



NU MĂ POT CONCENTRA  
ȘI UIT TOTUL

VREAU SĂ FIU DIN NOU LUCID!

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. De asemenea, îți oferă idei despre ceea ce poți face, ca să te simți mai bine.

Simți uneori că ai capul plin și nu te mai poți concentra? Sau că nu-ți amintești multe lucruri? Să știi că nu ești singur, așa cum vei vedea mai târziu! Sperăm să-ți placă această istorie.

### 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.



Kai are 17 ani.

Ziua el lucrează la un magazin și seara merge la școală.



Un prieten îl ia pe Kai de acasă.

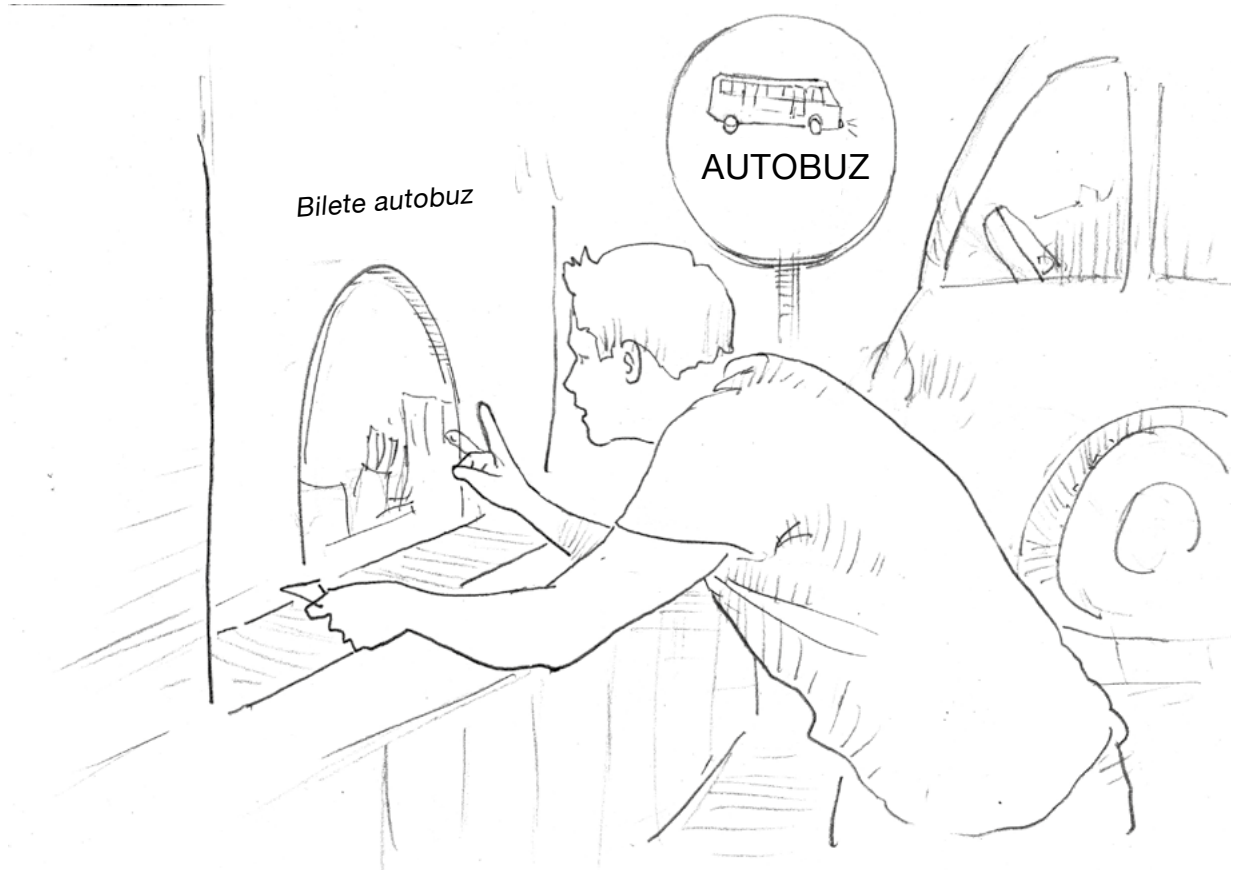


Kai și-a încheiat greșit nasturii la cămașă.









Bilete autobuz

AUTOBUZ

Ține! Dar data  
viitoare îți cumperi singur  
tichetul.



