



**КОЛИ СМУТКУ НЕМАЄ МЕЖ...**

ЯК ЖИТИ ПІСЛЯ ВТРАТИ

**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.

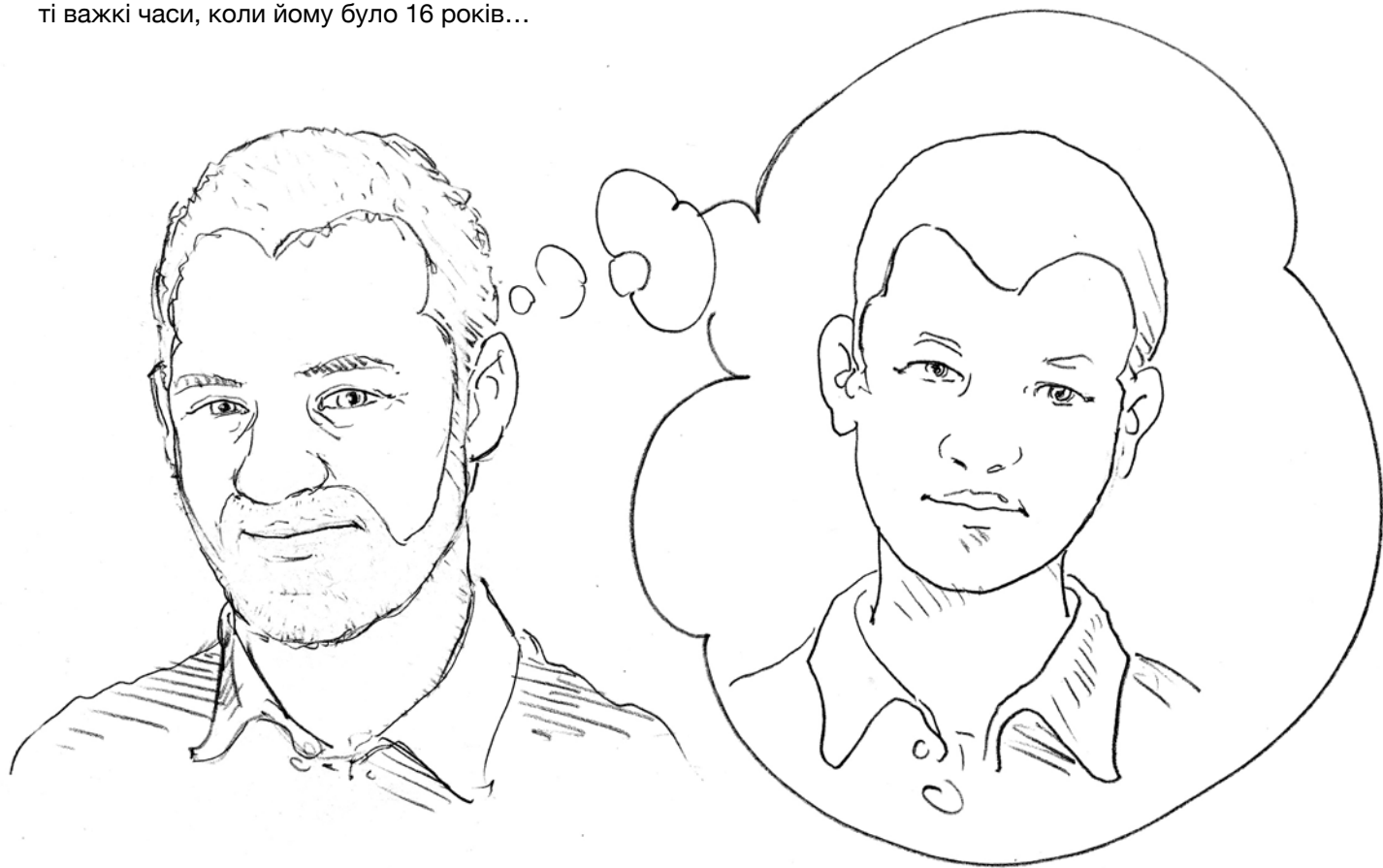
Час від часу нам доводиться втрачати тих, кого дуже любимо. Або зникають улюблені речі. Горе пече, дошкуляє, завдає болю. Всередині нуртує купа різних емоцій. Але з часом життя покращується. Багато дівчат і хлопців стикалися із цим. Зараз побачиш!

