

Сонце для душі



Книга самодопомоги для біженців

Інформація та вправи, які можуть допомогти впоратися з травматичним досвідом

Концепція та текст: Анне-Маргрет Вільд

Ілюстрації: Жанетт Ніке

Фото: Йозеф Шехнер

Переклад: Людмила Москаленко,
Віта Піскун, Яна Алаверанова

видано:



Neuaufgabe 2022

Herausgegeben vom

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.

Glockenhofstraße 47

90478 Nürnberg

www.thzn.org

illustriert von Jeanette Niqué

Ausmalbilder: Sabine Fischer

Fotos: Josef Schechner

Covergestaltung: Barbara Mutzbauer

***Ein besonderer Dank geht an Steffen Lücking,
der die Neuaufgabe dieses Buches ermöglichte!***

**Wenn Sie dieses Buch nutzen und einsetzen, würden wir uns über eine Rückmeldung und eine
Spende für unsere Arbeit mit traumatisierten Menschen freuen!**

Schreiben Sie an: selbsthilfebuch@thzn.org

Spenden unter dem **Stichwort** „Selbsthilfebuch“ bitte überweisen an:

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.

Deutsche Apotheker- und Ärztebank,

IBAN DE 20 300 6060 1000 38 53 705

Зміст:

Передмова: Ласкаво просимо до Німеччини!	4
Вступ: Для кого призначена ця книга? Чим вона може допомогти?	4
Розділ 1: Що зі мною не так? – Важлива інформація	6
1.1. Коли душа страждає – Травма	6
1.2. Що спричиняє сильні душевні страждання – Травматичні події <i>Відступ: Сила уяви</i>	8 10
1.3. Що відбувається в моєму мозку під час травматичної події і як це впливає на мене? – Результати досліджень, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і симптоми травми	10
1.4. Додаткові проблеми та змішані стресові чинники	24
1.4.1. Депресія	25
1.4.2. Тривожність	26
1.4.3. Фізичний біль	26
1.5. Що мене турбує? Що завдає болю? Що я хочу змінити? – Моє особисте опитування	27
Розділ 2: Що мені подобається? Що допомагає? – Мої сильні сторони та ресурси	31
2.1 Позитивні й негативні думки мають силу	32
2.2 Що таке ресурси?	34
2.3 Які мої особисті ресурси? – Пошук схованих джерел сили	35
2.4 Позитивний досвід у теперішньому	58
2.5 Закріплення в Тут і Зараз – Включеність	61
2.6 Мій режим, моя безпека!	71
2.6.1. Чіткий розпорядок дня	71
2.6.2. Правила	75
2.7 Соціальні контакти	76
2.8 Ділитися думками, висловлюватися, бути творчими	77
Розділ 3: Що робити, коли ...? – Допомога з конкретними проблемами	78
3.1 Розлади сну	78
3.1.1. Рекомендації щодо повноцінного сну	78
3.1.2. Відпочинок для тіла	83
3.1.3. Відпочинок для розуму	85
3.1.4. Звернення до лікаря і снодійні препарати	87
3.2. Нічні жахи	87
3.2.1. Що робити, якщо ви прокинулись від кошмару	87
3.2.2. Як запобігти нічним кошмарам	90
3.3. Флешбеки, повторювані негативні спогади/образи та відчуження від себе	91
3.3.1. Флешбеки	91
3.3.2. Повторювані негативні спогади чи картини (інтрузії)	95
3.3.3. Відчуження, ніби ви “не в собі” та дивитися на себе збоку (дисоціація)	97
3.4. Агресія: самоушкодження, гнів, дратівливість та насильство	97
3.4.1. Самоушкодження	98
3.4.2. Лють, дратівливість та насильство	102
3.5. Депресивний настрій, нав’язливі думки, почуття провини	107
3.6. Труднощі з концентрацією й розсіяність	114
3.7. Горе	115
3.7.1. Стадії горя	115
3.7.2. Що посилює горювання?	116
3.7.3. Що може допомогти?	116

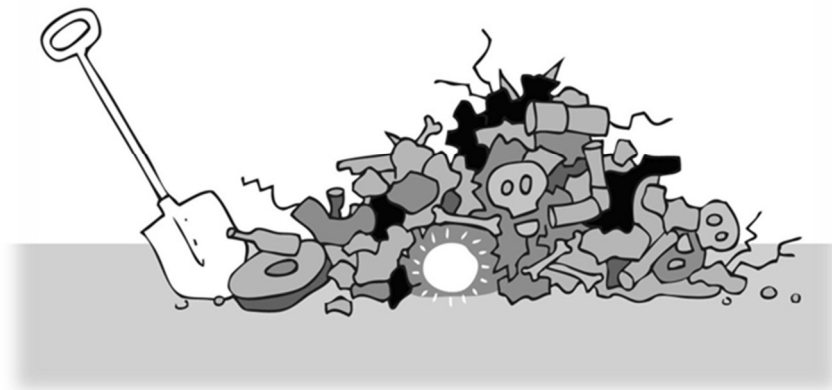
3.8. Панічні атаки	117
3.8.1. Що робить із нами тривога й чим вона корисна?	117
3.8.2. Що ви можете зробити, щоби полегшити панічні атаки?	118
3.8.3. Чому страх зростає, коли ми намагаємось його уникнути	119
3.9. Головні болі	120
3.9.1. Журнал болю	120
3.9.2. Опис болю	121
3.9.3. Релаксація допомагає	121
3.10. Вживання алкоголю та/або наркотиків	123
Розділ 4: Хто може мені допомогти? До кого можу звернутися? – Важливі адреси	124
4.1. Хто такий психіатр/психотерапевт/психолог? Як допомагає психотерапія?	124
4.2. Адреси та Інтернет-посилання	125
4.2.1. Психосоціальне консультування	125
4.2.2. Психосоціальне консультування в онлайн-режимі	130
4.2.3. Інтернет-посилання	130
4.2.4. Що може допомогти моїй дитині?	130
Епілог	130
Показчик вправ	131
Бібліографія	132

Передмова

Ласкаво просимо до Німеччини!

Можливо, ви чули це часто, можливо, є люди, які змушують вас почуватися небажаними. Я би хотіла сказати: “Ласкаво прошу! Я рада, що ви тут!”. Чудово, що ви дісталися сюди, незважаючи на всі труднощі, які пережили на батьківщині й на шляху до Німеччини. Ви вижили, і я рада. Зараз вам може бути важко відчувати себе добре, перебуваючи тут, через сум за домом, членами сім’ї, друзями. Мені шкода, що вам довелося залишити все це позаду. Мені шкода, що вам довелося пережити і, якимось чином, впоратися зі страхом, втратами, труднощами, насильством і смертю. Мені шкода, що вам довелося відмовитись від усіх мрій, аби врятувати життя. Усе це дуже боляче, і я співчуваю вашому горю, гніву і страху.

І все ж я рада, що ви тут. Сподіваюсь, ви зможете закріпитися тут, знайшовши перспективи для свого майбутнього, і хочу приєднатися до вас у спогляданні Тут і Зараз (сьогодення), щоби ви змогли заново віднайти свої сильні сторони, які часто сховані й забуті під усім негативом. Я бажаю вам знайти опору (можливо, навіть у цій книзі), що допоможе повернути свої сили. Вони все ще там, чекають на вас, я в цьому певна!

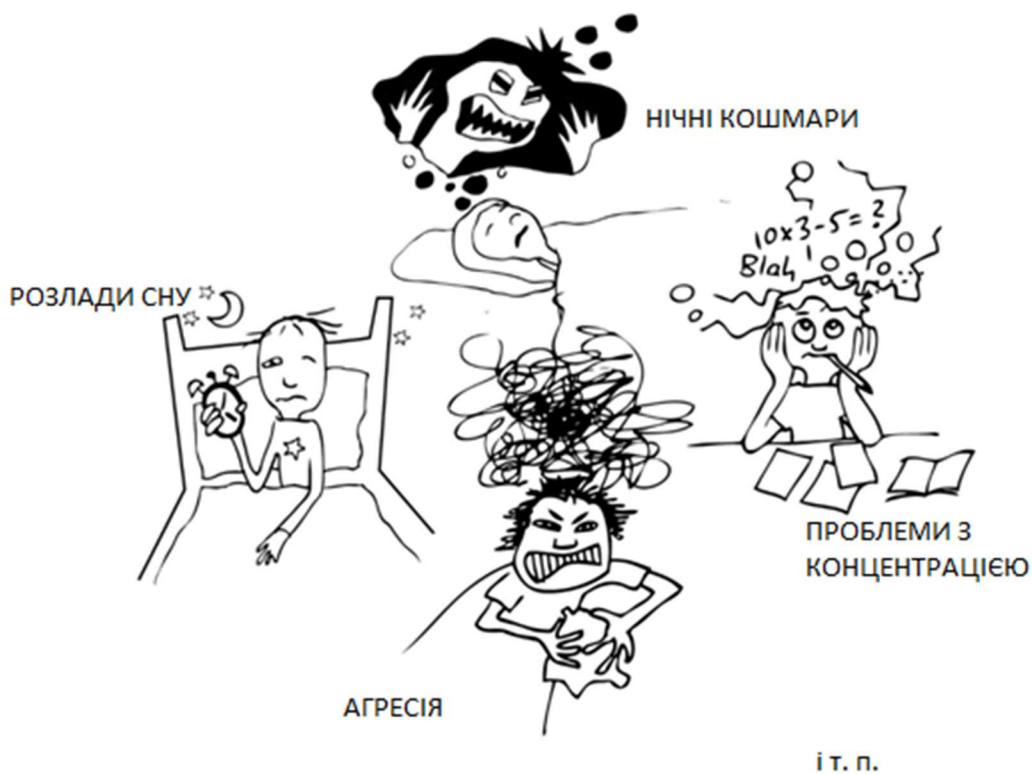


Вступ: Для кого призначена ця книга? Чим вона може допомогти?

Цю книгу написано для вас! Ви приїхали в Німеччину, бо пережили надзвичайні труднощі на батьківщині. Тому, що там вирує війна, або Талібан переслідує вас, або ополчення AL Shabab хочуть, щоби ви воювали за них. Тому, що на батьківщині вас змушують воювати за диктатора, або ж у вас немає ні засобів для виживання, ні надії, що це скоро зміниться. Можливо, на батьківщині вас би змусили одружитися з кимось проти вашої волі. Незалежно від вашого віку, статі і причин приїзду до Німеччини, ми хочемо разом із вами подивитися в майбутнє і знайти спосіб покращити ваше життя тут. Щоби досягти цієї мети, нам, імовірно, доведеться озирнутися в минуле, але, наскільки це можливо, ми хочемо зосередитися на Тут і Зараз та на майбутньому.

Це не завжди легко, чи не так? Ви могли відчувати, як картини чи події минулого, ті, які б хотілося забути, наздоганяють вас. Вони просто з’являються й беруть верх, хоча ви б хотіли взагалі про них не думати. Може, ви не спите вночі, бо минуле переслідує в снах? Тому вам

потрібно кілька годин, що заснути, – через неспроможність вимкнути всі думки й переживання? Можливо, вам важко дається вивчення мови, хоча раніше ви завжди швидко вчилися і хочете опанувати німецьку якомога швидше? Чи набагато швидше впадаєте в люті і втрачаєте контроль над собою? Або відчуваєте провину через те, що ви тут, а інші люди – ні?



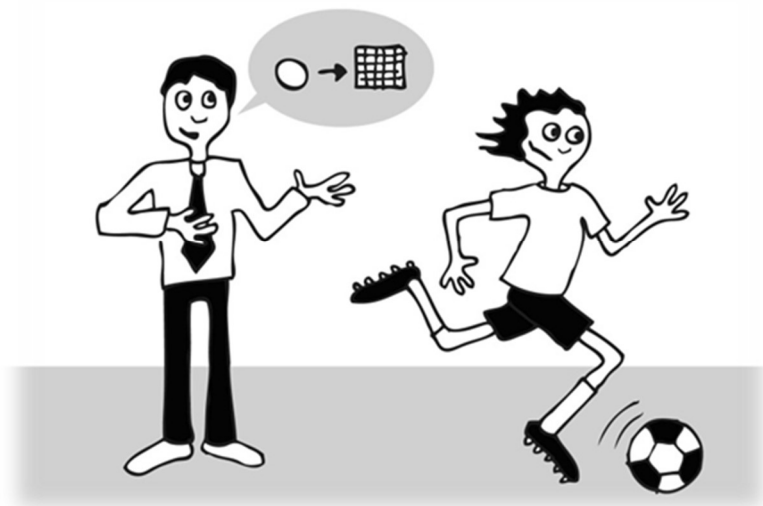
Імовірно, ви помічаєте в собі речі, які не впізнаєте, і відчуваєте себе дезорієнтованими, адже раніше ви такими не були. І це змушує почувати себе погано.

Ми поговоримо про такі зміни в цій книзі. Вона призначена для того, щоби допомогти вам зрозуміти, звідки беруться ці перетворення, а також усвідомити, що вони “нормальні”, коли хтось переживає те, що пережили ви. Звісно, ми також хочемо разом з’ясувати, як можна справлятися з негативними впливами. Наприклад, як ви можете покращити свій сон.

Є багато можливих методів, і я опишу деякі з них у цій книзі. Однак немає чарівного рецепту, який допомагає відразу й діє для всіх людей.

Це означає, я не можу просто сказати: “Робіть ось так, і ваш сон одразу покращиться”. Кожна людина індивідуальна й тому мусить знайти рішення, яке підходить особисто для неї. Проте є стратегії, котрі допомогли багатьом людям у всьому світі. Вони підтверджені науковими дослідженнями та опитуваннями й можуть вам допомогти. Ви, напевно, знаєте певні традиційні методи, котрі застосовуються у вашій країні та могли б допомогти й зараз. Такі способи також можуть сприяти полегшенню поточних проблем. Найважливіше, що ви зараз потребуєте, – мужність та терпіння випробувати різні методи і знайти власне рішення. Ця книга допоможе шляхом опису доступних стратегій та засобів. Вам не потрібно робити все описане тут. Натомість спробуйте виконати ті вправи, які зацікавлять вас. Тим не менш, важливо не просто спробувати один раз і відмовитися, не побачивши швидкого результату, а

докласти зусиль. Це як, наприклад, багато тренуватися, щоби стати хорошим футболістом. Ви мусите забити більш ніж один гол. Якщо не вийде з першого разу, ви не здаватиметеся, будете довго й наполегливо працювати, і тільки після цього зможете легко забивати голи. Ніхто інший не може зробити це за вас. Маєте самі цього досягти! Проте у вас є тренер, який порадить, що потрібно робити, і навчить стратегій покращення гри. Ця книга – щось на зразок вашого тренера. Однак власне навчання маєте пройти самостійно. Я бажаю вам величезних успіхів!



Розділ 1: Що зі мною не так? – Важлива інформація

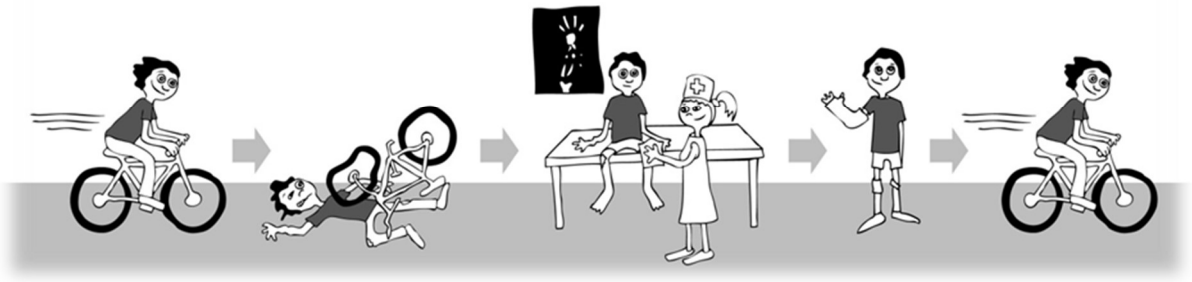
1.1. Коли душа страждає – Травма

Можливо, ви читаете цю книгу тому, що хтось дав її вам, з надією, що вона допоможе почуватися краще. Можливо, ви знайшли її самостійно і почали читати тому, що відчуваєте, наче вас оточили темні хмари. Тому, що ваша душа страждає від пережитого у вашій країні і на шляху сюди. Тому, що поки не можете забути (відпустити) ці жахливі переживання і спогади мучать вас.

Поранена душа – це дуже боляче, навіть якщо рани не можна побачити. Ви також можете відчувати безпорадність, тому що не знаєте, як загоїти ці рани.

Кожен із нас знає, що таке фізична травма й що з нею робити. Ось невеликий приклад цього:

Ви впали з велосипеда. У вас розбиті коліна і страшенно болить рука. Ви йдете до лікарні. Лікар очищає й дезінфікує рани на колінах, щоби запобігти інфекції. Потім робить рентген руки й бачить, що вона поламана. Він накладає на руку гіпс, так що ви не можете ворухити нею й поламана кістка зростається. Через шість тижнів лікар знімає гіпс. Ваша рука зажила й більше не болить, так само, як і коліна.



Лікування допомагає вашим ранам загоїтись. Рентгенівські знімки завжди показуватимуть, що ваша рука колись була поламана, й у вас будуть шрами на колінах. Але вони більше не болять. Ви знову можете вільно рухати рукою. Ви знову можете кататися на велосипеді!

Душевні рани, насправді, не так сильно відрізняються від фізичних. Вони також спричинені болючими подіями, однак ми рідко приділяємо їм необхідну увагу. Ми не йдемо до лікаря; не просимо про допомогу. Ми думаємо, що просто маємо бути сильними, триматись, і рани заживуть самі собою.

Це зазвичай працює, коли душевні рани невеликі, наприклад, коли хтось ранить наші почуття, або коли хороший друг переїжджає в інше місто.

Однак бувають **сильні душевні рани**, з якими неможливо легко впоратися й наслідки яких потужно відчуються упродовж тривалого часу. Ці наслідки мучать нас і зазвичай, не проходять самі собою. Ці **найтяжчі душевні рани** називаються **травма**. Слово “*trauma*” походить із давньогрецької й означає “поранення, пошкодження”. Можливо, у вашій мові є спеціальне слово для цього?

Травму, або ж кілька травм, можна розпізнати за **впливом**, який ці невидимі рани мають на вашу поведінку та емоції, а також за тим, що ці ефекти не зникають, навіть коли жахливі події залишилися у минулому. Такі впливи називають **симптомами**, так само, як тоді, коли у вас є **ознаки** фізичного захворювання. Не хвилюйтесь, це не означає, що ви слабкі або “божевільні”! Будь-яка людина, котра переживає те, що пережили ви, страждала б від цих душевних ран і її поведінка помітно змінилася б. Це абсолютно **нормально** – коли жахливі події змінюють людину. Однак те, що вам довелося пережити, аж ніяк не можна назвати нормальним! Ви можете дізнатись, який вигляд мають ці впливи (симптоми), прочитавши Розділ 1.3.

Важливо знати, що ви можете зробити щось, щоби зцілити свою душу. Можна лікувати симптоми, аби вони більше не мучили вас. Ви навіть можете змусити їх зникнути і знову бути собою. Тим, кого ви впізнаєте як себе. Неможливо скасувати жахливі події, відтепер вони – частина вашої життєвої історії. Після цього залишаться шрами, але ми можемовилікувати рани, яких було завдано вам тими подіями. Ця книга може допомогти. **Зможе допомогти той факт, що ви можете допомогти собі!** Вам знадобиться багато терпіння й щире бажання почуватись краще. Якщо ви це маєте, дуже важливо спочатку краще зрозуміти себе. Коли ви зрозумієте зв'язок між пережитими жахливими подіями і їхнім впливом на вашу душу, зрозумієте також і те, що ви не божеволієте. **ВИ не божевільні, БОЖЕВІЛЬНЕ ТЕ, ЩО З ВАМИ ТРАПИЛОСЬ!** Будь-чия душа у світі страждала б від цього; відчувала б, що не контролює своє

тіло й думки. Але її можна вилікувати! Ви маєте ставитись до себе з розумінням – це перший і, мабуть, найважливіший крок до зцілення. Прочитавши Розділ 1, ви зможете краще зрозуміти вплив і наслідки жахливих подій!

1.2. Що спричиняє сильні душевні страждання? – Травматичні події

Тепер ми знаємо, що найтяжчі душевні рани називаються **травмою**. Травма – це жахливий досвід у минулому (!), коли:

- ваше **життя** або **життя** інших було в **небезпеці**
- ви були свідком **катувань** або **смерті** іншої людини
- вас самих **катували** чи **згвалтували**
- ви не могли ні втекти, ні змінити ситуацію, **не могли тікати або битись**
- ви були **нажахані**
- ви почувалися **безпомічним і безсилим**
- ви були **приголомшені** тим, що відбулося.



Прикладами жахливих, незрозумілих/травмуючих подій є напади на членів вашої сім'ї чи друзів, фізичне/емоційне насильство, катування, ув'язнення, згвалтування, досвід воєнних подій, смерть близьких людей, зникнення безвісти родича, вимушене розлучення з членами сім'ї, бойові дії, випадкові або стихійні лиха...та багато інших приголомшливих переживань, незрозумілих і болючих для душі!

Багатьом людям доводилося пережити більш ніж одну травмуючу подію, деякі з них роками жили у в'язниці чи в зоні бойових дій. Це робить душевні рани ще тяжчими. З наслідками травматичних подій, **навмисно заподіяних іншими людьми**, таких, як катування, війна чи сексуальне насильство, набагато важче впоратись і вони завдають більше шкоди ніж такі травми, як автомобільна аварія чи стихійне лихо. Такий вид травматичних подій похитує основу нашого розуміння світу й людства. Ми ніколи не думали, що люди можуть бути настільки жорстокими й не можемо цього зрозуміти. Той факт, що люди здатні на такі жахіття, лякає. Як наслідок – нам дуже важко комусь довіряти.

Тож, ми говоримо про події, які спричиняють **приголомшливий страх, сором і розпач** майже в кожній людині на планеті. Їх також називають **ситуації-без-виходу**, тому що ми не можемо абсолютно нічого зробити, ми повністю безпомічні й безсилі. Ви не могли уникнути тієї ситуації й ніхто б не зміг!

Можливо, ці рядки нагадали вам про ті жахливі події, які відбулись. Спробуйте відштовхнути їх на хвилину й зосередитись. Хочемо не затримуватися серед жахів, а подивитись уперед, на те, як ви можете справитись із ними.

Можливо, ця перша невелика вправа допоможе:

Вправа 1. Сейф.

Чи знаєте ви, що таке сейф? Це великий, важкий ящик у банку, в якому надійно зберігаються гроші. Сейф має складний замок або код, так що стороннім дуже важко його відкрити. Він часто зберігається в окремій кімнаті.



Давайте зараз пошукаємо таке місце, де ви можете надійно зберігати думки й картини травматичних подій, доки матимете достатньо сил, щоби знов до них повернутись. Спробуйте уявити місце, куди можна надійно прибрати ці думки, почуття й картини. У цього сейфу має бути лише один ключ і тільки ви повинні мати можливість його відкрити. Ваш сейф може бути глибокою ямою в землі, кліткою, печерою, або чимось подібним. Як виглядає ваше особисте місце? Де ви можете безпечно зберігати найглибші думки й почуття? Як виглядає місцевість навколо? Як туди дістатись?

Коли у вас з'явиться ідея, спробуйте чітко уявити це місце. Чи бачите його зараз? Було б найкраще, якби ви намалювали його тут:

Відтепер, коли у ваших думках з'являтимуться думки й картини травматичних подій, уявіть свій сейф чи своє особисте місце й покладіть їх туди зі словами: **“Ви заважаєте мені зараз! Я кладу вас у сейф і подумаю про вас тоді, коли вирішу думати про вас!”**

Не падайте духом, якщо це не спрацює одразу. Утримуйте ці тривожні думки і почуття коли вони з'являтимуться і кладіть їх назад до сейфу знову і знову, щоразу даючи той самий наказ: *“Ви заважаєте мені зараз! Я кладу вас в сейф і подумаю про вас тоді, коли вирішу думати про вас!”*

Після тривалої практики ви навчитеся відмежовуватися від тривожних думок і почуттів, відкладати в сторону, щоби мати можливість краще їх контролювати. Ви головні у своїй голові!

Відступ: Сила уяви

Можливо, читаючи ту вправу, ви подумали: “Що за нісенітниця! Як мені допоможе те, що я **уявлятиму** сейф чи щось схоже на нього?”

Що ж, дозвольте пояснити вам дещо про уяву (**візуалізацію**). Наші думки й уява мають **величезну** силу. Вони впливають на наші почуття і ставлення до життя. Можливо, ви це знаєте. Коли з’являються жадливі спогади, ви одразу почуваетесь безпомічними й нещасними. **Спогади – це не що інше, як уявлення**. Уявлення про те, що сталося з вами в минулому. Часто це важкі думки і образи, які позбавляють вас усієї енергії, змушуючи падати в глибоку темну яму нещастя.

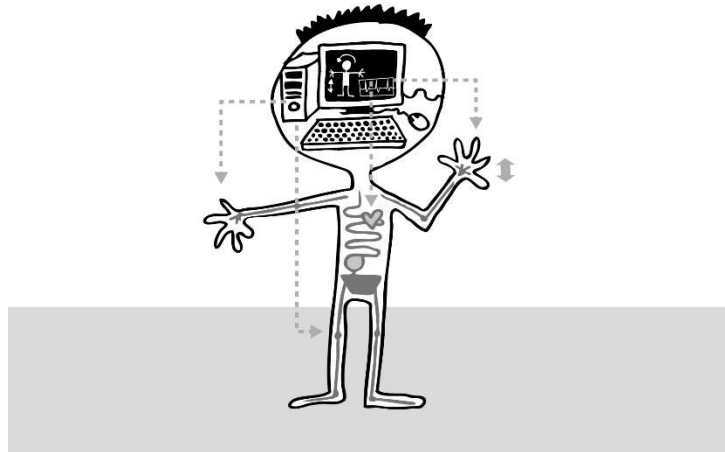
Наші душа й тіло реагують на уявлення і думки. Подумайте про лимон! Великий, свіжий, жовтий лимон. Можете уявити, як він пахне? Тепер уявіть, що ви розрізаєте його і відкушуєте великий шматок! Бачите його? Помічаєте, як рот наповнюється слиною, а обличчя зморщується?



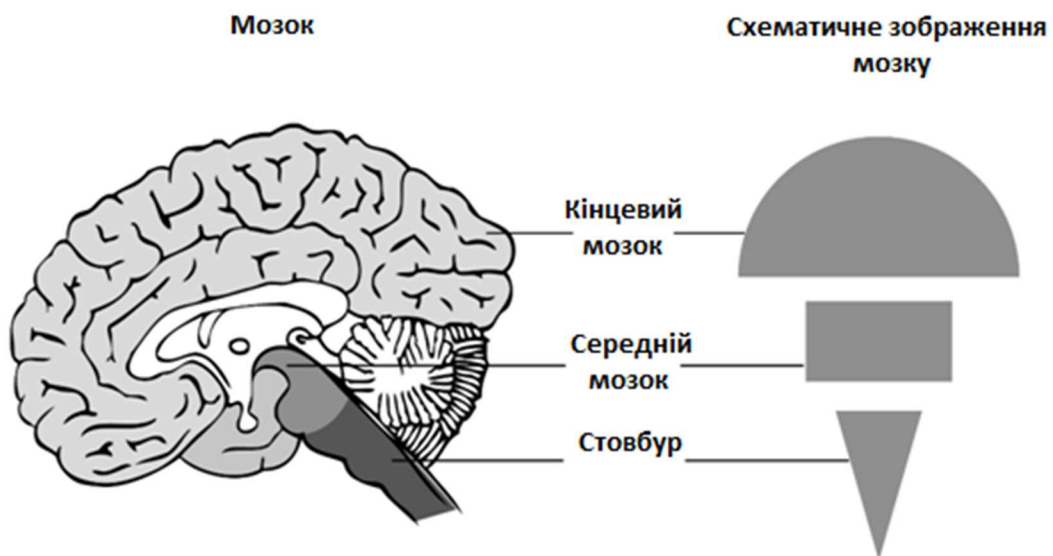
Образи уяви впливають на наше тіло й емоції! Також і в позитивному ключі. Дослідження мозку це довели. Позитивні образи уяви допомагають людям полегшити страждання, спричинені травматичними подіями! Сприятливі образи, спрямовані на те, якими ми хочемо бути, змінюють наші думки і почуття. Більше про це в Розділі 2.

1.3. Що відбувається в моєму мозку під час травматичної події і як це впливає на мене? – Результати досліджень, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і симптоми травми

Травматична ситуація призводить до сильного стресу. Це ситуація, яку людина ледве може витримати. Ми хочемо пояснити й показати, що відбувається у вашому мозку під час травмуючої події. Це допоможе зрозуміти, чому наслідки все ще турбують вас, навіть якщо самі події залишились у минулому. Велика частина того, що ми називаємо душею або психікою міститься в мозку. Мозок – це комп’ютер у нашій свідомості, який керує нашими думками, почуттями, поведінкою та всім тілом.



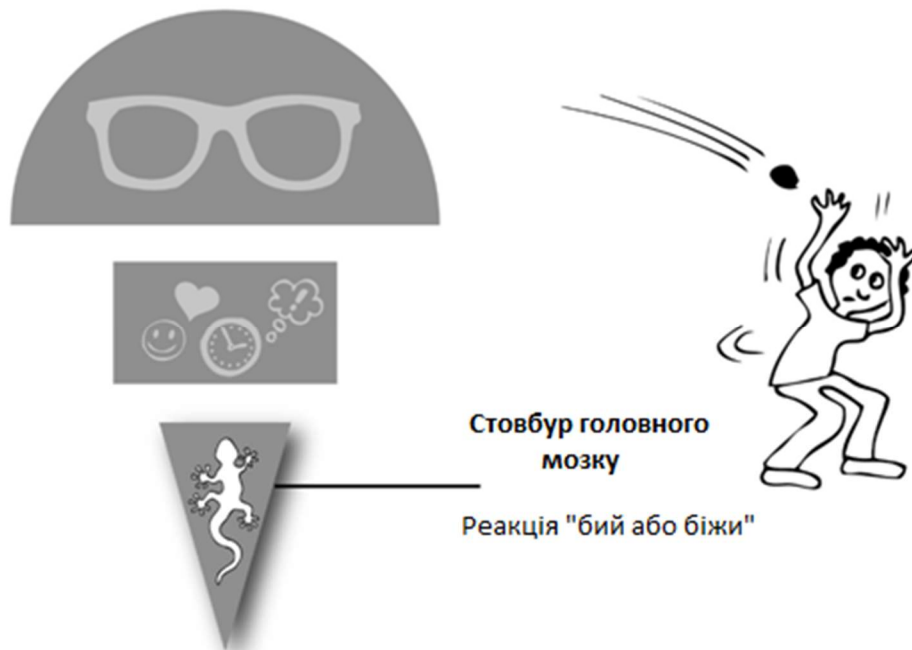
Мозок людини складається з багатьох різних частин. Кожна з них виконує свої функції, співпрацюючи з іншими в дуже складній системі. Він зображений на лівій частині картинки знизу.



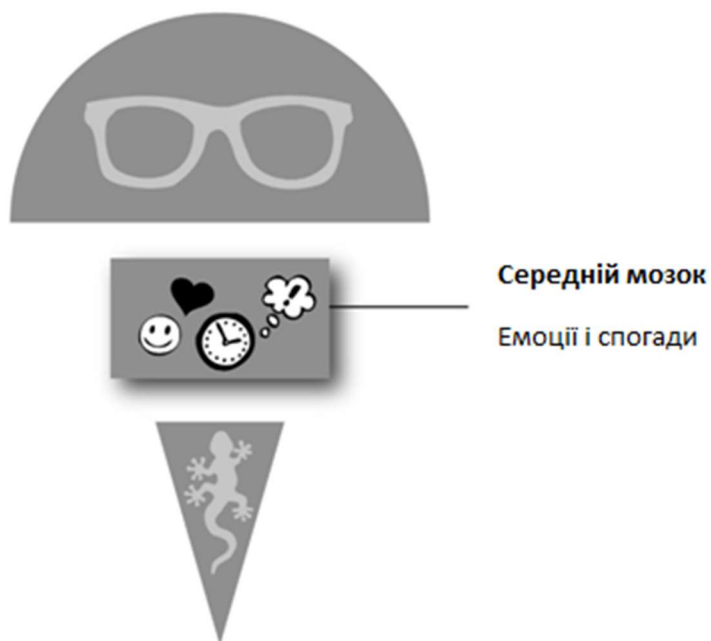
Науковці вивчають усі складні процеси в нашому мозку, щоби краще їх зрозуміти. Він регулює всі наші думки, почуття й дії. Важливим для нас є те, що відбувається в мозку, коли ми переживаємо травматичну подію, страждаємо від сильного стресу і знаходимось у небезпеці. За останні 20 років вчені виявили дивовижні речі, які допоможуть вам краще зрозуміти себе. Частини мозку, на які ми будемо звертати увагу, зображені в спрощеній формі з правого боку на картинці зверху.

Стовбур також відомий як **рептильний мозок**. Це найдавніша частина нашого мозку. Він також є у тварин. Ця частина мозку забезпечує наше фізичне виживання і функції організму, такі як дихання. Стовбур відповідає за блискавичні реакції на небезпеку. Наприклад, коли хтось кидає у вас камінь, ви **автоматично** відхилитесь вбік, щоби вас не вдарило. Немає часу

думати, це просто стається. Так само, коли хтось піднімає руку, щоб вас вдарити. Ви **автоматично** піднімаєте руку щоб захистити себе. Ці інстинктивні реакції керовані стовбуром головного мозку. Він також відповідає за блискавичні реакції **"бий або біжи"**.



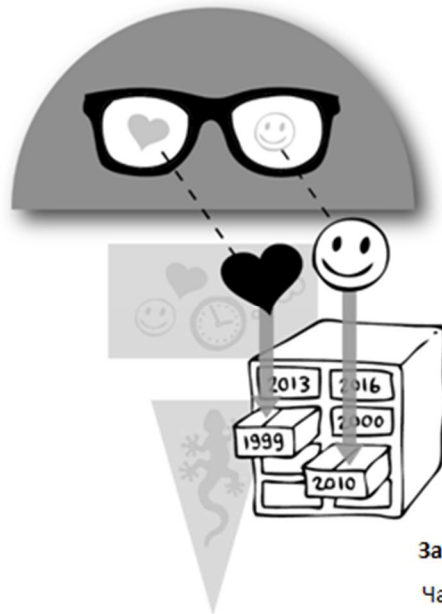
Наші **почуття** керуються і контролюються **середнім мозком**. Він також відповідає за **спогади і пам'ять**. Однак розподіл спогадів у потрібні шухлядки – це обов'язок **кінцевого мозку**. Він класифікує наш досвід за місцем і часом щоби ми могли згадати, **коли й де** відбулася подія.



Кінцевий мозок – це те, що відрізняє нас від тварин. Він відповідає за **мислення**. Завдяки ньому, ми маємо здатність аналізувати себе, розуміти світ, приймати рішення, планувати, навчатись і говорити.



