



# ЧОМУ Я СКАЖЕНІЮ?

ЯК ОПАНУВАТИ СЕБЕ

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.

Іноді стається так, що ображають нас або наших близьких. Несправедливість обурює, злить, ба навіть розлючує. Часто цей гнів не отримує виходу. Хочеться відновити справедливість, але незрозуміло, як це зробити. Безпорадність розлючує ще більше, аж самим іноді від цього страшно, тож ми намагаємося якось угамувати цей гнів, придушити його всередині себе. В такому разі він може зненацька вихлюпнутися назовні: ми немов скаженіємо і агресивно реагуємо на найменші зовнішні подразники. Ця розповідь – про лють внаслідок пережитого, а не через повсякденні дрібні неприємності. Тут є також декілька підказок, як зарадити вибухам люті й злості і як краще їх контролювати. Лють і злість – це природна реакція на кривду! Разом ми знайдемо вихід з цього кола насилля.

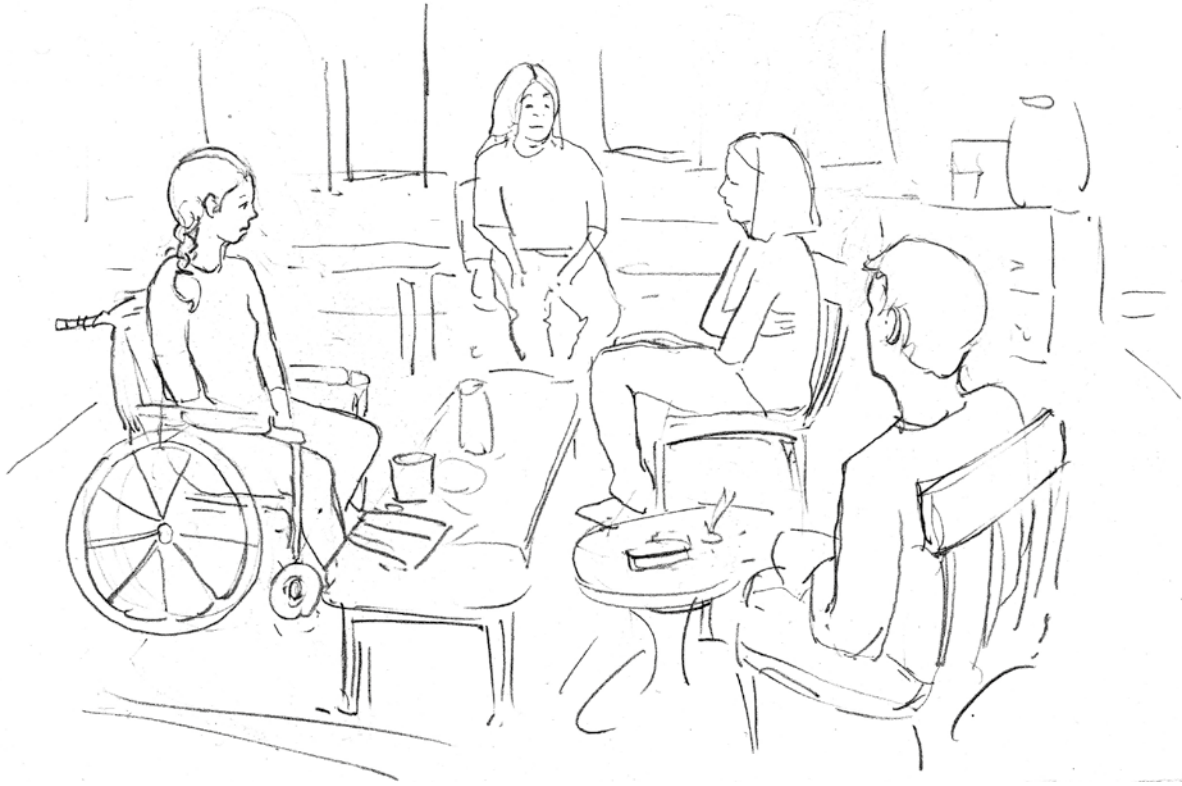
### ІДЕЯ

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.