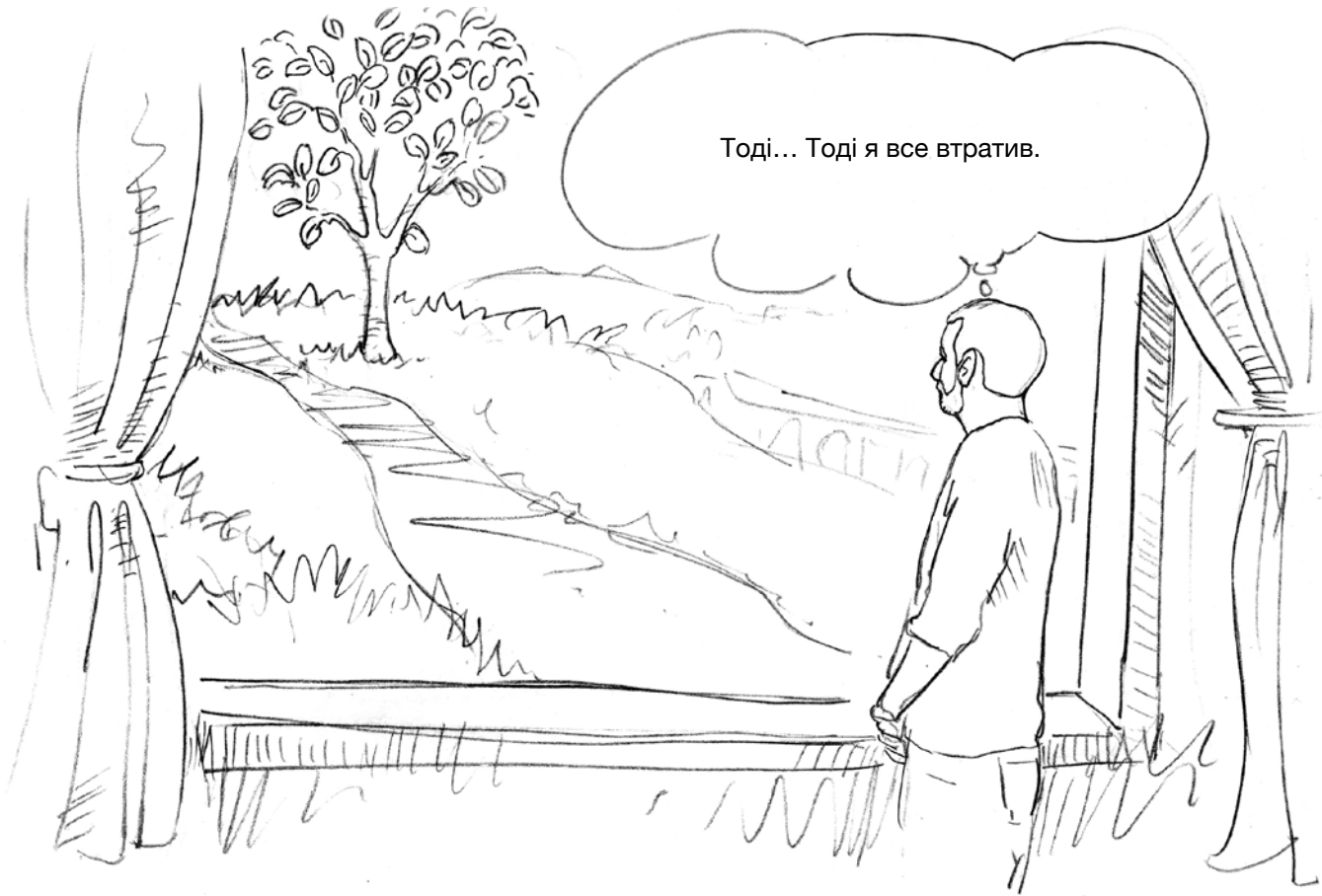
Сподіваємося, тобі сподобається ця історія!

