



ВСЕ БОЛИТЬ!

АЛЕ ПОТРОХУ ЛЕГШАЄ...

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.

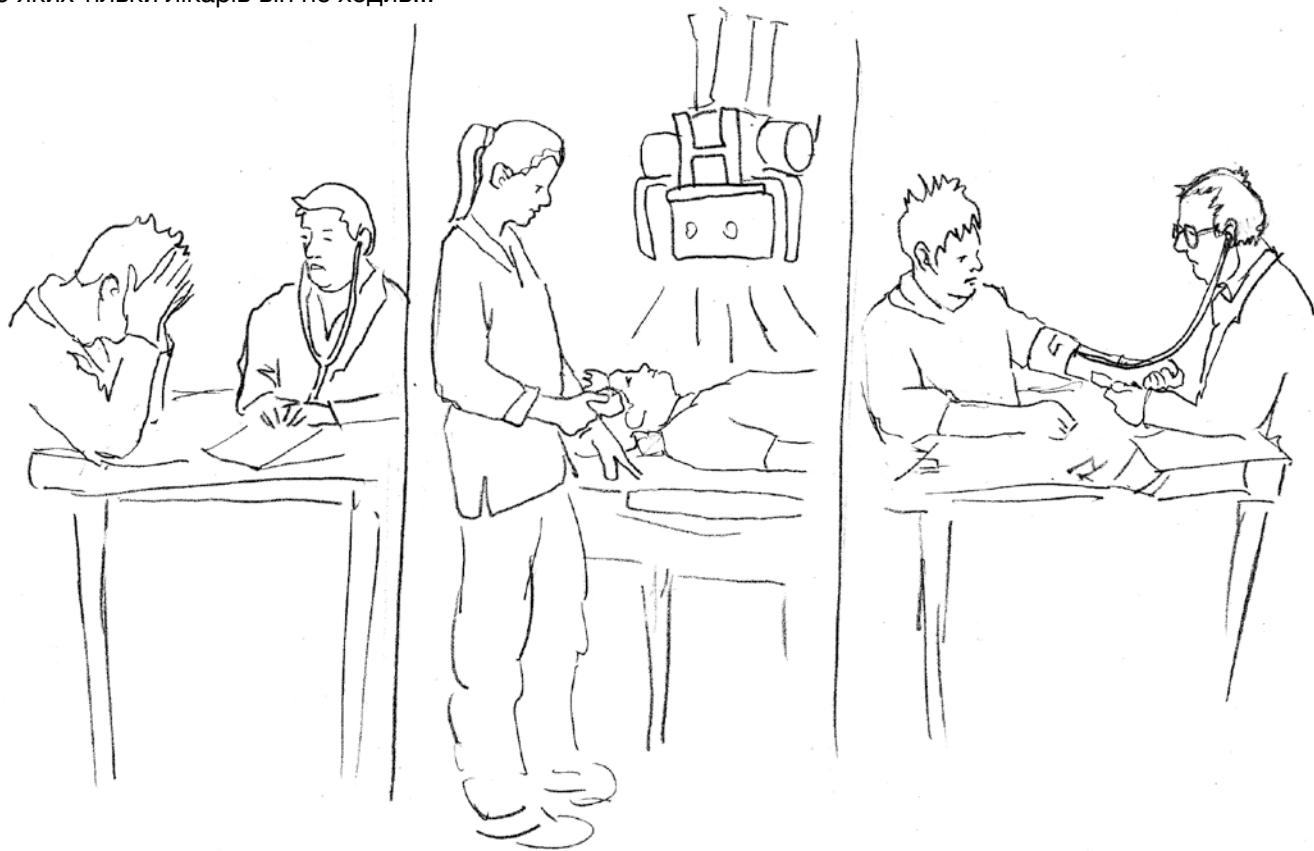
Є тут і підказки: як з цим всім впоратися.

Це Сем. Йому 17 років. Сем пережив важкі події,
і тепер йому дошкуляє сильний біль.

