



# ÎNȚELEGEREA ȘI DEPĂȘIREA FRICII

ROMÂNĂ

## **BINE AI VENIT!**

Nu este ușor să duci din nou o viață normală după experiențe traumatiche, precum violența în familie sau în țări străine, războiul sau refugierea. Multe lucruri s-au schimbat și uneori nu te mai recunoști pe tine însuși.

## RĂNI EMOȚIONALE – TRAUMA

Noi cu toții cunoaștem ce înseamnă vătămarea corporală: vânătăi după ce am fost loviți, arsuri după ce pielea noastră s-a lipit de ceva prea fierbinte, tăieturi când ceva înțepător sau ascuțit ne-a atins pielea...

La fel ca și corpul, sufletul nostru poate fi rănit. Rănila corpului, de obicei, sunt vizibile. Rănila sufletului sunt invizibile și, prin urmare, mult mai greu de înțeles: atât de către persoana rănită, cât și de către ceilalți. Această istorie este despre o astfel de rană emoțională.

Există lucruri care îți provoacă frică pentru că îți amintesc de o perioadă dificilă? O anumită temă te întristează foarte tare și nu vrei să vorbești despre ea? Alți oameni nu înțeleg de ce tu uneori nu vrei să faci lucruri, care în trecut de fapt îți plăcea să le faci? Preferi să fii singur sau – dimpotrivă – ai mereu nevoie de o altă persoană alături de tine? La fel simt și alte fete și băieți, după cum vei vedea în curând!

Unii dintre noi au trecut prin situații în care noi sau persoane apropiate nouă au fost rănite. Acest lucru ne face furioși și, de multe ori, nu există loc pentru această furie. Vrem dreptate și nu știm cum o putem obține. Furia crește și mai mult, încât, uneori, ne speriem de noi înșine și ne dorim să suprimăm acest sentiment. Într-o asemenea situație se poate întâmpla că această furie, pur și simplu, izbucnește.

Această istorie este despre furie și despre cum ea are legătură cu experiențele trecute, și nu cu micile incidente din viața de zi cu zi. În această istorie noi propunem idei despre ce să facem când izbucnește furia și cum s-o controlăm mai bine. Furia după ce am fost răniți este reală! Împreună vom găsi o modalitate de a ieși din acest cerc al violenței!

### CONCEPT GENERAL:

Noi vorbim, în diverse istorii, despre probleme apărute în urma rănilor emoționale. Vorbim despre insomnie, frică, furie și agresivitate, tristețe, dificultăți de concentrare, amintiri împovărătoare și alte subiecte. De asemenea, îți oferă idei despre ceea ce poți încerca, ca să te simți din nou mai bine.

Frica ne ajută în situații periculoase. Ea ne ajută să ne protejăm viața și sănătatea și să ne menținem în siguranță. Dar uneori este imposibil să facem ceva pentru a ne apăra și atunci frica devine copleșitoare.

Când viața revine la normal și oamenii sunt din nou în siguranță, deseori frica rămâne. Și atunci e nevoie de găsit căi pentru a depăși frica. În această istorie noi propunem idei despre cum poți să-ți înțelegi frica și cum să-i faci față mai bine. Și sperăm că în curând nu vei mai simți frică din cauza traumei prin care ai trecut!

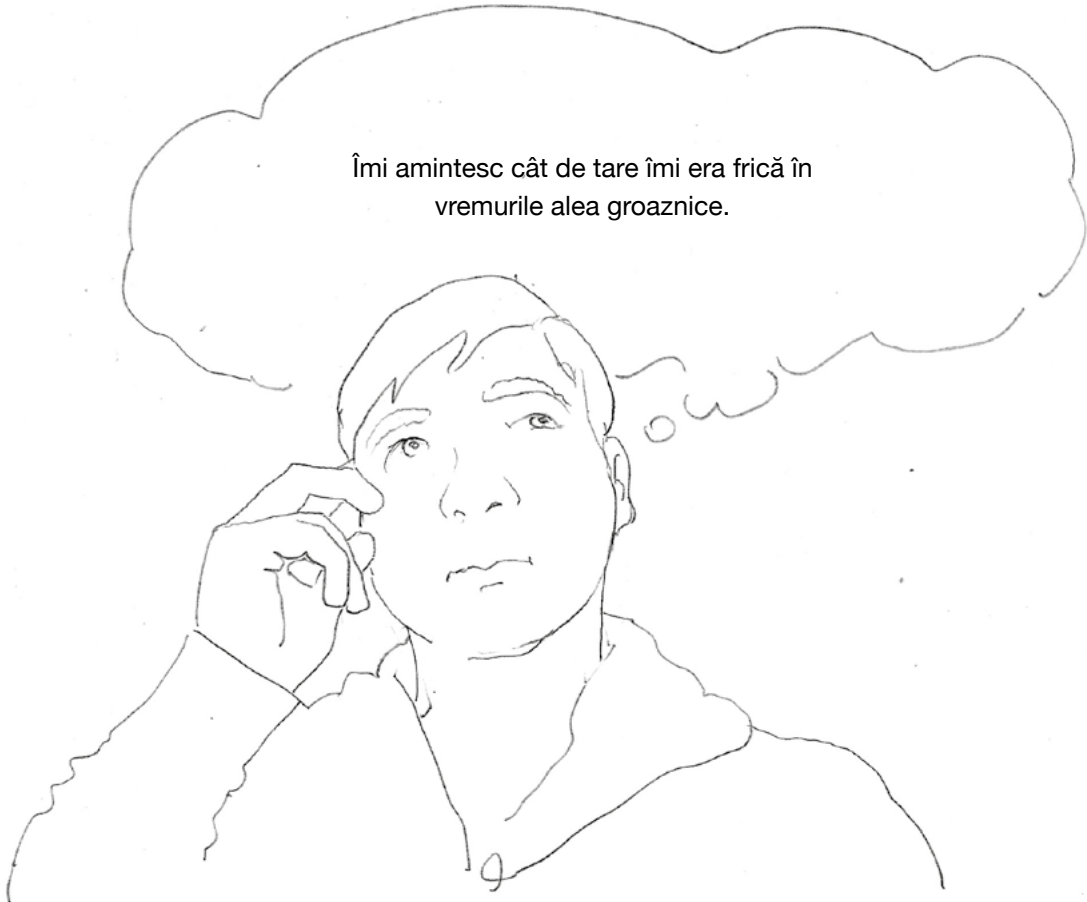
Marc are 18 ani. I-a fost frică mult timp. El încearcă să fie puternic. Dar starea sa se înrăutățește.









