的思維步驟來記住課程資訊。

條理性幫助記憶：編碼、儲存和提取

在您的環境和日常事務中注重條理性將幫助您更容易記住事情。自動將東西歸位很有幫助，例如在您的環境中的特定位置放置鑰匙、日曆、重要文件或重要的電話號碼。您也可以使您的時間表條理化，讓它成為一種慣例，這樣更容易記住。

記憶喪失

即使練習了所有這些記憶技巧和策略，您仍然可能會遭受記憶喪失的折磨。記憶喪失是創傷性腦損傷導致的最常見的認知問題之一，即使是輕度創傷性腦損傷。您的記憶力可能不如受傷前準確或強大。記憶喪失可能更具選擇性，因為人們可能會發現很難記住如何完成簡單的日常任務。對自己要有耐心，盡可能與您的醫療保健服務提供者一起實施策略，以幫助減輕記憶喪失。



自從您的大腦受傷後，您經歷過記憶喪失嗎？描述一下您的經歷——您正在遭受哪種類型的記憶問題（短期記憶還是長期記憶）？

採用日記提示對抗記憶喪失：

- 當我忘記一些我認為我應該記得的事情時，我.....
- 現在別人對我的記憶力不瞭解的方面是.....
- 我現在面臨的最糟糕的記憶力問題是.....
- 如果我能記起一件我已經忘記的事情，那肯定是.....
- 為了應對我的失憶，我學會了.....
- 現在，其他的人會替我補充下半句，這讓我.....



記憶清單練習

這個練習可以用來考驗您的記憶力。以最快的速度，記下您腦海中出現的10個記憶。它們可以是人、地點、物體、事件或任何突然出現的東西。它們可能很重要，例如您的婚禮，也可能不重要，例如您早餐吃了燕麥片。例如您可以快速寫下您記得的受傷前10項，或者您快速寫下您記得的受傷後10項。透過快速寫下一系列的記憶，名字，地點，挑戰和訓練您的記憶提取能力。

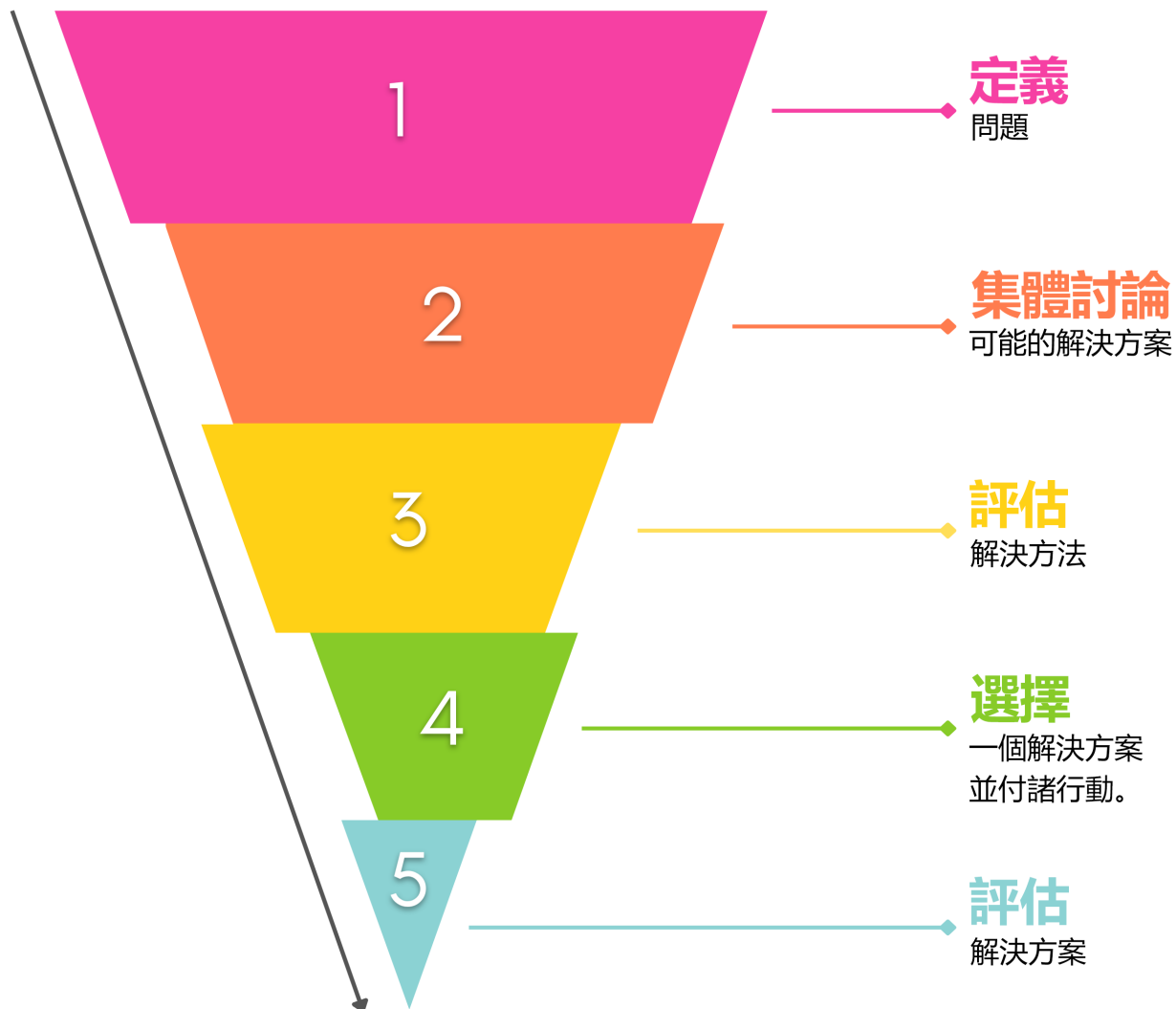
解決問題的策略

經歷了創傷性腦損傷後，您可能會發現您在解決問題上有困難，因為您的思維方式變得更加僵化（不靈活）。例如，您可能只看到解決問題的一種方法，而事實上有很多方法可以解決問題。您可能會「卡在」一個想法上，並且可能沒有足夠的認知彈性去思考其他的解決方案。