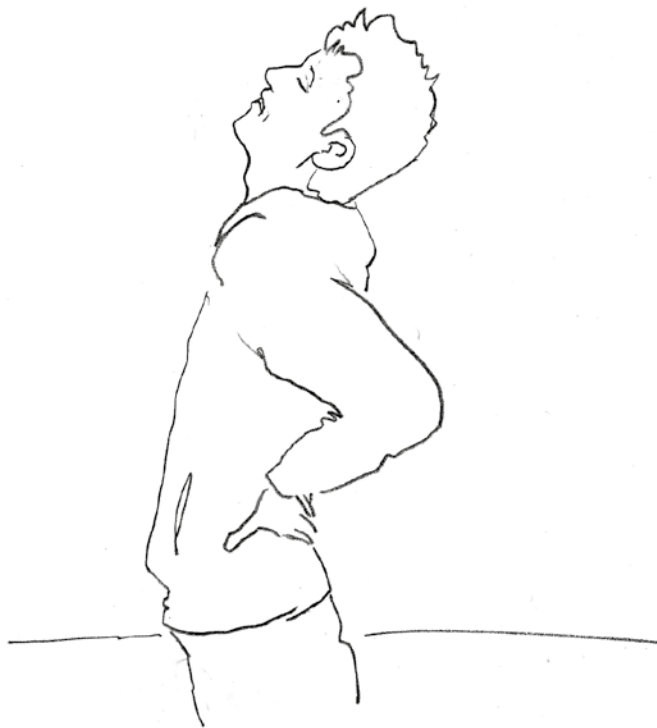




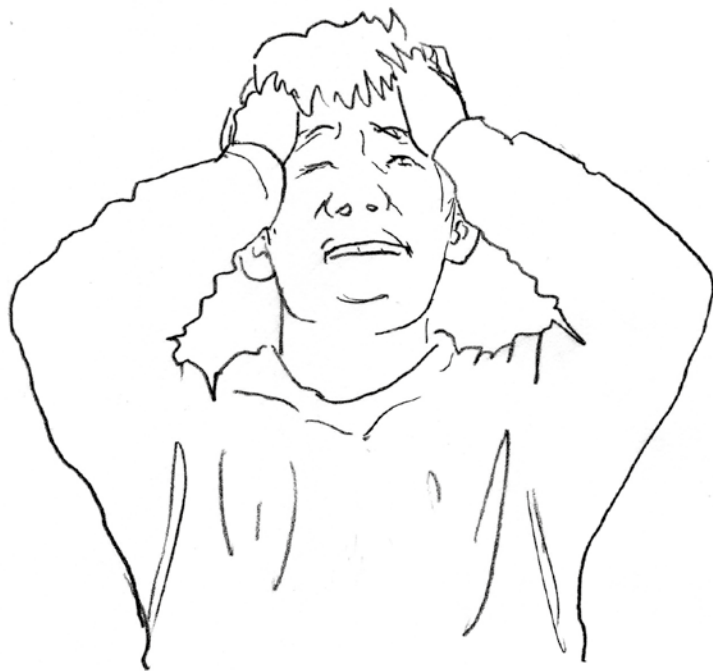
До яких тільки лікарів він не ходив...
























Коли ми переживаємо дуже важкі часи, це Ранить душу,
або як кажемо ми, лікарі, психіку. І сильний біль від такої рани
може переходити на тіло.

Ви мене заспокоїли.
Я вже був думав,
що їду дахом.

Зараз дещо покажу. Дивись: коли м'язи
напружуються, вони тверднуть.

Нумо спробуємо щось із цим зробити.

