



У РОЗФОКУСІ?

ХОЧУ ЗНОВУ БУТИ ТУТ І ЗАРАЗ!

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 буває відчуття туману в голові, коли не вдається зосередитися? Не завважуєш важливі речі? 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 Кай. Йому 17 років.

Вдень він працює в магазині, а після роботи ходить до вечірньої школи.



Друг Кая зайшов по нього.



Сорочка Кая зацібнута криво.







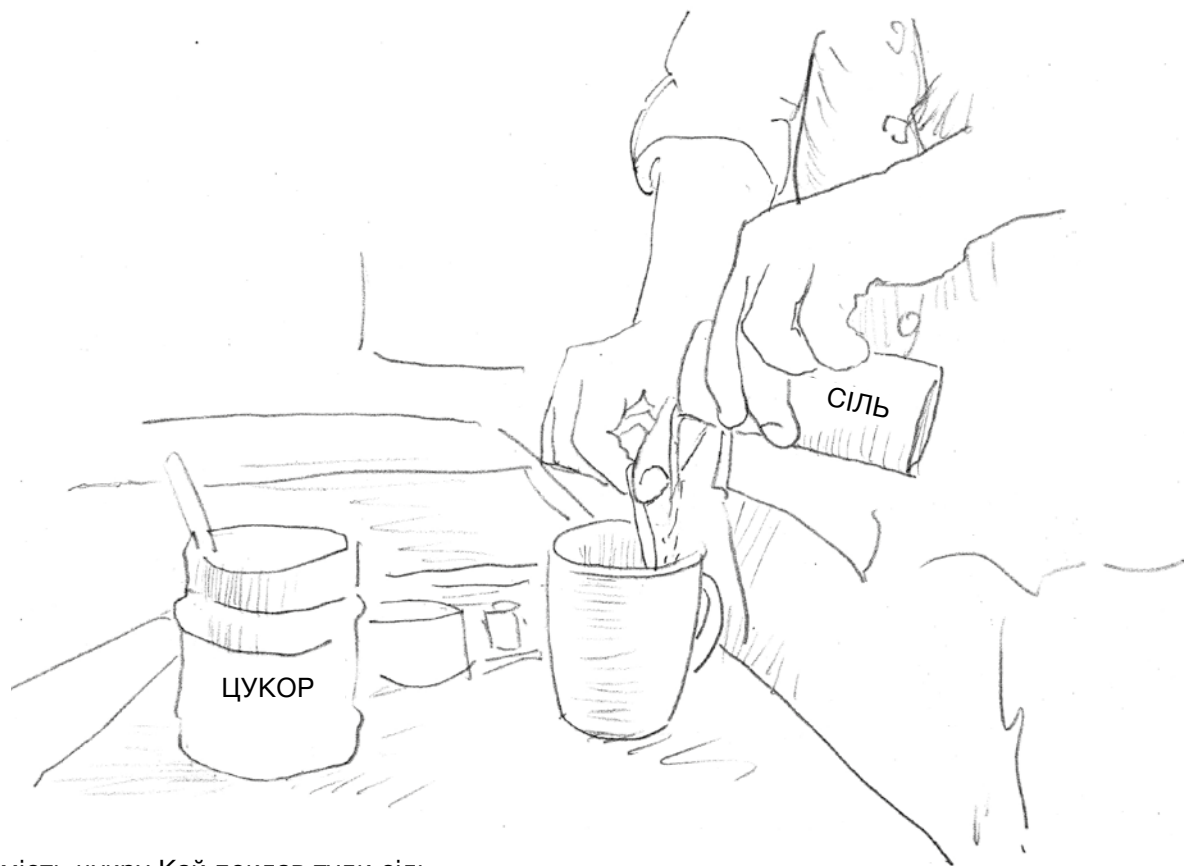


Не знаю, що зі мною таке.
Цей постійний туман в голові...
Здається, інколи я взагалі
не можу думати.
А вчора...





Вчора Кая попросили
зробити чай.



І замість цукру Кай поклав туди сіль.





А кілька днів тому...







Минулого тижня він забув, що поставив їжу грітися на плиту.




А уроки... Наступного дня Кай вже й гадки не мав, що вчора вивчали.