### **ІДЕЯ**

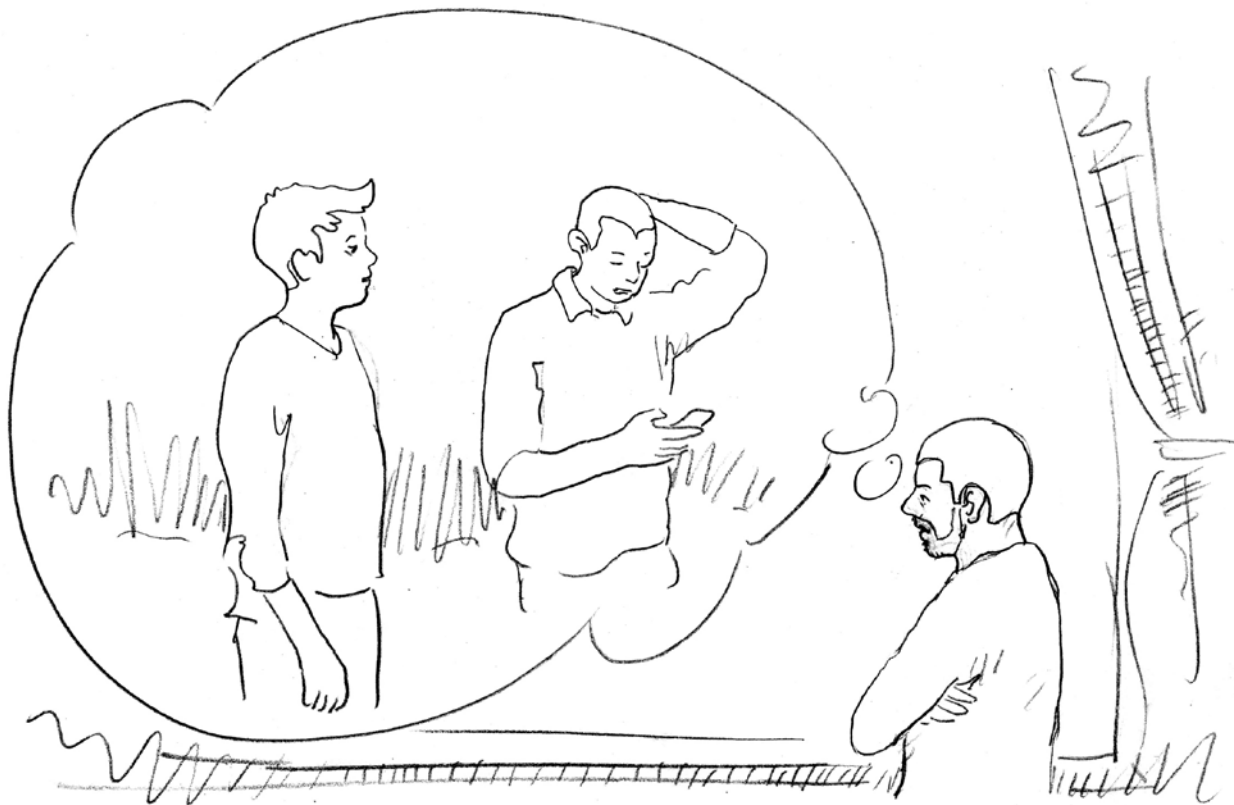
У цих буклетах розказано історії про різні проблеми, спричинені душевними травмами. Тут йдеться про безсоння, напади страху, люті, агресії, туги, труднощі з зосередженням, нав'язливі спогади тощо. Є тут і підказки: як з цим всім впоратися.

Цього молодого чоловіка звали Рован. Він згадує  
ті важкі часи, коли йому було 16 років...





Тоді... коли прийшла сумна звістка...





























Пригадую, тоді мені було справді  
дуже кепсько.



Не знаю. Я все втратив.  
Добре, що ви зі мною.

Ми можемо чимось  
зарадити?

