



MĂ DOARE TOT!

ÎNCET, ÎNCET, MĂ FAC MAI BINE...

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

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 și tine, după cum vei vedea imediat!

Atunci când simți durere în tot corpul, aceasta poate fi o reacție la experiențe îngrozitoare. Unii oameni simt această durere într-o anumită parte a corpului, de exemplu au dureri de cap, dureri de stomac, dureri de inimă, dureri de genunchi... Dacă ai probleme fizice, te rugăm să consulți un medic.

Este posibil și ca tot corpul să doară. Uneori, medicii nu pot găsi o explicație medicală pentru durerea ta, dar tu totuși simți durere. De ce se întâmplă așa? Sufletul doare foarte tare. Și el caută un loc în corp pentru a arată cât de rău te simți.

Această istorie este despre astfel de dureri și despre cum le putem înțelege. În această istorie sugerăm idei despre cum ne putem ajuta pe noi înșine sau pe alții în cazul acestei probleme.

CONCEPT GENERAL:

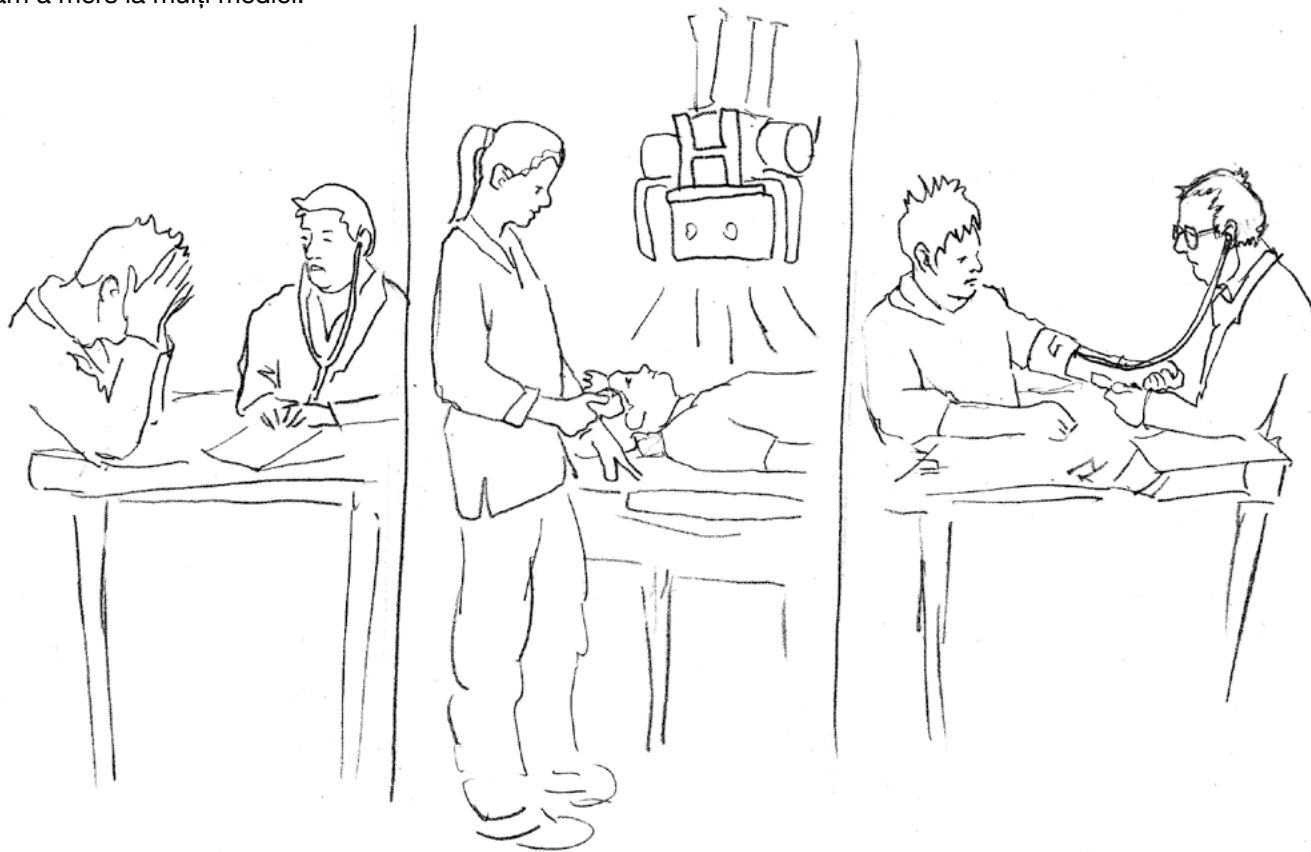
Noi vorbim, în diverse istorii, despre probleme apărute în urma rănilor emoționale. Vorbim despre insomnie, frică, furie și agresivitate, tristețe, dificultăți de concentrare, amintiri împovărătoare și alte lucruri. De asemenea, oferim sugestii despre ce ar putea ajuta.

Sam are 17 ani. Sam a trăit o perioadă foarte dificilă,
acum el simte dureri severe.