A simple line drawing of a man's face and upper torso. He is looking upwards and to the left, with his right hand resting against his chin in a classic 'thinking' pose. Above his head is a large, cloud-like thought bubble. Inside the bubble, there is text in Romanian. The drawing is minimalist, using only black outlines on a white background.

Îmi amintesc cât de tare îmi era frică în  
vremurile alea groaznice.



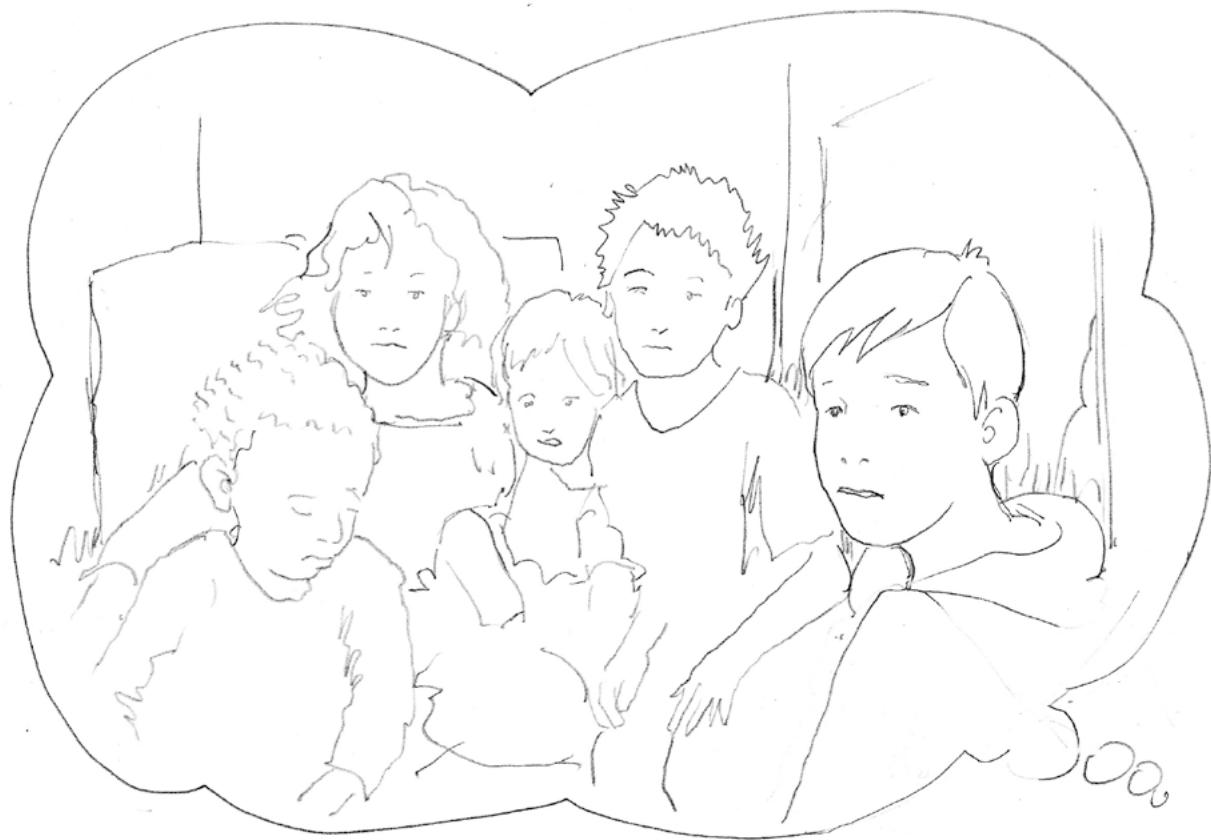






Pe atunci frica m-a ajutat să fac ce trebuie.