Так соромно.





Сіль у чай... фууу, це жесьть.
А взагалі так, тобі варто
бути уважнішим!
А що взуття переплутав...
ха-ха-ха, ну й кумедія!

Кай приходить на роботу.









Дай-но я з ним побалакаю.



Слухай, у мене є ідея. Може, тобі це допоможе.
У нас є спортивна група. Не хочеш разом
з нами потренуватися?






Кай тренується разом з усіма.



Аж раптом...





Спочатку мені сподобалось,
я захопився грою.
А далі відволікся і задумався
про інше...

Я знаю одну організацію,
вони мені допомогли.
Зараз дам адресу.










Звісно, ти відчуваєшся
кепсько, коли щось
не виходить.



Тобі хочеться забути
минуле і дивитися вперед,
у майбутнє.

Але разом з тим
забуваєш про те, що
важливе просто
зараз.



Тому інколи варто ще раз згадати
минуле, поговорити про це і краще
його зрозуміти.

Назавжди забути те, що сталося,
не вдасться.

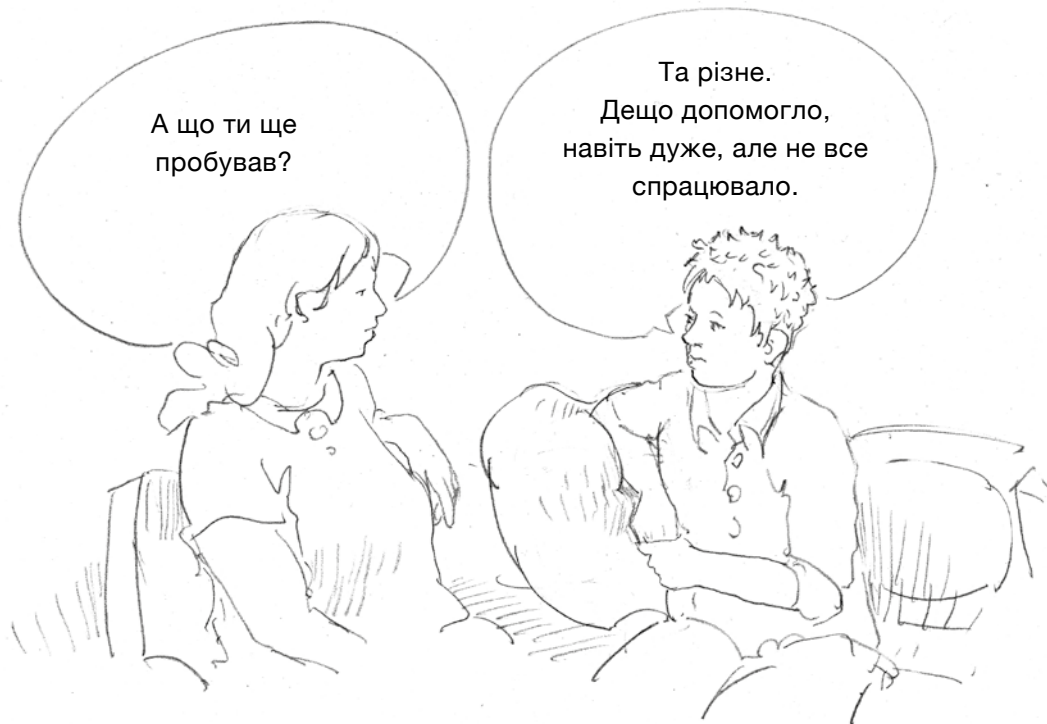
Але ти можеш дозволити собі
відпустити це й залишити
в минулому.

Навіть якщо спогади сумні,
важливо одне: все це
вже позаду.



Для цього потрібен час. Але
ти можеш спробувати пошукати речі,
які тобі допоможуть.
Спорт — це вже
хороший початок.





Кай шукае для себе різні варіанти...



