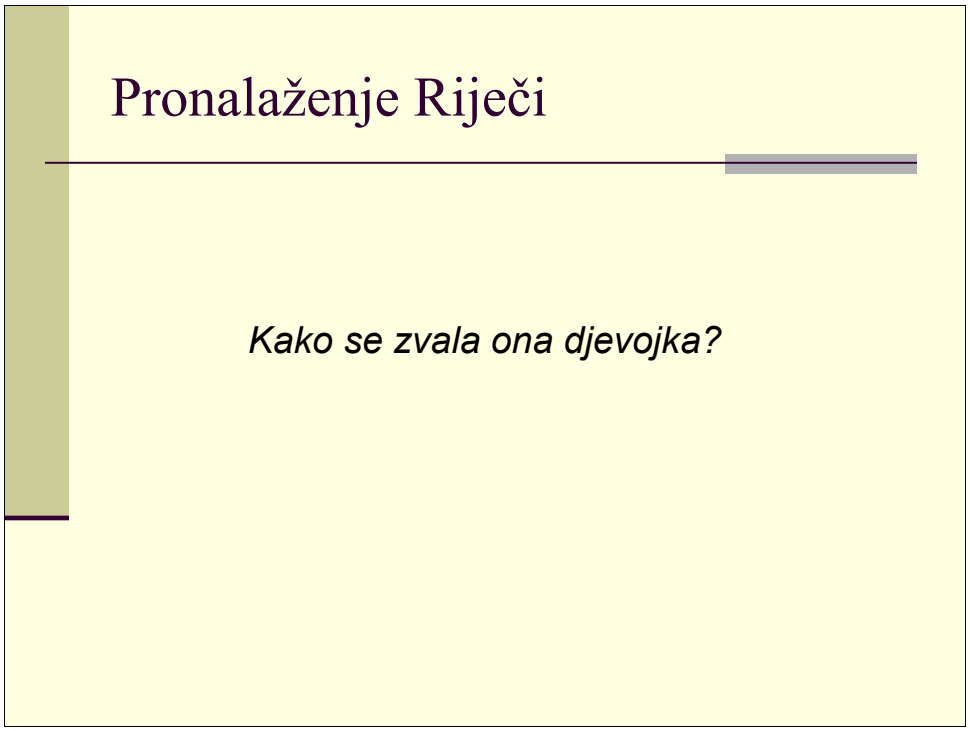
ČESTE PROMJENE U KOMUNICIRANJU

Bosnian

Ova prezentacija je ostvarena uz financijsku pomoć
Illinois Department of Public Health
i
United States Administration on Aging

