



INSOMNIE?

VIȘE DESPRE TRECUT
FĂRĂ COȘMARURI

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 încerca, ca să te simți mai bine.

Ai avut vreodată probleme cu somnul sau coșmaruri? Nu ești singur, așa cum vei vedea în curând!

Sperăm că această istorie îți va plăcea!

CONCEPT GENERAL:

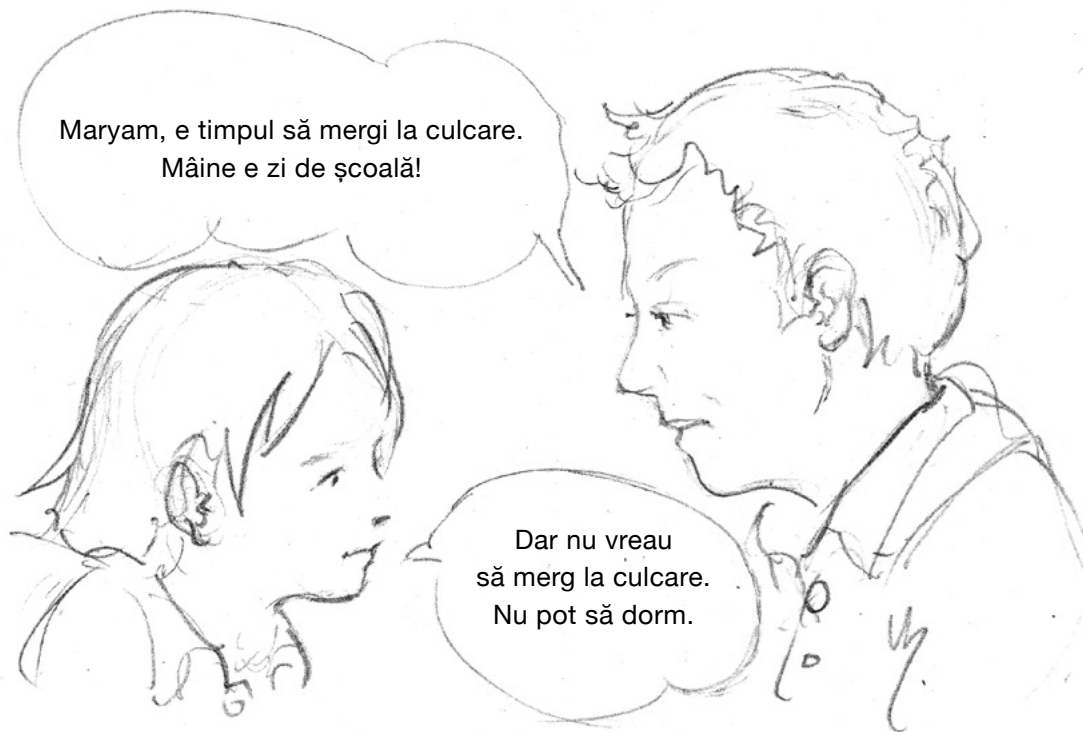
Noi vorbim, în diverse istorii, despre probleme apărute în urma rănilor emoționale. Vorbim despre insomnie, frică, furie și agresivitate, tristețe, dificultăți de concentrare, amintiri împovărătoare și alte subiecte. De asemenea, oferim sugestii despre ce ar putea ajuta.



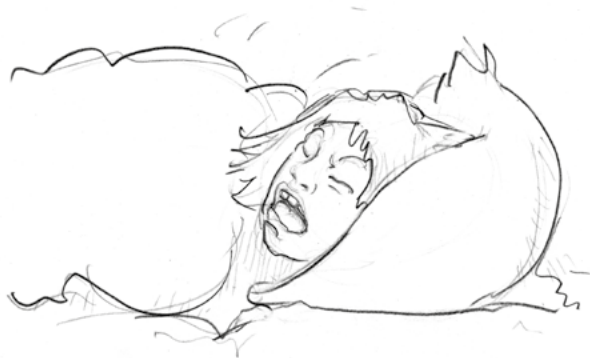
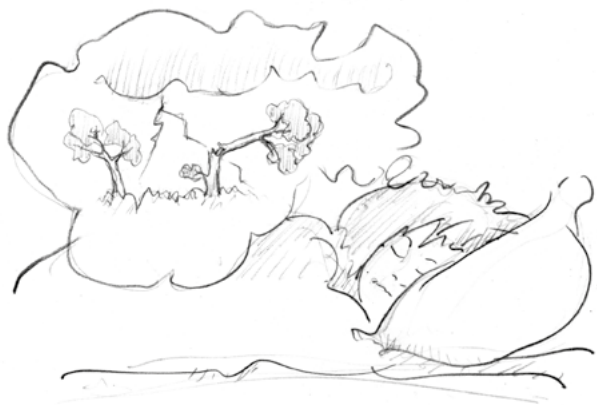
Aceasta este Maryam. Ea are 15 ani.
De un an ea nu mai poate dormi bine.