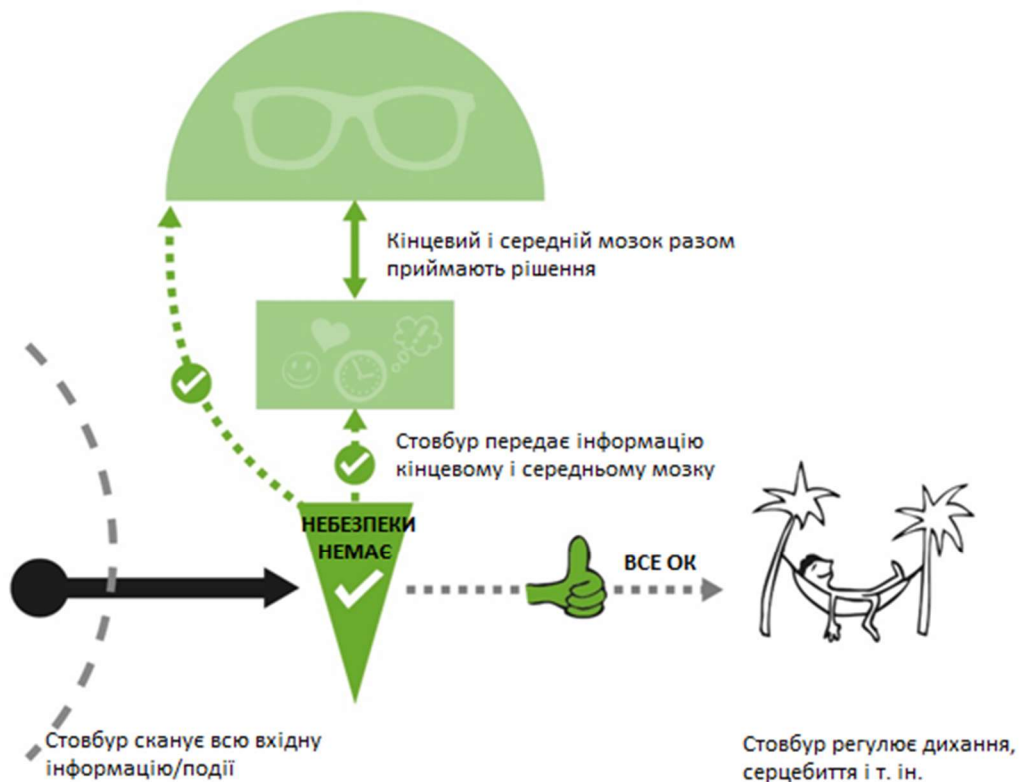
Як ми вже сказали, кінцевий мозок класифікує наші спогади відповідно до місця й часу. Він розподіляє їх до потрібної шухляди, тож, коли ми згадуємо, можемо сказати: “А, це ж було у 2000 році, в мій перший день у школі, і я дуже хвилювався!” Якби кінцевий мозок не класифікував наші спогади й досвіди, вони би просто літали по всьому мозку, з’являючись будь-коли. Ми б не мали жодного уявлення, звідки вони взялись і до якого досвіду належать. Або ж у нас би просто виникало якесь відчуття, як-от збудження в перший шкільний день, однак ми б не усвідомлювали, що воно належить до спогаду про наш перший день у школі. Ми би просто були збудженими, не розуміючи, чому й не усвідомлюючи, що причина нашого збудження – в минулому, а зараз не відбувається нічого, що могло б його спричинити.



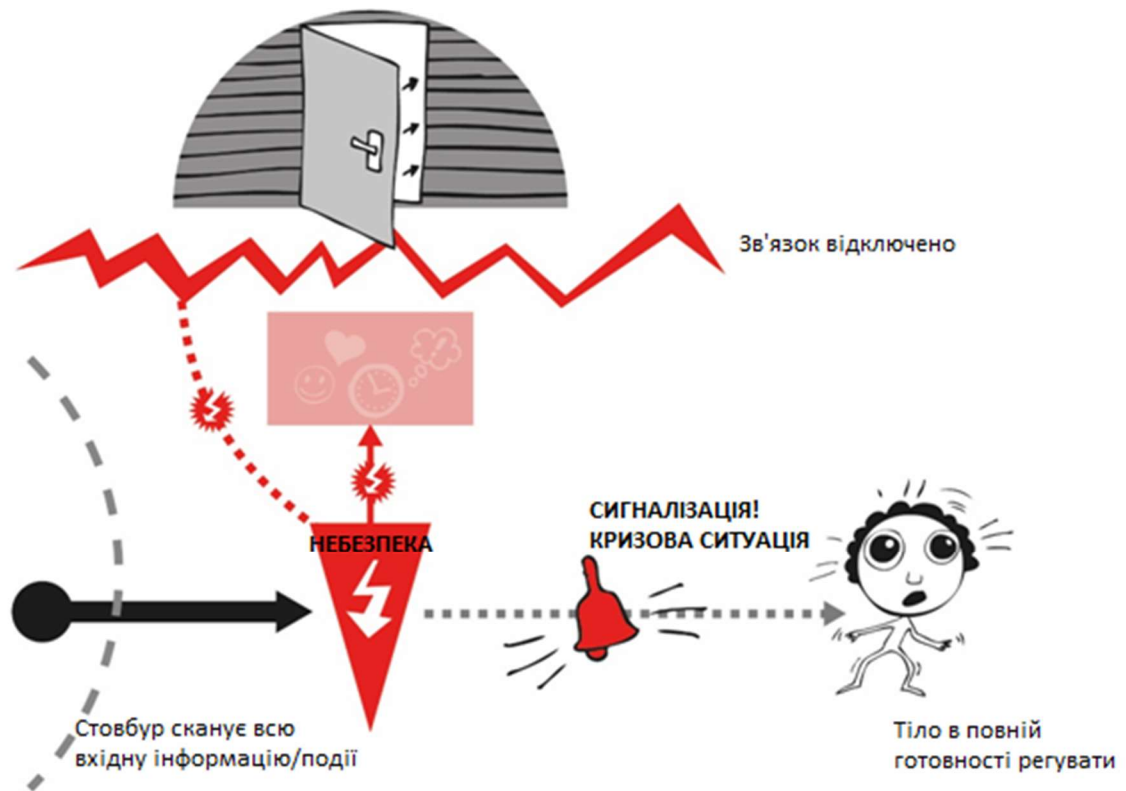
Завдання кінцевого мозку:

Часова класифікація
переживань і подій

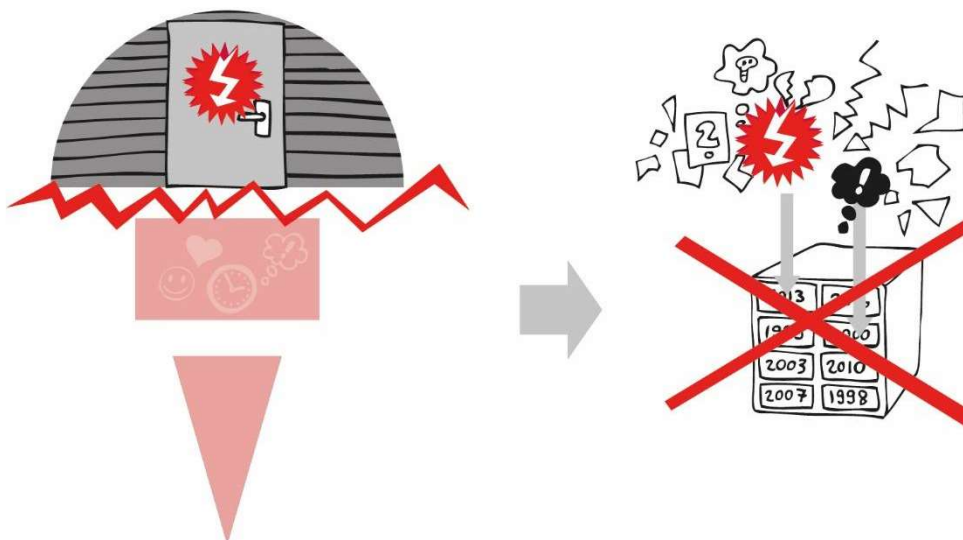
Зазвичай ці три частини мозку тісно співпрацюють. Комп'ютерна програма працює безперебійно. Наші **стовбур** і **середній мозок** разом вивчають всю вхідну інформацію, вирішуючи, чи наближається небезпека. Коли небезпеки немає, **стовбур** передає цю інформацію **кінцевому мозку** через **середній мозок**. **Стовбур** постійно регулює наше дихання, метаболізм, сон і серцебиття, аби тіло могло нормально функціонувати. Коли **середній мозок**, центр емоційного сприйняття, радить, що сьогодні сприятливий день для того, щоби піти в басейн, бо світить сонце, **кінцевий мозок** приймає цю інформацію й розглядає її. Чи варто мені слідувати імпульсу, чи є ще щось, на що потрібно звернути увагу? Коли він згадує, що ви маєте закінчити важливе завдання по роботі чи навчанню, то передає цю інформацію середньому мозку. Разом вони обговорюють ваші варіанти і приходять до спільного рішення. У цьому випадку рішенням може бути спочатку завершити завдання, а потім піти в басейн. Інтелект (кінцевий мозок) та емоції (середній мозок) досягли згоди.



З моменту, коли стовбур і середній мозок відчули небезпеку у вхідній інформації, уся вона надходить **безпосередньо в середній мозок**, де **спрацьовує свого роду сигналізація** і запускається **кризова програма**. Кризова програма **обриває з'єднання з кінцевим мозком**, так як, поки він зважить усі варіанти і прийме рішення, вже може бути надто пізно! Тому наразі він припиняє роботу. Це схоже на те, ніби зачинаються двері, і кінцевий мозок не знає, що відбувається. Тепер **стовбур – керівник у вашій голові**. **Зазвичай**, коли небезпеки немає, кінцевий мозок приймає всі рішення. **У кризовій ситуації** стовбур бере ці обов'язки на себе і **ваше тіло готове битись або тікати**. Стовбур буквально "заповнює" тіло енергією, посылаючи стресові повідомлення всюди. Ви знаходитесь в стані надзвичайної напруги. Це чимось схоже на стан автогонщика перш, ніж спрацює стартовий пістолет – напружений, пильний, готовий натиснути на газ тієї ж миті, коли буде подано стартовий сигнал.



Оскільки в цей час зв'язок із кінцевим мозком обірваний, він не може класифікувати і впорядкувати те, що відбувається. Це означає, що він може пам'ятати події, але не може визначити, **чи відбуваються вони зараз, чи вже відбулись в минулому**.
Класифікувати події відповідно до місця й часу зазвичай є обов'язком кінцевого мозку.





Це дуже важливо знати...

Розірвання зв'язку з кінцевим мозком – це **захисна функція** нашого мозку, вона **необхідна для нашого виживання!** Якби наш мозок зважував всі варіанти, ми б не змогли відреагувати достатньо швидко для того, щоб, наприклад, врятувати своє життя. У кризовій ситуації мова йде не про класифікацію та обдумування, а про виживання. Насправді, це цілком логічно. Це **автоматичний процес** у мозку! Ми **автоматично** реагуємо на кризову ситуацію, б'ючись або тікаючи. Якщо ці способи недоступні, ми застигаємо. Те, як ми реагуємо на такі ситуації – **не рішення**, а автоматичний процес! Часто ми навіть не усвідомлюємо, що відбувається, або переживаємо це **ніби здалеку**. Кінцевий мозок відключений і більше не впливає на те, що ми робимо чи не робимо.

Після того, як криза минула, двері до кінцевого мозку знову відчиняються, він починає думати й дивуватися. Часто він непокоїться тим, що міг би зробити інакше, і звинувачує себе в невдачі. Тому виникає **почуття провини**. Однак **він (ви) не мали вибору**, двері були щільно зачинені!

На додачу, після пережитої кризи кінцевий мозок розгублений, бо в нього з'являється багато фрагментованих образів, у котрих він не може орієнтуватися і класифікувати як зазвичай. Це дійсно лякає, оскільки кінцевий мозок не розуміє, що трапилось, і не може правильно класифікувати враження. Спогади виглядають як короткий відрізок фільму чи поодинокі роз'єднані зображення. Можуть раптово виникати різні емоції, тривога, прискорене серцебиття, відчуття порожнечі й наш кінцевий мозок – нас, як мислячої людської істоти – не знає, чому. Інколи кінцевий мозок просто знову вимикається, тому що для нього це занадто. Тому, коли спогади про травматичну подію з'являються уривками і фрагментами, ми не можемо мислити ясно, оскільки кінцевий мозок знову зачиняє двері, як під час кризи. Тож ми не можемо контролювати ці повторювані спогади. Часто вони сприймаються так, ніби відбуваються зараз, через те, що кінцевий мозок поки не здатний розподілити їх до відповідної шухляди. Він не може зрозуміти, чи це відбувається зараз, чи відбулось у минулому. Ми ж реагуємо на це надзвичайною напругою, повертаючись у режим боротьби або втечі й захищаючи себе, поводячись так, ніби криза Тут і Зараз. Хоча ці дії були правильними й необхідними для виживання під час кризи, вони недоречні Тут і Зараз, коли криза минула. Але ж ми не розуміємо цього. Це може спричинити неконтрольовану **агресивну** поведінку. Деякі люди вдаються до самоушкодження, щоби зняти напругу й тиск. У такі моменти ми не можемо мислити ясно, тому що кінцевий мозок вимкнений. Двері до нього знову зачинені. Кризова програма повторно активована, хоча криза вже минула.

Спогади наздоганяють нас знову і знову, ми не можемо нічого з цим вдіяти. Особливо в ситуаціях, коли щось **нагадує нам про травматичну подію**, наприклад, колір підлоги або відчуття тривоги і відчаю.

Завдяки наполегливій роботі та зусиллям це припиниться, коли ми переконаємо кінцевий мозок у тому, що ці спогади належать до минулого, і він має допомогти нам правильно їх класифікувати. Це справа перепрограмування комп'ютера у нашій голові, вимикання кризової

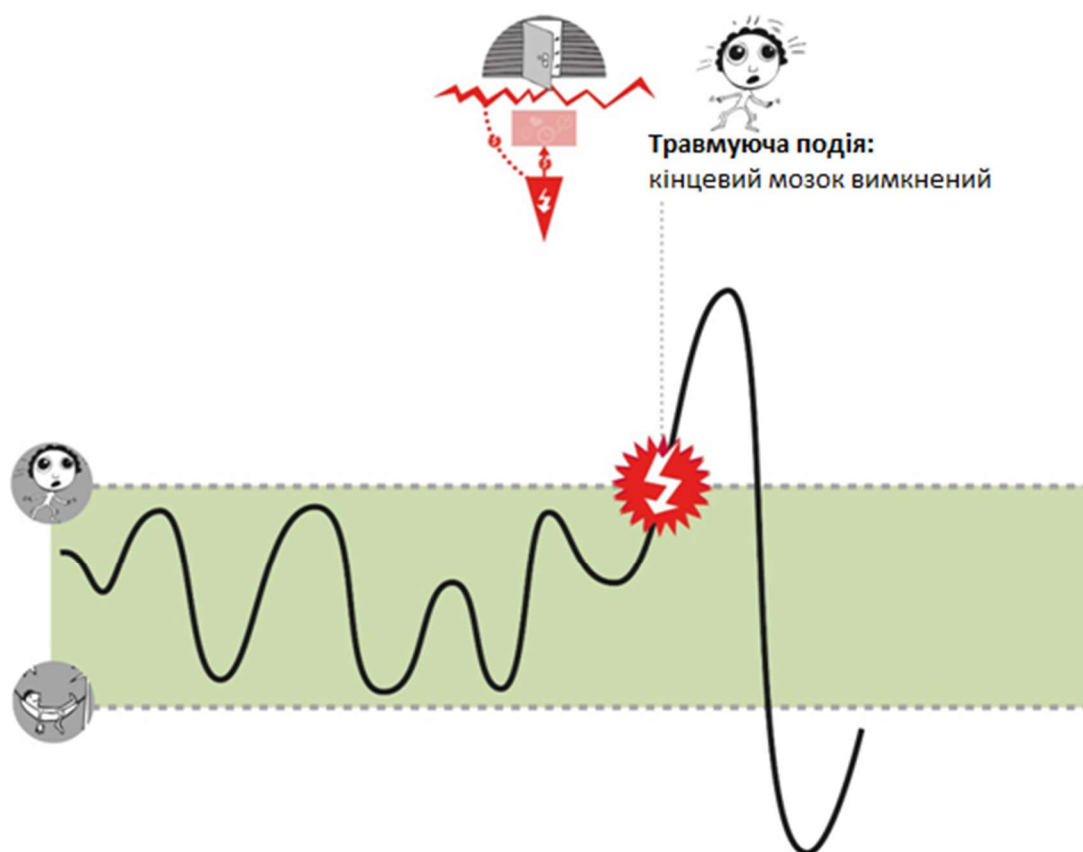
програми та перезавантаження звичайної! Дізнатись, як переконати кінцевий мозок вимкнути кризову програму можна, прочитавши Розділ 2.

Я хочу показати вам ще одне зображення того, що відбувається, коли ми переживаємо травматичну подію:



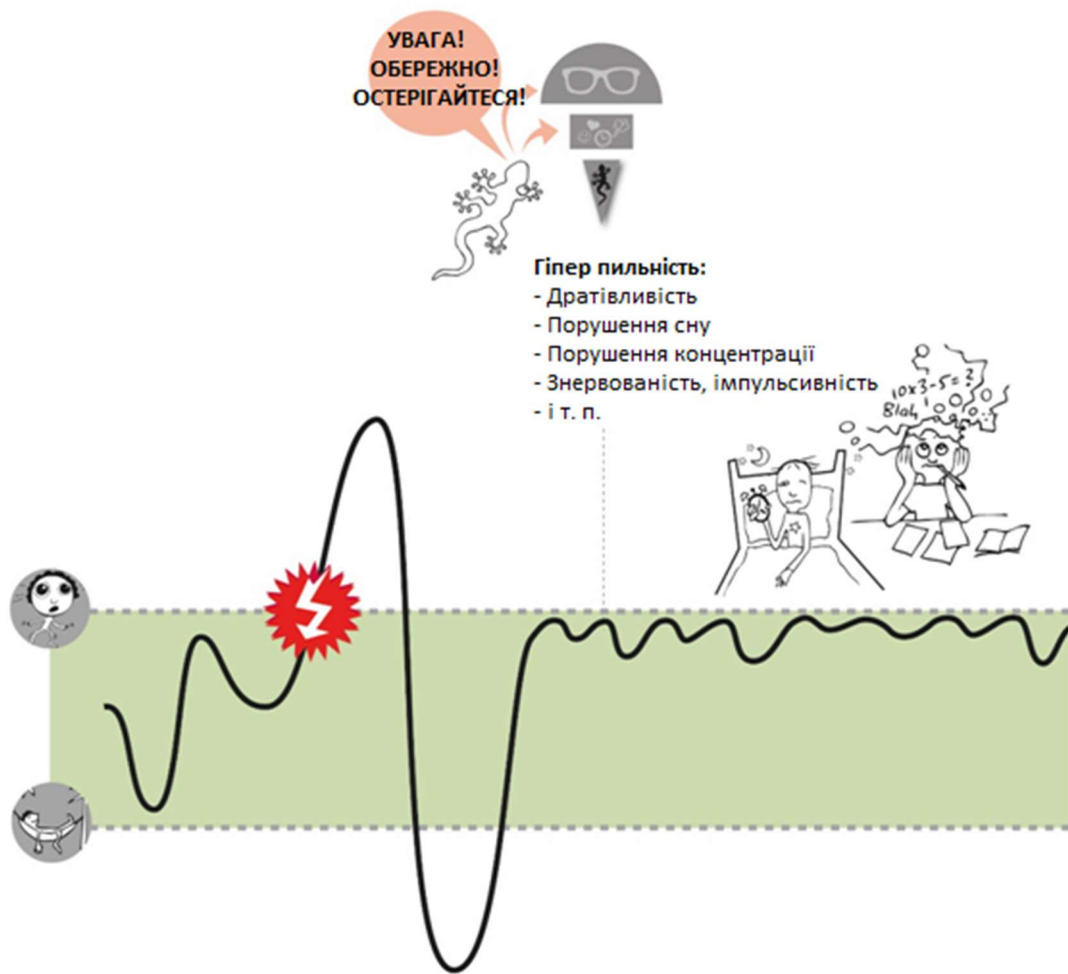
Хвиляста лінія – це крива напруги, яка показує, наскільки сильно ви відчуваєте стрес у певний момент. Зазвичай вона рухається вгору і вниз на певній ділянці. Іноді ми більш напружені і схвильовані (наприклад, коли збираємось здавати тест). В інші періоди часу – розслаблені і спокійні (коли, наприклад, лежимо на дивані і слухаємо приємну музику). На цих ділянках збільшення і зменшення напруги та стресу повністю природні. Усі частини мозку співпрацюють у злагоді.

У травмуючій ситуації, коли ми не можемо ні битись, ні втекти, коли відчуваємось повністю безпомічними й залежними від інших, стрес і напруга настільки сильні, що досягають піку за межами точки, де ми можемо їх витримати. Кінцевий мозок вимикається, щоб стовбур міг швидко реагувати на навислу небезпеку. Якщо ми не можемо втекти від небезпеки або захистити себе, настає свого роду параліч. Це схоже на те, коли електрична система перевантажується й перегорає запобіжник. Коли ситуація настільки загрозна, а ми ніяк не можемо її змінити, свідомість вимикається, щоб захистити нас. Нас ніби немає там, хоча наше тіло все ще присутнє. Професійною мовою таке явище називають **самодисоціацією**. На деякий час напруга повністю зникає.



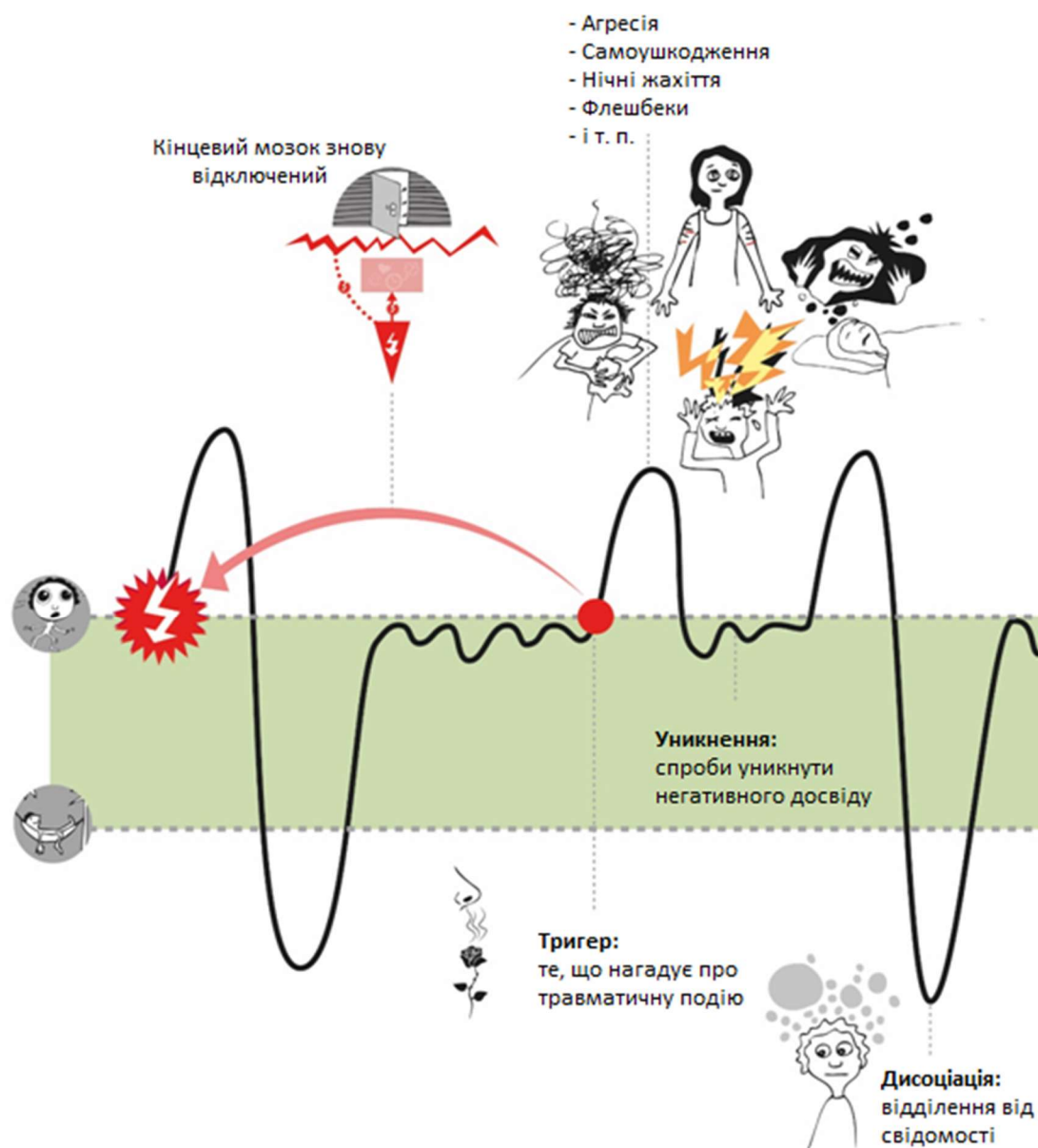
Після того, як ми пережили травматичну подію, стовбур залишається активнішим, ніж до надзвичайно стресової ситуації. Він, так би мовити, нашіптує нам, що небезпека може підстерігати будь-де, і ми маємо бути наготові. Це впливає на наше мислення. Ми надмірно обережні й уникаємо будь-якого ризику. Така поведінка призводить до **уникнення** будь-чого, що може нагадати про травматичну подію. Іноді ми навіть уникаємо близького контакту з людьми й емоціями, оскільки вони можуть бути небезпечними. Це називається **уникаюча поведінка**. Деякі люди намагаються заблокувати жахливі спогади за допомогою алкоголю чи наркотичних речовин, що в дійсності створює ще більше проблем.

Тепер стовбур настільки активний, що ми знаходимося в практично постійному стані тривоги. Ми **надмірно пильні**, щоби мати можливість відреагувати, якщо станеться щось загрозливе. Це означає, що ми постійно напружені й готові до дії. Крива напруги стабільно тримається на верхній межі. Наш, так би мовити, мотор крутиться і крутиться. Таке явище називають **надмірним збудженням** – виснажливий стан, котрий заважає нам **заснути або спати всю ніч**. Ми більш **дратівливі**, навіть дрібниці можуть викликати гнів. Важко дається **концентрація**. Постійно відчувається **тривога**.



Якщо щось нагадує нам про травматичний досвід (запах, образ, відчуття), ми подумки знову повертаємось до нього. Напруга зростає настільки, що ми ледве можемо її витримати. Ми відчуваємось так, ніби заново переживаємо цей досвід. Це називається **флешбеки** – приголомшливі спогади, які неможливо контролювати. Вони можуть з'являтися в снах, у нічних жахіттях про травматичні події. Наш кінцевий мозок не знає, відбувається це зараз чи в минулому.

Це може зробити нас дуже агресивними, навіть якщо ми зазвичай миролюбні. У такі моменти ми не контролюємо себе. Наш інтелект, кінцевий мозок не працюють. Ми можемо навіть вдаватися до **самоушкодження**, аби зменшити напругу і втекти від спогадів.



Речі і ситуації, які можуть спровокувати флешбеки, називаються **тригери**. Тригером може бути будь-що, часто буває досить непросто його визначити. Наприклад, після того, як ми пережили бомбардування, звук літака може спровокувати флешбек. Можливо, під час бомбардування ми стояли поблизу трояндового куща, і запах троянд повертатиме нас до тієї ситуації. Ми не можемо свідомо це контролювати чи знати. Ці деталі збереглися у нашому мозку й ми рідко їх згадуємо, але вони можуть викликати флешбеки. Ми аж ніяк не можемо на це впливати.

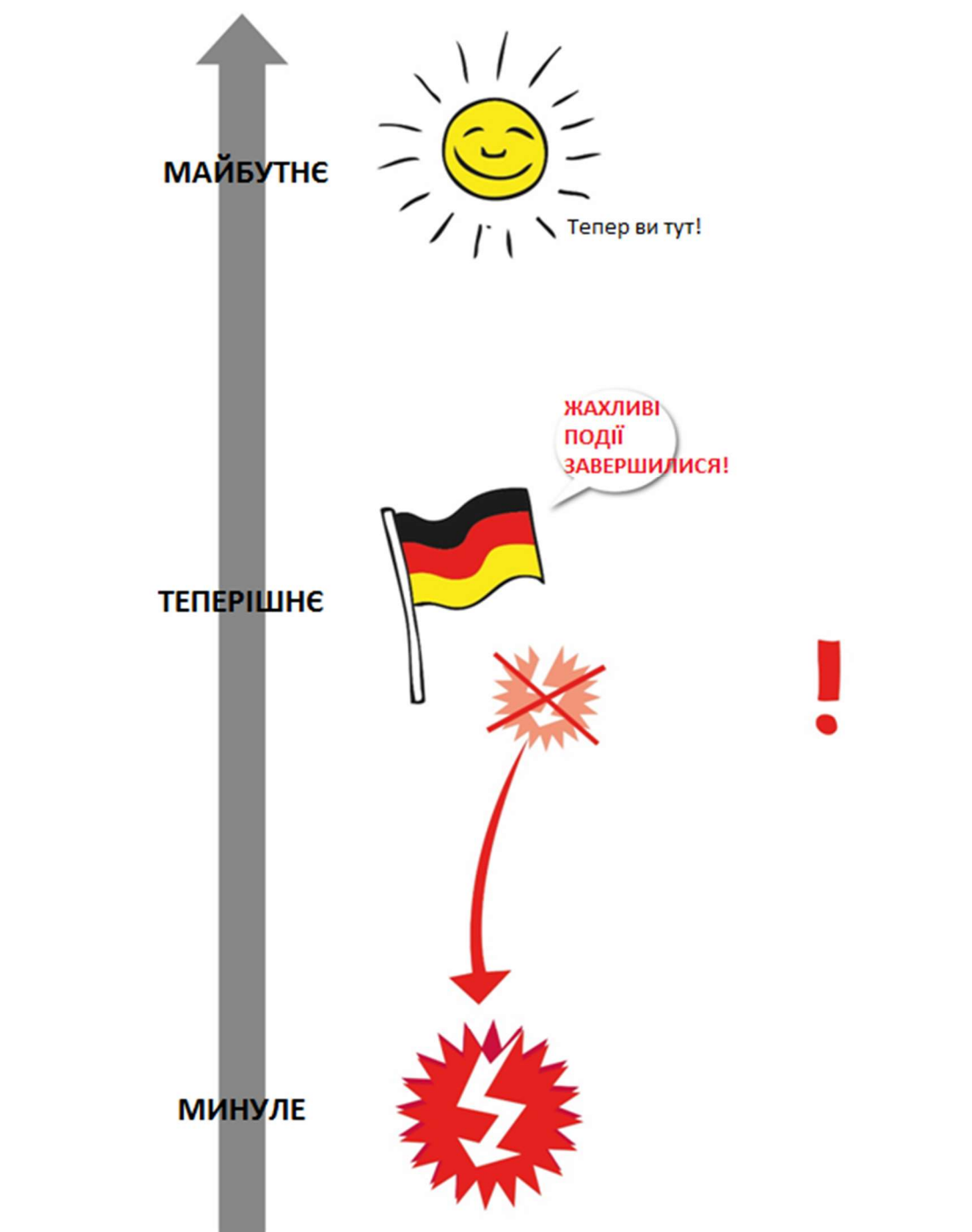
Насправді всі ці процеси викликані бажанням стовбуру мозку вберегти нас і забезпечити наше виживання. У цьому полягає його завдання. Усі ці симптоми мають на меті врятувати й захистити від подальших небезпек. На жаль, їх нелегко вимкнути, коли небезпека минула. Тут, у Німеччині, кущ троянди не несе загрози, стовбур може розслабитись. Проте він уже запам'ятав зв'язок між запахом троянд і травматичними подіями, тож троянди досі символізують небезпеку.

Коли симптоми продовжують турбувати нас протягом тривалого часу, це називається **посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)**.



Проте, ми можемо щось зробити з цими розладами, з механізмами, котрі нам більш не потрібні й порушують наше життя. Для цього необхідні три речі. З одного боку – багато тренувань і терпіння, як уже було зазначено на початку цієї книги. З іншого боку – інтелект, наша здатність міркувати. Інтелект знову може стати хазяїном у нашій голові, переконати стовбур мозку відпочити та отримати заслужений відпочинок!

Головна мета – поступово донести до стовбура мозку, що травматичні події в **минулому**. Вони **завершилися!**



Нам потрібно активувати роботу кінцевого мозку, аби він зміг розподілити травматичні події до відповідних шухляд після того, як вони відбулися (ретроспективно), оскільки з ним не було зв'язку під час цих подій.



Непросте завдання! У Розділі 2 ви дізнаєтесь, як можна допомогти кінцевому мозку це зробити.

У Розділі 3 описано, якими способами можна вирішити цю проблему. Не всі симптоми проявляються у всіх людей. У когось можуть бути проблеми зі сном, хтось “вибухає” за найменшої провокації, інші іноді й тимчасово відчуваються “відсутніми”. Якщо щось турбує вас і завдає страждань, ця книга може допомогти! У Розділі 3 ви зможете одразу побачити й обрати те, що є характерним для вас і що хотіли б змінити. Однак, перед цим варто прочитати решту другого розділу, адже ця інформація важлива для всіх і є основою для вправ у Розділі 3. Між тим, не забувайте робити перерви! Дуже важливо, щоб ви зрозуміли все, даючи інформації змогу проникати до вашого мозку поступово. Як уже було сказано, знадобляться терпіння і тренування. Ви можете це зробити!

1.4. Додаткові проблеми та змішані стресові чинники

Те, що ви пережили такі жахливі події – трагедія. Для багатьох людей, які приїхали до Німеччини, до цих проблем додається багато інших труднощів.

Ви приїхали до іншої країни з іншою культурою й мовою. Тут усе інакше, ви відчуваєте не на своєму місці й маєте звикнути до нових умов. Особливо важко дається перебування в таборі для біженців. Неможливість залишитися на самоті, постійні приїзди та виїзди навколо, відсутність спокою й тиші. Ви маєте пристосуватися до незнайомих людей, що особливо важко зробити через погане самопочуття внаслідок важкої й довгої дороги та суму за батьківщиною. Можуть виникати конфлікти й неприємності з іншими, що посилює стрес.

Багато людей сумують за друзями і членами сім'ї, котрі залишилися на батьківщині або ще не дісталися до безпечного місця в Європі. Можливо, ви втратили когось близького і поки не мали часу оплакати їх.

А далі – невизначене майбутнє. Як я житиму? Хто мені допоможе? Чи дозволять мені залишитися тут? Та багато інших питань знов і знов.

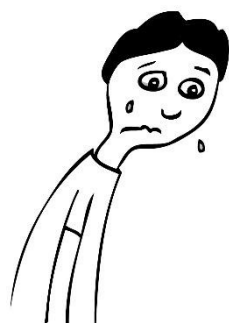
Кожну з цих проблем важко витримати. Усі вони разом – величезний тягар.



В наступній частині розділу я опишу кілька проблем, від яких страждає багато людей після того, як вони пережили травматичний досвід.

1.4.1. Депресія

Для багатьох переїзду в іншу країну (наприклад) достатньо, щоби відчуті себе зануреним у глибоку темряву. Вони завжди сумують і не мають мотивації щось робити, не відчувають бажання вставати зранку чи спілкуватися з іншими людьми. Вони нічого особливо не відчувають, нічим не цікавляться – навіть тим, що раніше приносило задоволення. Можуть також відчувати втрату апетиту, почуття провини і замислюватись, який взагалі сенс жити.



Такий стан називається **депресія**, або депресивна фаза. Багато людей страждає від цього стану, включаючи тих, хто не переживав травму війни чи втечі. Будь-хто може страждати від депресії. Хороша новина полягає в тому, що ви можете зробити щось із цим станом і, через деякий час, вам стане краще. Коли депресія настільки сильна, що людина більше взагалі не може сміятися чи спати, їй призначають ліки, що називаються антидепресанти. Однак

зазвичай прийому ліків недостатньо. Допомагає поговорити з кимось, усвідомити певні речі та змінити їх. Ви можете прочитати більше про депресію в Розділі 3.

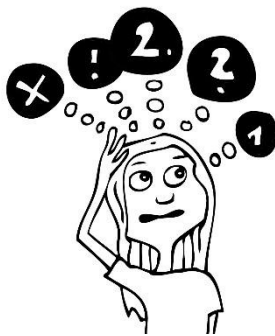
1.4.2. Тривожність

Оскільки так багато жахливого вже відбулося, може бути страх того, що станеться ще більше поганих речей. Буває так, що занепокоєння і тривога з приводу того, що може статися, зростають, аж доки не з'являється паніка. Вона може бути настільки сильною, що тіло реагуватиме прискореним серцебиттям, пітливістю, тремтінням і запамороченням. Деякі люди почуваються так, ніби не можуть дихати. Панічна атака може застати зненацька, навіть якщо ваш мозок розуміє, що зараз нема чого боятися.



