VOREIFEL
Gestalte deine Region mit!

Коли проблеми навалюються всі разом –

наші душі після катастрофи

Що означає травма
і як з нею жити

Через повені у багатьох з нас перевернувся світ і ми побачили, наскільки ми вразливі.

Окрім фізичних травм, є також і психічні. І так само як фізичні, деякі психічні травми потребують лікування або підтримки, тому що не можуть загоїтися самостійно.

1. Про цю брошуру | 3

2. Як виникає травма | 5

3. Види травм | 8

4. Посттравматичні розлади | 9

5. Форми терапії | 13

6. Невідкладна допомога | 15

7. Допомога іншим | 19

8. Джерела | 21

1. Про цю брошуру

Психічні рани називаються «**травмами**», вони можуть виникати у різний спосіб. Не існує універсального правила щодо причин їхнього виникнення. Хтось ламає ногу, не помітивши сходинку, хтось падає з висоти кількох метрів і при цьому нічого не ламає: причина не обов'язково свідчить про тяжкість травми.

Те саме стосується і психічних травм. Тому ми хочемо, щоб ця брошура була цікавою для всіх, незалежно від того, що вони пережили! Травма — це нормальна реакція нормальних людей на ненормальні ситуації, і вона може торкнутися кожної людини.

У цій брошурі пояснюються **основи** того, як такі травми можуть проявлятися і що можна з цим зробити. Тут йдеться про основи: звичайно, ми не можемо охопити всі випадки, завжди є винятки та особливості, і в кожну тему можна заглиблюватися далі.

Перерви

Читання та обмірковування матеріалів на ці теми може потребувати багато сил та викликати збентеження. Тому місцями у цій брошурі з'являються невеликі «пропозиції зробити перерву». Це міні-вправи або відхилення від теми, які дають мозку можливість відпочити та допомагають заспокоїтися. Такі «перерви» можна використовувати і в повсякденному житті. Вони позначені маленькою картинкою вгорі праворуч.

Про нас

У липні 2021 року руйнівна повінь знищила велику частину нашого регіону на заході Німеччини. Вона забрала безліч людських життів і залишила глибокий слід у душах місцевих мешканців.

Після повені кілька активістів об'єдналися і заснували організацію «LEADER Region Voreifel – Die Bäche der Swist», щоб разом зробити наш регіон стійкішим. Нашим першим власним проєктом стала серія інформаційних матеріалів про травми «Коли проблеми навалюються всі разом... – наші душі після катастрофи», для якої і була створена ця брошура.

Ми сподіваємося, що наступні сторінки стануть першою невеликою психологічною допомогою для жертв повеней в інших регіонах Європи та усього світу...

2. Як виникає травма

Ось як можна дуже спрощено уявити собі наш МОЗОК:

Жовта частина — це ніби **ПРИЙМАЛЬНЯ**: сюди надходить уся інформація. Приймальня вирішує, що є важливим і що можна впустити, а що ні. І вона вирішує, що куди має потрапити. Зазвичай у фіолетовій частині інформація позначається **МІСЦЕМ І ЧАСОМ**. Так, наприклад, людина знає, що бачить квітку і що вона бачить її сьогодні на лузі. Це передається до зеленої частини, яку ми називаємо **СПЕЦ**, тому що вона може дуже розумно мислити. Вона може мислити раціонально, зважувати речі і обробляти всю інформацію, яку передає Приймальня.

У нашому прикладі мозок може точно обміркувати, які переваги та недоліки має зривання квітки. Врешті-решт він вирішує надіслати інформацію «Зірвати квітку» до синьої **КОМАНДИ А**.

Команда А – це **ОПЕРАТИВНІ СИЛИ**, які можуть дуже швидко втрутитися і реагувати, але самі не дуже багато думають. Вони або виконують те, що передає Спец, або інстинктивно реагують на небезпеку.

