



Έντυπο Υλικό: Μπαίνοντας στη θέση άλλου

Χθέςμίλαγα με μια γραμματέα ενός οδοντιατρείου. Είχαμε μια περίεργη κουβέντα γιατί ήταν αρκετά απότομη.

Μου είπε, “Θέλετε να έρθετε αύριο πρωί, υπάρχει ένα κενό.”

Απάντησα, “Δεν νομίζω να είμαι έτοιμος, ξέρετε έχω PTSD και πρέπει να είμαι προετοιμασμένος ψυχολογικά από πιο πριν.”

Ανέφερα το PTSD για να εξηγήσω το λόγο ότι το ‘αύριο’ είναι αρκετά σύντομο. Σκεφτόμουν ότι σε 1-2 μήνες θα ήμουν έτοιμος.

Με ξαναρώτησε, “Θέλετε να έρθετε αύριο?”

Ένιωσα αμήχανα. Το αγόρι μου άκουσε και πρόσεξε όλο το διάλογό μας. Ήταν έκπληκτος εξίσου όπως εγώ, ότι τίποτα από όλα αυτά δεν έκαναν αίσθηση στην γραμματέα – σαν να μην είχε ακούσει τίποτα. Ή το πιο πιθανόν δεν είχε καταλάβει τίποτα. Μήπωςμίλαγα σε ξένη γλώσσα?

Έτσι, έκλεισα ραντεβού για κάποιο μελλοντική στιγμή, το οποίο το πιθανότερο ήταν να το ακύρωνα και ξέχασα να ρωτήσω αν θα δέχονταν την ασφάλεια υγείας μου. Αυτό δείχνει την μεγάλη αποστασιοποίηση που είχα κατά την συνεννόηση.

Κλείνοντας το τηλέφωνο ήμουν θυμωμένη. Όλες οι γραμματείς είναι ηλίθιες! Ακριβώς αυτό σκέφτηκα και για μια στιγμή κυριεύτηκα από οργή.

Θέματα επικοινωνίας:

Στο παράδειγμα βλέπουμε τα παρακάτω θέματα επικοινωνίας:

- Ένωση τεράστια **αποστασιοποίηση** από τον συνομιλητή της.
- Έγινε **υπερευαίσθητη** λόγω του απότομου τρόπου ομιλίας, και ένιωσε οργή υπερβολική για την κατάσταση.
- Ξέχασε, λόγω προβλημάτων στη **μνήμη**, ότι έπρεπε να ρωτήσει κάτι σημαντικό και δεν το υποστήριξε.

10 τρόποι που δείχνουν πως το PTSD επηρεάζει την Επικοινωνία:

Τα άτομα με PTSD έχουν / είναι:

1. Έντονη αίσθηση αποστασιοποίησης





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

2. Ανικανότητα στην δημιουργία συμπάθειας
3. Έλλειψη σιγουριάς
4. Υπερευαισθησία
5. Οργή
6. Ακαμψία
7. Δυσκολία στην επεξεργασία πληροφορίας
8. Δυσκολία στην οργάνωση πληροφορίας
9. Έλλειψη προσοχής
10. Ζητήματα μνήμης

Βρείτε κάποιους τρόπους, που θα βοηθούσαν έτσι ώστε να ξεπεραστούν τα εμπόδια επικοινωνίας.

Την επόμενη φορά, θα είστε έτοιμοι για επικοινωνία με ένα άτομο που έχει PTSD.

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