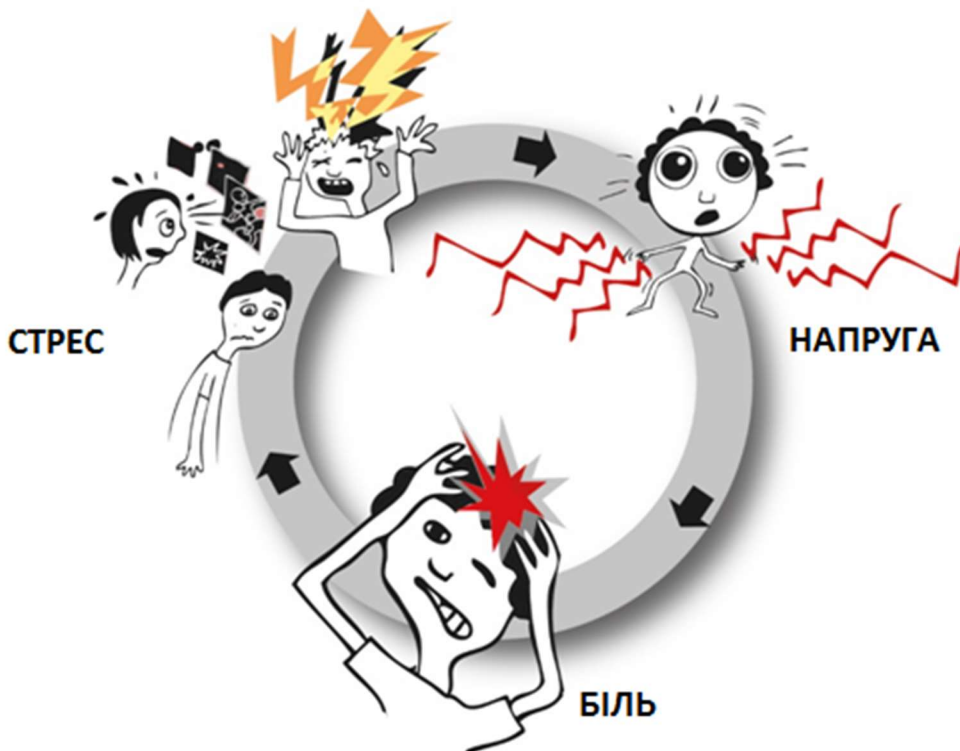
Вправи для полегшення тривоги можна знайти в Розділі 3.

Тривожність також може проявлятися постійними роздумами, від яких неможливо відволіктися. Ваші думки постійно крутяться навколо однієї сумної теми.



1.4.3. Біль

Дуже часто в людей, які зазнали такого сильного стресу, виникає фізичний біль, наприклад, постійні головні болі чи біль у спині. Коли ви відчуваєте біль, вам слід звернутися до лікаря, щоби з'ясувати його причину. Втім, часто лікар не знаходить фізичного походження больових відчуттів. У такому випадку вони можуть бути спричинені постійною напругою, котра змушує м'язи стискатися, ставати дуже твердими й нерухомими. Це може бути дуже боляче.

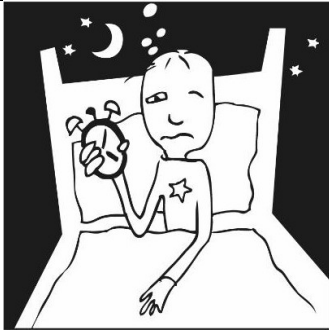


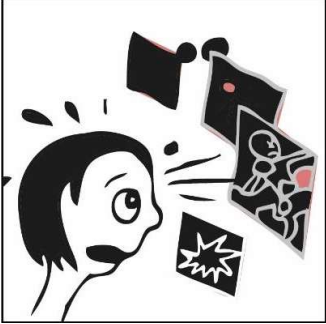





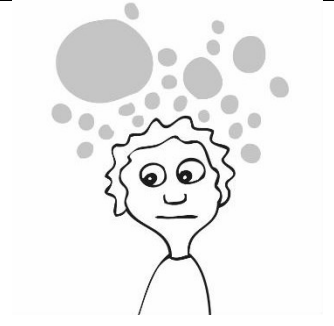

В Розділі 3 пропонуються різні можливості полегшення болю.

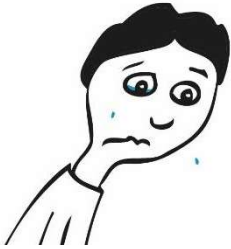


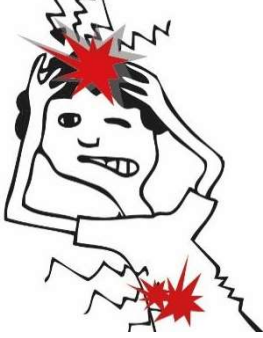

1.5. Що мене турбує? Що завдає болю? Що я хочу змінити? – Моє особисте опитування

З цього розділу ви дізналися, що зміни, котрі могли помічати у своїй поведінці, – це нормальні реакції на травмуючі події. Ви не самі. Багато людей, які пережили такі жахіття, також помічали ці симптоми. У наступних таблицях ми підсумували можливі розлади, котрі ймовірно виникатимуть у травмованої людини. У третьому стовпчику ви можете поставити позначку (x) напроти симптому, котрий, на вашу думку, стосується вас, а в четвертому стовпчику – наскільки сильно відчуваєте його вплив. Можете використовувати номери від 1 до 10, де 1 означає, що ви ледве помічаєте симптом, а 10 – симптом сильно вам заважає. Таким чином, ви зможете визначити, наскільки сильні ваші симптоми. В останньому стовпчику вказано, де ви можете прочитати про те, як полегшити прояв симптому.

Контрольний список: Які зміни я спостерігав(ла) у своїй поведінці? Що завдає мені страждань?

Симптом		Чи проявляється він у мене? Якщо так, поставте позначку (x)	За шкалою від 1 до 10, наскільки сильно він заважає моєму повсякденному життю? 1 = ледь відчутно; 10 = дуже сильно	Де прочитати про допомогу
<p>Розлади сну</p> <p>Я втомлений(а), але не можу заснути і/або я часто просинаюсь посеред ночі.</p>				Розділ 3.1.
<p>Нічні жахіття</p> <p>Мені часто сняться кошмари про пережите.</p>				Розділ 3.2.
<p>Проблеми з концентрацією уваги</p> <p>Я довго не можу зосередитись і часто забуваю щось.</p>				Розділ 3.6.
<p>Повторювані спогади</p> <p>Я часто "бачу" картини з минулого, в тому числі протягом дня</p>				Розділ 3.3.2.

<p>Флешбеки</p> <p>Іноді я відчуваю так, ніби переживаю все заново. Враз на мене наступають всі спогади і жахливі відчуття. Я не можу це контролювати.</p>				<p>Розділ 3.3.1.</p>
<p>Агресія/лють</p> <p>Я часто розлючений(а), не розуміючи, чому.</p>				<p>Розділ 3.4.2.</p>
<p>Самоушкодження</p> <p>Я роблю собі боляче щоб зменшити напругу і звільнитись від спогадів</p>				<p>Розділ 3.4.1.</p>
<p>Стан "поза цим" (дисоціація)</p> <p>Іноді я відчуваю "поза собою". Моє тіло присутнє, але я знаходжусь десь в іншому місці.</p>				<p>Розділ 3.3.3.</p>
<p>Зловживання алкоголем чи наркотиками</p> <p>Щоб втекти від думок і спогадів, я вживаю забагато алкоголю або приймаю наркотики.</p>				<p>Розділ 3.10.</p>

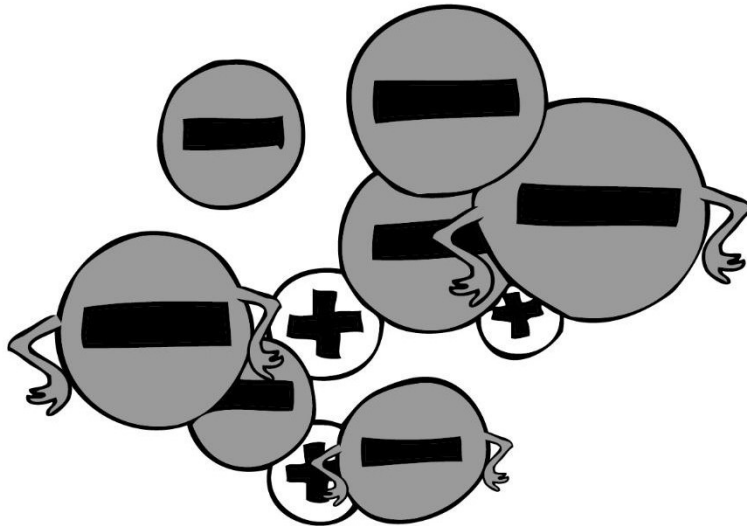
<p>Депресія</p> <p>Я часто відчуваю сильний сум і відчай. Мені не хочеться нічого робити, навіть те, що приносило задоволення. Я просто хочу бути на самоті.</p>				<p>Розділ 3.5.</p>
<p>Нав'язливі думки</p> <p>Я не вірю, що можу змінитись. В мене немає майбутнього.</p>				<p>Розділ 3.5.</p>
<p>Тривожність</p> <p>Часто я відчуваю сильний страх і мені здається, що виходу немає.</p>				<p>Розділ 3.8.</p>
<p>Фізичний біль</p> <p>В мене часто болить голова/живіт, але лікар не може знайти фізичної причини цього.</p>				<p>Розділ 3.9.</p>
<p>Почуття провини</p> <p>Мені здається, що у всьому, що сталося, була моя провина.</p>				<p>Розділ 3.5.</p>

Протягом наступних днів, намагайтесь щодня записувати кожен хороший момент, який переживаєте. Щоденне ведення так званої “Книги радості” може бути дуже корисним. Переглядайте її тоді, коли вам буде недобре, і позитивні спогади можуть полегшити ваш тягар.



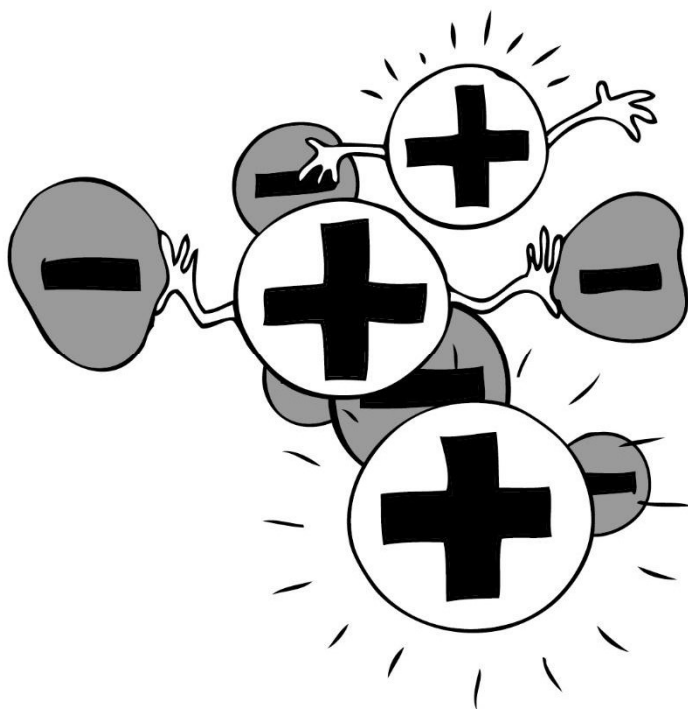
2.1. Позитивні й негативні думки мають силу

Якщо вам важко виконати пропоновану вправу, це не дивно. У кожної людини, котра страждає від сильних душевних ран, позитивні думки, відчуття і спогади часто сховані досить глибоко. Негативні ж спогади й думки постійно висувуються на перший план, відштовхуючи позитивні назад. Так стається через те, що стовбур мозку – досі керівник у вашій голові й постійно шукає потенційні небезпеки, щоби забезпечити вам виживання. У кінцевого мозку ще не було можливості класифікувати негативні спогади й розподілити їх у правильне місце.



Пояснення зображення: в Німеччині “+” позначає щось позитивне, а “-” – негативне. Чи таке ж значення вони мають у вашій культурі, чи маєте інші позначення для позитивного і негативного?

Хороша новина полягає у тому, що позитивні думки і спогади досі там! Вони є у всіх! Навіть якщо наш мозок не може отримати доступ до них у цей момент, оскільки зайнятий негативними речами. Позитивна енергія захована в задній частині шухляд у шафі. Або можете уявити, що вона завалена великою купою негативних спогадів. Ми маємо допомогти нашому мозку відкопати і зміцнити позитивні думки, щоби негативні більше не переслідували нас. Згадайте Розділ 1: ми перепрограмуємо нашу свідомість, щоби кризова програма завершилася! Зміцнення позитивних думок – один із вимикачів, котрий допомагає її завершити! Для того, щоби завершити програму повністю, необхідно активувати наш кінцевий мозок, наповнюючи його хорошими, приємними візуалізаціями й думками, аби переважити негативний досвід. Цим ми сигналізуватимемо стовбуру мозку: “Тепер можна відпустити ситуацію, небезпека минула! Давай знову працювати разом. Тепер ми можемо розслабитися, думати про хороше і знову насолоджуватися життям!”



Коли ми, за допомогою важкої праці й терплячих тренувань, досягаємо успіху в правильній класифікації негативних думок, відштовхуючи їх назад позитивними, наш загальний рівень напруги знижується і ми не так легко повертаємось у минуле. Кордон між минулим і теперішнім укріплюється. Тоді ми більше часу знаходимося в зеленій зоні кривої напруги (Розділ 1), де всі частини мозку працюють разом. Надмірне збудження зменшується і, разом із ним, зменшуються розлади сну, дратівливість, спалахи гніву, проблеми з концентрацією. Звучить легко, чи не так? Тренування, тренування й ще раз тренування! Стовбур мозку не віддасть керівну позицію так просто. Кінцевий мозок має бути дуже переконливим. Одного хорошого аргументу недостатньо.

Спільно з нашим стовбуром мозку ми шукаємо автентичні позитивні вхідні дані. Це наші ресурси, джерела енергії та сильні сторони, котрі допоможуть заспокоїти стовбур мозку, щоби наші рани могли загоїтись і ми подолали травму.

2.2. Що таке ресурси?

Ресурси – це наші сильні сторони і джерела сили. Їх багато, наприклад:

- Хороші спогади
- Наші позитивні риси та характеристики
- Цінності
- Виховання і всі те цінне, що дали нам наші батьки й вихователі в його процесі
- Здібності: Що мені добре вдається?
- Стратегії: Як я вирішував(ла) і долав(ла) труднощі і проблеми в минулому?
- Інсайти: Що я знаю, чого навчився(лась)?
- Інтереси: Що мене цікавить? Що подобається?
- Приємні заняття: Чим мені подобається займатись?
- Віра та переконання

- Погляди й бачення: Чого я хочу? Яким бачу своє майбутнє?
- Моделі наслідування: У кого можу вчитися? Ким захоплююся?
- Підтримка: Хто мене підтримує? Хто може допомогти?
- Соціальні зв'язки: Хто важливий для мене? З ким подобається проводити час? З ким можу поговорити про себе?
- Впевненість у тому, що можу змінити щось і досягти своїх цілей.

2.3. Які мої особисті ресурси?– Пошук схованих джерел сили

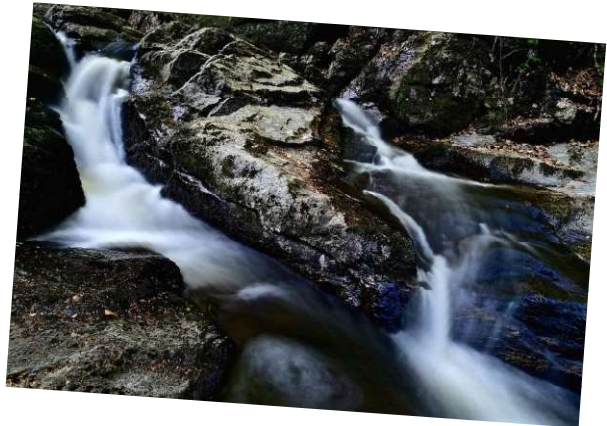
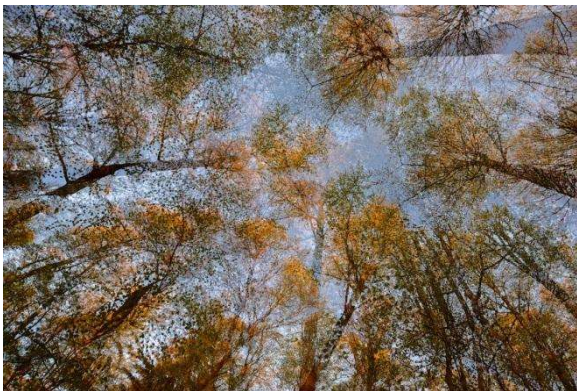
У всіх різні ресурси. Хтось – відмінний футболіст, цікавиться авіацією й має чудове почуття гумору. Інший любить малювати, творчо вирішує проблеми й вірить у себе. Кожна людина має свої сильні сторони. Деякі з них ми знаємо, про інші – навіть не здогадуємось. Іноді ми насправді не знаємо всього, що нам добре вдається, хто ми є насправді, що отримали протягом дитинства й виховання. Ми про це не замислюємося. Ми просто такі, які є. Можливо, це так само для вас, як і для багатьох інших людей, котрі не можуть багато придумати, коли їх питають про ресурси. Наступна вправа допоможе з'ясувати, що для вас важливе.

Вправа 3: Позитивні картинки

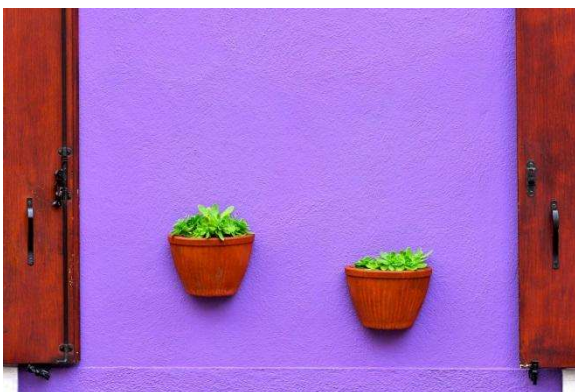
Подивіться на наступні малюнки. Оберіть ті, які спонтанно приваблюють вас. Можливо, вони одразу нагадують про щось позитивне? Позначте такі картинки невеликим "х" і напишіть коротку нотатку про те, що обрана картинка значить для вас або про що нагадує.





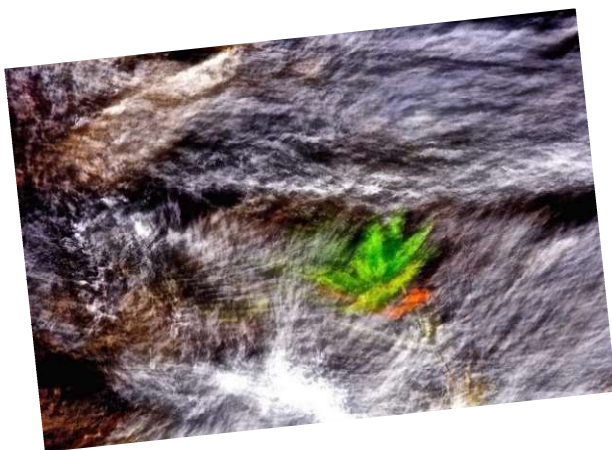


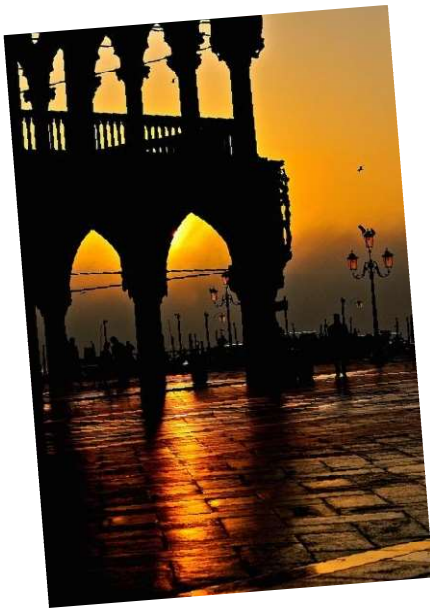












Тепер виріжте три картинки з тих, які ви вибрали, і вставте їх у пронумеровані рамки:

- 1. Хороший спогад**
- 2. Моя сила**
- 3. Мені це подобається**

Виріжте сторінку і повісьте, наприклад, над ліжком, щоб нагадувати собі про ці ресурси!



Тепер подумайте про те, що вам подобається робити у вільний час. Чим насолоджуєтесь, або насолоджувались у минулому? Що хотіли б спробувати й чому навчитись? Що хочете робити? Які заняття приносять задоволення?

Ось місце для відповідей:

Чи вдалося вам придумати декілька варіантів? Чудово! Це заняття, які варто повторювати частіше, знов і знов. Вони роблять вас сильними і приносять користь!

Якщо вам не вдалося придумати багато варіантів, це означає, що ваші ресурси глибоко сховані під купою негативних спогадів. Можливо, наступний список допоможе віднайти ті речі, які приносять задоволення.

Вправа 4: Список позитивних справ.

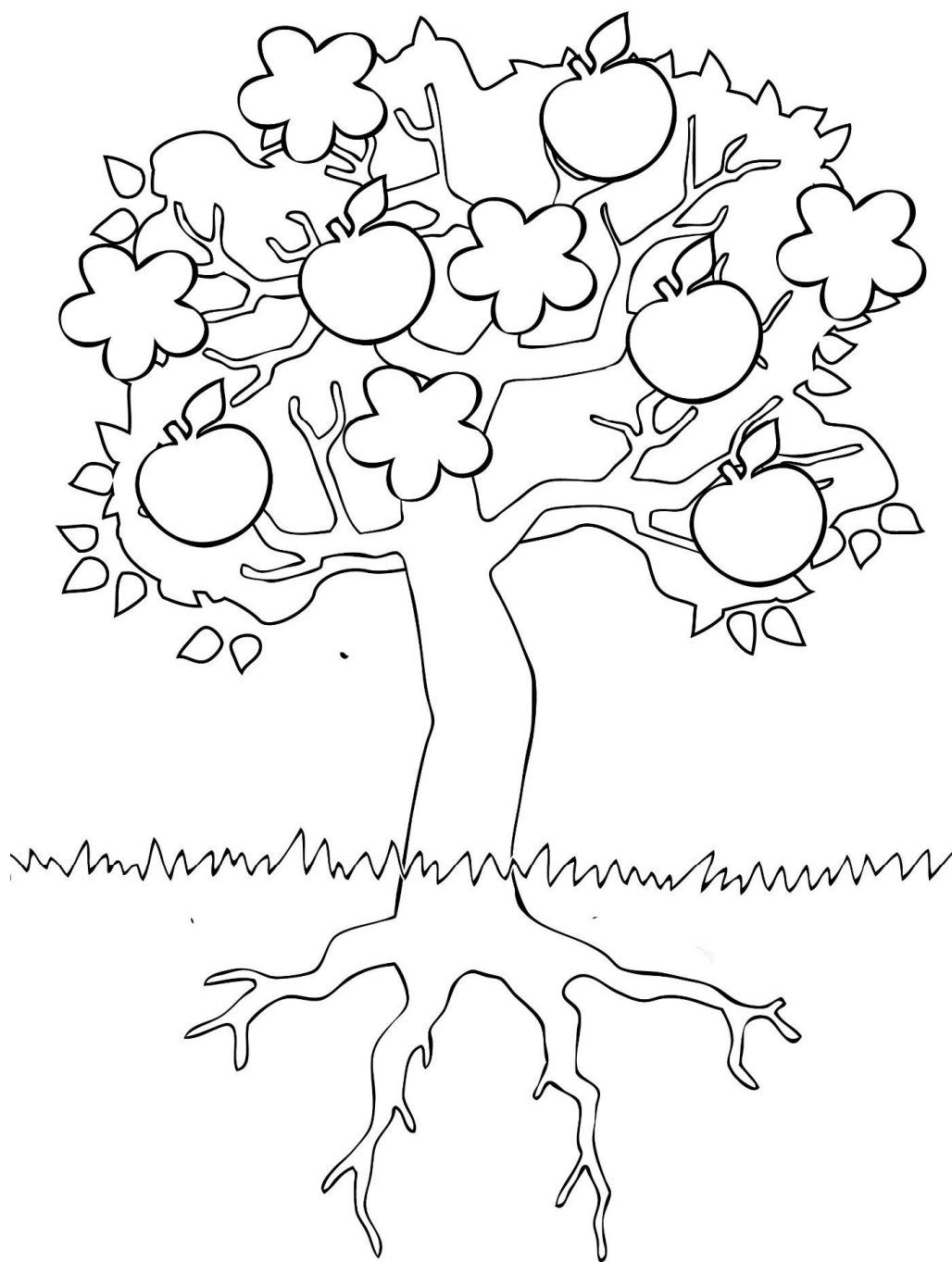
Перегляньте заняття і поставте “х” біля тих, які стосуються вас. Те, чим вам подобається займатися, колись подобалось, або що б ви хотіли спробувати. Не думайте надто довго, просто спонтанно позначте все, що вас приваблює.

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Кататися на велосипеді | <input type="checkbox"/> Вирощувати рослину | <input type="checkbox"/> Планувати поїздку |
| <input type="checkbox"/> Їсти з друзями | <input type="checkbox"/> Бігати | <input type="checkbox"/> Вирішувати кросворд чи sudoku |
| <input type="checkbox"/> Слухати музику | <input type="checkbox"/> Досліджувати ліс | <input type="checkbox"/> Грати в більярд |
| <input type="checkbox"/> Грати в футбол | <input type="checkbox"/> Спостерігати за людьми | <input type="checkbox"/> Фотографувати |
| <input type="checkbox"/> Допомогати комусь | <input type="checkbox"/> Писати історії | <input type="checkbox"/> Ходити до кінотеатру |
| <input type="checkbox"/> Спостерігати за тваринами | <input type="checkbox"/> Читати вголос | <input type="checkbox"/> Робити компліменти |
| <input type="checkbox"/> Слухати жарти | <input type="checkbox"/> Сортувати речі | <input type="checkbox"/> Користуватися парфумам |
| <input type="checkbox"/> Читати книгу | <input type="checkbox"/> Плавати | <input type="checkbox"/> Читати газети |
| <input type="checkbox"/> Прогулянки | <input type="checkbox"/> Акторська гра | <input type="checkbox"/> Їсти солодощі |
| <input type="checkbox"/> Досліджувати місто | <input type="checkbox"/> Організовувати щось | <input type="checkbox"/> Ходити до бібліотеки |
| <input type="checkbox"/> Насолоджуватися смачною їжею | <input type="checkbox"/> Ходити на барбекю | <input type="checkbox"/> Кататися на човні |
| <input type="checkbox"/> Співати | <input type="checkbox"/> Ходити до зоопарку | <input type="checkbox"/> Грати в шахи |
| <input type="checkbox"/> Читати Коран чи Біблію | <input type="checkbox"/> Відвідувати міські фестивалі | <input type="checkbox"/> Ходити до театру |
| <input type="checkbox"/> Сидіти на сонці | <input type="checkbox"/> Відвідувати музеї чи галереї | <input type="checkbox"/> Молитися |
| <input type="checkbox"/> Огляд вітрин | <input type="checkbox"/> Грати у бадмінтон | <input type="checkbox"/> Ремонтувати щось |
| <input type="checkbox"/> Піші прогулянки | <input type="checkbox"/> Запалювати свічку | <input type="checkbox"/> Пити чай чи каву з друзями |
| <input type="checkbox"/> Ходити на вечірки | <input type="checkbox"/> Купувати квіти | <input type="checkbox"/> Прикрашати кімнату |
| <input type="checkbox"/> Займатися декоративно-прикладним мистецтвом | <input type="checkbox"/> Сидіти на лавочці в парку | <input type="checkbox"/> Грати в пінг-понг |
| <input type="checkbox"/> Говорити про футбол | <input type="checkbox"/> Вести щоденник | <input type="checkbox"/> Ходити босоніж |
| <input type="checkbox"/> Робити когось щасливим | <input type="checkbox"/> Писати пісні чи вірші | <input type="checkbox"/> Колекціонувати щось |
| <input type="checkbox"/> Робити зачіски | <input type="checkbox"/> Грати на музичному інструменті | <input type="checkbox"/> Медитації чи йога |
| <input type="checkbox"/> Тренування | <input type="checkbox"/> Відвідувати концерти | <input type="checkbox"/> Дивитися фільм |
| <input type="checkbox"/> Дивитися телевізор | <input type="checkbox"/> Ходити на футбольні матчі | <input type="checkbox"/> Прибирати |
| <input type="checkbox"/> Говорити по телефону | <input type="checkbox"/> Слухати звуки природи | <input type="checkbox"/> Створювати музику |
| <input type="checkbox"/> Пекти торти | <input type="checkbox"/> Сидіти в інтернеті | <input type="checkbox"/> Вивчати німецьку |
| <input type="checkbox"/> Спостерігати за небом | <input type="checkbox"/> Ходити до музеїв | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Виконувати технічні роботи | <input type="checkbox"/> Грати в крикет | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Збирати листя чи камінці | <input type="checkbox"/> Грати в комп'ютерні ігри | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Грати в карти | <input type="checkbox"/> Танцювати | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Гуляти парком | <input type="checkbox"/> Гратися з дітьми | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Грати у волейбол | | |
| <input type="checkbox"/> Грати на приставці | | |
| <input type="checkbox"/> Шити | | |
| <input type="checkbox"/> Займатися бойовими мистецтвами | | |

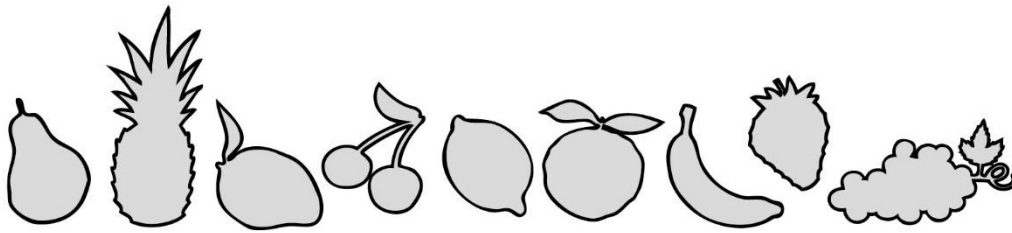


Якщо, читаючи список занять, ви подумали: “О так! Колись мені подобалося це робити!”, або “Це те, що мені завжди хотілося спробувати!”, тоді наступний крок – включити це заняття у ваше щоденне життя і свідомо виділити для нього час. Можливо, ви не зможете самі організувати цю діяльність і потребуватимете чиеїсь допомоги. Спитайте оточуючих, де можна займатися цим у Німеччині. З невеликою допомогою ви зможете це зробити. У Німеччині багато хороших людей, які хочуть допомогти вам робити щось приємне! Варто запитати! Якщо ви не знаєте, як запитати, спробуйте звернутися до одного з консультаційних офісів, перерахованих у Розділі 4, підрозділі 4.2.1.

Вправа 5: Моє дерево життя



Ось чудова яблуня з незліченними квітами та плодами. У вашій країні ростуть яблуні? Можливо, у вас є інші фруктові дерева. Ви навіть можете намалювати власне дерево з улюбленими фруктами. Це дерево – символ вашого життя. Ваше дерево життя.



Ваше коріння:

Коріння всіх дерев міцно вбудоване в землю. Навіть у місцях, де ґрунт піщаний чи кам'янистий, корені знаходять спосіб закріпитися в землі та надійно підтримують дерево. Вони допомагають дереву вистояти, коли дме вітер. Навіть тоді, коли проходять шторми або тварини гризуть кору і струшують плоди, дерево і далі стоїть, бо має міцне коріння! Якщо порівняти ваше життя з деревом, що є вашим корінням? Що тримає, коли шторми заплутують ваше життя? Що дає силу жити? Які цінності дала вам сім'я? Які традиції та вірування сформували вас і дають втіху? Напишіть відповіді прямо біля коренів дерева.

Ваші квіти:

Квіти дерева, запилені бджолами, перетворюються на плоди. Ви, як квітка, – прекрасне видовище і ми з нетерпінням чекаємо на ваші стиглі, смачні плоди. Ви маєте багато квітів у житті: мрії й бажання, бачення й цілі. Чого ви хочете від майбутнього? Якби ви мали три бажання, якими б вони були? Якби мрії могли справдитися, що би сталося у вашому житті? Які цілі ви поставили? Чого хотіли б досягти в Німеччині? Напишіть відповіді всередині квіток! І пам'ятайте – ви можете бажати будь-чого! Зараз ми не думаємо про те, чи можуть вони збутися. У квітках можна написати будь-що! Якщо квіток замало, просто намалюйте ще!

Ваші фрукти:

Ваше життя вже дало стільки плодів! Чому ви навчились? Що добре вдається? Про що багато знаєте? Що вас цікавить? Якими хорошими якостями володієте? Напишіть свої навички, знання, інтереси та якості у фруктах на дереві. Якщо фруктів замало, домалюйте ще!

Якщо хочете, можете розмалювати дерево.

Тепер уважно подивіться на нього!

Яке багате й барвисте ваше життя, у ньому стільки квітів і плодів! Як глибоко сягає ваше коріння, щоби підтримувати під час найсильнішого шторму!

Ваше життя – чудове дерево!

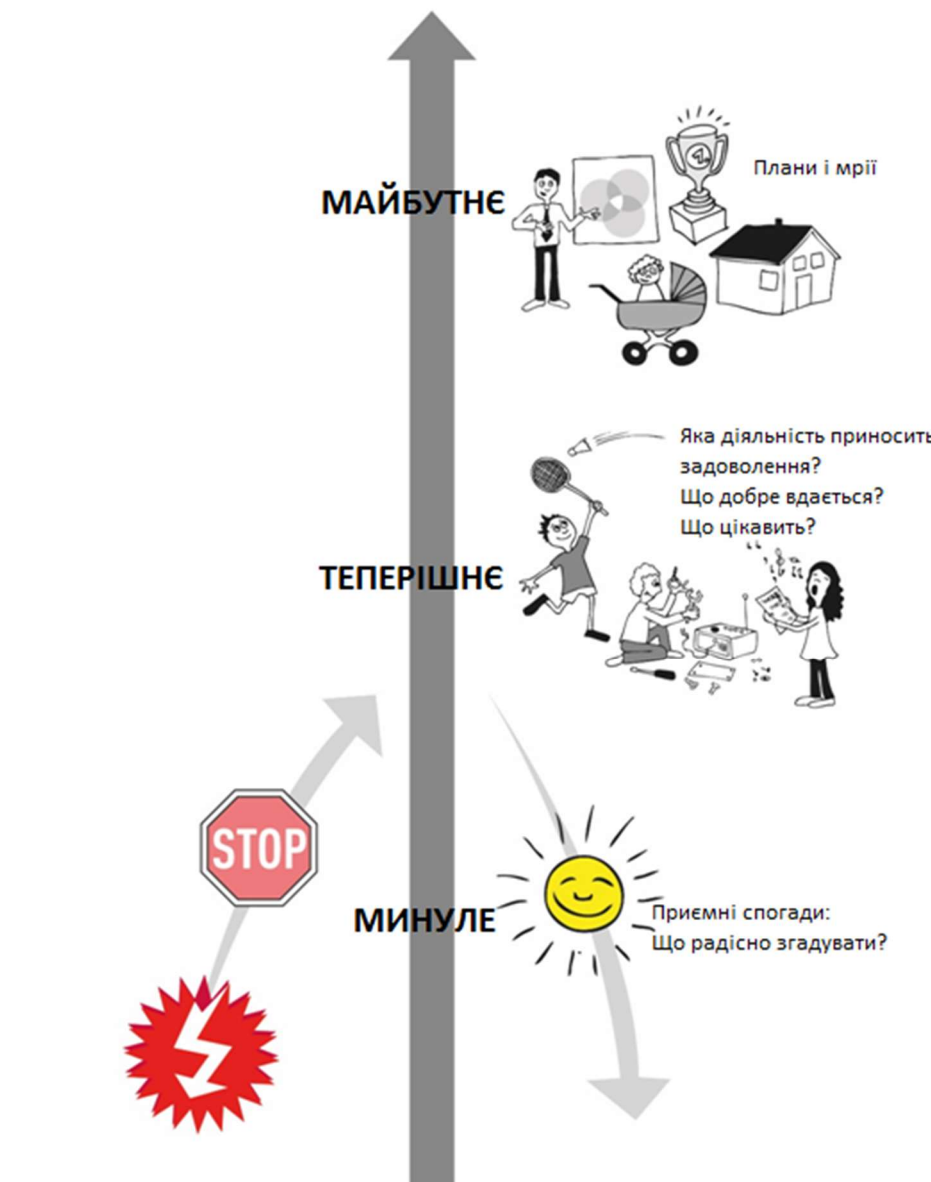
Можете вирізати одну сторінку й повісити десь чи носити із собою, щоби мати змогу дивитися на ваше дерево знову і знову. Варто дивитися на своє дерево часто!