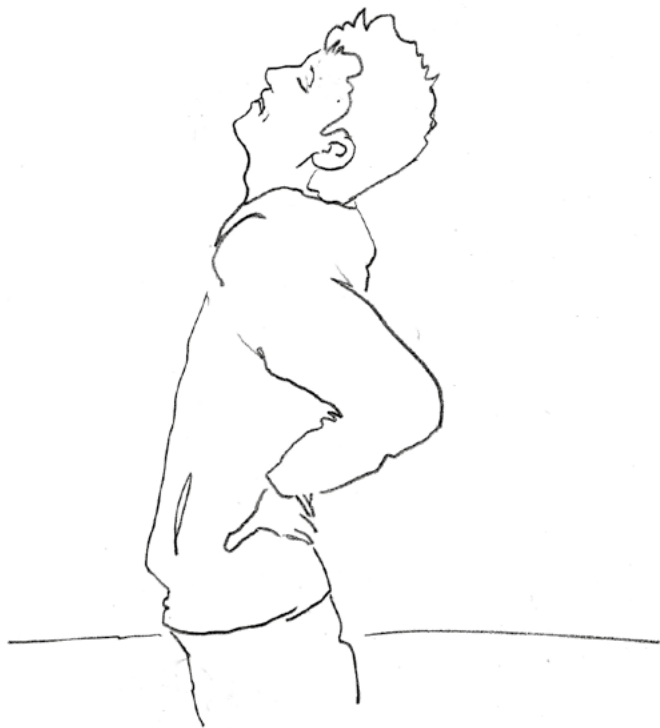




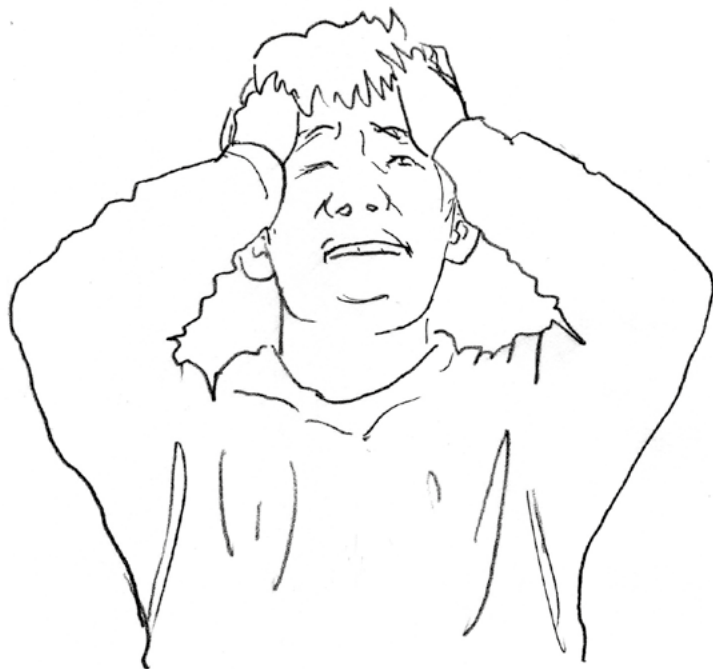
Sam a mers la mulți medici.





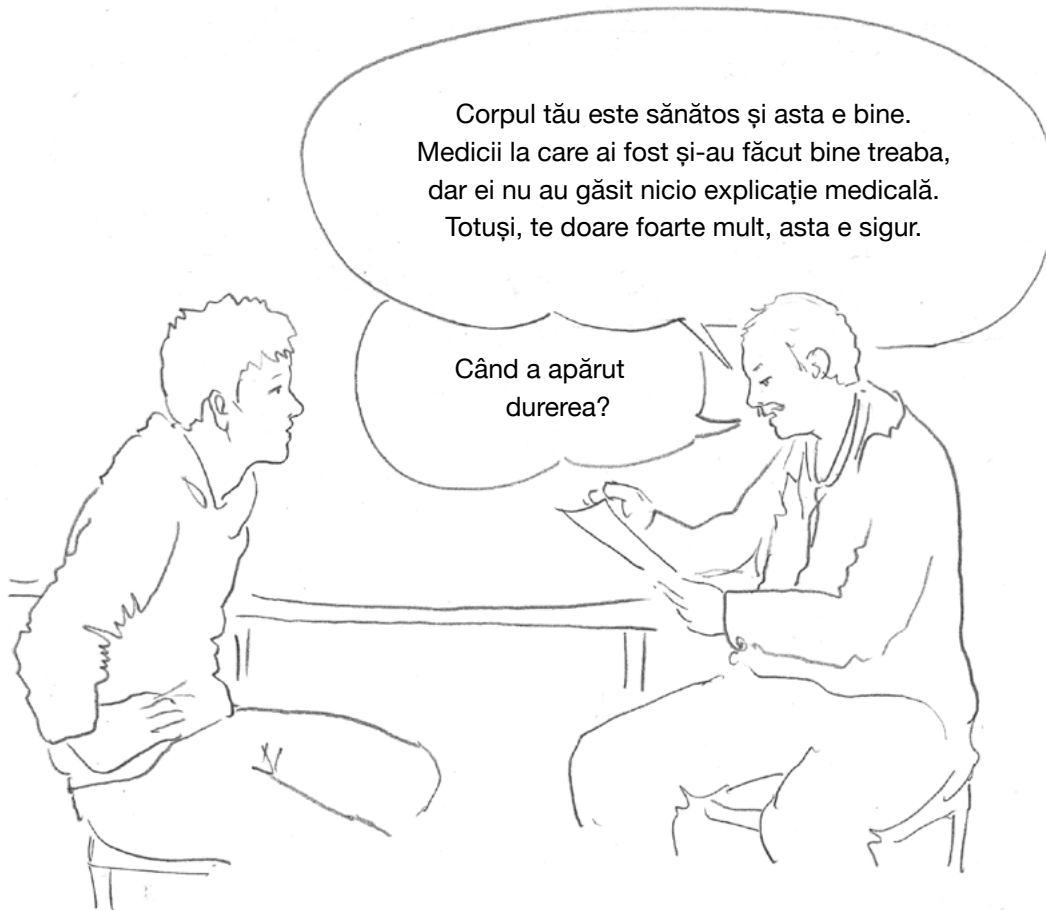



















Dacă trecem printr-o perioadă foarte grea, aceasta
ne poate răni sufletul, sau – cum spunem noi medicii – psihicul.
Și pentru că o astfel de rană provoacă o durere foarte mare,
ea se resimte și în corp.

