Что такое травма?

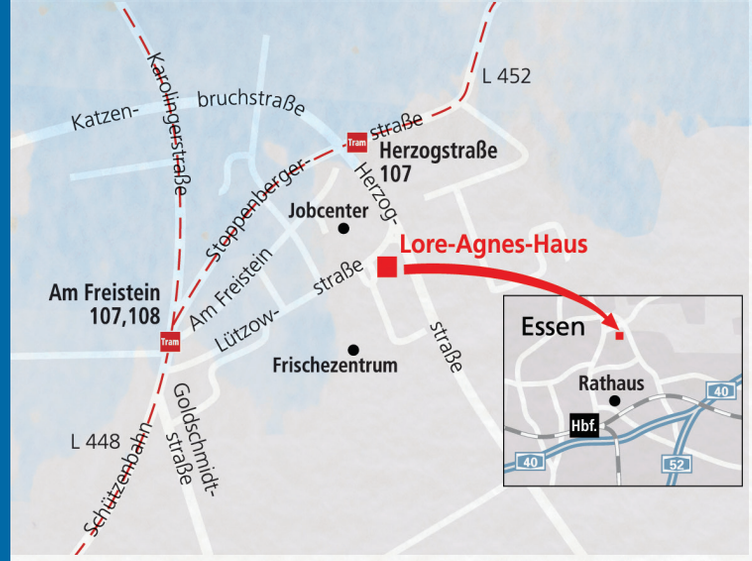
Травма – это психологическая рана. Травма может быть вызвана разными сложными жизненными ситуациями: война, домашнее насилие, бегство, стихийные бедствия или потери близких людей могут быть травмирующими, очень стрессовыми и влиять на жизнь человека.

Все люди по-разному переживают такие события и проживают тяжесть травмы.

Но бывает, что после стрессового события всё меняется:

- кошмары, беспокойный сон
- тревожности, пугливость
- постоянное напряжение
- избегание определённых ситуаций или людей
- трудности с концентрацией и вниманием

Это все нормальные реакции и происходят они автоматически, в результате пережитой травмы. В такие моменты лучше обратиться за поддержкой, чтобы справиться с этим.



Lore-Agnes-Haus
Lützowstraße 32, 45141 Essen
Контактное лицо: Svenja Reimann
Tel.: 02 01 / 31 05-3, Fax: 02 01 / 31 05-110
handinhand.lore-agnes-haus.de
www.lore-agnes-haus.de
loreagneshaus@awo-niederrhein.de

Добраться до Lore-Agnes-Haus можно:
Маршрут U-Bahn 107 или 108 до остановки
Am Freistein («Ам Фрайштайн»).

С 1983 года консультационный центр AWO является местом, куда можно обратиться по сексуальным и партнерским отношениям, планированию семьи и осложнениям во время беременности. Мы оказываем поддержку и помощь всем лицам, независимо от их идентичности, вероисповедания, происхождения и сексуальной ориентации.
Консультации анонимны и бесплатны.

AWO | Beratungszentrum Lore-Agnes-Haus

Hand in Hand
Füreinander einstehen

Информация
для тех, кто пережил сильный стресс

Rusische Version

Где найти помощь?

Некоторым людям после травмирующего опыта кажется, что они сходят с ума.
Но это не так, это нормальная реакция на экстремальные события!

Иногда эти изменения проходят сами по себе через несколько недель. Бывает, что подобные симптомы проявляются только через некоторое время. Например, когда наступает спокойствие и ощущение безопасности после побега.
Иногда такие переживания наблюдаются очень продолжительное время, и человеку становится хуже. Как раз в такой момент нужно обращаться з а помощью.
Первую помощь при психологических нагрузках или травмирующих событиях, а также дополнительную информацию по теме „травмы“ можно найти по ссылке или отсканировав QR-код:

www.handinhand.lore-agnes-haus.de

Что может помочь:

Не все в нашей жизни поддается контролю. Например, нелегко быстро и безболезненно изменить жилищную ситуацию или статус пребывания. Однако, небольшие повседневные вещи могут помочь вам почувствовать себя намного лучше и постепенно восстановить контроль над своей жизнью. Осознание своих сильных сторон также повышает уверенность в себе и ускоряет возврат к стабильному состоянию.

Несколько советов и идей:

Регулярные физические упражнения и спорт:
стресс можно снизить с помощью спорта! Какие упражнения вам нравятся? Попробуйте быструю ходьбу, бег или танцы.

Самостоятельно выполнять небольшие задания:
маленькие успехи в повседневной жизни повышают вашу уверенность в себе! Попробуйте, например, сами записаться на приём к врачу.

Контакты с другими людьми:
контакт и общение с другим людьми важен и приносит пользу! Каким людям из вашего окружения Вы доверяете? С кем Вы любите проводить время? Есть ли кто-то, с кем Вы можете регулярно встречаться или разговаривать по телефону или видеосвязи?

Сосредоточтесь на своих ресурсах и сильных сторонах:
какие занятия вам нравятся? Как Вы можете включить в свою повседневную жизнь? Возможно, Вы захотите составить список вещей, который помогали вам в прошлом справляться со сложными жизненными ситуациями. Что придавало вам силы и мужество?

Это может быть разговор со знакомым человеком, прогулка или творческая деятельность, такие как рисование, пение или музыка. Также важно: следить за тем, чтобы регулярно питаться здоровой пищей, следить за **продолжительностью и качеством сна** и проверять, достаточное ли **количество воды** Вы пьете.

Взаимодействие ссоциальными сетями:
Вероятно, Вы хотите получать информацию о войне и текущей ситуации, но постарайтесь оценить, какой объем новостей, фотографий и видео необходимы именно вам. Старайтесь отключаться в промежутках и при возможности откладывать мобильный телефонв сторону. Старайтесь избегать просмотра материалов перед сном.

относитесь к себе хорошо, как лучший друг, утешайте и успокаиваете себя, обнимайте себя и дарите любовь самому себе!