- 在解決問題的過程中與自己對話可以協助您產生其他的解決方案或替代方案。讓您的注意力集中在任務上，想想您已經完成的步驟和/或排除新想法的問題，看看它們是否能幫您找到您需要的解決方案。
- 暫時退出，評估您的解決問題的策略，看看它是否有效。如果有效，那就繼續努力。如果不起作用，就要改變您的策略。如果您感到沮喪（無論哪種方式），那麼最好暫時退出，休息一下。

解決問題5步法流程

1. 定義問題。
2. 集體討論解決問題的方法。
3. 評估每個解決方案的實施難易程度、成本和益處以及可能的後果。
4. 選擇一個解決方案並付諸行動。
5. 對該解決方案進行評估是否有效？您需要嘗試其他的解決方案嗎？如果是，請返回步驟3。



抑鬱

人們在經歷大腦中的生理變化（例如創傷性腦損傷）後變得抑鬱是很常見的。有時很難區分抑鬱症的症狀和TBI的影響。

TBI病患可能會持續悲傷和焦慮。他們可能會感到絕望或內疚，沒有價值，易怒，思維或行動遲緩，憤怒和不安。病患亦或對曾感到愉快的活動和愛好失去興趣，疲勞和精力下降，注意力不集中，及在某些情況下有自殺傾向。如果您有自殺的想法，向您信任的人求助，或者致電988自殺和危機救助熱線。

抑鬱症也可能與情緒或心理疲勞有關。這種疲勞隨壓力增大而加重。睡眠有時並不管用，當一早醒來時，疲勞感往往最嚴重。抑鬱症可能是臨床性的，也可能是情境型的。兩者都是真實存在的，並可能帶來重大挑戰。

臨床抑鬱

- 一種干擾日常身體機能的更嚴重的抑鬱症。
- 也稱為重度抑鬱障礙或情緒障礙。
- 源於大腦化學物質發生的變化，由遺傳、重大生活影響、物質依賴引起。
- 經心理健康專家確診後，可以進行心理治療和/或藥物治療。

情境型抑鬱

- 由於創傷性事件或生活變化導致的短期抑鬱。
- 也叫適應障礙。
- 源於難以適應生活中的巨大變化，如離婚、失業、入獄、摯友或愛人去世、嚴重事故、退休或其他重大生活變化。

抑鬱症狀可能包括：

- 無精打采
- 睡眠困難
- 目的不明確的焦慮和擔心
- 不願參加正常活動或朋友相聚
- 情緒低落或持續易怒
- 食慾的增加或降低
- 難以做決定
- 絕望或悲傷的感覺
- 頻繁地階段性哭泣
- 注意力不集中
- 有自殺的想法
- 體重顯著減輕或增加
- 內疚或自我價值否定
- 乏力

如果您有傷害自己或嘗試自殺的想法，請聯絡您信任的人或告訴能立即提供幫助的人：

- **致電911**尋求緊急服務。
- **致電或發簡訊至988**，聯絡988自殺與危機救助熱線。
- 該救助熱線為任何處於自殺危機或情緒困擾中的人提供24小時保密支援

焦慮

焦慮有時與抑鬱如影隨形。患有焦慮症的人可能會經歷：

- 身體緊張
- 過度擔心
- 思緒萬千
- 易變
- 易怒
- 躁動
- 心率加快
- 口腔乾燥症
- 出汗過度
- 顫抖
- 呼吸短促
- 恐慌感
- 一種不好的事情將要發生的感覺

要求太多或時間壓力太大的情境會加劇焦慮，需要注意力高度集中和進行大量資訊處理的情境也是如此。

創傷性腦損傷後的抑鬱和焦慮不是虛弱的表現，也不是您的錯。這些都是與大腦損傷相關的疾病症狀。祈求這些症狀離開、消耗更多的意志力，或者「變得堅強」都不是有效的應對策略。

如果您認為自己正經歷抑鬱或焦慮，請聯絡您信任的人和/或與您的醫療保健服務提供者聊一聊。

創傷後應激障礙(PTSD)

由於創傷性腦損傷的性質，病患同時被診斷患有TBI和創傷後應激障礙的情況並不罕見。

PTSD的症狀通常包括：

- 不必要地和重複回憶威脅生命的事件或創傷事件。
- 重現病患與現實失去聯繫的創傷性事件。
- 逃避引起回憶的事物——如人、地點、景象或聲音。
- 對人，甚至是家人的疏離感。
- 情感麻木。
- 對發生的事情和做過的事情感到羞恥。
- 倖存者對失去朋友、家人和夥伴的內疚。
- 對威脅保持高度警惕或持續警覺。

當PTSD和TBI共存時，通常會出現認知方面的變化，如記憶力和注意力問題、抑鬱、焦慮、失眠和疲勞。在這種雙重診斷中，其中一個會助長並強化另一個，所以這很複雜。兩種診斷都有可能導致高自殺風險。如果您有自殺的想法，向您信任的人求助，或者致電988自殺和危機救助熱線。

為了幫助您控制PTSD——與信任的人交談，參加互助小組，調整自己的節奏，休息，與顧問或治療師聯合（有一些專注於創傷的小組已被證明是有幫助的）。

悲傷與喪失

當我們失去某人、某物，或遭受傷害或疾病時，悲傷是人類的天性。我們經常嘗試為我們的損失尋找原因。

悲傷是什麼樣子的？

- 情緒低落、憂鬱或絕望……
- 不可抑制的哭泣。
- 感覺煩躁。
- 感到內疚或沒有價值。
- 懷疑是否值得繼續活下去。
- 睡眠困難或睡眠過多。
- 精神不振，容易疲勞。
- 食量增加或減少。
- 獨來獨往。
- 不像以前那樣享受事物。
- 感到不安，難以安靜地坐著。
- 無法停止對問題或未來的擔憂。
- 在做決定、集中注意力和記憶方面有困難。