O seară obișnuită din viața lui Maryam...













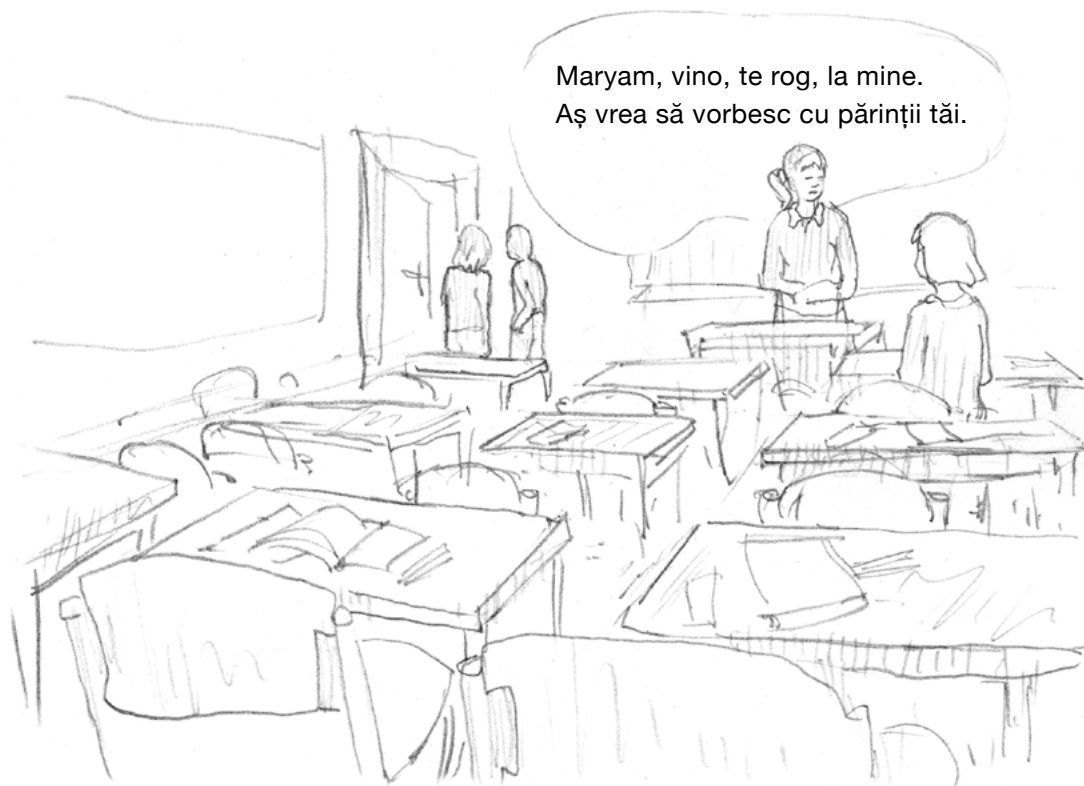
















Știu că ai trecut printr-o
perioadă foarte dificilă.
Și te străduiești foarte
mult, văd asta.

Când oamenii trăiesc o experiență foarte proastă,
sunt foarte stresați după aceea. De multe ori,
au probleme cu somnul și nici nu se simt
bine în general.

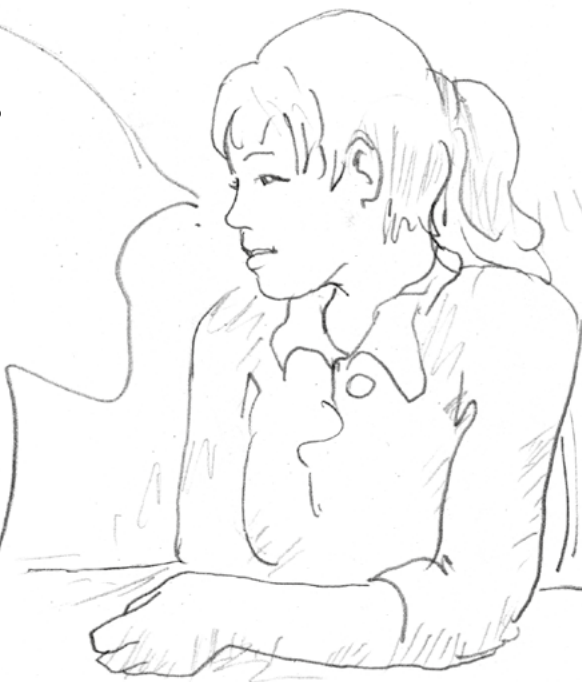
Medicii și psihoterapeuții numesc această
stare stres post-traumatic.

