



Я БИ РАДО, АЛЕ НЕ МОЖУ

МОЖЛИВО, НАСТУПНОГО РАЗУ?

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.

Тебе лякають певні речі або ситуації, бо вони нагадують тобі про важкі часи? Тебе дуже засмучує якась тема, і ти не хочеш її торкатися? Інші люди не розуміють, чому інколи ти уникаєш зустрічей і занять, які раніше, здавалося б, тобі дуже подобалися? Інші люди не розуміють, чому інколи ти уникаєш зустрічей і занять, які раніше, здавалося б, тобі дуже подобалися? Чимало хлопців і дівчат почуваються так само, як ти. Зараз побачиш! Сподіваємось, історія тобі сподобається!

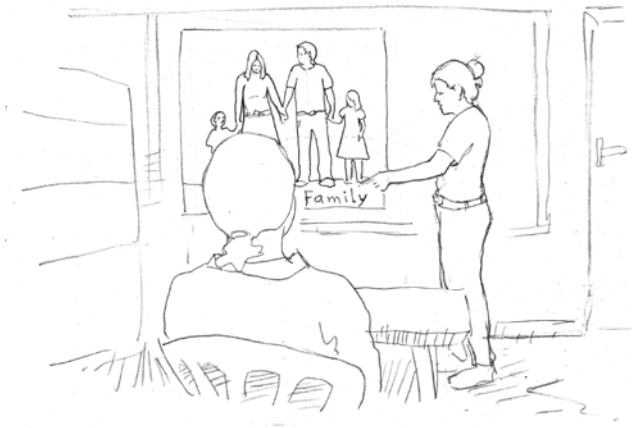
ІДЕЯ

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 Сая. Їй 14 років. Вона добре вчиться.
Але останнім часом у неї проблеми в школі і на додачу ще й удома.

Починається урок англійської...



Сьогодні тема уроку – «Сім'я».
Нові слова: mother – father...

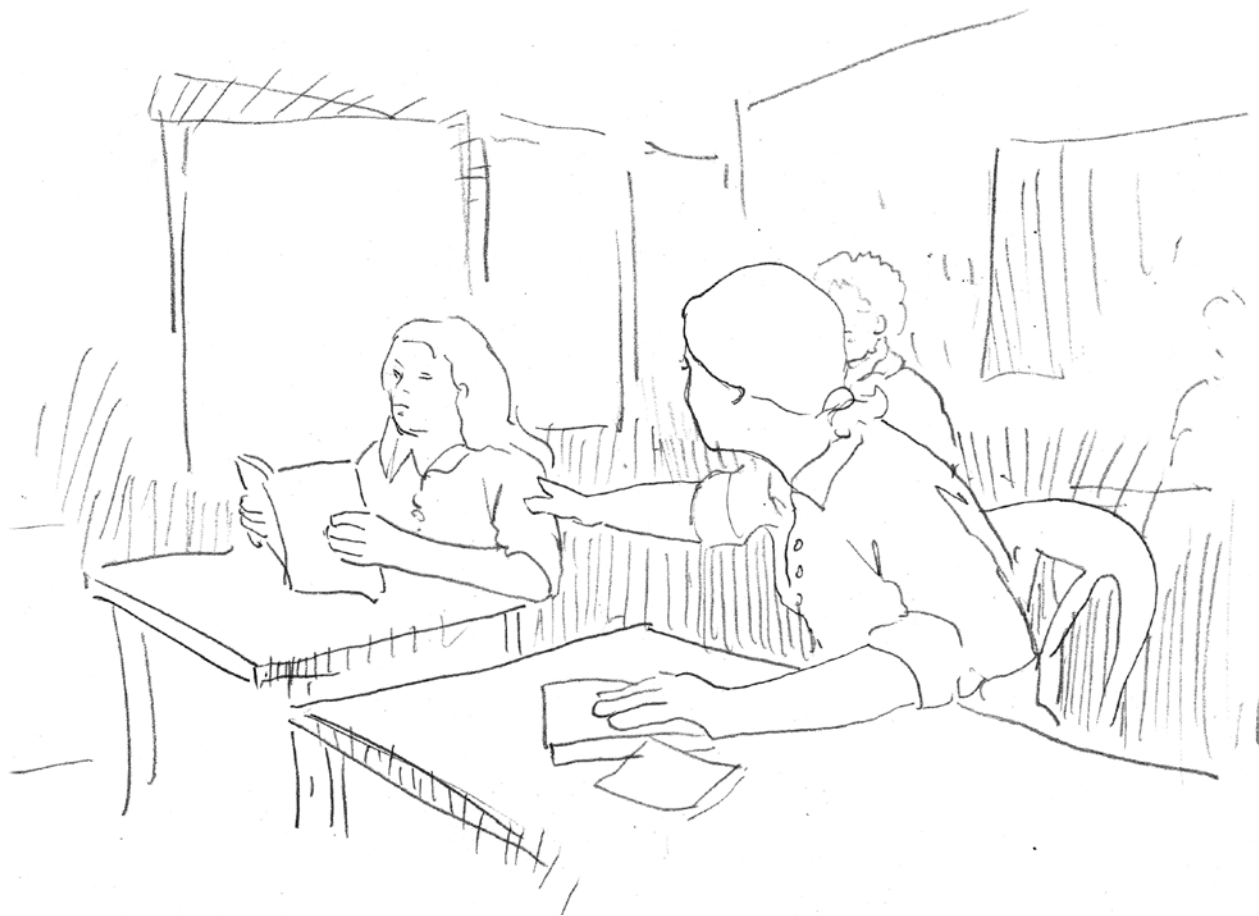














Дорогою додому...







