

האתגר - ללמוד להקשיב

היום אני רוצה לשנתף אתכם במחשבות שעולות בי תוך כדי עבודה עם מטופלים שלי, מבוגרים מושתלים, רובם – אנשים שנולדו חרשים או שהתחרשו שנים רבות לפני ההשתלה.

כשאני עובדת איתם, המטרה העיקרית שלי היא ללמד אותם להקשיב. להקשיב זה הרבה מעבר ל"פשוט" לשמוע. אדם חירש שילמד להקשיב או שיחזור להקשיב כמו שנהג לעשות לפני שהתחרש, הוא זה שבמשך הזמן יפיק את התועלת הרבה ביותר מן השתל השבלולי.

למה זה לא מובן מאליו שאנשים שיש להם נגישות לשמיעה באמצעות השתל, ישתמשו בכך על מנת להאזין?

אנשים שלא שמעו מעולם או כאלה שלא שמעו במשך שנים רבות, רגילים שיש להם אפשרות לבחור להישאר בשקט. הם עלולים להעדיף לא להשתמש במכשירי שמיעה שלהם במקומות רועשים, במיוחד כאשר לא צפויה בהם תקשורת משמעותית (למשל בזמן נסיעה בתחבורה ציבורית). לפני שעברו השתלה שבלולית, חלק מהם היו מסירים את מכשירי השמיעה במצבים לא נוחים מבחינה שמיעתית ו/או בסוף היום ברגע שנכנסו הביתה. אם ימשיכו לנהוג כך גם עם השתל הם ימשיכו להיות מנותקים ממידע שמיעתי במשך מספר שעות ביום. גם אנשים שכן משתמשים בשתל לאורך כל שעות היום עשויים "לבחור לא להקשיב" לגירויים שמיעתיים רבים ולהיות "מאזינים סלקטיביים", כלומר- הם יקשיבו אך ורק למה שלפי תפיסתם נוגע בהם ישירות. הם יקשיבו רק למי שפונה אליהם, אך לא לכל מה שנמצא ברקע. הם יתעלמו למעשה מרוב הגירויים השמיעתיים סביבם, כפי שהיו רגילים לעשות – לפני שהגירויים הללו נהיו להם נגישים באמצעות השתל.

אם אתם מזדהים עם הדברים, אז – הפוסט הזה הוא עבורכם!

אלו גירויים שמיעתיים אתם עלולים להפסיד?

- שיחה צדדית, שמתנהלת בנוכחותכם: אם השיחה הזאת קורית בקרבתכם, הדוברים מניחים שאתם יכולים (או אפילו אמורים) להקשיב למה שמדובר. זאת יכולה להיות דרך להעברת מסרים באופן עקיף. למשל, כאשר שני אנשים במקום העבודה ישוחחו על המקום המועדף

עליהם לקיים בו את מסיבת סוף השנה, הם עשויים לצפות לשמוע מכם מה דעתכם בנושא, או שלפחות תהיו מודעים לדעתם, בפעם הבאה שהנושא יעלה בשיחה.

- הערה שלא מיועדת לאף אחד באופן ישיר אבל עלולה להיות משמעותית עבורכם, כמו למשל- "אני מקווה שכולם מודעים לזה שסוגרים היום את המגרש חניה מוקדם".
- הודעת כריזה – בעבודה, ברכבת ועוד.
- מוזיקת רקע

ועוד.

הדוגמאות האלה, הן אתגר עצום במונחים של תפיסה שמיעתית והבנת דיבור. עם זאת, חשוב להיות מודעים למצבים האלה ולנסות ליישם גם בהם את היכולות השמיעתיות החדשות. אדם שמאזין באופן אקטיבי לכל גירוי שמיעתי שנמצא בסביבתו יהפוך לקשוב יותר, יחווה פחות מצבי אי הבנה וירגיש הרבה יותר בעניינים. מדובר באתגר שמיעתי וקוגניטיבי יומיומי ומתמשך – לאורך חודשים ארוכים (ואולי אף יותר), אבל כשיום אחד אני זוכה לשמוע מהמטופל שלי את המשפט "אני שומע כבר בלי שאני שם לב" אני יודעת שהוא עשה את זה: לא רק שהוא יכול לשמוע, הוא כבר מאזין.

מה צריך לעשות כדי לשפר את מיומנויות ההאזנה?

- להכיר בכך שתקשורת לא ישירה היא משמעותית ולנסות לזהות את המצבים האלה בחיך. חשוב להיות מודעים למחיר שמשלמים על כך שמתעלמים ממה שנאמר ולחשוב על הרווחים שיהיו כתוצאה מהאזנה פעילה ומעורבות רבה יותר במצבים התקשורתיים הללו.
- להשתמש בשתל לאורך כל היום, אם זה אתגר קשה מדי חשוב לשתף בכך את האודיולוגית הממפה ואת קלינאית התקשורת המשקמת. קשיים רבים יכולים להיפתר על ידי שינויים במיפוי, שימוש באביזרי עזר ו/או קבלת יעוץ וטיפול מכוון על ידי קלינאית תקשורת.
- לשפר ככל שניתן את התנאים האקוסטיים במקום העבודה ובבית.
- לשנות את מקום הישיבה בעבודה כך שיאפשר קשר עין עם כמה שיותר אנשים בחדר. לא לשבת עם הגב פונה אל מרכז החדר, עליכם להיות מסוגלים ליצור קשר עין בקלות עם רוב חבריכם לעבודה.

- לתרגל חלוקת קשב: תרגלו את יכולות תפיסת הדיבור שלכם ואת הבנת הדיבור בזמן שאתם עושים פעילות אחרת (כמו צביעה, פתרון שאלות בחשבון וכדומה). זה ישפר את יכולתכם להגיב לדיבור גם כאשר אתם עסוקים במשהו אחר.
- להגדיר לעצמכם משימות שבועיות שמטרתן לשפר את יכולת ההאזנה שלכם, לדוגמא: להקשיב להודעות כריזה בעבודה, ברמזור או בתחבורה הציבורית (מומלץ להיעזר בחברים כדי לוודא שהבנתם את הנאמר), להקשיב בכל יום לשיחה אחת לפחות שקורית מאחורי הגב שלך (ולנסות להבין על מה הם דיברו), להקשיב להוראות מערכת הניווט ברכב (רק במסלולים שאתם מכירים – כך שלא תהיו תלויים בהבנת הדיבור).

זה לא טריוויאלי לצפות מאנשים שהיו רגילים להקשיב רק לדיבור שהופנה אליהם ישירות להתחיל להאזין לכל כך הרבה גירויים שמיעתיים אבל זהו אתגר ששווה להתמודד איתו.

לפני מספר ימים כששאלתי את אחד מהמטופלים שלי איך עבר השבוע והוא אמר לי שלהפתעתו, הוא הבין שיחה קצרה שהתנהלה בין שני אנשים במקום העבודה שלו ואני הייתי מאושרת! ידעתי שהוא עשה פריצת דרך מדהימה, הוא נהיה קשוב לתקשורת בין אנשים שמתרחשת בסביבתו ונהיה יותר בעניינים. אדם שמשמש בשתל ונהיה מאזין טוב, לא מוגבל לזמן הטיפולים כדי לתרגל את יכולותיו השמיעתיות, הוא יכול לעשות "אימוני שמיעה" באינספור מצבים בכל יום. אני יודעת שמעתה והלאה, המטופל שלי יתקדם מהר יותר, והכי חשוב- הוא ירגיש בבירור את התרומה המשמעותית של השתל לאיכות חייו וזהו העניין כולו!