



ЗРОЗУМІТИ СТРАХ

І ВИРВАТИСЯ З НЬОГО

УКРАЇНСЬКОЮ

ПРИВІТ!

Нелегко жити звичайним життям після важких подій – насилля поза домом або в родині, війни чи біженства. Багато що змінюється. Часом буває складно впізнати й зрозуміти навіть себе.

ДУШЕВНІ РАНИ – ТРАВМА

Нам всім добре знайомі ураження тіла: синці після бійок, опіки від гарячого, порізи від лез та голок...

Однак поранити можна не тільки тіло, а й душу. Фізичні ушкодження зазвичай легко помітити. Душевні рани невидимі, тому і постраждалим, і довколишнім важче їх зауважити й зрозуміти. Ця розповідь – про таку душевну рану.

Якщо все твоє тіло болить, це може бути реакцією на жахіття, пережиті в минулому. Або ж болить голова чи шлунок, серце або коліна... Якщо ти відчуваєш фізичні проблеми, звернись, будь ласка, до лікарів. Однак буває й так, що болить усе. Інколи лікарі не можуть виявити фізіологічну причину, але від цього не легшає. Звідки ж цей біль? Це болить душа. Вона знаходить місце в тілі, щоб через нього показати, наскільки все кепсько. Багато дівчат і хлопців стикалися із цим. Зараз побачиш!

Сподіваємося, тобі сподобається ця історія!

ІДЕЯ

У цих буклетах розказано історії про різні проблеми, спричинені душевними травмами. Тут йдеться про безсоння, напади страху, люті, агресії, туги, труднощі з зосередженням, нав'язливі спогади тощо.

Є тут і підказки: як з цим всім впоратися.

Страх корисний у небезпечних ситуаціях. Він допомагає захиститися і рятує від загроз. Та інколи ми безпорадні, і тоді страх наростає. Страх зостається з нами, навіть коли довкола знову безпечно, і тоді ми щосили намагаємося позбутися його. Ця історія – про можливість зрозуміти страх і подолати його.

Сподіваємося, вже незабаром ти більше не боєтимешся!


Це Йон. Йому 16 років. Він старається
триматися, але все дарма.











Досі пам'ятаю той жахливий час,
і як мені було тоді страшно.