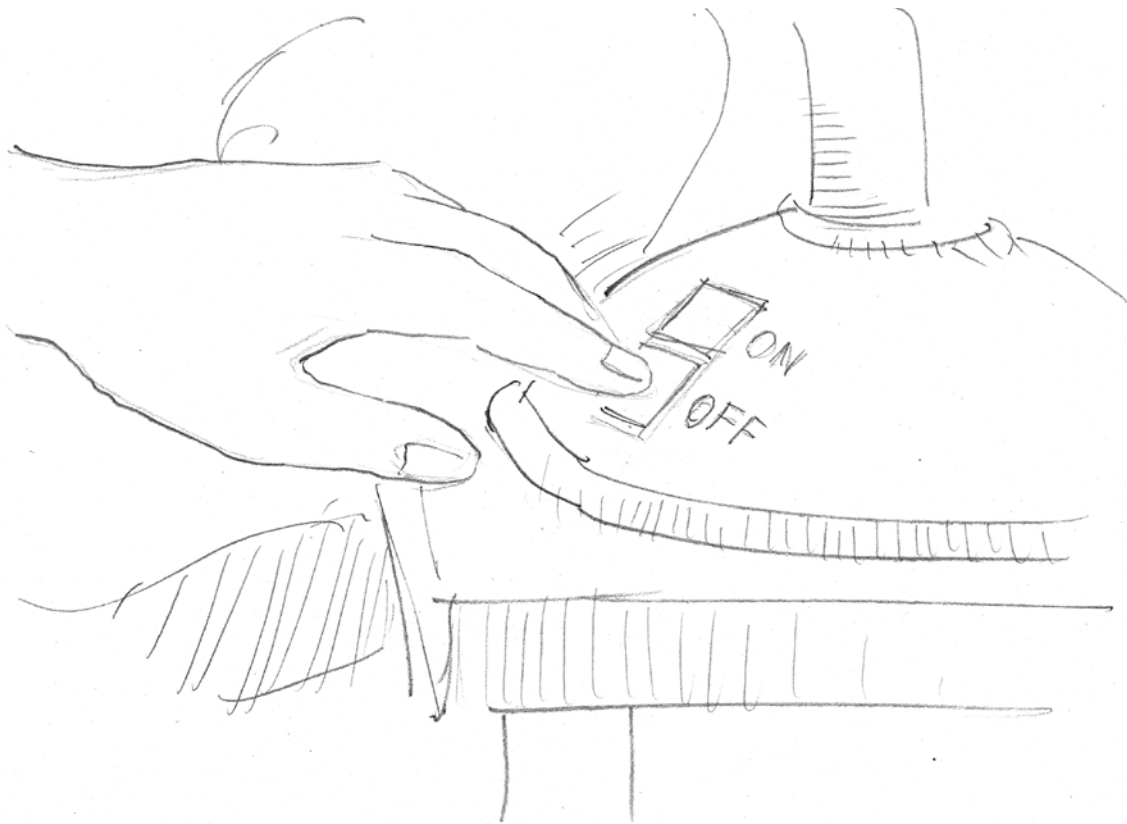
Яка муха тебе вкусила?



Того ж вечора вдома...

Я не хочу знову всю ніч лежати
з увімкненим світлом. Вимкни,
будь ласка, я хочу спати!



