



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

# Radni listić

## Ulaženje u um druge osobe

Jučer sam nazvala stomatološku ordinaciju i razgovarala s recepcionistkinjom. Bio je to čudan razgovor, jer je gospođa bila vrlo otresita.

Pitala me: „Želite li doći sutra ujutro, imamo slobodno mjesto?“

A ja sam rekla: „Mislim da nisam spremna doći sutra. Znaite, imam PTSP i treba mi neko vrijeme da se psihički pripremim na to.“

Rekla sam još nekoliko stvari o PTSP-u, u pokušaju da joj objasnim zašto mi je sutra prerano doći. U glavi mi je bilo jasno da ću biti spremna za mjesec ili dva.“

Ona me ponovo pitala: „Želite li doći sutra?“

Bila sam zbunjena. Moj dečko je sa strane sve to slušao. Vidio je da sam sve savršeno objasnila pa je bio iznenađen kao i ja što ništa od toga nije doprlo do recepcionistkinje – kao da doslovno nije ništa čula. Ili, što je vjerojatnije, nije ništa razumjela. Zar sam govorila stranim jezikom?

I tako sam zakazala nekakav termin koji ću najvjerojatnije otkazati i zaboravila sam pitati prihvaćaju li moje zdravstveno osiguranje. Ovo opisuje potpunu smetenost koju doživljavam vrlo često kad komuniciram s ljudima.

Kad sam poklopila slušalicu, obuzela me ljutnja. *Sve recepcionistkinje su glupače!* pomislila sam, a tijelo mi je istog trena preplavio bijes.

### Poteškoće u komunikaciji:

U ovom primjeru vidimo poteškoće u komunikaciji:

- Osoba je osjećala potpunu **nepovezanost** s gospođom kojom je razgovarala;
- Postala je **izrazito osjetljiva** na njezin otresiti način razgovora i potpuno se **razbjesnila** zbog ove situacije.
- Također je zaboravila, zbog **problema s pamćenjem**, da mora nešto konkretno pitati i nije bila **asertivna**.

### 10 načina na koji PTSP otežava komunikaciju:

Ljudi s PTSP-OM doživljavaju:



Erasmus+

Broj projekta: 2017-1-BE02-KA202-034725



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

1. Snažan osjećaj nepovezanosti
2. Nemogućnost uspostavljanja emocionalnog raporta
3. Manjak asertivnosti
4. Hipersenzibilnost
5. Bijes
6. Ukočenost u komunikaciji
7. Poteškoće u procesiranju informacija
8. Poteškoće u organiziranju informacija
9. Manjak koncentracije i fokusa
10. Probleme s pamćenjem

**Pokušajte osmisliti strategije koje će vam pomoći da prevladate ove prepreke u komunikaciji.**

Idući put bit ćete spremni za komunikaciji s osobom koja pati od PTSP-a.

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