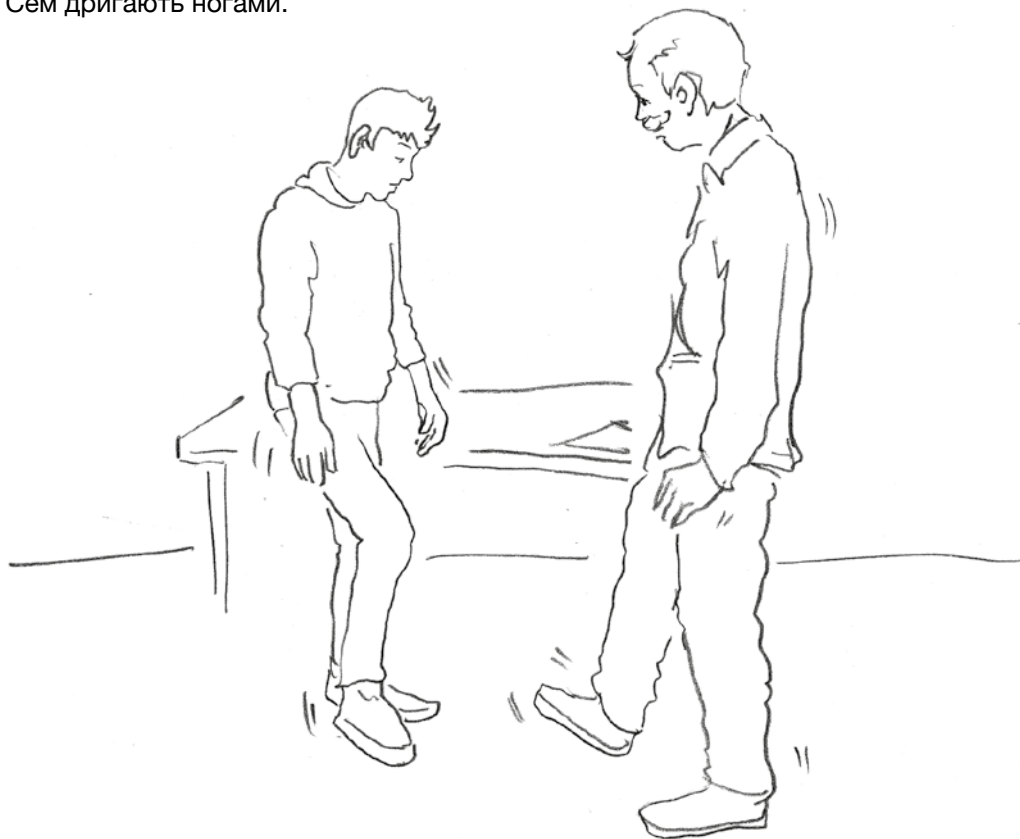
Повторюй за мною.



Лікар показує Сему, як можна потрусити руками.
Обоє струшують руками.