您在這個清單上認同的項目越多，您可能會感到越苦惱，越可能需要幫助。與信任的家人、朋友和可以幫助您的專業人士交談。

應對悲傷的策略：

- 意識到您的感受是普遍的，是對困難處境的正常反應。
- 善待自己——給自己和他人調整的時間。
- 想想您想要的未來，以及實現它的最佳方式。
- 在實現目標的過程中，要懂得耐心和堅持的價值。
- 一次邁出一步，為每一天設定目標。
- 避免糾結於過去的事情或者與過去做比較。
- 關注成功、優勢和資源。
- 發現您生活中美好的事物和好的方向的變化。
- 關注您能做什麼而不是您不能做什麼。
- 充滿希望。對自己和別人多說正能量的話。例如，「我們會挺過去的」或者「我們已經進步很多了」。
- 與關心您的人交談和相處。
- 加入一個互助小組，與他人交流尋求支持。
- 建立新關係，改善舊關係。
- 記住別人也面臨類似的挑戰，問問別人是如何應對失去和變化的。
- 當您承擔新的責任時，放下一些舊的責任。
- 允許自己向他人尋求幫助和支持。
- 堅持鍛煉，嘗試做您喜歡的事情。
- 用音樂、書籍、電影、電視或其他您喜歡的活動來分散注意力。
- 嘗試尋找新的興趣和活動。
- 讓自己休息一下，試著對自己保持耐心。
- 瞭解關於治療、資源和康復的資訊。



自從您受傷後，您最悲傷或懷念的是什麼？您認為哪些策略能幫助您應對悲傷？

自我照顧和康復

自我照顧是我們為了照顧自己的精神、情感或身體健康而有意進行的任何活動。自我照顧通常是改善情緒和減少焦慮的關鍵。就是像善待他人一樣善待自己。是自我監控自己掌握的資源，並採取措施補充，而不是任其耗盡。

自我照顧的好處包括：

- 提高生產力
- 提高免疫力
- 增強身體健康
- 提高自尊
- 提高自我認知



自我照顧的方法

- 正念（第35頁）
- 呼吸練習（第38頁）
- 寫日記（第39頁）
- 聽音樂（第37頁）
- 冥想
- 鍛煉、瑜伽和/或伸展運動
- 祈禱或參加宗教儀式
- 整理或清潔您的空間
- 小睡一會兒或者多睡一會兒
- 社交
- 去接受治療
- 參加互助小組（第48頁）

正念

正念是將您的注意力集中在當下，而不被過去或未來所迷惑的練習。這是一種有意識的練習，即著眼當下，活在當下。研究表明，創傷性腦損傷後定期進行正念練習（每天或每週幾次）有助於減輕疼痛，改善睡眠，增強希望。人們還發現，正念能夠訓練大腦變得更加警覺，注意力更加集中。

在想要專注於一項任務活動或對話之前，透過做一個簡短的正念練習，您可以幫助清理您的大腦。您可以在一天中的任何時候練習正念。**正式的正念**練習可以在坐著、躺著或慢慢移動（瑜伽或行走）時進行。**非正式的正念**可以在日常活動中進行，例如吃飯、刷牙或洗澡時。

正念的關鍵組成部分

- **著眼當下。**在正念練習中，您有目的地、溫和地將您的注意力帶到當下的體驗，例如呼吸、身體感覺、聲音或景象、思想和情緒。走神是正常的——只是要意識到您的思想走神了，承認這個想法，輕柔地把您的注意力帶回到現在。
- **不去做評判。**盡最大努力不帶判斷地觀察感覺、感受和想法。您的大腦做出判斷，標記喜歡和不喜歡，形成觀點和/或講述故事是很正常的。注意到這種情況發生的時候，輕柔地把您的注意力帶回到您的客觀體驗上（感覺、感受和想法）。
- **放下目標或目的。**正念不是嘗試積極地改變當下的時刻，或者去實現某個目標，例如放鬆。相反，正念是關於放下目標，接受當下的自己，無論您感覺如何。您可能會發現放鬆來自於著眼當下——但這不是目標。
- **經常做最有效。**當正念融入到日常生活中並定期進行時，會更加有效。

正念的好處

- **緩解壓力。**降低體內壓力荷爾蒙的水準。
- **幫助調節情緒反應。**減少情緒化反應，改善情緒加工能力。它協助人們在壓力或情緒化的情況下減少情緒化反應。它改變了杏仁核（大腦中的情緒中心）對情緒的反應。
- **提高集中注意力的能力。**有助於最大限度地減少分散注意力的想法或干擾情緒，並重新集中我們的注意力。
- **提高解決問題的技巧和思維彈性**
- **增強工作記憶**
- **有助於控制抑鬱、焦慮和擔憂**
- **改善睡眠和睡眠品質**
- **提高關係滿意度（和溝通技巧）。**可能會幫助您對他人更有同情心，成為一個更好的傾聽者。
- **提高免疫系統。**降低感冒和流感的頻率、嚴重程度和持續時間。
- **可能改善物質濫用療效。**初步研究表明，正念可能會改善成癮成人的物質濫用療效。

將正念融入您的日常生活

- 選擇一項日常活動，並在每次進行這項活動時，有意識地將每時每刻的意識帶入到這項活動中。例如早上起床，刷牙，洗澡，穿衣服，吃飯，喝杯茶，開車等等。
- 當您在進行這項活動時，把注意力放在您正在做的事情上。注意您的身體動作。注意您所看到的、聽到的、聞到的和感覺到的。注意當您的思想偏離活動時，輕柔地把它帶回來。
- 重點不在於創造某種體驗或精神狀態，而在於充分意識到您正在經歷什麼。注意您是否有任何困難，培養好奇心，而不是判斷力。

正念清潔練習

正念清潔是一種讓我們有時間從忙碌的日子中抽身出來，在當下意識中休息的做法。不要把注意力放在清潔的任務上（或者您對清潔的感覺——大多數人對清潔不感興趣），而是把這看作一個照顧自己和鼓勵正念習慣的機會。