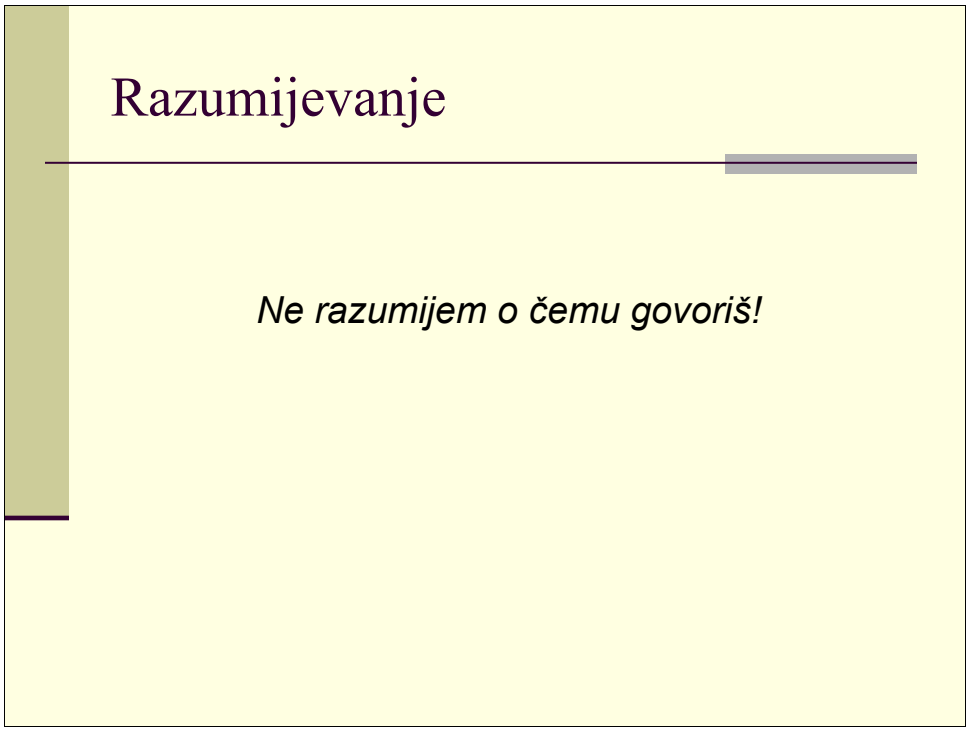
Common Communication Changes



Koliko nas je imalo iskustva sa situacijama kada se nismo mogli sjetiti imena neke osobe, čak osobe koju znamo? Kako smo se tada osjećali?

To je često iskustvo za osobe sa gubitkom pamćenja. One mogu imati mnogo problema da se sjete imena ljudi, ili kako se neka stvar zove. Mogu upotrijebiti pogrešnu riječ da opišu nešto– da na primjer kažu “šešir” a da misle na “glavu”. Ili osoba ne može nikako da se sjeti riječi i moze postati veoma frustrirana.

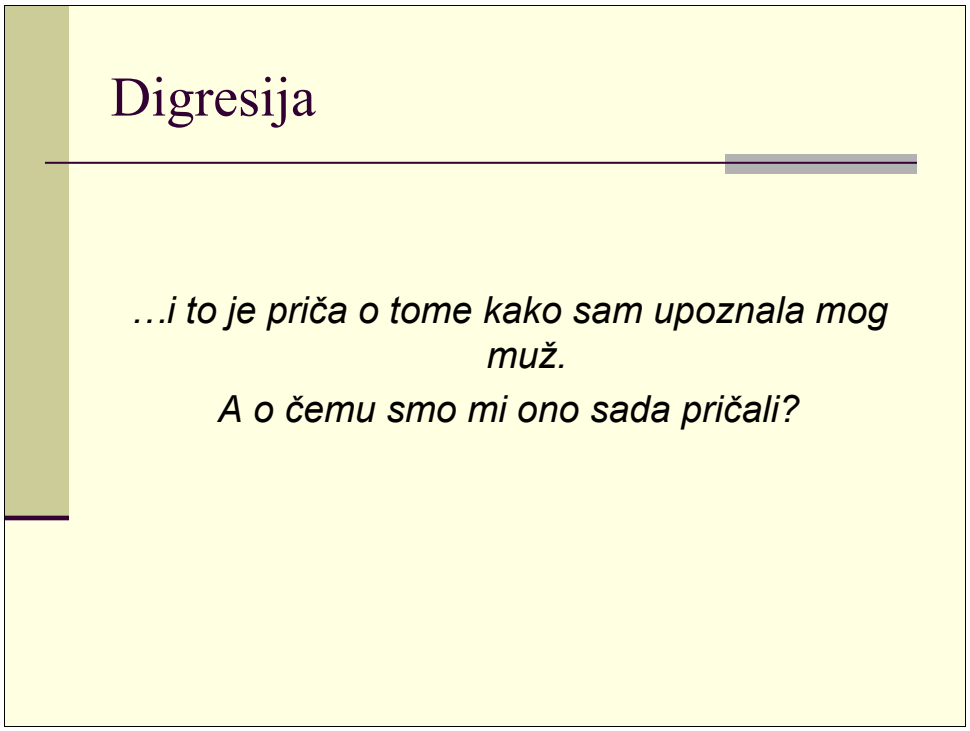
Mi možemo pomoći osobama sa ovim problemom na nekoliko načina. Jedan način je da ih pitamo da nam opišu šta traže. Osoba možda neće biti u stanju da kaže “Tražim moj šešir” ali može možda reći “Trebam onu stvar što nosim na glavi.” Osoba se možda neće moći sjetite nečijeg imena, ali možda će moći da opiše osobu (visoki čovjek). Ili ako je predmet ili osoba u blizinu možda će moći da ih pokažu.