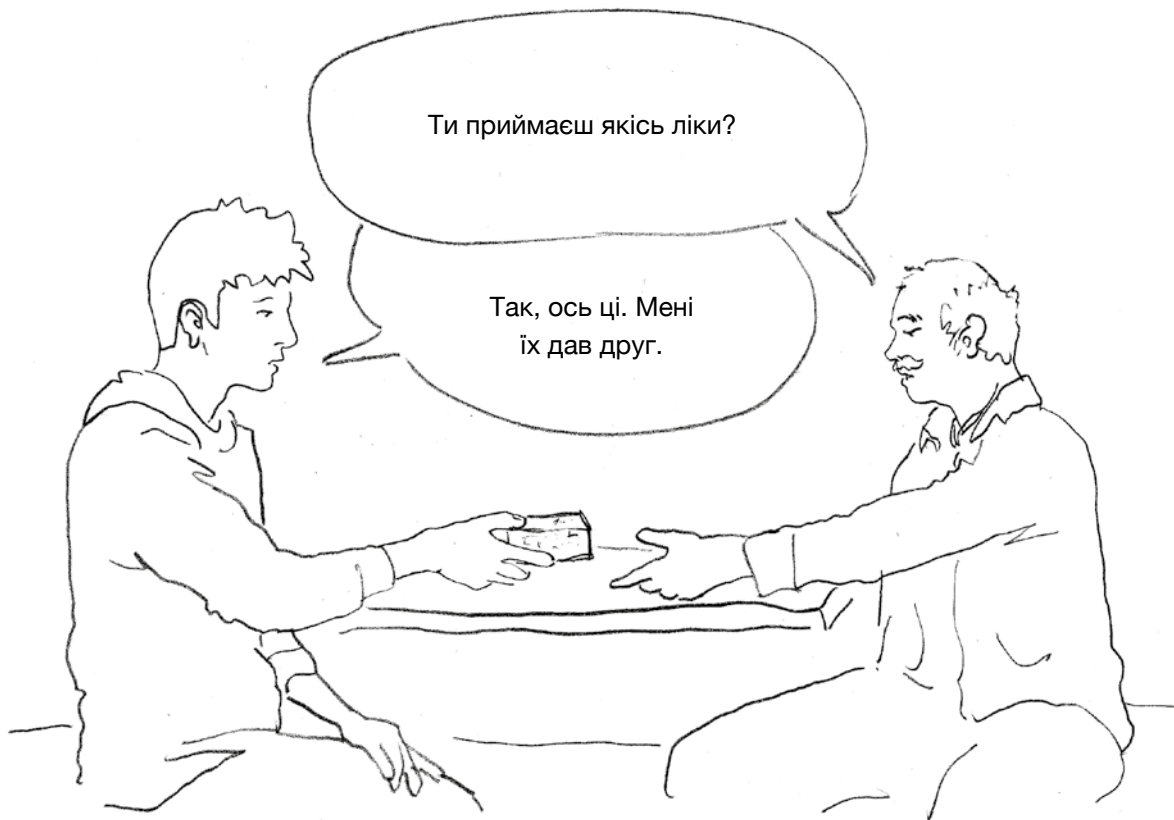


Лікар показує Сему, як можна потрусити ногами.
Лікар і Сем дригають ногами.









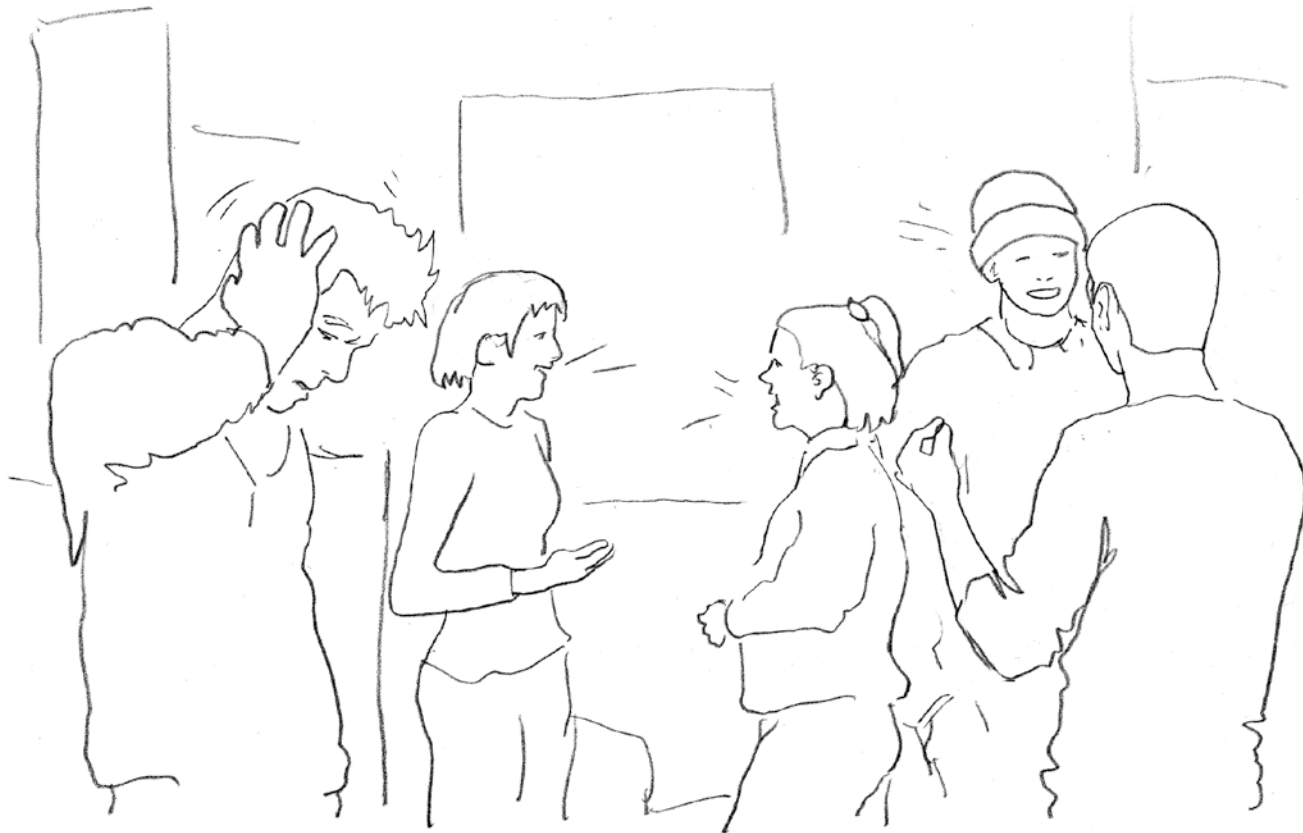


Є децю набагато важливіше
за ліки. Це розслаблення.
Подумай, що може допомогти тобі
розслабитися і заспокоїтися.