1. 從歸攏您的清潔用品開始進行正念清潔練習。如果您感覺應付不了，那就從走動去拿一件用品開始，例如掃帚。當您走動時，感受您的腳在地板上移動。
2. 拿起掃帚，當您把它拿在手裡的時候，喚醒您的觸覺。如果您走神了，讓自己回到當下，專注於拿掃帚的感覺。
3. 掃地或拖地經常是重複的，這會導致厭倦感。為了幫助您專注於當下，試著喊一個口號。可以是一些簡單的口號，例如您掃地時喊「左，右」，也可以是一句友善的話，例如「願我可以輕鬆地生活」。隨著掃帚的每一次移動，在腦子裡重複這句話，與動作保持一致。
4. 識別任何出現的精神狀態。如果您感到沮喪，意識到您感到沮喪。如果對塵土產生了好奇心，意識到您很好奇。
5. 記得在繼續清潔的同時，關心自己的身體和精神狀態。意識到您的動作、重複和產生的情緒。根據需要多次重複您的口號和片語。
6. 當您完成清潔後，後退一步，站著不動，深呼吸。觀察您打掃過的地方，並意識到這是您頭腦幹淨的表現！



正念音樂休息

聽音樂有助於減輕壓力，恢復精力。

- **選擇您喜歡聽的音樂。**例如您不喜歡古典音樂，就不要聽！對別人來說可能是放鬆的，對您來說可能不是。沒有歌詞或節奏較慢的音樂通常更有利於平靜心靈。如果您有收藏歌曲清單，考慮專門為您想放鬆的時候編輯一個播放清單。如果需要，向家人或朋友尋求幫助。
- **讓自己舒適。**坐下或躺下——以您最舒服的方式。閉上眼睛。放鬆您的肌肉。透過您的橫膈膜（胸部中間）深呼吸。讓您的肩膀，腹部，甚至臉上的肌肉放鬆。用鼻子深呼吸，呼吸時輕輕擴張腹部，用嘴呼氣。
- **專注於音樂。**如果您發現自己在想其他事情（或者甚至在想音樂），輕輕地將您的注意力轉移到當下，音樂聲，音樂喚起的您身體的感覺。試著真正感受音樂。
- **只要您喜歡，就繼續，直到您放鬆為止。**正念音樂休息的目的是讓您內心的聲音平靜下來，只是「與音樂同在」，讓自己完全沉浸其中。



正念觀察

花一點時間用心「看」風景是一個很好的專注於當下的方式。

1. 找一個有風景的窗邊空間。任何地方都可以。
2. 看著您看到的一切。避免給窗外看到的東西貼標籤或分類。不要去想「鳥」或「停車標誌」，試著去注意顏色、圖案或紋理。
3. 仔細觀察草或樹葉在微風中的移動。留心您能看到的這一小部分世界中存在的不同形狀。試著從一個不熟悉這些景象的人的角度去看窗外的世界。
4. 要善於觀察，不要吹毛求疵。保持覺知，但不要注視。
5. 如果您變得心煩意亂，輕輕地把您的思想從這些想法中抽離出來，再次注意一種顏色或形狀，讓您回到正確的思維框架中。

慈心冥想和正念

重複一分鐘，「願我快樂，願我健康，願我充滿仁慈與安寧。」您也可以用「你」和「我」來代替，想想您認識並喜歡的人，或者只是給某人送去愛。



現在花點時間練習正念。花幾分鐘時間，試著專注於當下，保持覺知。它是什麼樣的？此時此刻您的身體感覺如何？您注意到緊張點了嗎？此刻您注意到了什麼？

呼吸練習

目光向下，注意您感覺到呼吸的地方。可能是空氣進出您的鼻孔，或者是您的胸部和腹部的起伏。如果您什麼都感覺不到，把您的手放在您的肚子上，注意您的手如何隨著您的呼吸輕輕地起伏。如果您願意，您可以延長吸氣和呼氣的時間，更長更深地呼吸。或者您可以自然呼吸，選擇您最舒服的方式。

專注於您的呼吸。當您走神的時候（很有可能會走神），只要把您的注意力轉移回呼吸上。當您注意到您的想法時，您可能會說「思考」，只是輕輕地將您的注意力引導回您的呼吸即可。

試著想像呼氣時呼出壓力，吸氣時吸進平靜。您可以堅持練習一分鐘或以上。即使只做一分鐘，它也會讓您暫停下來，關注當下。

寫日記

寫生活日記就是講述您的故事。這是一個講述您的故事的機會。透過寫日記，您可以探索生活的方方面面以及與之相關的情感。您可以悲傷或歡呼，您可以讓您的寫作帶您去任何您的思想、心靈、精神和想像力想去的地方。這也是正念的一種形式，有助於集中注意力、緩解壓力和焦慮。

寫日記帶來的治癒、改變和成長會出現在身體、情感、心理和精神層面。有效的寫日記可以透過大腦的可塑性產生生理變化，使我們能夠加速從創傷中恢復。人們發現，寫日記會增加大腦前額葉皮層的活動，這會影響我們解決問題和批判性思維的能力。寫日記對緩解創傷後應激障礙的症狀以及記憶力喪失也有積極的作用。

寫日記的技巧

- **寫日記的方式沒有對錯之分。** 調整流程以適應您的需求和能力。
- **日記的讀者只是您自己。** 當您寫作時，不要擔心任何人對您或您的文字的評價。無論您在日記裡寫了什麼，除了您自己，沒有人會看到。
- **不用擔心拼字、標點和文法。** 您在日記中寫的東西不會被打分，也不是為了發表，所以不要擔心寫作技巧。擔心文法或標點符號會阻礙您的寫作，導致文思枯竭。儘量讓您的手不停地寫它想寫的東西。
- **盡可能頻繁地寫作。** 把它變成一種習慣，您會發現這個過程變得更容易，也許還會變得更有療效。您可能發現，它變成了一個如此健康、有益的習慣，以至於當您一天沒動筆，就會懷念這種感覺。制訂一個適合您的時間表，並將其融入您的日常生活中。
- **用鋼筆或鉛筆寫日記。** 書寫的行為已經被證明可以開拓思維，讓人們獲得更多的創造力和洞察力（相對於打字而言）。
- **嘗試自由寫作。** 就是用鋼筆/鉛筆在紙上書寫，寫下任何想到的東西！試著自由寫作10-20分鐘，如果時間緊迫，幾分鐘也可以。如果您走進了一個死胡同，寫下類似「我被卡住了，我被卡住了」或重複您的最後幾句話。只要堅持寫下去，新的想法很快就會出現。
- **儘量不要自己進行刪改或編輯。** 治療過程的一部分是寫下任何東西。如果您想不起某個單字，使用另一個單字，畫一條線（留空，以便稍後填充）。自由而流暢地寫作。

以下是一些寫日記的提示，可能對那些經歷過創傷性腦損傷的人有所幫助：

我的傷是怎麼發生的.....