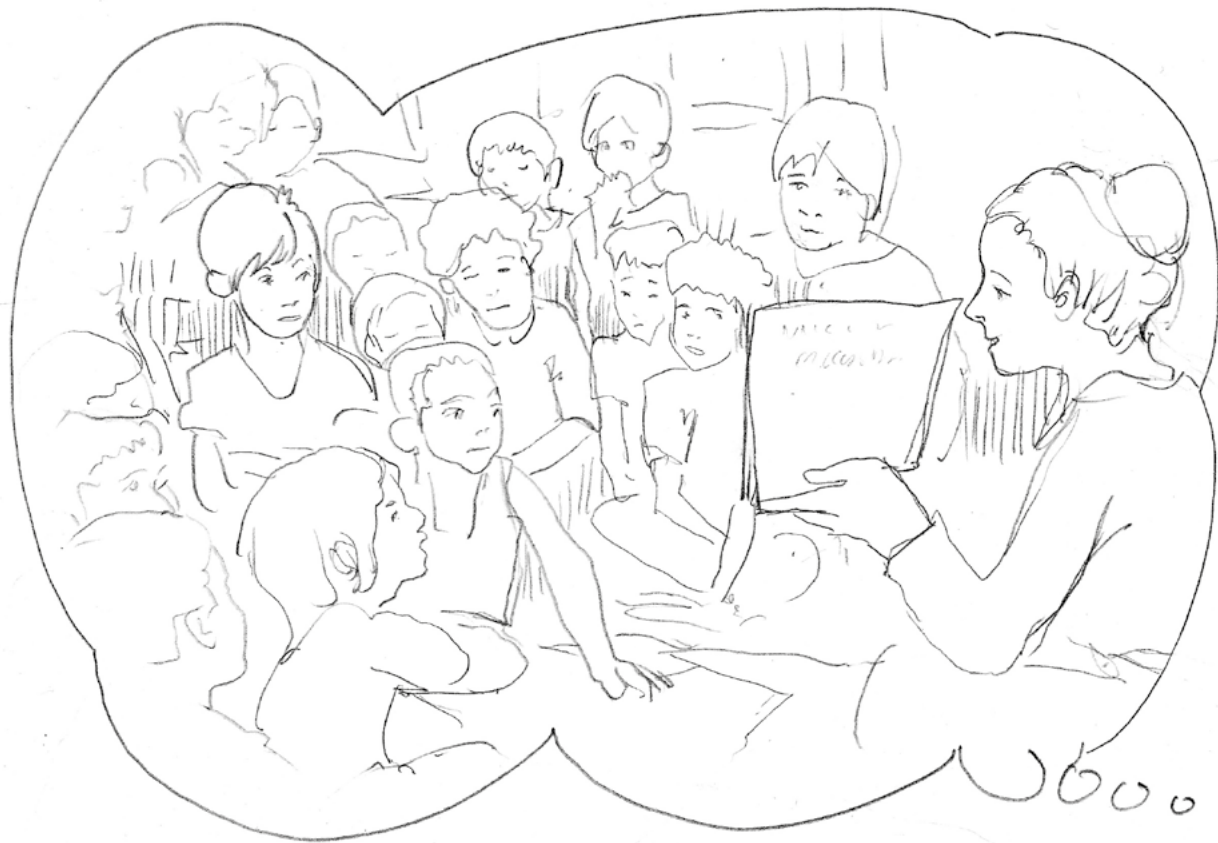
Dar atunci când nu puteam face nimic decât să așteptăm,  
frica era îngrozitoare. Noi nu puteam face nimic.



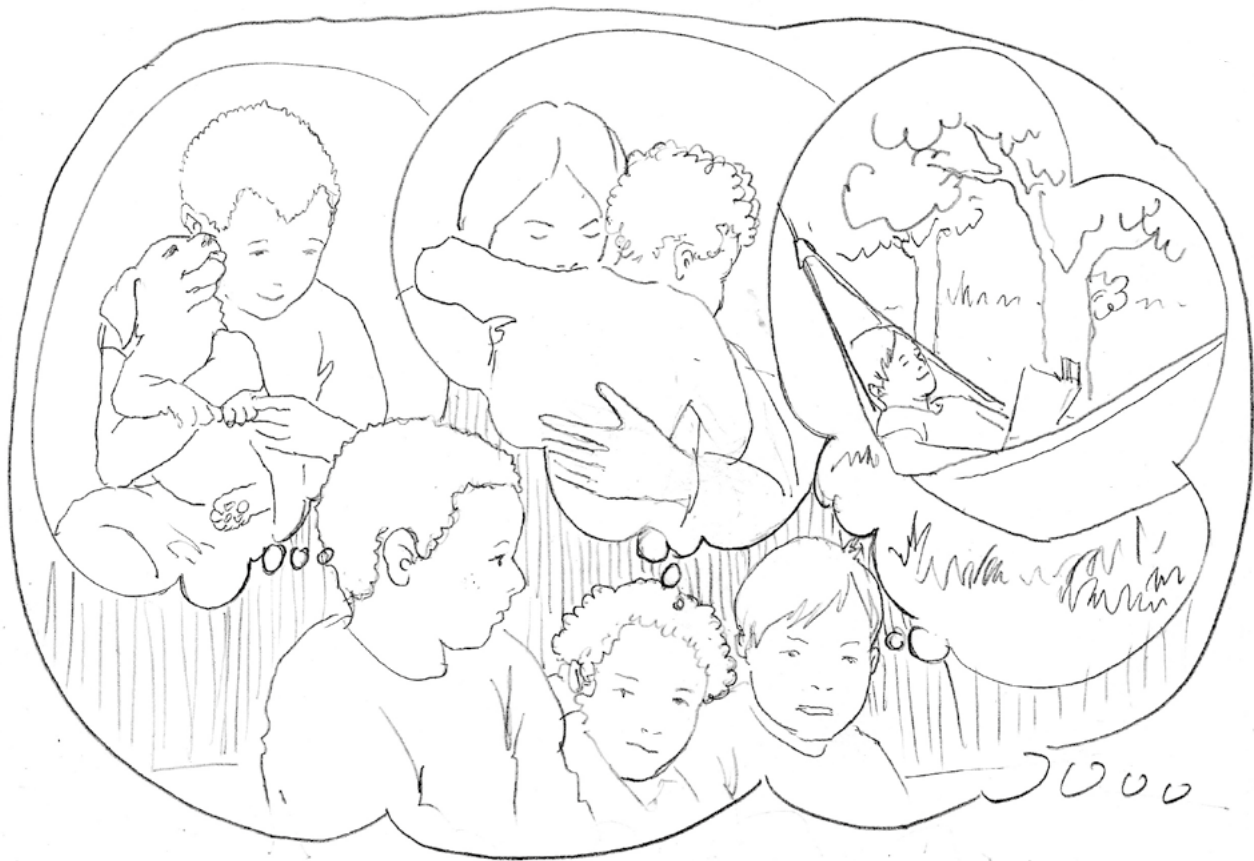
Din fericire, era acolo doamna care ne spunea istorioare... asta mă făcea să uit de frică uneori.