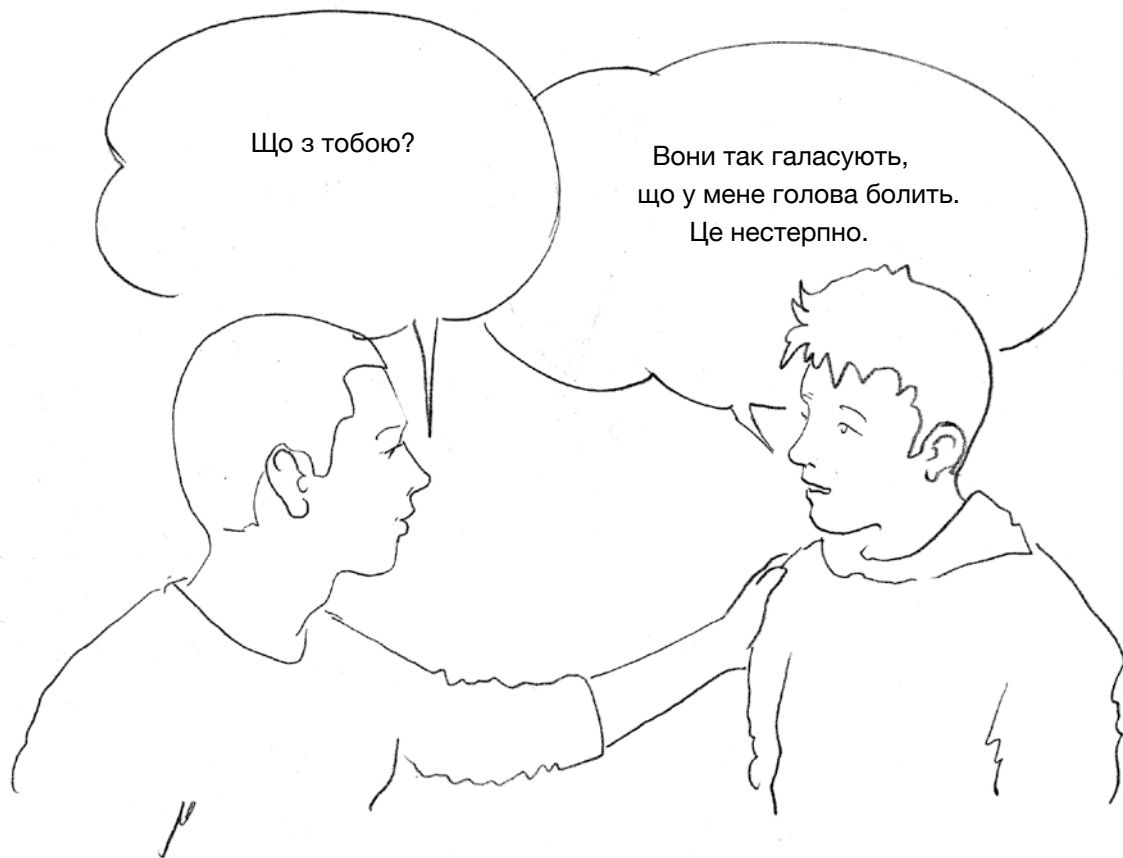




Минув час...









Кілька днів потому...