У разі небезпеки існує ПЛАН ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ:

У **ПРИЙМАЛЬНЮ** надходить щось, що повністю перевантажує Приймальню. У цьому разі вона більше нічого не робить, а лише натискає тривожну кнопку.

Відразу ж спрацьовує **ЧЕРВОНИЙ ЦЕНТР ТРИВОЖНОЇ СИГНАЛІЗАЦІЇ**, який сигналізує про небезпеку та надзвичайний стан. Це сигнал для оперативних сил (Команда А): вони негайно виїжджають, незалежно від того, що і де саме відбувається. Завжди. Оскільки це має відбуватися дуже швидко, **КОМАНДА А** діє без підключення **СПЕЦА**. У підсумку це означає: ***діяти, не думаючи.***

КОМАНДА А змушує людину ***боротися, тікати*** або ***завмерти***, блокуючи при цьому ту частину мозку, яка здатна мислити раціонально. Команда А направляє всю силу в м'язи, змушує серце і дихання прискоритися, що дозволяє дуже швидко реагувати. Це може врятувати людині життя, наприклад, тому що вона може швидко відскочити вбік, якщо на неї летить щось важке.

Але якщо проти небезпеки не можна нічого вдіяти або не можна вдіяти достатньо, уся сила в м'язах не допоможе. Людина відчуває себе жахливо безсилою. У цьому разі **КОМАНДА А** запускає ***інстинкт виживання:*** рефлекс прикидання мертвим. Тіло просто завмирає і не може більше нормально діяти або мислити. Це і є ***травма.***

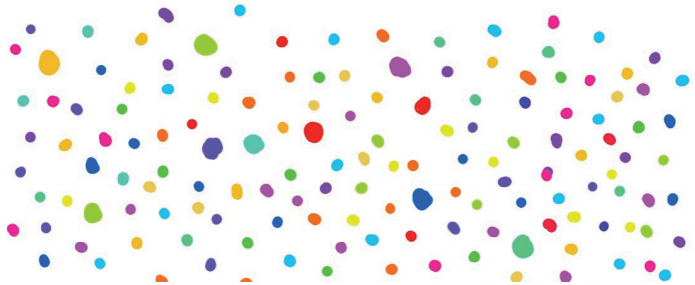
ЦЕНТР ТРИВОЖНОЇ СИГНАЛІЗАЦІЇ запам'ятовує ситуацію на майбутнє, щоб вона, за можливості, не повторилася, і зберігає її у, так би мовити, швидкому наборі як «небезпеку для життя».

Тому в майбутньому все, що вказує на те, що ситуація може бути схожою (наприклад, запах, звук, відчуття, зображення, що завгодно), буде безпосередньо розглядатися як надзвичайна ситуація.

ЦЕНТР ТРИВОЖНОЇ СИГНАЛІЗАЦІЇ спрацює ще до того, як **ПРИЙМАЛЬНЯ** зможе відреагувати, й **ОПЕРАТИВНІ СИЛИ** виїдуть на виклик, навіть якщо нічого не сталося. Вони або біжать вулицею Паніки, або трощать все навколо. Оскільки відсутні позначки простору і часу, вони часто не знають, де і куди саме їх несе. Лише після цього Спец прокидається і запитує себе, що ж насправді сталося.

Коли це відбувається в мозку, це називається «***флешбеком***». Це наслідок травми і зазвичай викликає жахливі відчуття, які не можна пояснити.

Які кольори ви бачите у своєму оточенні? Позначте хрестиком.



3. Види травм

Існує багато різних видів травм. Перше важливе розрізнення — між ***подією*** та індивідуальними ***наслідками події***. У повсякденному житті багато хто називає і те, й інше «травмою», але насправді травмою є лише реакції.

Монотравма

Події можуть бути дуже різними. Якщо це поодинока подія, тоді йдеться про монотравму: поодиноку страшну подію, яка трапляється і травмує, але потім минає (наприклад, автомобільна аварія, напад тощо).