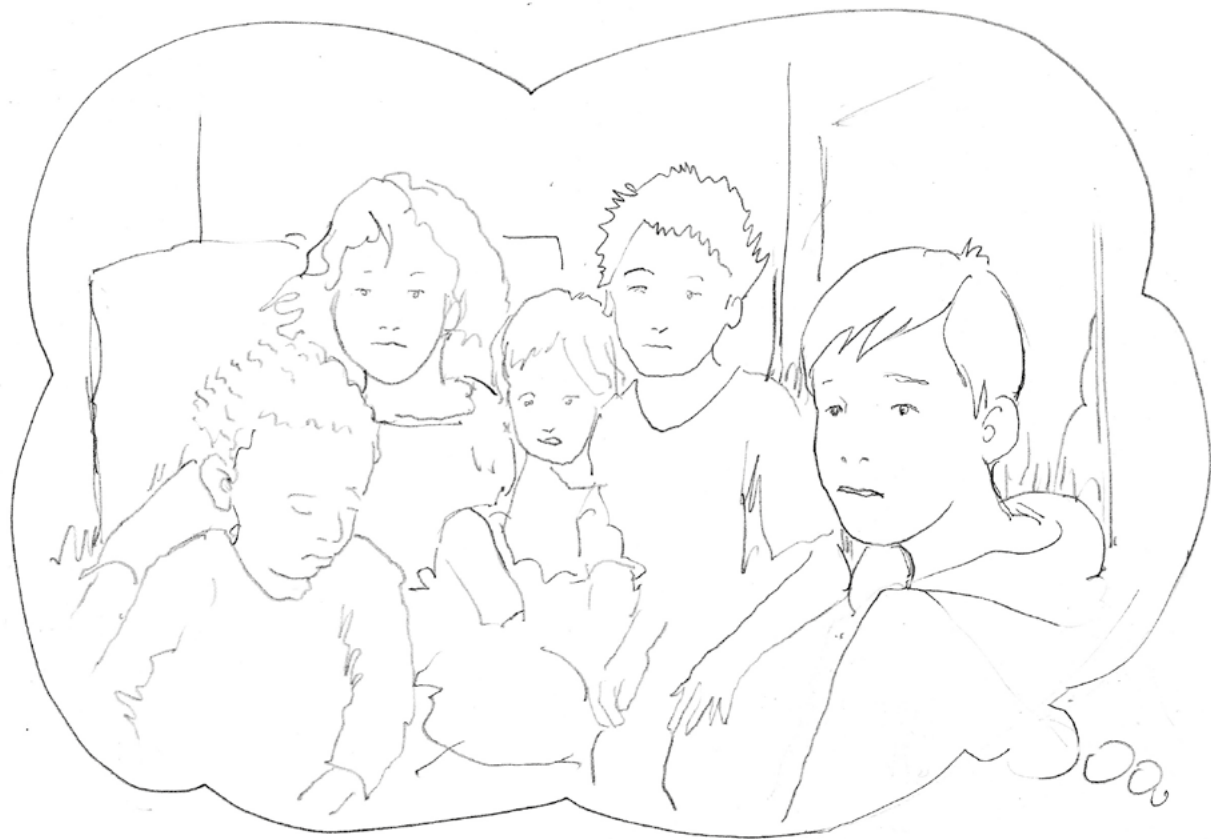






Страх допоміг мені зробити все правильно.