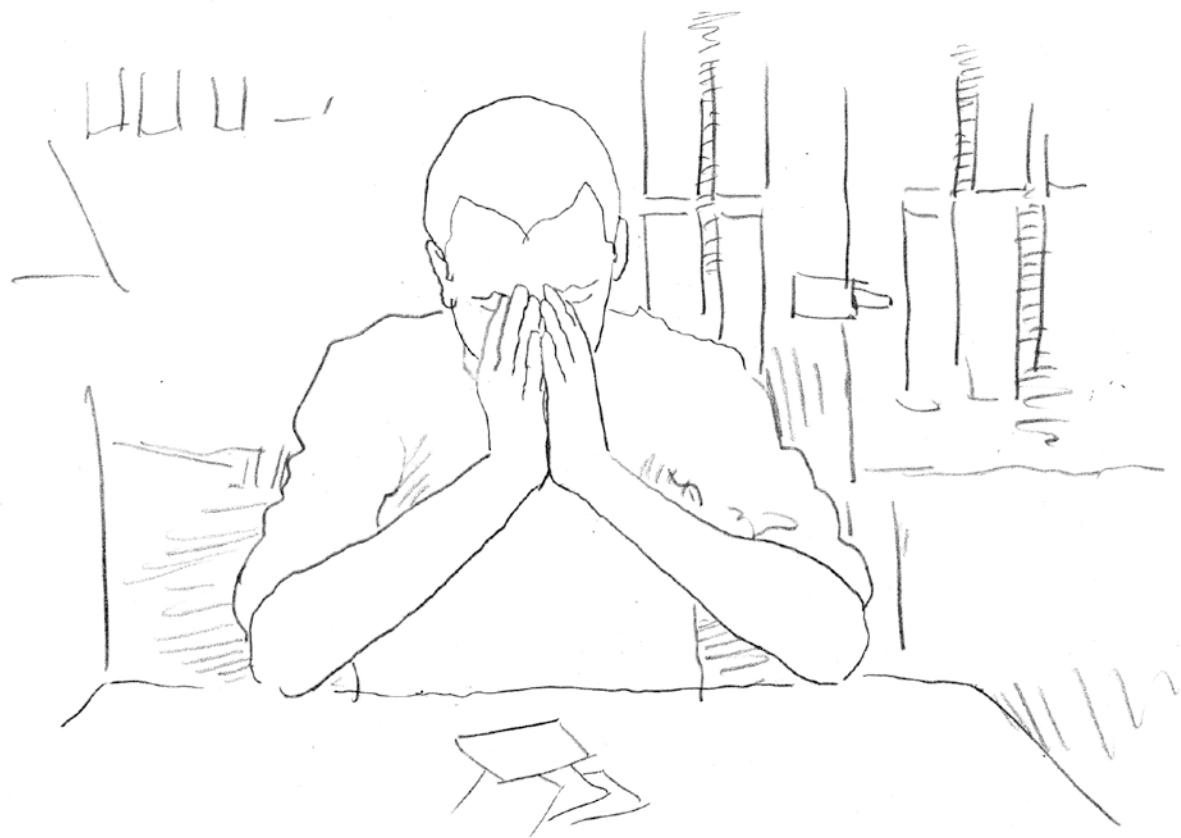


Минуло кілька днів...















Через деякий час...





Я б усе зробив, аби знову бути щасливим,  
як колись. Все ж було так добре.  
Чому я раніше не помічав?



Вночі...











Назавтра...







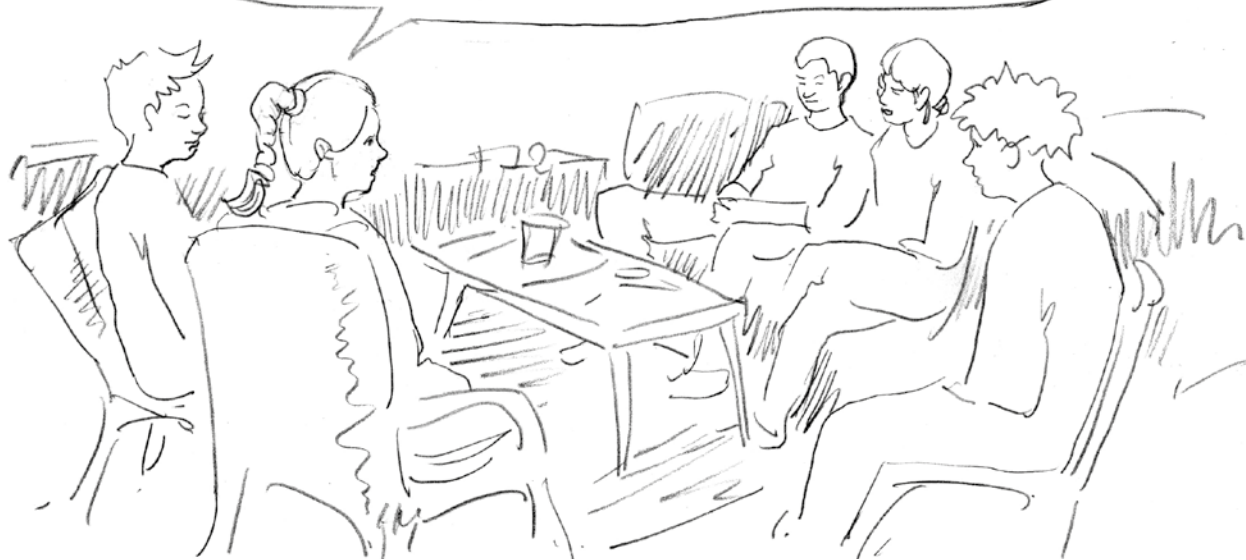




Минуло трохи часу...



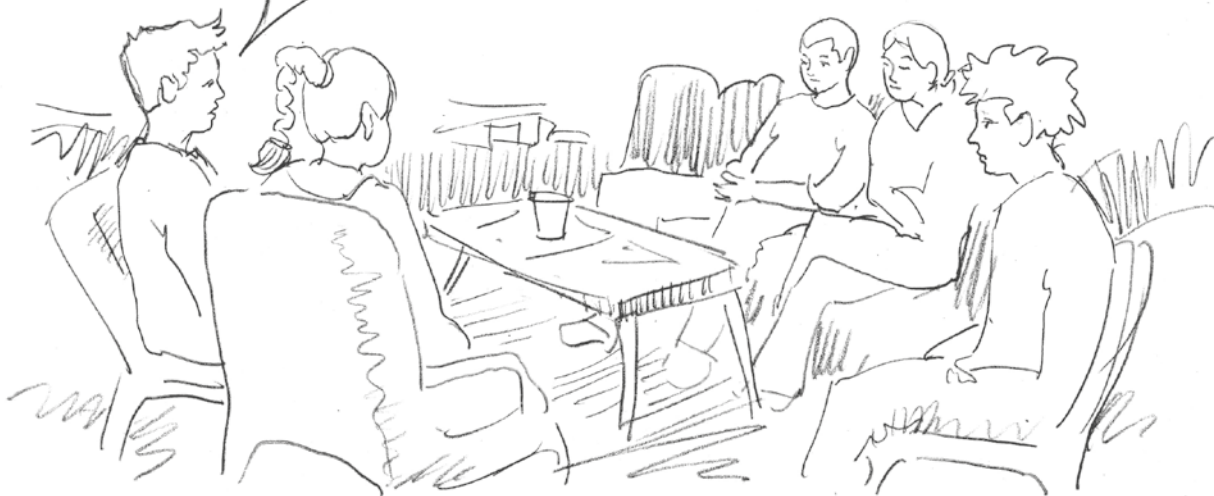
У нас в таких випадках збираються родичі, приходять сусіди,  
сідають всі разом, моляться, розмовляють. І так цілий день  
і цілу ніч. Трохи важкувато, але допомагає.

