

OBSAH

ÚVOD	1
1. JAK LIDÉ PŘICHÁZEJÍ O SLUCH	2
O sluch lze přijít postupně i náhle	2
Náhlá ztráta sluchu nastává z různých příčin	3
Ztráta sluchu může nastat v každém věku	4
2. NÁHLÉ OHLUCHNUTÍ	7
To se mi přece stát nemůže!	7
Zkreslené představy o tichu	8
Jako v němém filmu	9
Sluchová paměť	11
3. NÁROČNÁ ŽIVOTNÍ SITUACE	12
Cenu toho, co máme, poznáme, až když to ztratíme	12
Prožívání ztráty sluchu v závislosti na životním období	13
Ohluchnutí mění rodinný život	14
Jde především o kvalitu vztahů	16
Snadněji zvládáme to, na co jsme připraveni	17
Dominový efekt	17
Další faktory, které na nás po ztrátě sluchu působí	18
4. PROŽÍVÁNÍ ZTRÁTY	20
Čas sám o sobě neléčí	20
Fáze vyrovnávání se se ztrátou	21
Šok a popření	23
Hněv	24
Smlouvání	26
Deprese	27
Přijetí	28
5. ODBOUREJME BARIÉRY V SOBĚ	29
Naši muži nepláčou; umírají na infarkt	29
Pocity hněvu	31
Deprese jsou nebezpečné	33
Izolace od lidí nám nepomůže	36
Bezpečné zóny	38
Přijetí ztráty sluchu není definitivní	39
Kdy jde o přijetí a kdy o rezignaci?	41
<i>Jsem spokojený s tím, kdo jsem</i>	44

6. STIGMATIZACE A PŘEDSUDKY	45
Neinformovanost a chybné přístupy	45
Je slovo „hluchý“ hanlivé?	45
Nejsme „hluchoněmí“	47
Získané stigma	48
<i>Nebázejte nás do jednoho pytle</i>	49
7. POHROMA PRO MEZILIDSKÉ VZTAHY	51
Mezilidské vztahy závisí na dorozumívání	51
Dorozumívání je nutné pro orientaci v situaci	52
Alfa a omega v mezilidském kontaktu	53
Obranné mechanismy	54
Nežijeme na pustém ostrově	55
8. KRIZE IDENTITY	58
Pocit „devalvace“ vlastní hodnoty	58
<i>Dárek k nezaplacení</i>	59
Krize identity po ztrátě sluchu	60
Ztráta samostatnosti	61
<i>Telefonování pro mne a za mne</i>	62
<i>Jak to vidí „ten třetí“</i>	64
Ztráta pocitu skupinové identity	67
Náhradní cíle	68
Jako slon v porcelánu mezi slyšícími lidmi	69
Vaše uši neslyší, ale uvnitř zůstáváte „slyšící“	70
Interkulturní faux pas v komunitě neslyšících	71
<i>Moje první návštěva klubu</i>	73
9. KDE SI S LIDMI POROZUMÍME	74
Tak kam vlastně patříme?	74
Znovunalezení skupinové identity	75
Sdělená starost – poloviční starost	77
A pak že ani kuře zadarmo nehrabe...	78
I dobrovolná činnost je závislá na ekonomice	79
Svépomocná skupina jako psychorehabilitace	80
Svépomocné skupiny na internetu	81
10. NOVÉ ZPŮSOBY DOROZUMÍVÁNÍ	84
Měníme způsob dorozumívání	84
Odezírání	84
Psaní	85
Prstová abeceda	86
Využití znaků jako pomůcky pro odezírání	89
Pomocné „náznakové“ symboly	91
Tlumočníci pro ohluchlé klienty	91

11. SPRÁVNÁ DÁVKA ASERTIVITY JE NUTNÁ	93
Ale já opravdu neslyším!	93
Prosím, napište mi to	95
<i>Mluvívo</i>	97
Říkej mi, jak mluvím	98
Nahlas, nebo potichu?	100
<i>Indikátor hlasitosti</i>	101
Smím teď promluvit?	102
Nespoléhejme pouze na odezírání	103
Než se naučíte dobře odezírat	106
O čem si spolu budeme povídat?	107
Čím víc lidí pohromadě, tím hůř pro nás	108
Od příliš upovídaných lidí radši dál	109
Mysleme na častější odpočinek	110
Když jsme rozčileni, hůře rozumíme	111
Snažme se „být nad věcí“	112
<i>Urážky a úsměvy</i>	113
12. TELEKOMUNIKAČNÍ TECHNIKA A SLUŽBY	115
Zvýhodněné sazby a možnosti	115
Faxové zprávy	115
Psací telefon	116
Speciální telefonické centrum pro neslyšící	117
Způsob využití speciálních telefonických služeb	118
Krátké textové zprávy (SMS)	120
Internet	121
13. ORIENTACE V PROSTŘEDÍ	123
Strategické postavení	123
Upravme si domov podle svých potřeb	125
<i>Chodící budík?</i>	126
Důležitost signalizace	127
Hlediska pro výběr signalizačního zařízení	128
Kupujme jen to, co skutečně potřebujeme	129
Příklad „stavebnicového“ signalizačního systému	130
<i>Proč mi chybí zvuky</i>	132
<i>Sejde z očí, sejde z mysli</i>	133
„Bionické uši“ – zázrak, nebo zklamání?	134
<i>Život s kochleární neuroprotézou</i>	138
<i>Fiasko</i>	139
Jste sami? Pořídte si pejska	141
<i>Jak mě Darinka zachránila</i>	144
14. POSTŘEHY „Z DRUHÉ STRANY“	145