Послідовна травма

Якщо трапляється одна страшна подія (або кілька дрібних), яка, однак, спричиняє багато інших небезпек, йдеться про послідовну травму (наприклад, повінь, через яку також втрачено будинок, все доводиться будувати заново, фінансові проблеми тощо).

Комплексна травма

Існує також випадок, коли люди протягом тривалого часу постійно переживають важкі події (наприклад, наруга, війна, домашнє насильство). Особливо у дітей та молодих людей це надовго змінює почуття безпеки. Тоді говорять про комплексну травму.

Ці види травм не виключають один одного, завжди може бути так, що кілька речей поєднуються. Часто нова травма нагадує мозку і тілу про старі травматичні переживання. Тоді може статися так, що людина буде набагато більше уражена, ніж інші, які не мають старих травм. Але це зовсім не обов'язково має статись.

4. Посттравматичні розлади

Крім видів травм, спричинених різними подіями, існують також різні наслідки. Симптоми та захворювання, що виникають внаслідок травмування, називаються посттравматичними розладами.

Це означає, що наслідки травми продовжують ***турбувати*** людину в ***повсякденному житті***. Наприклад, через

- кошмари
- розлади сну
- надмірну емоційність
  (наприклад, дратівливість, раптові спалахи гніву або ридання, сильне напруження в тілі, все це у дуже інтенсивній формі)
- значно обмежені почуття
  (наприклад, все стає приглушеним, нічого не відчувається по-справжньому)
- біль у тілі, напруження
- бурхливі думки, хаос у голові

Існують різні п***сихічні захворювання***, які можуть виникнути внаслідок травми. Прикладами цього є

Депресії

- Все здається занадто важким
- Все здається якимось безглуздим
- Іноді бракує сил для чогось
- Часто відчуваєш себе якось дурним, тупим і нікчемним
- Не вдається більше по-справжньому радіти

Тривожні та панічні розлади

- Відчувається величезний страх:
  або раптово в певних ситуаціях, або постійно у формі турбування про всілякі дрібниці
- Дуже сильне відчуття, що все піде не так
- Неможливо добре розслабитися, тому що завжди є страх наступного страху

Посттравматичні стресові розлади

- Кошмари
- Часто доводиться думати про події або жахливі речі, навіть якщо цього не хочеться
- Просто так з'являються думки, почуття, образи, звуки або запахи, як у травматичній ситуації
- Часто не хочеться думати або говорити про те, що сталося, тому що від цього стає настільки погано
- Але деякі люди не можуть думати або говорити про що-небудь інше, тому що це дуже їх турбує
- Часто відчувається сильне занепокоєння, людина стає лякливою і напруженою

Діти та підлітки

У дітей та підлітків ***симптоми травми*** проявляються трохи інакше. Вони також відчувають страх або нервозність, мають флешбеки та кошмари. Вони можуть уникати ситуацій, які нагадують їм про травму, але не так добре, як дорослі, тому що їхній розпорядок дня часто визначається іншими. Крім того, у них є такі додаткові симптоми:

У дітей

1. Повторення в іграх
Особливо маленькі діти постійно відтворюють травматичні події або їхні фрагменти у іграх чи малюють їх.

2. Регрес у розвитку
Речі, які раніше добре виходили, раптом перестають виходити. Наприклад, засинати самостійно, ходити до школи, не мочитися в ліжку вночі тощо. Залежно від віку дитини та того, чого вона навчилася останнім часом, це може бути що завгодно.

У дітей та підлітків

3. Втрата довіри
Люди, з якими діти та підлітки почувалися в безпеці і яким вони могли довіряти, раптом стають для них джерелом небезпеки. Діти та підлітки часто стають більш тривожними та недовірливими.

4. Емоційне перевантаження
Багато хто замикається в собі і відчуває сильну пригніченість або, можливо, стає агресивним, тому що не знає, куди подітись.