Da li ste ikada pokušali da razgovarate sa osoboma koje ne govore isti jezik? Nije li tako da to može biti veoma frustrirajuće, - jer oni ne mogu da vas razumiju, niti vi možete razumjeti njih.

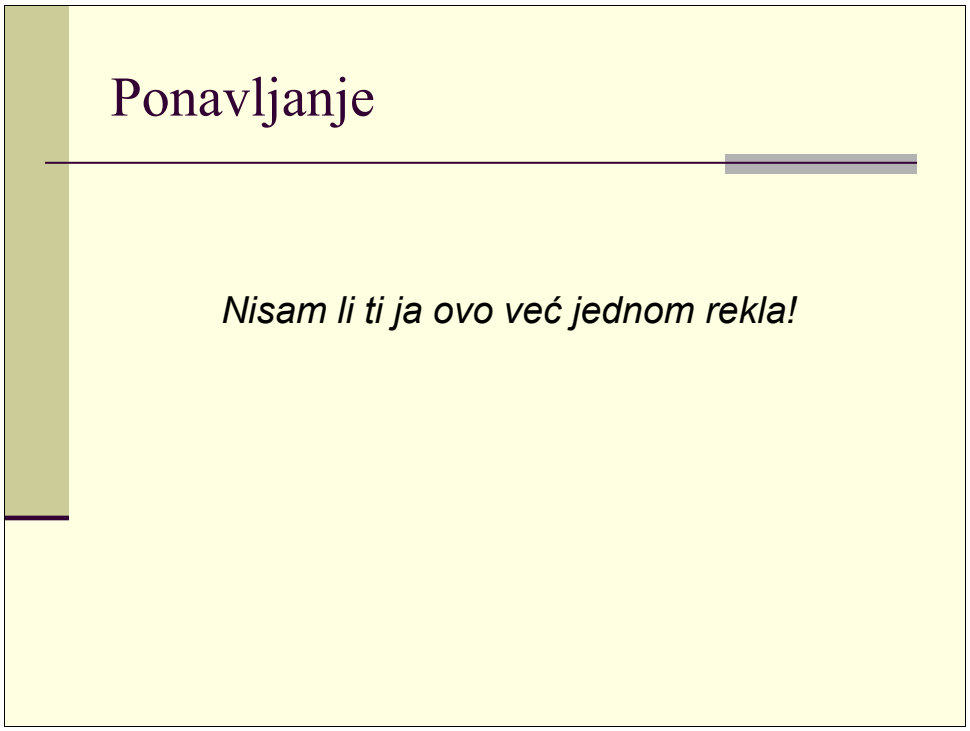
Zbog promjena u mozgu, osobe sa gubitkom pamćenja mogu početi da ne razumiju čak njihov vlastiti jezik. Oni možda ne mogu razumjeti šta vi govorite, ili njihove riječi mogu biti zbrkane i možda neće imati smisla za vas. Mi možemo pomoći osobama sa gubitkom pamćenja da nas razumiju ako usporimo i ako im dajemo samo jednu po jednu informaciju.

Možemo takođe pomoći osobi ako budemo koristili gestikuliranje. Na primjer, kada pitamo osobu da li želi da sjedne, možemo gestom pokazati u pravcu stolice, ili ako želimo da osoba ide u određenom smjeru možemo gestom pokazati u tom smjeru.



“Digresija” znači “skretanje sa teme.” Osobe sa gubitkom pamćenja mogu čak i više skretati sa teme tokom razgovora i mozda se neće moći sjetiti da se govorilo o nečem drugom prije nego su izgubili nit razgovora.

Ako osoba izgleda da je zabrinuta što je izgubila nit misli, mi možda možemo pomoći ako je blago potsjetimo na prvobitnu temu razgovora. Ako ne to, možda samo treba da naučimo da “plivamo niz vodu.” To znači da naučimo da napustimo prvobitnu temu ili da naučimo da odglumimo kao da smo započeli novi razgovor kada se vratimo na prvobitnu temu.