2.4. Позитивний досвід у теперішньому.

З Розділу 1 ви дізналися, наскільки важливо запрограмувати стовбур головного мозку на те, що травматичні переживання залишилися в минулому. Вони завершилися! Наш головний мозок має класифікувати минулий досвід і розподілити його до відповідної шухляди. Ми можемо допомогти йому це зробити.

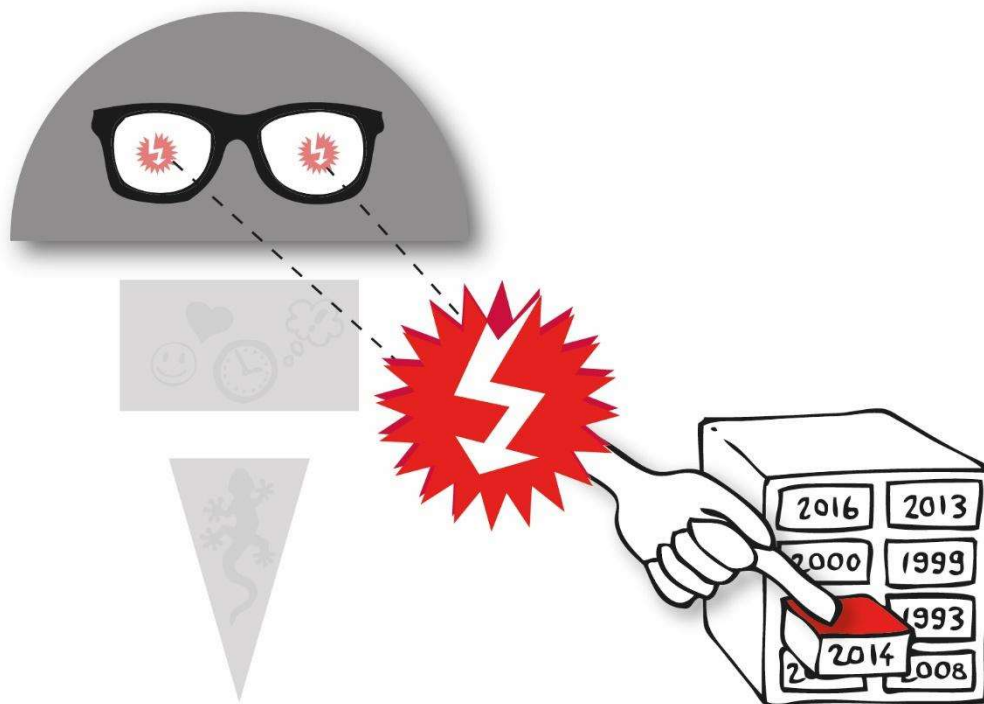
Насамперед, коли спогади й переживання постійно повторюються, ви можете казати знову і знову: **“Це закінчилось!”**. Далі ви можете врівноважити минуле, кажучи: **“І ЗАРАЗ я в Німеччині”**. Щоби далі зміцнити цю противагу, постійно нагадуйте собі про все, що є важливим і позитивним для вас **ЗАРАЗ**.

Зверніть увагу на цю часову лінію.



Як бачите на лінії часу, у вашому минулому є позитивні спогади. Ми можемо свідомо нагадувати собі про багато чудових моментів, викликаючи їх у пам'яті й повертаючись до них. Це допомагає нам і додає сил ТУТ і ЗАРАЗ!

Спогади про травматичний досвід приходять до нас мимовільно, незалежно від того, хочемо ми згадувати, чи ні. Це майже не піддається контролю. Однак ви можете сповільнити їх і знову отримати змогу їх контролювати. Є дві речі, які можна зробити, щоби вповільнити спогади. По-перше, повторюйте: **“Це закінчилось! Ці жахливі переживання в минулому!”**. По-друге, буде корисно усвідомити, що є **ЗАРАЗ**. Що приносить задоволення **ЗАРАЗ**? Що цікаво **ЗАРАЗ**? Хто допомагає мені **ЗАРАЗ**? Які приємні враження я отримую **ЗАРАЗ**, у Німеччині? Що мені подобається **ЗАРАЗ**, у Німеччині? Ви можете побачити деякі приклади на лінії часу. Думаючи про те, що є **ЗАРАЗ** і про те, що в минулому, ви допомагаєте своєму головному мозку класифікувати події й показуєте йому правильну шухляду для травматичних спогадів.



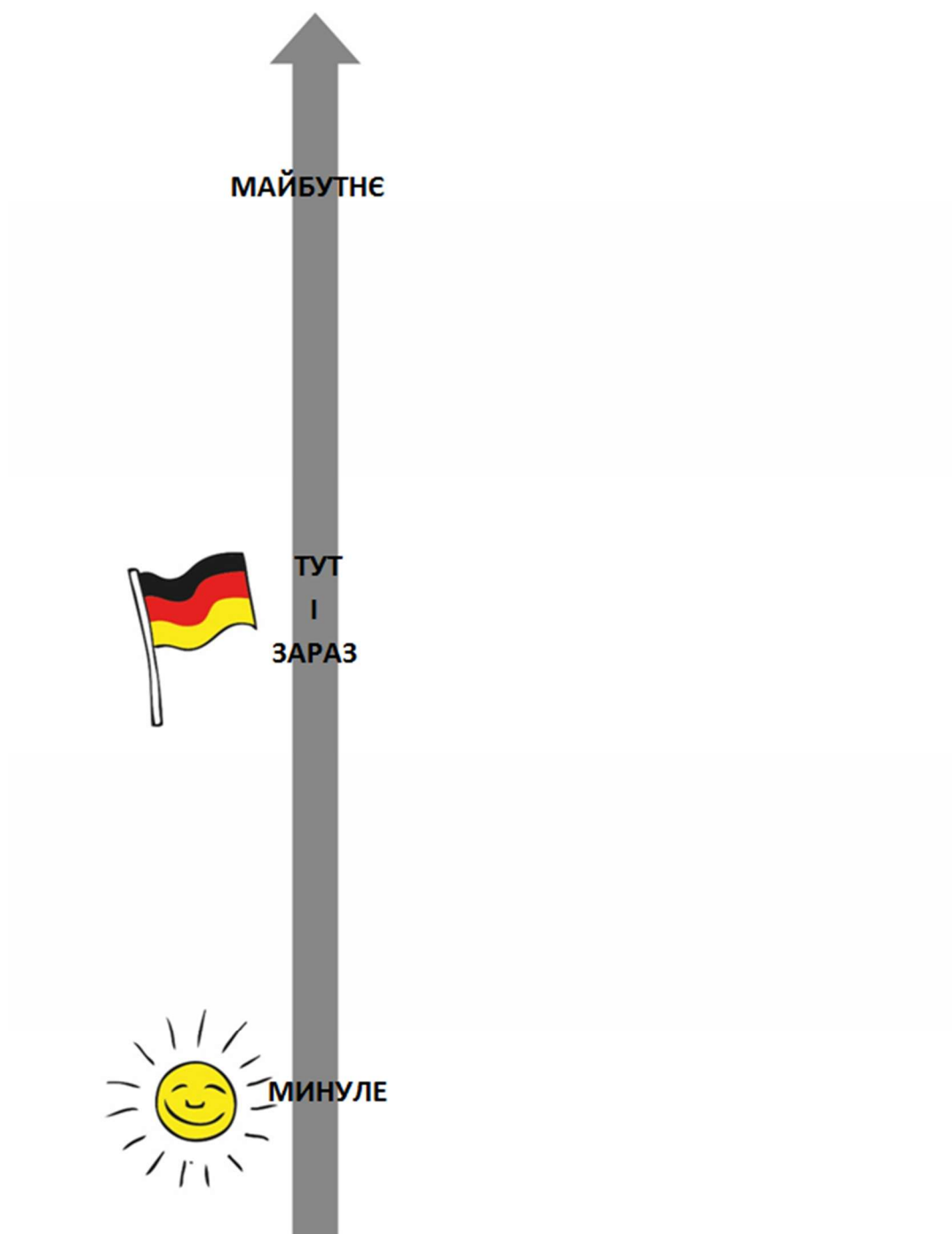
Насправді є багато різних стратегій, які допомагають сповільнити повторювані спогади. Ви можете дізнатися про них більше в Розділі 3., Пункті 3.3.

На наступній сторінці зображена ВАША особиста лінія часу. Зверніть увагу на те, що є Тут і Зараз. Подумайте, хто і що є важливим для вас, що подобається і що можете робити. Напишіть або намалюйте ці речі на відрізок позначеному “Тут і Зараз”.

Важко думати про майбутнє, коли минуле продовжує несподівано нагадувати про себе. Якщо у вас є бажання і цілі, напишіть їх тут, на відрізок, позначеному “Майбутнє”. Якщо ж ви справді не знаєте, що хочете від майбутнього, зосередьтесь на відрізок “Тут і Зараз”, і ви навчитесь сповільнювати ці жахливі спогади. Після того, як ви натренуєтесь це робити, ця книга може допомогти вам наважитися заглянути в майбутнє.

Чи можете ви зараз пригадати чудовий період часу в своєму житті? Що було незабутнім моментом? Чи вдалося вам пригадати його у **Вправі 3. Позитивні малюнки**? Можливо, ви можете згадати інший. Також можна взяти його з **Вправи 3**. Напишіть його біля сонця свого минулого. Можна також намалювати, або використати фото з **Вправи 3**.

Вправа 6: Моя лінія часу.



2.5 Закріплення в Тут і Зараз - Включеність

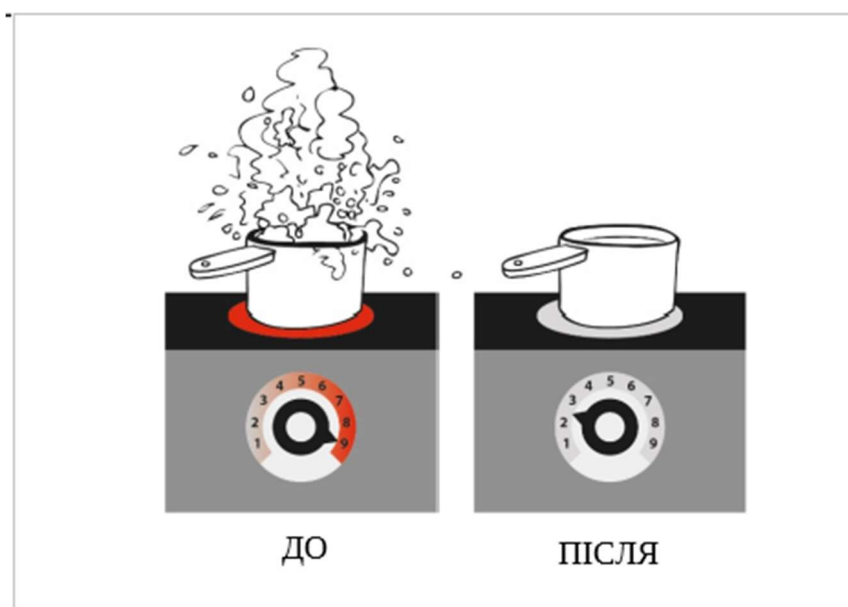
Концентрація на тому, що відбувається тут і тепер, допомагає впорядкувати жажливі спогади таким чином, аби вони не виникали так часто. Ми зосереджуємо свої думки на тому, що відбувається у **теперішньому**, за допомогою **всіх п'ятьох органів чуття: зору, слуху, дотику, смаку та нюху**.

Це називається включеність та означає уважне та безоціночне спостереження за тим, що відбувається, що ви бачите, чуєте, відчуваєте у тілі. Зазвичай ми не занадто детально на цьому концентруємося, а отже не помічаємо багатьох процесів, що відбуваються навколо та всередині нас. Уявіть, що ви сидите на курсі німецької мови та слухаєте викладача. За вікном пролітає пташка, починається дощ, у сусідньому кабінеті тягнуть стіл по підлозі, хтось розмовляє у коридорі, у одного з ваших однокурсників падає серветка, повітря у кімнаті стає все теплішим та починає неприємно тхнути. Все це відбувається одночасно, але ми цього не помічаємо, бо зосереджені на тому, що каже вчитель. У цій ситуації це правильно, адже іноді варто приглушити певні зовнішні стимули та відчуття, щоб сфокусуватись на головному.

Але іноді варто чинити навпаки. Коли ви знову згадуєте щось жахливе і страшні думки починають полонити ваш розум, необхідно зосередитись на найменших деталях того, що відбувається навколо вас саме ЗАРАЗ. Це повертає мозок з полону минулого до реальності. Ми знову відчуваємо себе у теперішньому, тут і зараз.

Буддійські монахи використовують практики включеності для того, щоб прибрати з голови думки під час медитації, і таким чином зробити останню більш дієвою. Медитація - це справжнє мистецтво, яке вимагає багато терпіння і практики перед тим, як отримати хороший результат. Спробуйте просто ні про що не думати протягом однієї-двох хвилин, і ви побачите, як це складно. Воно й зрозуміло, бо за 24 години нам у голову приходить біля 70.000 думок. Це одна думка в секунду!

Тому не дивно, що коли голова постійно перевантажена негативними роздумами, нам дуже важко зосередитись на чомусь ще. Техніка включеності допоможе змінити цей стан речей та зменшити стрес, спровокований надлишком тривожних спогадів. Завдяки регулярній практиці, вправи на включеність можуть сприяти зниженню артеріального тиску, поглибити дихання та навіть зменшити біль. Їхня ефективність науково доведена, а результат зображений на цьому малюнку:



Ви можете самостійно вирішити, які саме органи чуття хочете задіяти під час виконання вправ. Можливо, вам сподобається якась комбінація. Подивіться на ці завдання та оберіть ті, що вам до вподоби.

Вправа 7. Включене слухання

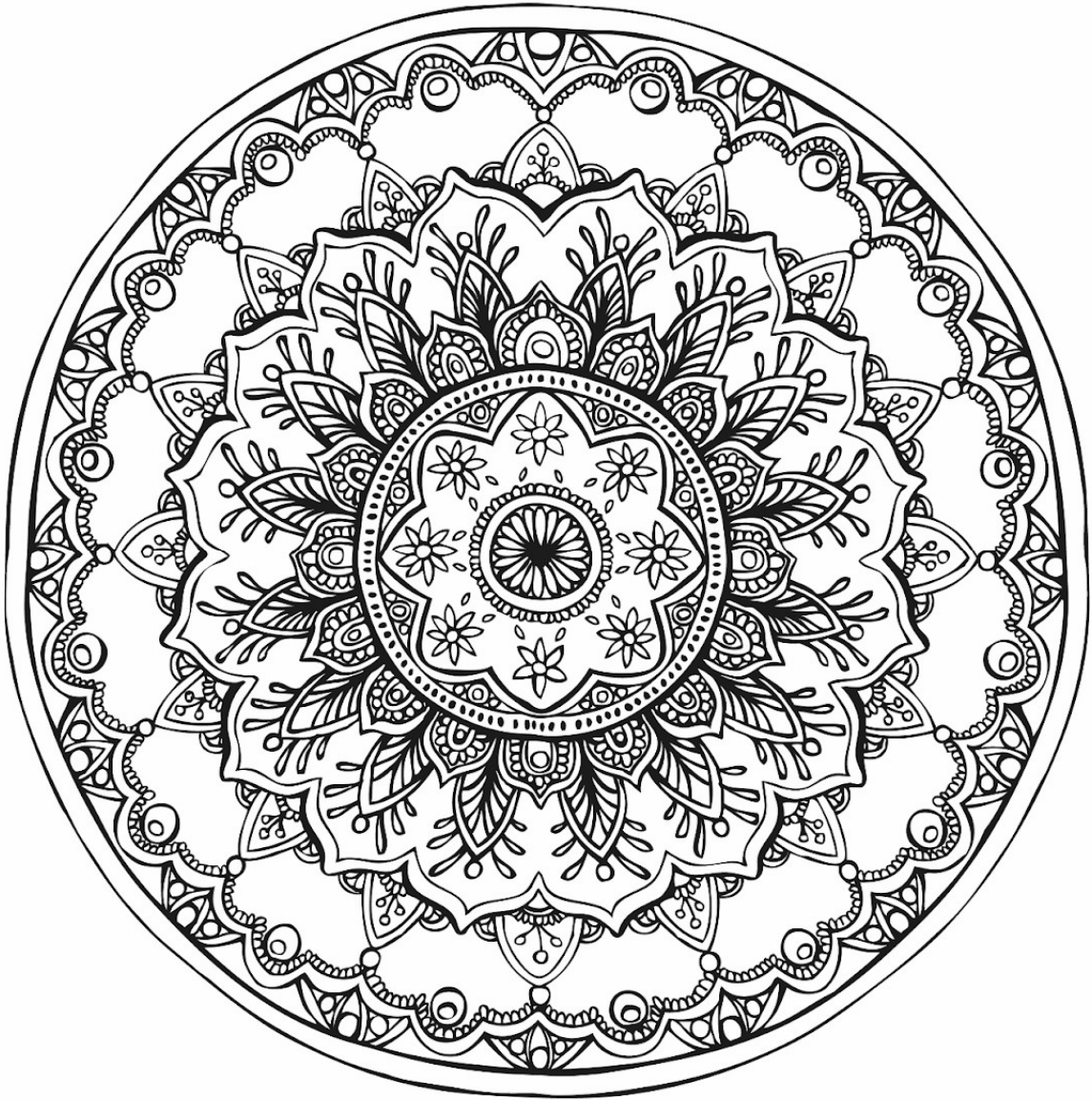
- Сядьте так, щоб вам було зручно. Розслабтесь. Зосередьте увагу на своїх вухах та прислухайтеся до того, що чуєте. Закрийте очі або зупиніть погляд на якомусь предметі у кімнаті.
- Зосередьтесь на звуках, які ви чуєте прямо зараз. Називайте їх: “Я чую ... та ... та ...”
- Ці звуки гучні чи тихі? Постійні чи раптові? Високі чи низькі? Глибокі чи дзвінкі?
- Спробуйте почути, як ви дихаєте.
- Переведіть увагу на своє дихання. Дихайте повільно та спокійно. Прислухайтеся до того, як повітря легко потрапляє у ваші ніздрі та виходить із рота. Відчуйте свій власний ритм дихання.
- Відкрийте очі. Озирніться навколо, зробіть глибокий вдих та закінчіть вправу.

Вправа 8. Включене малювання

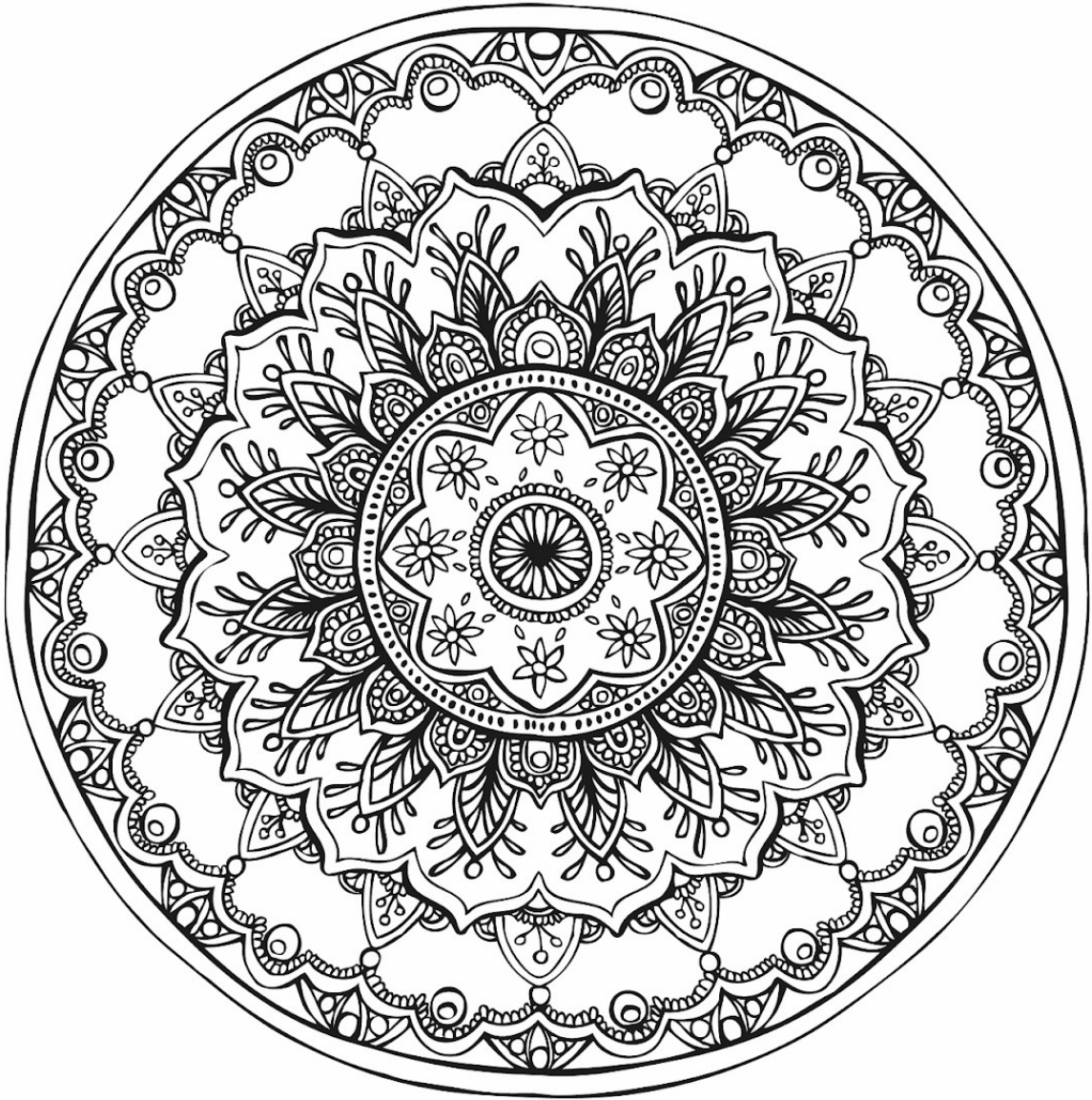
Візьміть кольорові олівці чи фломастери.

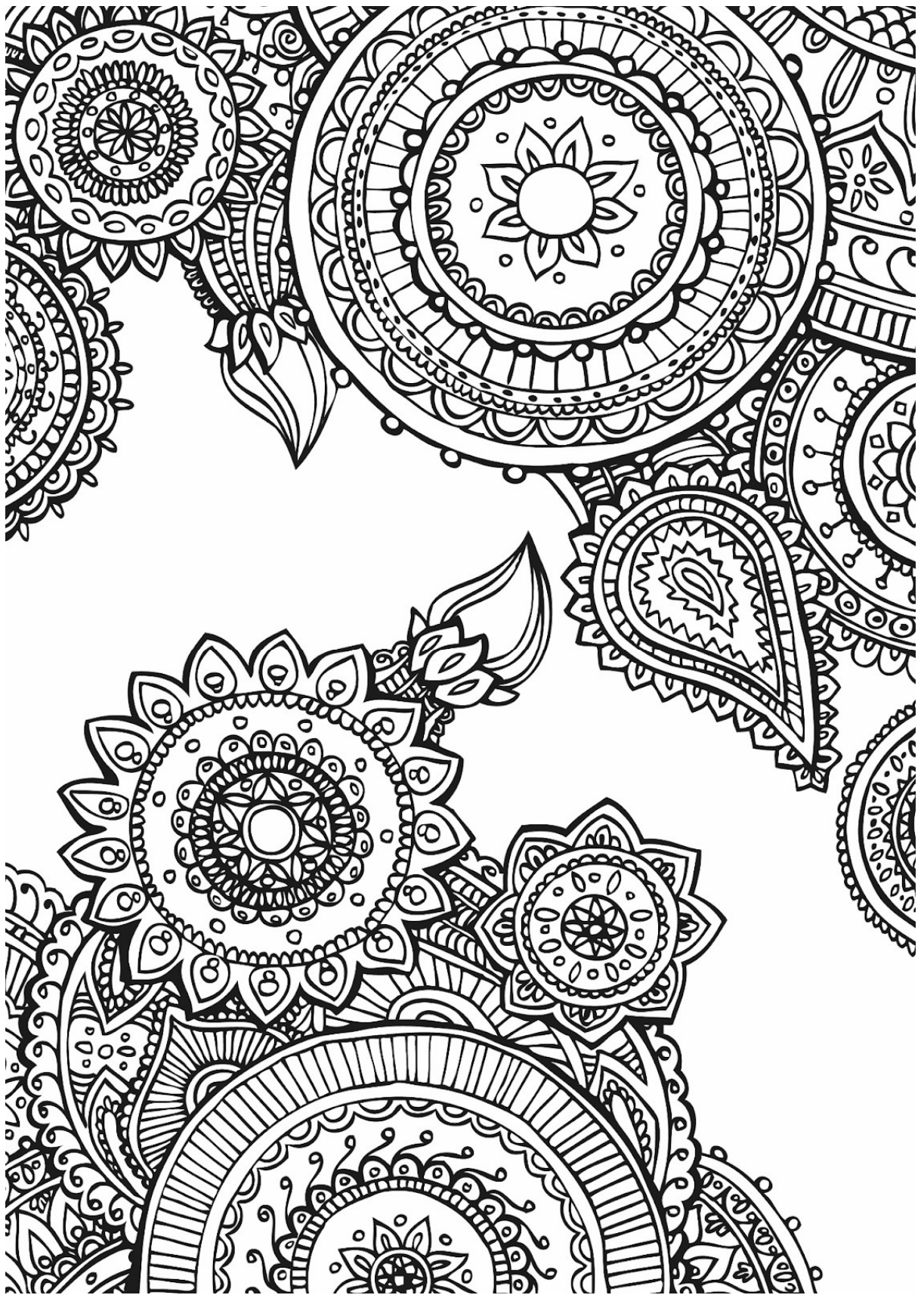
На наступних сторінках ви знайдете декілька розмальовок зі спокійними та гарними візерунками. Оберіть той, що вам найбільше подобається. Візьміть олівці та почніть розфарбовувати. Мінняйте колір щоразу, як побачите новий елемент з чорною обводкою. Зосередьте всю свою увагу на малюванні та чудовій картині, яка народжується у процесі.













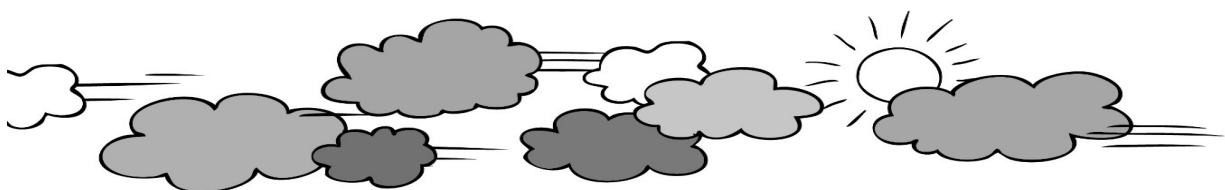
Вправа 9. Подорож своїм тілом

Знайдіть спокійне та затишне місце, де ніхто не буде вас відволікати. Виконуйте вправу крок за кроком, не пропускайте жодного етапу. Не намагайтесь змінити те, що відчуваєте - просто спостерігайте.

- Сядьте на стілець та випряміть спину. Чи зручно вам сидіти? Притисніть обидві ступні до підлоги.
- Закрийте очі або дивіться прямо перед собою, і не переводьте погляд протягом всієї вправи.
- Відчуйте, як ваші **підшви торкаються підлоги**. Ви у взутті чи шкарпетках? Які вони на дотик? Вашим ступням тепло чи холодно? Що ще ви відчуваєте у стопах?
- Тепер перевідіть увагу на свої **литки - частину ноги від кісточок до коліна**. Які відчуття є у цій частині тіла? Ви у брюках чи спідниці? Яка тканина на дотик?
- Відчуйте, як торкаються стільця ваші **стегна та сідниці**. Сидіння тверде чи м'яке? Ваші стегна стиснуті чи розслаблені?
- Зверніть увагу на свою **спину**. Пройдіться подумки по хребту, знизу догори, від хрестця до шиї. Ви сидите рівно чи трохи горбитесь?
- Перейдіть до **живота**. Його м'язи розслаблені чи напружені? Чи рухається верхня частина живота у такт диханню?
- Підніміться до **грудної клітини**. Спостерігайте, як вона піднімається на вдосі та опадає на видиху.
- Зосередьтеся на **плечах**. Вони підняті до вух або спокійно розправлені?
- Зверніть увагу на свої **долоні**. На чому вони лежать? Яка на дотик поверхня? Вони теплі чи холодні?
- Що ви відчуваєте у пахвах?
- Зосередьтеся на верхній частині **рук**, потім поступово переходьте до **шиї, голови**. Ваша голова на чомусь лежить? Вашим волоссям грає вітер чи окремі пасма звисають на обличчя?
- Переведіть увагу на своє **чоло**. Що ви відчуваєте? Воно розслаблене чи скуте? Перейдіть до **очей, носа, рота**.
- Тепер глибоко вдихніть та зробіть довгий, повільний видих. Зосередьтеся на тому, що ви бачите навколо.

Ця вправа абсолютно чудова, адже завдяки їй ви можете відчувати себе повністю присутнім у теперішньому моменті в будь-який час та в будь-якому місці. Не має значення, де ви знаходитесь і що відбувається навколо - ви можете миттєво зосередитись на своїх відчуттях та тому, що вас оточує.

Не вимагайте від себе багато. Коли у вас знову з'являться неприємні думки, дозвольте їм бути. Спостерігайте за ними, але не давайте їм затриматись та захопити вас у полон. Нехай ідуть далі. Уявіть собі, що думки - це хмари, що плывуть по небу. Вони проходять повз вас та продовжують свій шлях далі. Або що це повітряні кульки, що піднімаються у височінь.



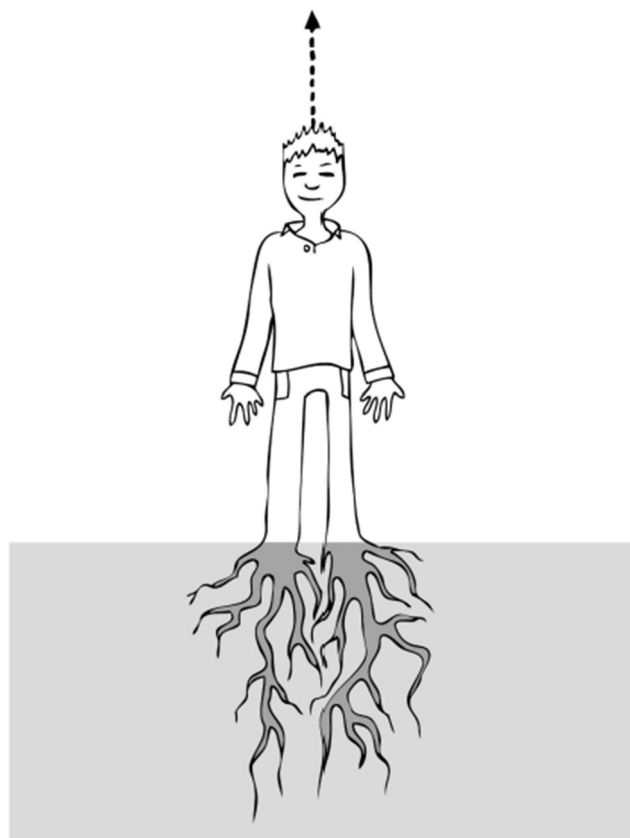
Наступна вправа “Дерево” також може допомогти вам залишатись у тут і тепер.

Вправа 10. Дерево

Це завдання чудово доповнює вправу “Моє дерево життя”, яку ви робили раніше.

Станьте прямо та притисніть стопи до землі. Поставте ноги на ширину плечей - вони мають утворити пряму лінію зі стегнами. Уявіть собі, що хтось легенько тягне вас уверх за стрічку, що виростає з вашої маківки, і ваша постава стає дедалі прямішою. Руки розслаблено звисають у вздовж тіла, долоні розгорнуті уперед.

Уявіть собі, що ваші стопи ніби врастають у землю. З них проростає коріння, що заглиблюється все далі і далі, і міцно з’єднує вас із землею. Пориви вітру ворухать листя, але дерево стоїть прямо і непохитно, глибоко вкорінене у землю, та насолоджується цими пестощами.



Який ефект мають ці вправи?

Треба зауважити, що для довготривалого результату їх потрібно практикувати щодня. На жаль, тіло швидко ‘забуває’ хвилини спокою та розслаблення, адже мозок все ще перевантажений травматичним досвідом. Негативні почуття та думки міцно засіли у нас в голові, тому так важливо безперервно надсилати у мозок короткі, повторювані, позитивні сигнали, що власне і роблять ці вправи. Якщо виконувати їх регулярно, то можна досягти тривалого позитивного ефекту. Відомо, що будь-який імпульс має повторюватись близько тисячі разів задля того, щоб нарешті інтегруватись та почати автоматично впливати на тілесні відчуття. Тому, якщо вам сподобались ці вправи, виконуйте їх регулярно, аж доки вони не стануть звичною частиною вашого повсякденного життя. Звичайно, ви не мусите виконувати всі вправи з цієї книги - обирайте ті, що найбільше подобаються. Навіть якщо це буде лише одна вправа - чудово! Головне - це робити її регулярно.

2.6. Мій режим - моя безпека!

Тіло та душа знаходяться у повному сум'ятті після жахливих подій. Здається, більше ніде не можна відчувати себе у безпеці. Ви вже знаєте, що ваш мозок весь час напеготові. Він боїться, що знову може трапитись щось жахливе. Програма надзвичайного стану все ще активована. Навіть коли ви розумієте, що все у минулому, ви зараз у Німеччині, у безпеці - переконати у цьому стовбур головного мозку може бути зовсім нелегко. Ви маєте бути дуже наполегливими та використовувати всі відомі вам способи задля того, щоб повністю увімкнути раціональну частину, та завдяки їй переконати рептилоїдний мозок у тому, що ви дійсно у безпеці.

Один зі способів цього досягти ви вже знаєте. Ще одна важлива стратегія - це свідомо будувати своє безпечне життя та відновлювати стабільність повсякдення. Безумовно, зараз ви не можете повністю контролювати своє життя, але є багато способів зробити його більш передбачуваним.

Придивіться уважно до свого розпорядку дня. На вас більше не чатує небезпека чи непередбачувані події, а отже, зустрічі з іншими можуть допомогти почуватися краще. До речі, налагоджена рутина теж покращує самопочуття. Розпорядок дня - це надійна опора у вашому житті, на яку ви завжди можете покластися.