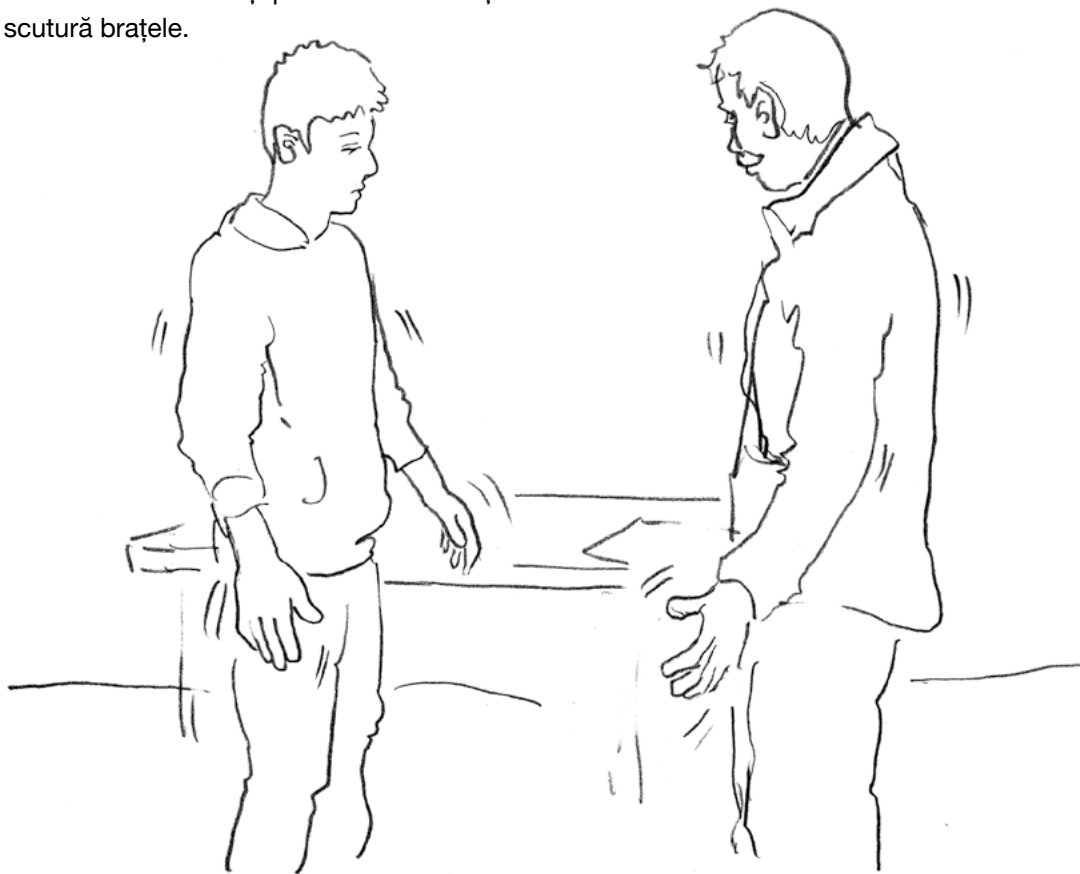
O, sunt ușurat.
Începusem să cred
că înebunesc.

Îți voi arăta ceva. Mușchii noștri, de exemplu,
devin foarte încordați. Deci, hai să încercăm ceva.
Fă și tu ce fac eu.

