



**DE CE SUNT ATÂT DE FURIOASĂ?**

POT SĂ MĂ CONTROLEZ DIN NOU

**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. Rănile corpului, de obicei, sunt vizibile. Rănile 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.

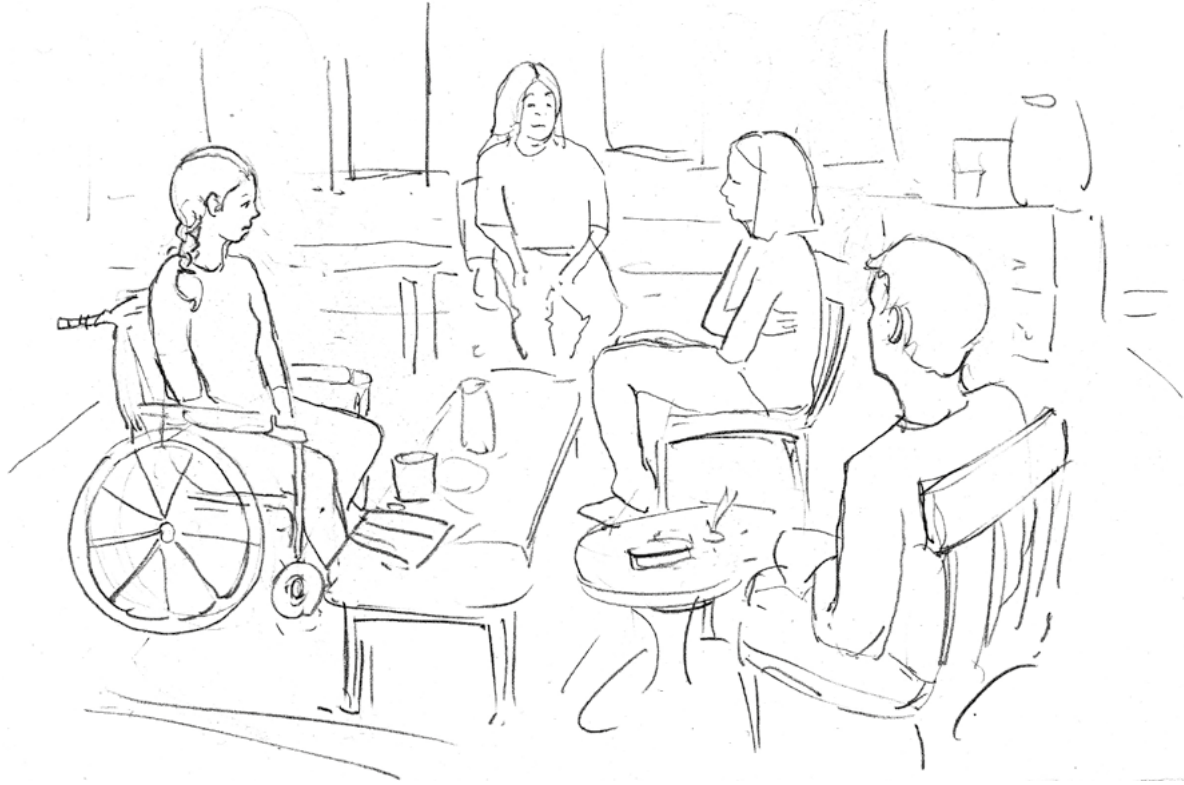
Această istorie este despre furie și despre cum ea are legătură cu experiențele trecute, și nu cu micile incidente din viața de zi cu zi. În această istorie noi propunem idei despre ce să facem când izbucnește furia și cum s-o controlăm mai bine. Furia după ce am fost răniți este reală! Împreună vom 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, oferim sugestii despre ce ar putea ajuta.

Aceasta este Lana. Ea are 16 ani.  
În ultimul timp, ea deseori este furioasă.