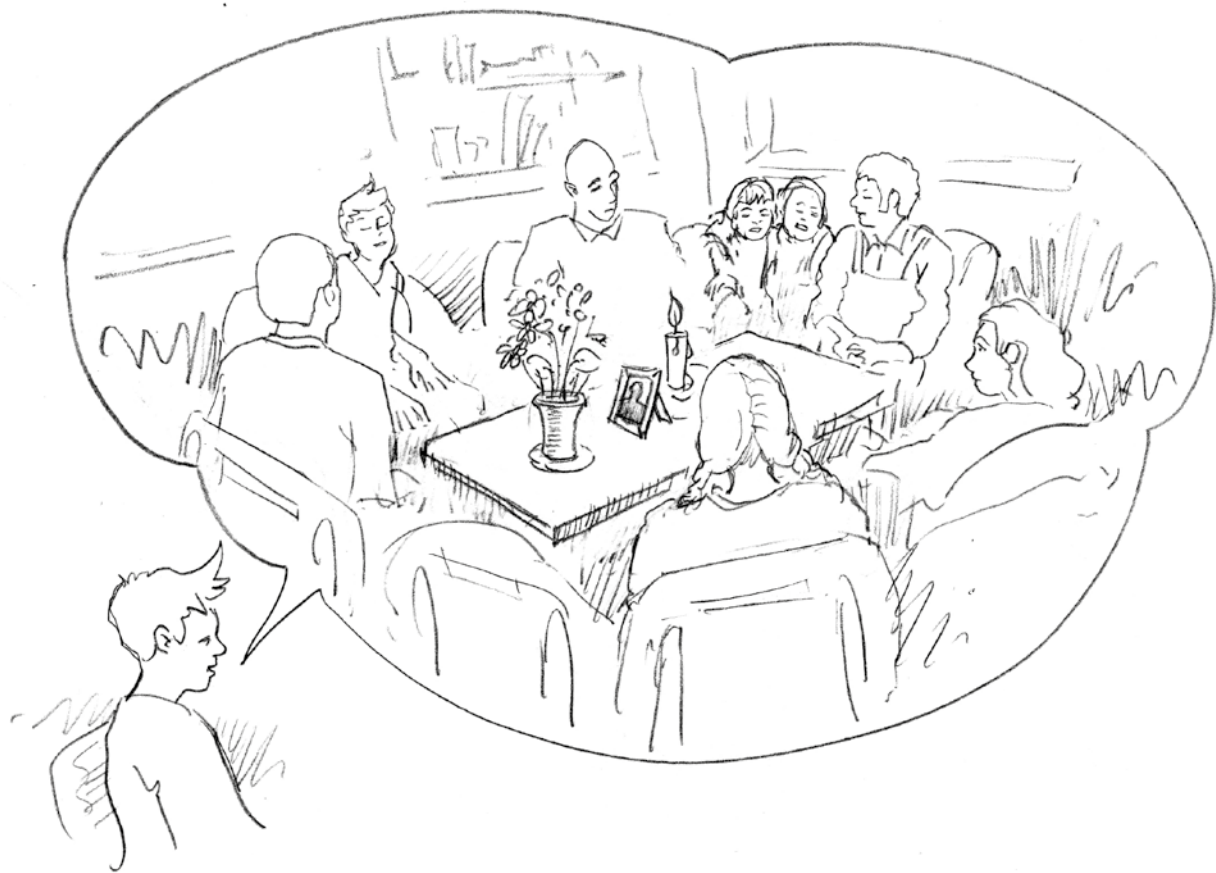






Так, і в нас дуже схожий звичай. Приходять родичі або друзі і клопочуться по господарству: купують що треба, готують, прибирають. А ми ці декілька днів нічого не робимо, тільки говоримо, плачемо й молимося.