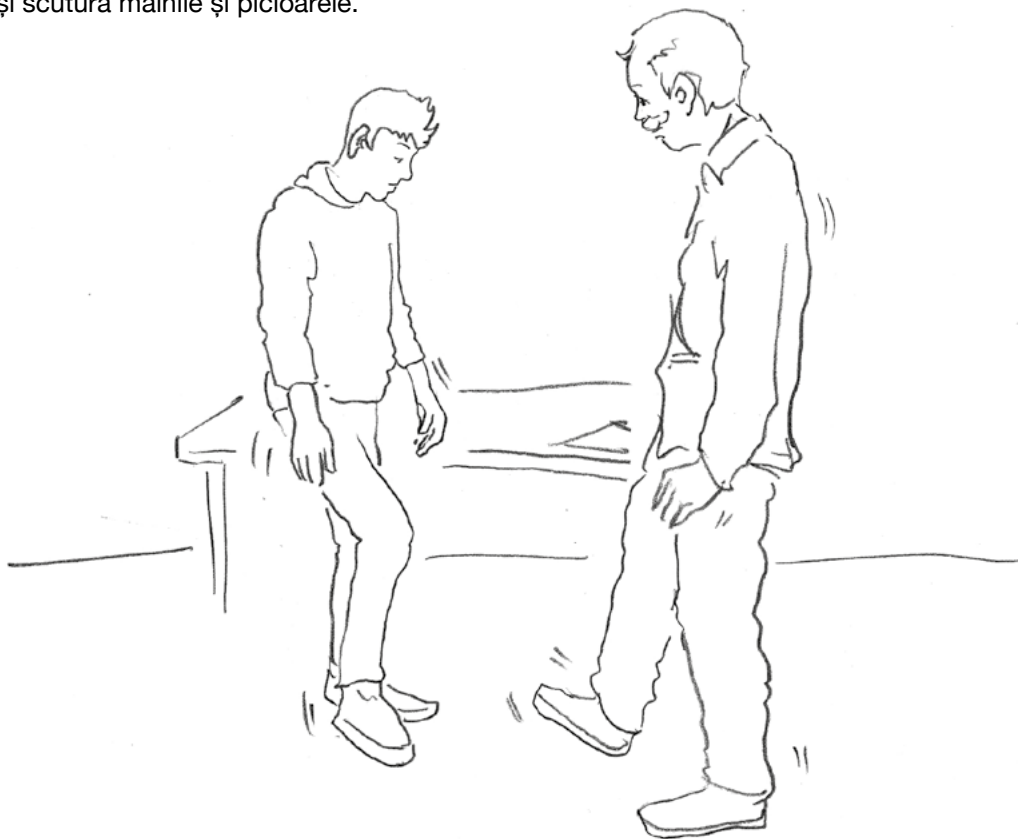


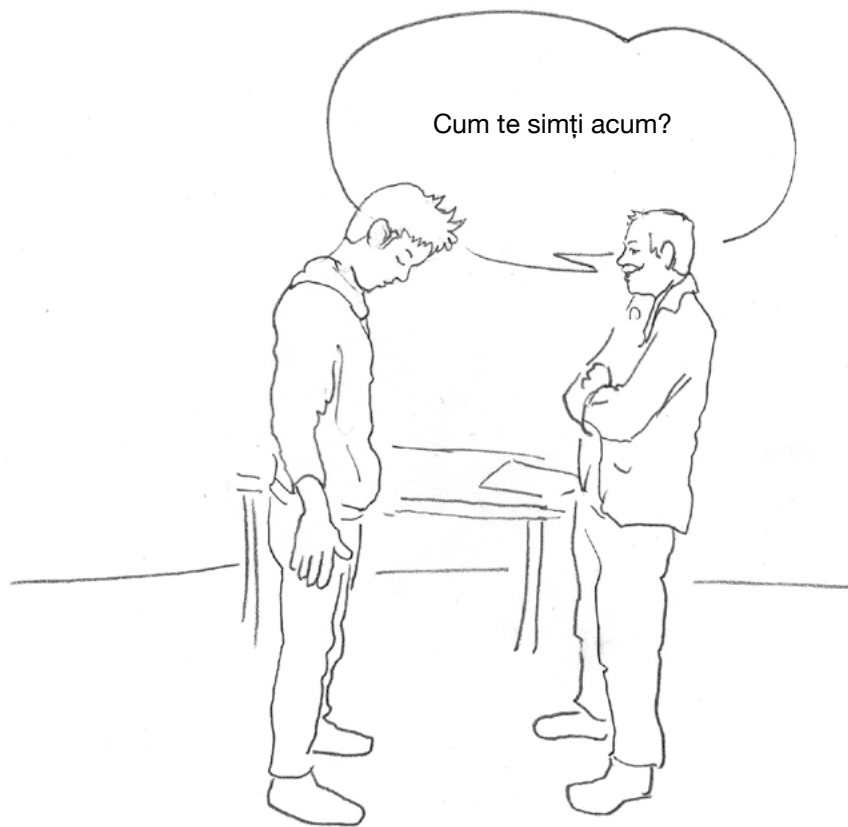
Medicul îi arată lui Sam cum își poate scutura brațele.

Ambii își scutură brațele.



Medicul îi arată lui Sam cum își poate scutura picioarele.
Ambii își scutură mâinile și picioarele.









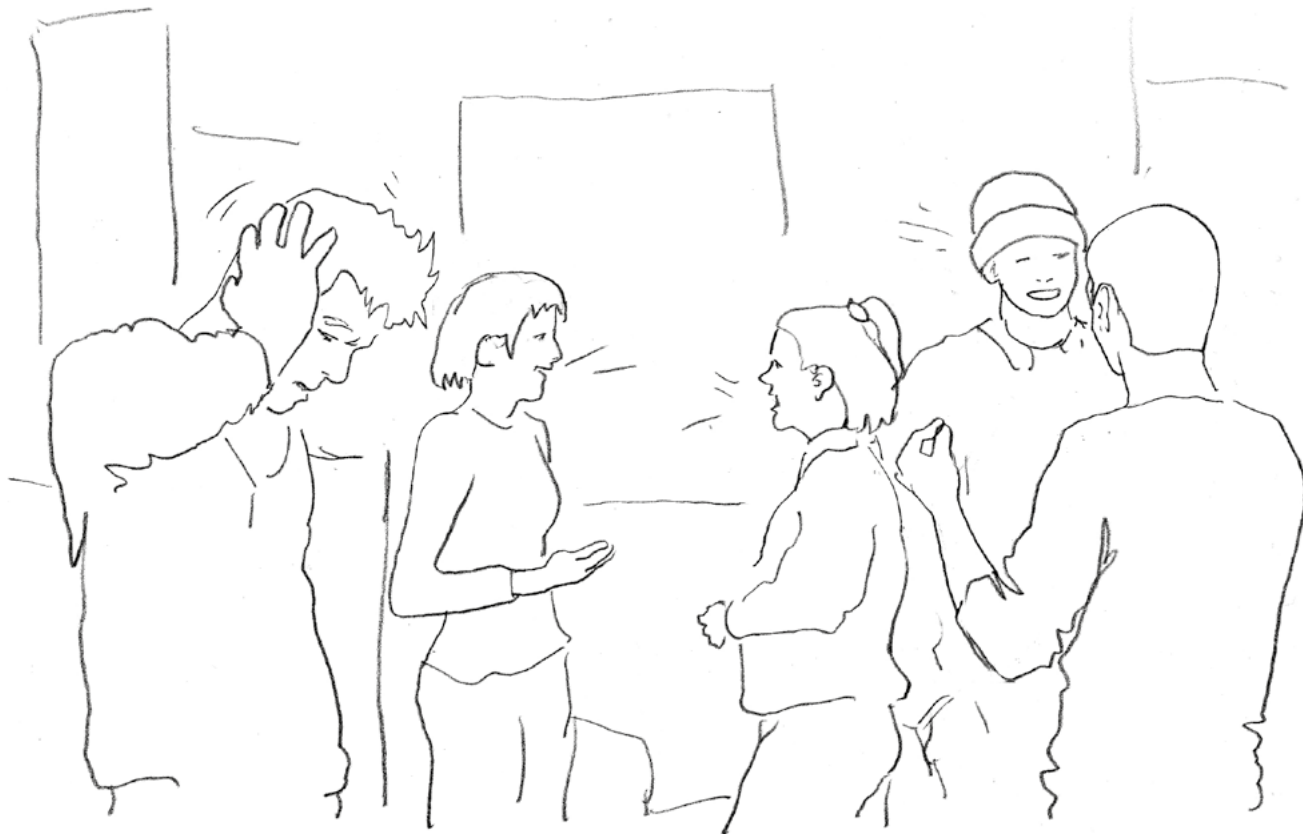


Mult mai importantă decât
medicamentele este relaxarea.
Încearcă să înveți cum
să te relaxezi.