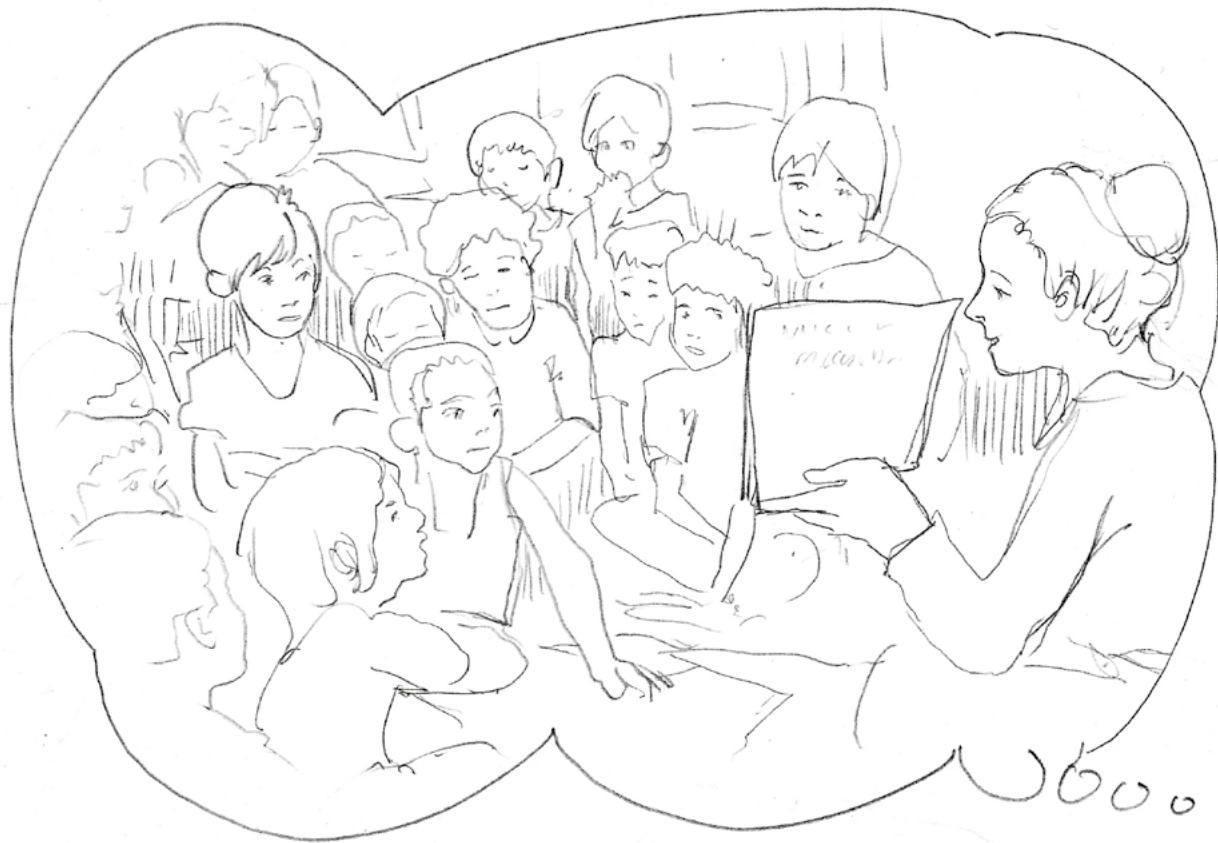


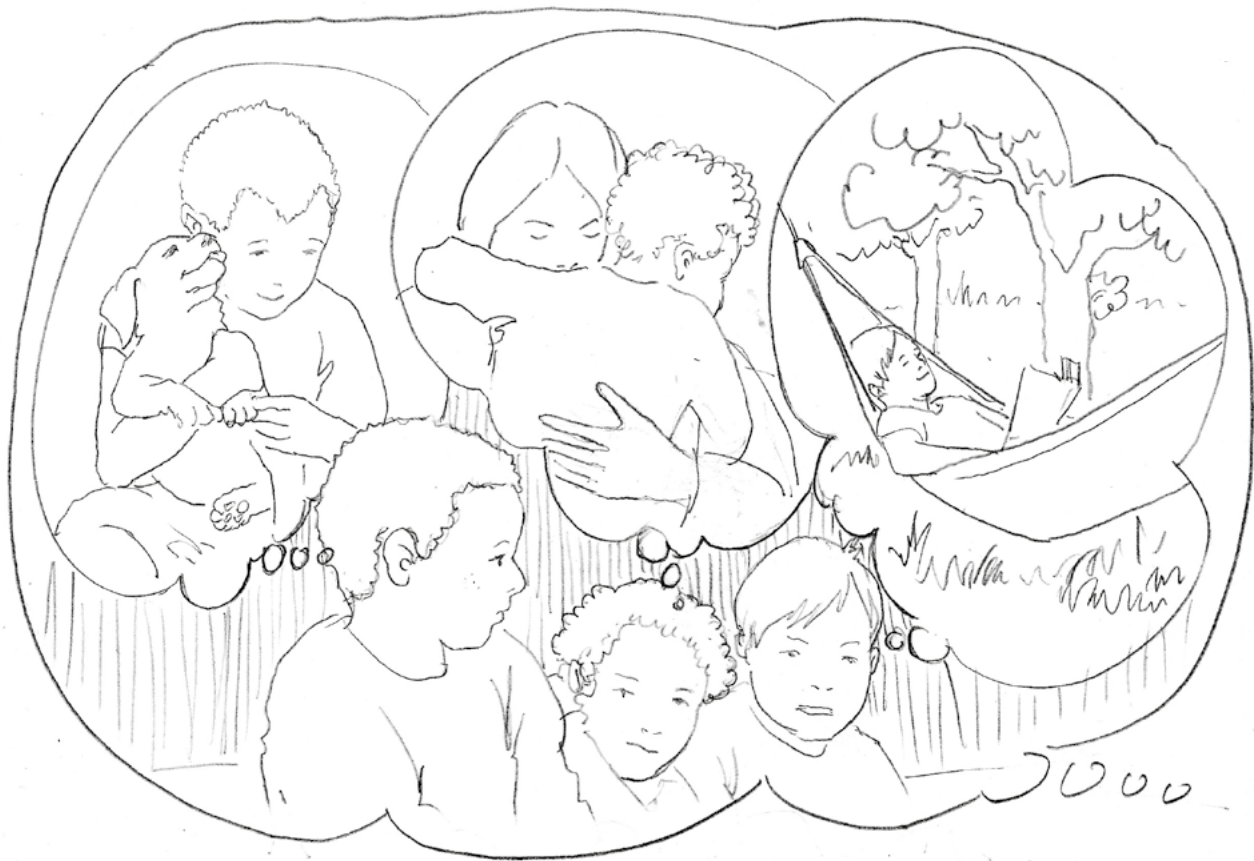
Та коли ми там сиділи і нічого не могли вдіяти, а тільки чекали, то просто шаленіли від страху.