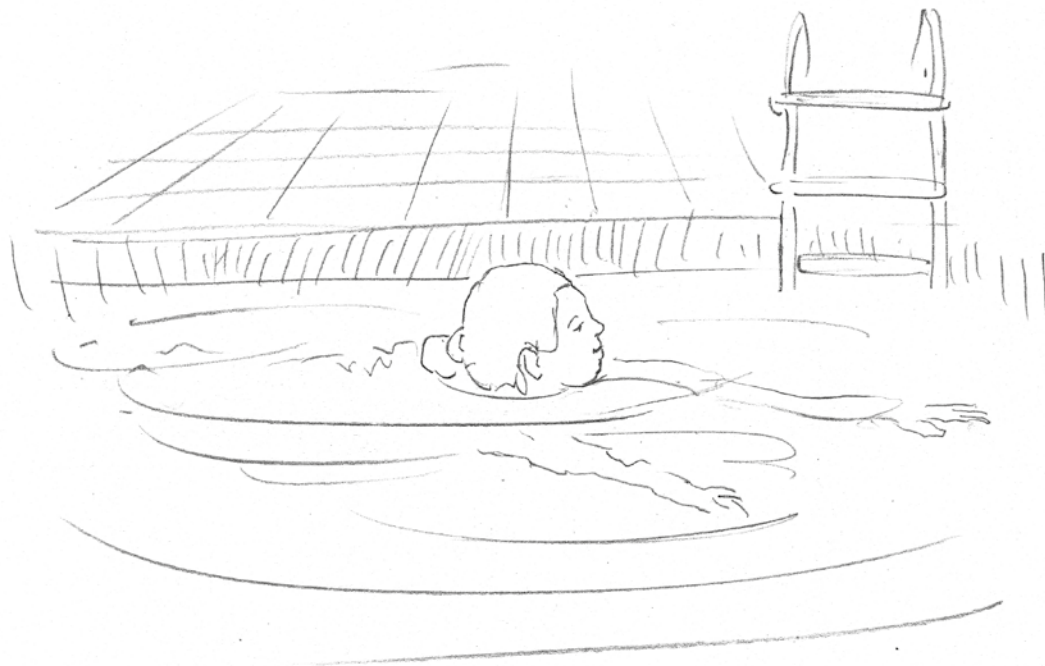


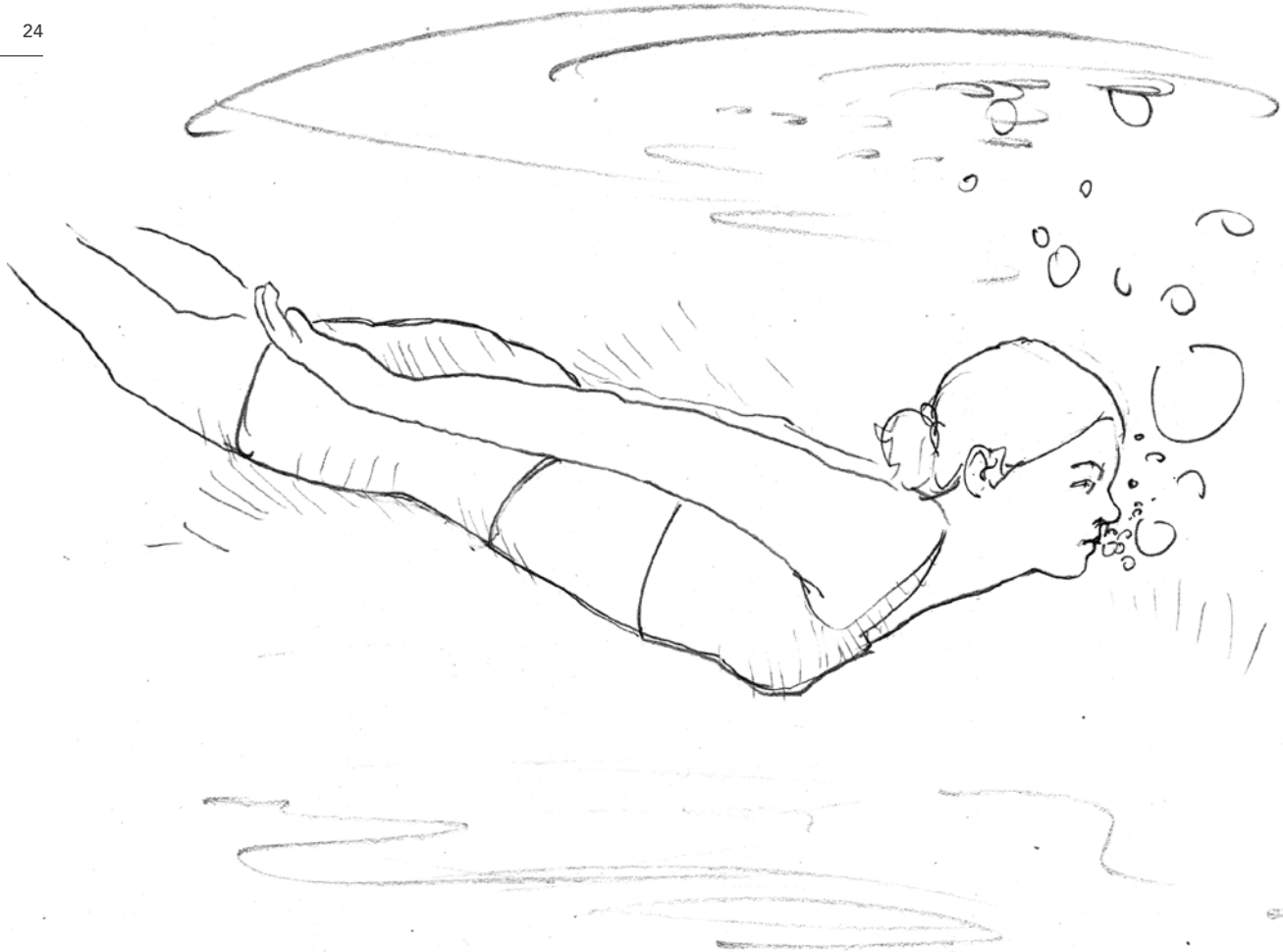