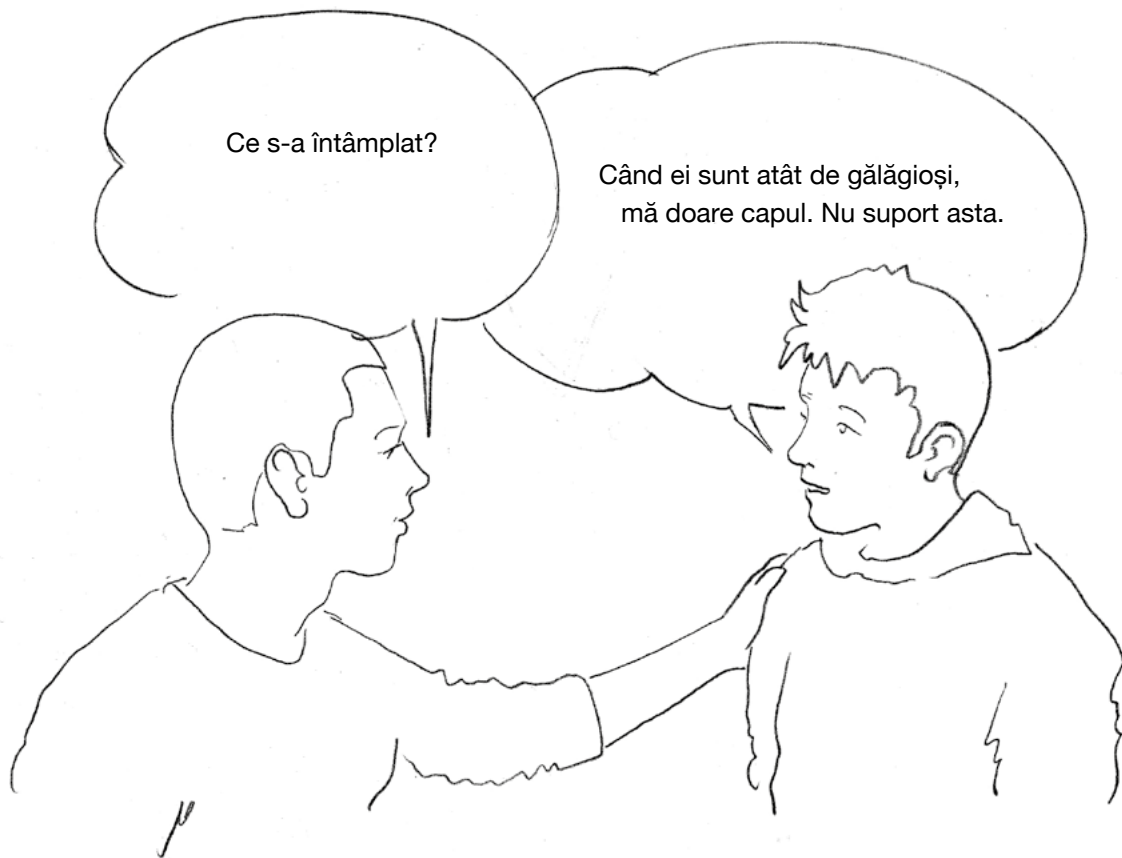




Ceva timp mai târziu...









Câteva zile mai târziu...