5. Нервозність і неспокій
Постраждалі не можуть більше добре зосередитися. Часто вони також мають проблеми в школі або виглядають якось розсіяними і не зовсім присутніми.

6. Фізичні симптоми
Тіло реагує на душевні травми. Багато хто відчуває біль або дискомфорт. Деякі постійно хворіють без видимих причин.

Це ознаки, але не однозначні, надійні сигнали. Потрібно уважно спостерігати і оцінювати кожний випадок окремо.

Вторинна травматизація

Може трапитися так, що люди, які насправді лише хочуть допомогти, самі стають травмованими. Навіть якщо вони не були присутні в ситуації, яка спричинила травму. Наприклад, коли вони консультують або підтримують інших і цілий день чують, читають і бачать на зображеннях багато страшних подій, співчувають людям, які їх пережили.

Тоді в якийсь момент може скластися враження, ніби вони самі бачили багато жахливого. А це також може бути причиною розвитку посттравматичних розладів.

Тому ***для всіх, хто надає допомогу***, особливо важливо бути обізнаними з цим і дбати про себе!

5. Форми терапії

Існують різні способи лікування травми. Дві основні форми – «зверху вниз» і «знизу вгору».

Зверху вниз

«Зверху вниз» означає, що виходити потрібно з голови і розуміння. Ідея полягає в тому, що травма – це щось жахливе, що перемагає наше розуміння і наші поняття. Отже, якщо зробити можливим розуміння і пояснення пережитого, травма зникає.

Методи, що працюють у цьому напрямку, передбачають обговорення переживань, спробу їх зрозуміти та краще класифікувати почуття. Також працюють з внутрішніми образами та поняттями.
Прикладами цієї форми є

- Наративна терапія
- Імагінаційні терапії (наприклад, PITT, TRIMB)
- Робота з внутрішніми частинами особистості

Знизу вгору

«Знизу вгору» означає, що виходити потрібно з тіла. Ідея полягає в тому, що травма залишається ***в тілі та нервовій системі*** у формі страху. Якщо допомогти тілу вивільнити енергію та заспокоїтися, травма також буде опрацьована.
Прикладами цього напрямку є такі методи терапії:

- Соматичний досвід
- Вправи для звільнення від травми
- EMDR

Обидві форми мають вагомі обґрунтування та результати досліджень, щодо їх проведення, тому немає правильного чи неправильного підходу. Що допоможе краще, може залежати від часу, людини або від того, з чим людина почувається комфортніше. Існує також багато терапій, які поєднують обидва підходи.

Методи релаксації

Крім конкретних терапій, існують також прості рухи та методи релаксації, які допомагають тілу заспокоїтися. Робити це також може бути корисно ***паралельно з терапією***. Або взагалі без терапії, просто так. До них належать, наприклад: йога, ціґун, тай-цзи, аутогенне тренування або прогресивна м'язова релаксація.

Примітка

Усі ці речі завжди можуть викликати і неприємні відчуття! Будь ласка, не робіть самостійно нічого, чого не знаєте або не можете оцінити.

Пошук місць, де надається терапія

Іноді для подолання травми потрібна професійна допомога. Це нормально, адже зі зламаною ногою люди також звертаються до лікаря, щоб нога правильно зрослася. Це доцільно, якщо

1. людина відчуває, що не може впоратися самостійно
2. через 3 місяці стан не покращується
3. людина просто почувається дуже погано

Важливо, щоб у вибраному місці проведення терапії людину сприймали серйозно, відповідали на її запитання і людина могла довіряти людині, що надає терапію.

6. Невідкладна допомога

Окрім терапії, яка повинна допомогти в довгостроковій перспективі, існують також невеликі заходи першої допомоги. Їх можна застосовувати самостійно, щоб полегшити свій стан. Загалом все, що допомагає бути тут і зараз, є корисним! Часто допомагають ***рухи, концентрація на почуттях або відволікання уваги***. Коли відчувається стрес і напруга або є надмірна зациклені на своїх думках, можуть допомогти такі невеликі вправи:

Рух

Встаньте обома ногами твердо на підлогу. Верхня частина тіла і руки залишаються розслабленими. Глибоко вдихніть і видихніть, ***теліпаючи*** руками ***навколо*** себе.