2.6.1. Чіткий розпорядок дня

Коли у вас не так багато справ і ви не знаєте, чим взагалі зайняти свій день, скласти хоч якийсь розклад може бути нелегко. Стає незрозуміло, навіщо вставати з ліжка вранці чи іти спати ввечері - а отже ви можете почати жити одним днем та просто плисти за течією. Часом для того, щоб створити власний розпорядок дня, почати ставити маленькі цілі та увійти у ритм, потрібна неабияка сила волі, а іноді навіть допомога інших людей. Але ці зусилля обов'язково окупляться, адже дотримання плану допоможе вам почуватися більш впевнено у власному житті.

Планування та регулярність - вороги неконтрольованих негативних думок.

Ви, мабуть, зараз хочете сказати щось на кшталт: "Як я маю почуватись у безпеці, якщо я навіть не знаю, чи зможу тут залишитись? Якщо я не знаю, де житиму та чи отримаю дозвіл на роботу? Якщо я не знаю, як справи у моєї сім'ї та друзів?" Звісно, ви праві. Вся ця невизначеність, що панує у вашому житті зараз та впливає на майбутнє, дуже ускладнює будь-яке планування. Вам знадобиться час та багато маленьких кроків задля того, щоб розпочати почуватись у безпеці, навіть якщо навкруги нічого не змінилось. Будьте певні - більшість питань, що турбують вас зараз, з часом буде вирішено, і життя стане набагато стабільнішим.

До того ж, вже **ЗАРАЗ** ви можете відчути себе більш впевненими у багатьох сферах свого життя! Ви можемо впливати на те, що з вами відбувається, та **активно змінювати** своє життя саме **ЗАРАЗ!** Не чекайте, допоки з'являться відповіді на складні питання щодо майбутнього - почніть робити невеликі кроки **ЗАРАЗ!** Багато маленьких кроків приведуть вас до найвіддаленішого пункту призначення!

Коли ви свідомо ставитесь до свого повсякденного життя, ви самі починаєте відчувати його як більш нормальне. Приємні справи та регулярні обов'язки, такі як прання або ходіння за покупками, можуть стати вашими ритуалами та звичками, які сприятимуть поверненню відчуття нормальності, а отже - безпеки.

Наступна вправа допоможе вам із плануванням.

Вправа 11. Розплануйте свій тиждень!

Подивіться на сторінку з календаря, що розташована нижче. Зліва ви бачите час, справа - заплановані справи.

Згадайте всі регулярні події, які маєте щотижня. Можливо, ви ходите на заняття з німецької або маєте якісь інші справи, які регулярно повторюються?

Діти та підлітки можуть знайти безліч різних занять у центрах для юнацтва. Уроки, обідні перерви, час для розваг та відпочинку, групові активності, екскурсії, тощо.

Тепер подумайте про те, що ви робите протягом тижня, та заповніть сторінку планера.

Ось приклад:

WOCHENPLAN										
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG			
07:00	AUFSTEHEN									
08:00	FRÜHSTÜCK ☺									
09:00	DEUTSCHKURS 📖					AUFSTEHEN				
10:00										
11:00										
12:00										
13:00	MITTAGESSEN ☺									
14:00						JOGGEN MIT FREUND				
15:00	COMPUTER-ZEIT 🖥️				ANSFLUG MIT GRUPPE 👥	ZIMMER PUTZEN 🧹				
16:00	FUSS-BALL ⚽			FUSS-BALL ⚽						
17:00	ABENDESSEN ☺									
18:00										
19:00			MUSIK-ABEND 🎸							
20:00							KARTEN SPIELEN 🃏			
21:00										
22:00	INS BETT GEHEN 🛏️									
23:00										
24:00						INS BETT 🛏️				

Якщо ви живете у гуртожитку, де багато інших людей, вам може бути складно знайти фіксований час для своїх щоденних справ. У цьому випадку ще важливіше, щоб у вас був свій план дня. Як він може виглядати?

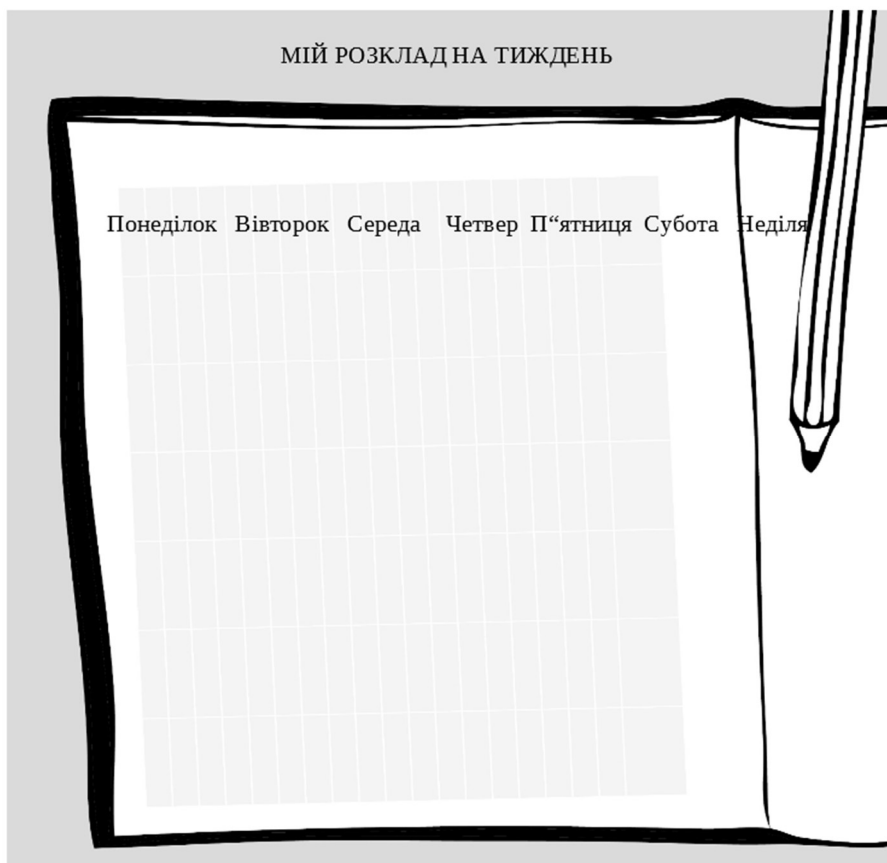
Наприклад, ви можете вирішити ходити на пробіжку щовівторка та щочетверга. Або ж грати у футбол, малювати, співати. Це може бути що завгодно - головне, щоб вам це подобалось. Згадайте, які звички та улюблені справи були у вас раніше. Які з них вам хотілося б повернути у своє теперішнє життя?

Може, ви хочете малювати, але у вас немає фарб та пензликів? Чи мрієте пограти у футбол, але немає м'яча? Зверніться до будь-якого німця, який знаходиться поруч з вами. Покажіть йому свій розклад та запитайте про матеріали для живопису чи найближчий футбольний гурток. **Можливості є завжди! Повірте, люди будуть раді допомогти вам знайти те, що потрібно для вашого хобі.**

Також сплануйте час, коли ви **їсте, йдете спати та прокидаєтесь** вранці. Це надасть вашому дню чіткої структури. Ваш внутрішній годинник поступово пристосується. Якщо у вас є складнощі зі сном, цей пункт потребує особливої уваги. Детальніше про розлади сну ми поговоримо у

розділі 3.1., але пам'ятайте, що постійний графік сну - дуже важливий аспект вашого розпорядку.
Виділіть окремий час на вивчення мови.

Можливо, вам подобається готувати - тоді сплануйте спільне приготування їжі, чи запросіть на обід своїх знайомих. Може, ви могли б допомогти прибиральницям, та раз на тиждень підмітати у коридорі? Чи робити ще щось такого плану?
Крім регулярних повсякденних справ, є ще й заплановані зустрічі: наприклад, візит до лікаря чи зустріч із вашим опікуном чи соціальним працівником, походи до адміністративних установ, тощо. Тому варто щотижня складати новий план, у якому позначати всі регулярні справи, заплановані зустрічі та одноразові події. Таким чином, ви завжди будете знати, що робитимете сьогодні. **Це означає, що тепер ви керуєте своїм життям!**



Не забувайте про календар у телефоні - його також можна використовувати для планування.

Вправа 12. Мій щоденник приємних справ

У цей період життя дуже важливо робити щось, що приносить вам задоволення. **Щодня плануйте собі щонайменше одну приємну справу.** Запишіть її у свій розклад - так ви будете певні, що точно це зробите. Якщо ви вже зробили **вправу 4** (список приємних справ, розділ 2.3), перегляньте його ще раз. Оберіть те, що вам подобається, та забронюйте час у календарі, коли плануйте цим займатись. Це може бути щось просте: піти на прогулянку, послухати улюблену музику, почитати вірші.

Увечері перегляньте свій план на день, що минає. Чи виконали ви все, що хотіли? Можливо, протягом дня були якісь приємні моменти, які ви не планували? Випишіть все приємне, що сталося з вами протягом дня, та свої почуття після цього.

Чи є у вашій культурі якісь знаки, якими позначають хороший чи поганий настрій? Якщо ні, використовуйте систему смайликів:



Гарний настрій

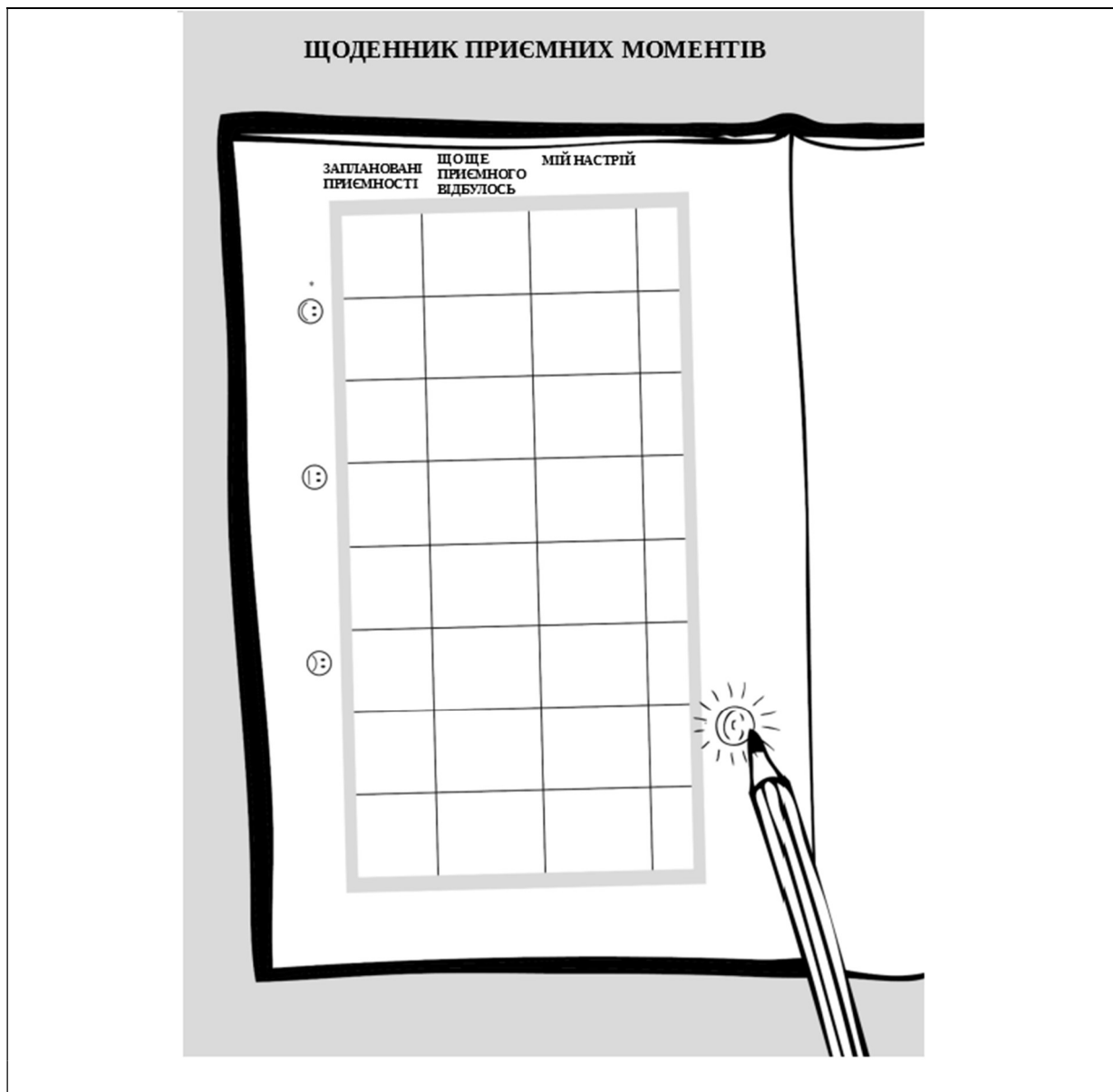


Так собі



Поганий настрій

Ось ще один шаблон, у якому ви можете залишати нотатки протягом тижня. У першій колонці записуйте все, що плануєте зробити. У другій - що приємного відбулось. А в третій позначте, як ви почувались після цього - добре, нейтрально чи погано.



Ви можете відчувати себе дуже невпевнено через те, що не знаєте мови. Якщо ви розпочнете її вчити, то з часом все менше будете відчувати себе чужинцями, зможете краще розуміти інших та дати собі раду. Ви почуватиметесь більш впевненими, адже почнете розуміти, про що говорять люди навколо, що написано в інструкціях, та як заповнити бланки без допомоги інших. Тому на вивчення мови варто виділити достатньо часу у своєму розкладі.

Також дуже важливо займатись спортом чи робити будь-які фізичні вправи. Коли наше тіло рухається, у мозок надходять сигнали задоволення, які покращують настрій. Рух зупиняє нескінченний потік негативних думок у нашій голові. Саме тому варто підняти себе з ліжка та давати тілу необхідне навантаження, навіть якщо вам цього зовсім не хочеться. Сходіть на прогулянку, потанцюйте або займіться будь-яким спортом.

2.6.2 Правила

Це особливо стосується підлітків, які живуть у гуртожитках та центрах допомоги.

Я знаю, що вам не подобається те, що навколо так багато правил. Не любити правила - це нормально, особливо якщо ти підліток. У цей період життя дуже важливо інколи повставати проти дорослих - це необхідно, щоб подорослішати. До того ж, вам зараз нелегко, навкруги

повно різних проблем - тому здається, що ці правила тільки ускладнюють вам життя. Але варто зауважити, що правила також встановлюють безпечні рамки. Ви можете варіювати свою поведінку всередині цих рамок, але варто пам'ятати, що у порушень будуть наслідки. До речі, це також додає впевненості - адже ви знаєте, що станеться, якщо ви порушите якесь правило. Слідувати правилам чи ні - ваше рішення. Вам відомі порядки та правила місця, в якому ви живете. Люди, які створили цей простір, уклали ці правила не для того, щоб ускладнити вам життя. Вони мали на меті створити безпечне середовище, у якому багато людей зможуть одночасно співіснувати. Організатори довго міркували над кожним правилом та упевнились у його необхідності. Пізніше, у своєму дорослому житті, ви також зіткнетесь з правилами. Є правила поведінки на дорозі і на роботі. Якщо ви перевищили обмеження швидкості, то будете змушені платити штраф. Якщо ви часто запізнюєтесь на роботу - вас буде звільнено. Наслідки нашої поведінки передбачувані, і ця **передбачуваність гарантує безпеку**. Тільки ви вирішуєте, яких правил дотримуватись. Ви знаєте, що станеться, якщо їх порушити. **Ви можете це контролювати!**

2.7. Соціальні контакти

Деякі люди, які пережили травматичні події, замикаються у собі. Вони вважають, що це допоможе їм захиститись від кривди у майбутньому. Їм стає важко довіряти людям. Вони не хочуть бути тягарем для інших або думають, що їх все одно ніхто не зрозуміє. Частина з них упевнена в тому, що вони мають самі впоратись зі своїми проблемами, хтось почувається винним або не дозволяє собі прийняти жодної допомоги. Багато хто боїться, що розмови з іншими людьми завдадуть їм ще більшого болю, і тому намагаються їх уникати.

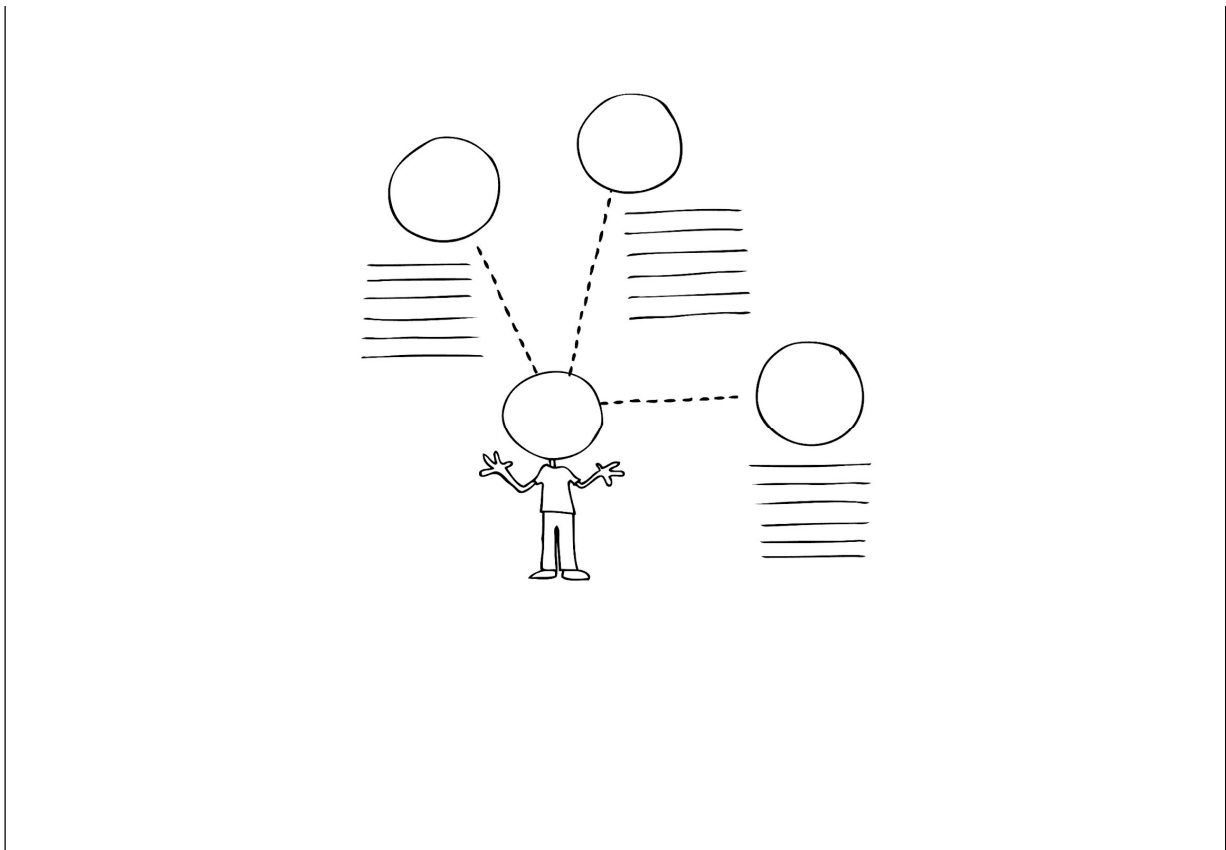
Люди - соціальні істоти. Нам потрібен контакт з іншими, аби відчувати себе добре та у безпеці. Самоізоляція посилює відчуття самотності та робить власний тягар ще важчим. **Спілкування з іншими дуже допомагає впоратись із почуттями та пережити негативний досвід.**

Будь-який контакт з людьми, які вам приємні, допомагає! Можливо, з кимось вам подобається грати в карти, з кимось іншим - говорити про повсякденні справи, а хтось допомагає заповнювати анкети. Згодом ви відчуєте, кому можна довіритись та розповісти про те, що вас хвилює. Пам'ятайте, що ви не маєте підтримувати спілкування, від якого почуваєте себе гірше. Згадайте, коли ви ділились своїми почуттями з іншими людьми, і це принесло вам полегшення.

Взаємодія з людьми, які знаходяться далеко, або живуть в інших країнах, теж може бути дуже корисною. Іноді у нас немає можливості зв'язатись з певною людиною, але попри це, вона залишається важливою для нас. Так само, як люди, яких ми любили і втратили, назавжди залишаються у наших серцях. Вони подарували нам щось важливе, тому час, який ми провели разом, та пам'ять про них - це величезна цінність, яку ми зберігаємо все життя. У розділі 3.7 ви дізнаєтесь більше про те, як зберігати внутрішній контакт з тими, кого більше немає поруч.

Вправа 13. Моя соціальні зв'язки

Подумайте про людей, які зараз для вас важливі. Запишіть їхні імена у пусті кружечки на схемі. Якщо вам не вистачає місця, домалюйте необхідну кількість. Ви можете записати імена тих, хто помер або знаходиться дуже далеко. Це можуть бути люди, з якими вам подобається проводити час, розмовляти, сміятись. Хтось, з ким ви проводите багато часу або той, кого бачите рідко, чи хтось із вашого минулого. Це можуть бути люди, яких ви бачите щодня або тільки іноді говорите по телефону. Або хтось, кого більше немає, але кого ви часто згадуєте. Подумайте про хороші якості цих людей. Що вас у них вражає? Що змушує вас почувати себе краще - їхні слова, вчинки чи спосіб життя? Які слова мудрості ви чули від них? Що вам подобалось або досі подобається робити разом із ними? Напишіть відповіді під кружечками.



2.8 Ділитися думками, висловлюватися, бути творчими

Багатьом людям допомагає розмовляти з іншими про те, що їх хвилює чи обтяжує. Ви можете відчувати себе краще, якщо поговорите з кимось про свої спогади, мрії, думки чи почуття. У Німеччині є приказка: **“Розділений смуток зменшує горе”**. Вона означає, що страждання зменшується, якщо розділити його з кимось іншим. Ви не маєте горювати наодинці. Якщо ви поділитесь з іншими людьми, вам стане трохи легше. Водночас, дуже важливо вирішити, з ким саме ви хочете поспілкуватись, а з ким - ні, та про що ви готові говорити.



Чи є у вашій мові схожа приказка? В деяких культурах люди розділяють страждання з іншими не через розмови, а через спільне горювання чи читання святого письма. Які традиції та приклади є у вашій культурі?

Багато митців виливають душу у картинах, піснях чи віршах. Це також зцілює. Вам не потрібно бути митцем, щоб теж користуватись цим способом. Коли ви запишете те, що приходить вам у

голову, або наносите фарбу на папір, ваша душа оживає, а ви позбавляєтесь від болю, який був замурований всередині.

Яка музика може передати те, що ви відчуваєте?

Які кольори та форми відображають ваш досвід?

Які пісні випромінюють хороші почуття? Радість? Захоплення? Веселощі?

Як виглядає щастя?

Додавайте у своє життя приємні справи та почуття, щоб протидіяти стражданню та не дати йому зачинити вас у внутрішній в'язниці.

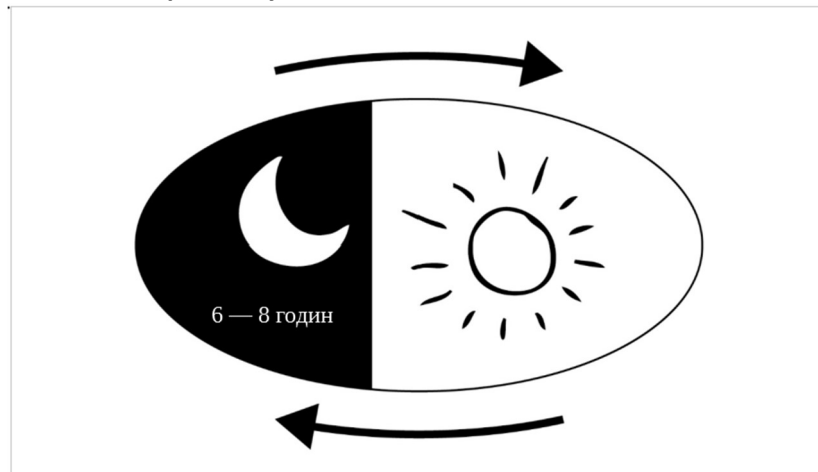
Розділ 3. Що робити, коли...? Допомога з конкретними проблемами

3.1. Розлади сну

У розділі 1 ви дізнались про те, чому травматичний досвід робить нас занадто пильними. Стовбур головного мозку тримає тіло у напрузі та у готовності реагувати на будь-яку можливу небезпеку. Це призводить до того, що ви можете лежати всю ніч без сну, або весь час прокидатись і не могли знову заснути. Це відбувається навіть тоді, коли ніякої реальної загрози у вашій кімнаті чи ліжку немає. До того, якщо довго лежати у ліжку без сну, в голову починає приходити безліч поганих думок, які ще сильніше заважають заснути.

Тому так важливо свідомо **зменшувати напругу** увечері. У цьому допоможуть спеціальні техніки розслаблення, які ви знайдете у **розділі 3.1.2**. Також існують вправи на візуалізацію, які допомагають заспокоїти думки та розвантажити голову. Їх ви знайдете у **розділі 3.1.3**.

Через надмірне збудження та напругу нормальний ритм сну порушується. У цьому випадку ритм означає регулярність - як у музиці, коли певна повторюваність задає темп. На цій схемі ви бачите, як може виглядати **ритм сну**:



Є час спати і час не спати. Багатьом з нас необхідно 6-8 годин сну для того, щоб почуватись бадьоро протягом всього дня. Коли цей ритм порушується, необхідно протягом якогось часу докласти певних зусиль для того, щоб його відновити. Є декілька правил, які допоможуть зробити це якнайшвидше.

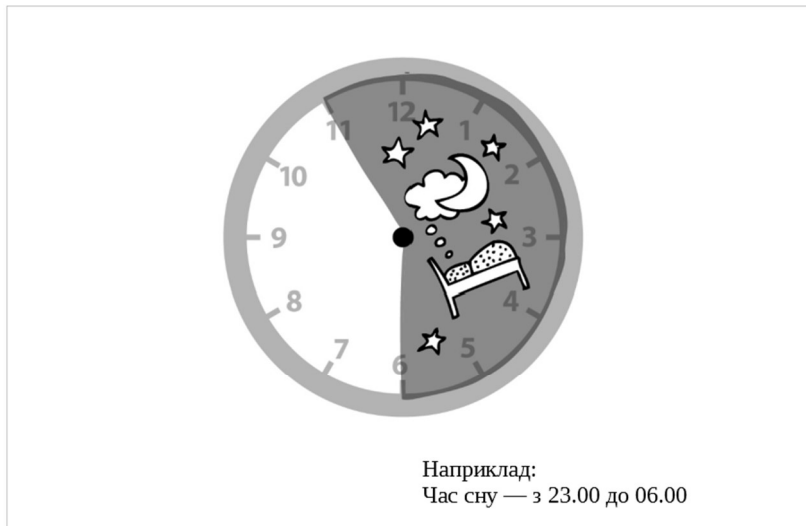
3.1.1 Рекомендації щодо повноцінного сну

Біологічний ритм - це дії, що регулярно повторюються. Ви можете налаштувати свій "внутрішній годинник" та привчити тіло засинати о певній годині. Цей процес можна порівняти з годуванням свійських тварин. Якщо ви будете давати їм поїсти в один і той самий час щодня,

вже через тиждень вони почнуть просити їсти в цей час. Їхній “внутрішній годинник” тепер запрограмований на їжу.

Вправа 14. Внутрішній годинник

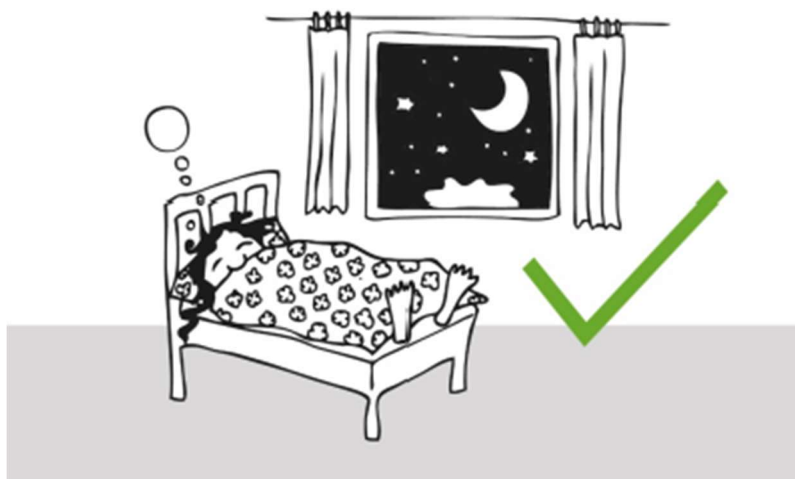
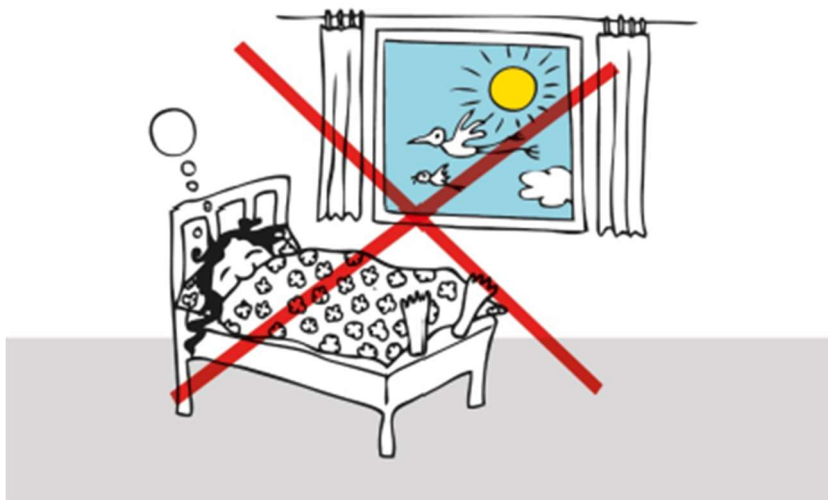
Подивіться на циферблат годинника і подумайте, коли ви хочете лягати спати щовечора та прокидатись вранці. Пам’ятайте, що загальна тривалість сну не має перевищувати 8 годин. Для того, що увійти в режим якнайшвидше, спочатку плануйте собі тільки **6 годин** сну. Коли це вдасться, поступово збільшуйте час у ліжку до 6.5, а згодом - до 7 годин. Нижче ви бачите приклад та ще один годинник для вашого власного плану.



Це спрацює лише у тому разі, якщо ви будете дотримуватись свого розкладу **щодня** протягом наступних тижнів. Навіть якщо ви не можете заснути одразу чи прокидаєтесь втомленими, дотримуйтесь плану! Важливо прокидатись у той самий час - тоді ви побачите, що це дійсно працює. Спочатку це може бути складно, тому що ви будете втомлюватись протягом дня, але не дозволяйте цьому відчуттю збити вас з пантелику. Не здавайтесь!

Надзвичайно важливо **НЕ спати** протягом дня, незважаючи на те, як сильно ви втомились. Сон вдень тільки ускладнить вам намір дотримуватись розпорядку, тому що ви не будете почуватись втомленими ввечері, коли прийде час лягати спати. Якщо ви зможете впоратися із втомою протягом дня, це допоможе вам легше заснути увечері.

Правило 1: Не спати протягом дня!



Ще одне важливе правило:

Правило 2: Ліжко - тільки для сну!



Привчайте свій мозок та тіло асоціювати ліжко зі сном. Лягайте у нього тільки тоді, коли приходить час спати. Не використовуйте ліжко для того, щоб слухати музику, робити домашнє завдання, писати листи, тощо. Знайдіть для цього інше місце.

Правило 3: Займатись спортом чи фізкультурою протягом дня!

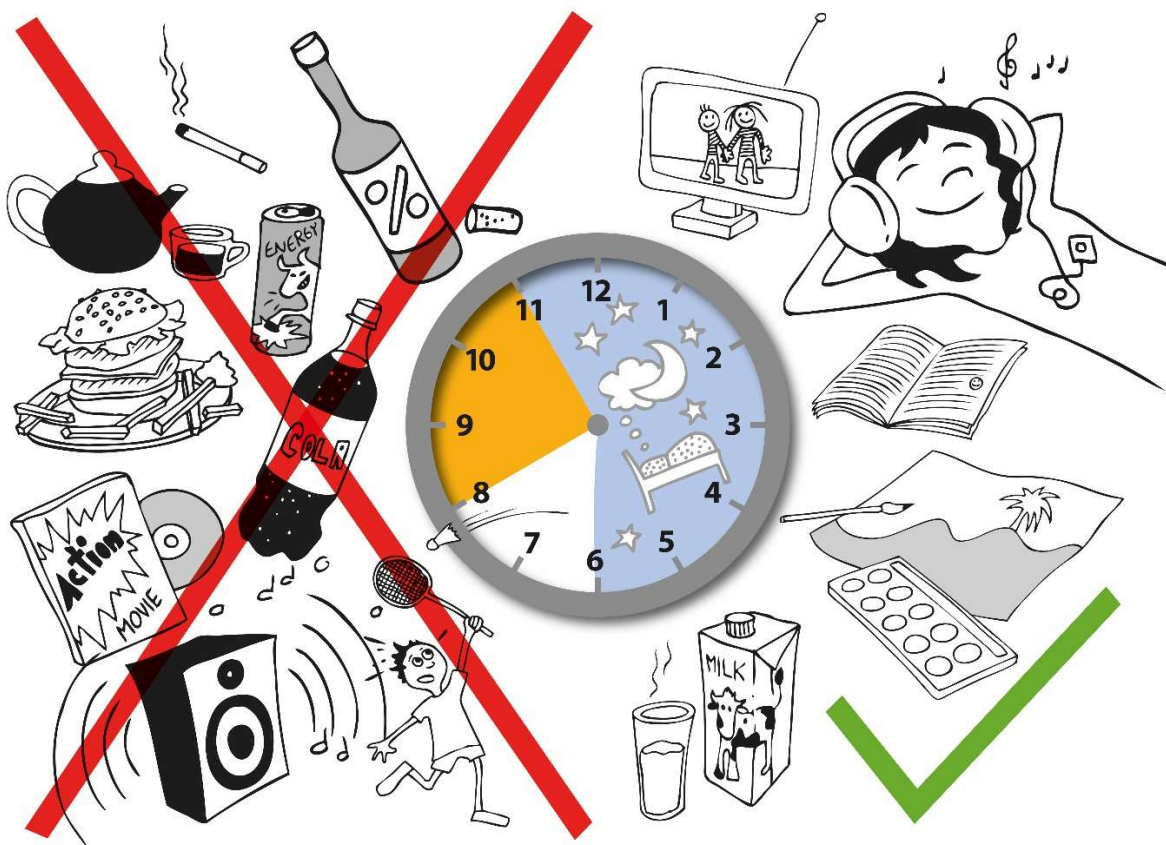
Спалювання енергії - чудовий спосіб відчути втому увечері. Для того, щоб краще спати, робіть фізичні вправи хоча б по 30 хвилин на день.



Правило 4: Готуйте своє тіло до сну за 2-3 години до того, як лягати спати.

Це означає:

- **Ніякого спорту** за 2-3 години до відходу до сну. Спорт активізує та наповнює енергією, а отже змушує вас втомлюватись набагато пізніше.
- **Не їжте багато** та не вживайте важку їжу перед сном, тому що вона перевантажує шлунок та не дає тілу нормально розслабитись.
- **Не дивіться фільми** з напруженим сюжетом, такі як бойовики чи фільми жахів, і **не слухайте** гучну, ритмічну музику. Гострі відчуття не дадуть вам заснути протягом довгого часу!
- **Ні чорному чаю, кока-колі, каві та енергетичним напоям!** Всі ці напої містять кофеїн та підтримують вашу бадьорість! Розпиття **алкоголю** ввечері також стимулює нервову систему та ускладнює засинання. Те саме стосується нікотину, що міститься у **цигарках**.
- **Обирайте заспокійливі активності** увечері за дві-три години до відходу до ліжка. Подивіться смішний фільм, послухайте спокійну музику, повторіть слова чи розмалюйте малюнок (наприклад, як у вправі 8, розділ 2.5.)



