



БЕЗСОННЯ?

МРІЯ ПРО ЖИТТЯ
БЕЗ СТРАХІТЬ

УКРАЇНСЬКОЮ

ПРИВІТ!

Нелегко жити звичайним життям після важких подій – насилля поза домом або в родині, війни чи біженства. Багато що змінюється. Часом буває складно впізнати й зрозуміти навіть себе.

ДУШЕВНІ РАНИ — ТРАВМА

Нам всім добре знайомі ураження тіла: синці після бійок, опіки від гарячого, порізи від лез та голок...

Однак поранити можна не тільки тіло, а й душу. Фізичні ушкодження зазвичай легко помітити. Душевні рани невидимі, тому і постраждалим, і довколишнім важче їх зауважити й зрозуміти. Ця розповідь – про таку душевну рану.

У тебе теж були проблеми зі сном чи страхіття? Багато дівчат і хлопців стикалися із цим. Зараз побачиш!

Сподіваємося, тобі сподобається ця історія!

ІДЕЯ

У цих буклетах розказано історії про різні проблеми, спричинені душевними травмами. Тут йдеться про безсоння, напади страху, люті, агресії, туги, труднощі з зосередженням, нав'язливі спогади тощо.

Є тут і підказки: як з цим всім впоратися.



Це Мар'ям. Їй 15 років.

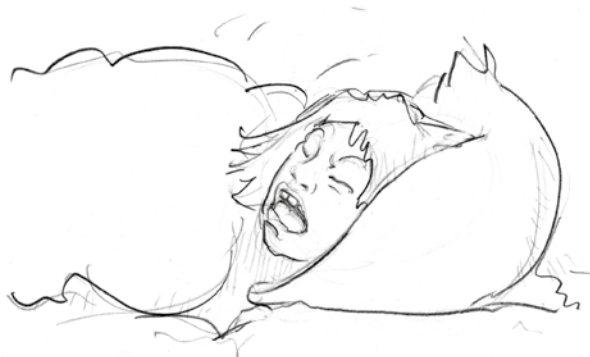
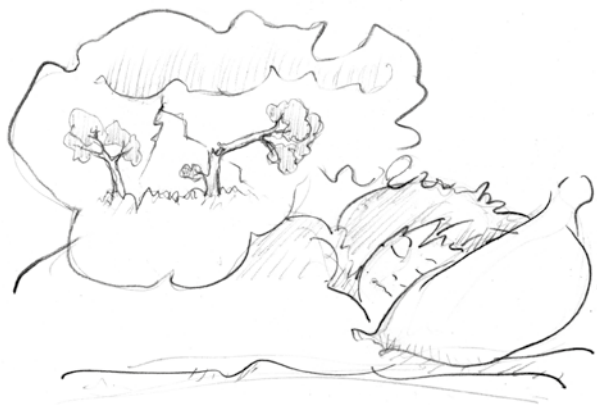
Вона уже рік не може нормально спати.



Типовий вечір з життя Мар'ям...

























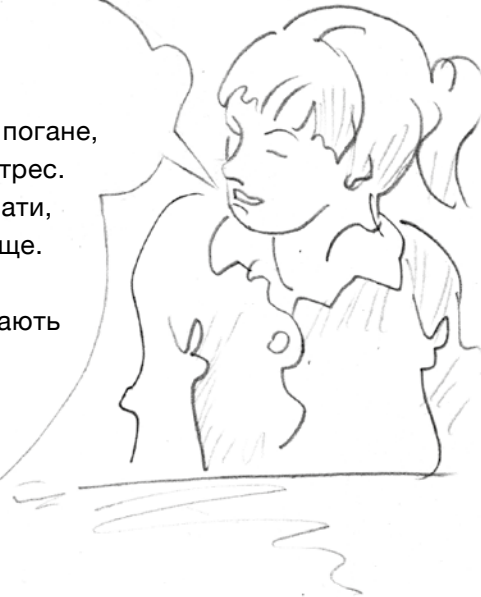




Я знаю, що ти пережила
важкі часи.
І я бачу, як
ти стараєшся.

Коли з людьми трапляється щось дуже погане,
то потім вони переживають важкий стрес.
Тому часто не можуть нормально спати,
та й взагалі почуваються не найкраще.