Și apoi am început și noi să povestim.











Pe atunci credeam că această  
perioadă oribilă nu se va sfârși  
niciodată. Din fericire, acele  
vremuri au trecut.

Dar nu știu de ce încă  
îmi mai este frică...









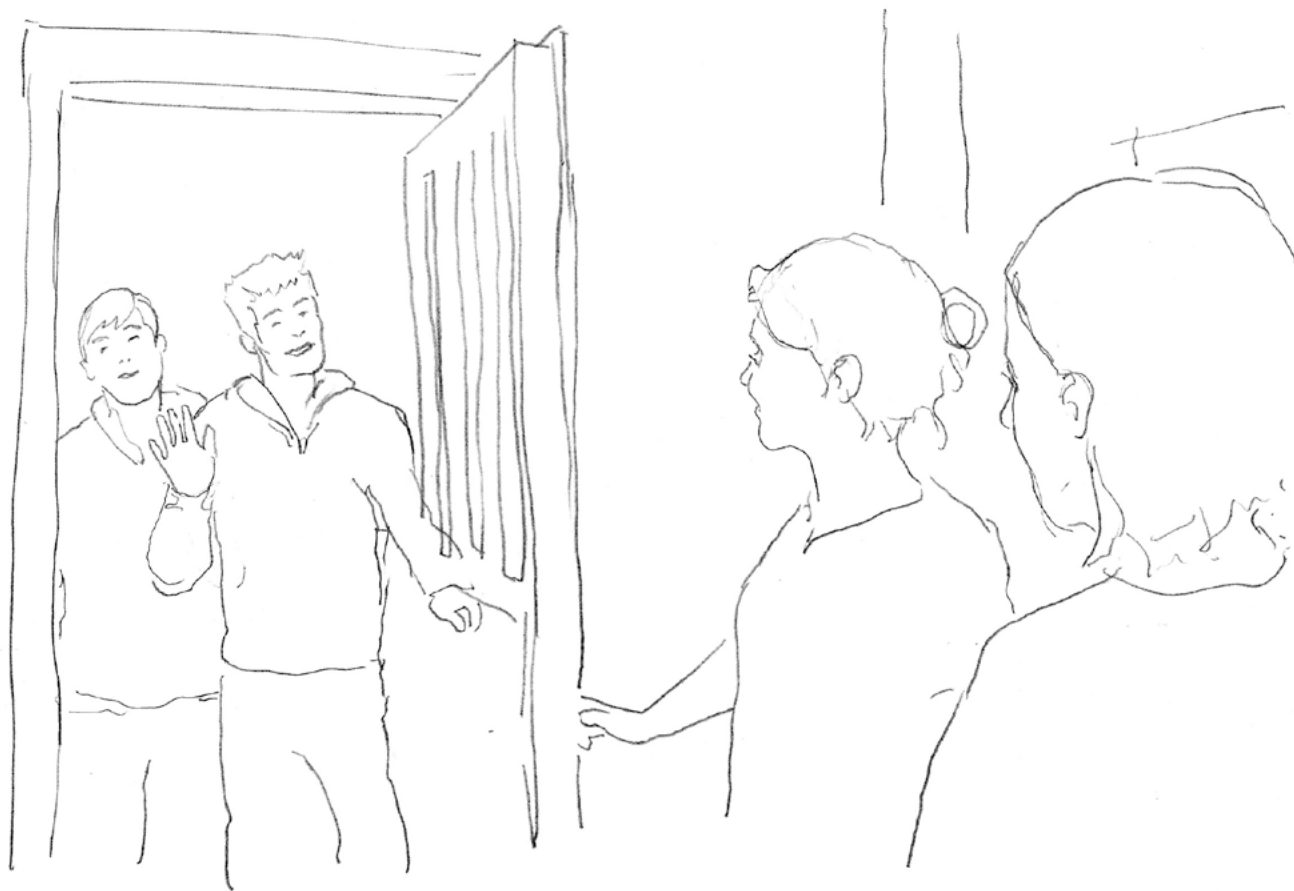


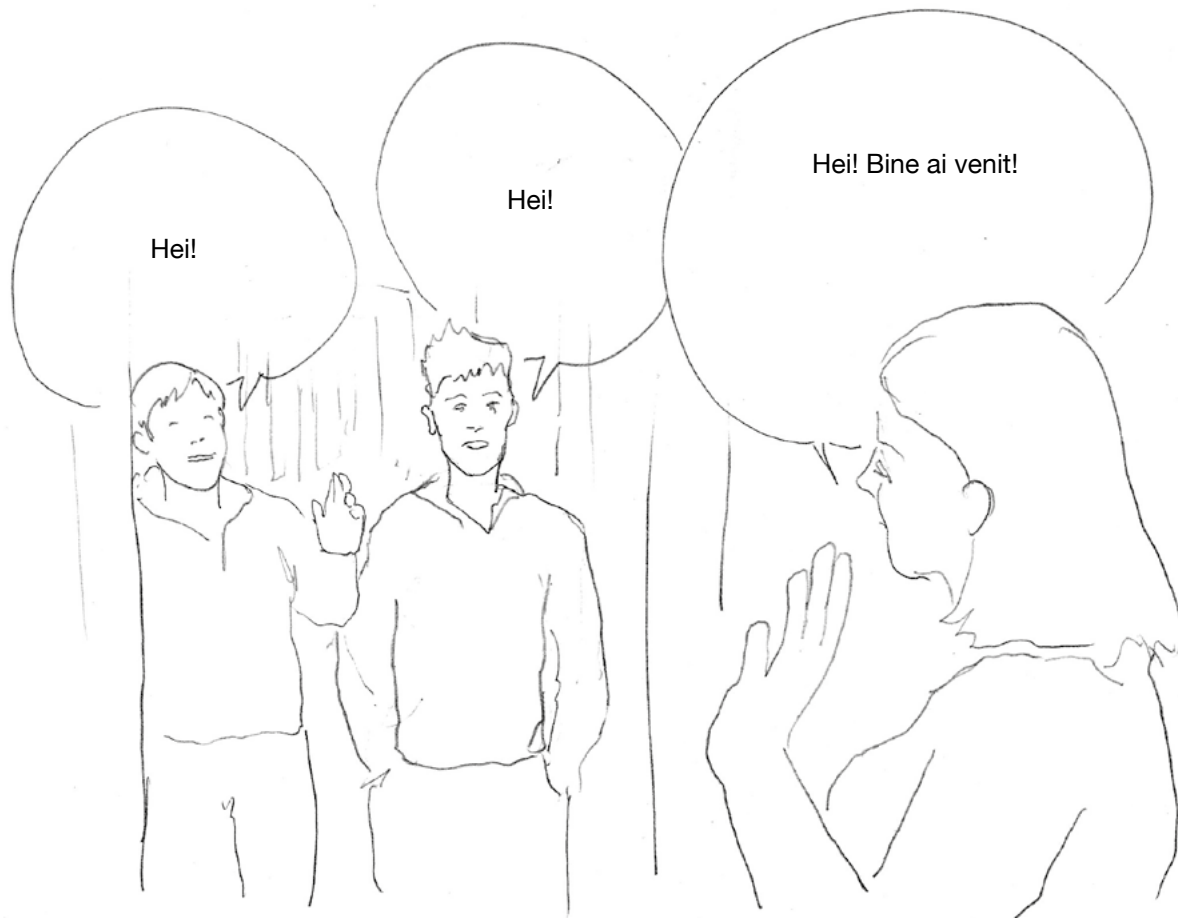
