



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?»*