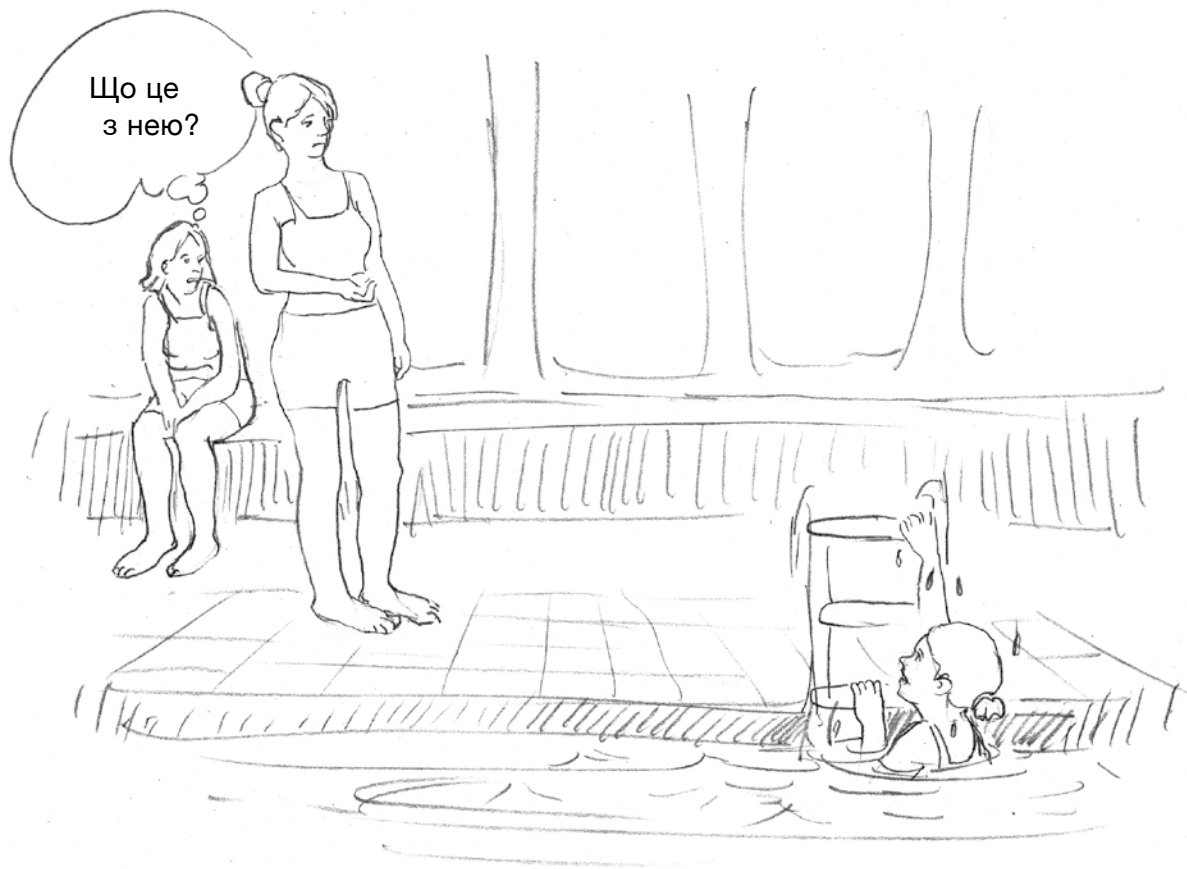
Наступного дня на занятті з плавання...