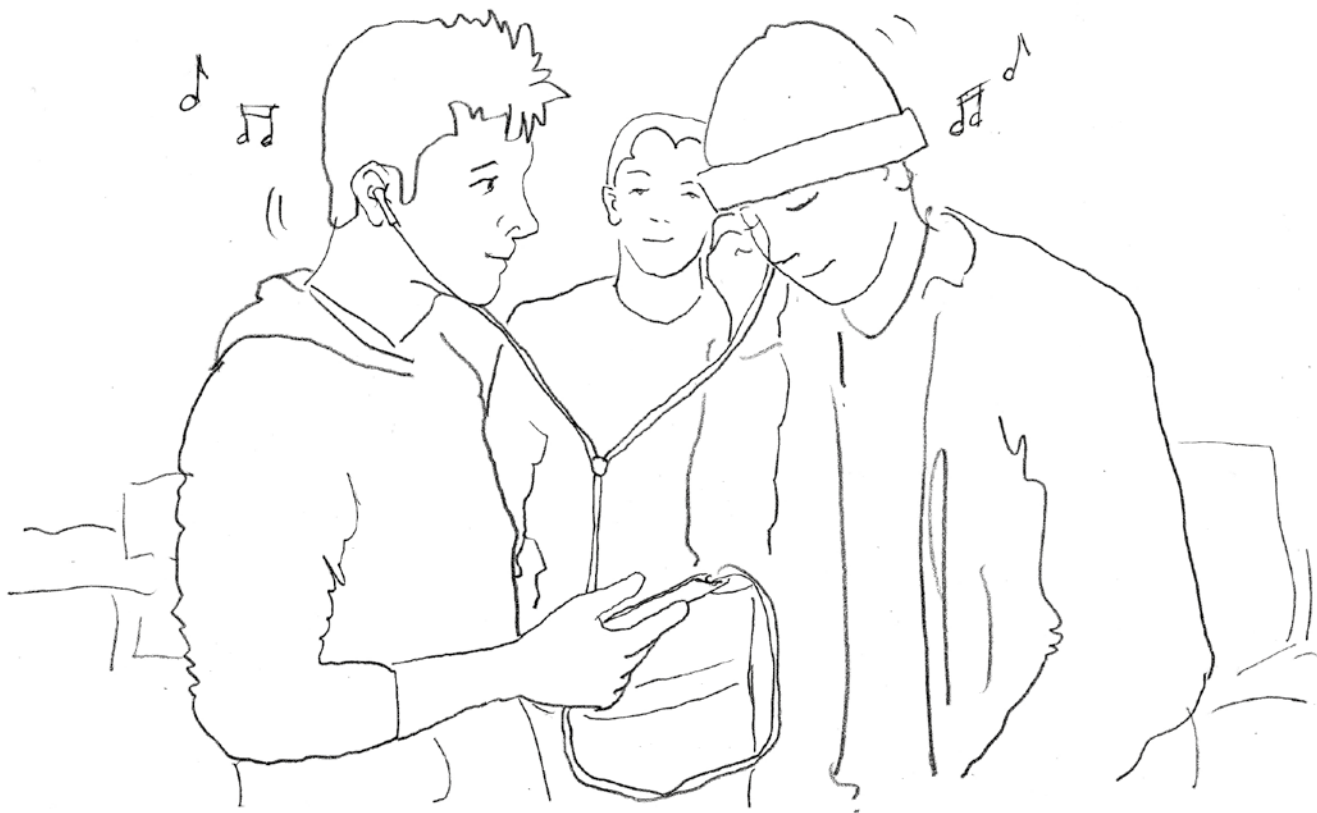






Кілька днів потому...











Минуло трохи часу. Сем і його друзі прийшли на зустріч групи.