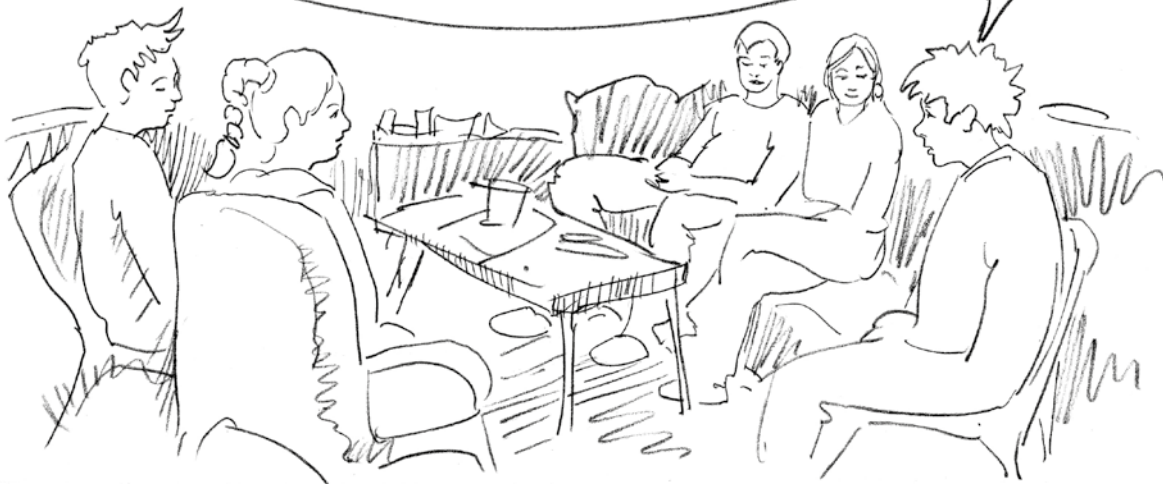


А ми разом з дітьми малюємо картинки і робимо  
маленькі подаруночки. На знак прощання.






А я люблю, коли розказують історії з минулого. Тоді натрохи  
все здається таким, як було колись. Звичайно, потім сумно,  
бо ж нічого не повернеш.



Так, насправді це дуже важко: змиритися, що вже нічого не повернеш. Добре, що поруч були друзі. На самому початку, але й потім, через тижні і місяці...