- 您的腦損傷是某次事件或情況的結果。要開始講述您的故事，先寫下該事件或情況。
- 如果您記得導致您腦損傷的事件或情況，用「我記得我的腦損傷發生在.....」開頭
- 如果您不記得導致您腦損傷的事件或情況，後來有人向您解釋了，就用「我後來被告知，我的腦損傷是發生在.....」開頭

其他日記提示可包括：

- 這就是我今天的感覺.....
- 我希望今天我有這種感覺.....
- 當我想不起某個詞的時候，如果有人.....的話，會對我很有幫助
- 我想說的話就在嘴邊，但是.....
- 住在我的身體裡感覺就像.....
- 因為我身體的某些部分不像以前那麼好了.....
- 我所經歷的身體變化中最令人煩惱的是.....
- 我的頭腦以前是_____，現在是.....
- 過去_____很容易，但現在變得困難多了，因為.....
- 我失去的最重要的東西是.....
- 我以前_____，現在.....
- 腦損傷後我失去了_____但它正在恢復.....
- 我希望我還能_____，因為.....
- 腦損傷影響了「過去的我」，因為.....
- 關於「過去的我」，我最懷念的部分是_____，因為.....
- 沒有人能理解我所經歷的，因為.....
- 有哪三樣東西會瞬間擾亂好心情，讓您情緒低落？您用什麼策略來對抗這些影響？
- 描述兩三件您可以用來放鬆的事情。



有時候，想想您因為腦損傷而失去了什麼能夠對您有所幫助.....然後列出您得到的東西。例如.....

失去

1. 開車的能力
2. 我以前的個性
3. 平衡
4. 記憶力
5. _____
6. _____
7. _____

獲得

1. 看到我妻子有多愛我
2. 更好地欣賞我的家
3. 結交了能給予我支援的朋友
4. 對我的大腦瞭解更多
5. _____
6. _____
7. _____

這可以和感恩日記聯繫起來，有意識地每天尋找值得感恩的事情。專注於積極的想法這個簡單的行為可以協助您擺脫消極的模式。

接受

接受的定義是「接受某事就是忍受它而沒有抗議或反應，承認它的真實性，或同意承擔。接受是承認一種情況就是現實，或者承認它就擺在眼前。是能夠說，「事實就是如此。」」——韋氏辭典

接受是：

- 一個持續的過程，有時會隨著時間的推移分成小塊。
- 放下舊版本的自己，成為新版本。
- 知道腦損傷症狀會永遠存在，但我們可以採取措施應對。
- 承認局限性並與之合作，而不是與之對抗。
- 認識到我何時需要幫助，並知道如何尋求幫助。
- 放下我們不能控制的事情，把精力集中在我們能做的事情上。
- 即使我們朝著更高的目標努力，也對現在的現狀感到滿意。

接受不是：

- 一次性事件。
- 認同或喜歡已經發生的事情。
- 放棄進步。
- 症狀或困境的結束。

定義接受（不一定是完全接受）是這個旅程的第一步。然後，我們可以專注於有益的策略並邁步前進。

溝通

對大多數人來說，即使沒有創傷性腦損傷，也很難做到開誠佈公地溝通。但通常，在TBI之後，溝通您的需求和感受會變得更加複雜和困難——儘管事實上它比以往任何時候都更重要。

溝通不僅僅是交談。為了進行真正的**溝通**，我們還必須與他人分享資訊（並主動傾聽資訊）。溝通不是自言自語。

有效的社交溝通意味著您可以：

- 傾聽並記住您所聽到的內容。
- 和對方輪流講話，不要打斷。
- 準確分享資訊，不要東拉西扯。
- 說話要有條理，有意義。
- 使用適合情況的語氣和情緒。
- 注意您在說什麼，怎麼說，以及它對其他人的影響。
- 保持眼神交流，讓對方知道您在互動、感興趣和參與。
- 展示開放的肢體語言，面對您正在與之互動的人，不要交叉雙臂或看向別處。
- 讓與您互動的人知道您感興趣並參與其中。
- 理解和讀懂一個人的語氣。例如，對方說「我很好」，但您可以從對方的語氣中讀出並不好。

透過注意您的社交方式（參見上面的清單），您可以開始培養和加強自己的社交技能。

社交技能是人們用來與他人溝通和互動的技能。社交技能包括您說的話以及您的肢體語言、眼神交流、面部表情、語調和其他動作。對於患有創傷性腦損傷的人來說，關注您的認知技能（保持專注、記憶力）和情緒（焦慮、憤怒、悲傷）如何在您的社交技能中發揮作用也很重要。

社交技能的範例包括：

- 傾聽並理解人們所說的話。
- 用語言和行動表達您的想法、需求和感受。
- 在社交場合管理您的情緒。
- 尊重社會界限和社會規則。例如，不要站得離某人太近，或者不要問過於私人的問題。
- 根據社交場合調整您的說話內容、說話方式和行為。

為什麼社交技能很重要？

良好的社交技能可以幫助您：

- 進行愉快的互動。
- 與人相處。
- 與老朋友保持友誼，並經常結交新朋友。
- 在社交場合感到自信。
- 在學校、工作或志願者活動中取得成功。

創傷性腦損傷如何影響您的社交技能

創傷性腦損傷後，您可能會發現自己在社交方面有困難。每個人的情況都不一樣，但是管理您的情緒會更加困難，例如情緒不穩定（詳見第9頁）、憤怒（第11頁）和衝動控制（第16頁）。

如果您患上創傷性腦損傷，您可能會發現在社交方面：

- 您覺得和其他人在一起格格不入，不舒服。
- 您會打斷談話（衝動）。
- 在談話中失去焦點。
- 忘記別人說過的話。
- 誤解他人的話語、誤讀他人的面部表情和/或語調或行為。
- 很難和別人相處。
- 說話太多，太大聲，太少，太公開。
- 表達想法和感情有困難。
- 您很難對別人說的話表現出興趣。
- 您不知道如何開始或保持對話。
- 您的表達讓別人很困惑。
- 您提供了太多資訊（過度分享）。
- 您提供的資訊太少了。
- 您可能會東拉西扯，反復重複。
- 您說的話可能沒有意義或者不容易被理解。
- 您可能很難抓住主題。
- 別人可能對您說的話不感興趣。
- 對其他人來說，您可能說話或處理資訊太慢。
- 對方可能要問您很多問題來澄清或者讓對話繼續下去。
- 如果您的談話讓某人感到不舒服，您可能沒有領會社交暗示（線索、暗示、手勢、眼神接觸、情緒）。

以下是一些幫助您在創傷性腦損傷後進行社交溝通的策略：

- **注意並專注於對話。**不要讓自己因為外部或內部的刺激而分心。
- **透過把事情分解成基本部分來組織您的想法**，並使用邏輯組織您想說的話，並傳達給您正在與之交流的人。有條理的想法可以防止您偏離主題或漫無邊際。
- **使用策略來處理資訊。**當資訊傳遞的速度太快時，處理資訊對任何人來說都是難以應對的。花些時間盡可能清晰地說話，用平靜的語調，直奔主題。
- **避免衝動。**說話之前，試著花點時間思考一下。說話時不要打斷別人。
- **自我監控。**注意您正在討論的內容/主題，並考慮它是否適合該環境。注意自己的音量。在室內外時用合適的聲音說話。
- **當心過度刺激。**傾聽身體發出的訊號。社交場合可能會讓人不知所措，如果您開始感到煩躁、沮喪或不知所措，想辦法禮貌地退出，直到您放鬆和平靜下來。

成為一個好的傾聽者是成為一個好的溝通者的重要組成部分。您可能會擔心您要說什麼或您如何溝通，但請記住，在社交場合，做一個好的傾聽者總是一個很好的選擇。一個好的傾聽者：

- 進行眼神交流。
- 很專心。
- 避免在別人說話時打斷他們。
- 對正在交流的內容表現出興趣。進行眼神交流、點頭、詢問等。
- 使用積極的肢體語言——面對他人，不交叉雙臂，進行眼神交流
- 以開放的心態進行對話（不帶偏見或假設）。

練習W.A.I.T.策略，即「我為什麼說這些話」策略

這個簡單的策略只需要在您說話之前花一點時間，然後問自己以下問題：

- 我是在表示贊同還是想幫忙？
- 我是在控制局面嗎？
- 我是在批評和抱怨我不喜歡的東西嗎？

在開始對話之前，問自己幾個值得思考的問題：

- 我要說的話背後的意圖是什麼？
- 我可以問一個問題來幫助我更好地理解對方所說的話和感受嗎？
- 在這個特殊的時刻，我怎樣才能簡單地傾聽，集中注意力，放下說話的衝動？

理想的對話應該是交換意見，每個人用大約50%的時間說話。這意味著一半時間保持安靜。在您說話之前，記住上面列出的W.A.I.T.策略。**W.A.I.T.策略**有助於您在交談時集中注意力的同時進行自我監控。它可以幫助您專注於您腦海中出現的想法，並幫助您確定它們是否有幫助。



在社交場合談話或演講是為了能夠口頭表達您自己、您的想法和您的思路。您使用什麼策略來確保您在社交環境中有效地溝通？



您最強的社交技巧是什麼？您想提高哪些社交技能？

家庭暴力，親密伴侶暴力

親密伴侶暴力包括親密伴侶（現任或前任）為建立權力和控制而對對方實施的任何行為。這可能包括身體或性暴力，但並不總是如此。也可以是財務、情感、心理、文化、精神、生殖等控制行為。某些形式的IPV可以透過移動裝置和社交媒體網站以電子方式實施，或當面實施。無論個體是否生活在一起，IPV都會發生。這通常是IPV與家庭暴力的區別。

家庭暴力通常是指住在同一處的成員之間的暴力。這是一種控制行為模式，用來維持關係中一方對另一方的權力。

家庭暴力是創傷性腦損傷的常見原因。雖然這些人中成年婦女的比例很大，但成年男子和兒童都可能成為在家庭環境中造成這些傷害的嚴重身體暴力的受害者。

無論是IPV還是家庭暴力，通常都會有一個暴力循環使其延續下去。這一循環始於言語、威脅、羞辱或嘲笑，隨後通常是因為一個自認為的「錯誤」而爆發，並有可能演變成肢體暴力。最後，施虐者會冷靜下來，請求原諒，並承諾這種事情再也不會發生了。這些策略被用來讓受害者感到無能為力、孤獨、絕望和被操縱而留下來，並建立和保持施虐者的權力和控制。

健康與不健康的關係

理解一段關係中恰當和不恰當的對待之間的區別是很重要的

健康的關係

- 妥協
- 建立在相互尊重之上
- 夥伴關係
- 信任
- 可以做自己
- 感到安全
- 支持和鼓勵
- 尊重界限
- 支持與朋友和家人的關係
- 誠實、開放和安全的溝通
- 給您自由，尊重您的時間
- 根據您自己的興趣和時間表安排您的時間

不健康的關係

- **監控您的一舉一動**。透過過多的電話或簡訊追蹤您的行蹤，索取相片證明您在哪裡，使用GPS、鍵盤記錄軟體或其他手段追蹤您。監控您的電話、簡訊、電子郵件、社交媒體、語音郵件和打開您的郵件。不斷地詢問和需要知道您在哪裡，您要去哪裡。
- **支配和控制**。從不進行開放式對話。不在乎您的想法和感受。指控您撒謊。什麼事都怪您。不會承認自己的錯誤。糟糕的直覺。物質濫用。