Pot înțelege asta după tot ce  
s-a întâmplat. Nici eu nu m-am  
simțit bine. Dar am prieteni faini acum.  
Vino o dată cu noi.





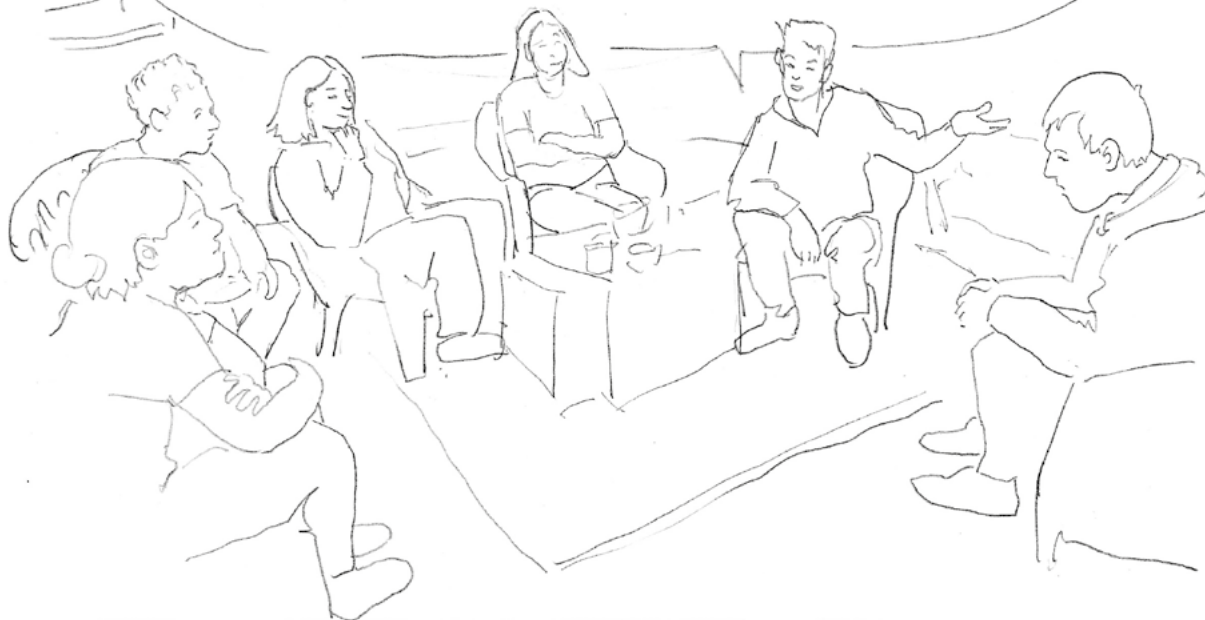
Câteva zile mai târziu...







Acesta este Marc. Și el a trăit vremuri groaznice.  
Cu greu l-am convins să vină azi cu mine.