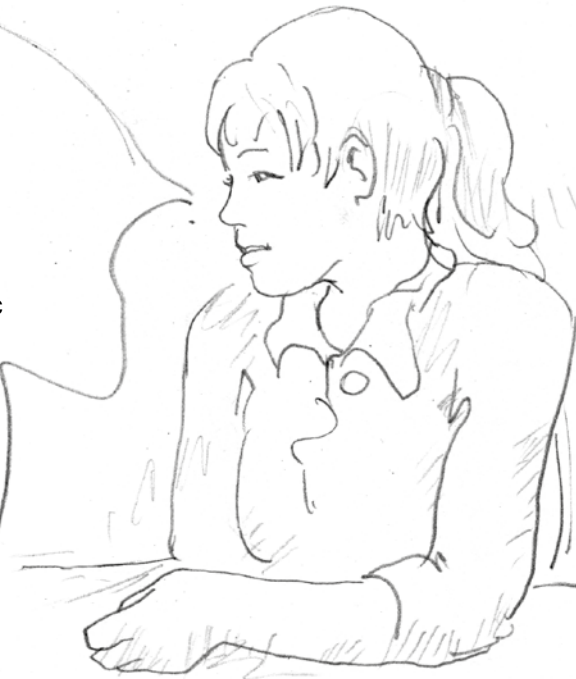
Посттравматичний стрес – так називають
це лікарі й психотерапевти.



Чула коли-небудь про таке?
У снах тебе досі мучить щось
з минулого.

Це виснажує. Тому ти весь час у
напрузі, і мозок поступово звекає
увесь час бути насторожі.
Зрозуміло, що в такому стані
важко розслабитися й заснути.

Як думаєш, схоже на твій стан?





Будь ласка, передай татові, щоб він прийшов у школу. Ми поговоримо, як краще тобі допомогти. Разом поміркуємо, як зарадити цій проблемі.

Вчителька каже, що мої проблеми
зі сном якось пов'язані з тим,
що тоді трапилося...



Знаєш, я теж погано спала після
всі тих жахів, що пережила.
Відтоді я роблю декілька речей,
які мені допомагають...

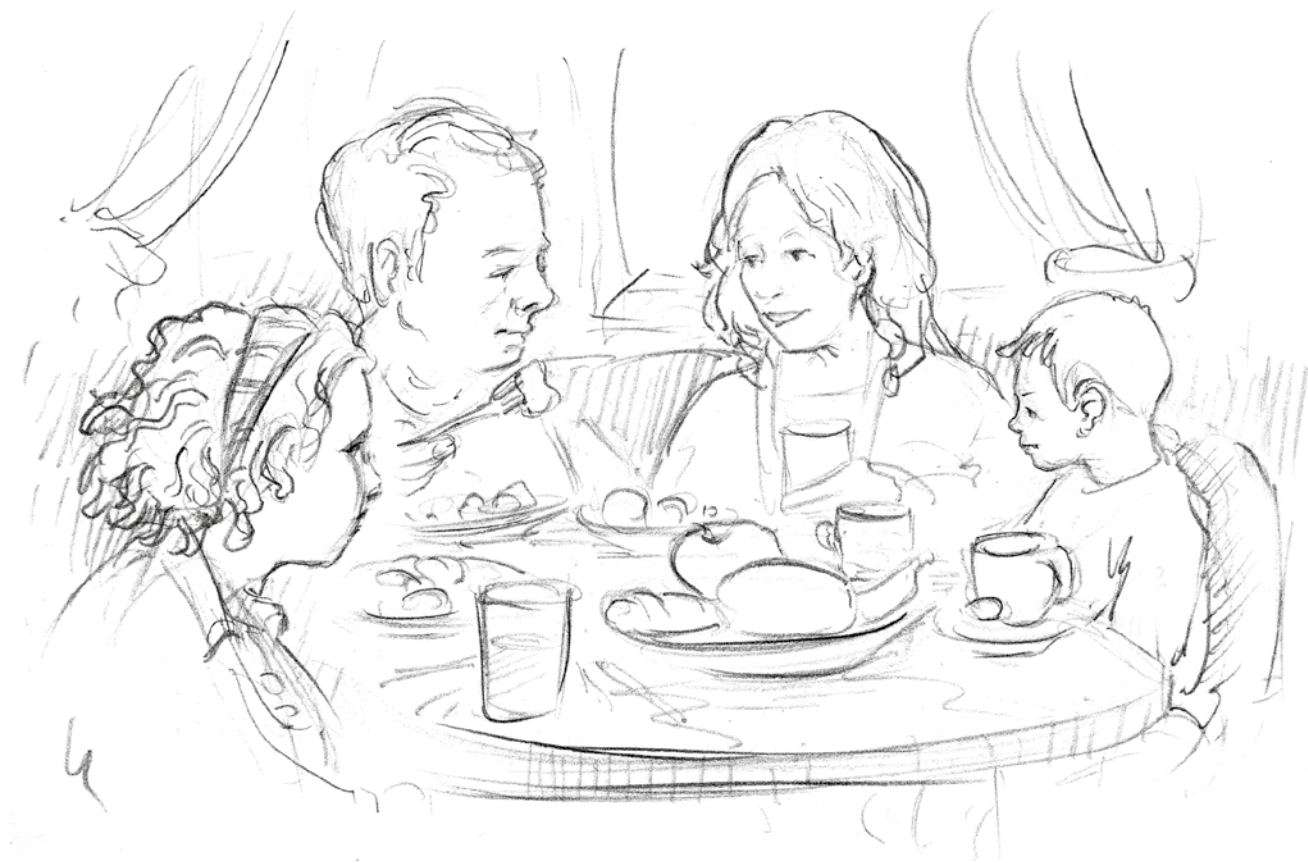


Щовечора ми збираємося сім'єю і говоримо про те, що нас турбує.