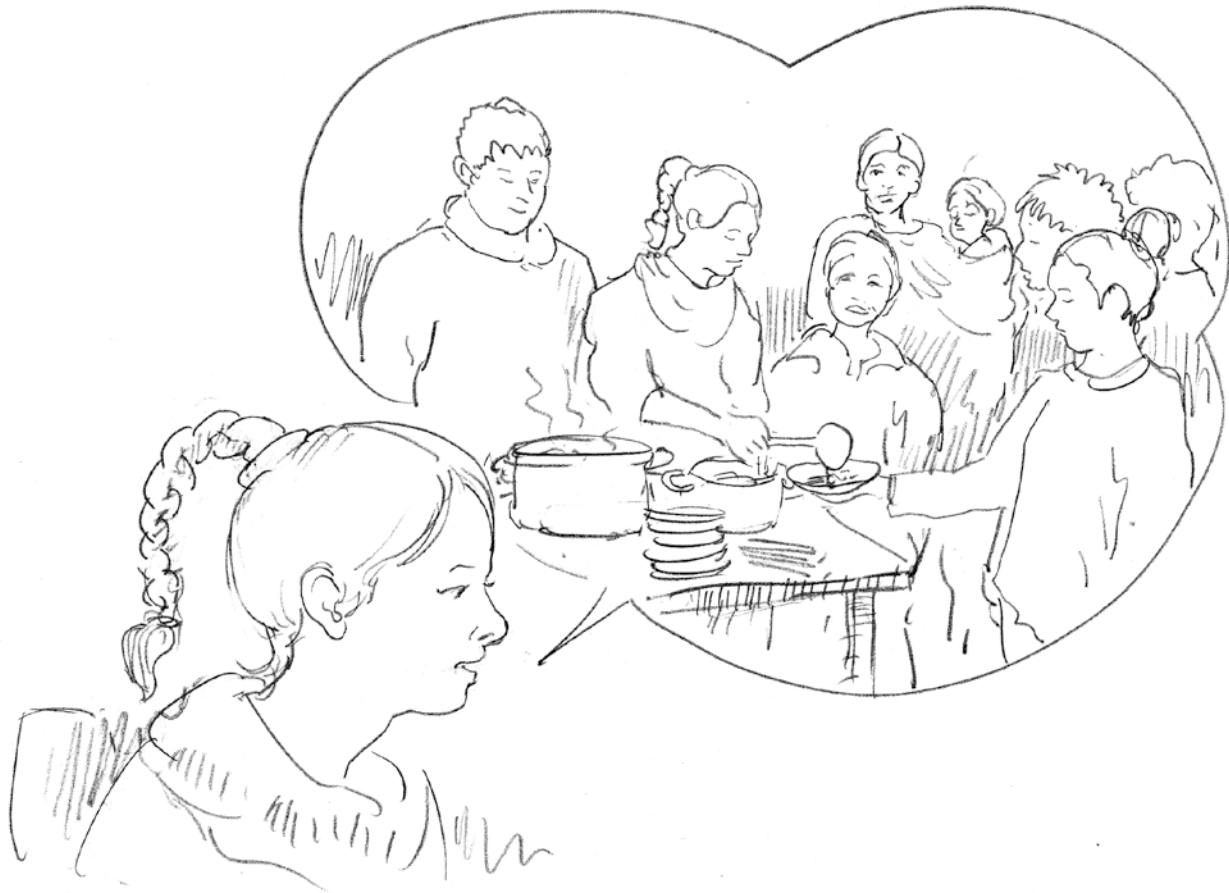


Ну, коли постійно хтось поруч, це теж добряче дістає.  
Наприклад, мені нерідко хотілося просто побути  
на самоті, хотілося мати чистий спокій.

У нас теж є дуже гарний ритуал на згадку про дорогу людину.  
У визначені дні ми готуємо смаколики, а потім роздаємо їх друзям  
і також нужденним людям. Так ми згадуємо давні часи,  
коли були разом, і дякуємо за це.







І в нас є дні, коли ми збираємося разом – рідні,  
близькі, друзі – і поминаємо наших любих.



Цікаво. Виявляється, у всіх культурах  
і релігіях існують ритуали прощання.  
Дякую, що поділилися!





Що ж вибрати мені?

Поміркуй і знайди своє!

Минув час...






Кілька місяців потому...