Рух

Сильно тупайте ногами або стрибайте і відчувайте підлогу під собою. ***Потрусіть*** руками і кистями, ніби хочете щось струсити.

Рух

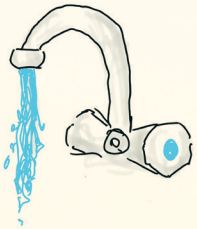
Простукайте руками тіло. Особливо руки і ноги: зовні донизу, зсередини вгору.

Концентрація на почуттях

Вібрація може допомогти тілу заспокоїтися: голосне ***гудіння або дзижчання*** під час видихання змушує грудну клітку вібрувати. Гучні звуки також допомагають. Уявіть, що ви корабельний гудок або сирена!

Концентрація на почуттях

Щоб повернутися до реальності, може допомогти зняти взуття та шкарпетки і ***відчути*** підлогу ногами (босоніж), можливо, навіть землю на вулиці.



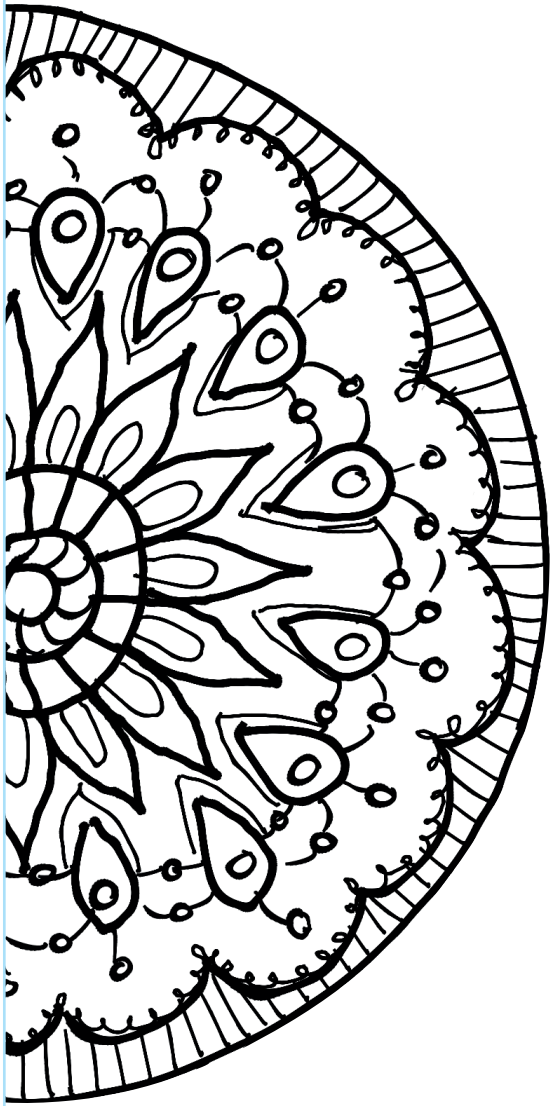
Відволікання

Щоб залишитися в «тут і зараз», іноді достатньо на короткий час ***залишити ситуацію***. Наприклад, можна піти в туалет, навіть якщо не потрібно, або встати, щоб відкрити вікно. Часто допомагає також подихати ***свіжим повітрям*** або потримати руки під ***холодною водою***.

Відволікання

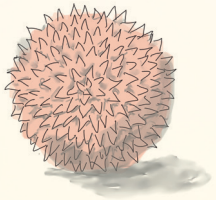
Також може допомогти просто зайняти голову чимось іншим. Це можуть бути, наприклад, ***математичні задачі*** або ***судоку***, це можуть бути також невеликі ігри, такі як «***Меморі***» або «***хрестики-нолики***» (навіть на мобільному телефоні). Ви також можете спробувати зібрати всі столиці Європи або ***розповісти алфавіт задом наперед***.

