



CÂND TOTUL ERA ATÂT DE TRIST...

EXISTĂ VIAȚĂ ȘI DUPĂ O PIERDERE

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 refugiarea. 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 atins de ceva foarte fierbinte, tăieturi când ceva înțepător sau ascuțit ne-a atins pielea...

La fel ca și corpul, sufletul nostru poate fi rănit. Rănilor corpului, de obicei, sunt vizibile. Rănilor 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 momente dificile? Există ceva care te întristează foarte tare și nu vrei să vorbești despre asta? Alți oameni nu înțeleg de ce tu uneori nu vrei să faci lucruri pe care îți plăcea să le faci înainte? Vrei să fii singur sau – dimpotrivă – să fie mereu cineva alături de tine? Alte fete și băieți simt la fel ca tine, vei vedea imediat.

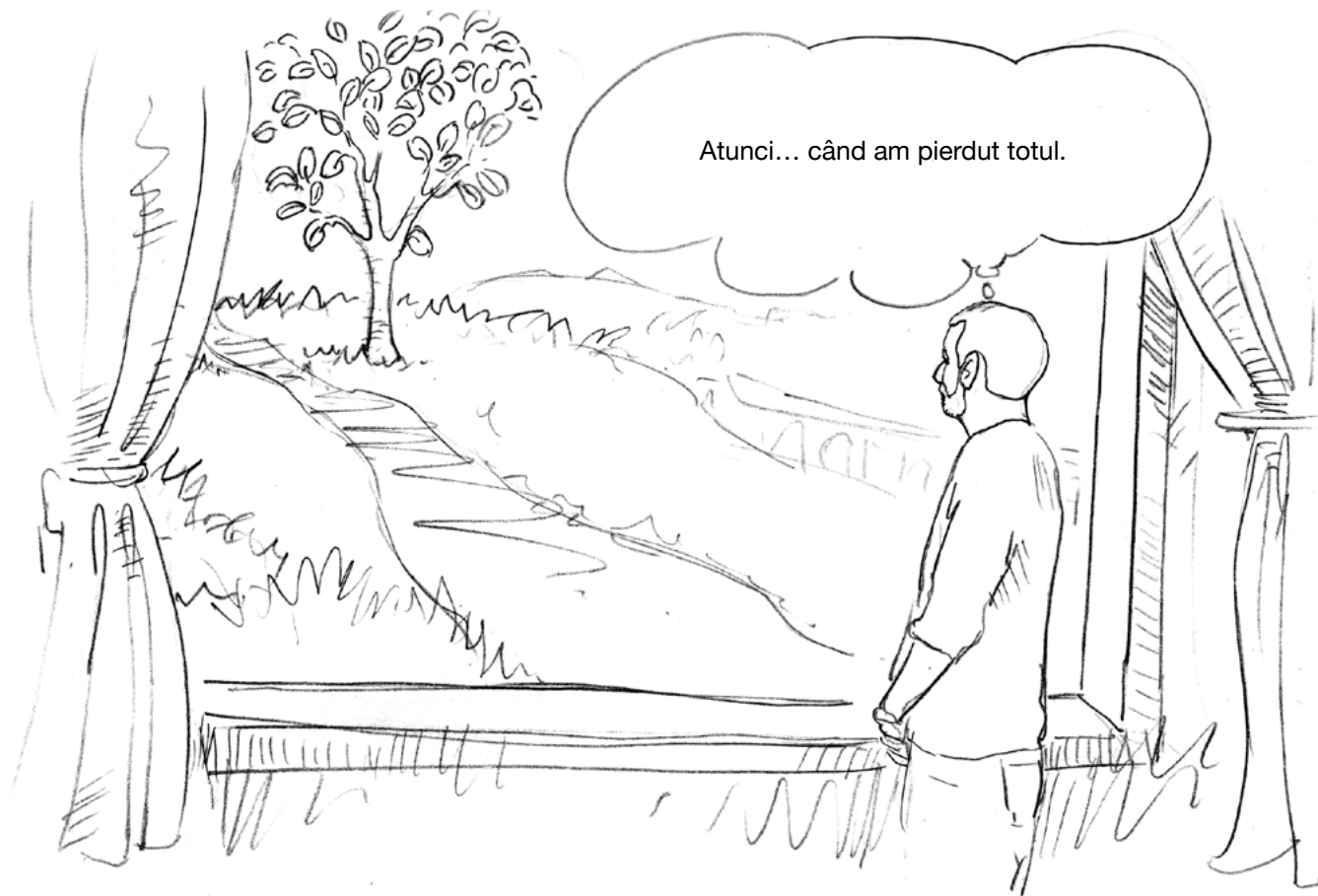
Se întâmplă uneori să pierdem pe cineva sau ceva foarte drag nouă. Tristețea din această cauză este sfâșietoare. Ne copleșesc multe sentimente diferite. Totuși, chiar dacă este nevoie de timp, viața poate fi din nou frumoasă. În această istorie vorbim despre ce se poate întâmpla într-o perioadă atât de dificilă a vieții și venim cu câteva idei care te-ar putea ajuta. Sperăm să-ți fie de folos!

