



<https://posttraumatic-integration.eu/>

# Pracovný list

## Vhľad do mysle druhého

Včera som rozprávala s recepčnou u zubára. Bola to veľmi čudná konverzácia, pretože bola veľmi strohá.

Povedala: „Chcete prísť zajtra ráno? Uvoľnil sa nám termín.“

Ja som povedala: „No, myslím, že nebudem pripravená prísť – viete, mám PTSD a potrebujem sa psychicky pripraviť, čo mi nejaký čas trvá.“

Povedala som niečo viac o PTSD, keď som sa snažila vysvetliť, prečo je zajtra príliš skoro. Podľa mňa bolo jasné, že možno za mesiac, za dva, budem pripravená.

Ona sa znova opýtala: „Chcete teda prísť zajtra?“

Bola som zmätená. Môj priateľ počúval celú komunikáciu a úplne pochopil všetko, čo som hovorila. Bol rovnako prekvapený ako ja, že nič z toho, čo som hovorila nepreniklo k recepčnej – akoby to vôbec nepočula. Alebo skôr nepochopila nič z toho. Rozprávala som nejakým cudzím jazykom?

Tak som si dohodla stretnutie niekedy v budúcnosti, ktoré pravdepodobne zruším a zabudla som sa opýtať, či akceptujú moju zdravotnú poisťovňu. Toto znázorňuje úplné odpojenie a nepochopenie, ktoré zažívam pri mnohých konverzáciách.

Potom čo som položila telefón som sa naštvávala. *Všetky recepčné sú kravy!* To mi napadlo a celé moje telo okamžite ovládla zlosť.

### Komunikačné problémy:

Na tomto príklade vidíme nasledujúce komunikačné problémy:

- zažila silné **odpojenie** osoby, s ktorou sa rozprávala,
- reagovala **precitlivo** na strohý spôsob vyjadrovania a **rozzúrila sa** neprimerane situácii,
- tiež zabudla kvôli **problémom s pamäťou**, čo sa mala opýtať a nebola **asertívna**

### 10 spôsobov, ktorými PTSD narúša komunikáciu:

#### Ľudia s PTSD:



Číslo projektu: 2017-1-BE02-KA202-034725



<https://posttraumatic-integration.eu/>

1. majú silný pocit odpojenia
2. sú neschopní vytvoriť emocionálny vzťah
3. majú nedostatok asertivity
4. sú hypersenzitívni
5. majú zlosť
6. sú strnulí
7. majú problém spracovávať informácie
8. majú problém organizovať informácie
9. majú nedostatok koncentrácie
10. majú problém s pamäťou

**Pokúste sa nájsť nejaké stratégie, ktoré by pomohli s prekonaním týchto komunikačných bariér.**

Najbližšie budete lepšie pripravení pri komunikácii s osobou, ktorá trpí PTSD.

**Zdroj:** Hanson, H. (2019, July 29). PTSD Challenges – Communication. Získané z <http://www.new-synapse.com/aps/wordpress/?p=1614>