Щоб відвернути свої думки в іншому напрямку, розфарбуйте мандалу.



Вправа 5-4-3-2-1

Незалежно від того, де і в яких умовах ви зараз перебуваєте, перерахуйте (вголос) перші п'ять речей, які бачите. Потім п'ять речей, які чуєте. Потім зосередьтеся на тому, що відчуваєте на своєму тілі (наприклад, куртка на шкірі, стілець, на якому сидите, вітер на обличчі тощо). У другому раунді знову зосередьтеся на ***баченні,*** але цього разу тільки на 4 речах, так само як і на ***слуху та відчуттях дотику.*** Потім на 3, 2 і на одній речі. Це допомагає зібратися.



Невеликі допоміжні засоби

Деякі люди, наприклад, носять на зап'ясті ***гумову стрічку*** або ***гумку для волосся***. Коли з'являється стрес, нею можна ляснути. Пощипування шкіри швидко повертає до реальності. Також корисними є їжачкові м'ячі або інші предмети для відчуття.

Ароматичні олії

Ароматичні олії можуть заспокоїти через нюх. Можна мати в кишені невелику пляшечку ароматичної олії, яка подобається, і нюхати її, коли недобре. Також може допомогти ***тигровий бальзам***. Він має дуже сильний запах і створює відчуття прохолоди на шкірі.

7. Допомога іншим

Завжди може бути так, що іншим людям навколо теж недобре. Щоб допомогти їм, можна показати їм ці вправи або навчити їх усім цим вправам. Проте є кілька основних правил, яких треба дотримуватися: Перш за все, ***ПРИНЦИП ARA.*** Щоб добре його запам'ятати, уявіть собі маленького папугу.

Ansprechen (Звернутися)

Завжди спочатку треба звернутися до людини, бажано за ім'ям. Іноді вже це допомагає. Можна запитати, чи потребує або бажає людина чогось конкретного. Зазвичай людина сама найкраще знає, що їй зараз потрібно.

Reaktion abwarten (Зачекати на реакцію)

Можливо, людина вже не може нормально реагувати або рухатись. Спробуйте зачекати на реакцію, навіть якщо не отримуєте прямої відповіді. Можливо, людина ледь кивне головою, моргне, помахає рукою або зробить щось подібне. Тоді буде відомо, що спілкування можливе і що людина вас сприймає.

Ankündigen (Попередити)

Найгірше, що може статися, — це бути безпорадним і беззахисним! Знати, що відбувається навколо, дає велике почуття безпеки. Тому спочатку попереджайте про все, що ви робите. Особливо якщо відходите, наближаєтеся до людини або навіть торкаєтеся її. Багато хто з людей не люблять цього, коли перебувають у стресовому стані. Можна, наприклад, сказати: «Я зараз візьму тебе за руку, добре? Можу я тобі допомогти підвестися? Спробуй, будь ласка, разом зі мною глибоко дихати».

З цього моменту найважливішою є безпека. Тобто, ***подбайте про безпеку оточення*** (наприклад, виведіть людину з натовпу або з приміщення), а також про безпеку ситуації (наприклад, покличте знайомих людей, спочатку тримайтеся на відстані, не перевантажуйте).

Незалежно від того, що відчуває ця людина або які емоції вона переживає: сприймайте це серйозно! Ви не можете знати, що саме відбувається, і навіть якщо вам це не здається небезпечним, можливо, співрозмовник відчуває щось зовсім інше.

Крім того: ***НЕ наполягайте!***
Не потрібно з'ясовувати правду і не потрібно знати, що сталося з цією людиною, щоб зараз трохи допомогти! Можна запропонувати підтримку, наприклад, за допомогою вправ, але, можливо, достатньо буде просто принести склянку води. Можливо, це добре знайома людина, і така ситуація виникає частіше. Тоді можна заздалегідь обговорити, що буде корисним і допоможе.