Добре, що там була та жінка, яка розказувала нам різні історії...
Періодами я навіть забував про страх. А потім і ми почали
згадувати історії і по черзі їх розповідати.


















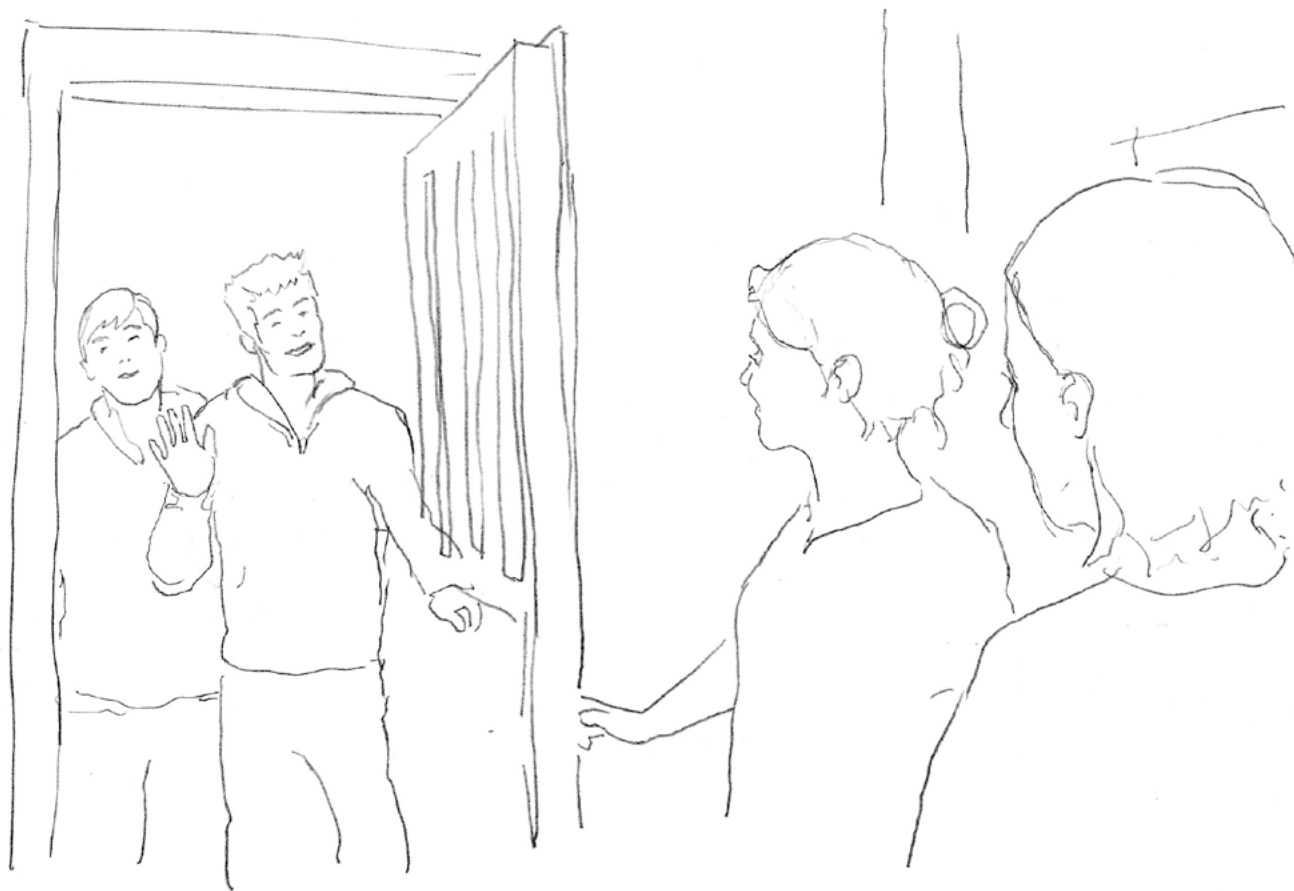




Гм, не знаю. Нові люди, треба
знайомитися, якось не хочеться.

Просто раз візьми і спробуй.
Можемо сходити разом. А якщо не
сподобається, завжди можеш
піти геть.