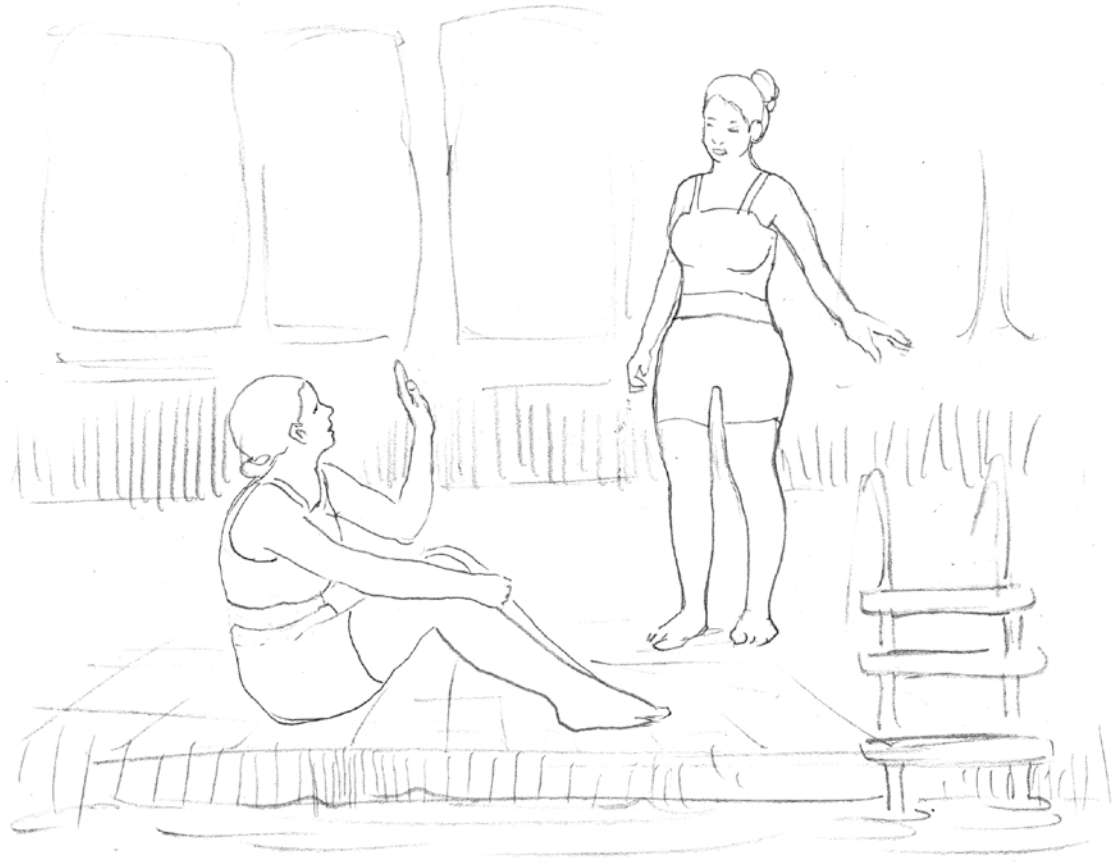










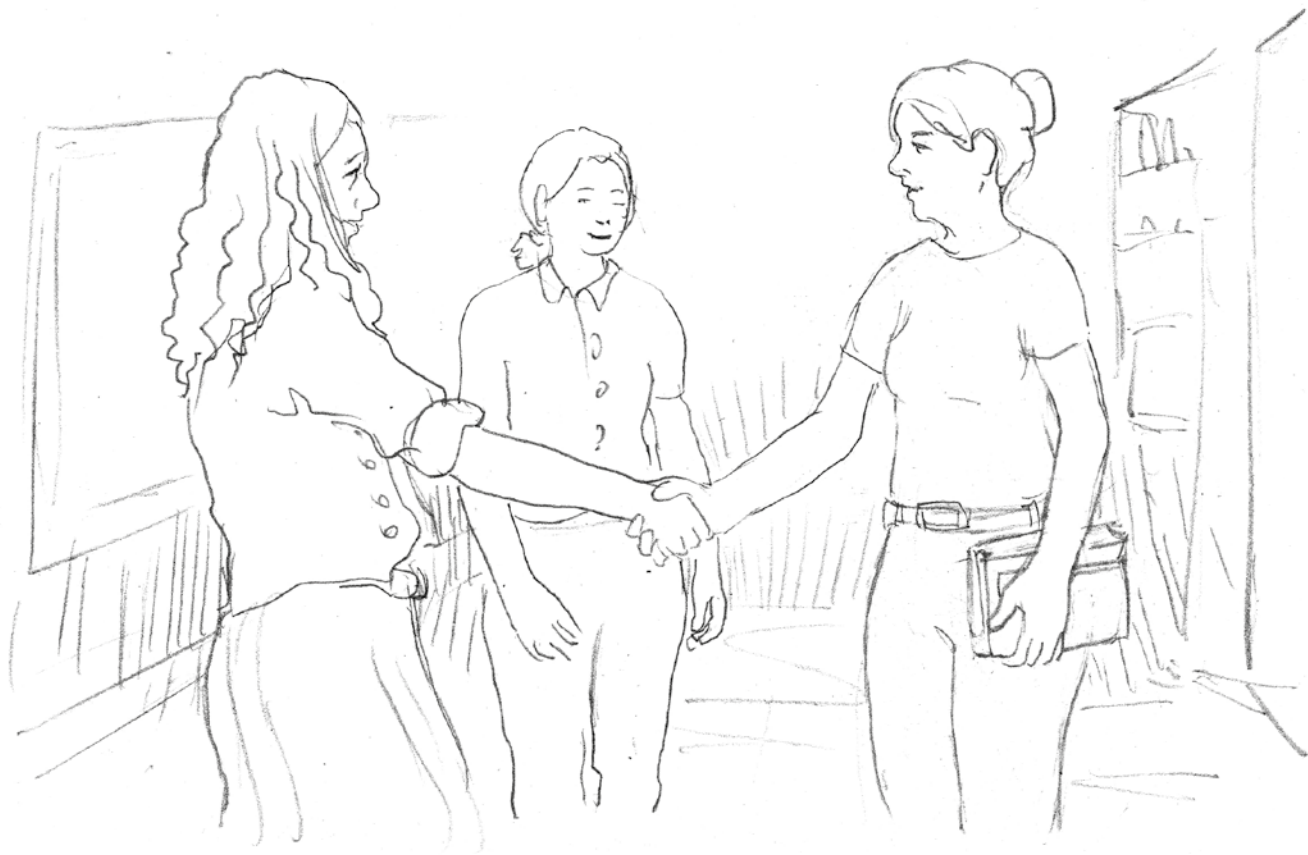





Передай, будь ласка, мамі, що
я хотіла би з нею поговорити!



Наступного дня...





Сая добре вчиться.
Вона дуже старанна.
Але інколи в неї проблеми.
Не знаю, що діється.