- **公然嫉妒您與家人或朋友共度的時光。限制您與朋友/家人的相處時間和交流。** 堅持陪您去任何地方，包括不適合或不允許他們出現的地方。操縱以強迫或欺騙您同意某事。
- **限制或阻止獲得家庭交通、財務或信貸額度。** 沒收薪水支票。強制核算所有支出，不管金額大小。不切實際的必需品限額。強迫您成為家庭唯一的經濟支柱，或者不讓您工作。對您的成功不感興趣，可能反而會打擊您，而不是祝賀您。系統性缺乏支援或故意阻礙您成長或追求目標。無處不在的不安全感。
- **肢體毆打或者傷害您。** 推搡、掌摑、拳打、腳踢、揪頭髮、使用武器或其他攻擊手段。向您或您附近扔東西。對您、您的孩子、寵物或家庭成員使用傷害威脅來強迫您做某事。讓您困在陌生的地方。把您鎖在您的住所裡面或外面。違背您的意願扣留您。控制您穿什麼或者您的裝扮（衣服、化妝品、珠寶、頭髮）。
- **批評、侮辱和故意貶低您來削弱您的自信。** 在別人面前貶低您。打擊您，讓您對自己沒有安全感。威脅要和您分手，給您一種沒有關係安全感的感覺。忽視您，當你們在一起時，讓您感到孤獨。拒絕尊重關係中的界限和需求。頻繁的分手和和好。不誠實和逃避。無能力或拒絕承諾。欺騙或聲稱被欺騙。參與性虐待、強姦或強迫您做您不願意做的事情。強迫您懷孕。

暴力正常化

暴力正常化是：

- 接受暴力是無法改變的（這只是生活的一部分）。
- 接受暴力沒有任何真正的後果。
- 認為阻止暴力是受害者的責任，而不是施暴者。

暴力在電影、電視節目、電子遊戲、色情和廣告中普遍存在。這些平台上的暴力往往被美化、頌揚或浪漫化。當暴力被正常化時，它被認為是社會的正常組成部分，並被接受。

如何解決暴力正常化的問題

- **我們談論暴力。** 我們向自己和他人普及關於暴力的知識。把它暴露出來。打破關於暴力的常規觀念，當我們談論它的時候——有助於減少恥辱感。
- **幫助他人收回他們的講述權利。** 當有人站出來談論針對他們的暴力行為時，這應該是一個自由的時刻，而不是一個可恥的時刻。
- **找到我們的價值。** 受害者有時會認為他們活該被虐待。這種情況可能發生，因為作為虐待的一部分，他們感到羞恥，被貶低，被侮辱，並相信他們不配為人或算不上一個人。他們可以確信，為了被愛，他們需要「提高自己」（將暴力歸咎於自己）。透過找到我們的價值，我們可以相信我們不應該受虐待或控制。

立即獲得幫助

如果您或您認識的人正在遭受家庭暴力，請打電話、發簡訊或與以下組織之一聊一聊。

許多這樣的組織也提供了線上聊天的選擇——但是請記住，網際網路的使用是可以被監控的，並且很難完全清除。如果您擔心您的網際網路使用被監控，請打電話或發簡訊，而不是瀏覽網站和/或使用線上聊天。

全國家庭暴力求助熱線

致電或傳送簡訊至(800) 799-7233

或(800) 787-3224 (TTY)。

這項服務每天24小時開放。

TheHotline.org

青少年約會暴力熱線

致電或傳送簡訊至(866) 331-9474

這項服務每天24小時開放。

LovelsRespect.org

StrongHearts Native幫助熱線

請致電：(844) 762-8483

週一至週五上午9點至下午5點半開放

StrongHeartsHelpline.org

全國家庭暴力求助熱線聾啞人士服務

隨時致電(855) 812-1001 (可視電話) 或(800) 787-3224 (TTY)，每天早上7點到凌晨2點可進行即時聊天

TheHotline.org/get-help/domestic-violence-deaf-services/

King/Snohomish/Pierce郡聾啞人士熱線

工作時間為每天24小時

206-812-1001 (可視電話)

adwas.org/hotline/local/

King郡家庭暴力熱線

(206) 737-0242或(877) 737-0242

每天24小時即時聊天

DVHopeline.org/

如果您致電家庭暴力熱線，會怎樣：

- 直接聯絡至您附近的家庭暴力項目。
- 幫助尋找您所在地區的資源，如安全庇護所、維權、諮詢和法律建議。
- 危機援助，情感支持，安全規劃。
- 透過口譯服務獲得170種語言的熱線支援。



退伍軍人與創傷性腦損傷

現役和退伍軍人在戰鬥或訓練演習中經歷的爆炸有腦損傷的風險。根據美國退伍軍人事務部的資料，超過185,000名使用VA醫療保健的退伍軍人被診斷患有至少一種TBI。

什麼是衝擊波？

爆炸傷感覺就像被海浪擊中，然後被拉回大海——所有這一切都是以極快的速度連續發生的。更科學地說，爆炸傷是由爆炸產生的複雜壓力波造成的。爆炸會造成大氣壓力瞬間升高，遠遠超過人類的承受能力。

爆炸傷的機制

爆炸傷有四種基本機制。分為初級、二次、三次和四次。

- **初級爆炸傷**即爆炸本身，這是一種大氣壓力，它衝擊個人並壓迫身體的所有器官。爆炸產生的爆炸超壓波，傳播速度很高，受周圍環境影響。超壓波迅速消散，對最接近爆炸的人造成最大的傷害風險。
- **二次爆炸傷**是能量碎片在空中飛行導致的；這些碎片可能會導致穿透性腦損傷。
- 當個人從爆炸中被拋入堅固的物體，如鄰近的牆壁或甚至方向盤時，可能會發生**三次爆炸傷**。這些類型的損傷與加速/減速力和腦部鈍器創傷有關，就像在高速機動車輛事故後觀察到的那樣。
- **四次爆炸傷**可能發生在因創傷性截肢導致大量失血或甚至吸入爆炸產生的有毒氣體而造成的嚴重爆炸相關創傷的情況下。