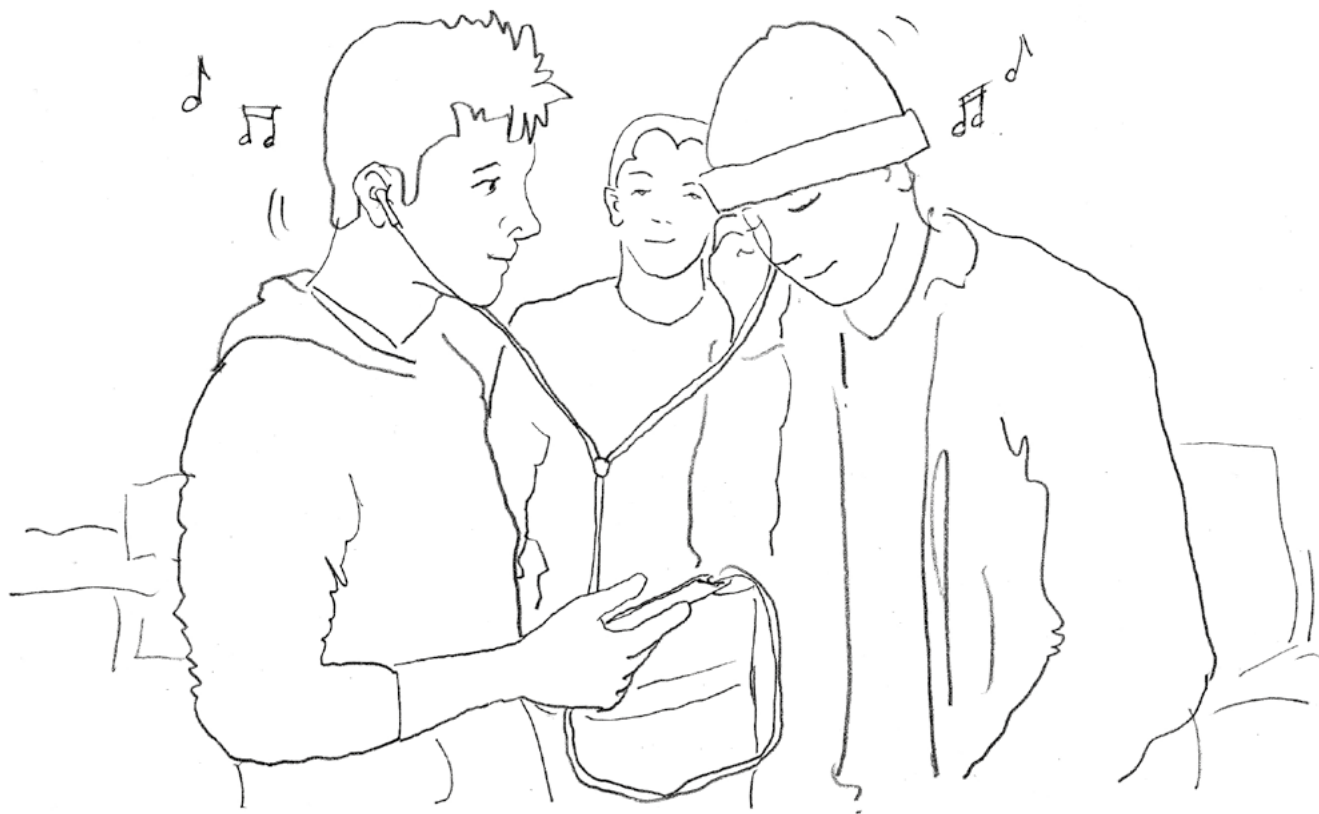






Câteva zile mai târziu...











Ceva timp mai târziu. Sam și prietenii săi participă la o întâlnire de grup de sprijin.
















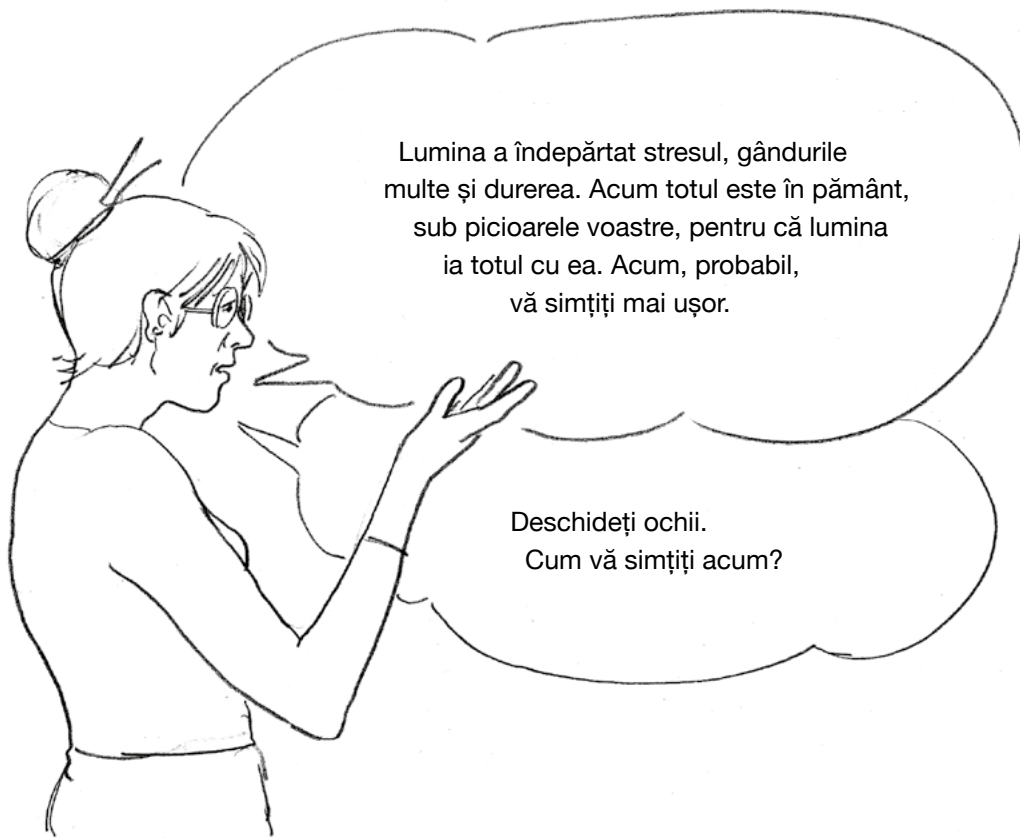
Acum imaginați-vă o lumină plăcută și frumoasă.
Poate vă imaginați și o culoare frumoasă pentru ea.