Це Лана. Їй 16 років. Останнім часом  
вона часто скаженіє.









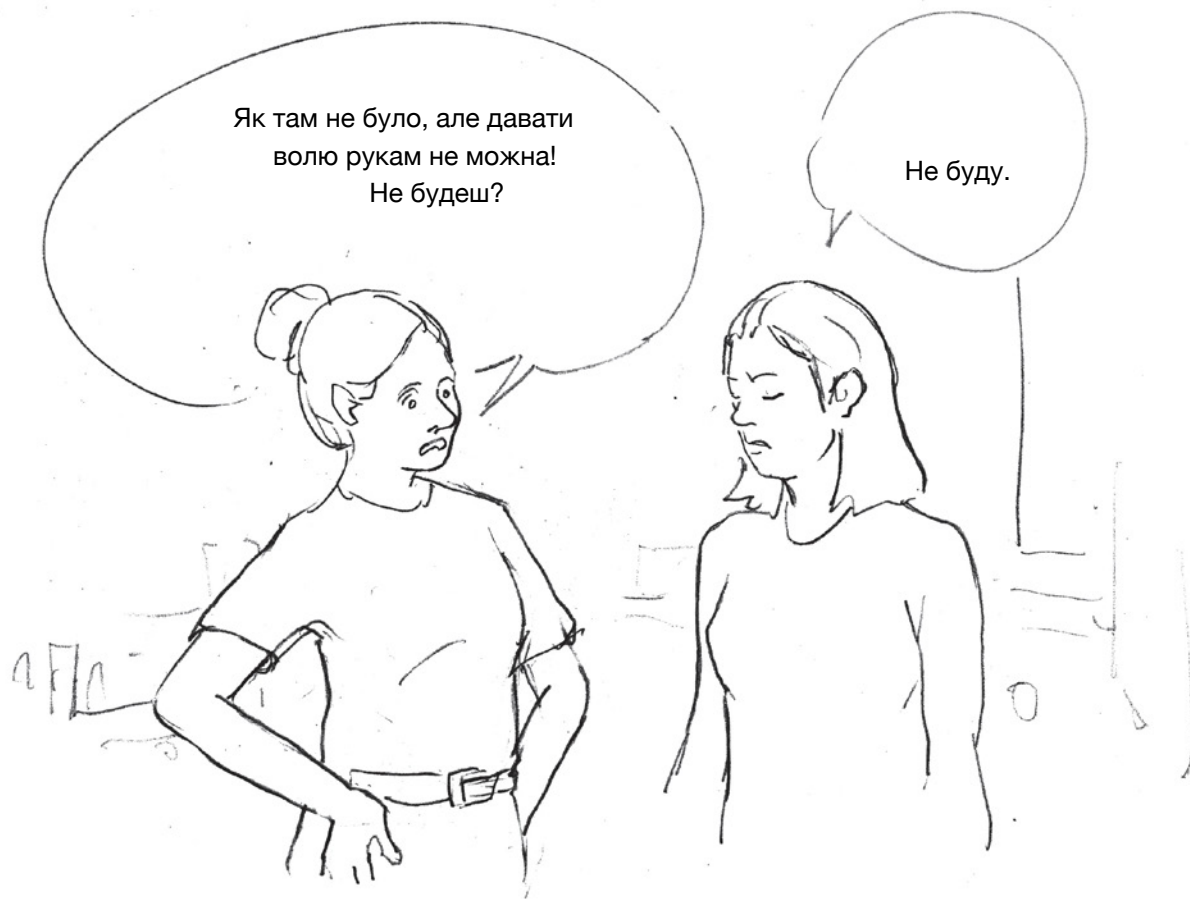
Ах ти ж ... !





















10 хвилин потому...





















Я себе не впізнаю.  
Наче я більше не я.  
Звідки в мені ця лють?



Коли Лана договорила...

Мені шкода, що з тобою і твоїми рідними трапилися такі несправедливі речі. І я дуже хочу, щоб ти знову відчула справедливість.





Та твої нові друзі не винні в тому,  
що з тобою трапилося.

І нам треба знайти спосіб,  
що допоможе впоратися  
з нападами люті.