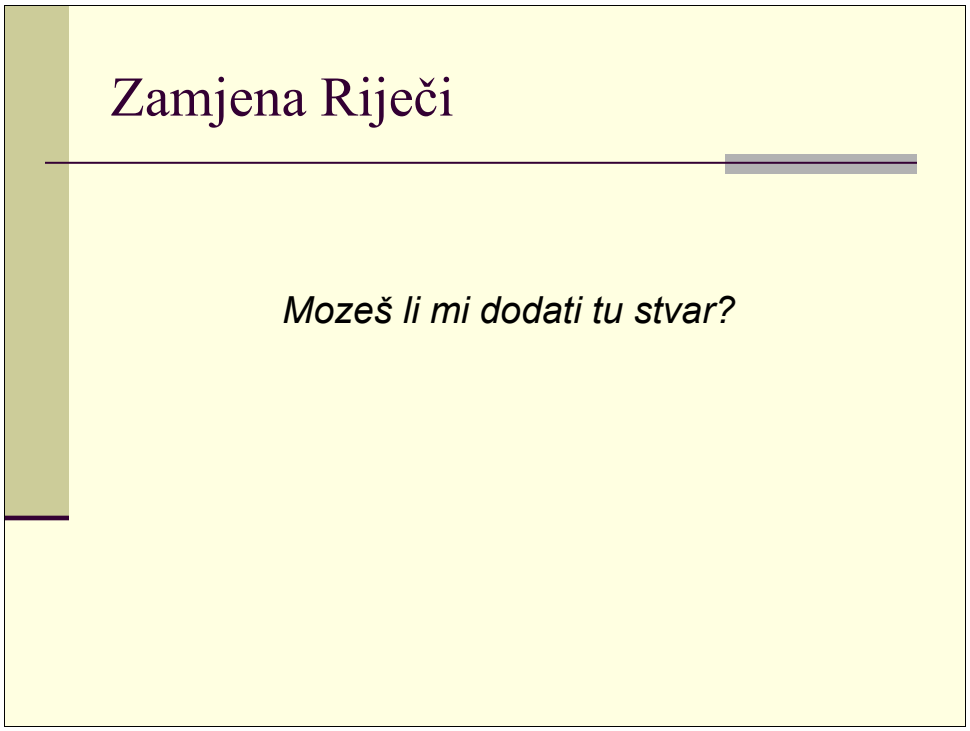


Mi smo svi ponekad ponovili iste priče, posebno one najdraže ili zabavne. Obično se to dešeava kada kažemo istu priču nekoliko puta i kada nismo sigurni kome smo je već rekli. Kada nas potsjete da smo već rekli tu priču mi se zapravo prisjetimo da smo je već rekli. To je normalno, i ne treba da nas brine.

Osoba sa gubitkom pamćenja može ponoviti priču odmah nakon što ju je rekla, jer se ne sjeća da ju je upravo rekla. Ili, osoba može postaviti pitanje na koje ste vi upravo odgovorili, zato što se ne sjeća ni pitanja niti da je dobila odgovor.

U ovom slučaju, moramo se oduprijeti da kazemo, “To si mi upravo rekla” jer to joj neće pomoći da se sjeti, a osoba se može naljutiti i početi da se brani. Umjesto toga, možete pokušati da kažete: “Da, mislim da se sjećam toga – nisi li odlučila da ideš u šetnju?”

U slučaju ponavljanja pitanja, možete pokušati da ponovo odgovorite, ili da napišete odgovor, ili da skrenete pažnju osobe na drugu aktivnost ili na razgovor o drugoj temi.



Mi smo svi ponekad zaboravili neku riječ ili nešto drugo. Možda smo upotrijebili riječ kao sto je “stvar” umjesto pravog imena tog predmeta. Ali obično mi znamo pravu riječ i mogli bi se prisjetiti samo kad bi malo više razmislili o tome.

Osoba sa gubitkom pamćenja može češće da se koristi ovom vrstom riječi zbog uobičajenih poteškoća da se prisjeti imena ljudi ili stvari.

Kao što smo prije napomenuli, pitajući osobu da opiše šta traži, ili čak da pokaže šta traži, može pomoći. Ako mi mislimo da znamo šta osoba hoće, možemo odgovoriti na pitanje sa pravilnom riječi u odgovoru: “Evo ti olovka koju si trazila.”