什麼是創傷後應激障礙？

PTSD描述的是一組症狀，這些症狀可能在您遭受實際或威脅死亡、嚴重傷害或性暴力後出現。這些事件可能包括戰鬥暴露、家庭暴力、性虐待、精神虐待或身體虐待、機動車事故、恐怖襲擊或自然災害。

腦震盪和PTSD有聯繫嗎？

- 是的。腦震盪和PTSD包括身體變化和心理症狀，您可以同時患上。
- 腦震盪和PTSD可能是由同一創傷事件引起的。
- 一些患有腦震盪的人也可能患有PTSD，但不是每個人都這樣。
- PTSD和腦震盪的症狀可能相似，很難判斷您患有哪種疾病。

關於腦震盪和PTSD，我需要知道什麼？

- 如果您的頭部受傷，請儘快前往醫療保健服務提供者處接受評估。
- 如果您在創傷事件後出現PTSD症狀，請諮詢您的醫療保健服務提供者，討論治療方案。
- 大多數腦震盪病例會隨著休息而好轉。
- 大多數PTSD病例對治療反應良好。常見的治療方案可能包括諮詢和藥物治療。
- 一些補充或替代醫學方法，如冥想，經證明也是有用的，作為二線治療，用於管理PTSD的症狀。
- 避免使用藥物、飲酒或能量飲料。這些會擾亂您的恢復過程。

問問您的家人，他們是否注意到您最近有什麼不同。他們可能會注意到您自己看不到的變化。

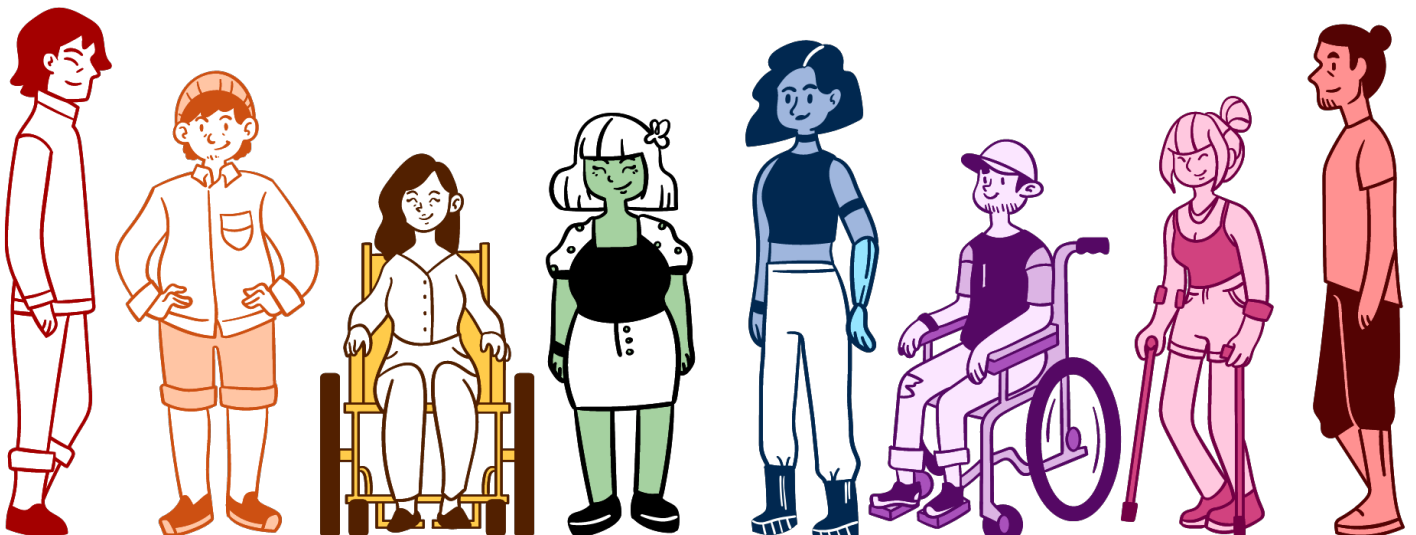
建立聯繫，獲得支持

如果您是一名退伍軍人，您正在尋找創傷性腦損傷資源，從華盛頓2-1-1開始。

創傷性腦損傷互助小組

華盛頓創傷性腦損傷策略合作顧問委員會透過社會和衛生服務部提供互助小組，重點關注TBI後的聯繫、教育和生活參與。

您會發現我們的互助小組建立在以人為本的理念基礎上，有助於發展長期知識和解決問題的一般技能，幫助參與者克服障礙，維持充實的生活。我們歡迎各行各業的人士——包括但不限於護工、退伍軍人和年輕人。



要尋找您附近的互助小組.....WA 2-1-1或Wa211.org是一項免費的保密社區服務，您可以一站式獲得所需的當地服務。2-1-1可以幫您聯絡附近的互助小組。

- 無論白天還是晚上，您可以隨時**致電2-1-1**。您將與一位專家交談，該專家將幫助您找到您所在地區的創傷性腦損傷（及相關）計劃和服務。如果您在致電2-1-1號碼時遇到困難，請致電1-877-211-9274。
- 無論白天還是晚上，您可以隨時**傳送簡訊211WAOD至898211**，可能會收取標準簡訊和資料費用，傳送簡訊STOP可選擇退出
- **線上瀏覽**Wa211.org，聯絡專家並尋找TBI資源。

華盛頓2-1-1對TBI有什麼幫助？

透過打電話、發簡訊或傳送電子郵件，您可以即時聯絡資訊和轉介專家，他們將指導您參加滿足您獨特需求的項目，例如：

- 個案管理
- 工作訓練
- 治療
 - 腦損傷評估
 - 康復
- 看護
 - 護工支援
 - 護工訓練
 - 護工和受看護人互助小組
- 交通
- 住房
- 食品補助
- 法律資源



Washington



Transforming lives

DSHS 22-1913 CH (2/23) Chinese

華盛頓州社會和衛生服務部