Наступного дня...









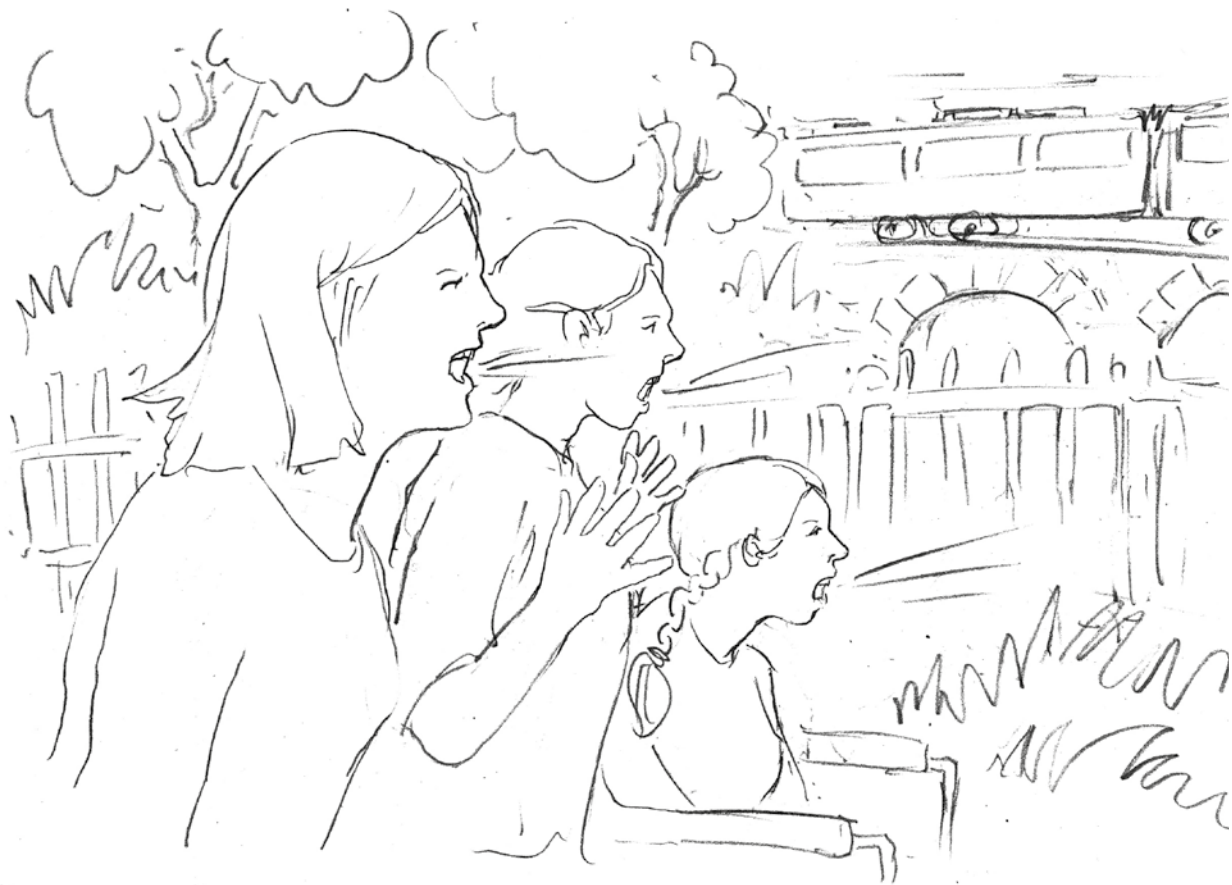




Минуло декілька днів...










Лана малює свої відчуття.







Лано, як там твоя лють?  
Знаю, що ти вже випробувала  
деякі методи...

Так, вже краще.  
Але іноді ще хочеться  
щосили угатити  
у що-небудь.