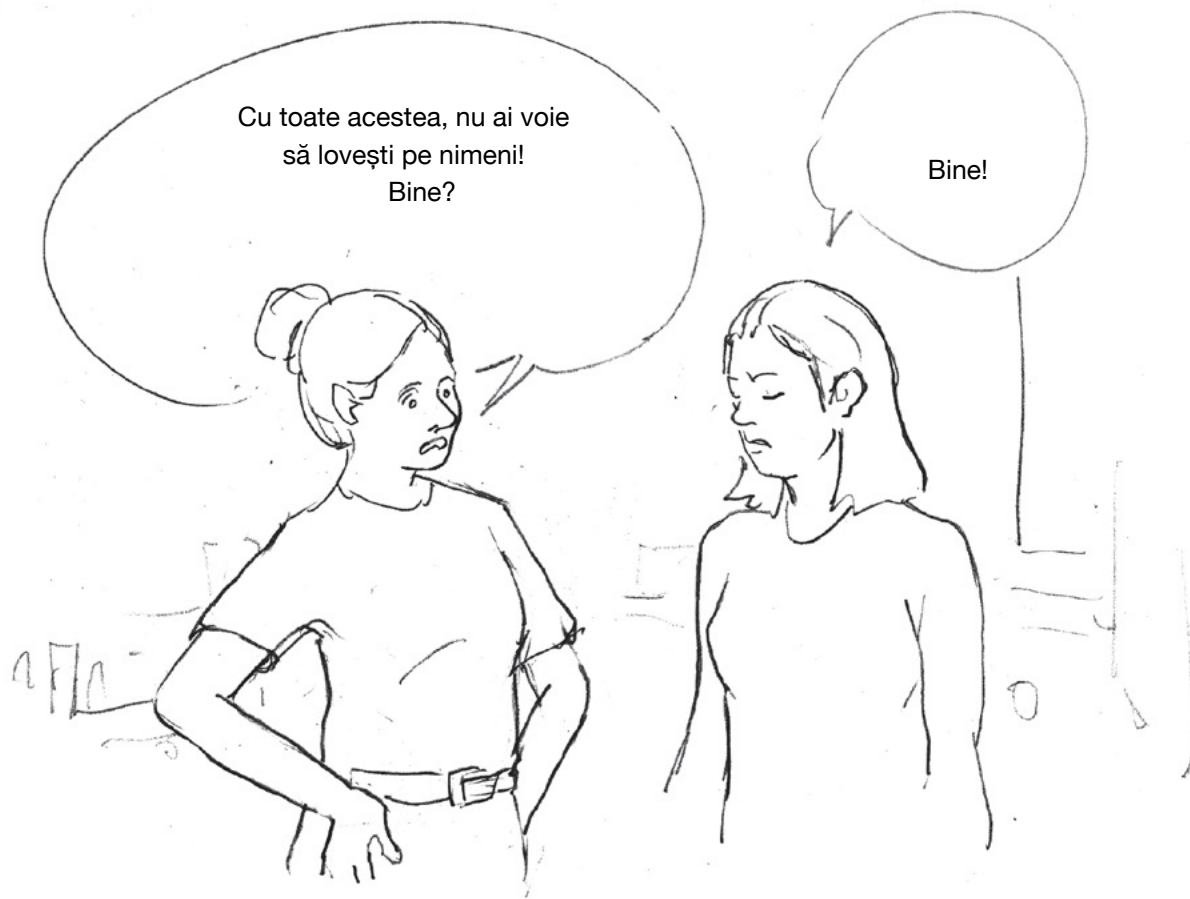
EȘTI ATÂT DE...!













Ceva timp mai târziu...










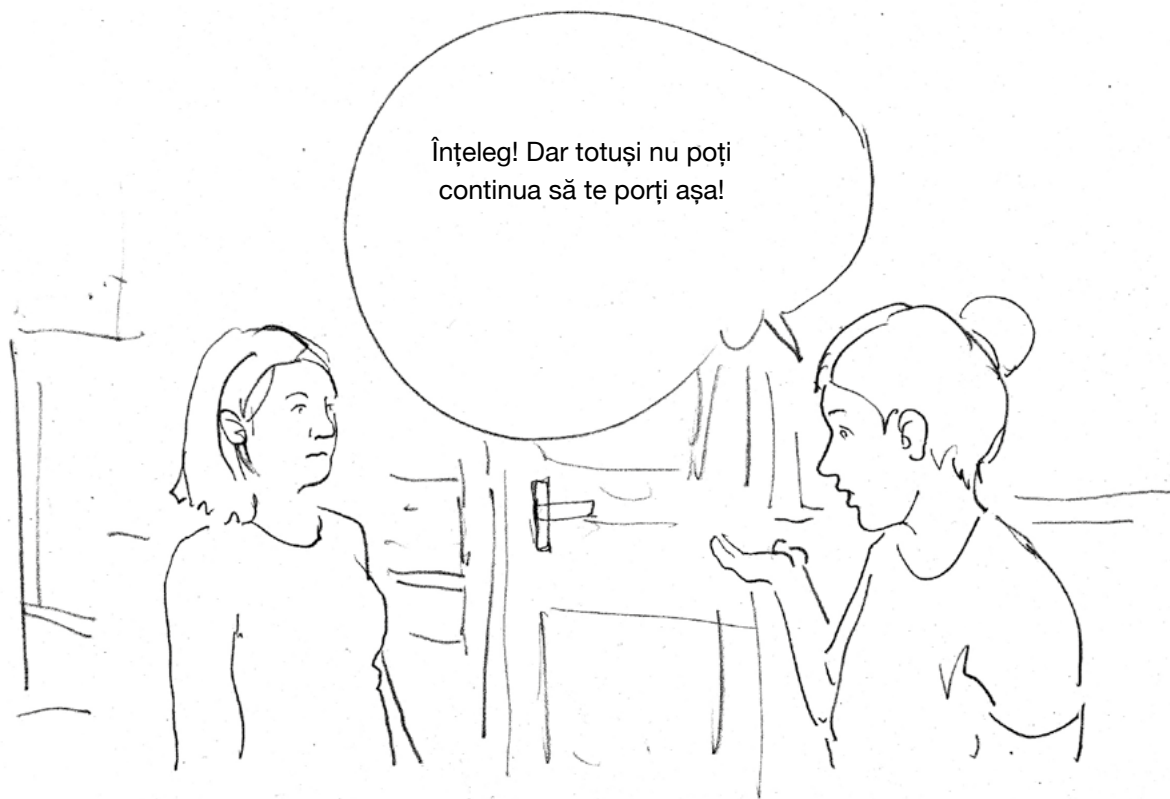
10 minute mai târziu...