Правило 5: Створіть власний ритуал відходу до сну!

Під час перепрограмування внутрішнього годинника, ви можете додатково підтримати своє тіло та створити власний ритуал, який будете виконувати щовечора у той самий час. Ритуал, тобто певна повторювана дія, повідомляє мозок та тіло про те, що прийшов час іти спати. Можливо, у вас був такий ритуал, коли ви були маленькими? Яким він може бути зараз? Ось декілька ідей: можна почитати декілька абзаців з Біблії чи Корану, випити теплого молока із медом (натуральне заспокійливе), написати, що порадувало вас сьогодні у своєму щоденнику приємних подій (див. вправу 12, розділ 2.6.1).



Мій ритуал відходу до сну _____

3.1.2 - Розслаблення тіла

Отже, ви лягли у ліжку у призначений час, але все ще не можете заснути. Чудовий спосіб це зробити - свідомо розслабити тіло. Дві наступні вправи зможуть вам у цьому допомогти. Оберіть одну та робіть її регулярно. Навіть якщо вона не спрацює з першого разу, продовжуйте виконувати. Не забувайте, що тільки регулярна практика приведе вас до мети!

Вправа 15. Дихальна вправа

Дихання - це основний ритм нашого тіла. Він впливає на напругу, а напруга - на нього. Коли ми засмучені, наше дихання прискорюється та стає поверхневим.

Це призводить до зниження рівня вуглекислого газу в крові, внаслідок чого ми стаємо збудженими та знервованими. Коли ми робимо повільні видихи, рівень стресу знижується, оскільки рівень CO₂ знову підвищується. Це допомагає трохи заспокоїтись. Багато спортсменів у стресових ситуаціях або при фізичному навантаженні навмисно уповільнюють видих. Ця техніка дихання вимагає певної практики, оскільки зазвичай ми довше вдихаємо, ніж видихаємо, а під час стресу навіть затримуємо дихання.

Під час цієї вправи ви можете закрити очі або зосередитися на одній точці на стелі.

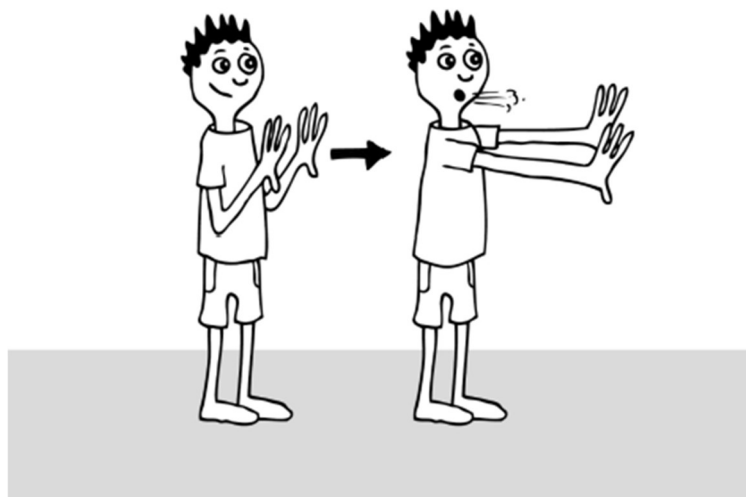
Спробуйте відчути свій ритм дихання, не намагаючись його змінити.

Спостерігайте за своїм вдихом і видихом. Покладіть руку собі на живіт та відчуйте, як він піднімається та опускається. Почніть рахувати: вдих - один, видих - два. Це допоможе вам утримати увагу на диханні та не відволікатись на думки чи спогади.

Тепер спробуйте дихати глибше. Повільно і глибоко вдихніть через ніс так, аби живіт піднявся дуже високо, і видихайте через рот, поки не вийде все повітря і живіт знову не стане пласким.

Після цього зробіть невелику паузу перед тим, як знову вдихнути. Порахуйте до трьох, а потім знову так само повільно і глибоко вдихніть через ніс та видихніть ротом, зробіть паузу (1, 2, 3).

Продовжуйте. Коли ваші думки почнуть блукати деінде, знову сфокусуйтеся на своєму диханні. Якщо виникатимуть негативні думки або спогади, видихніть їх з силою. Позбавтесь від них із потужним видихом. Під час видиху ви можете навіть руками відштовхувати від себе погані думки. Зберігайте ритм дихання та відкидайте всі тривоги і страхи, які виникають.



З кожним видихом напруга залишає ваше тіло, і ви стаєте все більш розслабленими. Спробуйте відчути, як розслабляється ваше тіло. Продовжуйте виконувати цю вправу, допоки не заснете, або скільки забажаєте.

Вправа 16. Прогресивна м'язова релаксація

Прогресивна м'язова релаксація – це використання певних рухів, які дозволяють відчувати різницю між напругою та розслабленням, і тим самим допомагають заспокоїти тіло та розум. Цей метод розробив Едмунд Джейкобсон. Техніка виконання передбачає навмисне напруження певних груп м'язів. Коли потім м'язи звільняються від напруги, вони стають більш розслабленими, ніж були до того. Цю вправу можна виконувати лежачи або сидячи.

Сидячи:

Сядьте на стілець та випряміть спину. Ваша голова продовжує хребет, підборіддя трохи підтягнуте до себе. Плечі розслаблені. Обидві ноги міцно стоять на підлозі.

Лежачи:

Відчуйте, як ваша голова торкається подушки. Розслабте плечі та покладіть руки вздовж тіла. Відчуйте, як вони занурюються у матрац. Витягніть та розслабте ноги.

Зробіть глибокий та тихий вдих і видих животом. Покладіть руки на живіт та відчуйте, як він піднімається і опускається.

Під час наступного вдиху стисніть кулаки, зігніть руки під кутом 45° і щосили долоні та передпліччя. Дуже щільно притисніть **руки до боків**. Утримуйте напругу приблизно 5 секунд, за цей час двічі вдихніть і видихніть. Після цього розслабте руки та відпочиньте протягом 10 секунд. Спробуйте відчувати різницю у відчуттях між напругою і розслабленням. Повторіть весь цикл ще раз.

Тепер зосередьтеся на **плечах та верхній частині рук**. На вдиху напружте біцепси, трицепси і плечі. Стискайте їх щосили протягом 5 секунд, тримаючи плечі біля вух. Розслабте м'язи та відпочиньте протягом 10 секунд. Спробуйте відчувати різницю у відчуттях між напругою і розслабленням. Повторіть весь цикл ще раз.

Напружте м'язи **обличчя**, зажмурте очі, напружте ніс, зціпіть зуби і дуже широко відкрийте рот. Уявіть, що ви вкусили лимон. Зверніть увагу на те, як напружились ваші м'язи, та зробіть два вдихи та видихи протягом цієї вправи. На другому видиху розслабте м'язи. Відчуйте, як ваше обличчя розгладжується. Чоло, очі, ніс, щоки, рот і щелепи повністю розслаблені. Повторіть весь цикл ще раз.

Тепер перейдіть до **спини та лопаток**. Відведіть плечі назад, зведіть лопатки. Підверніть підборіддя до грудей та розтягніть хребет якомога довше. Напружте м'язи та утримуйте протягом 5 секунд, продовжуйте дихати. На другому видиху розслабтесь. Зверніть увагу на різницю між напругою та розслабленням. Повторіть весь цикл ще раз.

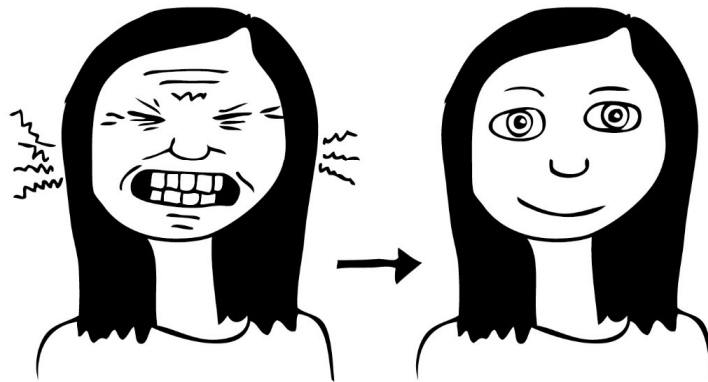
Міцно стисніть **сідниці** і утримуйте напругу. Розслабтесь та відчуйте різницю. Повторіть.

Зробіть глибокий вдих і затримайте його, напружуючи **м'язи живота** так, ніби хочете доторкнутись до хребта. Розслабтесь та відчуйте різницю. Повторіть.

Тепер напружте **ноги** та відірвіть їх трохи від матрацу. Підтягніть пальці ніг до себе, відчуйте напругу в стегнах, литках і стопах. Розслабтесь та відчуйте різницю. Повторіть.

Підверніть та сильно стисніть **пальці ніг**. Утримуйте напругу, потім відпустіть і відчуйте різницю. Повторіть.

Зверніть увагу на те, як розслабилось ваше тіло. Відчуйте тепло, приємну важкість і комфорт.



3.1.3. Заспокоєння думок

Якщо попередні вправи не допомогли розслабитись, спробуйте зробити одну з наступних вправ. Чи є у вашій культурі якийсь звичай, що допомагає заснути? У Німеччині вважають, що варто рахувати овець. Уявіть собі стадо овець та рахуйте їх, коли вони одна за одною перестрибують через паркан. Це відволікає від поганих думок, які заважають заснути.

Вправа 17. Дотик до голови і серця

Складіть долоні разом, підніміть руки і злегка зігніть голову так, щоб пучки пальців торкалися середини чола над бровами.

Згадайте все, що відбувалось із вами протягом дня. За що ви вдячні? Не оминайте це завдання! Завжди є щось, за що можна бути вдячним - навіть просто за те, що ви пережили ще один день! Коли ви знайшли щось, за що можна подякувати, оживіть цей спогад у своїй уяві, пригадайте його в найменших деталях. Тепер покладіть руки собі на серце і злегка вклоніться. Дякую!



Вчені виявили, що спогади про те, за що ми вдячні, викликають позитивні відчуття в тій частині мозку, що відповідає за емоції. Внаслідок цього сподійні імпульси швидко розповсюджуються та впливають на весь мозок.

Якщо ви ведете «Книгу радощів» (див. **вправу 2, розділ 2**), виконуйте цю вправу після того, як запишите все приємне, що сталося із вами протягом дня.

Вправа 18. Моє потаємне спокійне місце

Це **уявне місце**, в якому ви відчуваєтеся у безпеці та можете розслабитися. Ця вправа та подібні до неї вже допомогли мільйонам людей зменшити напругу та занепокоєння. Регулярне виконання цієї вправи допоможе вам розслабитися та почуватися краще. Пам'ятайте - ваші думки мають силу! (див. **розділ 2.1.**)

Зосередьтеся на своєму диханні. Глибоко вдихніть через ніс і видихніть через рот все повітря з легень. Дозвольте собі розслабитися. Відчуйте свій ритм дихання.

Намалюйте в своїй уяві спокійне місце. Місце, де про вас піклуються і ви відчуваєте себе захищеним. Місце, де можна повністю розслабитися. Можливо, ви були там раніше, або воно існує лише у вашій уяві. Не поспішайте. Спробуйте згадати декілька таких місць.

Можливо, ви відчуваєтеся як вдома десь на природі, на пляжі чи в лісі, на квітучому полі чи в горах. Ваше місце внутрішнього спокою може бути у будинку, на космічному кораблі або у печері.

Оберіть те, де відчуваєте себе найкраще, та уважно роздивіться все навколо.

Що ви бачите? Що знаходиться поряд? Зверху та знизу? Які кольори ви бачите?

Що ви чуєте? Прислухайтесь до приємних та заспокійливих звуків. Може, ви чуєте вітер, який шелестить у кронах лісових дерев? Спів пташок чи дзюрчання струмка?

Що ви відчуваєте? Що ви відчуваєте шкірою? Що у вас під ногами? Вам тепло чи прохолодно? Земля м'яка чи тверда? Чи лоскоче пісок чи трава ваші ноги? Чи грає вітер у вашому волоссі? Чи відчуваєте ви тепло сонця на своїй шкірі?

Чим пахне навколо?

Чи відчуваєте ви якийсь смак на язичку?

Чи є ще хтось у вашому місці внутрішнього спокою? Це люди чи тварини? Пам'ятайте, що тут можуть перебувати лише ті, **кому ви дозволяєте!** Це ваше особисте, спокійне, безпечне місце, і тільки вам вирішувати, хто має право сюди заходити. Відчуйте внутрішній зв'язок між вами та тими, кому ви дозволили там бути. Можливо, вам чогось бракує? Додайте все, що забажаєте: пухнасту ковдру чи м'яку іграшку, смаколики чи приємну музику.

Затримайтеся на деякий час у своєму потаємному спокійному місці. Насолоджуйтеся тишею та спокоем навколо. Ви відчуваєтеся абсолютно комфортно і розслаблено. Якщо захочете, можете тут прилягти та подрімати.

Можливо, у вас є фотографія, на якій зображено таке місце? (див. **вправу 3, розділ 2.3.**) Якщо ні, намалюйте його.

Розташуйте фото або малюнок вашого потаємного місця так, щоб його було добре видно з ліжка. Це допоможе вам знайти туди дорогу одразу, як тільки захочете. Якщо у вашому мобільному телефоні є доступ до Інтернету, знайдіть на YouTube фонову спокійну музику: наприклад, спів лісових птахів або дзюркотіння струмочка. Вмикайте її у навушниках щоразу, коли прямуєте у своє спокійне місце. Це допоможе вам уявити його більш детально та яскраво. Чим частіше ви будете звертатись до свого особистого безпечного місця та проводити у ньому час, тим легше буде до нього потрапити і повністю розслабитися.

Примітка:

Звукову доріжку із записом цієї вправи різними мовами можна знайти в інтернеті за посиланням: <http://www.refugee-trauma.help/selbsthilfe-fuer/traumatisierte-menschen/>

Вправа називається «Ort der Geborgenheit».

Якщо ви прокинулись уночі і не можете знову заснути, зробіть цю вправу. Якщо це не допоможе, не примушуйте себе лежати далі. Встаньте і займіться якоюсь спокійною справою, яка вимагає небагато часу - 10 хвилин буде достатньо. Послухайте розслаблюючу музику,

почитайте, помалюйте або зробіть розтяжку. Повертайтеся у ліжко тільки тоді, коли знов відчуєте сонливість.

3.1.4. Звернення до лікаря і снодійні препарати

Звертайтеся до лікаря тільки тоді, коли декілька тижнів регулярного виконання вищеописаних вправ не допомогли вам подолати проблеми зі сном. Пам'ятайте, що тільки регулярна практика може допомогти вам налагодити режим сну! Якщо ви зробили все, що могли, але вам все ще важко заснути, зверніться до лікаря - він вирішить, чи доцільно призначити вам снодійне. Снодійні препарати можуть викликати залежність, тому їх слід приймати тільки за призначенням лікаря і ніколи не поєднувати з алкоголем, іншими медикаментами чи наркотиками. Зазвичай достатньо приймати снодійне протягом однієї-двох ночей, допоки ваш ритм сну не повернеться до норми. Після цього варто закінчити прийом, щоб уникнути залежності від препарату.

3.2. Кошмари

Кошмари - це сни, що викликають сильний страх, розпач чи огиду. Через сильні емоції під час жахливого сну люди зазвичай прокидаються. Кошмари є досить розповсюдженим явищем: більше половини людей бачать їх час від часу, а 5% населення - регулярно. Звичайно вони сняться у другій половині ночі.

У кошмарах трапляються надзвичайно жахливі події: переслідування, загроза життю, смерть. Іноді нам сниться те, що ми вже пережили. Але також сняться абсолютно нереальні речі, такі як монстри чи інопланетяни. Сни іноді збуваються, але варто пам'ятати, що люди не вміють передбачати майбутнє, тож сни також не можуть цього зробити.

Чи бувають у вас нічні кошмари? Скільки раз на тиждень?

Що саме вам сниться?

Чи схожі вони між собою? Можливо, ви часто бачите один і той самий жахливий сон?

3.2.1. Що робити, якщо ви прокинулись від кошмару

Коли вам сниться жахливий сон або ви щойно від нього прокинулись, необхідно повністю розбудити себе та задіяти всі п'ять органів чуття для того, щоб повернутись у теперішній момент. Це допоможе вам **усвідомити, що то був тільки сон**, і зараз ви у безпеці у своїй кімнаті. Це не завжди так просто, як здається, адже кошмари настільки бентежать і дезорієнтують, що коли ми прокидаємось, то не завжди можемо зрозуміти, де знаходимося. Тому варто розташувати біля ліжка декілька предметів, які будуть нагадувати, де ви є. Ці речі також називають якорями теперішнього, або рятівним кругом **“тут і тепер”**. Що це може бути?

Можливо, у вас є декілька фотографій з країни, де ви зараз знаходитесь - тоді розвісьте їх навколо свого ліжка. Або намалюйте прапор цієї країни та напишіть під ним, де ви знаходитесь. Розмістіть його поруч із місцем, де спите. Можливо, на вашому нічному столику лежить мушля або камінчик? Візьміть їх у руки, коли прокинетесь уночі.



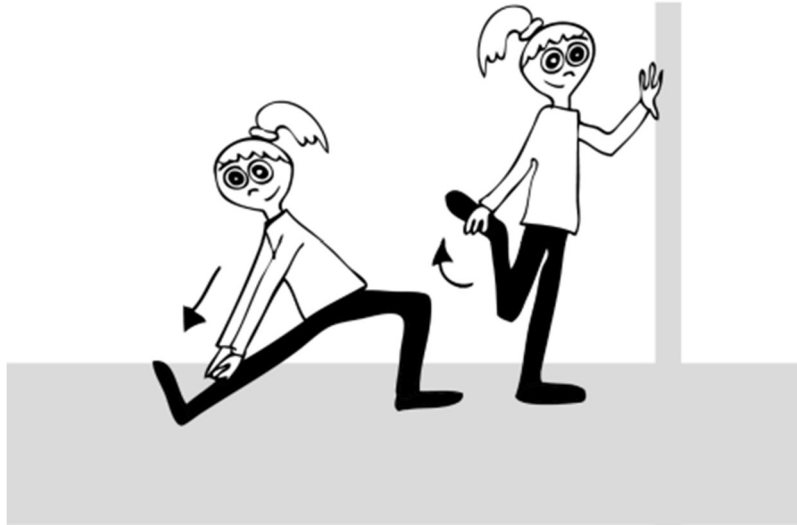
Дуже важливо побачити ці якоря теперішнього одразу після того, як відкриєте очі. Можна приклеїти їх до стелі над ліжком. Тоді як тільки ви прокинетесь паралізованими та розгубленими від кошмару, ваші очі одразу їх побачать. Відчуття паралічу та неможливості поворушитись виникає через потужний страх, що викликав сон, і триває недовго. Ви можете позбутись його завдяки крихітним рухам - спробуйте кліпнути оком або зігнути палець на руці чи нозі.

Коли це вдасться, починайте повільно рухати долонями або стопами, допоки параліч не пройде і ви знову не зможете рухати всім тілом.

Також можна встати з ліжка та плеснути собі в лице холодною водою або випити склянку води. Це допоможе повністю прокинутись та повернутись до реальності.



Прості вправи на розтяжку також допомагають.



Скажіть собі щось на кшталт: «Я зараз тут. Що б зі мною не трапилося - це скінчилось! Моя голова, руки, ноги, серце і всі інші частини тіла - тут і зараз».



Ви також можете записати свій сон, а потім вирвати аркуш та викинути його у смітник. Наступна вправа допоможе вам подолати безпорадність та відчути, що ви активно долаєте наслідки нічних кошмарів.

Вправа 19. Кидки через плече

Підніміть руки, витягніть догори пальці та долоні. Згадайте, що ви бачили у кошмарі та уявіть собі, що кладете ці почуття та картинки в одну руку. Тепер жбурніть їх через за спину. Викиньте свій кошмар геть! Зробіть те саме іншою рукою. Повторюйте кидки то однією, то іншою рукою, допоки не відчуєте, що руки повністю порожні, а кошмар минув.



Рухи правою та лівою руками допомагають відновити зв'язок між різними частинами мозку, який було порушено через травматичну подію. Ця фізична вправа дає вам змогу АКТИВНО протидіяти безпорадності під час кошмарів. Фізичний рух надсилає важливі сигнали у мозок.

Не лягайте відразу до ліжка - натомість займіться чимось іншим на деякий час. Послухайте розслаблюючу музику, почитайте, помалюйте або зробіть розтяжку. Тільки коли ви знову відчуєте сонливість, поверніться до ліжка. Щоб допомогти собі заснути, виконайте дихальну вправу (див. вправу 15, розділ 3.1.2.)

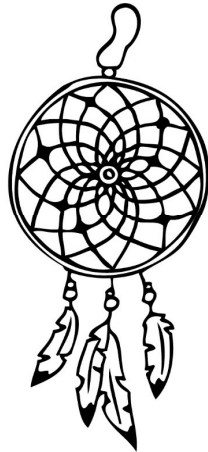
Також ви можете спробувати перепрограмувати кошмари. Уявіть, що у ситуацію втручаються люди чи створіння, які можуть вам допомогти, або що у вас є особлива суперсила, яка дозволить впоратись із ситуацією. Станьте режисером свого сну! Зробіть себе справжнім героєм! Коли ви поміняєте сценарій у своїй уяві, ви зможете подолати страх і безпорадність, які викликав нічний кошмар.

Переписати свій кошмар самотужки може бути непросто. Спробуйте звернутись по допомогу до когось, хто має такий досвід. Це може бути ваш опікун або той, хто дав вам цю книгу.

3.2.2. Як запобігти нічним кошмарам

Вчені не завжди можуть зрозуміти, чому певні речі нам допомагають, але у багатьох культурах є мудрі традиції, що впливають з багатовікового досвіду. Корінні американці винайшли ловців снів - «ліки» проти кошмарів. Ви можете побачити, як вони виглядають, на малюнку нижче. Зазвичай їх роблять власноруч. Ловці снів мають на меті захистити людей від кошмарів. Погані сні застрягають у павутинні, а хороші доходять до нас через камінь, що розташований в центрі.

Ловці снів дуже розповсюджені у Америці та Європі. Їх вішають над ліжком або біля вікна у спальні, і багато людей впевнені у їхній ефективності.



Чи є у вашій культурі схожі традиції, що допомагають відвернути погані сни?

3.3. Флешбеки, повторювані негативні спогади/образи та відчуження від себе

3.3.1. Флешбеки

Спогади про травматичні події можуть бути настільки яскравими, що здається, ніби все це відбувається прямо зараз. Вони називаються флешбеками. У **розділі 1** ви дізнались про те, як вони виникають. Під час флешбеку кінцевий мозок вимикається і ви втрачаєте орієнтацію в часі. Якщо ви дивитесь на хронологію часу у **розділі 1.3.**, то побачите, що флешбеки стосуються минулого. Є багато вправ, які допоможуть вашому мозку повертатись до моменту «тут і зараз», та збільшувати відстань від жахливих подій та відчуттів, пов'язаних із ними.

Для того, щоб ці вправи були ефективними, їх необхідно виконувати регулярно, а не лише у моменти флешбеків. Вони допоможуть вам під час флешбеку тільки якщо стануть автоматичними. Пам'ятаєте, як у відомій англійській приказці: "Практика веде до досконалості". Чи є у вашій мові якийсь вислів, що відображає ту саму ідею?

Вправа 20. Стимуляція відчуттів

Уявіть, що ви кусаєте дуже гострий перець чилі. Що ви відчуваєте? Він такий гострий, що у вас палає у роті та сльозяться очі, вірно? Чи можете ви зараз думати про щось інше, крім того, як пече у вас у роті? Напевно що ні! Ваш мозок повністю зосереджений на гострих відчуттях у роті. Все інше зараз не таке вже й важливе.



Саме цей механізм стане вам у нагоді. Коли спогади полонять ваші думки або ви відчуваєте, що знаходитесь ніби “не в собі” - виконуйте цю вправу, і вона впорається з обома цими станами. Ви можете навчитися стимулювати один або декілька з п’яти органів чуттів, щоб дати собі раду у цих ситуаціях. Проявіть творчість та подумайте, які стимули підійдуть особисто вам та які органи чуття ви будете активувати.

Ось декілька ідей. Оберіть ті, які хочете спробувати. Якщо у вас є інші ідеї, додайте їх до списку. Потім виберіть одну-дві з них та виконуйте регулярно протягом декількох наступних днів.



- Візьміть у руки грубий камінь
- Проведіть кубиками льоду по руках, помийте руки холодною водою або прийміть прохолодний душ
- Відтягніть та різко відпустіть резинку, закріплену на зап'ясті
- Ущипніть шкіру між великим та вказівним пальцями



- Понюхайте оцет
- Понюхайте парфуми або ароматичну олію



- Розсмоктуйте кислі або м'ятні цукерки
- Пожуйте горошини чорного перцю
- Вкусіть лимон або гострий перець чилі



- Подзвоніть у дзвіночок
- Включіть пронизливі звуки на телефоні
- Увімкніть гучну музику



- Подивіться на приємну картинку
- Назвіть всі речі одного кольору в кімнаті

Запишіть всі ідеї, які ви спробуєте:

Вправа 21. Вправа 1-2-3-4-5

Ця вправа — простий спосіб повернути увагу до тут і зараз. Її можна виконувати будь-де і будь-коли. Вона також допомагає, коли ви нервуєте, відчуваєтеся наляканими чи напруженими. Почніть виконувати вправу, коли знаходитесь у нормальному повсякденному оточенні та відчуваєтеся спокійно та врівноважено. Її необхідно довести до автоматизму - тільки тоді вона допоможе вам у важкий момент опанувати негативні думки та почуття. Виконуйте вправу 1-3 рази на день у звичайних, повсякденних ситуаціях.

Спочатку **назвіть** будь-який предмет, який ви зараз **бачите**. Наприклад: «Я бачу червону машину, що їде по дорозі».



Потім **назвіть звук**, який ви зараз чуєте. Наприклад, «Я чую, як говорять люди».



Тепер **назвіть річ**, до якої ви зараз **торкаєтесь**. Наприклад, «Я відчуваю, яка на дотик обшивка крісла».



Потім назвіть по 2 речі з кожної категорії:

2 речі, які ви бачите

2 речі, які ви чуєте

2 речі, які ви відчуваєте на дотик

Тепер по 3:

3 речі, які бачите

3 речі, які чуєте

3 речі, які відчуваєте на дотик

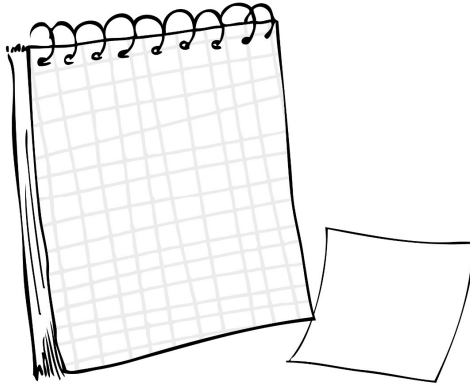
Тепер 4 речі:

4 речі, які ви бачите, чуєте і відчуваєте на дотик.

На закінчення назвіть **5 речей з кожної категорії**.

Якщо ви зіб'єтесь з рахунку - не переймайтесь, просто продовжуйте виконувати вправу. Крім того, зовсім не завадить ще раз перерахувати все, що ви бачите, чуєте і відчуваєте. Ця вправа також **може допомогти вам заснути**. У цьому випадку виконуйте її задом наперед - починайте **відлік з 5 речей, які ви бачите, чуєте і відчуваєте на дотик, згодом переходьте 4, 3, 2 і 1.**

Після того, як вам вдалося повернутись до тут і зараз і ви усвідомили, що це лише спогади про минуле, важливо вгамувати розбурхані емоції. У цьому чудово допоможуть дихальні вправи та прогресивна м'язова релаксація (див. вправи 15 та 16, розділ 3.1.2.) Ви також можете завітати до свого власного потаємного місця спокою (див. вправу 18, розділ 3.1.3.) або декілька разів перечитати невелике заспокоююче послання, яке ви можете написати собі на клаптику паперу та тримати у кишені на випадок, коли воно знадобиться. Що ви можете у ньому написати?



3.3.2. Повторювані негативні спогади та картини (інтрузії)

Коли нам у голову приходять негативні думки, вони найчастіше пов'язані з подіями у минулому. Від деяких спогадів неможливо позбутись, вони повертаються знов і знов. У такі моменти важливо їх зупинити і прогнати геть, зосередившись на тому, що відбувається тут і зараз. Ось декілька вправ, які допоможуть вам це зробити.

Вправа 22: Зупиняємо думки

Як тільки ви відчуєте, що спогади про минуле та негативні емоції вас захоплюють, **гучно плесніть у долоні і скажіть «СТОП!»**. Якщо ви не одні, можете це зробити тихо. Уявіть собі знак стоп на перехресті, наприклад, ось такий:



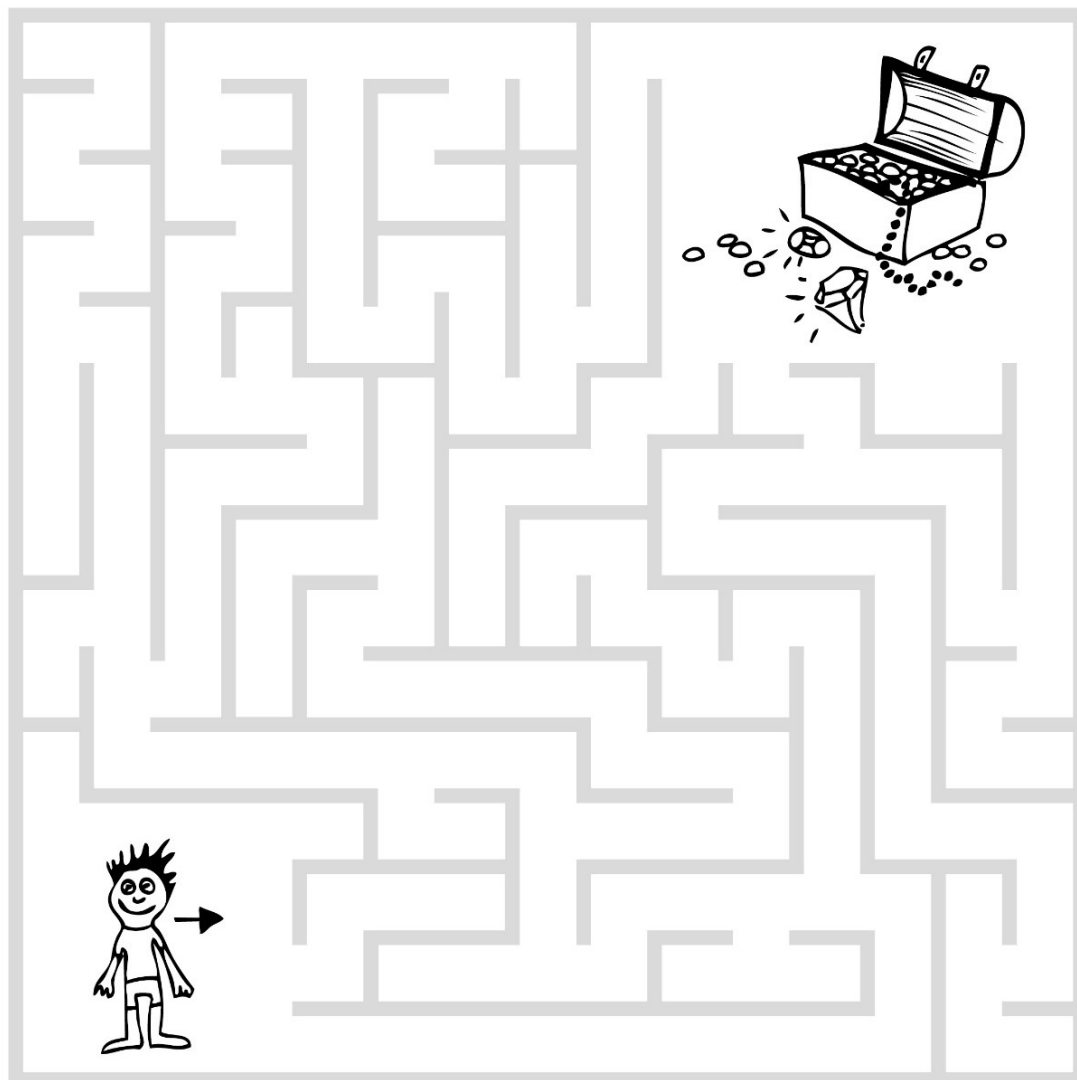
Які знаки стоп ви знаєте? Уявіть собі найсерйозніший! Тримайте перед очима зображення знаку. Повільно вдихайте та рахуйте до трьох на вдиху. Затримайте дихання та порахуйте до трьох. Видихніть і рахуйте до трьох під час видиху. Повторюйте вправу, поки ваша увага повністю не зосередиться на диханні.

Вправа 23. Обчислення та загадки

Коли вам стає тривожно, спробуйте порахувати, скільки буде **10 000 - 13**. Потім від отриманого числа **відніміть 13**, тоді ще **мінус 13**, і **знову 13**. Відніміть від цього 13, ще 13, потім ще 13, і знову 13, і нарешті ще раз 13. Якщо ви порахували все правильно, то в результаті отримаєте 9883.

Поки ви були зайняті підрахунками, то забули про негативні думки. Мозок був зайнятий відніманням, тож у ньому просто не залишилось місця ні для чого іншого.

Корисно мати при собі невеличкий список математичних задач. Подібний ефект мають також кросворди та загадки. Також можна придбати збірку головоломок, наприклад, таких:



Після того, як ви повернетесь до тут і зараз, **вправа “Сейф” з розділу 1.2** допоможе вам утримувати негативні думки та почуття подалі від себе. Уявіть, що складаєте їх у сейф десь дуже далеко. Намалюйте це сховище думок та повісьте на стіну - так ви зможете відправляти туди тривожні думки одразу, як вони виникатимуть.

Після того, як ви їх надійно заховали, зробіть дихальну вправу (див. **вправу 15, розділ 3.1.2.**) або відвідайте своє власне спокійне місце (див. **вправу 18, розділ 3.1.3.**). Ці вправи допоможуть вам заспокоїтися та відновити контроль над своїми емоціями.

3.3.3. Відчуття, ніби ви “не в собі” та дивитесь на себе збоку (дисоціація)

У цьому розділі ми розглянемо ситуацію, коли ви відчуваєте, що ніби бачите своє тіло та думки зі сторони, як спостерігач. У такі моменти все навколо здається дивним та нереальним. Може бути дуже страшно взагалі втратити контроль над ситуацією.

Кожен з нас час від часу відчуває щось схоже. Наприклад, коли ви сидите в автобусі та дивитесь у нікуди, заглиблені у свої думки. Коли хтось заговорить до вас і поверне зі світу фантазій до реальності, ви можете помітити, що весь цей час накручували собі пасмо волосся на палець і проїхали свою зупинку.

Якщо ви пережили травмуючу подію, цей час перебування “не в собі” може значно збільшитись та ускладнювати ваше повсякденне життя. Наприклад, ви можете опинитись у якомусь місці та не розуміти, як ви туди потрапили. Або часто «зникати» з уроків - ваше тіло сидить на місці, але ви й гадки не маєте, про що йшла мова та що відбувалось протягом останніх 10 хвилин. Наче хтось натиснув на паузу в аудіоплеєрі. Вас може дуже лякати ваш стан та здаватися, що ви в будь-який момент втратите над собою контроль. Важливо розуміти, що в такий спосіб ваше тіло реагує на травматичний досвід, який вам довелося пережити. Як ви пам'ятаєте, у першому розділі ми говорили про те, що через активацію програми небезпеки кінцевий мозок відключається. Коли ситуація стає настільки жахливою, що її неможливо витримати, мозок захищає нас та повністю блокує реальність.