Так, я знаю. Взагалі після
того жахіття, крізь яке ми пройшли,
вона трималась дуже добре.
Але ось ці кілька тижнів мене теж
тривожить її стан.



Трохи згодом...





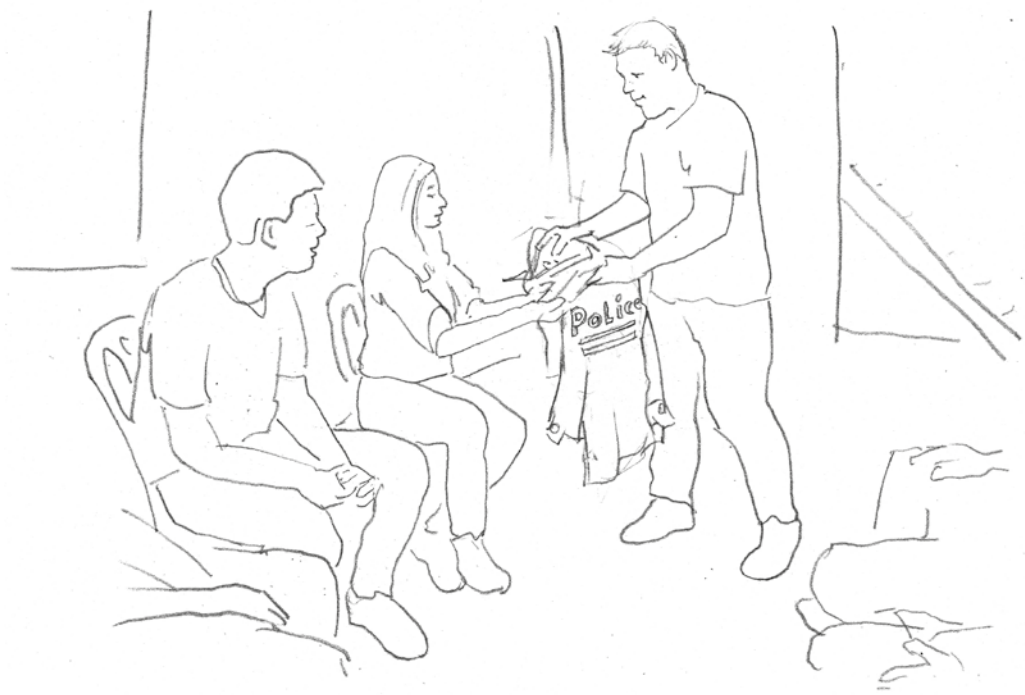






Кілька днів потому...











Через кілька хвилин...









Тим часом в кімнаті
групової роботи...





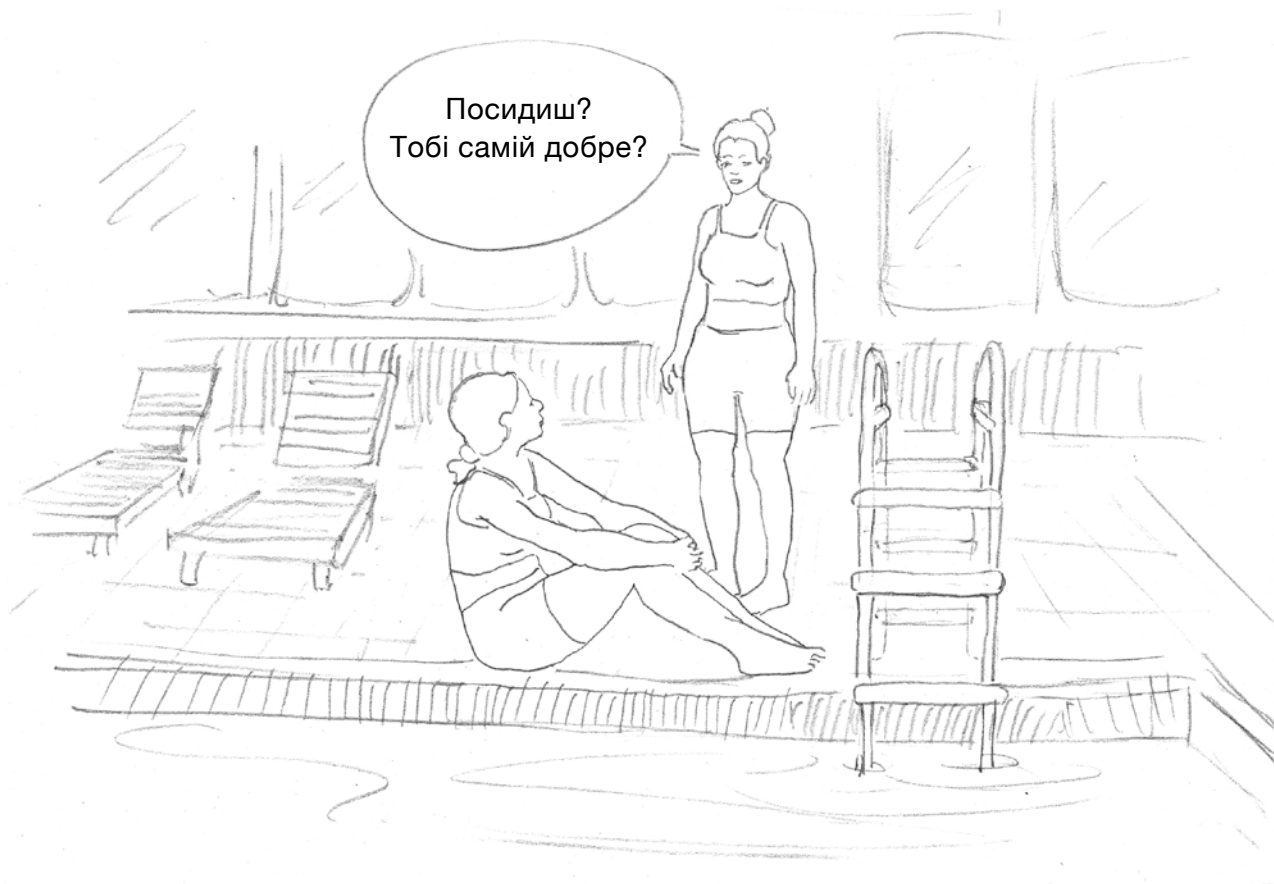




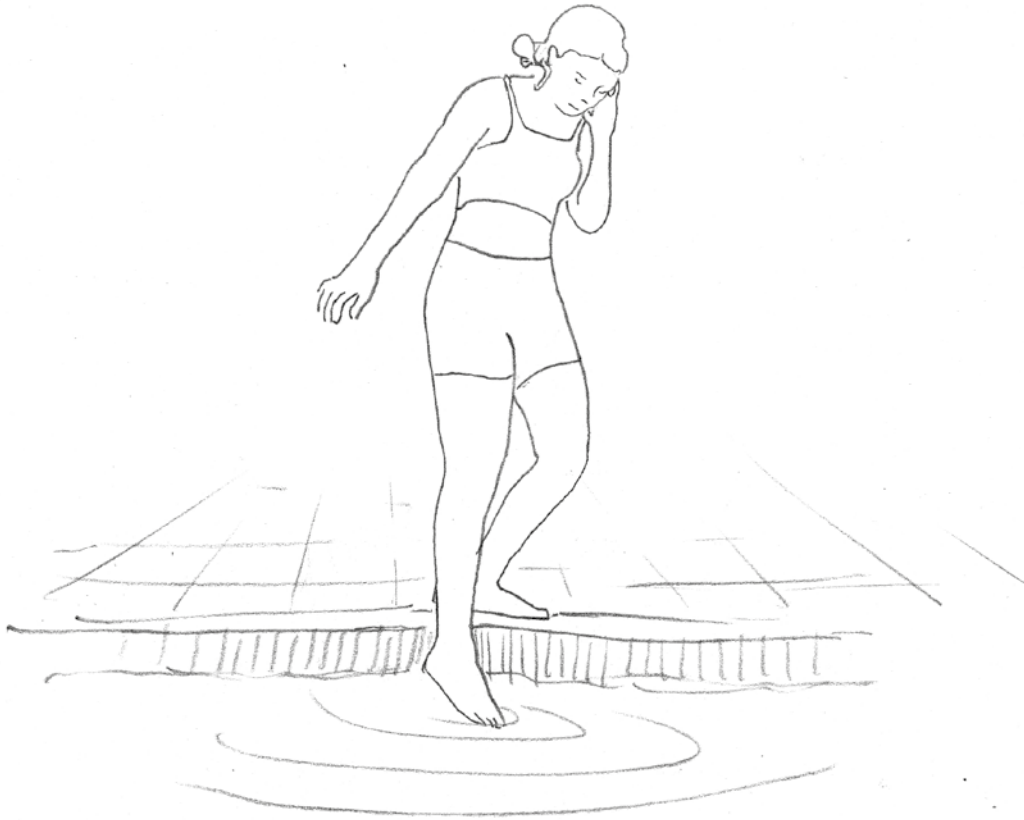


У школі. Знову заняття
з плавання...













Увечері вдома...



Ще одна зустріч групи...
Перед початком...