Ili jednostavno možemp pitati osobu da nam pojasni: “Je si li htjela olovku?” Međutim, osoba možda neće moći da prepozna ime te stvari, pa može takođe pomoći ako podignemo olovku da bi smo joj dali i vizuelnu podsjetnik.

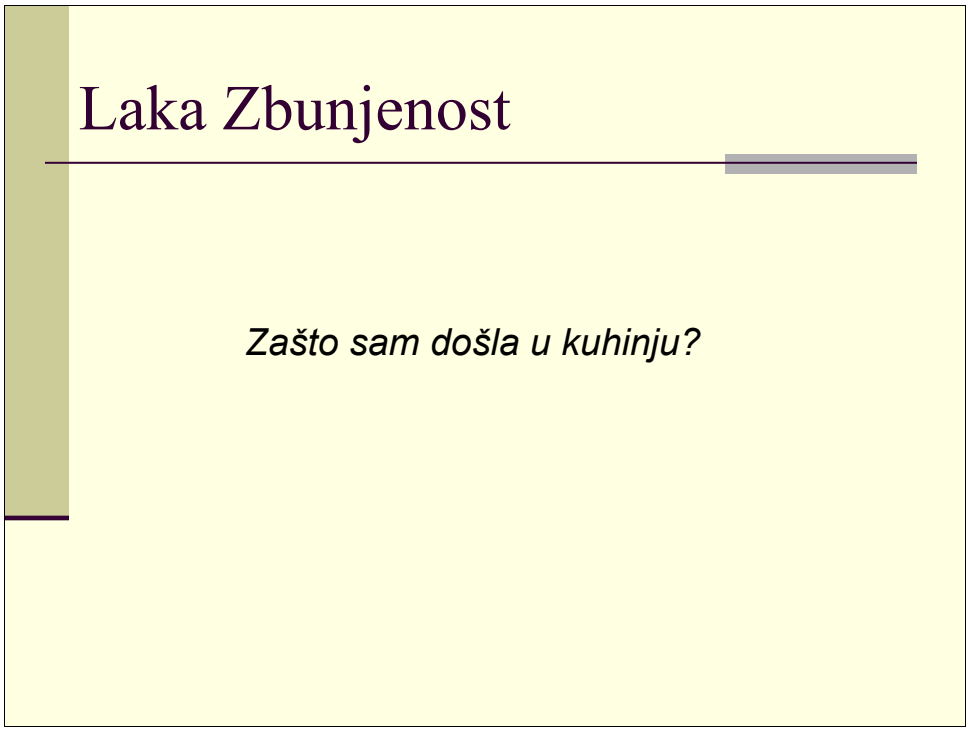
Poteškoće Organizovanja Misli

Otišli smo u prodavnicu, ili…možda je to bila pošta. Otišli smo na poštu i…Ne znam. Pitaj oca.

Verbalalna komunikacija je komplikovan proces. Osobe sa gubitkom pamćenja mogu imati problema da organizuju svoje misli, što može da im oteža da nešto ispričaju ili da odgovore na komplikovano pitanje. U ovom slučaju, osoba ima problema da ispriča priču jer se ne može sjetiti mjesta gdje se priča desila. Može se mučiti da se sjeti mjesta, ali dok se toga sjeti, može da zaboravi o čemu je uopšte pričala.