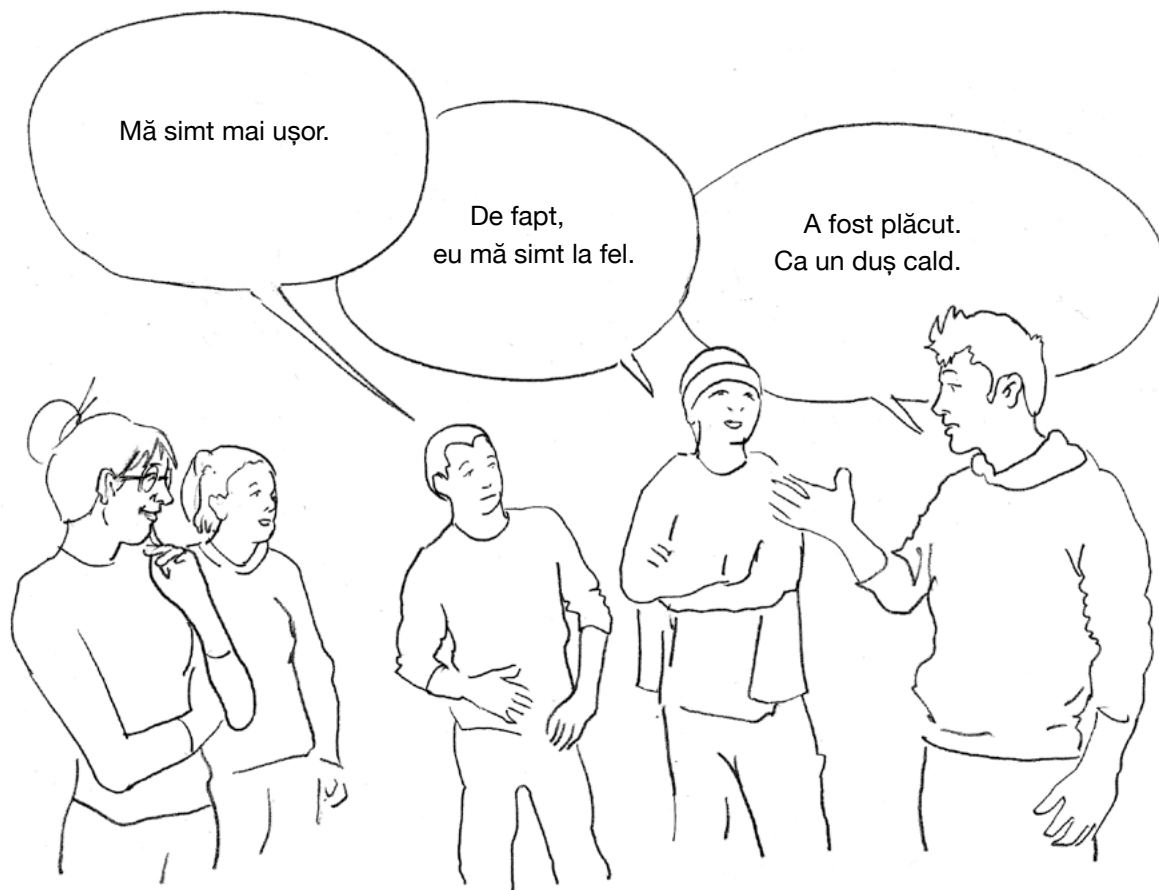
Lumina mea
este albastră.

A mea este verde.









Mulțumesc. Pe unii dintre voi i-a ajutat,
pe alții mai puțin. Dar e bine să încercăm
uneori câte ceva împreună.



Câteva zile mai târziu într-un autobuz
cu foarte multă lume.