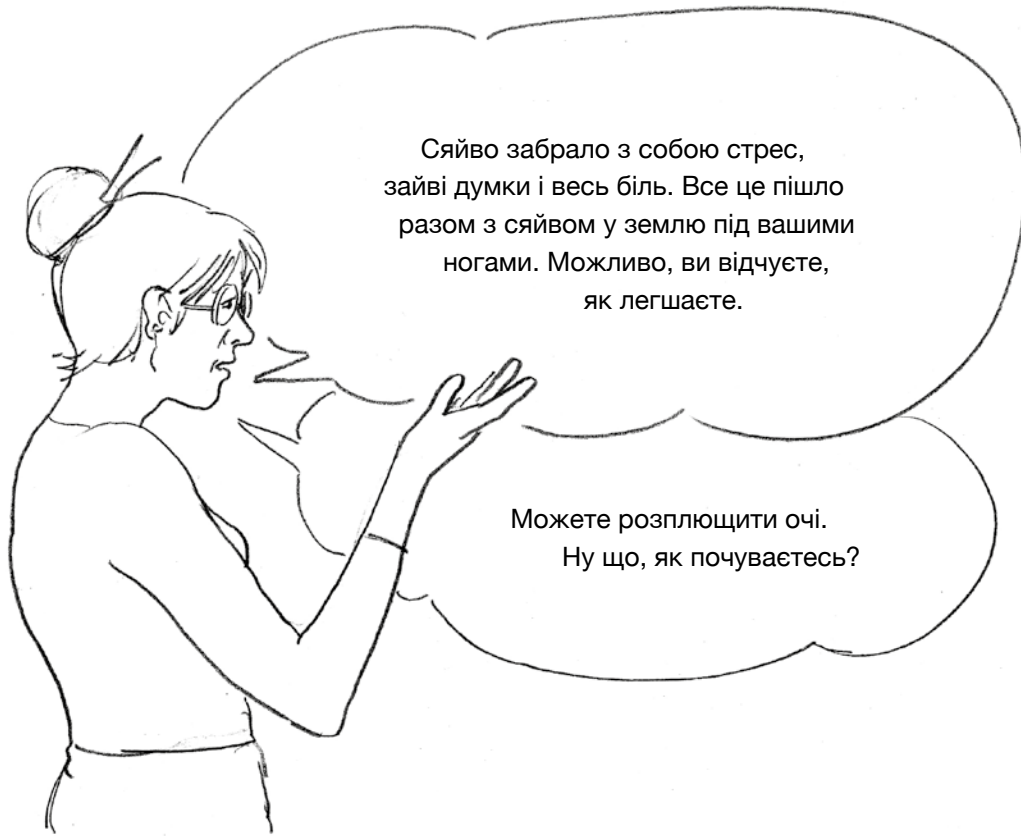












Сяйво забрало з собою стрес,
зайві думки і весь біль. Все це пішло
разом з сяйвом у землю під вашими
ногами. Можливо, ви відчуєте,
як легшаєте.

Можете розплющити очі.
Ну що, як почуваєтесь?



Дякую, що поділились.
Комусь із вас ця вправа допомогла,
комусь не дуже. Інколи добре щось
таке спробувати разом.



Кілька днів потому в годину пік.