Далі ми разом молимося. Інколи разом
плачемо, а інколи – сміємося.

А потім неодмінно усі разом вечеряємо.





Перед сном мама дає мені склянку теплого молока з медом, а ще співає для нас одну-дві давні пісні. Це допомагає мені заснути, бо я почувуюся у безпеці.







Знайти своє!



Минуло два дні...

Тато Мар'ям зустрів учительку.

Будь ласка, знайдіть час, щоб разом з дітьми поговорити про ті події та їхні переживання. Уважно слухайте, що розповідатиме Мар'ям. Я знаю, ситуація не проста. Але завжди можна звернутися за підтримкою. Думаю, тут не завадила б професійна допомога.



Минув тиждень...









Минув ще тиждень...

За підтримки подружки Сари, вчительки, тата і психотерапевтки Мар'ям дізналася про різні можливості самопомочі.

Минуло кілька місяців...





Мар'ям зустрічає сусідку і показує свій табель з оцінками.





Ой, залюбки! Зараз розповім, про яке майбутнє я мрію.
Отже, я мрію...

Чим можуть допомогти лікарі, психотерапевти і психологи-консультанти?

Буває так, що тобі погано і ти не розумієш достоту, чому. Добре, коли поруч є хтось, хто вислухає, зрозуміє і допоможе. Це можуть бути рідні або друзі. Якщо ж проблеми серйозніші, то краще звернутися до лікаря, психолога, психотерапевта або психолога-консультанта. Розмова з психотерапевтом, психологом або психологом-консультантом допоможе насамперед після неприємних важких подій і пов'язаних з цим переживань. Ти можеш говорити з фахівцями про те, що повсякчас крутиться в голові, про речі, які тебе непокоять. Якщо ж ти не хочеш про щось говорити, то ніхто тебе не буде змушувати. Все, про що ви говоритимете під час таких зустрічей, залишиться між вами. Можна на це розраховувати.

Тебе вислухають, а якщо бракуватиме слів, то висловитись допоможуть малюнки або ігри.

ПРО ВИДАННЯ

Перше публікація цього буклету здійснена з нагоди V Міжнародної конференції голів громад NOW, яка відбулася 29–30 січня 2018 року у Відні (Австрія). Задум і виконання належать NOW Working Group Trauma Surviving, міжнародній міждисциплінарній робочій групі, до якої увійшли експерт(к)и, що спеціалізуються на роботі з психологічними травмами:

БАРБАРА ПРАЙТЛЕР, БАХТИЯР ХАДІ ХАССАН, ҐАБРІЕЛЕ ЗІБЕРТ, АРАШ РАЗМАРІА,
МІХАЕЛЬ БРУНЕ, КАТАРІНА ҐЛАВІШНІґ, САНА ХАМЗЕХ,
МАРІАННЕ АЛЬКХЕЛЕВІ-БРАЙНІН, СУЗАННЕ ШТАЙН, ВІОЛА РАХЕБ.

Видання покликане пояснити молоді у простій і зрозумілій формі, які наслідки (як-от безсоння) може мати травматичний досвід. Щоб охопити якомога більше молоді та юнацтва, ми активно шукаємо партнерів, які допомогли би з розповсюдженням. Буклет уже виданий різними мовами, зокрема: англійською, німецькою, арабською, фарсі, курдською і сорані. Віднедавна – також українською і румунською.

Електронні версії буклетів цієї серії доступні на нашому сайті <http://www.trauma-surviving.com/>



ІЛЮСТРАЦІЇ: АКРАМА АЛЬ ХАЛАБІ
ГРАФІЧНИЙ ДИЗАЙН: ЛАУРЕНЦІЯ ЛЕБЕРБАУЕР, РОБЕРТ ШАФЛЯЙТНЕР, ТОМІСЛАВ ЧЕРОНЯ
КООРДИНАТОР ПРОЄКТУ: МАТІС ДІППОН

Переклад українською мовою здійснено 2022 року за підтримки Бюро кооперації OeAD в Одесі

Переклад з німецької: Дарини Мелашенко і Тетяни Супрун
Літературна редакторка: Оксана Щур

Стосовно додаткової інформації звертайтеся до нас за електронною адресою:
traumasurviving@gmail.com

Усі авторські права на цей буклет, включно з правами на використання, належать Act.Now