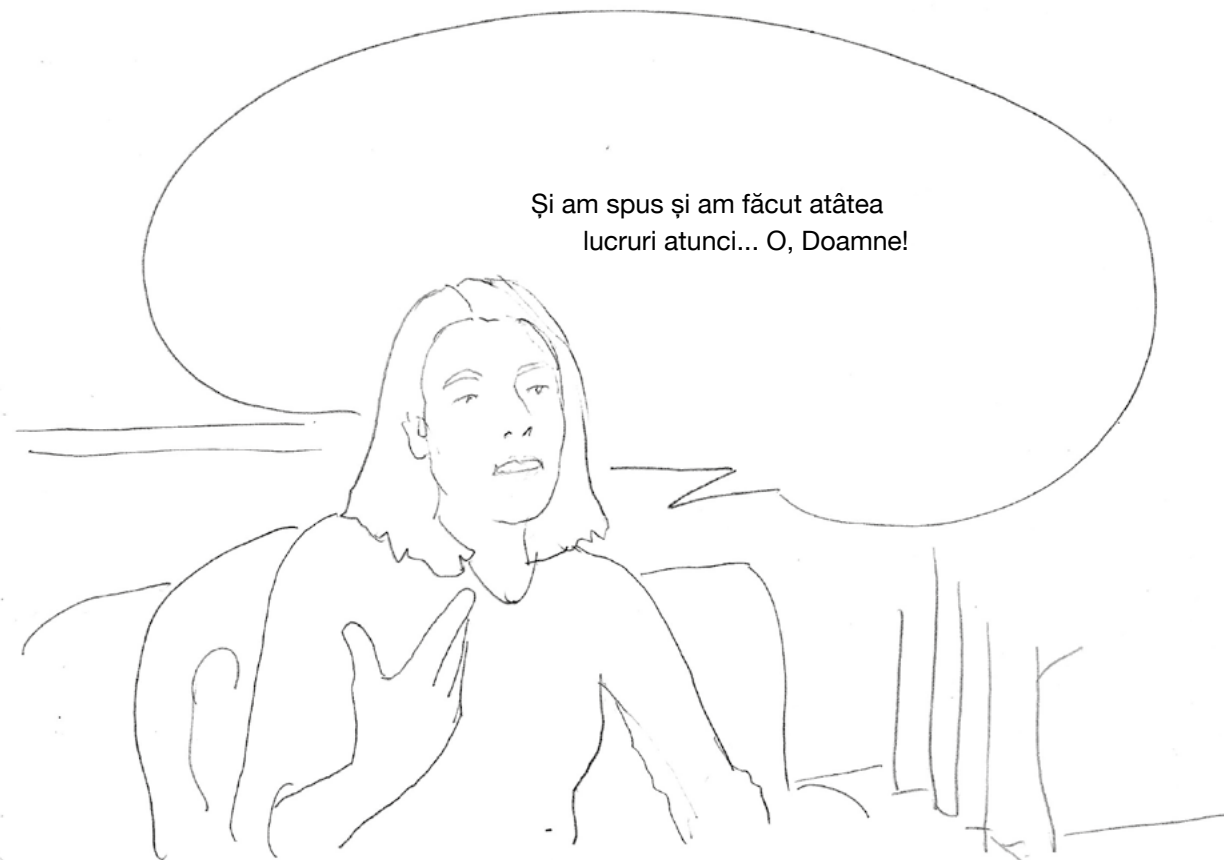


Dar am învățat că acum sunt alte vremuri. De asemenea,  
pot spune „Nu” dacă nu vreau ceva. Sau pot cere ajutor.



Da, și la mine frica a fost foarte puternică.  
Mă enervam foarte tare atunci.





Și am spus și am făcut atâtea  
lucruri atunci... O, Doamne!



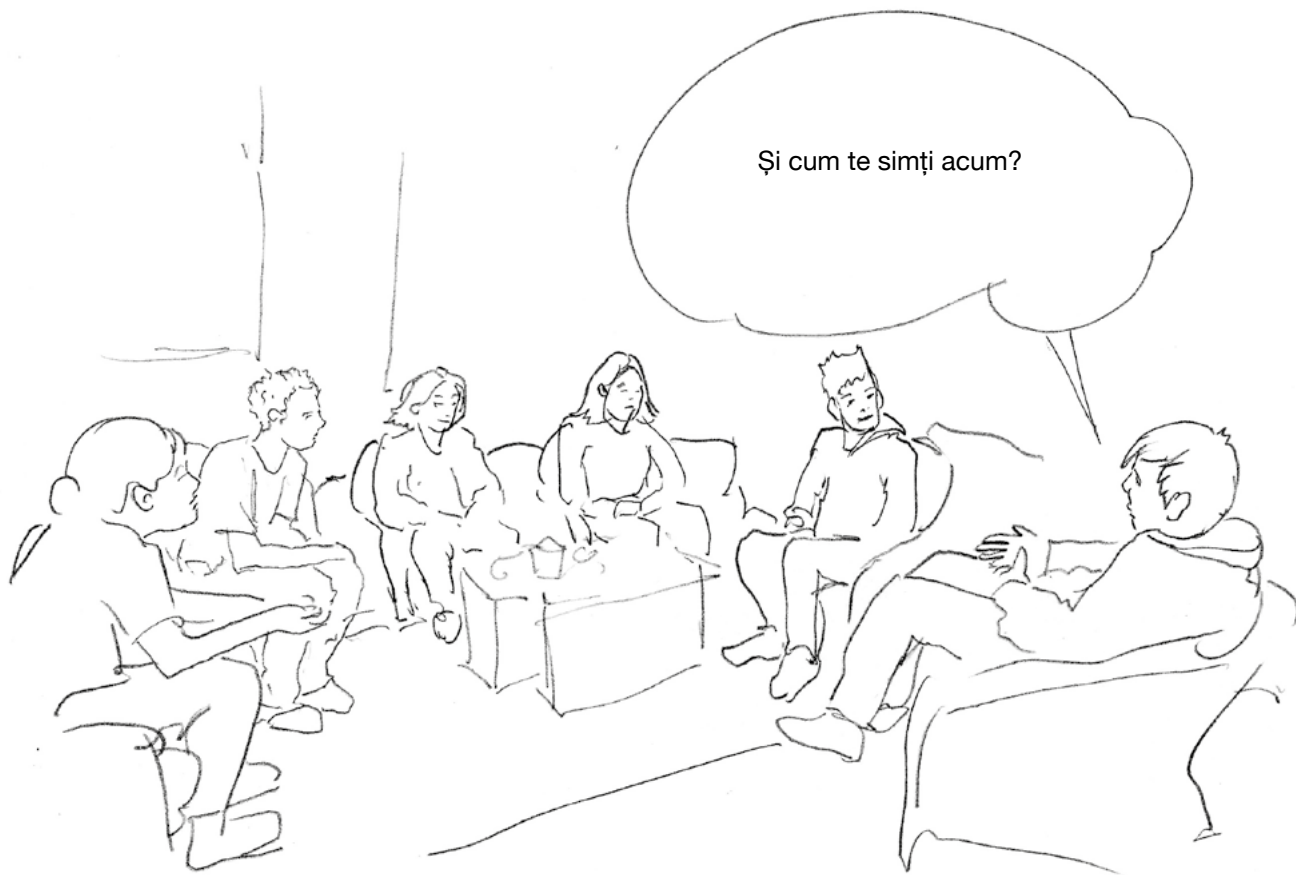
A fost foarte greu. Dar am înțeles că furia mea are legătură cu trecutul.  
Discuțiile cu consilierul meu au fost grozave. Acum îmi pot controla  
mai bine emoțiile.