Nu știu ce mi se întâmplă.  
Capul meu este adesea atât de plin.  
Uneori nu pot să gândesc deloc.  
Știi, ieri...





Ieri Kai trebuia  
să facă un ceai.



Kai a pus sare în ceai în loc de zahăr.

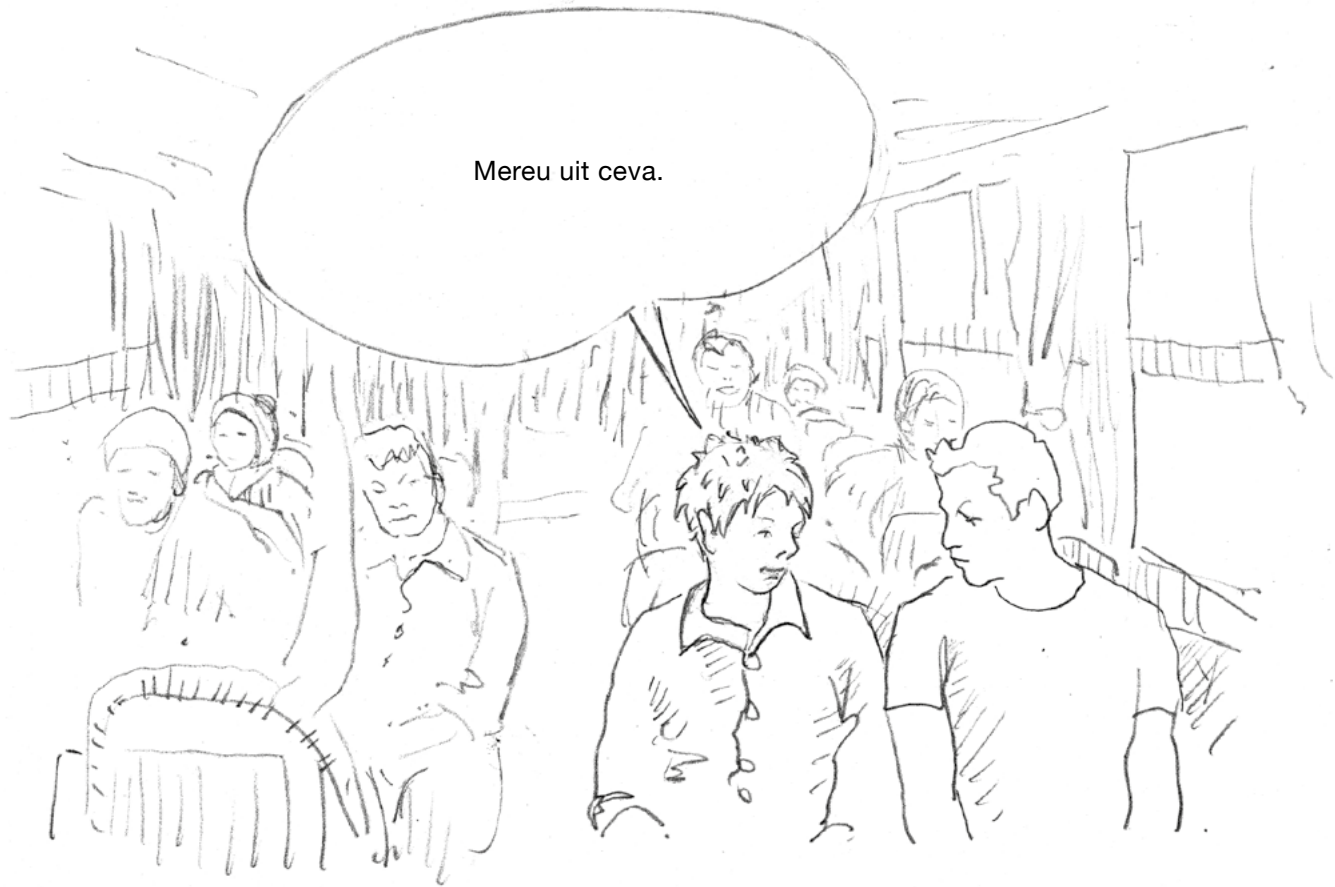






Și cu câteva zile înainte...







Săptămâna trecută a uitat mâncarea pe foc.




A doua zi Kai nu mai ținea minte ce a învățat.



Îi era rușine.





Sare în ceai... uaaa, dezgustător.  
Dar doi pantofi diferiți... ha, ha, ha,  
asta e cumva amuzant.  
Dar este adevărat, chiar ar trebui  
să fii mai atent.