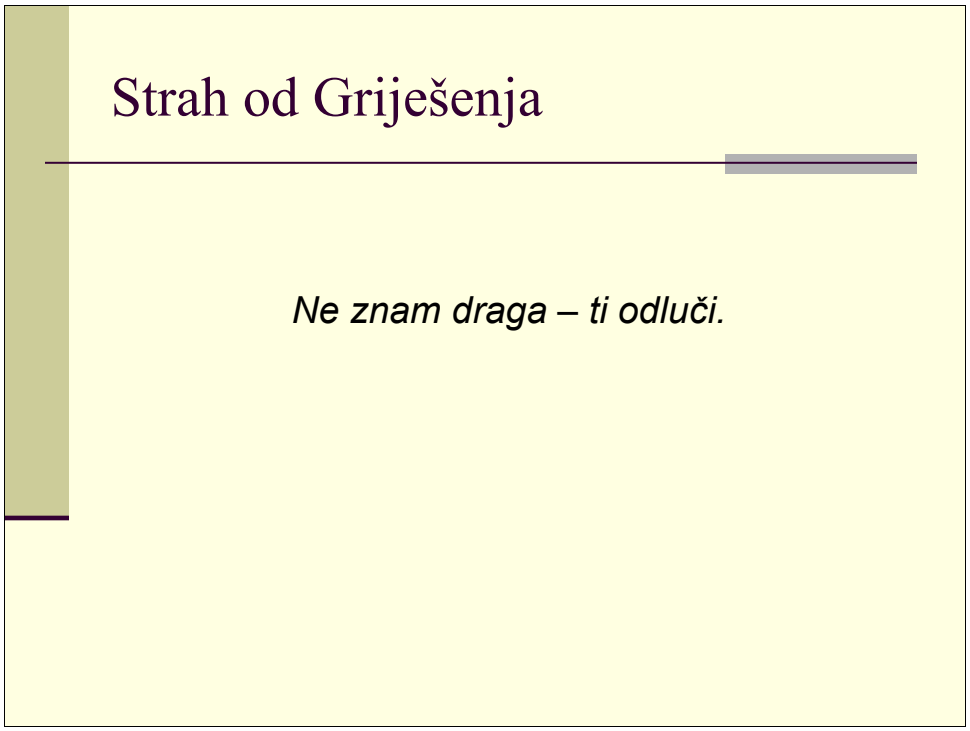
Dobra strategija da pomognemo osobi sa ovim problemima je da se skoncentrišemo na ono čega se ona *može* sjetiti, a ne istrajavamo na detaljima kojih se *ne moze* sjetiti. Na primjer, možemo odgovoriti: "Išla si na poštu danas? Vrijeme je danas baš bilo lijepo – dobro je što si mogla izaći vani."

Mi ponekad mislimo da ako pitamo mnogo pitanja da će to pomoći osobi da se sjeti. Nažalost to često čak više isfrustrira osobu, jer je možda pitamo detalje kojih se ne može sjetiti. Umjesto da postavimo mnogo pitanja, ima smisla da jednostavno pokušamo da razgovaramo. Ako izgleda da neka tema frustrira osobu, prebacite se na nešto o čemu osoba voli da priča. Ili započnite neku aktivnost koja ne traži da se priča, kao što je pjevanje, šetanje, ili gledanje omiljenog filma.



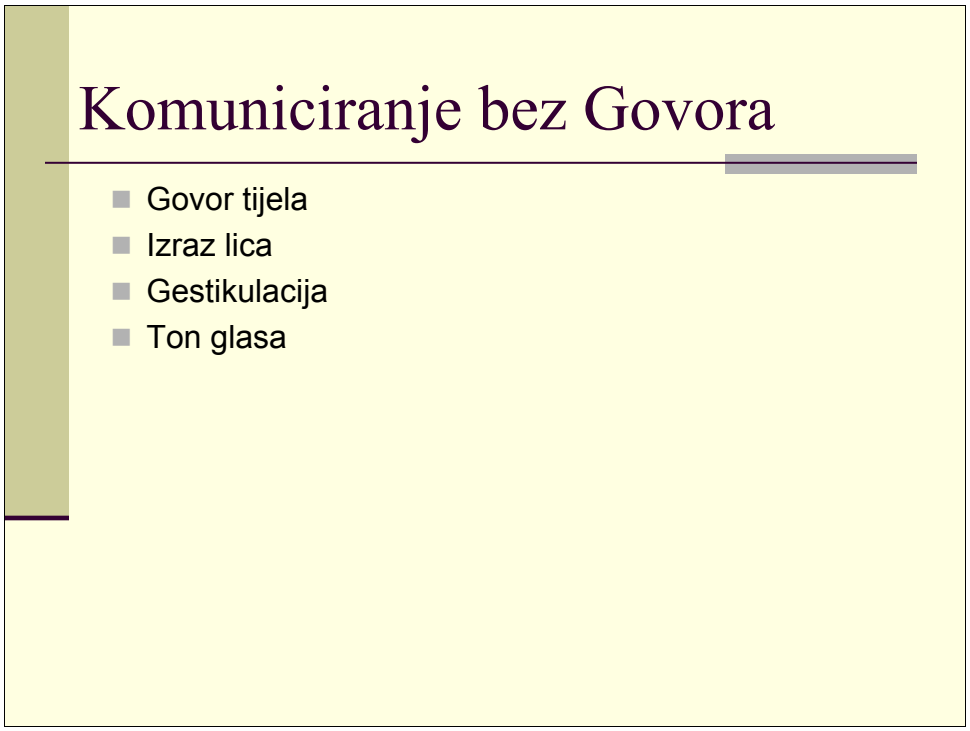
Nismo li mi svi dozivjeli ovo isto? Zašto se to dešava? Često to se dešava jer mislimo na više stvari odjednom, i to nas odvuče od razloga zbog kojeg smo pošli u kuhinju na prvom mjestu.