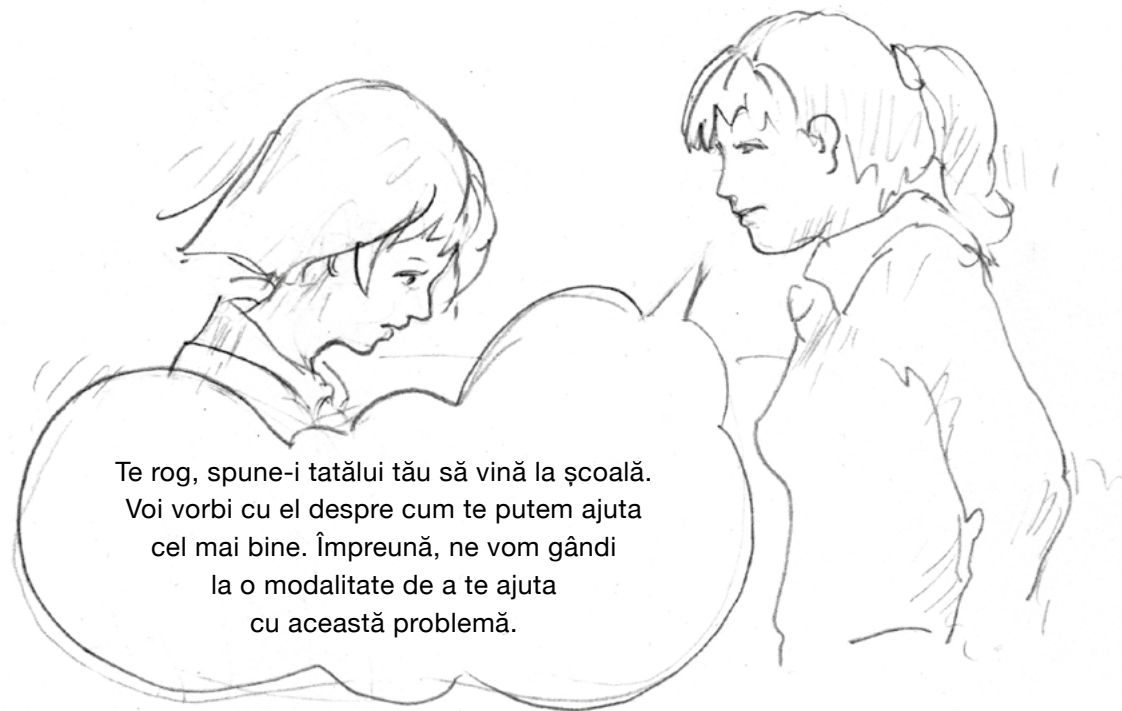


Ai auzit vreodată despre aceasta?
În visele tale încă te mai chinuie
ceva din trecutul tău.

Într-o astfel de stare, este posibil
să fii foarte tensionată.
Creierul a învățat să fie mereu
în stare de alertă. După aceasta,
desigur, este greu să te relaxezi
și să dormi bine.

Este posibil ca tu să te simți așa?





Te rog, spune-i tatălui tău să vină la școală.
Voi vorbi cu el despre cum te putem ajuta
cel mai bine. Împreună, ne vom gândi
la o modalitate de a te ajuta
cu această problemă.

Profesoara mea crede că problemele
mele cu somnul au legătură cu ceea
ce s-a întâmplat...