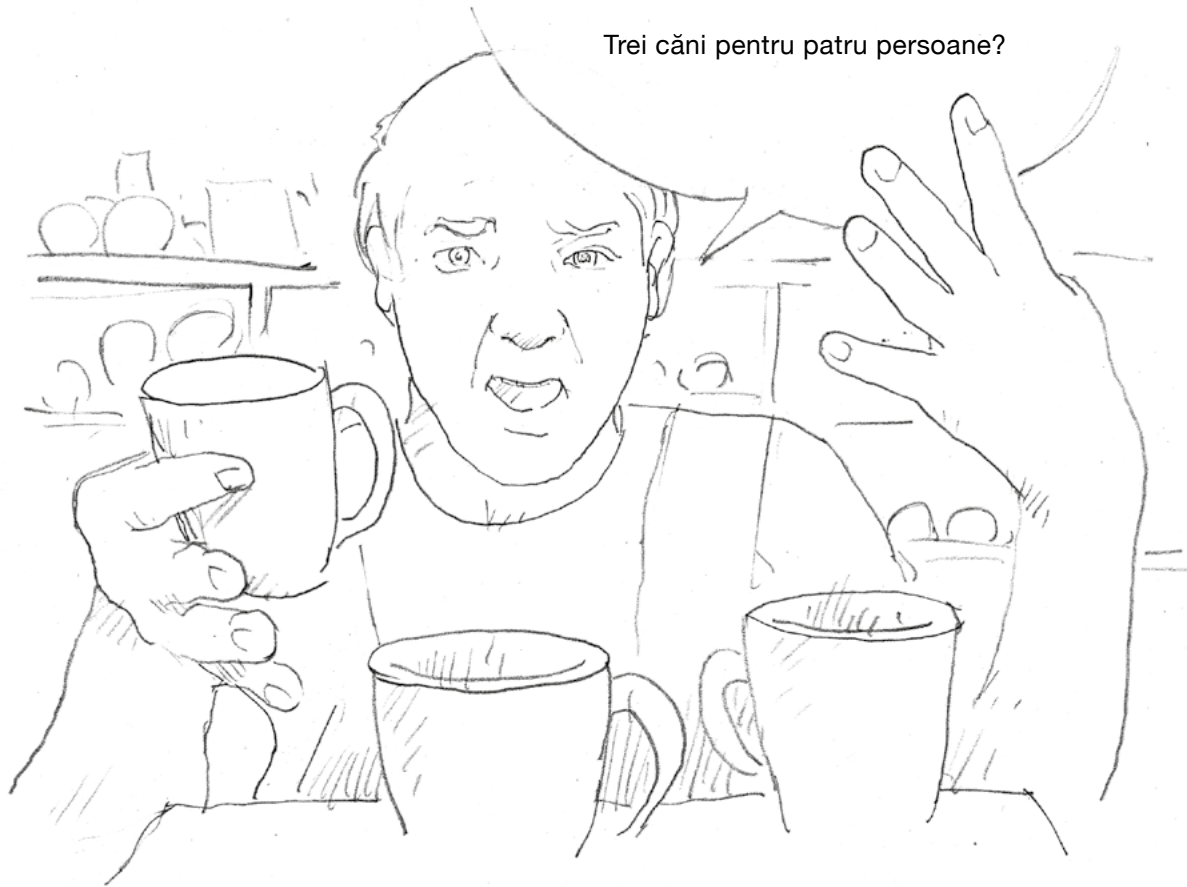
Kai vine la muncă.







Trei căni pentru patru persoane?





lasă-mă să vorbesc cu el.



Ascultă, am o idee.  
Poate te va ajuta: avem un grup sportiv.  
Vrei să ni te alături?





Kai se antrenează cu ceilalți.