Osobe sa gubitkom pamćenja mogu biti dekoncentrisane stvarima na koje mi i ne obračamo pažnju kao što je bukom u pozadini, mjestom gdje je velika gužva, životinjom u sobi, ili neugodnom temperaturom u prostoriji. Ako želimo da pričamo ili samo da imamu ugodnu posjetu sa osobom sa gubitkom pamćenja, najbolje je da to obavimo u sredini u kojoj je što je moguće manje stvari koje odvlaće pažnju.



Niko od nas ne voli da napravi grešku. Osobe sa gubitkom pamćenja mogu biti posebno osjetljive na to i mogu se povući iz društvenih događanja ili na izgled biti pasivni u donošenju odluka jer se boje da ce pogriješiti. Jedan od način da se osobi pomogne je da se izbjegavaju postavljati pitanja na koja se može dati više odgovora. Na primjer, radije nego da pitate "Šta bi voljela da radiš?" možete ponuditi nekoliko jednostavnih prijedloga: "Da li bi voljela ići u šetnju, ili ručati?"

Ovo je uspješno jer osoba ne mora da razmišlja o svim mogućim odgovorima, nego treba da samo razmisli o nekoliko jednostavnih prijedloga. Ovo može pomoći osobi da sama odluči, radije nego da prepusti odluku nekom drugom.



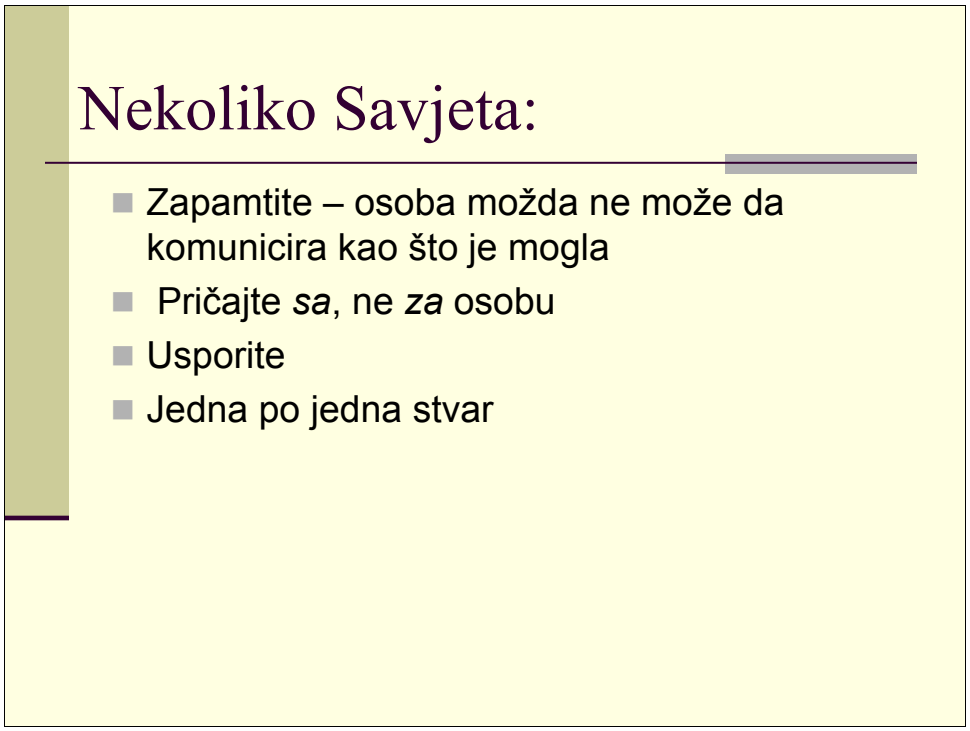
Kada osobe imaju problem sa verbalnom komunikacijom, one se mogu više oslanjati na neverbalne oblike kominiciranja.

Neverbalno komuniciranje se sastoji od raznih faktora, uključujući govor tijela, izraze lica, gestikulacije i ton glasa.

Prisjetite se kad vam je neko zadnji put rekao “imajte ugodan dan”, a da ste vi znali da to nije mislio. Kako ste to mogli znati?

Možda govor tijela te osobe nije bio u skladu sa riječima – možda je osoba izgledala veoma napeto i ukučeno, ili jako umorno. Možda je bila namrštena, umjesto nasmijana. Možda njene gestikulacije nisu izgledale veoma sretno. Ako neko kaze “imajte lijep dan” dok vam maše da izađete, ili se okrene od vas, nećete pomisliti da je to zaita mislio! Ili, ako ton njihovog glasa govori da im je dosadno ili da su nestrpljivi, nećete im ni tada vjerovati.

Nenverbalna komunikacija nam može dosta reći o raspoloženju osobe. Kada komuniciramo sa osobama sa gubitkom pamćenja, neverbalni znakovi nam mogu reći šta osoba osjeća i onda kada riječi nemaju nikakvog smisla. Svakako mi moramo biti svjesni i naše neverbalne komunikacije, jer osobe sa gubitkom pamćenja mogu da razumiju naše osjećaje prije nego naše riječi.



Evo nekoliko savjeta vezanih za komuniciranje da ih se prisjetite.

Prije svega treba da se prisjetimo da mozak te osobe ne radi kao prije. Osoba možda ne može da komunicira na isti način na koji je uvijek mogla.To ne znači da oni ne mogu da komuniciraju – samo da osoba komunicira na drugi način.

Teško je posmatrati osobu koja se muči sa bilo čime, uključujući sa govorom. Ali je važno dozvoliti toj osobi da govori, iako se malo muči. Prekidanje osobe koja govori ili odgovaranje u njeno ime može da je posrami ili frustrira. Ako osoba zatraži pomoć, svakako da ćete pomoći – ali ako je osoba u redu sa tim da se malo pomuči, naučite da je i to uredu. Odvojite vrijeme da slušate šta osoba govori; ona možda hoće da kaže nešto važno.

Može pomoći i da malo usporite i da osobi sa gubitkom pamćenja date samo onoliko informacija koliko osoba sa gubitkom pamćenja može da razumije. Ako odjednom damo previše informacija, možemo zbuniti tu osobu.

Nekoliko Savjeta (nastavak)

- Uklonite sve što odvraća pažnju
- Budite strpljivi
- Dajte podršku
- Obratite pažnju na komuniciranje bez govora

Razgovor na mjestu sa puno ljudi i buke neće vam pomoći. Najbolje je da razgovarate na mjestima koja su relativno tiha i mirna kako bi osoba koja ima gubitak pamćenja imala priliku da misli i da se skoncentriše na ono o čemu se govori. Ako je televizor uključen, isključite ga. Takođe provjerite da imate pažnju te osobe i da joj ništa drugo ne odvlaći pažnju. Budite strplivi i dajte podršku. Osoba sa gubitkom pamćenja je vjerovatno kao i vi isfrustrirana promjenama u kumuniciranju, ako ne i više od vas. U redu je reći toj osobi: “Imam problema da te razumijem, ali to je u redu - možda ćemo se razumjeti kasnije.”

Na kraju, moramo biti svjesni komuniciranja bez govora – obadva, našeg vlastitog i osobe koja ima gubitak pamćenja.