CONCEPT GENERAL:

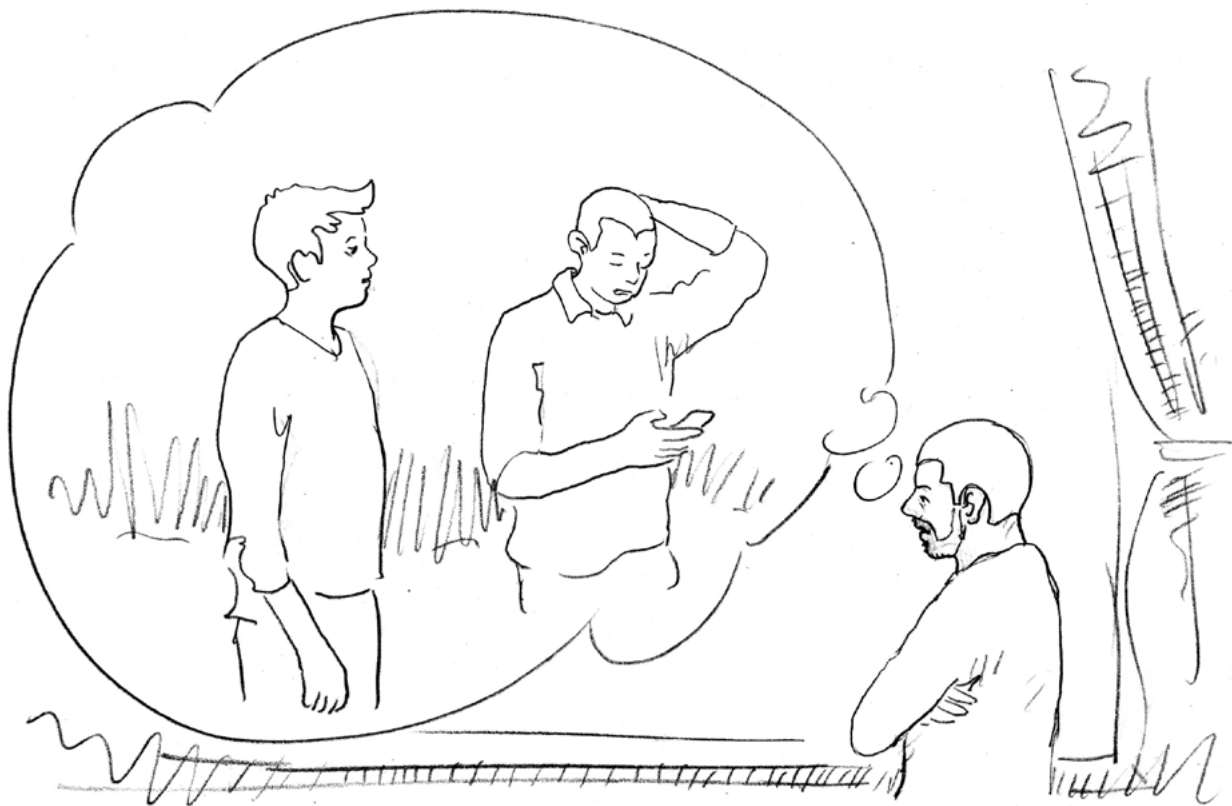
Noi vorbim, în diverse istorii, despre probleme apărute în urma rănilor emoționale. Vorbim despre insomnie, frică, furie și agresivitate, tristețe, dificultăți de concentrare, amintiri împovărătoare și alte subiecte. De asemenea, oferim sugestii despre ce ar putea ajuta.

Numele acestui tânăr este Rovan. El încă își amintește despre perioada dificilă prin care a trecut când avea 16 ani...





Atunci... când am primit vestea rea...