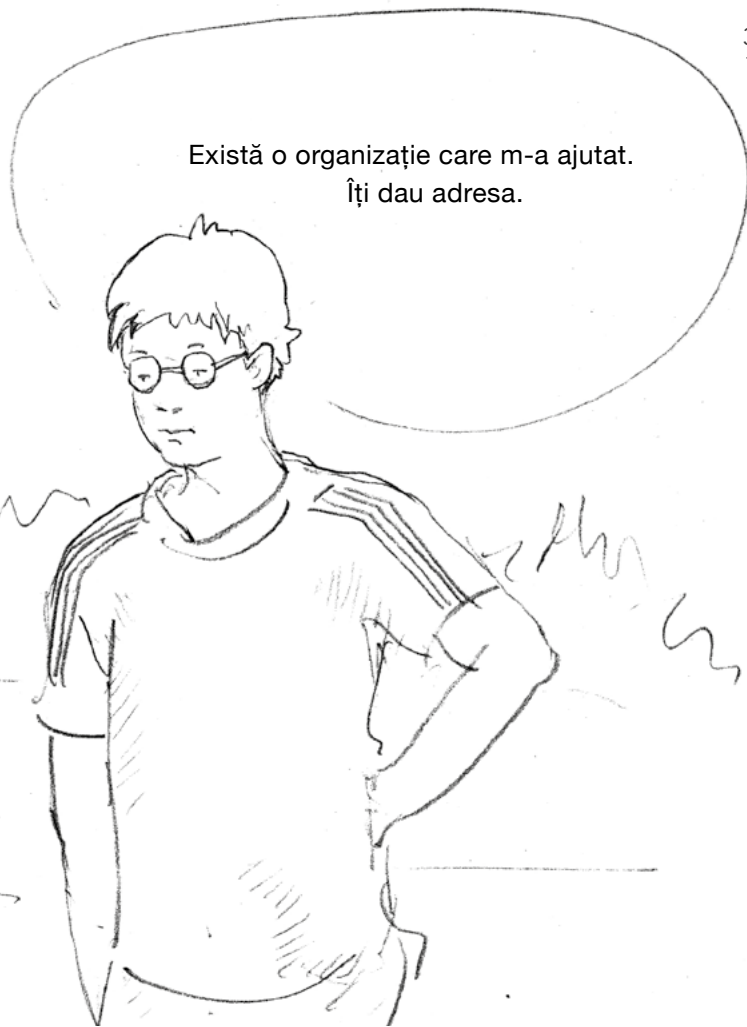
Dar apoi...





La început îmi plăcea foarte mult.  
Dar apoi gândurile mele  
au fugit în altă parte...

Există o organizație care m-a ajutat.  
Îți dau adresa.



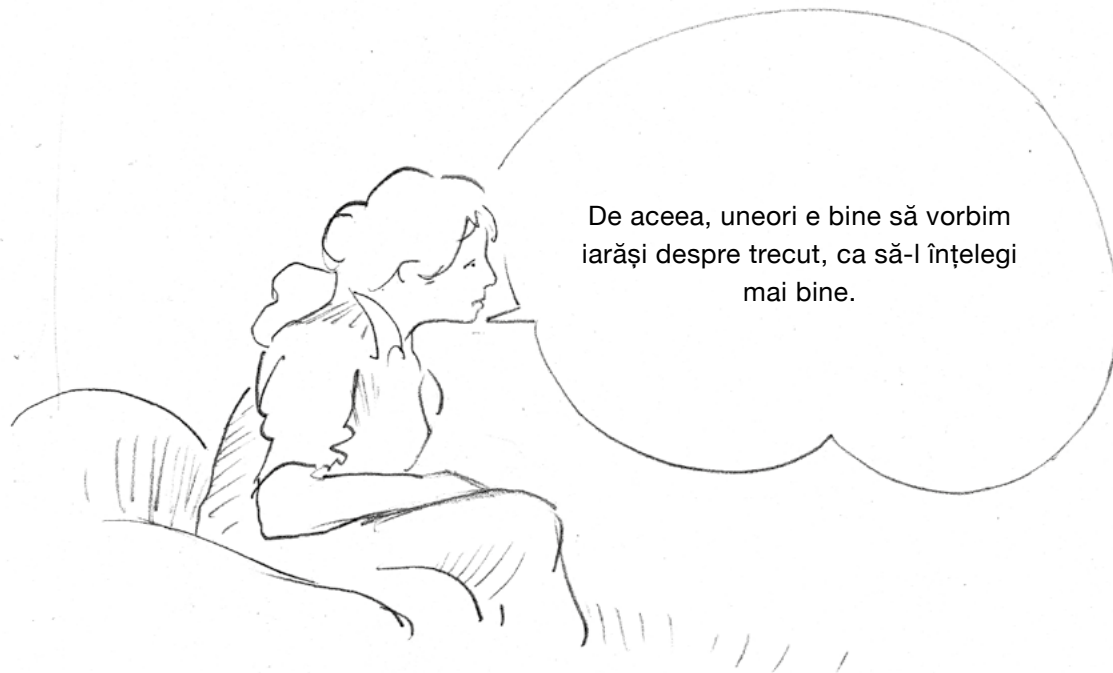












Tu nu vei uita ce s-a întâmplat.  
Dar trebuie să înțelegi că acel  
lucru e parte din trecutul tău,  
s-a terminat și nu mai este.