Îmi pare rău! Nu știu ce a fost cu mine.  
Nu eram așa înainte. Am devenit așa  
de când s-au întâmplat lucrurile rele...

















După ce Lana și-a spus istoria...

















Ziua următoare...









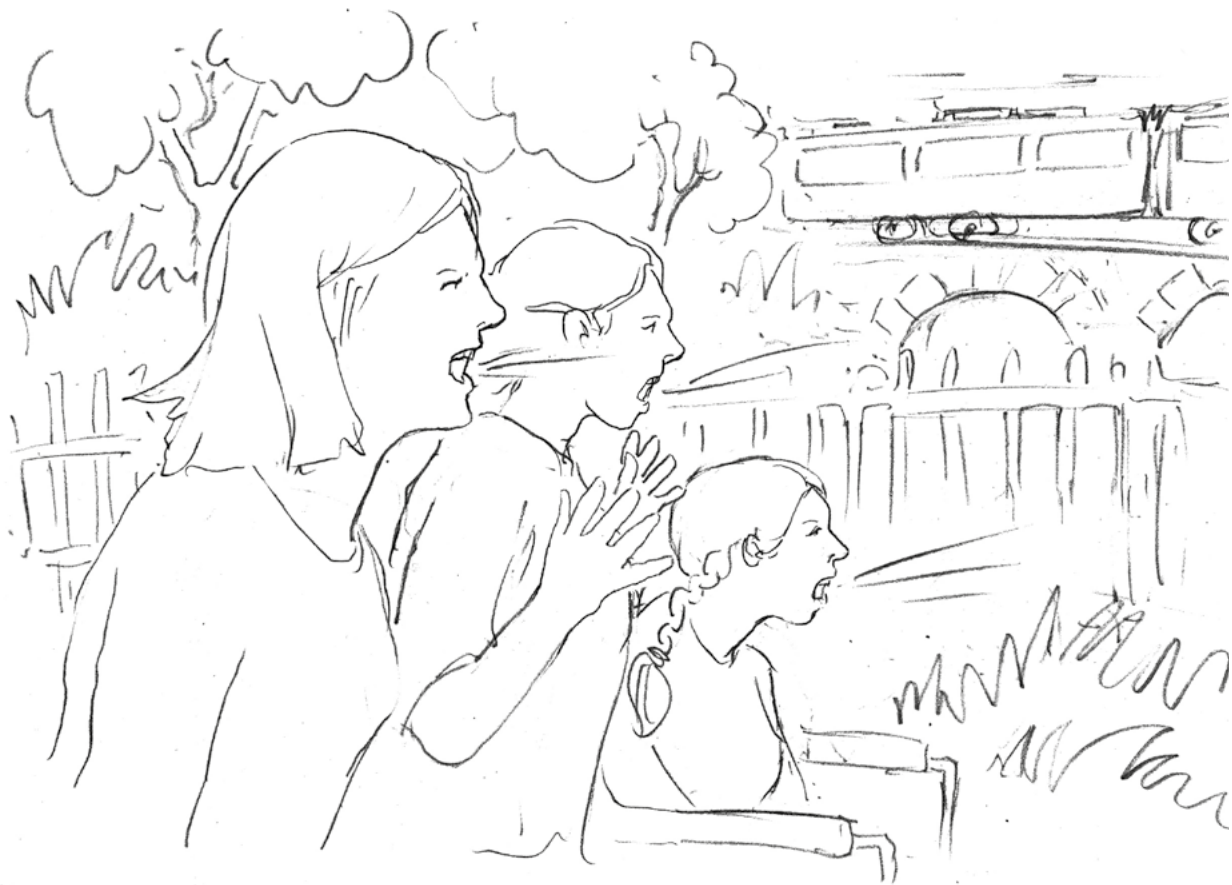




Câteva zile mai târziu...