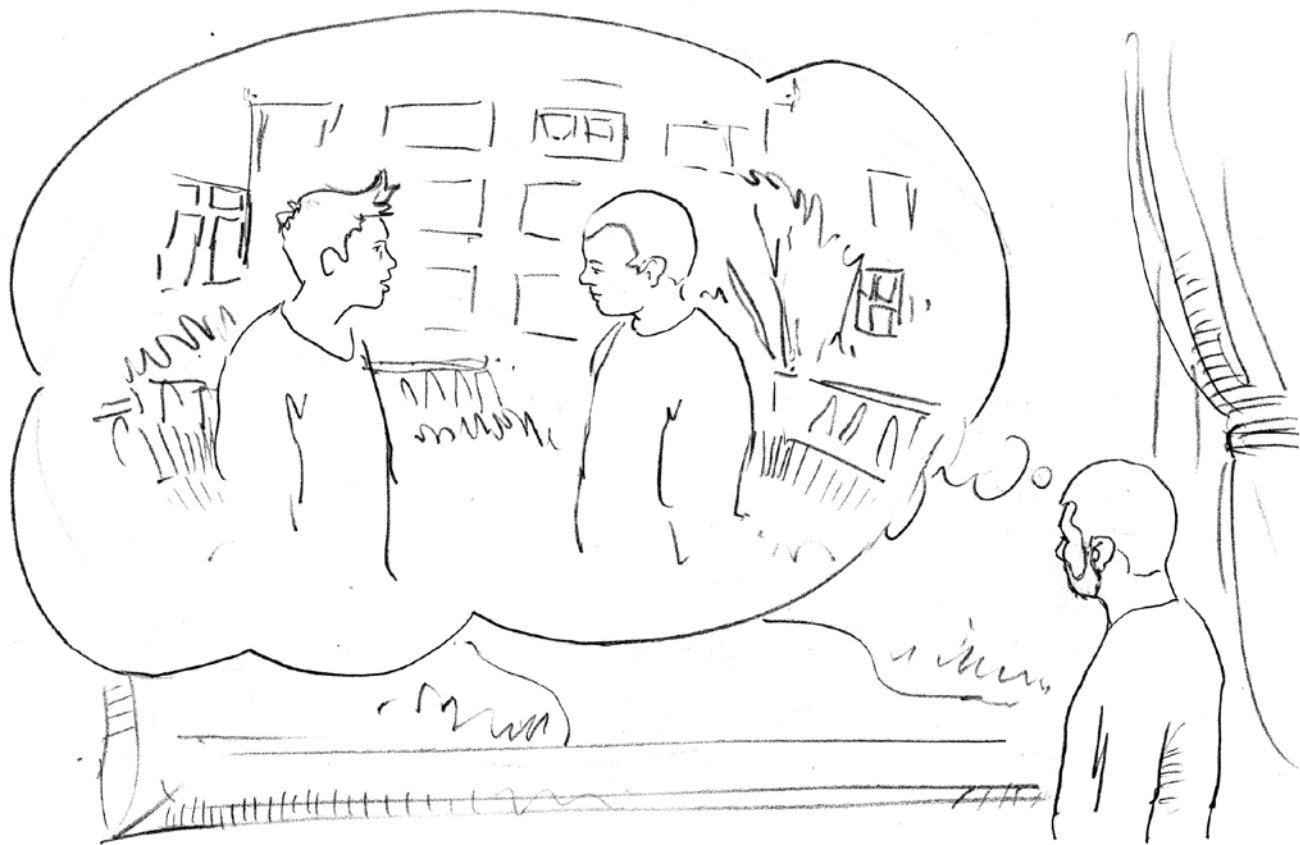






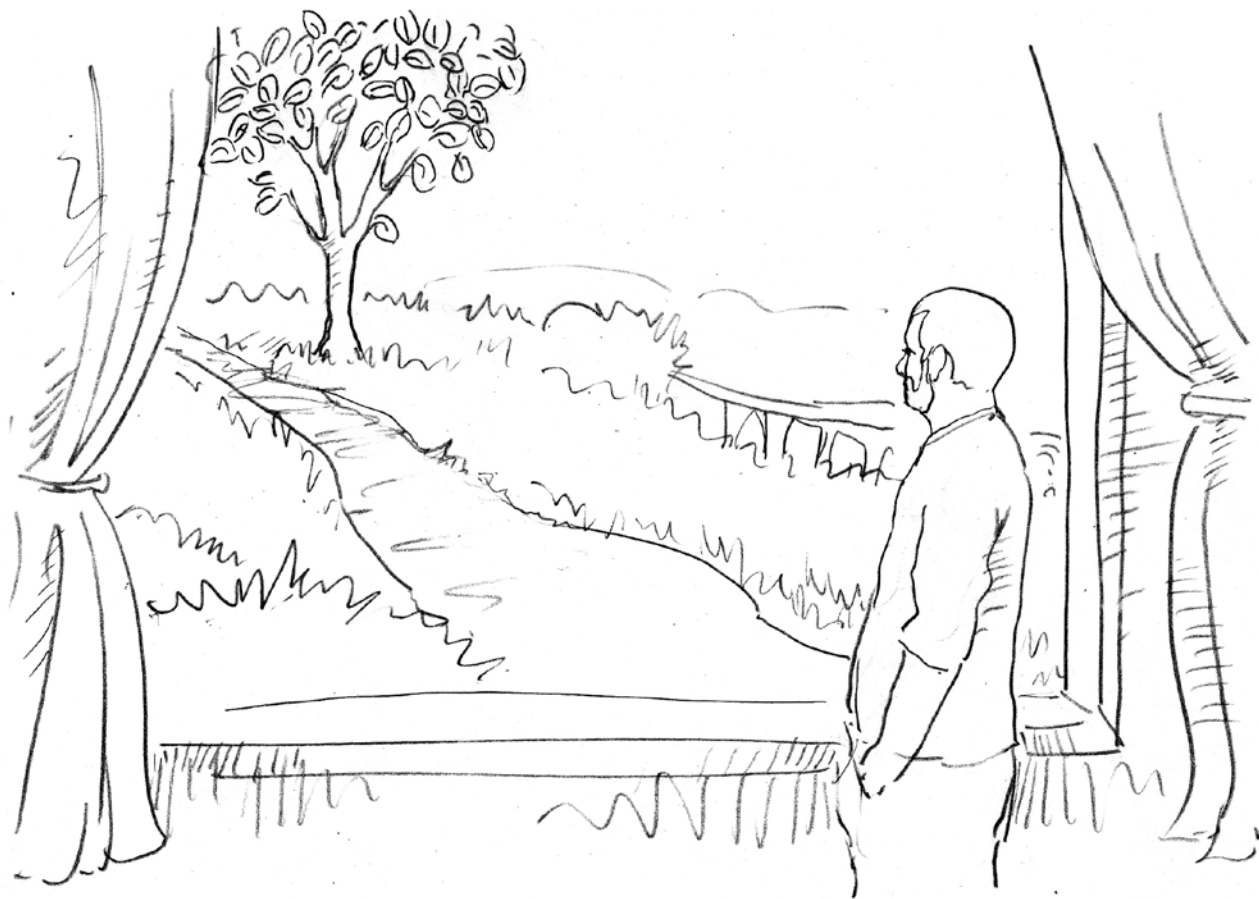
Так, у мене багато приємних спогадів...  
Звісно, після них мені стає сумно, але  
вони помічні.





Ще досі мені буває сумно, та попри все я знову вмію радіти життю, а гарні, приємні спогади розраджують.









## **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/>



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](mailto:traumasurviving@gmail.com)

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