Chiar dacă încă  
te mai întristează, important  
este că ceea ce a fost  
rău a trecut.









Kai încearcă diferite posibilități...



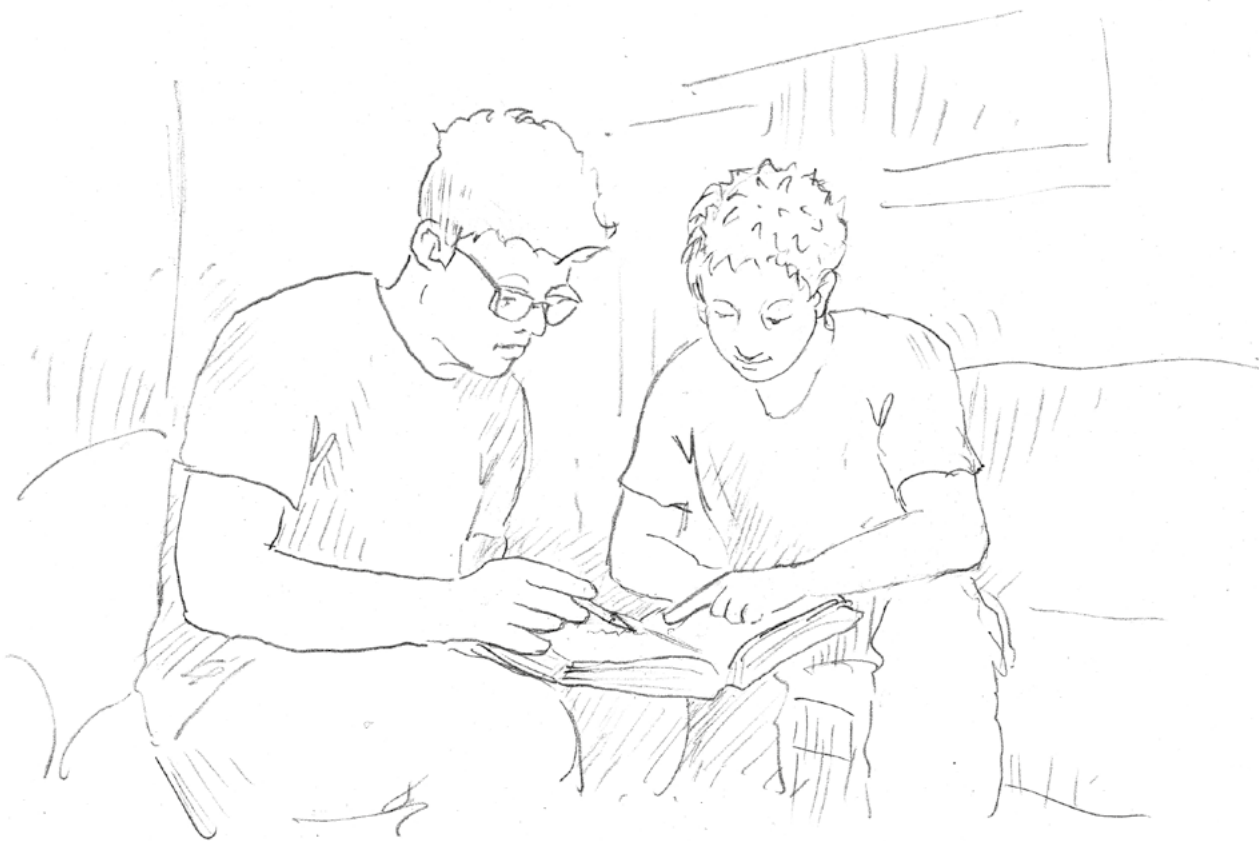




O săptămână mai târziu...










Și țin minte ce am învățat.





Acum sunt iar lucid.  
Mă pot concentra.









Prietenul vine din nou să-l ia pe Kai.







## **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 desenele, 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 & VIOLA RAHEB

Scopul publicației este de a explica tinerilor efectele experiențelor traumatice - cum ar fi dificultățile de concentrare și tulburările de memorie - într-un mod ușor de înțeles. Pentru a ajunge la cât mai mulți tineri traumatizați, noi căutăm parteneri care 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.