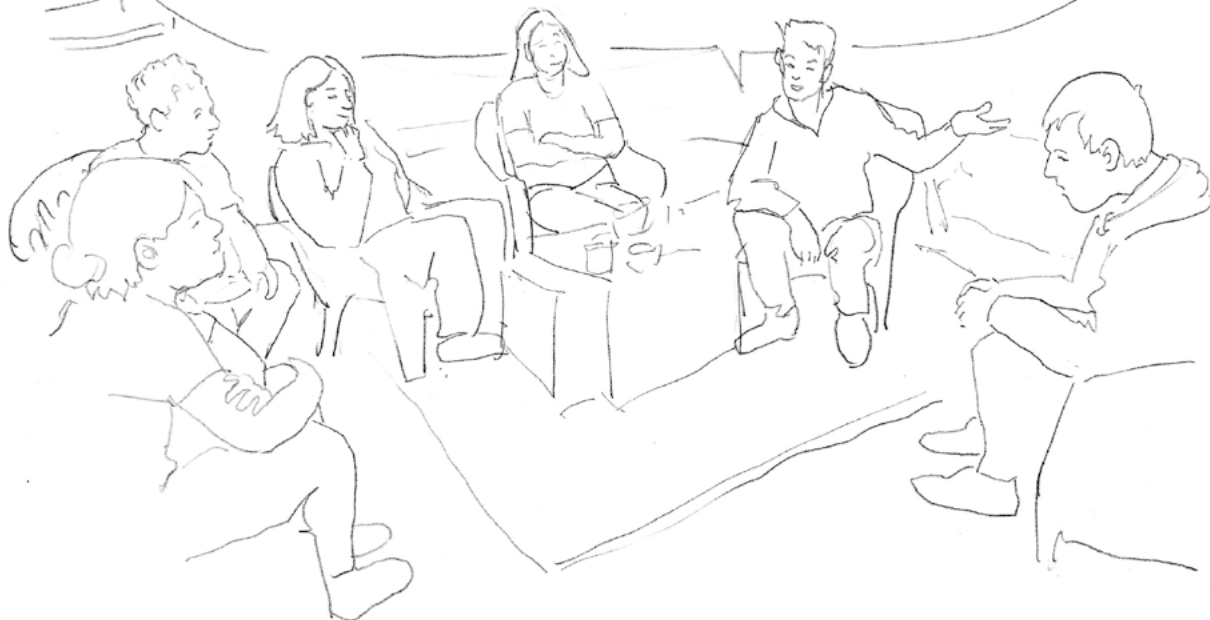
Кілька днів потому...







Це Йон. Він теж пережив жахіття.
Я вмовив його прийти до нас.












Поступово я усвідомила, що тепер все зовсім інакше.
Якщо мені чогось не хочеться, я маю право сказати «Ні».
Або можу звернутися по допомогу.



Так, я теж часто відчувала великий страх.
Аж до сказу.





А потім робила такі речі, що...
краще не питай.