În cazul meu a fost altfel. Totul îmi provoca  
mereu durere. Era groaznic!



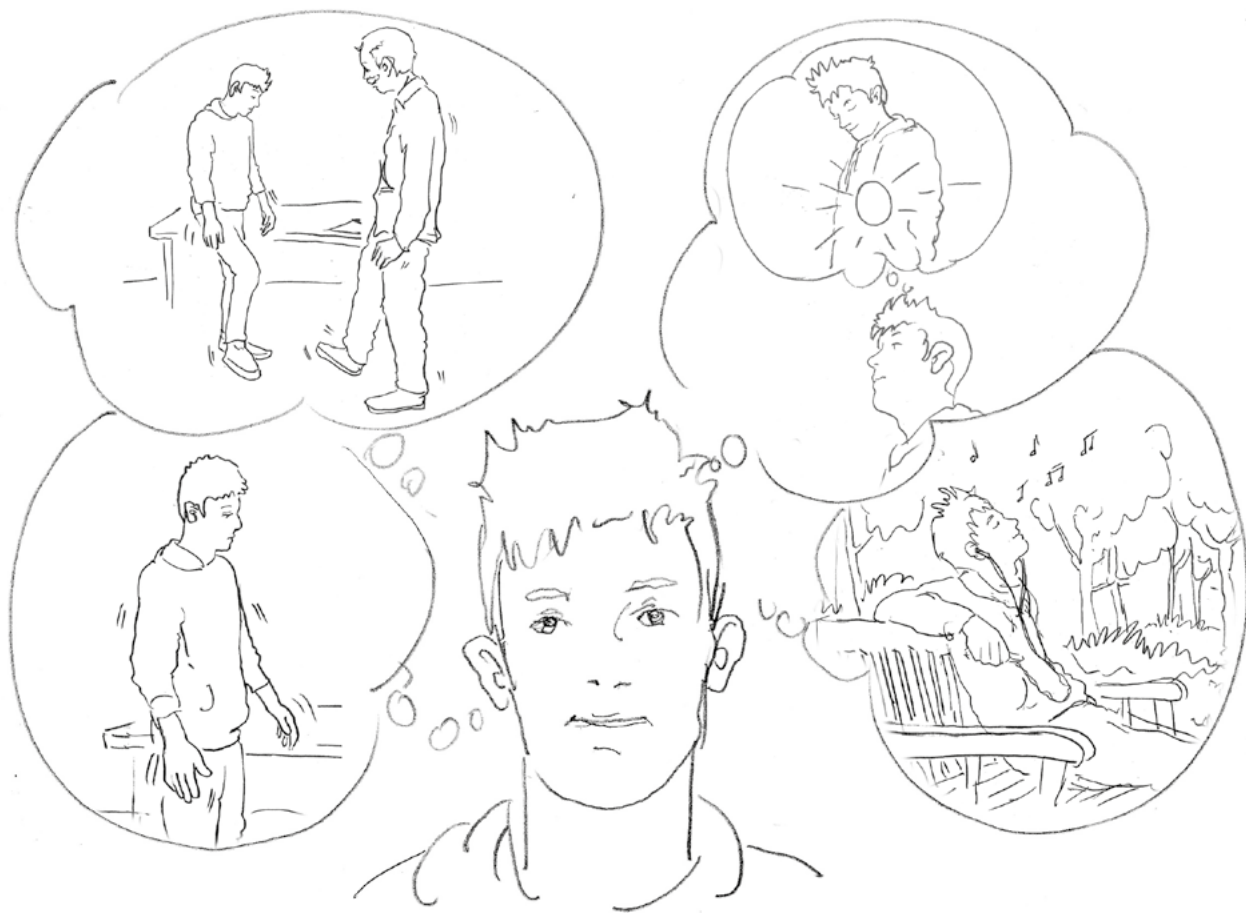






Din fericire, mă simt din ce în ce mai bine.  
Când sunt stresat, imediat ceva mă doare. Dar sunt  
exerciții care mă ajută.










Când asculți muzică, te relaxezi.  
Eu așa fac!