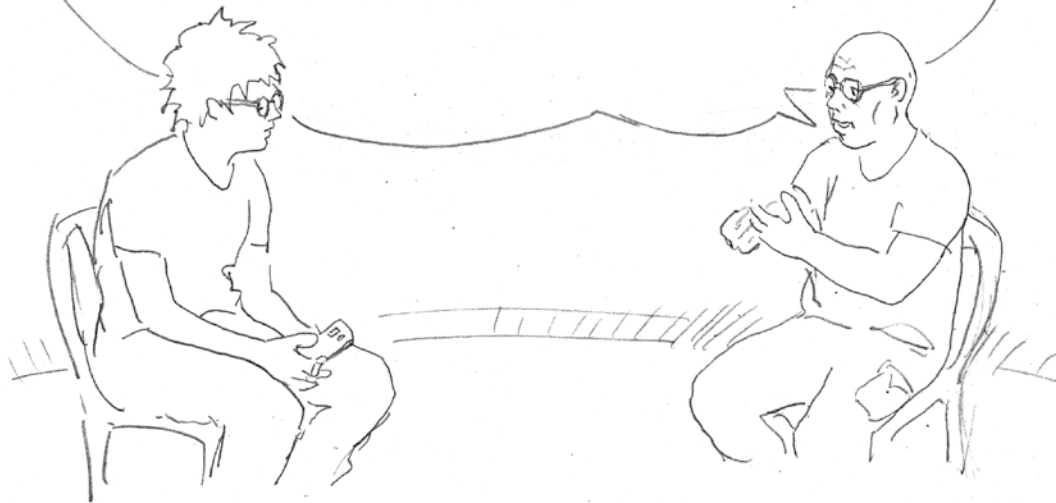








Я ж знаю, що тобі погано спиться, тобі часто важко зосередитися. Будь ласка, не дивись більше такі відео. Розумію, ти хочеш знати, що відбувається вдома. Тоді краще читай газети. Адже їх теж можна читати зі смартфона. Написане вражає трохи менше.



На одній із зустрічей групи...

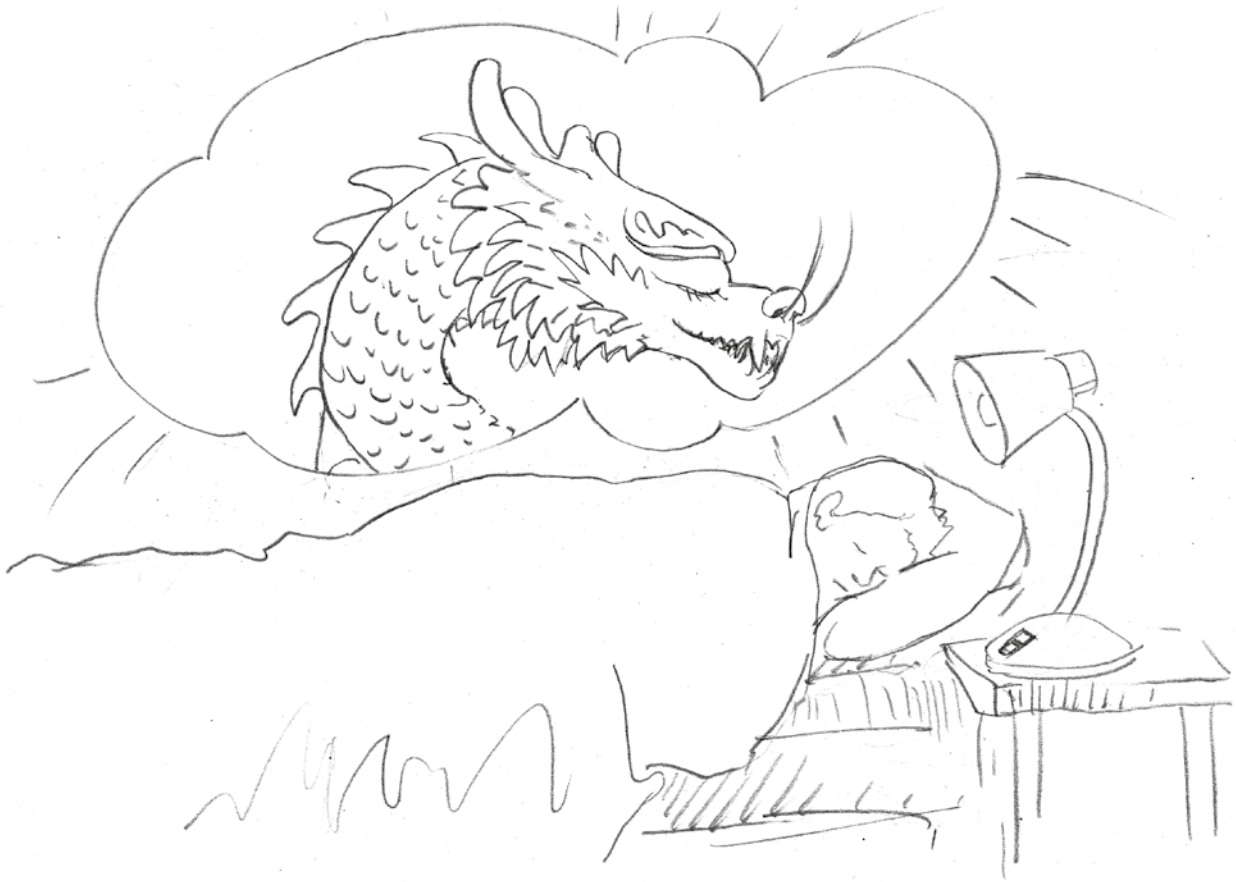






Увечері вдома...





Я так вами пишаюся. Ви стільки пережили і попри все стараєтесь підтримувати одне одного. У нас є кілька ідей, для кожного з вас. Сподіваємось, це потрохи покращить стан справ.





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/>



ІЛЮСТРАЦІЇ: АКРАМА АЛЬ ХАЛАБІ

ГРАФІЧНИЙ ДИЗАЙН: ЛАУРЕНЦІЯ ЛЕБЕРБАУЕР, РОБЕРТ ШАФЛґЙТНЕР, 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

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