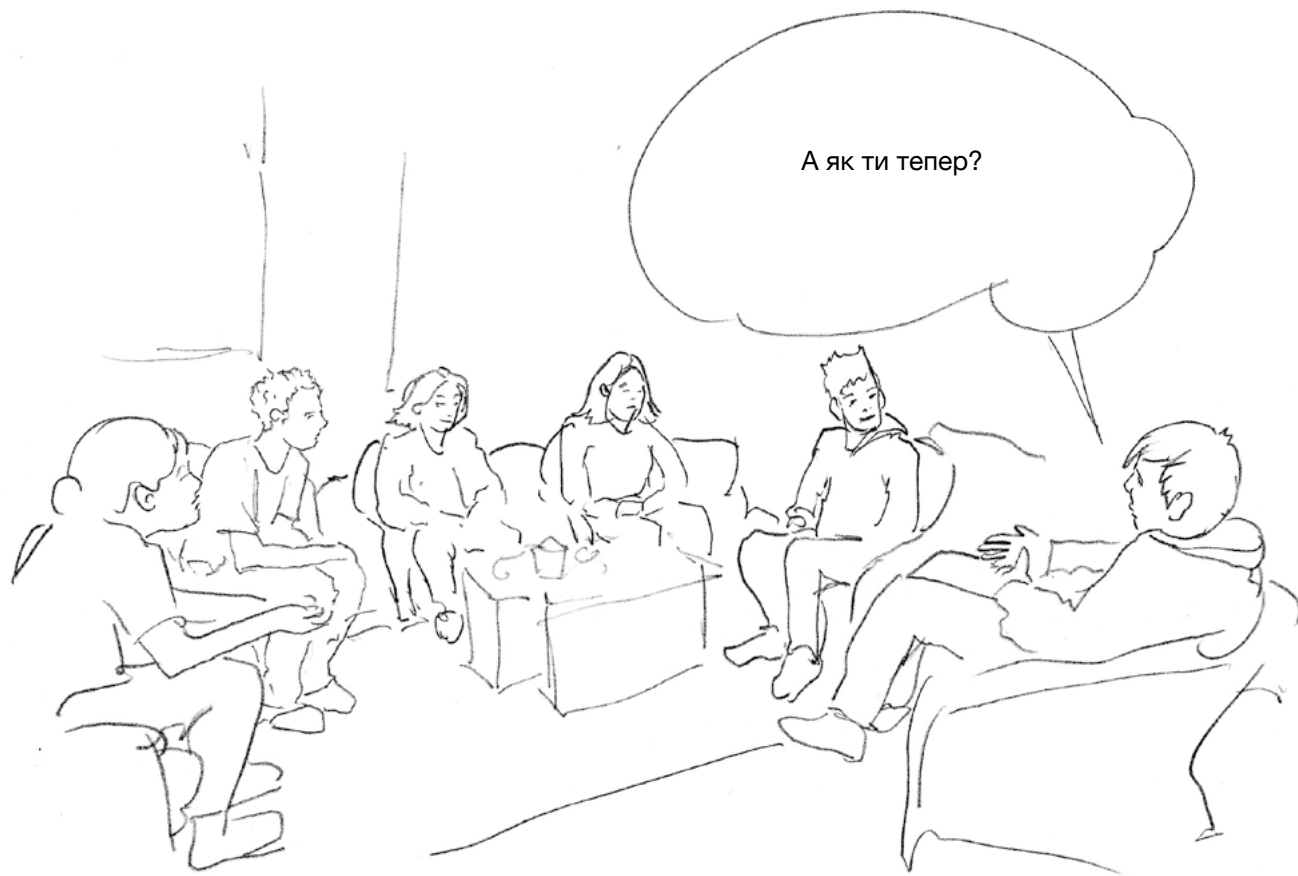
Було важко. А далі стало ясно, що напади люті пов'язані з моїм минулим.
Допомогла моя вчителька. Ми багато розмовляли, класно було.
Тепер я краще контролюю свої емоції.