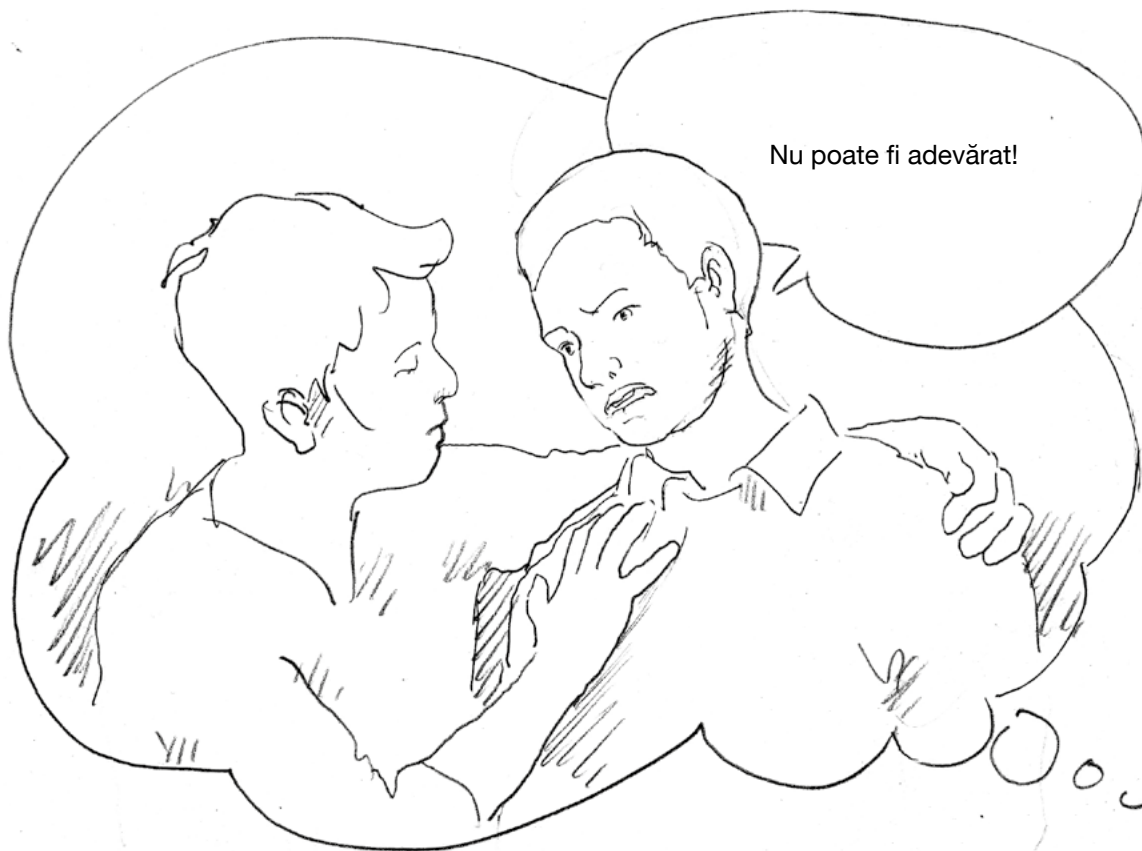























Îmi amintesc că atunci, într-adevăr,
am trăit o perioadă foarte dificilă.





Câteva zile mai târziu...













Ceva mai târziu...





Aș face orice doar să mă simt fericit ca înainte.
Totul era atât de bine. De ce nu vedeam asta atunci?



Noaptea...



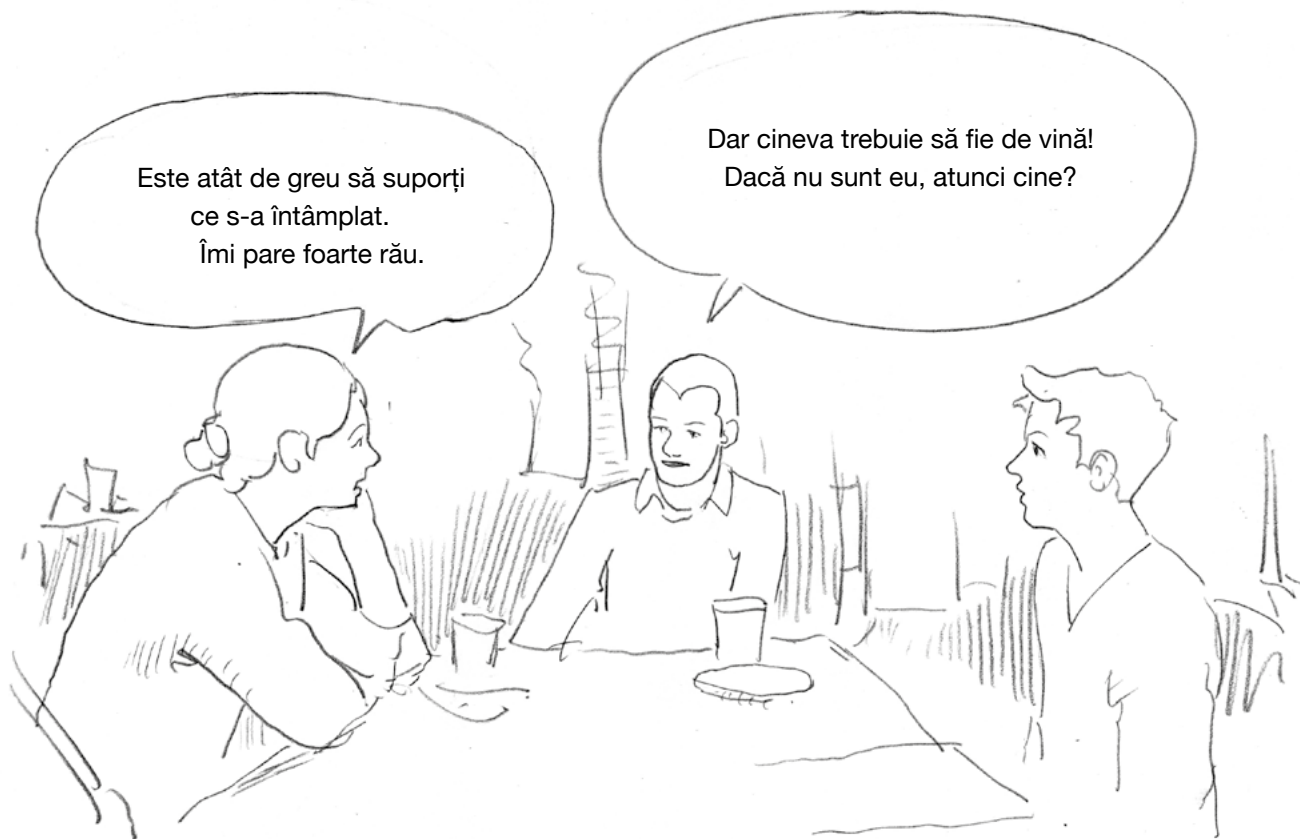






Ziua următoare...











Iarăși ceva timp mai târziu.....

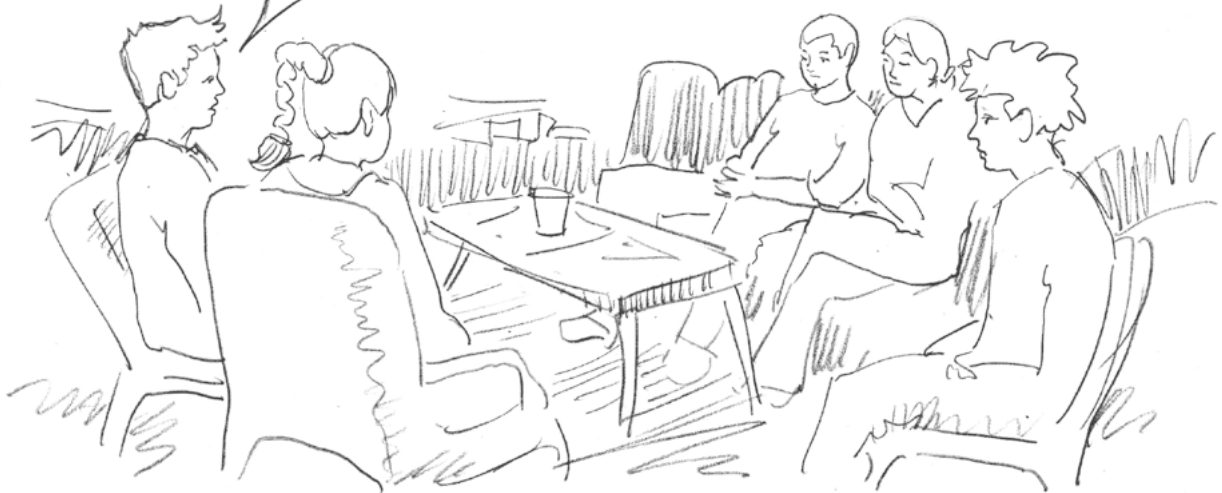


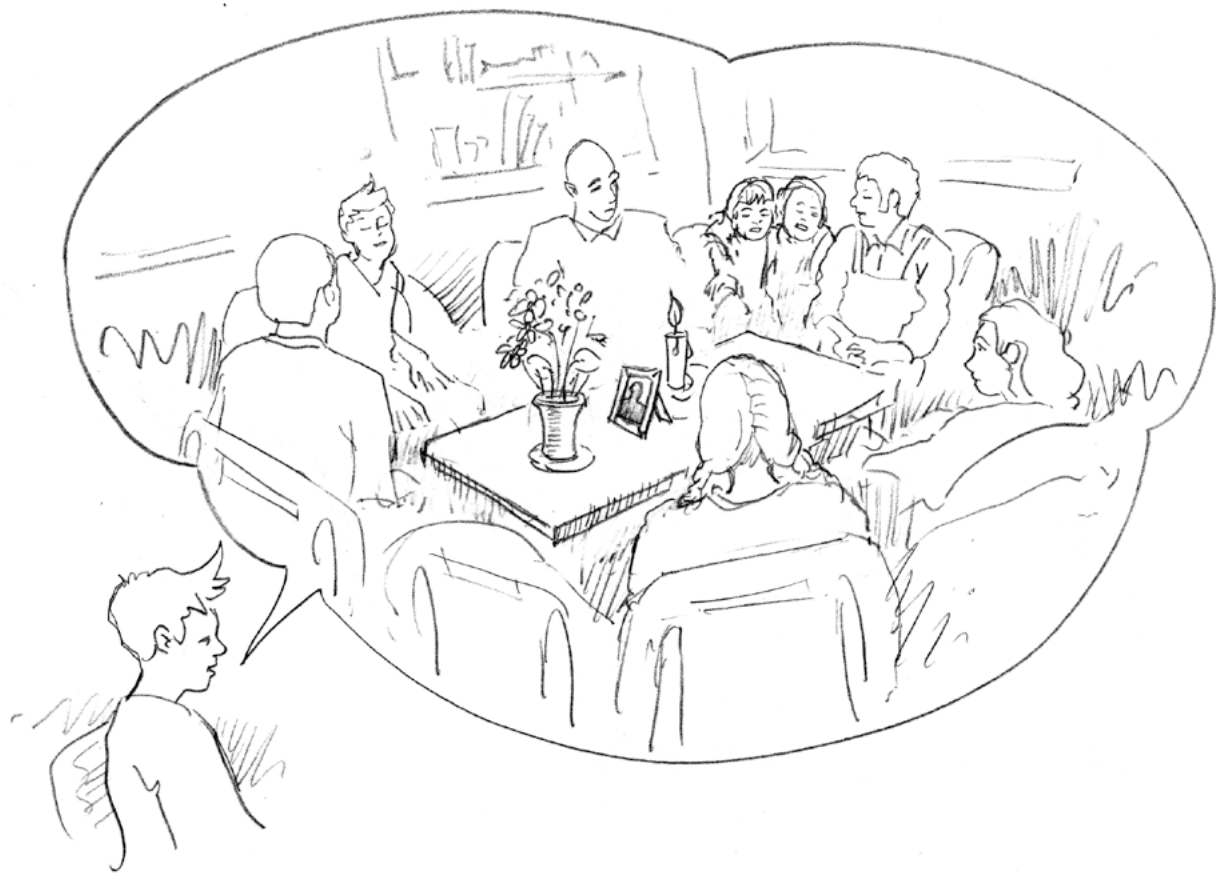
În țara mea, se adună toate rudele și vecinii. Toți stau acolo zi și noapte, vorbind și rugându-se împreună. Este obositor, dar și bine în același timp.





Da, la fel se întâmplă și la noi. Rudele și prietenii vin și fac tot ce este important: merg la cumpărături, gătesc și fac curățenie. Datorită lor, noi, familia, nu trebuie să facem nimic timp de câteva zile și avem timp să vorbim, să plângem și să ne rugăm.



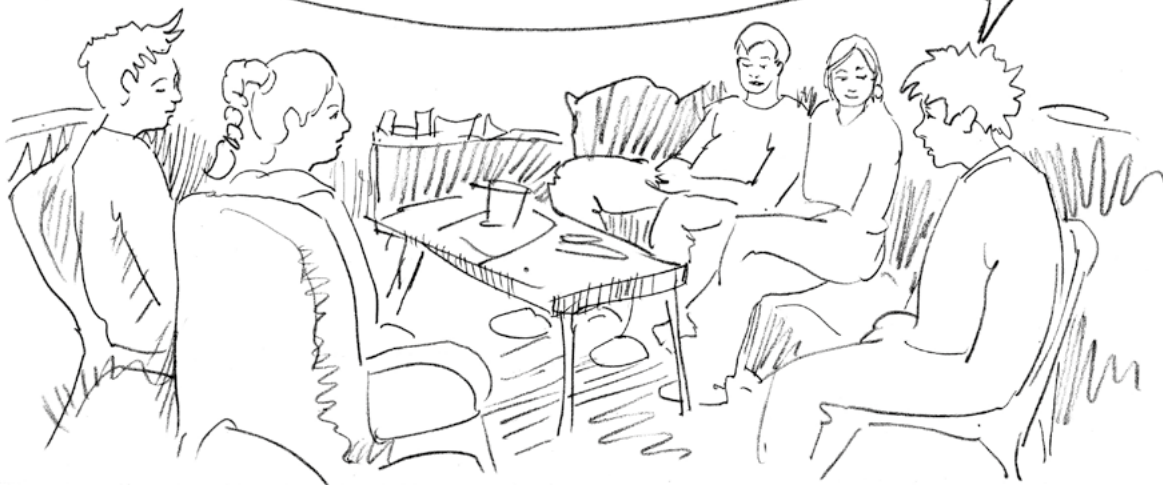


Noi desenăm împreună cu copiii și meșterim cadouri mici.
Așa ne luăm rămas bun.






Îmi place mai ales când încep să spună istorii din trecut.
Atunci parcă totul revine la cum era înainte. Desigur, este și trist,
pentru că nu va mai fi niciodată la fel.



Da, e foarte dificil să fii nevoit să accepți că s-a terminat.
Prietenii noștri au fost de mare ajutor – chiar de la început,
dar și după câteva săptămâni și luni...

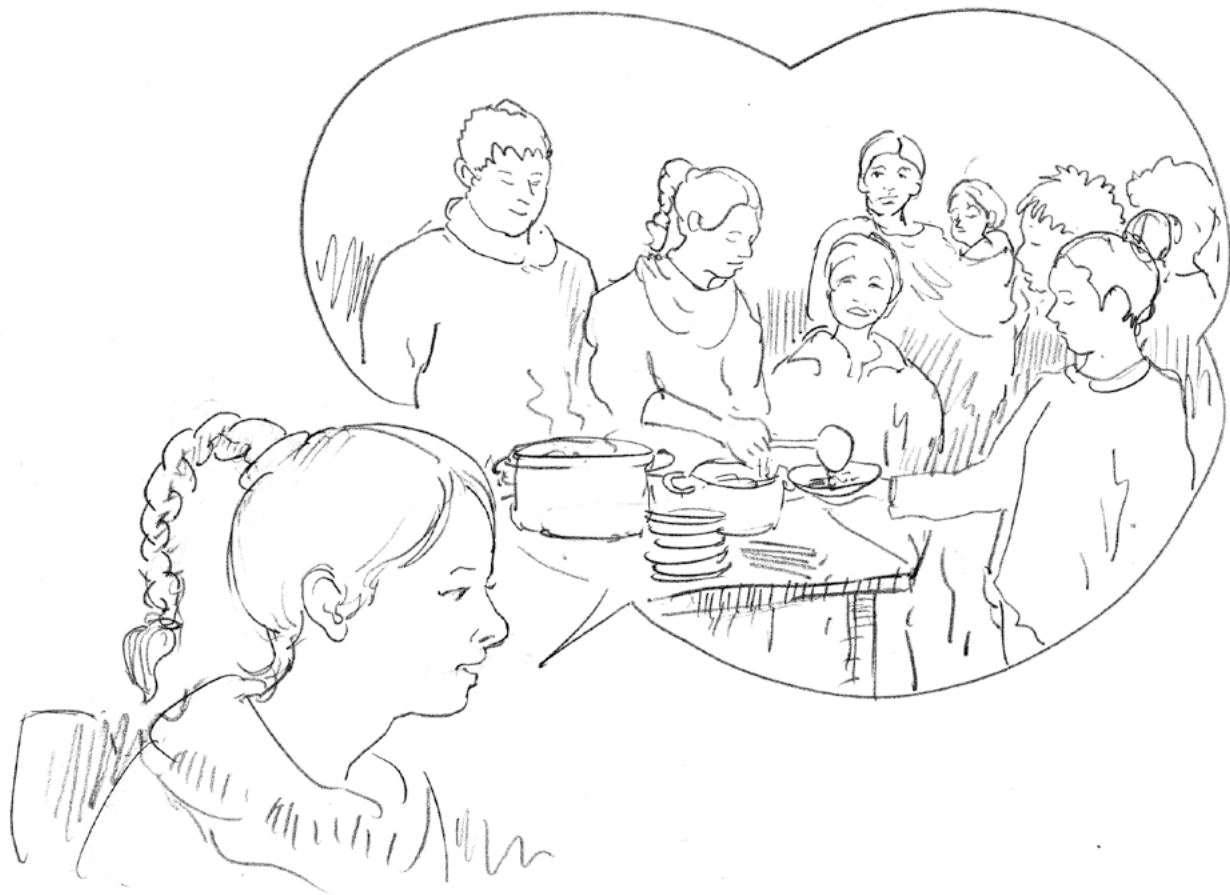




Dar asta poate fi și destul de obositor.
Uneori îmi doresc doar să fiu singur,
să mă lase toți în pace.

Cel mai frumos ritual al nostru este atunci când dăruim ceva în numele persoanei iubite. În anumite zile gătim bucate deosebit de gustoase și le împărtășim prietenilor și, de asemenea, oamenilor săraci. Astfel ne amintim de timpul dinaintea pierderii și ne arătăm recunoștința.





De asemenea, ne întâlnim în anumite zile și ne amintim de cei dragi. Toată familia și prietenii se adună la un loc.



Este fascinant că toate religiile și culturile au ritualuri
pentru a-și lua rămas-bun. Vă mulțumesc că mi-ați
împărtășit aceste lucruri!





Ce mi se potrivește mie?

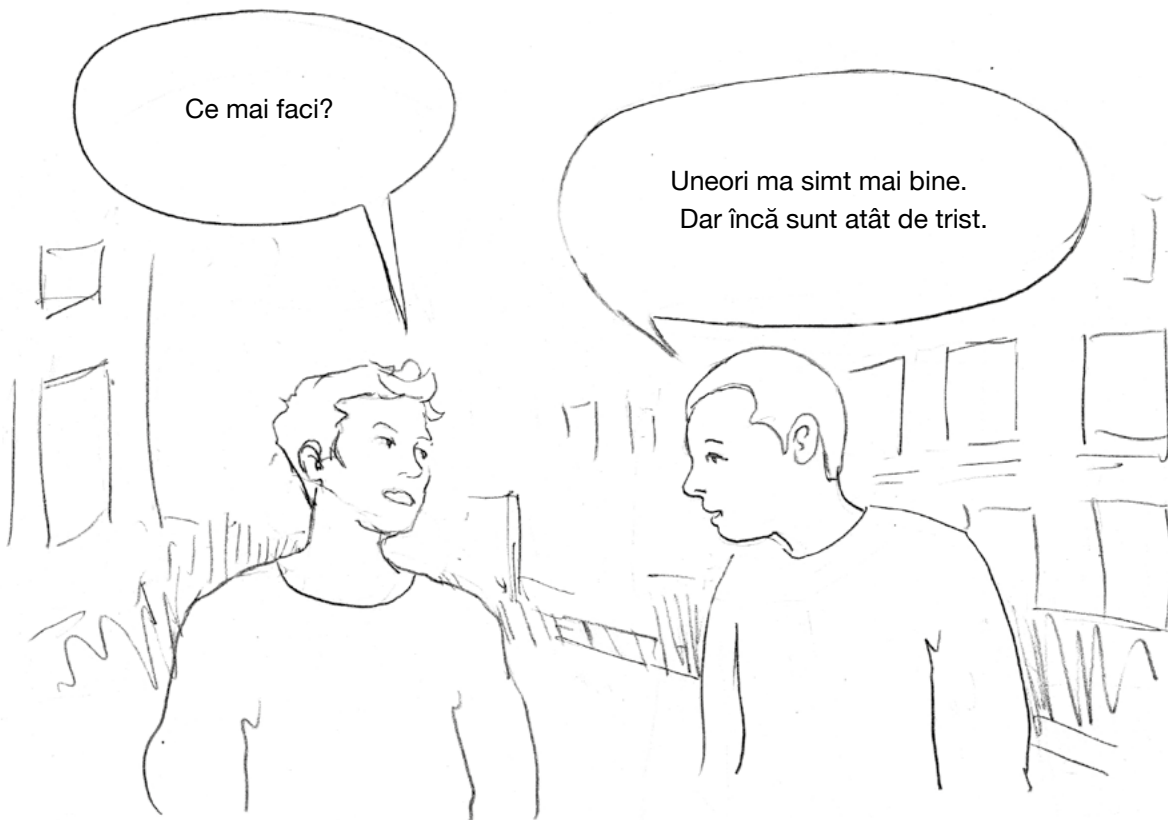
Amintește-ți și găsește
ceea ce ți se potrivește.

Ceva timp mai târziu...






Câteva luni mai târziu...




Ce mai faci?

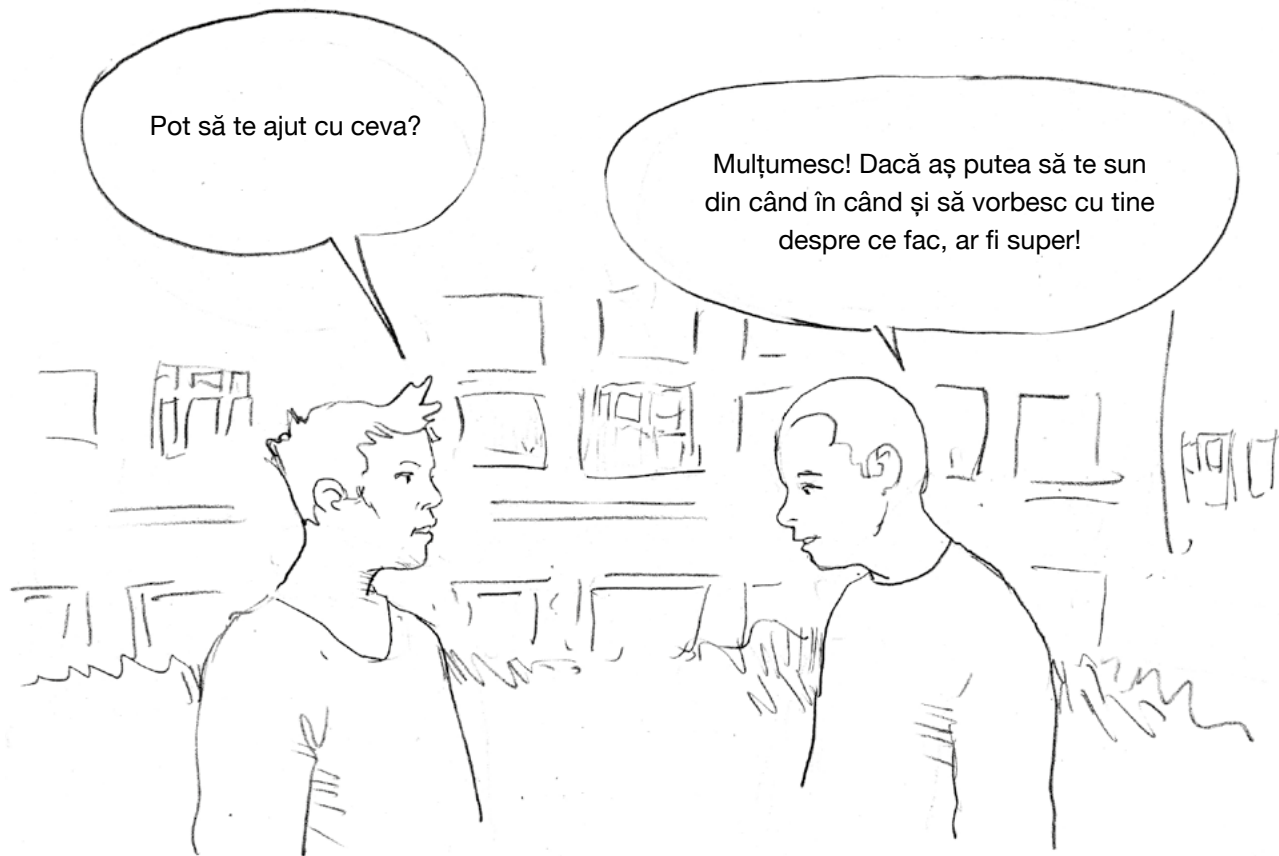
Uneori ma simt mai bine.
Dar încă sunt atât de trist.

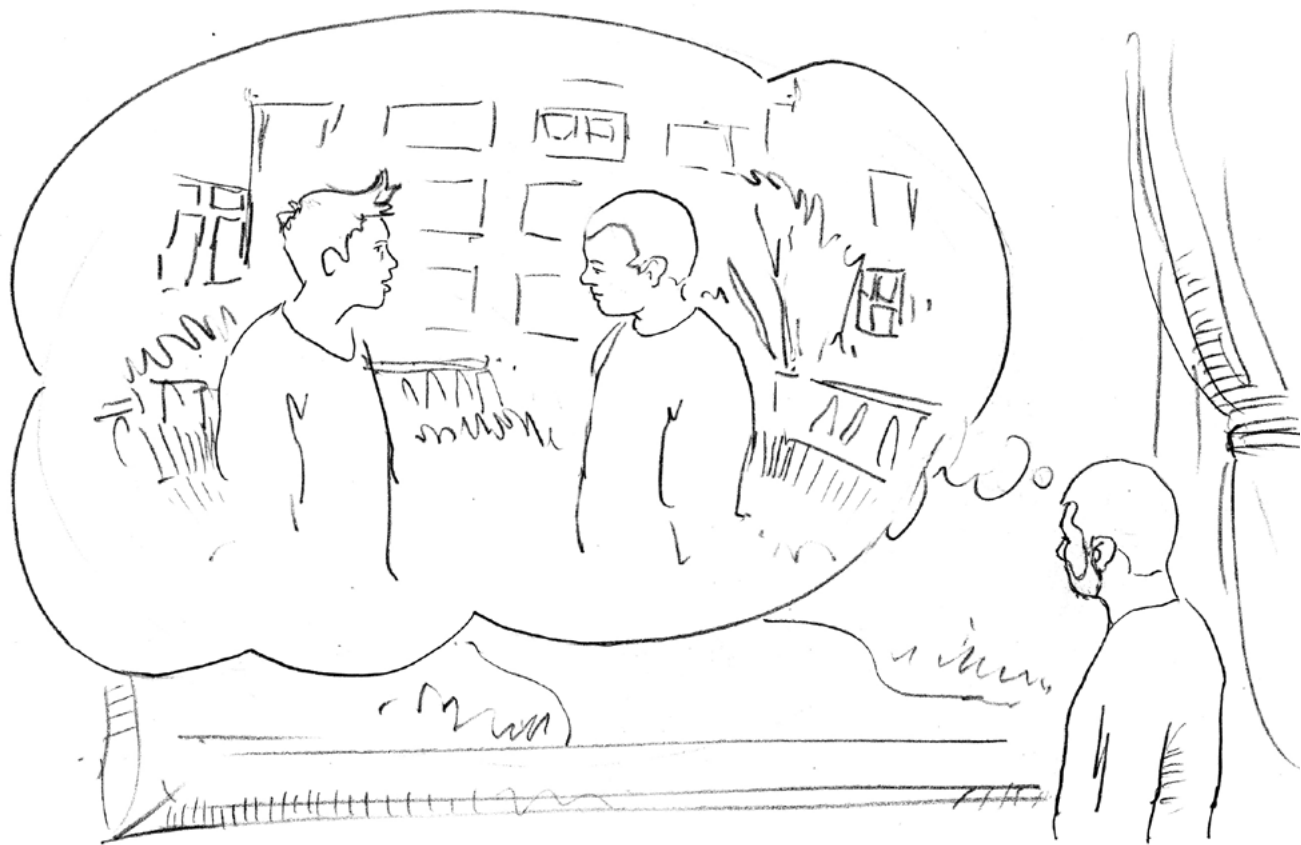


Așa e, din păcate durează foarte mult.
Dar, cel puțin, deja te simți
mai bine uneori.



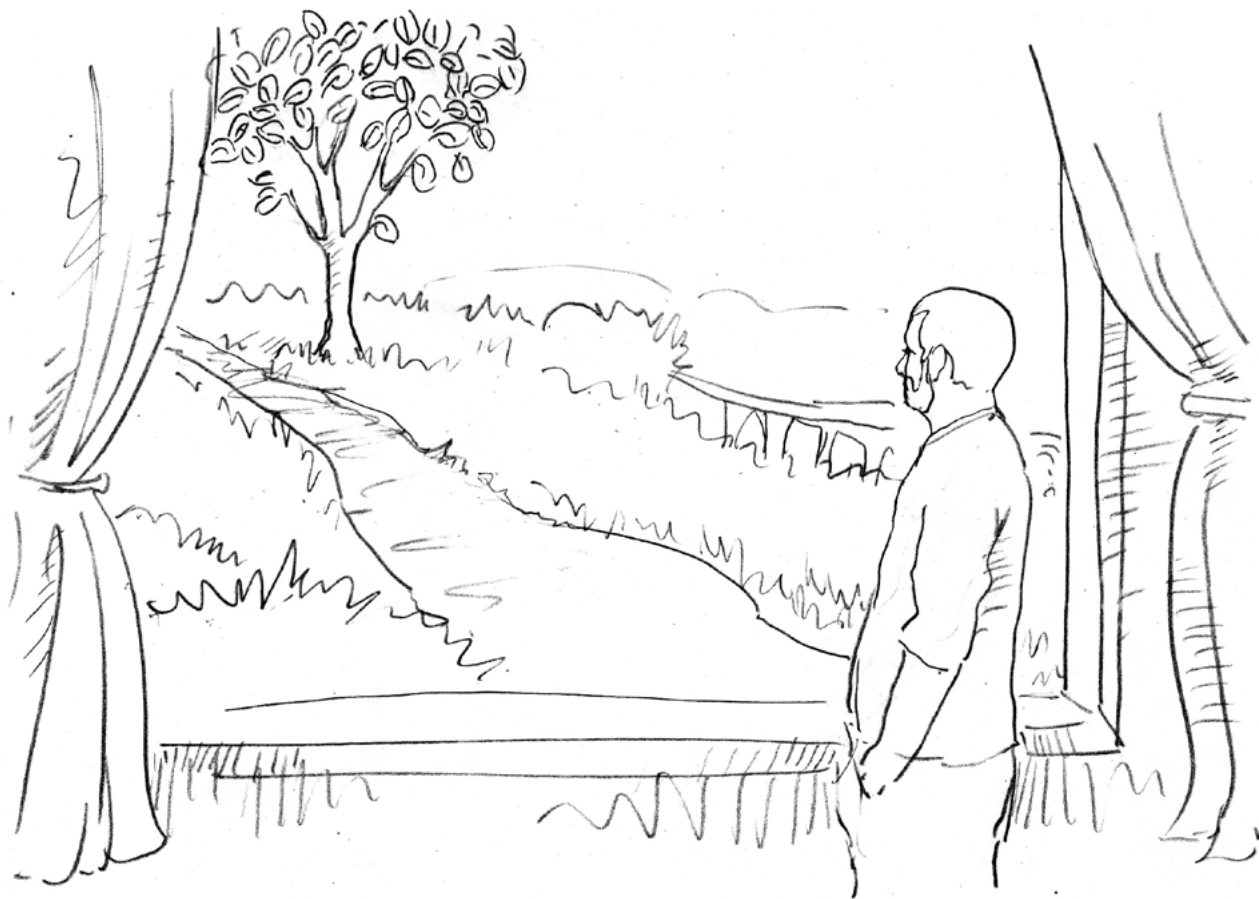
Am multe amintiri frumoase...
Ele mă întristează, dar și mă ajută
să merg mai departe.





Deși încă sunt momente când sunt trist, mă bucur din nou de viață. Mă bucur atât de mult că am amintiri frumoase.









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

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