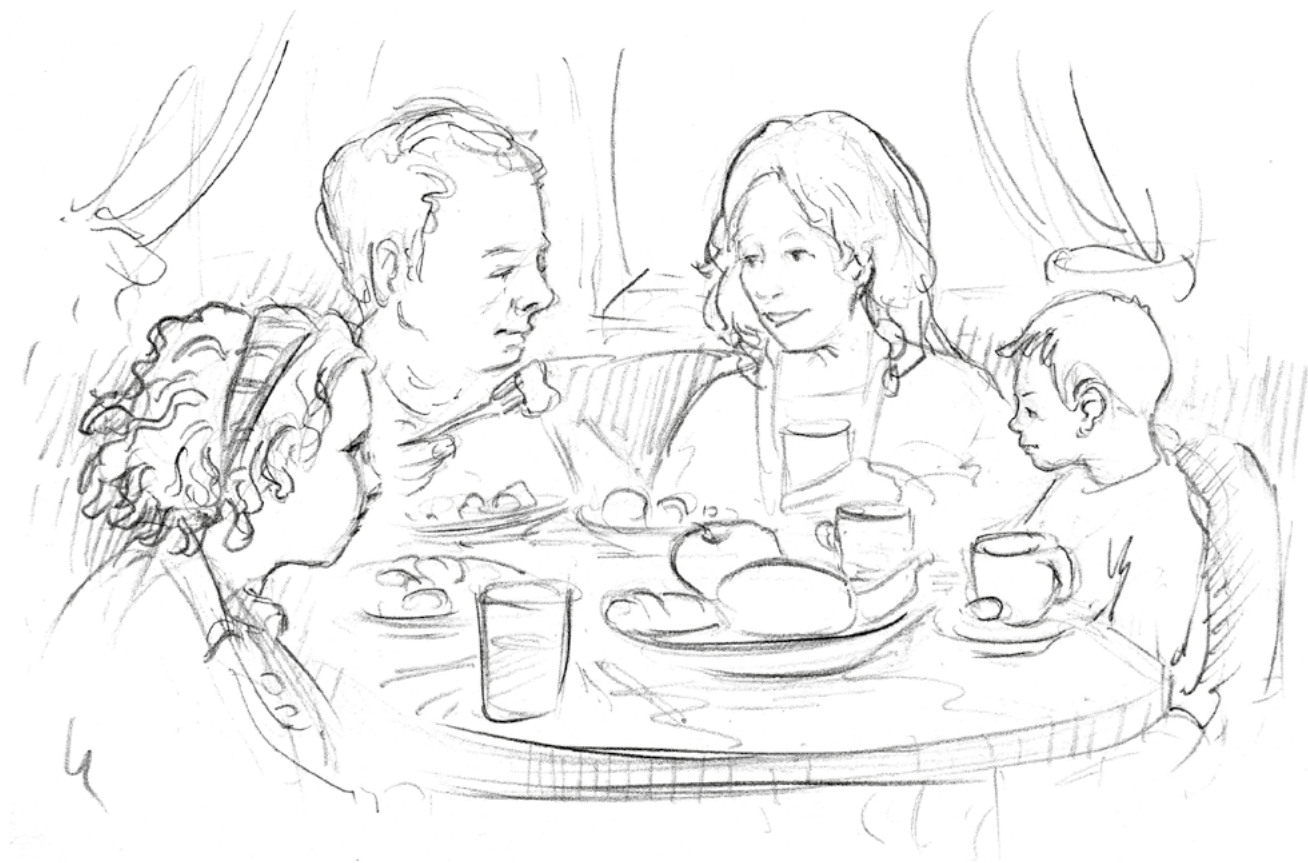


Știi, și eu am dormit foarte prost după ce am trecut prin momente rele. De atunci fac câteva lucruri care mă ajută...



În fiecare seară ne adunăm împreună în familie și vorbim
despre grijile noastre. Apoi ne rugăm împreună.
Uneori plângem, alteori putem și să râdem.
Și apoi, întotdeauna luăm cina împreună.





Mama îmi dă mereu un pahar de lapte cald cu miere înainte de culcare. Ea ne cântă și câteva cântece vechi. Aceasta mă ajută să adorm, pentru că mă face să mă simt în siguranță.







Găsește-ți propria modalitate
de a te ajuta!



Două zile mai târziu...

Tatăl lui Maryam se întâlnește
cu profesoara.



O săptămână mai târziu...









În următoarele săptămâni...

Cu ajutorul prietenei sale Sara, al profesoarei sale, al tatălui său și al terapeutului, Maryam a găsit modalități de a se ajuta singură.

Câteva luni mai târziu ...





Maryam se întâlnește cu vecina și îi arată carnetul de note de la școală.





Da, cu drag vă spun la ce visez pentru viitorul meu.
Eu visez să...

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

Prima ediție a fost publicată cu ocazia celei de-a 5-a Conferințe Internaționale a Primarilor NOW, 29-30 ianuarie 2018, la Viena, Austria. 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, BAKHTYAR HADI HASSAN, GABRIELE SIEBERT, ARASH RAZMARIA,
MICHAEL BRUNE, KATHARINA GLAWISCHNIG, SANA HAMZEH,
MARIANNE ALKHELEWI-BRAININ, SUSANNE STEIN & VIOLA RAHEB

Scopul publicației este de a explica tinerilor efectele experiențelor traumatice – cum ar fi tulburările de somn – într-un mod ușor de înțeles. Pentru a ajuta 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.