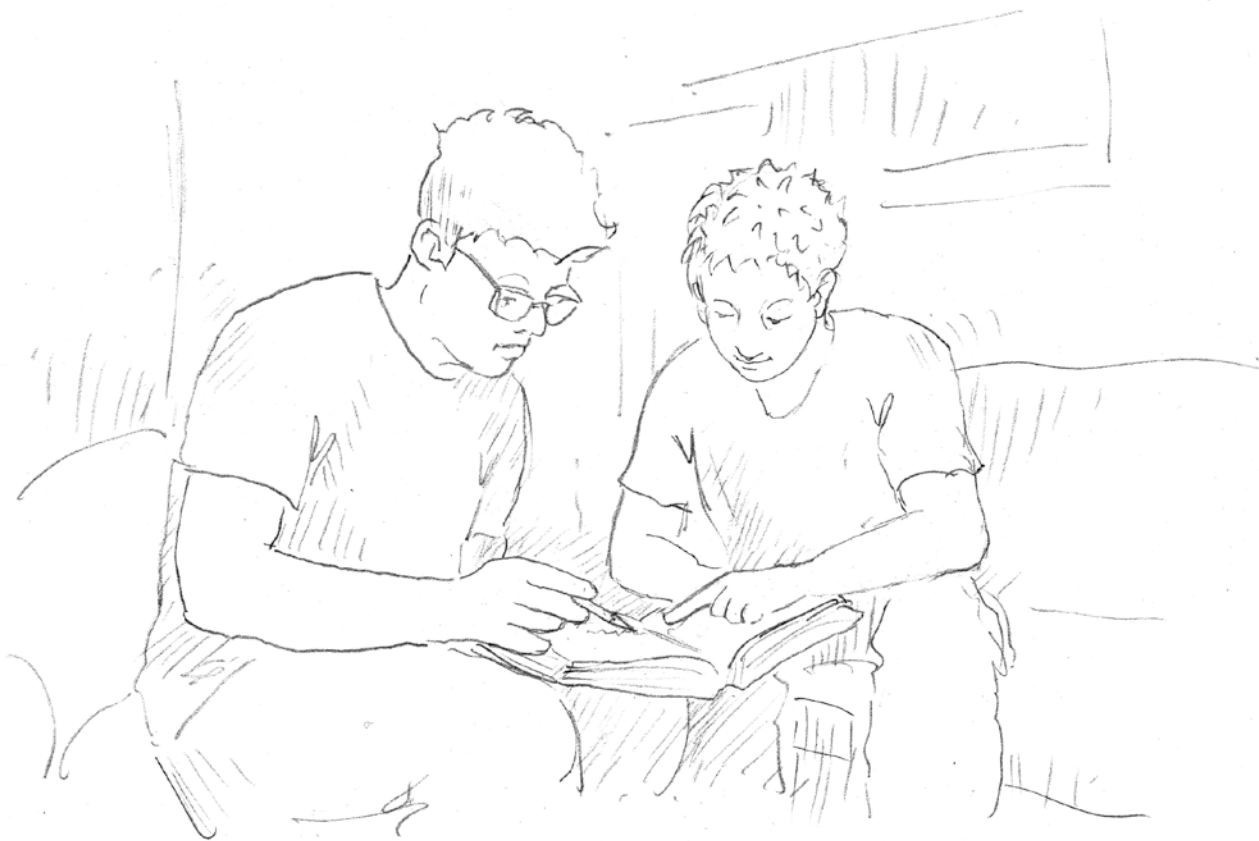




Минув тиждень...







І я не забуваю те,
що раніше вивчив.



Тепер я зосереджений.











Друг Кая знову заходить за ним.





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

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, Г'АБРІЕЛЕ ЗІБЕРТ, МАРІАННЕ АЛЬКХЕЛЕВІ-БРАЙНІН,
МІХАЕЛЬ БРУНЕ, МАРТИНА ЧАРІЯ, БАХТИЯР ХАДІ ХАССАН, САНА ХАМЗЕХ,
АРАШ РАЗМАРІА, МАРІЯ БЛАК-БЕЛЄР, ПАТРИЦІЯ КАХАНЕ.

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: ЛАУРЕНЦЯ ЛЕБЕРБАУЕР, РОБЕРТ ШАФЛЯЙТНЕР, ТОМІСЛАВ ЧЕРОНЯ
КООРДИНАТОР ПРОЄКТУ: МАТИС 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