А в мене було по-іншому. Все боліло.
Пекельні відчуття!

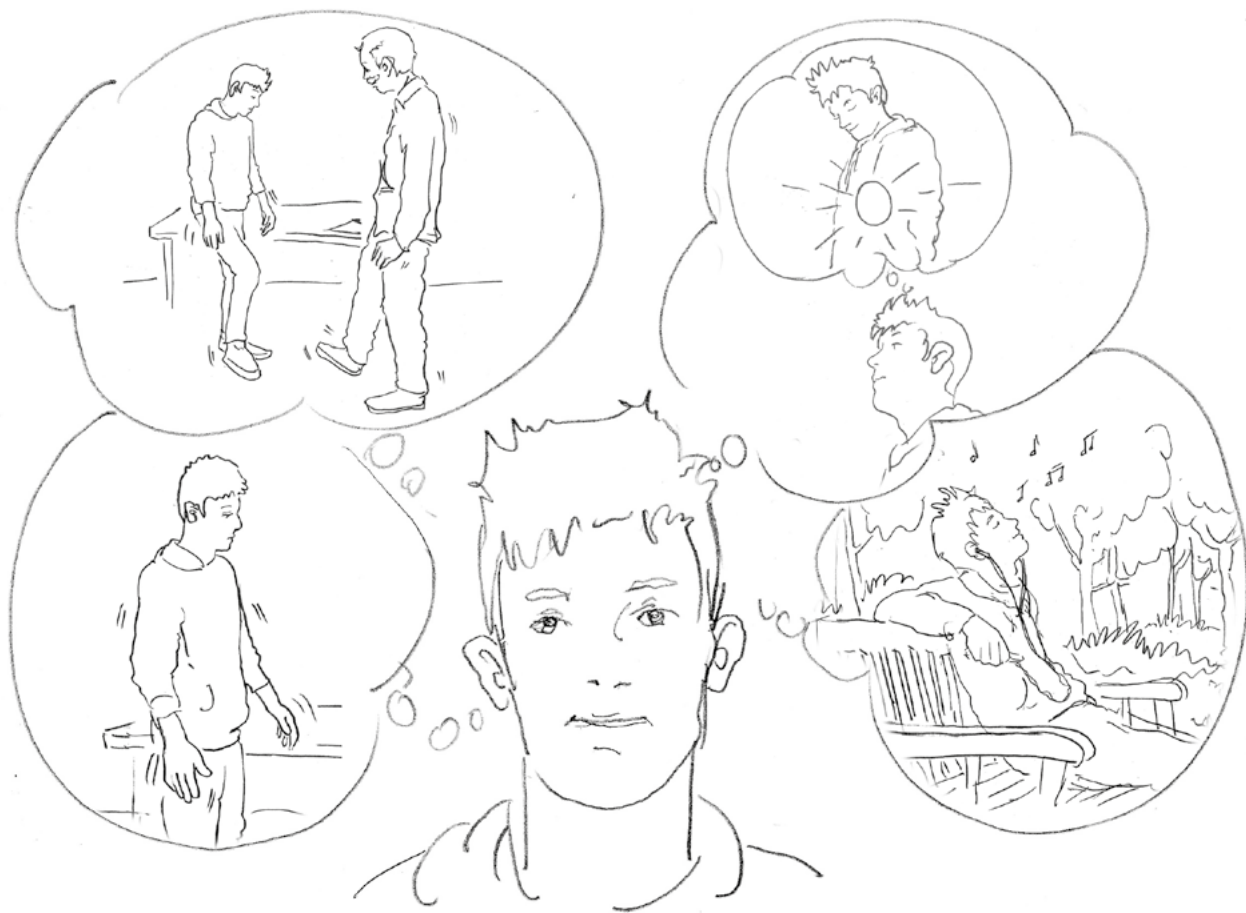






Вже краще. Коли стрес, біль повертається,
але я роблю вправи – допомагає.










Тільки ти розслабляєшся, коли
слухаєш музику, а я сама граю!