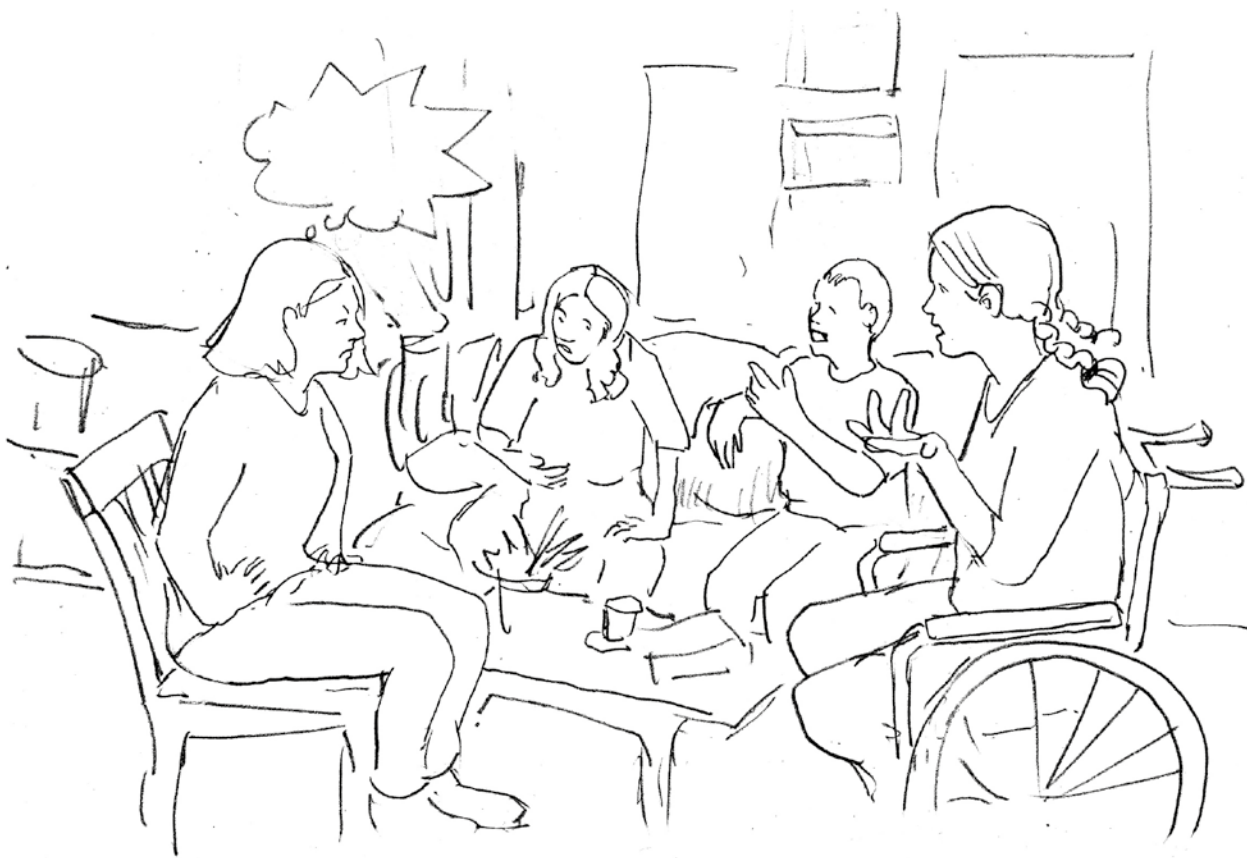


Минув час...





Минуло ще кілька днів...










Я не згодна. Мене це бісить.  
Але краще нам поговорити  
і все з'ясувати.

Ще через деякий час...









Я почувуюся сильною.  
Я така рада, що тепер вмію  
контролювати свою лють.  
Цю енергію тепер можна  
спрямувати на щось хороше.

Чудова ідея!  
Ти вже знаєш, що би  
це могло бути?





## **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 (як-от безсоння) 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/>



ІЛЮСТРАЦІЇ: АКРАМА АЛЬ ХАЛАБІ

ГРАФІЧНИЙ ДИЗАЙН: ЛАУРЕНЦІЯ ЛЕБЕРБАУЕР, РОБЕРТ ШАФЛЯЙТНЕР, ТОМІСЛАВ ЧЕРОНЯ  
КООРДИНАТОР ПРОЄКТУ: МАТІС 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](mailto:traumasurviving@gmail.com)

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