

# Izroček

## Naslov: Vstop v človekove misli

Včeraj sem govorila z receptorko v zobozdravstveni ordinaciji. Bil je to nenavaden pogovor, saj je bila zelo odrezava.

Rekla je: "Bi želeli priti jutri zjutraj, imamo na voljo termin."

Odgovorila sem: "Mislim, da jutri ne bom pripravljena - veste, imam PTSM, zato se moram prej psihično pripraviti."

Razložila sem malo več o PTSM, saj sem želela pojasniti, zakaj bi bilo jutri prehitro. Jasno mi je bilo, da se bom pripravljeno počutila čez mesec ali dva.

Spet je vprašala: "Ali boste prišli jutri?"

Bila sem zmedena. Moj fant je poslušal in vse, kar sem pravkar razložila, brez težav razumel. Bil je prav tako presenečen kot jaz, da besede, ki sem jih izrekla, niso prišle do receptorke, enostavno me ni slišala. Ali bolj verjetno- ničesar ni razumela. Sem pravkar govorila tuj jezik?

Tako sem se v nadaljevanju dogovorila za termin enkrat v prihodnosti, ki ga bom verjetno odpovedala, in pozabila vprašati, ali bodo sprejeli moje zdravstveno zavarovanje. To ponazarja popolni odklop, ki ga doživljam večino časa, ko komuniciram.

Potem, ko sem zaključila telefonski pogovor, sem se razjezila. *Vse receptorke se tepke!* Natanko to sem si mislila in moje telo je v trenutku prevzel bes.

### Težave v komuniciranju:

V tem primeru najdemo sledeče težave v komuniciranju:

- doživela je resen **odklop** od osebe, s katero je govorila;
- postala je **hipersenzitivna/pretirano občutljiva** na njen odrezav način govorjenja in **besna** do mere, ki ni bila skladna s situacijo;
- zaradi težav s **spominom** je tudi popolnoma pozabila, da bi morala postaviti določeno vprašanje, in ni bila **asertivna**.

### 10 načinov, kako PTSM vpliva na komunikacijo:

#### Ljudje s PTSM imajo/je zanje značilno:

1. močan občutek odklopa/nepovezanosti
2. niso zmožni vzpostaviti "čustvenega raporta"
3. pomanjkanje asertivnosti

<https://posttraumatic-integration.eu>

4. hipersenzitivnost/pretirana občutljivost
5. bes
6. rigidnost/okostenelost
7. težave s predelavo informacij
8. težave z organiziranjem informacij
9. pomanjkanje koncentracije in osredotočenosti
10. težave s spominom

**Poskusite poiskati nekaj strategij, ki bi vam lahko pomagala pri premagovanju teh komunikacijskih ovir.**

Ob naslednjem srečanju z osebo s PTSM boste pripravljeni na komuniciranje z njo.

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