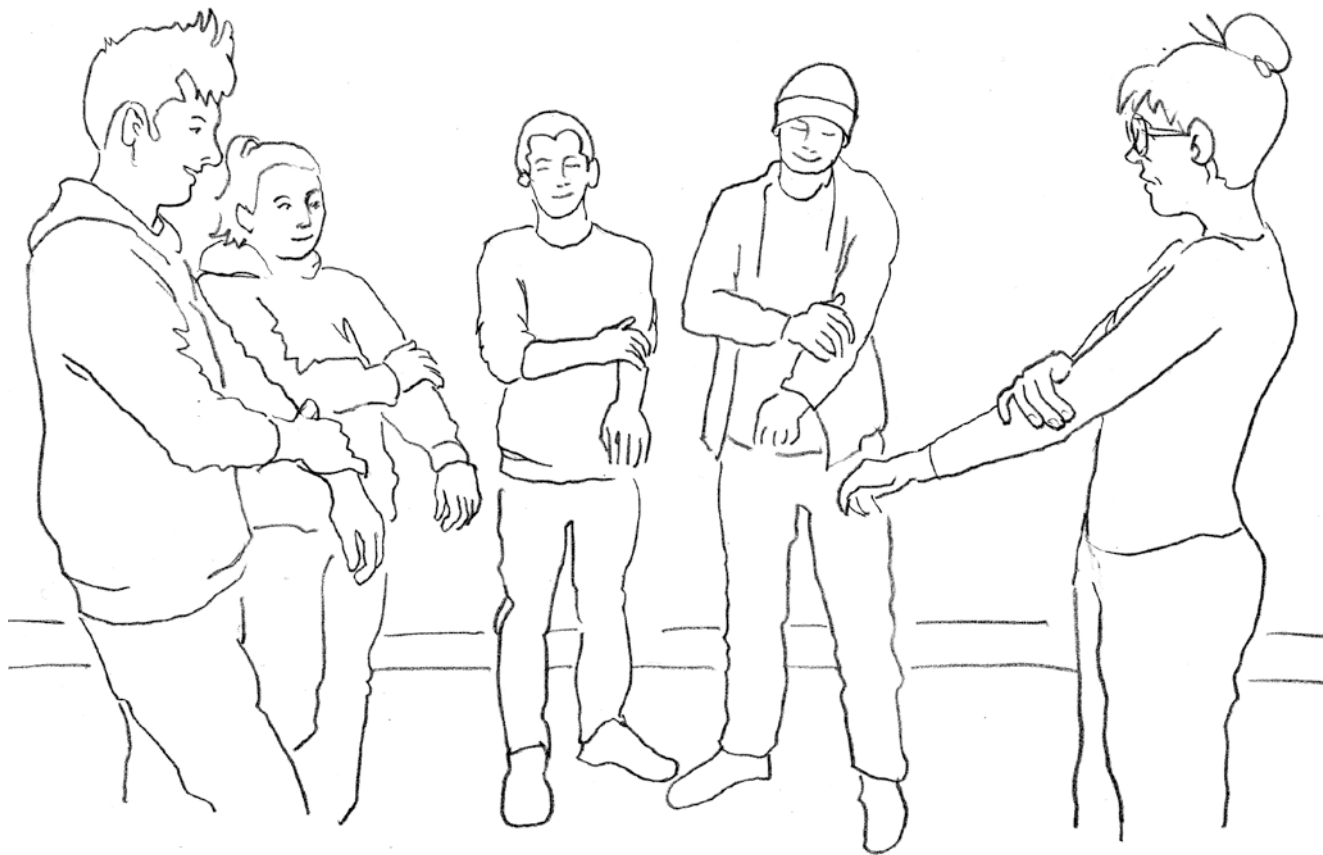






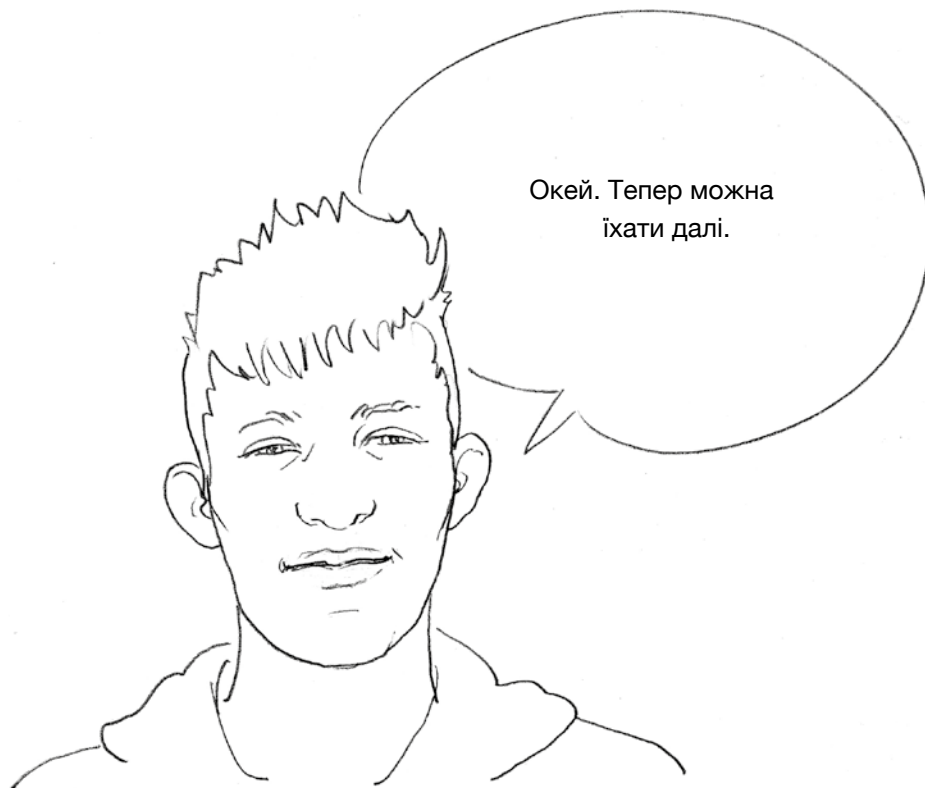












Через деякий час...









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, МАРТІНА 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 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