Якщо ви самі перевантажені, підтримка також полягає в тому, ***щоб залучити*** інших людей до ***допомоги***. Не обов'язково робити все самому/самій.

8. Джерела

ЛІТЕРАТУРА, на яку посилається брошура (усі публікації німецькою мовою)

Eckert, Amara R. (2017): *„Hilfe, mein Haus brennt" Wenn Kinder ihre traumatischen Erfahrungen im Spiel re-inszenieren.* In: Renate Zimmer (Hg.): Bewegte Kindheit. Osnabrück.

Fischer, Gottfried; Riedesser, Peter (2009): *Lehrbuch der Psychotraumatologie.* München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag.

Geuter, Ulfried (2019): *Praxis Körperpsychotherapie. 10 Prinzipien der Arbeit im therapeutischen Prozess.* Berlin, Germany: Springer (Psychotherapie: Praxis).

Lackner, Regina (2021): *Stabilisieren in der Traumabehandlung. Ein ganzheitliches methodenübergreifendes Praxisbuch.* Berlin, Heidelberg: Springer.

Levine, Peter A. (2021): *Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt.* 10. Auflage. München: Kösel.

Maercker, Andreas (Hg.) (2013): *Posttraumatische Belastungsstörungen.* 4., vollständig überarb. und aktualisierte Aufl. Berlin: Springer.

Porges, Stephen W. und Deb Dana (Hg.) (2019): *Klinische Anwendungen der Polyvagal-Theorie. Ein neues Verständnis des autonomen Nervensystems und seiner Anwendung in der therapeutischen Praxis.* [1. Auflage]. Lichtenau/Westfalen: G.P. Probst Verlag.

Rüegg, Johann Caspar (2009): *Traumagedächtnis und Neurobiologie.* In: tg 3 (1).

Schüürmann, Linna (2013): *Aus dem Trauma bewegen. Psychomotorische Interventionsmöglichkeiten in der Arbeit mit traumatisierten Kindern.* In: Praxis der Psychomotorik 38 (2), S. 64–71.

Seidler, Günter H. (2013): *Psychotraumatologie. Das Lehrbuch*. 1. Auflage. Kohlhammer: Verlag W. Kohlhammer.

Steil, Regina; Rosner, Rita (2009): *Posttraumatische Belastungsstörung. Leitfaden Kinder und Jugendpsychotherapie.* Göttingen: Hogrefe (Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie, Bd. 12).

van der Kolk, Bessel (2019b): *Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist & Körper und wie man sie heilen kann.* 6. Aufl. Lichtenau, Westf: Probst, G.P. Verlag.

WHO- World Health Organization (2023): ICD-11. Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme. 11. Aufl. Online.

Zens, Christine; Lühr, Kristina; Müller-Engelmann, Meike (2021): *Therapie-Tools Posttraumatische Belastungsstörung.*

ВИХІДНІ ДАНІ

Видавець:
LAG Voreifel – Die Bäche der Swist e.V.
1-а голова Анґела Ґільґес
Marie-Curie-Str. 3 · 53359 Rheinbach · Німеччина

info@leader-voreifel.de
0151 58425568 I 0151 67961528
www.leader-voreifel.de

Номер у реєстрі асоціацій: VR 11909
Реєстраційний суд: Дільничний суд м. Бонна

Авторка та ілюстрації:
ЙОҐАННА ҐЛІМАНН

Дизайн:
Андреа Вільгельмі | KDAW Design
www.kdaw-design.de

leader-voreifel.de/trauma

Ти не одна.
Ти не один.

Booklet produced with financial support from

Kofinanziert von der Europäischen Union

Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Supported by

RHEIN SIEG KREIS

KREIS EUSKIRCHEN

Translation funded with the support of

Aktion Deutschland Hilft
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen

JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben