



ТРАВМА-ІНФОРМОВАНІ КОМУНІКАЦІЇ

ПОЧИНАЮТЬСЯ ТУТ!



Ваші пацієнти, ймовірно, пережили певну форму травми, яка може вплинути на їхню поведінку та реакції. Розгляньте можливість використання цих **комунікаційних стратегій** при використанні травма-інформованого підходу

Станьте на місце пацієнта

01

Намагайтеся уявити досвід пацієнта, включаючи його страхи, упередження та минулі травми.

- Зупиніться і поміркуйте: *що може відчувати ця людина зараз?*
- *Цікаво, які почуття викликає у цього пацієнта ця ситуація?*

Це сприяє розвитку емпатії, зменшує упередженість та зміцнює довіру у пацієнта.

Емоційна обізнаність

02

Будьте чуйними до емоційного стану пацієнта та безумовно приймайте його.

- Використовуйте рефлексивне слухання та відкриту мову тіла.
- Визнавайте страждання без осуду.

Приклад: *«Здається, що це було дійсно важко для вас. Дякую, що поділилися».*

Автономність пацієнта

03

Заохочуйте пацієнтів брати активну участь у своєму відновленні.

- Ставте відкриті запитання та підкреслюйте їхні сильні сторони.
- Співпрацюйте у розробці плану лікування, поважаючи його автономію.
- Надавайте вибір та чітко пояснюйте варіанти.

Приклад: *«Ось кілька способів, як ми можемо досягнути цього, що для Вас здається найбільш зручним?»*

Техніки заземлення

04

Допоможіть пацієнтам бути у моменті, якщо вони відчувають перевантаження.

- Запропонуйте вправи для заземлення, такі як глибоке дихання або концентрація на відчуттях.
- Використовуйте їх, коли пацієнт демонструє ознаки дисоціації або стресу.

Приклад: *«Давайте разом глибоко вдихнемо, затримаємо дихання на 1 секунду та повільно видихнемо».*

Уникайте тригерів

05

Звертайте увагу на мову, тон та дії, які можуть викликати травматичні спогади.

- Запитайте про відомі пацієнту власні тригери та пояснюйте дії перед тим, як торкатися або обстежувати.
- Приклад: *«Зараз я перевірю ваш артеріальний тиск. Це нормально?»*