Навіть після того, як травматична подія закінчилась, програма надзвичайного стану може активуватись знов. Щось може нагадати нам про травматичну подію - і бац! Свідомість автоматично вимикається, аби нас захистити. Часто ми навіть не здогадуємось, що саме викликало таку реакцію.

Спробуйте згадати ситуації, у яких ви “зникали”. Чи бачите ви певну закономірність?

Важливо намагатись залишатися тут і зараз - про це докладно написано у **розділі 2.5**. Ви також можете використати сильні стимули, щоб допомогти своєму тілу залишатись у реальності (**див. вправу 20, розділ 3.3.1.**).

Під час періодів «не в собі» ваше тіло та мозок намагаються якнайбільше віддалитись від тягаря спогадів - тому вони зачиняють двері до кінцевого мозку та вимикають його. Завдяки роботі з кінцевим мозком ви можете навчитися свідомо регулювати цю відстань. Усі вправи для зосередження уваги на тут і зараз допомагають тренувати мозок таким чином, щоб він більше не активував програму надзвичайного стану, а ви не втрачали контроль над ситуацією (див. вправи 7, 8, 9, 10 у розділі 2.5.)

Коли ви помічаєте, що знову починаєте відсторонюватись від реальності, **починайте бігти та гучно гупати ногами по землі, плескати руками по всьому тілу або стрибати на одній нозі**. Це поверне вас у теперішній момент.

3.4. Агресія: самоушкодження, гнів, дратівливість і насильство

З **розділу 1** ви вже знаєте про те, що агресія та самоушкодження виникають через травму. Вони з'являються, коли щось проковує жахливі спогади. Як наслідок, людина відчуває величезний стрес, що призводить до нестерпного напруження. Через те, що у таких випадках кінцевий мозок відключається, задля зняття напруги ми можемо зробити щось таке, чого за інших умов ніколи б не вчинили.

Хоча в такі моменти ви не здатні контролювати свою поведінку, згодом ви можете почуватись винними, тому що завдали комусь шкоди або повністю втратили контроль над собою. Тому варто поступово вчитися опановувати свою агресію. У розділі 3.3. ви вже дізналися, що можете зупинити потік тривожних думок та почуттів, якщо зосередите свою увагу на тому, що відбувається тут і зараз. Є також декілька інших речей, які ви можете зробити, аби не вибухнути так швидко і не зашкодити собі.

3.4.1. Самоушкодження

Якщо ви відчуваєте, що єдиний шлях зняти наростаючу від жахливих спогадів та відчуттів напругу – це завдати собі шкоди, тоді **Вправи 20 і 21** в **Розділі 3.3.1** особливо важливі для вас. Нестерпний стрес може проявлятися у вигляді гніву, страху, самотності, почуття провини та/або відчуття жахливої порожнечі. Самоушкодження – це один зі способів послабити нестерпні емоції й повернути контроль над ними. На короткий проміжок часу це допомагає. Однак у процесі ви також шкодите собі. Після цього ви можете відчувати сором через видимі докази ваших страждань, але, насправді, соромитися не варто. Ми знаємо, що то був вибір на даний момент, акт відчаю, щоби уникнути страждань, і ви не могли це контролювати, оскільки кінцевий мозок був вимкнений. Розуміння цього – перший крок до зміни!

Або ж ви можете виставляти напоказ завдані собі ушкодження, щоби виразити душевні страждання, які не можете передати словами. Іншим людям важко це зрозуміти, що часто спричиняє відчуття безпорадності. Можна навчитися знімати напругу, не завдаючи собі шкоди, використовуючи дію потужних стимуляторів на органи чуття.

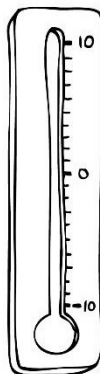
Практикуйте альтернативні методи послаблення страждань, котрі не шкодять вам і кращі для тих, хто хоче вас підтримати. Можливо, ви завдаєте собі ушкоджень через відчуття порожнечі й заціпеніння. Застосування впливу потужних стимулів на органи чуття може також допомогти в такій ситуації.

Пильно спостерігаючи за своєю поведінкою, ви помічатимете, коли настав час застосувати ці стимули, котрі повернуть вас у Тут і Зараз. Наступна вправа стане в пригоді.

Вправа 24. Термометр напруги

Чи знаєте ви, що таке термометр? Це пристрій, який використовується для виміру температури. Посередині термометра знаходиться позначка 0 градусів. Чим нижче ви опускаєтесь, тим холодніше. Це мінусові температури. Чим вище піднімаєтесь – тим тепліше.

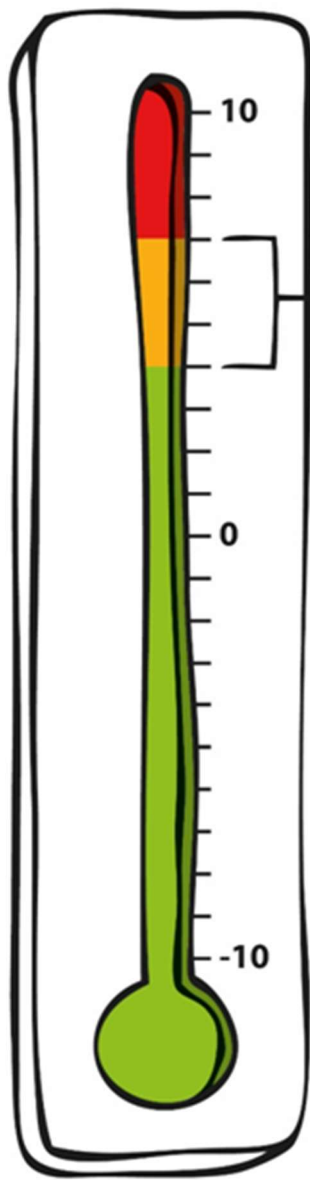
Термометр, котрий зображений нижче, призначений для виміру вашого градусу напруги. Внизу, біля позначки **-10**, ви **повністю і глибоко розслаблені**. Угорі, біля позначки **+10**, **напруга надзвичайна й нестерпна**.



Який рівень вашої напруги зараз? За бажання можете позначити його на термометрі.

Тепер подумайте, яка зона на термометрі найкраще відображає **температуру вашого "ОКейного" самопочуття**. Це зона, у якій ви не відчуваєте потреби послабити напругу. Зафарбуйте її на термометрі зеленим кольором. Коли рівень напруги піднімається над ОКейною точкою, колір змінюється, як на світлофорі, з зеленого на помаранчевий. На цьому рівні ви ще можете справлятися з напругою, ясно думати й діяти. Якої точки на термометрі досягає цей рівень? Коли ви переступаєте цю межу, то бачите червоний колір. Кінцевий мозок вимикається, ви втрачаєте контроль і піддаєтесь бажанню завдати собі ушкоджень.

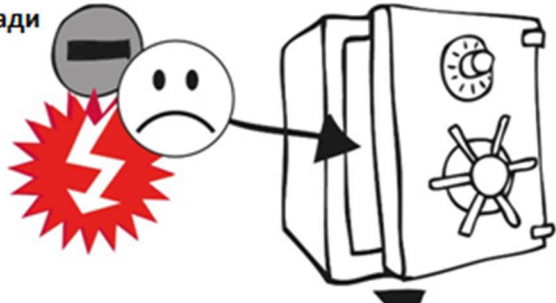
Коли ви досягаєте червоної зони, стає **занадто пізно діяти**. Ви маєте навчитися пильно прислухатися до себе, аби помічати, у якій зоні знаходиться ваш рівень напруги на поточний момент. Чи я в зеленій зоні, чи повільно рухаюся до помаранчевої? Якщо помічаєте, що напруга збільшується й ви просуваєтеся до помаранчевої зони, **ви ще можете діяти!** Застосуйте потужні подразники до своїх органів чуття (**див. Вправу 20, Розділ 3.3.1**), спершу повертаючи себе в Тут і Зараз. Далі спробуйте відрегулювати зменшення напруги до зеленого рівня за допомогою релаксаційних вправ, таких як **Вправа 15 чи 16 в Розділі 3.1.2**. Можна також зменшити напругу шляхом виконання заспокійливих дій. Що це може бути? **Складіть список заспокійливих речей та дій**. На наступній сторінці є місце для вашого особистого екстреного списку. Також можна сховати свої негативні почуття в сейф чи інше безпечне місце (**див. Вправа 1, Розділ 1.2**).



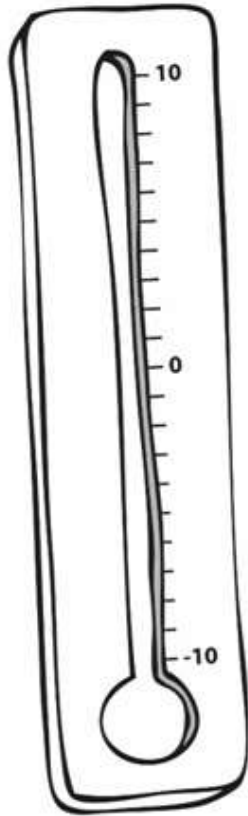
ЕКСТРЕНИЙ СПИСОК

- Піти на пробіжку
- Послухати улюблену музику
- Подивитися улюблений фільм
- Дихальні вправи
- Намалювати відчуття
- Поговорити з другом
- Відтягнути й відпустити резинку на зап'ясті

1. Сховайте погані спогади



2. Закрийте сейф



Протягом наступних кількох тижнів знайдіть час, щоби фіксувати, де ви знаходитеся на термометрі напруги. Спробуйте розрізнити й назвати почуття, які виникають у той момент. Особливо коли помітите, що рухаєтеся вгору, у помаранчеву зону, ідентифікуйте негативні почуття й виконайте одну із вправ, яких навчилися, щоби стримати їх. Ви можете пишатися собою, коли успішно перемістилися з помаранчевої зони в зелену! Не впадайте у відчай, коли зрідка потраплятимете до червоної зони. Навчитися контролювати почуття – вимогливе й нелегке завдання! Головне – тренування, тренування, і ще раз тренування!

Інші корисні поради:

- **Майте співчуття до себе!** Зрозумійте, що самоушкодження – це ваш спосіб подолання нестерпних переживань. Вивчення нових способів потребує часу й терпіння.
 - **Приймайте допомогу!** Ми потребуємо когось, хто допоможе нести такий величезний емоційний тягар. Вам не потрібно справлятися з ним наодинці! Розмова з кимось про почуття, які змушують завдавати собі болю, може полегшити вагу. А полегшити вагу – означає зменшити напругу! Коли ви усвідомите, що інша людина розуміє ваші почуття й не засуджує поведінку, то зможете позбавитися сорому за себе й почати рухатися до змін.
 - **Турбуйтеся про тіло!** Зверніться до лікаря для доглядом за важкими ранами.
 - **Навчіться добре розуміти себе!** Зверніть увагу, у яких ситуаціях з'являються ті чи ті почуття. Які ситуації спричиняють стрес? Як називаються негативні почуття, що виникають? Це самотність? Лютя? Страх? Горе? Відчай? Назвіть почуття, котрі змушують вас завдати собі ушкоджень. Ось місце для того, щоби їх записати.
-
- **Залишайтеся Тут і Зараз!** Коли помічаєте підвищення напруги, зафіксуйте себе в Тут і Зараз! Скажіть собі: “Жахливі події в минулому! Вони завершилися!”
 - **Будьте терплячими із собою!** Не звинувачуйте себе, коли знову завдасте собі ушкоджень, навіть якщо ви цього не хотіли. Крок за кроком, ви досягнете мети!

3.4.2. Лютя, дратівливість та насильство

Якщо ви можете розлютитися набагато швидше, ніж раніше, і навіть незначні речі змушують зірватися, - це ознака гіпертонусу. Стовбур мозку тримає вас у постійній напрузі, щоби мати можливість швидко відреагувати за перших ознак небезпеки. Саме тому найменша річ може змусити кричати, лаятися на когось, ламати речі чи вдарити когось. На противагу самоушкодженню, гнів спрямований назовні. За допомогою нього на короткий час полегшується нестерпна напруга. Проте опісля ви можете шкодувати через те, що зробили комусь боляче або зламали щось. Ви хочете краще контролювати свою агресію. Як ви випускаєте свій гнів?

Гнів не є поганим чи забороненим почуттям. Навпаки – природно бути розлюченим, коли комусь навмисно задають болю, чи поведуться з ним несправедливо, або щось виходить не так, як ми хотіли. У таких ситуаціях гнів допомагає, якщо ми можемо впоратися з ним належним чином. Наприклад, коли ви гніваєтеся на себе через помилку у вирішенні математичної задачі, гнів допомагає наполегливіше працювати наступного разу. Гнів – це енергія. Коли ми сердимося на когось, гнів допомагає підійти до них і поговорити про те, як ми можемо краще вирішувати такі ситуації в майбутньому. Усе залежить від того, як ми справляємося з гнівом. Можна виражати його належним чином, і тоді він допомагає нам, або ж можна випустити його несприятливим шляхом, спричиняючи руйнування.

Агресія, тобто гнів, лютя, насильство, провокується стресовими ситуаціями. Різні речі викликають різних людей злість та агресію. Важливо вміти розпізнавати ситуації, котрі викликають гнів чи змушують проявляти жорстокість.

Поширені причини гніву:

- **Несправедливість:** Ви сприймаєте щось як нечесне, або ж відчуваєте, що з вами поводяться несправедливо.
- **Фрустрація:** Ви не можете виконати завдання, хоча вважаєте, що воно посильне.
- **Образи чи приниження:** Ви відчуваєте образу, приниження чи напад з боку когось.
- **Втрата контролю:** Ви відчуваєте, що втратили контроль над собою, своїми діями або над певною ситуацією.

Можуть бути й інші тригери.

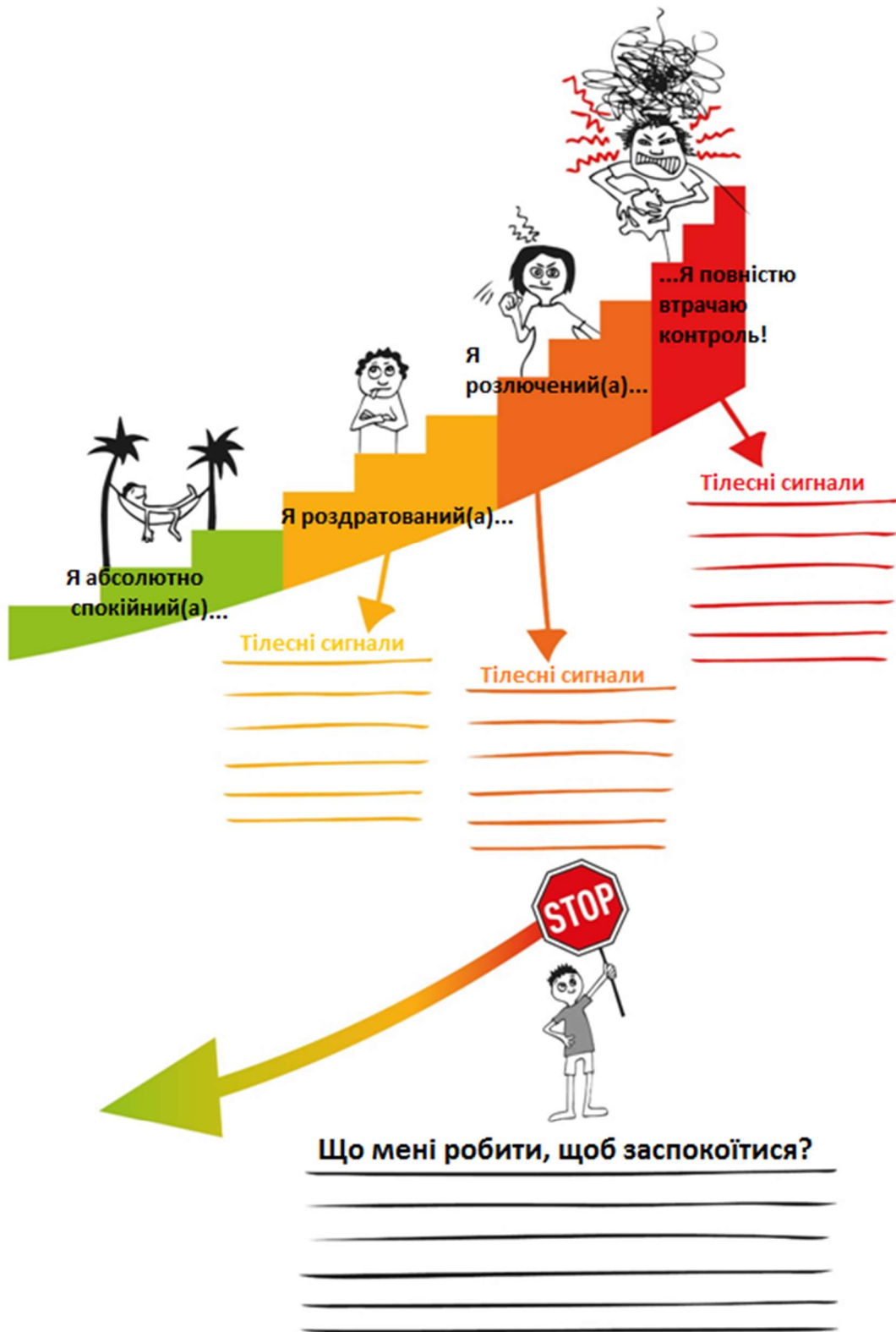
Які ситуації викликають у вас гнів? Запишіть їх.

Інколи наш гнів не має жодного стосунку до поточного моменту, а викликаний тим, що змушувало нас гніватися в минулому. Минулий гнів додається до теперішнього, створюючи неконтрольовану, вибухонебезпечну суміш люті. Через це оточуючим важко зрозуміти, чому ви раптом настільки розлютились. Ви й самі не знаєте. Минулий гнів підкрадається зненацька й підживлює теперішній, тому що хоче бути вираженим, а в минулому ви не могли цього зробити.

Саме тому важливо розрізнати. Чи викликаний ваш гнів проблемами Тут і Зараз, з якими можете впоратися належним чином, використовуючи його як помічника? Чи він настільки великий, що не піддається контролю, оскільки минулий гнів підживлює новий? Щоби бути здатним розпізнати ознаки небезпеки й усвідомити, що ви ось-ось вибухнете, важливо пильно спостерігати за своєю поведінкою протягом наступних тижнів. Наступна вправа допоможе з цим.

Вправа 25: Сходи гніву

Гнів – це не просто гнів. Існують величезні відмінності й рівні, починаючи від невдоволення й переходячи до роздратування, потім гніву, і закінчуючи вибухами й розлюченням. Уявіть ці рівні як сходи. Перші сходи ширші, наступні поступово звужуються. Чим сильніше ви гніваєтесь, тим вище знаходитесь на сходах. Тіло надсилає чіткі сигнали, які можна розпізнати, піднімаючись сходами.



Наступного разу, коли ви розлючені, спробуйте свідомо прослідкувати, коли почався ваш гнів. Зверніть увагу на свої думки й на те, що відбувається у вашому тілі.

Першими ознаками гніву можуть бути прискорене серцебиття, нездатність всидіти на місці...

Чим вище ви підійматиметеся сходинками гніву, тим сильніше відчуватимете лють у тілі.

Які реакції ви відчуваєте? Позначте ті, котрі помічаєте за собою й напишіть реакції свого тіла в рядках під сходинками гніву. Перші ознаки напишіть під жовтими сходинками. Занотуйте фізичні ознаки сильного гніву під помаранчевими сходинками. Позначте, як реагує тіло, коли ви втрачаєте контроль, під червоними сходинками.

- Я дихаю важко або частіше
- У мене пересихає в роті
- Моє серце б'ється швидше
- Моє обличчя червоніє
- Мої руки стискаються в кулаки
- Мої м'язи напружені
- У мене починає боліти голова
- У мене болить живіт
- Я починаю пітніти
- Деякі частини тіла повністю німіють
- Я не можу мислити ясно
- Я тремчу
- Інші ознаки: _____

Тілесні реакції під помаранчевими сходинками свідчать про те, що ви наближаєтеся до червоної зони, до втрати контролю. Якщо ви знаходитесь на помаранчевих сходинках, час діяти! Вам потрібно натиснути гальма свого гніву й повернутися сходами вниз замість того, аби підніматися далі. Тілесні реакції під помаранчевими сходинками – свого роду стоп-сигнал. Зараз саме час подумати, що ви можете зробити, коли досягнете свого особистого стоп-сигналу.

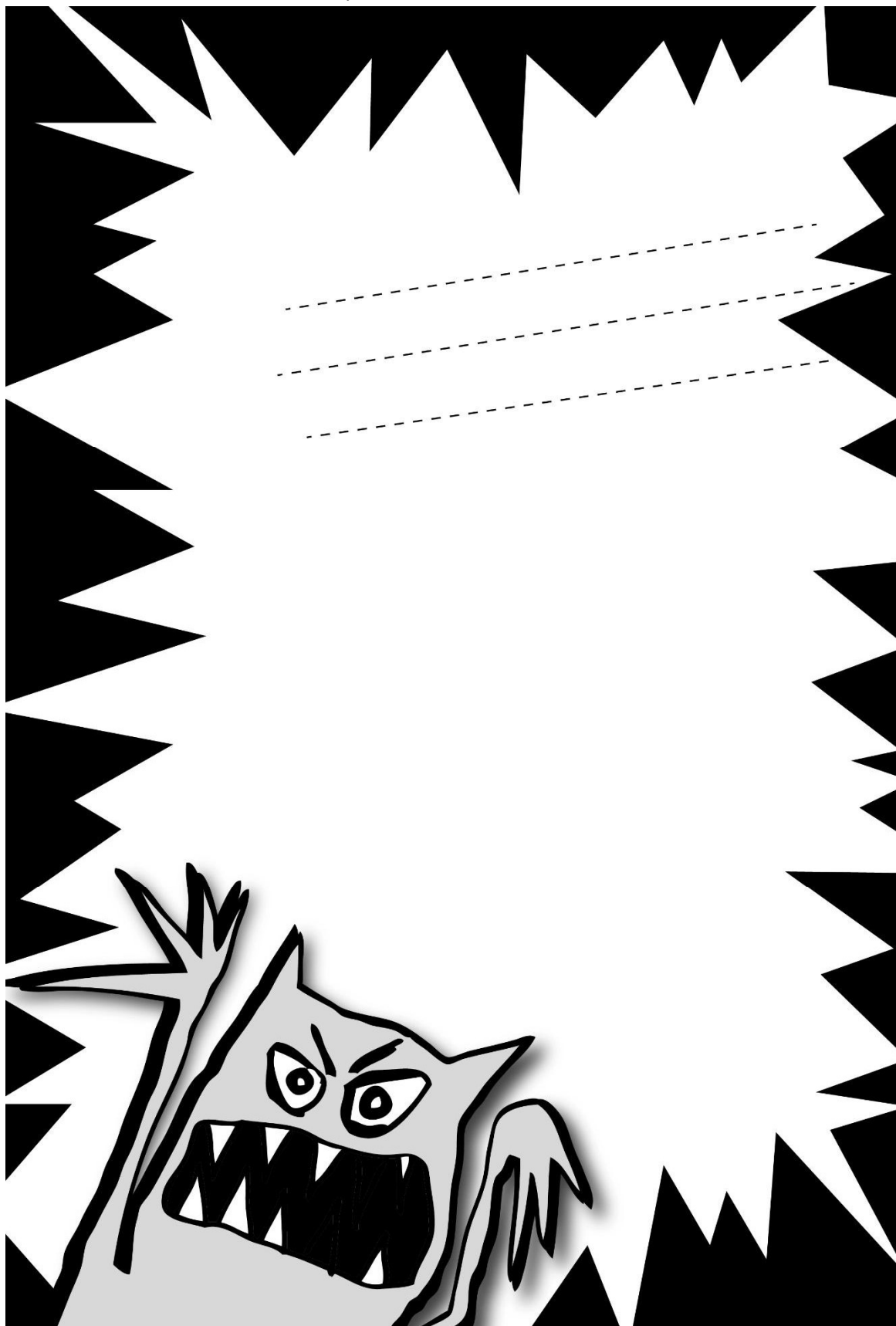
Що можна зробити, аби вчасно спинити себе? Що вас заспокоює? Що розслабляє?

Ось кілька ідей, які можуть допомогти. Але важливо, щоби ви придумали й випробували власні ідеї. У полі під знаком СТОП запишіть, що могло б вас заспокоїти. Ось кілька прикладів.

- Візьміть “тайм-аут”! Відстороніться від ситуації, вийшовши з кімнати, порахувавши до 10 або зробивши 10 глибоких вдихів-видихів.
- Зробіть щось, що можете контролювати, наприклад, наведіть порядок.
- Поговоріть із другом, який може допомогти.
- Дайте собі зрозуміти, що неправильно випускати свій гнів на інших.
- Спорт.
- Зробіть щось приємне.
- Погладьте іграшку.
- Виплесніть гнів, не залучаючи інших. Наприклад, можна побити подушку, міцно стиснути кулаки, натиснути на антистресовий м'яч (це м'ячі, на які можна дуже

сильно тиснути), порвати папір, вийти надвір і голосно закричати, побігти, намалювати злі картинки.

Ось місце для вашої злої картинки:



- Виконайте релаксаційні вправи (*Вправа 15 чи 16, Розділ 3.1.2*)

- Відвідайте своє особисте спокійне місце (**Вправа 18, Розділ 3.1.3**)
- Якщо ви гніваєтеся на іншу людину, напишіть сердитого листа, повного жакливих речей, які б хотіли сказати тій людині. Не віддавайте їй листа. Коли ваш гнів пройде і ви заспокоїтеся, поговоріть із людиною і скажіть, що спричинило ваш гнів. Скажіть, що вона може зробити, аби ви не гнівалися.

Коли ви знову почуватиметеся спокійними й перебуватимете на жовтих чи зелених сходах, знайдіть час, аби спокійно обміркувати свій гнів.

- Що саме так мене розгнівало? Чи спрямований мій гнів на поточну ситуацію, чи його посилювало щось із минулого? Чи відповідав він поточній ситуації? Що я хотів отримати від гніву? Як я можу виразити гнів інакше наступного разу, аби зберегти контроль і використати для того, щоби щось змінити?
- Якщо ви шкодуєте про щось сказане чи зроблене в пориві гніву, поговоріть із людьми, на яких він був спрямований. Вибачтеся. Поясніть, чому ви так розгнівалися. Пробачте себе за те, що втратили контроль, це стається зі всіма!

Спостерігайте не лише за собою, а й за іншими, щоб помічати, як вони справляються з гнівом.

Пам'ятайте! Гнів може бути позитивною енергією. Він може допомогти стояти на своєму, встановлювати обмеження й боротися з несправедливістю. Лише неконтрольований гнів не може зробити нічого з цього ;).

3.5. Депресивний настрій, нав'язливі думки, почуття провини

У Розділі 1 ви прочитали про депресивні фази та їх ознаки. У цьому розділі ви дізнаєтеся, як впливати на свій позитивний настрій.

Дуже важливо знати, що наші думки, почуття та дії визначають та впливають один на одного. Наступна вправа – чудовий приклад цього.

Вправа 26: Поза

Для цієї вправи вам потрібно встати. Станьте в депресивну позу, тобто позицію, яка відображає ваш знеохочений, сумний настрій. Опустіть плечі й руки, дивіться в підлогу.

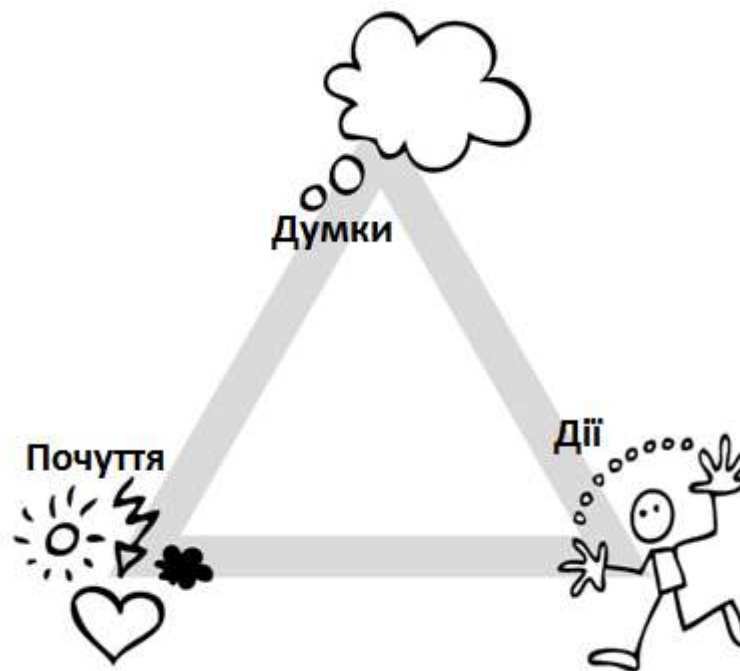
Усе тіло мляве й важке. Пройдіться трохи в цій позі.

Тепер скажіть собі: "Я відчуваюся добре, я щасливий!"



Коли ви стаєте в депресивну позу, то не можете контактувати з іншими, оскільки ваші очі дивляться в землю. Важко сказати: "Я щасливий і задоволений!", тому що в цій позі ми відчуваємо себе важкими і млявими.

У прямій позі все по-іншому. Ви встановлюєте зоровий контакт з іншими й відчуваєте себе частиною оточення. У цій позі важко сказати: “Я сумний і пригнічений!”
Наша поведінка і, у цьому випадку, поза впливає на наші думки й почуття.



Щоби краще контролювати свої емоції, ми маємо навчитися змінювати свої думки та поведінку.

Коли ми в депресії, наша поведінка, думки й почуття негативно впливають один на одного. Ми опиняємося в низхідній спіралі, яка тягне нас все далі й далі донизу.



Ця низхідна спіраль породжує “помилки” в мисленні, думки, які пригнічують, змушують сумніватися в собі і, як правило, негативні. Це “помилки”, оскільки вони нереалістичні та не мають дійсних підстав.

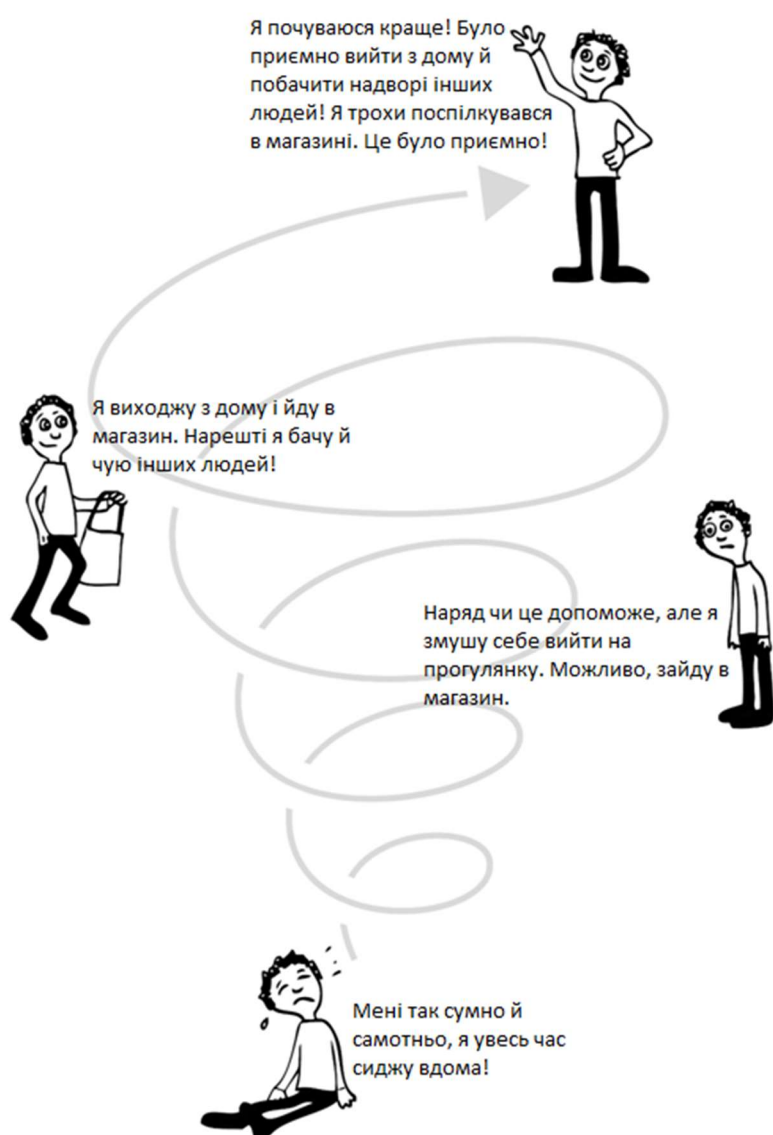
Прикладами таких помилок є:

- Перебільшення: “Я ніколи не зможу це зробити!” “Це так жахливо!” ...

- Негативні узагальнення: “Я все одно нікому не подобаюся”, “Я ніколи не можу зробити щось так, як треба” ...
- Самозвинувачення: “Це все через мене” ...
- Песимізм: “Все завжди йде не так!”
- Ігнорування позитивних аспектів: спогади лише про негативні речі
- Нездатність помічати свої успіхи: “Мені просто пощастило!” ...

Зв'язок між думками, почуттями й поведінкою можна використати для того, щоби перенаправити себе в **позитивне русло**. Як ви могли помітити під час виконання попередньої вправи, самопочуття було кращим під час ходіння з прямою поставою.

Тому ви можете перетворити **низхідну спіраль у висхідну!**



З допомогою своїх дій ви можете впливати на думки й почуття! Коли ви стаєте активними й займаєтеся приємними справами, ваш настрій покращується. Потрібно зібратися й почати щось робити, навіть якщо це важко!

Чи помічали ви, як це працювало раніше? Що допомагає, коли вам сумно чи самотньо?

Ось кілька вказівок для підняття настрою:

- **Винагороджуйте себе:** побалуйте себе морозивом або подивіться улюблений фільм...
- **Будьте активними:** підіть на прогулянку чи на пробіжку, покатайтеся на велосипеді, зустріньтеся з друзями...
- **Змініть негативні моделі мислення:** наприклад, за допомогою **СТОП-Вправи (Вправа 22, Розділ 3.3.2)**
- **Підкріплюйте позитивні думки:** виконайте вправи з **Розділу 2.3**
- **Пишайтеся тим, чого досягли:** скажіть собі: "Я зробив це дуже добре!"

Якщо ви схильні витратити довгі періоди часу на роздуми про свою ситуацію, про те, наскільки все погано, або про те, скільки у вас турбот, спробуйте виконати наступну вправу.

Вправа 27: Час роздумів

Чи намагалися ви колись НЕ думати про щось протягом п'яти хвилин? Уявіть великого червоного слона. Побачте його чітко в своїй уяві.



Протягом наступних двох хвилин спробуйте НЕ думати про червоного слона. Можете думати про що завгодно, тільки не про червоного слона!!!



Дві хвилини минуло? Про що ви думали?