Думаю, після всього пережитого – мати
страх нормально.

А я думав, що це тільки зі мною так...

Класно, що ми про це говоримо. У мене було все трохи інакше, але я теж добре знаю, що таке страх.








Звідси почався страх. Я боявся, що знову зроблю щось не так, постійно з жахом думав, на чому ж проколюся сьогодні.





Але коли ми в безпеці, то вже немає потреби в цьому великому страхі.
Але ж страх все одно з нами.






Так, але тепер ми знаємо безліч способів,
як подолати страх. І Йон знатиме теж,
ми і для нього щось знайдемо...







Якщо захочеться поговорити,
то тільки скажи, хтось з нас обов'язково
складе тобі компанію.

А якщо захочеться поговорити з кимось,
хто реально розбирається в усіх цих штуках,
кажи, допоможемо знайти таку людину.













Чим можуть допомогти лікарі, психотерапевти і психологи-консультанти?

Буває так, що тобі погано і ти не розумієш достоту, чому. Добре, коли поруч є хтось, хто вислухає, зрозуміє і допоможе. Це можуть бути рідні або друзі. Якщо ж проблеми серйозніші, то краще звернутися до лікаря, психолога, психотерапевта або психолога-консультанта. Розмова з психотерапевтом, психологом або психологом-консультантом допоможе насамперед після неприємних важких подій і пов'язаних з цим переживань. Ти можеш говорити з фахівцями про те, що повсякчас крутиться в голові, про речі, які тебе непокоять. Якщо ж ти не хочеш про щось говорити, то ніхто тебе не буде змушувати. Все, про що ви говоритимете під час таких зустрічей, залишиться між вами. Можна на це розраховувати.

Тебе вислухають, а якщо бракуватиме слів, то висловитись допоможуть малюнки або ігри.

ПРО ВИДАННЯ

Задум і виконання належать NOW Working Group Trauma Surviving, міжнародній міждисциплінарній робочій групі, до якої увійшли експерт(к)и, що спеціалізуються на роботі з психологічними травмами:

БАРБАРА ПРАЙТЛЕР, Г'АБРІЕЛЕ ЗІБЕРТ, МАРІАННЕ АЛЬКХЕЛЕВІ-БРАЙНІН,
МІХАЕЛЬ БРУНЕ, МАРТИНА ЧАРІЯ, БАХТИЯР ХАДІ ХАССАН, САНА ХАМЗЕХ
АРАШ РАЗМАРІА, МАРІЯ БЛАК-БЕЛЄР, ПАТРИЦІЯ КАХАНЕ.

Видання покликане пояснити молоді у простій і зрозумілій формі, які наслідки може мати травматичний досвід. Щоб охопити якомога більше молоді та юнацтва, ми активно шукаємо партнерів, які допомогли би з розповсюдженням. Буклет уже виданий різними мовами, зокрема: англійською, німецькою, арабською, фарсі, курдською і сорані. Віднедавна – також українською і румунською.

Електронні версії буклетів цієї серії доступні на нашому сайті <http://www.trauma-surviving.com/>



Agency for Education
and Internationalisation

ІЛЮСТРАЦІЇ: АКРАМА АЛЬ ХАЛАБІ

ГРАФІЧНИЙ ДИЗАЙН: ЛАУРЕНЦІЯ ЛЕБЕРБАУЕР, РОБЕРТ ШАФЛЯЙТНЕР, ТОМІСЛАВ ЧЕРОНЯ
КООРДИНАТОР ПРОЄКТУ: МАТИС ДІППОН

Переклад українською мовою здійснено 2022 року за підтримки Бюро кооперації OeAD в Одесі

Переклад з німецької: Дарини Мелашенко і Тетяни Супрун
Літературна редакторка: Оксана Щур

Стосовно додаткової інформації звертайтеся до нас за електронною адресою:
traumasurviving@gmail.com

Усі авторські права на цей буклет, включно з правами на використання, належать Act.Now