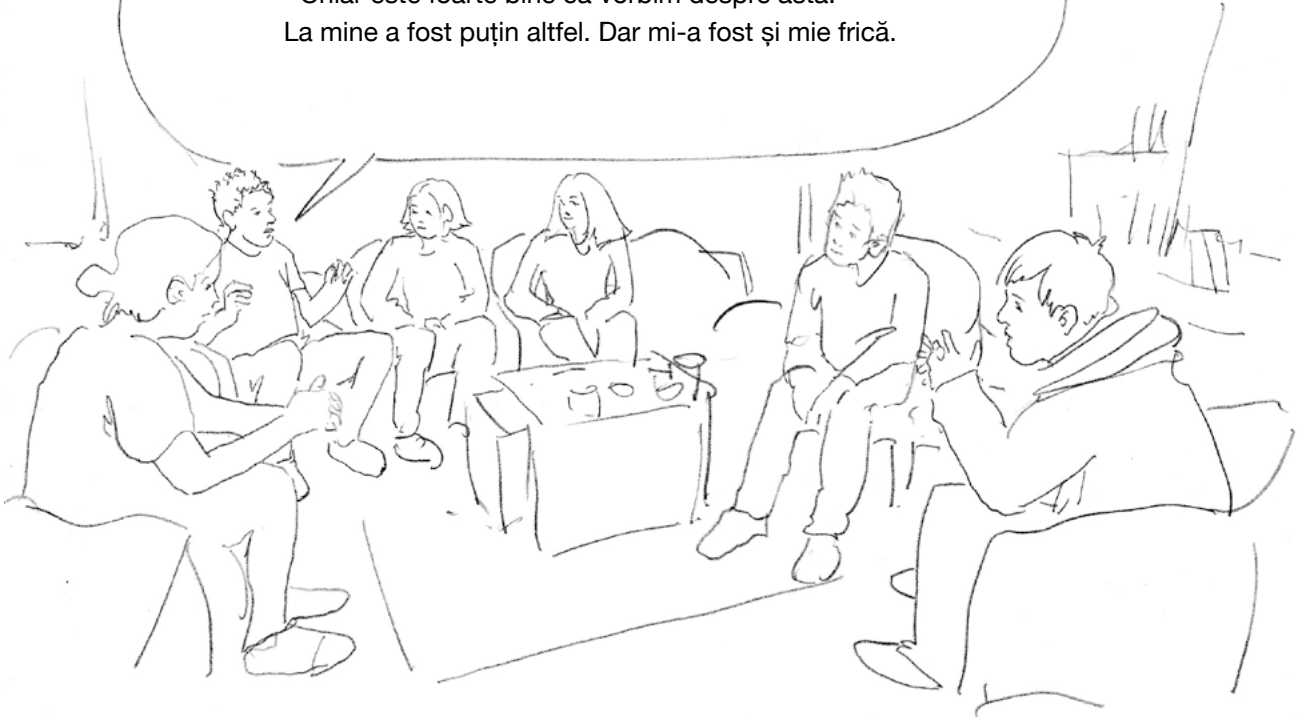




Cred că este normal să-mi fie frică după  
ce am trăit experiențe groaznice.

Eu credeam că doar eu mă simt așa...

Chiar este foarte bine că vorbim despre asta.  
La mine a fost puțin altfel. Dar mi-a fost și mie frică.








În fiecare zi îmi era teamă  
că voi greși din nou...










Frica este, de fapt,  
foarte importantă în situații  
periculoase și te ajută să  
faci ceea ce trebuie.

Din discuții am învățat  
să-mi înțeleg frica.

Și ce e și mai important:  
frica te ajută să nu faci  
ceva greșit!

Dar când suntem din nou în siguranță,  
nu mai avem nevoie de această frică mare.  
Dar ea este încă acolo.





Dar știm deja multe lucruri care ne pot ajuta.  
Și vom găsi ceva și pentru Marc...







Și dacă vrei să vorbești cu cineva care se pricepe bine la această situație, te putem ajuta să găsești pe cineva.















## **Cum ajută medicii, terapeuții sau consilierii?**

Uneori te simți rău și, poate, chiar nici tu nu știi exact de ce. În astfel de situații ai putea să te simți mai bine dacă este cineva care te ascultă, te înțelege și te ajută. Acesta poate fi un membru al familiei sau un prieten. Dacă te confrunți cu probleme grave, este bine să consulți un medic, un vindecător sau un așa-numit psiholog, psihoterapeut sau consilier psihologic.

Mai ales după experiențe dramatice, poate fi benefic să vorbești cu un psihoterapeut, psiholog sau consilier psihologic și să ceri ajutor. Poți vorbi despre lucrurile care te preocupă și te îngrijorează. Dar, dacă nu vrei în acest moment, nu trebuie s-o faci. Tot ceea ce povestești în aceste discuții nu va fi împărtășit nimănui. Poți conta pe asta. Vei fi ascultat cu atenție și dacă vrei să exprimi ceva, dar nu găsești cuvinte, există și alte posibilități, precum desenul, jocul etc.

## **DESPRE ACEASTĂ BROȘURĂ**

Broșura a fost concepută și realizată de NOW Working Group Trauma Surviving, un grup interdisciplinar și internațional de experți în domeniul gestionării traumelor:

BARBARA PREITLER, GABRIELE SIEBERT, MARIANNE ALKHELEWI-BRAININ,  
MICHAEL BRUNE, MARTINA ČARIJA, BAKHTYAR HADI HASSAN, SANA HAMZEH,  
ARASH RAZMARIA, MARIA BLAQUE-BELAIR, PATRICIA KAHANE

Sincere mulțumiri celor care prin feedback-ul oferit ne-au ajutat la elaborarea acestei broșuri. Scopul publicației este de a explica tinerilor impactul tristeții într-un mod ușor de înțeles. Pentru a ajuta cât mai mulți tineri traumatizați, noi căutăm partenericare sunt interesați să distribuie broșura.

În prezent, aceasta este disponibilă în limbile engleză, germană, arabă, farsi, kurdă, sorani și, de curând, în ucraineană și română.

Versiunile electronice ale broșurilor din această serie sunt disponibile pe pagina noastră web:

<http://www.trauma-surviving.com/>



Agency for Education  
and Internationalisation

Imagini: Akram Al Halabi

Design: Laurentia Leberbauer, Robert Schafleitner, Tomislav Ceronja

Coordonator de proiect: Mathis Dippon

Traducerea în limba română a fost realizată în 2022 cu suportul Biroului de cooperare OeAD din Chișinău.

Traducere din limba germană: Nadia Radețchi

Redactare: Lilia Toma

Pentru mai multe informații vă rugăm să ne contactați la: [traumasurviving@gmail.com](mailto:traumasurviving@gmail.com)

Toate drepturile de autor asupra acestei broșuri, inclusiv drepturile de utilizare, aparțin Act.Now.