Lana pictează ce simte.













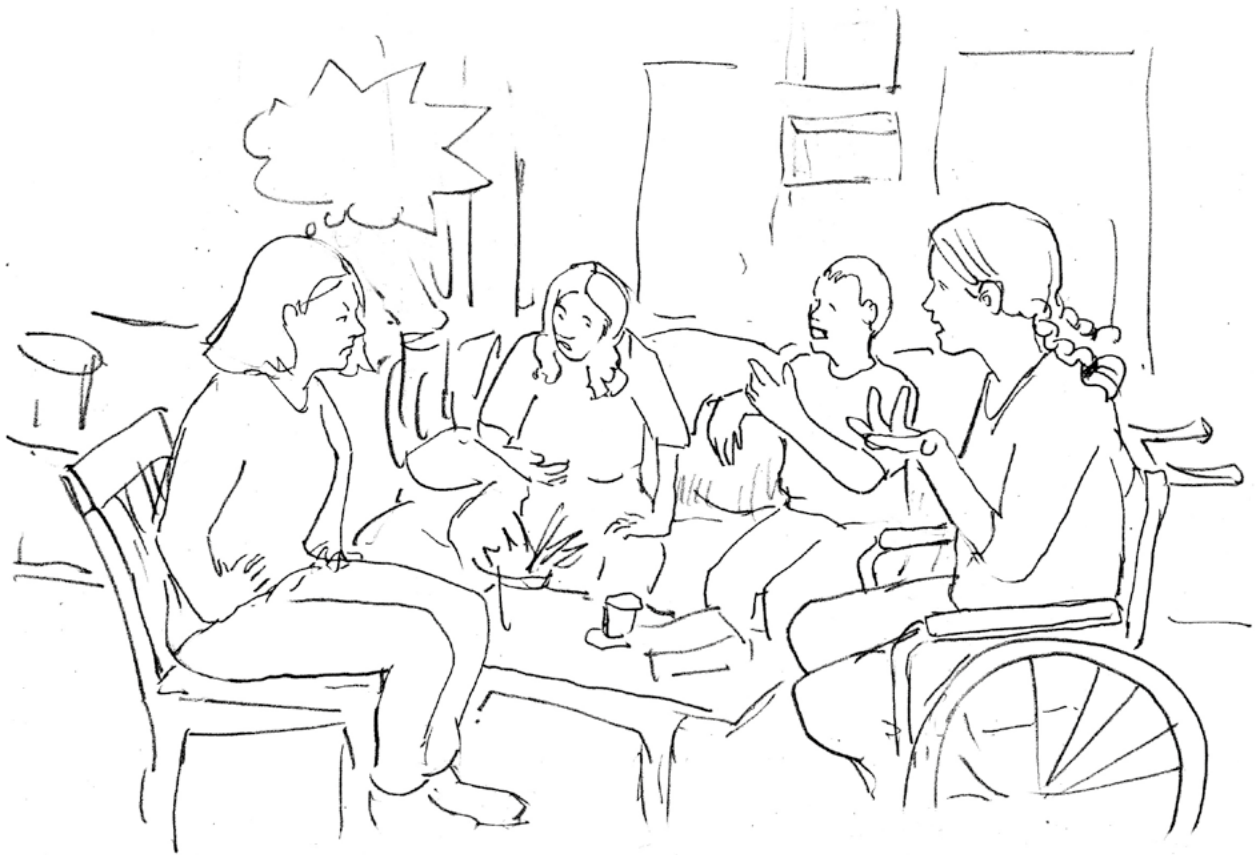


Ceva timp mai târziu...





Câteva zile mai târziu...









Ceva timp mai târziu...













## **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/>



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.