

Я травмований/а?

Погрозливі події у житті, такі як війна, втеча та примусове переселення, надають безпосередній вплив на переживання та поведінку людини, а також на її фізичні функції. Коли люди змушені ховатися, боротися або втікати з батьківщини, психіка і тіло надзвичайно сильно порушуються в реакції тривоги.

Перші реакції

Всі люди реагують трьома можливими моделями реакції:

1. страх і агресивність та пов'язані з ними втеча чи боротьба
2. у разі свідомого чи пережитого, безвихідь «прикидання мертвим» (ригідність в тоничній бездіяльності, непритомність)
3. покірність (внутрішнє здавання: тілесні функції, зупинка кровообігу, внутрішній відхід).

Цей короткий примірник вказівок підготовлено спеціально для дорослих з України, які шукають



захисту. Він призначений як інформація для людей, які пережили травму (і/ або тих, хто перебуває в контакті з травмованими біженцями).

Dr. Gabriele Angenendt,
Дипломований психолог Психологічний психотерапевт
Gabriele.Angenendt@ekg-werne.de

© текст: Dr. Gabriele Angenendt
© макет: Antje Schäbenthal – Konzept und Design



Консультаційний центр Hürth

Theresienhöhe 23
50354 Hürth

Tel.: 0 22 33 - 37 55 23
Fax: 0 22 33 - 37 55 38

beratung.huerth@frauen-forum.biz

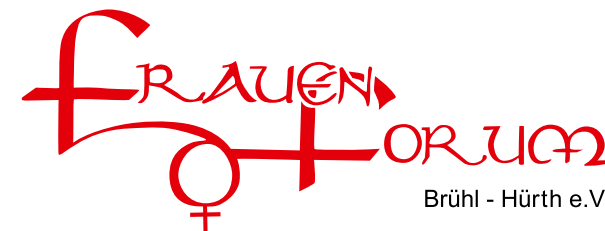
www.frauen-forum.biz

Рахунок для пожертвувань

Volksbank Rhein-Erft Köln eG
IBAN: DE41 3706 2365 0040 3070 36
BIC: GENODED1FHH



Я травмований? Перші кроки до самопомоги



Консультаційний центр для жінок та дівчаток у Brühl та Hürth

Можливі симптоми

Люди, які піддаються чи піддавалися впливу таких ситуацій, нерідко страждають від когнітивних порушень, таких як дефіцит уваги, відчуття розпачу, забудькуватість, надмірна алертність і порушення сну, частий плач, блокування дій, почуття залежності від інших і безпорадності, або почуття внутрішньої порожнечі та (також фізіологічної) ригідності. Також можлива постійна зосередженість, яка лише є спробою зберегти контроль над собою та навколишнім середовищем.

Емоційно стресові ситуації відбиваються в пам'яті таким чином, що свідомий контроль за ними неможливий. Стимули навколишнього середовища, які самі по собі не є стресовими, можуть активувати (викликати) такі спогади. У таких випадках постраждалі раптово відчувають сильну загрозу, наприклад, коли бачать людину у формі, чують сирену чи просто внутрішньо збуджуються. У той же час може виникнути втрата мотивації та почуття надмірного навантаження навіть незначними вимогами.

Все це - НОРМАЛЬНІ реакції на патологічні події, такі як війна чи раптова та вимушена втеча.

Це означає: ви можете почуватися погано, але можете почуватися і добре. Іноді ці фази чергуються. Це також є частиною нормального стану людини. Тому вам не потрібно боятися, що з вами щось негаразд. Приблизно у 1/3 постраждалих ці симптоми поступово проходять протягом 2-4 тижнів. Ще третина відновлюється доти, доки не виникає нових стресів. Однак якщо сварки з партнером, або втрати тощо.), виникає небезпека блокування природного загоєння травми. Приблизно у 1/3 постраждалих

розвивається посттравматична стресова реакція (ПТСР) або інші пов'язані з травмою розлади, такі як депресія, тривога або больові розлади.

Якщо перераховані вище симптоми зберігаються протягом тривалого періоду часу, вам слід звернутися за професійною допомогою.

Тому якщо через 4-6 місяців помітного поліпшення стану все ще немає, слід звернутися за професійною допомогою.

Перший спосіб - звернутися до свого сімейного лікаря. Опис ваших симптомів допоможе йому або їй підібрати відповідний курс лікування разом з вами. Крім того, він або вона зазвичай має мережу терапевтів і знає, які ліки можуть швидко допомогти вам.

Візьміть із собою людину, яка говорить вашою мовою.

Таким чином, ви можете бути впевнені, що ваші скарги будуть почуті та вислухані.

Що я можу зробити сам/а, щоб швидше одужати?

Дайте собі час!

У перші 10-14 днів ви, ймовірно, перебуватимете в стані шоку. Цей час необхідний організму для життєво необхідного перезавантаження.

Безпечна середа існування та люди, які допомагають вам у вирішенні завдань, можуть бути дуже корисними в цей час.

- + Приєднуйтеся до людей, які допоможуть вам зорієнтуватися у новому середовищі.
- + Якщо є така можливість, скористайтесь кризовим втручанням, що пропонують професіонали для первинної стабілізації!

- + Обмежте споживання засобів масової інформації, не дивіться обтяжуючі Вас новини, документальні та художні фільми.
- + Зустрічайтеся з людьми, які приносять вам користь.
- + Говоріть про їх смуток, гнів і страхи.
- + Вивчіть мову вашої нової батьківщини, навіть якщо в якийсь момент ви захочете повернутися до своєї старої батьківщини.
- + Постарайтеся залучити гарні події у своє повсякденне життя.
- + Гуляйте на природі, займайтеся спортом, тому що фізичні вправи корисні для тіла та психіки.
- + Їжте здорову їжу, щоб не створювати додаткове навантаження на організм.
- + Не вживайте алкоголю та наркотиків.
- + Відволікайтеся, коли приходять погані думки.
- + Грайте або слухайте музику, яка вам подобається. Це знімає напругу і допомагає боротися з тривогою. Якщо ви граєте на якомусь інструменті, намагайтеся займатися музикою разом із іншими людьми. Якщо ви любите співати, беріть участь в одному з хорів у вашому місті.
- + Почніть планувати майбутнє для себе та своїх близьких