

Що таке травма?

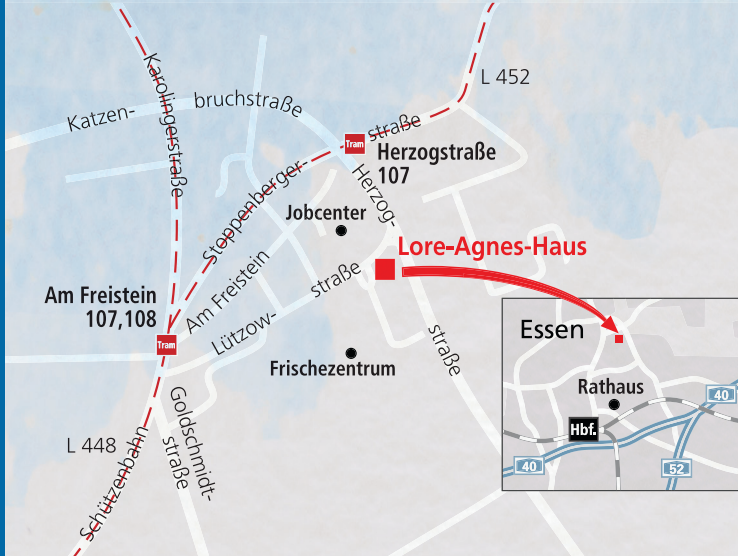
Травма – це психологічна рана. Така травма може виникнути через одну надзвичайно стресову подію або багато невеликих стресових подій. У цій ситуації людина часто відчуває страх смерті і почувається надзвичайно безпорадною і безсилою. Війна, насильство, втеча, природні катаклізми або втрата людей можуть бути такими, що травмують, і тому дуже стресовими.

Після такої події не всі люди відчувають себе погано або травмованими.

Проте може так статися, що після настання стресової події змінюються певні речі. Можуть виникнути:

- ▶ нічні кошмари, неспокійний сон
- ▶ страхи, лякливість
- ▶ тривале напруження
- ▶ уникнення певних ситуацій або людей
- ▶ труднощі концентрації

Це все є нормальною реакцією на подію, і вона виникає автоматично. Не залишайся з цим наодинці! Шукай підтримку, щоб впоратися з цим!



Lore-Agnes-Haus

Lützowstraße 32, 45141 Essen

Контактна особа: 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

Дістатися до Lore-Agnes-Haus можна наступним чином:

Маршрут 107 або 108 до зупинки «Am Freistein»

(«Ам Фрайштайн»)

З 1983 року консультаційний центр AWO є місцем, куди можна звернутися з питань сексуальних і партнерських стосунків, планування сім'ї та конфліктів під час вагітності. Ми надаємо підтримку в організації життя на засадах самовизначення усім особам незалежно від їхньої ідентичності, віросповідання, походження і сексуальної орієнтації. Консультації є анонімними і безплатними.



Beratungszentrum
Lore-Agnes-Haus



Hand in Hand
Für einander eintreten

Інформація
для тих,
хто пережив сильний стрес



Де я можу отримати допомогу?

Після пережитої травматичної події деякі люди думають, що вони збожеволіли. Але це не так.

Це нормальна реакція на стресову подію!

Іноді ці зміни минають самостійно за кілька тижнів. У когось вони виникають тільки через певний проміжок часу – коли людина трохи відпочине, наприклад, після втечі. Іноді такі зміни тривають дуже довго, або стан може навіть погіршуватись. Найпізніше тоді варто шукати допомоги.

Перша допомога при психологічному стресі та/або травми, а також додаткова інформація про ти можеш знайти тему травми за посиланням або відсканувати QR-код: можеш знайти тут:

www.handinhand.lore-agnes-haus.de



Що може допомогти у цей час:

Не всі речі у житті є контрольованими. Ситуація з житлом або статус резидентства, наприклад, не так просто змінити. Але маленькі повсякденні речі можуть допомогти тобі почуватися трошки краще поступово відновити контроль над власним життям. Усвідомлення власних сильних рис надає впевненості у собі.

Ми зібрали для тебе кілька порад і ідей:

Регулярна фізична активність і спорт:

Завдяки спорту можна знизити рівень гормонів стресу. Який вид активності приносить тобі задоволення? Спробуй прогулянку у швидкому темпі, пробіжки або танці.

Самостійне розв'язання маленьких завдань:

Маленькі успіхи у повсякденному житті додають впевненості у собі! Випробуй себе у повсякденні і признач, наприклад, без сторонньої допомоги свій наступний візит до лікаря!

Контакт до інших людей:

Спілкування і контакт з іншими є дуже важливими і корисними! Кому зі свого оточення ти довіряєш? З ким ти охоче проводиш час? Можливо, є хтось, із ким ти можеш регулярно зустрічатись або розмовляти по телефону або скайпу?

Звертай увагу на власні ресурси або сильні сторони:

Які заняття приносять тобі радість? Як ти можеш їх інтегрувати у своє повсякденне життя? Можливо, ти захочеш скласти список з тим, що допомагало тобі у минулому, коли тобі було погано: Що тобі знову надавало сил і відваги? Наприклад, це може бути розмова із довіреною особою, прогулянка або можливість

присвятити себе творчості (малювання, спів, музика). Окрім того дуже важливо приділяти увагу регулярному, **здоровому харчуванню**, достатньо **пити і спати**.

Взаємодія з соціальними мережами:

Ймовірно, Ви хочете отримувати інформацію про війну та поточну ситуацію, але постарайтеся оцінити, який обсяг новин, фотографій та відео необхідні саме вам.

Намагайтеся відключатися в проміжках і за можливості відкладати мобільний телефон у бік. Намагайтеся уникати перегляду матеріалів перед сном.

Обходься із собою так добре, наче ти і є твоя найкраща подруга: втішай і заспокоюй себе, обіймай себе і лагідно розмовляй із собою!

