

5

στάδια της
συναισθηματικής
εξέλιξης της

απώλειας ακοής!

#1 Άρνηση

Πολλοί άνθρωποι περνούν συνήθως το στάδιο της άρνησης, περιμένοντας 5-7 χρόνια πριν κάνουν το 1ο βήμα για την αντιμετώπιση της βαρηκοΐας τους. Μπορείς να κατηγορείς άλλους αντί να παραδεχτείς την απώλεια ακοής σου. π.χ. "Εάν δεν μурμουρίζαν οι άλλοι θα μπορούσα να τους ακούσω!"



#2 Απογοητευση / Θυμός

Θυμώνεις που χρειάζεται να ζητάς συνεχώς από τους άλλους να επαναλάβουν τι είπαν. Εκνευρίζεσαι που οι άλλοι περιμένουν από εσένα να ακούς κανονικά. Αρχίζεις να αντιμετωπίζεις με δυσάρεσκεια τους οικείους σου γιατί ακούνε κανονικά ή γιατί σχολιάζουν την απώλεια ακοής σου.



#3 Συμβιβασμός

Αναγνωρίζεις το πρόβλημα αλλά δεν το αποδέχεσαι πλήρως. Αρνείσαι ότι χρειάζεσαι ακουστικό βαρηκοΐας ή αποφασίζεις να το φοράς μόνο σε συγκεκριμένες περιπτώσεις.



#4 Κατάθλιψη

Αθεράπευτη απώλεια ακοής οδηγεί σε στεναχώρια ή και σε αποξένωση από την οικογένεια και τους φίλους. Εάν η στεναχώρια και η αποξένωση επιμείνουν μπορούν να οδηγήσουν σε κατάθλιψη.



#5 Αποδοχή

Επιτέλους αναγνωρίζεις ότι η απώλεια ακοής επηρεάζει την ποιότητα της ζωής σου. Αποφασίζεις να ενημερωθείς πλήρως για την απώλεια ακοής και τους πιθανούς τρόπους αντιμετώπισης.