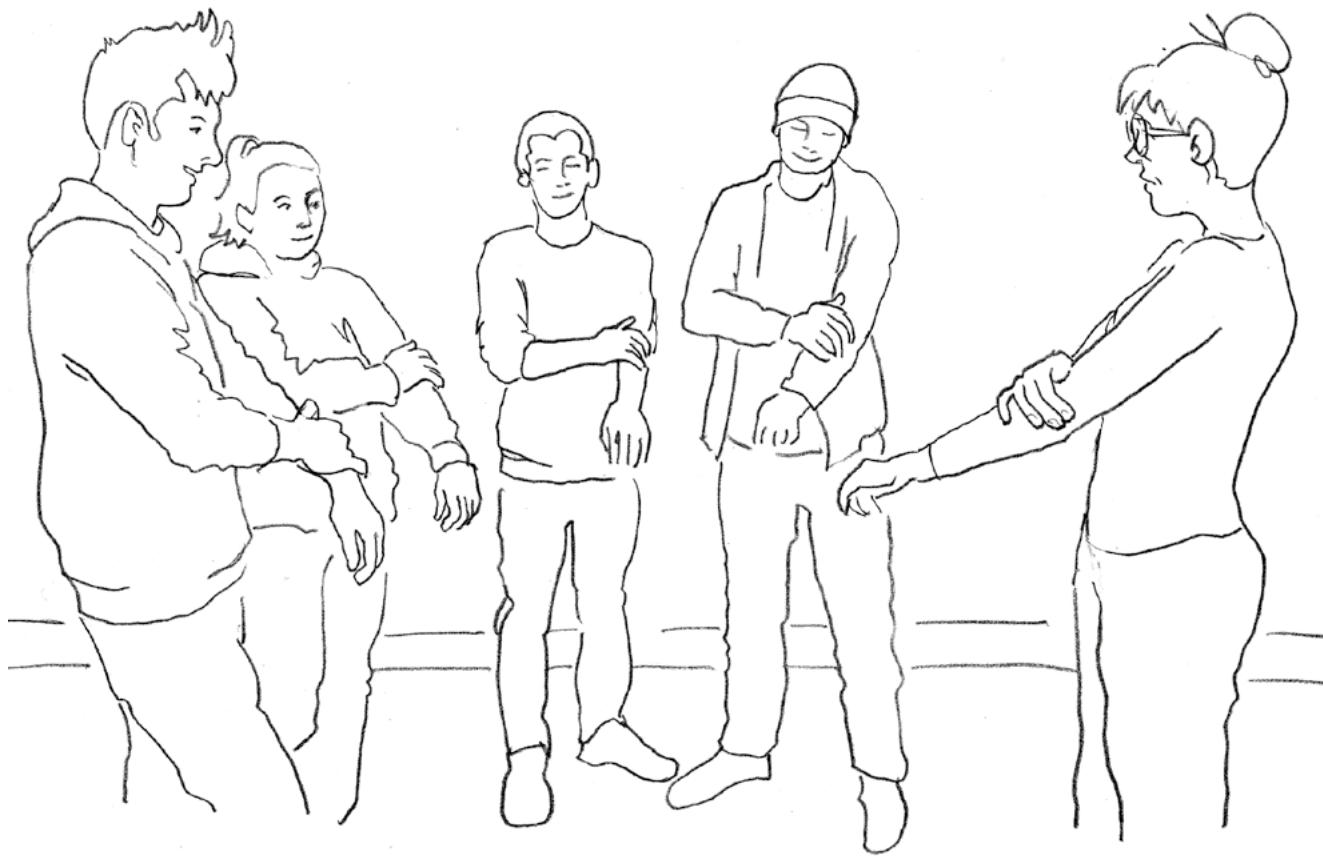






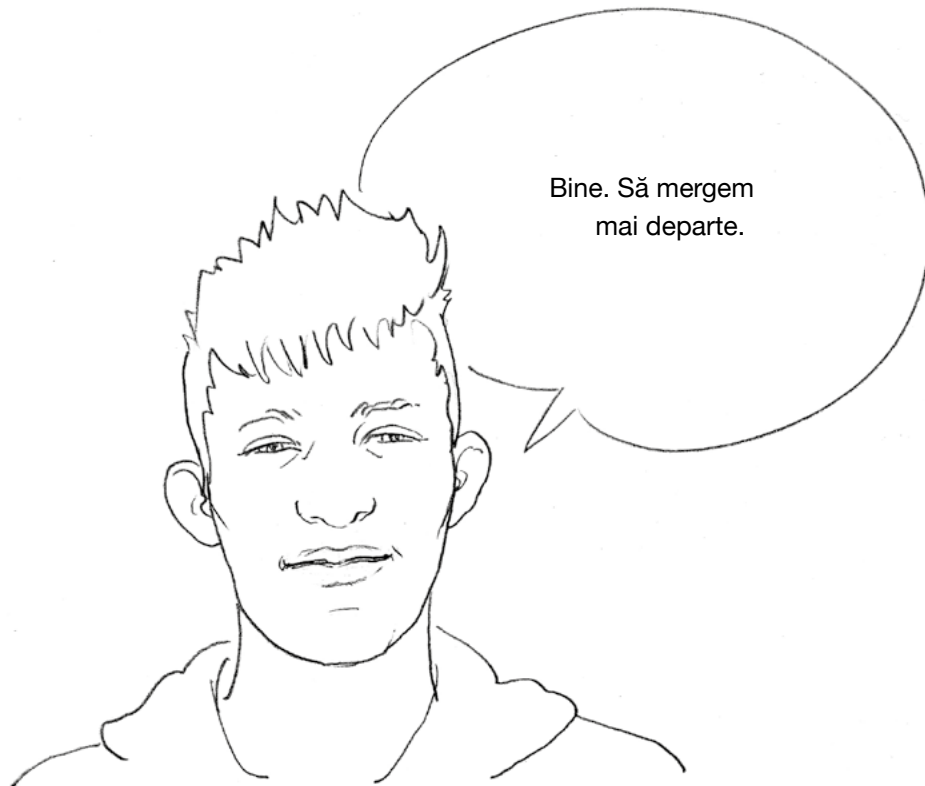






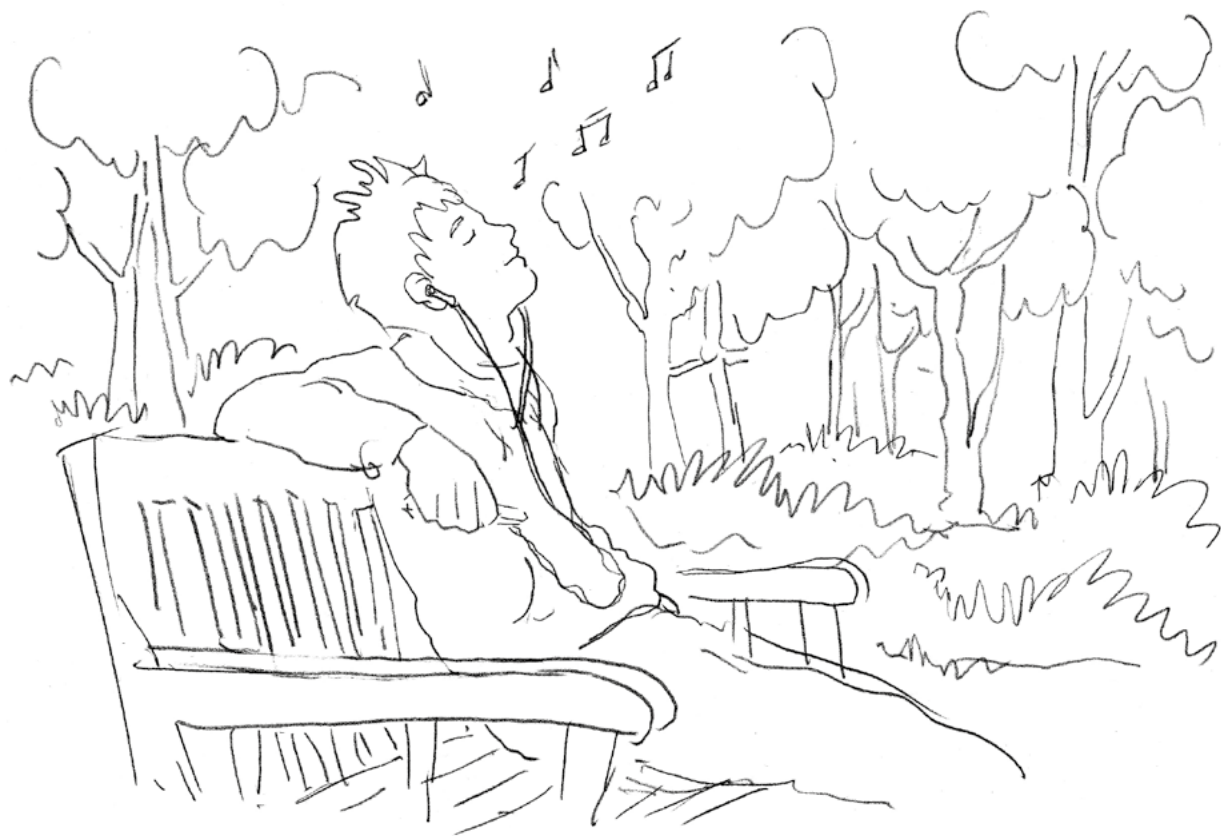






După un timp...









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

Scopul publicației este de a explica tinerilor impactul durerii 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

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