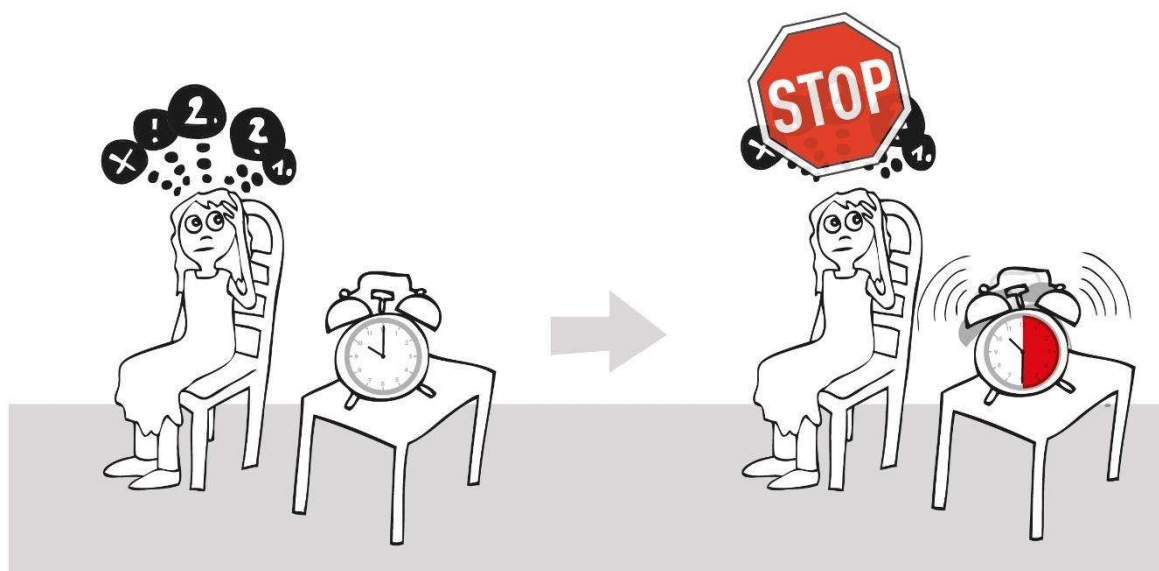
Б'юся об заклад, ви не могли думати ні про що інше, крім червоного слона!

Це цілком природно. Намагання не думати про щось майже завжди призводить до нездатності думати про щось, окрім цього!

Тож немає сенсу намагатися не думати про наші турботи. Навряд чи ми досягнемо успіху. Однак можна перенаправити свої думки, як ви бачили з деяких вправ. Наприклад, яким чином можна свідомо фокусувати увагу на Тут і Зараз, зосереджуючись на своєму найближчому оточенні. Це перенаправляє наші думки та відволікає від проблем.

Також може бути корисно **виділити час, щоби подумати про певні речі**. Це працює краще, ніж спроби не думати про них взагалі. **Визначте конкретний проміжок часу**, коли ви дозволите собі розмірковувати і хвилюватися, наприклад, 30 хвилин. Обмежте цей проміжок і обов'язково встановіть таймер або будильник на телефоні, який нагадуватиме про те, що час закінчився. Час роздумів вийшов!

Також варто вибрати **спеціальне місце** для цього часу роздумів, наприклад, конкретний стілець. Обов'язково підіть із цього місця, коли час завершиться. Якщо ви не закінчили думки й переживання, відкладіть їх до наступного дня!



Завершіть вправу чітким стоп-сигналом, наприклад, плесканням у долоні або уявляючи знак "СТОП". Тепер зробіть щось абсолютно відмінне! Займайтеся спортом чи підіть до магазину.

Ви можете додати час роздумів до свого тижневого графіку (**Вправа 11, Розділ 2.6.1**).

Багато людей, які пережили травматичну подію, часто звинувачують себе. Вони відчують себе **винними**. Вони думають ретроспективно: "Якби ж я зробив те чи те!" Проте у вас справді не було вибору. Ви були нездатні мислити раціонально, оскільки ваш кінцевий мозок вимкнувся, як пояснювалося в Розділі 1. Дозвольте нагадати ще раз – **У вас не було вибору!**

Можливо, ви відчуваєте провину, тому що вам пощастило втекти і вижити в той час як інші залишилися чи загинули. Можливо, ви праві. Вам пощастило. Але чи винні ви в тому, що іншим пощастило менше? Ні! Це не залежало від вас! Якби це було ваше рішення, пощастило би всім! **Це не ваша вина!**

Судження, які ви робите щодо себе, перебільшені й занадто суворі. Ніхто інший так не думає, тому що це не має нічого спільного з реальністю. Те, що сталося, трагічно, і нам шкода всіх, кому не пощастило. Але **це не ваша вина!**

Коли почуття провини мучить вас, хоч і не має нічого спільного з реальністю, спробуйте уявити, що хтось інший пережив те, що і ви. Як актор у фільмі. Уявіть, що ви дивитесь телевизор і хтось грає вашу роль. Вони роблять точнісінько те, що робили ви, у такій самій ситуації. Як би ви оцінили дії актора? Ви б звинувачували його чи її у всьому, що сталося?

3.6. Труднощі з концентрацією й розсіяність

З Розділу 1 ви дізналися, як виникають проблеми з концентрацією. Стовбур мозку надмірно активний і може зосередитися лише на ймовірності навісної небезпеки. Будь-які інші речі, на які ми хочемо звернути увагу, відкидаються вбік. Через це нам важко запам'ятати щось, а те, що ми запам'ятали, все-одно швидко забувається. Набагато важче зосередитись, коли організм втомлений через недосипання.

Тож усі вправи, спрямовані на релаксацію, допомагають проти проблем із концентрацією. Пам'ятайте – ваша мета полягає в тому, щоби назавжди знизити криву напруги. Тоді вам знову буде легше спати й зосереджуватися.

Вправи 15, 16, 17 та 18 з Розділів 3.1.2 й 3.1.3 (для релаксації) допоможуть із покращенням концентрації. Їх варто виконувати регулярно.

Коли ви страждаєте від частого забудькуватості, можна створювати пам'ятки, котрі нагадуватимуть про важливі зустрічі, прийом ліків чи вивчене на уроках німецької. Якими можуть бути ваші пам'ятки? А може, ви розробили власну стратегію запам'ятовування? Яка вона?

Ось кілька варіантів пам'яток:

- Заведіть **книгу пам'яті** й записуйте туди все, що хочете запам'ятати. Зберігайте книгу пам'яті в такому місці, де будете її бачити щодня.
- Носіть **браслет пам'яті**, який щодня нагадуватиме про певну річ, наприклад, прийом ліків.
- Пишіть **записки** і вішайте там, де будете їх бачити кілька разів на день. Наприклад, можна написати записку і приклеїти її до дверей, щоби не забути взяти із собою ключі.
- Також корисні **свідомо виконувані дії**. Наприклад, по дорозі до лікаря звертайте увагу на те, що бачите, кого зустрічаєте, які будинки на цій вулиці, назви вулиць. Як виглядають дерева, чи цвітуть вони, чи мають листя? Свідоме приділення уваги оточенню допомагає краще запам'ятовувати об'єкти та ситуації. Навмисне фокусування уваги на тому, що знаходиться навколо, тренує навички концентрації.



3.7. Горе

Горе – це нормальна реакція на втрату. Є багато різних видів втрат. Можна втратити роботу, дім, розлучитися чи втратити близьку людину. Смерть – це безповоротна втрата, що робить цей вид горя найпотужнішим.

Можливо, ви нещодавно пережили кілька видів втрати. Це ускладнює горе й можливість з ним справитися.

Кожна людина по-різному реагує на втрату. Горе – це дуже особиста проблема, немає правильного чи неправильного способу з ним справлятися! Кожен має право горювати так, як вважає за потрібне. Існують різні підходи, які допоможуть вам справитися з горем.

Подивіться, чи є серед них щось, що може вам допомогти. Бажаю вам сил на час скорботи!

3.7.1. Стадії горя

Корисно знати, що в горя є різноманітні фази, кожна з яких пов'язана з певними кроками подолання. Фази не завжди сліднують у заздалегідь визначеному порядку, і деякі з них для деяких людей триваліші, ніж для інших. Іноді всі вони змішуються до купи і проявляються безладно. Це досить поширено й навіть цінно для того, щоби інтегрувати втрату.

- **Стадія шоку:**

Ви відчуваєтеся заціпенілим і не можете повірити, що близька вам людина мертва і вже ніколи не повернеться. Ви здатні функціонувати, але більше як робот, ніж жива істота.

- **Стадія туги:**

Усе, чого ви хочете – повернути померлого. Біль посилюється. Імовірно, відчуваєте неспокій, не можете спати й їсти, витрачаєте багато часу на роздуми. Деякі люди навіть бачать або чують померлого уві сні. Можуть з'являтися хаотичні і яскраві почуття гніву, люті, провини й каяття. Вам хочеться залишитися на самоті, віддалитися від оточення, або відволіктися від свого горя і спогадів. В останньому випадку, ви можете горювати голосно, слухаючи гучну музику, грюкаючи дверима й постійно знаходячись у русі. Горе також може робити нас агресивними.

- **Стадія розпачу:**

Відчай через втрату викликає сильну апатію. Неможливо виконувати повсякденні обов'язки і справи. Протягом деякого періоду часу ви можете бути байдужими до всього.

- **Стадія пристосування:**

У якийсь момент ви приймете й інтегруєте втрату, почнете приділяти увагу життю й живим. Біль і спогади про дорогого покійного стануть менш інтенсивними, перетворяться на скорб, який зберігається всередині вас.

Багато людей переживають біль хвилями. Він приходиться і йде, бувають хороші й важкі періоди. Зазвичай біль поступово зменшується приблизно через рік. Проте тривалість цього процесу може бути різною для різних людей.

3.7.2. Що посилює горювання?

Дуже важко справитися зі смертю, яка приходиться раптово, або спричинена насильством. Ще важче – коли люди навколо не розуміють і не поважають нашу скорботу. Коли ми відчуваємося безпорадними, звинувачуємо себе й не маємо підтримки, це тільки погіршує ситуацію. Коли ж ми стикаємося з кількома втратами одночасно, таке дійсно важко витримати. Ці перешкоди можуть сильно ускладнити подолання горя й повернення до світу живих. У деяких людей це займає роки, і вони все ще не відчуваються краще. Хтось пригнічує горе, і воно потім проявляється через **фізичні симптоми**, такі як головний біль чи болі в серці. Інші симптоми, які можуть виникати, – **відчуття порожнечі, безнадійності та заціпеніння**. У деяких ситуаціях неможливо горювати за покійним, бо ми втікаємо, намагаючись врятувати власне життя. Потрібно відкласти горе і спочатку розібратися з безпосередньою ситуацією. У такому випадку, горе може проявитися **набагато пізніше**, настільки **відстрочено**, що ми не розумітимемо, що відбувається. Це також нормально. Якщо немає часу чи можливості для скорботи, ми переживаємо горе пізніше, коли можемо з ним справитися. Потім покійний раптово й неодноразово приходиться до нас у снах. Це може збивати з пантелику.

3.7.3. Що може допомогти?

Багато людей знайшли розраду горя, роблячи перераховані нижче речі. Чи так це для вас? Хотіли б спробувати кілька з них?

- **Дайте собі час** на скорботу.
- **Виражайте та проживайте почуття.** Вираження болю – ефективний крок до зцілення. Можна писати про нього, кричати, плакати, малювати чи говорити. Це приносить більше розради, ніж придушення або заглушення болю з допомогою алкоголю чи чогось іншого. Придушення болю має короткотривалий ефект і, зрештою, змушує ваше горе проявлятися ще сильніше. Крім суму, можуть бути й інші почуття. Ви можете бути злими: на померлого – через те, що залишив вас, або на світ – тому, що допустив його смерть. Фази сильного гніву часто є частиною процесу скорботи.
- **Зрідка відволікайте себе від горя. Дозвольте собі хвилину задоволення та/або розваги.** Це важливе джерело сили й енергії, необхідних для проживання горя. Прожити горе – справді важка праця. Час від часу варто робити перерву, аби працювати ефективніше.
- **Згадайте свої стосунки з покійним і поговоріть про них.** Які вони були? Що він чи вона значили для вас? Який спільний досвід мали? Чого навчилися від них?
- **Попрощайтесь.** Можливо, є те, що хотіли б сказати покійному, але не мали такої можливості. Напишіть прощального листа, у якому можна подякувати і сказати те, що вам потрібно. Деякі люди говорять із покійними, кажучи їм це напяму.

Чи є якийсь ритуал, котрий допоможе вам попрощатися?

- **Місце пам'яті.** Можливо, ви маєте фотографію чи предмет, який нагадує про покійного. Облаштуйте місце, куди їх можна покласти. У Німеччині люди запалюють свічки коли думають про тих, хто пішов із життя. Чи є подібний ритуал у вас на батьківщині?
- **Напишіть хороші спогади в невеликій книзі.** Також намалюйте там щось чи вставте фотографії. Як горюють люди у вашій культурі? Чи існують релігійні церемонії прощання? Важливо знайти **власний спосіб** попрощатися й відпустити покійного. Не поспішайте.



3.8. Панічні атаки

3.8.1. Що робить із нами тривога й чим вона корисна?

Кожній людині відоме почуття страху. Що відбувається, коли нам страшно? Які зміни ми помічаємо? З одного боку **реагує наше тіло**, наприклад, тремтінням, потовиділенням, прискореним серцебиттям і диханням, що викликає відчуття поколювання в руках і ногах. Також імовірні відчуття запаморочення й нудоти. Страх часто викликає **відчуття** втрати контролю та високої напруги. Ми **думаємо**, що втратимо свідомість, якщо він посилиться. Страх змінює нашу **поведінку**, ми відчуваємо велике бажання втекти, напиться, зробити будь-що, аби він зник.

Страх – це важливий захисний інстинкт. Він дозволяє розпізнати небезпеку і втекти або якимось чином уникнути її, коли це необхідно.

Коли ви зустрічаєтеся з небезпечною твариною, тіло реагує тремтінням, прискореним серцебиттям, відчуттям жару. Ви боїтеся, і це вивільняє величезні запаси енергії, що дозволяє бігти надзвичайно швидко й далеко, аби втекти від небезпечної тварини. Або залізти на дерево поза її досяжністю. Або знайти схованку.

Страх тривожить тоді, коли більше не слугує цій меті, але все ще залишається активним, навіть якщо безпосередньої небезпеки немає. Або коли він викликаний речами, які не є небезпечними. Таке часто трапляється з людьми, котрі пережили травматичні події. З Розділу 1 ви дізналися, що наш стовбур мозку залишається наготові, навіть якщо небезпека минула. Він реагує на найменші подразники, вбачаючи небезпеку в речах, котрі не є загрозливими. У цей період наш раціональний кінцевий мозок не може передавати стовбуру повідомлення. Система сигналізації в нашому мозку реагує не на поточну, “реальну” небезпеку, а на небезпеку в минулому, тому що мозок ще не відсортував події в хронологічному порядку. Саме тому ми іноді не знаємо, що викликало страх. Хоч і розуміємо, що ЗАРАЗ нам нічого не загрожує й боятися нема чого, він усе ще є.

3.8.2. Що ви можете зробити, щоби полегшити панічні атаки?

Спершу спробуйте зрозуміти, що викликало страх. Можливо, страшний сон чи ситуація нагадали про минуле? Після цього визначте, **чи доречний страх зараз**. Ви знаходитесь в небезпеці **зараз**? Чи страх викликало щось, що трапилось у минулому? Якщо відповідь “так”, то всі вправи, котрі повертають до Тут і Зараз, стануть у пригоді. Допоможуть **Вправи 7-10 і 20-21 з Розділів 2.5. і 3.3.1.** Також можна свідомо змінити внутрішню напругу, оскільки розслаблення і страх ніколи не можуть існувати одночасно! Вони скасовують один одного. Якщо ви вже спробували одну чи кілька релаксаційних вправ, використайте їх більш довільно на протидію страху. Зверніться до **Вправ 15-18, Розділ 3.1.2. і 3.1.3.** Ось ще одна вправа, яка допоможе полегшити страх і паніку.

Вправа 28: Руки на стегнах

Тіло допомагає надсилати в мозок потужні сигнали. Я в безпеці! Немає причини боятися! Встаньте, широко розставивши ноги й високо піднявши голову. Покладіть руки на стегна, штовхаючи їх вниз так, щоб уся верхня вага тіла перебувала в стегнах, протікаючи через таз, ноги і стопи, які міцно стоять на підлозі. Це **потужна, смілива поза**, котра надсилає мозку безпомилкове повідомлення:

Я великий, сильний та непорушний!

Я непереможний!

Я камінь!



Коли страх настільки сильний, що паралізує все тіло й ви не можете поворушитися, спробуйте зробити крихітні рухи. Моргніть оком або зігніть палець руки чи ноги. Як тільки параліч буде зруйновано, почніть виконувати релаксаційні вправи (**Вправа 15 чи 16, Розділ 3.1.2.**)

Коли ви знаєте заздалегідь, що скоро зіткнетеся зі страшною ситуацією, то можете підготуватися, відвідавши свої безпечне місце (**Вправа 18, Розділ 3.1.3.**) та використовуючи **вправи на включеність (Вправи 7-10, Розділ 2.5.)**, котрі допоможуть залишатися в Тут і Зараз. Залучіть друга чи наставника для моральної підтримки.

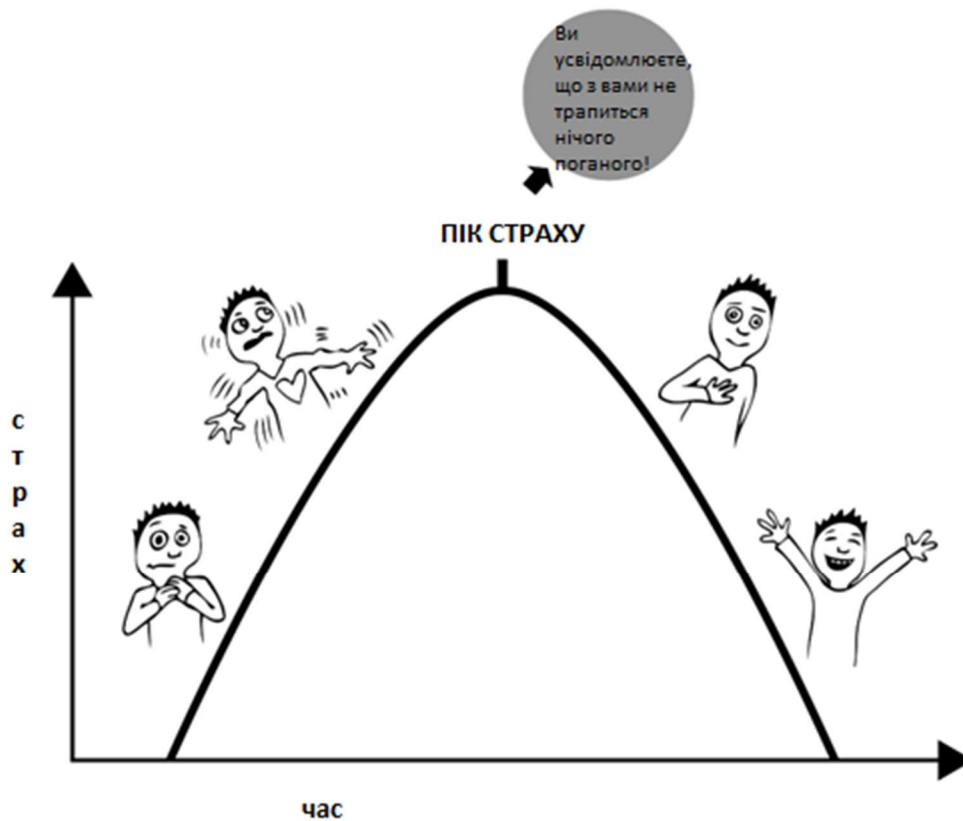
Завжди допомагає поговорити про почуття, які важко витримувати. Розмова з кимось здатна полегшити тягар думок та почуттів.

Коли страх дійсно нестерпний, лікар може призначити тимчасові ліки, які допоможуть із ним впоратися. Проте не можна приймати їх протягом тривалого періоду часу, і вони мають супроводжуватися вправами на розслаблення, орієнтацію Тут і Зараз, а також розмовами. Ліки – це лише тимчасове, невідкладне рішення!

3.8.3. Чому страх зростає, коли ми намагаємось його уникнути

Спроби уникнути страху – це лише короткострокове рішення. У довгостроковій перспективі уникнення страху лише посилює його, аж доки ми не починаємо **боятися страху**. Нам здається, що якщо страх зростатиме нескінченно, то поглине нас повністю.

Це не так. Коли ви маєте мужність протистояти страху, не обходячи його, то виявляєте, що він НЕ зростає нескінченно. Страхі можуть зростати лише до певної точки, а потім зникають!








Буде добре перевірити цю істину, бажано з підтримкою когось, хто може допомогти залишатися зосередженими й підбадьорити, коли страх досягне свого піку. Після того, як це зробите, ви помітите, наскільки вам стало легше. Коли ви протистоїте страху, він зникає сам собою!

3.9. Головні болі

У Розділі 1 ви читали про біль, спричинений сильною, безперервною напругою. Головні болі, наприклад, часто спричиняються великою напругою м'язів плечей та шиї. Існує вислів англійською, який відображає зв'язок між емоційним навантаженням і болем. Наприклад, коли ви постійно про щось турбуєтеся, то кажете: "Я зламав собі мозок через це". Чи є у вашій мові подібний вираз, що пов'язує біль та душевні страждання?

3.9.1. Журнал болю

Аби визначити коли, як часто й наскільки сильними є ваші головні болі, а також які ситуації можуть викликати чи посилювати їх, буде корисно поспостерігати за ними деякий час. Ведення журналу болю з цим допоможе. Щоразу, коли у вас болить голова, запишіть дату, час та інтенсивність болю. Для вимірювання сили болю можна використовувати шкалу від 1 до 10, де 1 – легкий, а 10 – нестерпний біль. Також запишіть, чи приймали знеболююче та що сталося, що робили чи думали до початку головного болю.

ДАТА 	ЧАС 	ІНТЕНСИВНІСТЬ 	ЩО СТАЛОСЯ? 	 Що я зробив(ла), щоб полегшити біль

Журнал болю також може бути корисним для вашого лікаря, допомагаючи йому чи їй призначити відповідні ліки. Якщо звертатиметеся до лікаря за допомогою, візьміть цей журнал із собою.

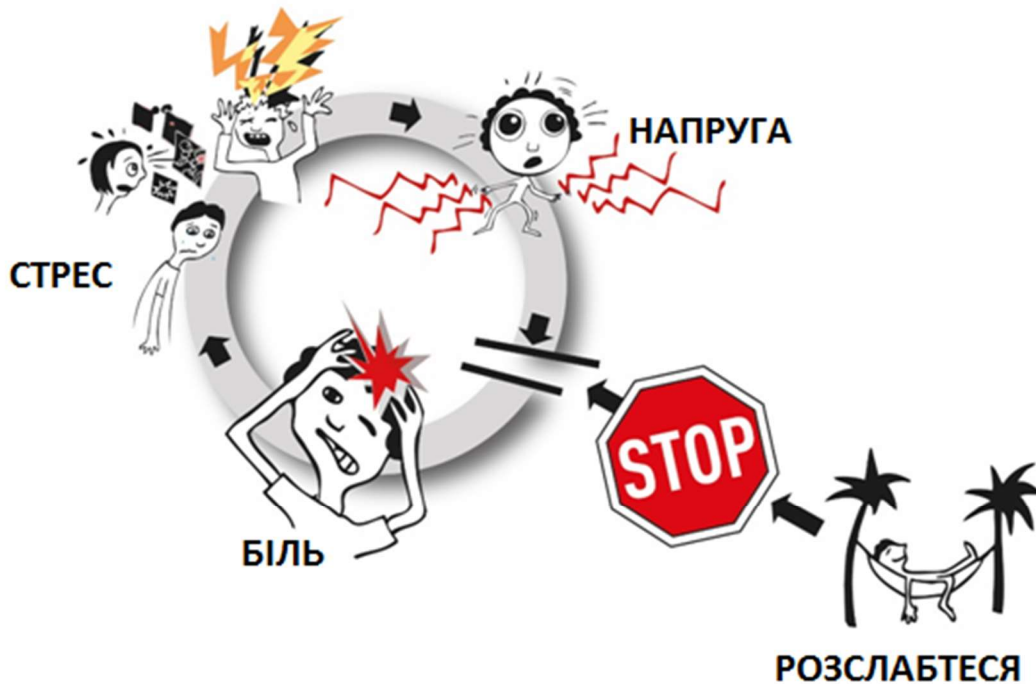
Те саме стосується всіх видів болю, таких як біль у животі чи спині.

3.9.2. Опис болю

Спробуйте намалювати біль. Як він відчувається? Звідки конкретно у вашому тілі береться? Наскільки він великий? Можливо, схожий на потворну тварину, фантастичну фігуру чи монстра? Таким чином ви надаєте своєму болю форму. Виклавши це на папір, ви викидаєте його з голови. Поруч із болем можна намалювати фігуру, яка перемагає його! Це може бути істота, інструмент, усе, що ви собі уявляєте! Уявляючи, хто або що подолає біль, можна відчути полегшення.

3.9.3. Релаксація допомагає

Релаксаційні вправи допомагають розірвати замкнене коло стресу, напруги й болю. Можна виконати дихальні вправи (**Вправа 15, Розділ 3.1.2.**) або візуалізувати власне безпечне місце (**Вправа 18, Розділ 3.1.3.**).



Наступна вправа допоможе свідомо розслабити плечові та шийні м'язи й полегшити головні болі.

Вправа 29: Розслаблення м'язів шиї

Щоб усвідомити напругу в шиї і плечах, спочатку свідомо їх напружте. Коли ми чітко відчуваємо напругу, то також чітко відчуваємо й розслаблення. Зверніть увагу на м'язи шиї та плечей.

Дуже сильно напружте м'язи.

Підтягніть підборіддя до грудей, а плечі – до вух. Слідкуйте за тим, щоб обидва плеча були однаково напружені.

Відчуйте сильну напругу в шиї, горлі та щелепі.

Вдихніть напругу й міцно утримуйте її на два вдихи.

Відпустіть напругу на другому видиху.

Тепер зверніть увагу на шию й горло. Як вони відчуваються? Зверніть увагу, наскільки розслаблені плечі, шия і верхня частина спини.

Повторюйте цю вправу, доки не розслабиться вся область.



3.10. Вживання алкоголю та/або наркотиків

Багато людей, які пережили травматичні події, намагаються втопити спогади в алкоголі або стерти їх за допомогою наркотиків. Це допомагає, але лише на короткий проміжок часу. Алкоголь і наркотики вивільняють у мозок речовини, котрі змушують нас відчути себе щасливими на деякий час. На жаль, це працює доти, доки діє вплив речовини. Як тільки рівень алкоголю знижується або вплив наркотиків зникає, реальність і всі негативні емоції наздоганяють нас. Часто ми відчуваємося ще гірше. Коли тіло й мозок звикають до вживання алкоголю чи наркотиків, наш мозок перестає виробляти речовини, котрі надсилають повідомлення про щастя в інших ситуаціях. Тож, зрештою, тільки алкоголь чи наркотики допомагають нам почуватися добре, ми стаємо залежними від них. Така залежність має сильні негативні наслідки й її важко позбутися. Якщо ви відчуваєте, що не можете контролювати вживання цих речовин, вам варто звернутися до **наркологічного центру**. Якщо ви намагаєтеся уникнути чи забути щось, вживаючи наркотики чи алкоголь, то маєте з'ясувати, від чого саме хочете втекти. Це повторювані жакливі спогади чи флешбеки? Пригнічений настрій? Почуття провини або страху? Прочитайте розділи цієї книги, присвячені кожному з питань, і ви знайдете інші, більш конструктивні рішення. Алкоголь і наркотики з часом зроблять вас хворими! Можна долати проблеми без їх допомоги! Поговоріть із кимось про свої неприємності й турботи, це також може допомогти. Поясніть людям, які критикують ваше вживання алкоголю чи наркотиків, чому ви це робите. Можливо, разом зможете знайти інші способи почуватися краще!

Розділ 4: Хто може мені допомогти? До кого я можу звернутися? – Важливі адреси

4.1. Хто такий психіатр/психотерапевт/психолог? Як психотерапія допомагає?

Можливо, ця книга змогла допомогти вам навчитися допомагати собі лікувати рани своєї душі. Навіть хоть це були і важкі тренування, які вимагали купи терпіння. Якщо ви дочитали так далеко, ВИ пройшли довгий шлях!

Але іноді книги та терпіння недостатньо, оскільки травми надто серйозні, а багато інших додаткових тягарів посилюють ваші страждання. У цьому випадку добре звернутися за допомогою до того, хто знає все про травми душі, до спеціального лікаря для душі. У Німеччині цих лікарів називають психіатрами, психотерапевтами чи психологами.

Психіатр – це лікар, який починає з того, що задає вам багато запитань і, можливо, проводить деякі тести. На ці питання немає неправильних відповідей, це лише спосіб психіатра зрозуміти вас і ваші проблеми, щоб допомогти вам краще. Немає правильних чи неправильних відповідей! Психіатр також огляне ваше тіло, щоб переконатися, що все працює належним чином. Психіатр також може призначити ліки, наприклад, щоб допомогти вам заснути, розслабитися або підняти настрій, якщо він або вона вважає це доцільним. Психіатр також може направити вас до **психотерапевта**. Психотерапевт та ви разом розробляєте стратегії та вправи, які допоможуть вам, наприклад, краще спати, контролювати свій гнів тощо. Він чи вона може разом з вами подивитися на ваші травматичні події та попрацювати над ними, надаючи вашому мозку можливість посортувати їх за відповідними шухлядами. Коли інтегрувати свій травматичний досвід у своє минуле, з ним стає легше жити. Це називається **травмотерапією**.

Психотерапевт не дасть вам таблетку чи укол, щоб “все просто пройшло”. Терапія для вашої душі працює інакше, ніж лікування фізичних проблем. Психотерапія зосереджується на тому, щоб ви і терапевт спілкувалися разом і з’ясували, що може допомогти вам найкраще. Ваш терапевт допомагає вам розпізнати та інтегрувати речі. На початку цієї книги ви навчилися зберігати травматичні думки та почуття в безпечному або схожому місці, щоб не думати постійно про них (вправа 1, розділ 1. 2.). Проте, можливо, вам важливо ще раз поглянути на травматичний досвід, перш ніж він залишиться в безпечному місці. Однак ви не повинні намагатися робити це наодинці, і терапевт - це правильна людина, яка допоможе вам у цьому. Терапевт точно знає, як працювати з вашими проблемами, щоб їх було легше переносити. Іноді розмова про проблеми на деякий час погіршує їх. Вашому мозку потрібен цей час, щоб класифікувати переживання, тому ви поступово почуваетесь краще. Тоді минуле не так сильно впливає на ваше «Тут і зараз», і ви можете жити без страху та всіх цих поганих почуттів.

Це потребує часу, але воно того варте! І ви говорите з терапевтом не тільки про погані речі. Ви також говорите про прекрасне та позитивне у своєму житті. Терапевт допомагає вам відкопувати скарби: ваші сильні сторони та ресурси, поховані під уламками вашого негативного досвіду. Це може бути весело!

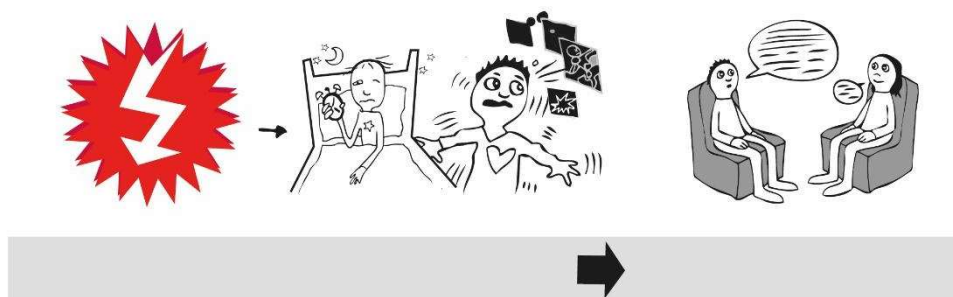
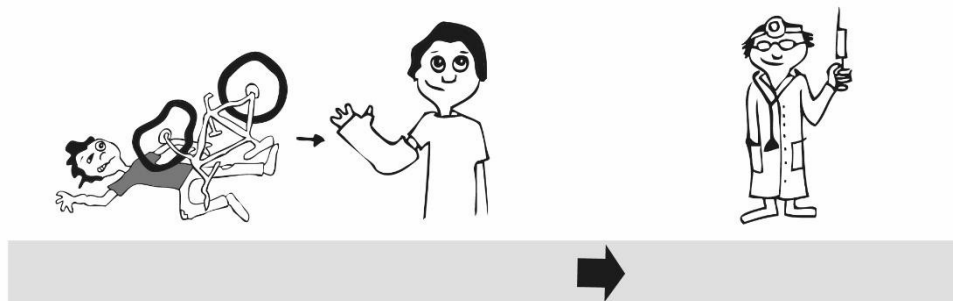


Дуже важливо:

Звертатися до психотерапевта чи психіатра для лікування душевних ран так само розумно і «нормально», як і звертатися до лікаря, коли ви пошкодили своє тіло. Це не тільки нормально,

це важливо, щоб наша душа могла вилікуватися, коли ми усвідомлюємо, що не можемо зробити цього самостійно.

Не хвилюйся! У Німеччині ніхто не вважає ненормальним чи божевільним звертатися за допомогою до психотерапевта чи психіатра! Це цілком нормально!



У кінці цієї книги ви знайдете адреси організацій, які пропонують психотерапію для біженців. Ці терапевти спеціалізуються на терапії травм і вже допомогли багатьом людям, які мали схожий травматичний досвід. Існує так багато медичних і психотерапевтичних практик, які можуть вам допомогти, я не можу перелічити всіх. Без сумніву, ваш наставник, опікун чи соціальна служба можуть підказати вам, до кого ви можете звернутися за допомогою! Не бійтеся запитати! Просити про допомогу не є ознакою слабкості. Навпаки, це **ознака мужності та сили!**

4.2. Адреси та інтернет-посилання

4.2.1. Психосоціальні консультації

Ці консультаційні кабінети призначені для людей, які шукають підтримки для вирішення травматичних переживань, пов'язаних із війною, тортурами чи іншими подіями, що спричиняють душевні страждання. Більшість кабінетів надають терапію або можуть направити клієнтів до терапевтів.

Cactus e.V. Центр сім'ї та здоров'я Riemannstr. 32 04107 Leipzig Лейпціг	Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – Психологічний центр для біженців Caritas Cochem Herrenstr. 9
---	--

<p>Tel.: 0341 / 225 45 44 oder 225 45 74 Email: beratungsstelle@cactus.de www.cactus.de</p>	<p>56812 Cochem Кохем Tel.: 02671 / 9752 32 www.caritas-rhein-mosel-ahr.de</p>
<p>Psychosocial Center for Migrants in Sachsen-Anhalt Психосоціальний центр для мігрантів у Саксонії-Ангальт PSZ Halle (Saale) Charlottenstr. 7 06108 Halle (Saale) Галле (Заале) Tel.: 0345/ 21 25 768 Fax: 0345/ 20 36 91 37 Mail: kontakt@psz-sachsen-anhalt.de www.psz-sachsen-anhalt.de</p>	<p>Diakonie Mark-Ruhr, Standort Hagen Refugee Counseling, Psychosocial Center, Консультавання біженців, Психосоціальний центр Stresemannstr. 12 58095 Hagen Хаген Tel.: 02331 / 3860 582 www.diakonie-mark-ruhr.de</p>
<p>Refugio Thüringen e.V. Психологічний центр для біженців Wagnergasse 25 07743 Jena Єна Tel.: 03641 / 226 281 Email: koordination@refugio-thueringen.de www.refugio-thueringen.de</p>	<p>Психосоціальний консультативний центр для біженців Diakonie Ruhr-Hellweg Wildemannsgasse 5 59494 Soest Tel.: 02921 / 36 20 161 Email: fluechtlingsberatung-soest@diakonie-ruhr-hellweg.de www.diakonie-ruhr-hellweg.de</p>
<p>Лікувальний центр для осіб, що перенесли тортури, e.V. GSZ Moabit Turmstr. 21 10559 Berlin Берлін Tel.: 030 / 303 906 0 Email: info@bzfo.de www.folteropfer.de</p>	<p>Frankfurter Arbeitskreis Trauma und Exil e.V. Франкфуртська робоча група з травм і вигнання FATRA Bergerstr. 118 60316 Frankfurt Франфурт Tel.: 069 / 499 174 Email: info@fatra-ev.de www.fatra-ev.de</p>
<p>Xenion e.V. Психосоціальна допомога людям, які переслідуються політично Paulsenstr. 55-56 12163 Berlin Берлін Tel.: 030 /32 32 933 Email: info@xenion.org www.xenion.org</p>	<p>Євангельський центр консультування та терапії Психосоціальний центр для біженців та осіб, що зазнали організоване насилля Eschersheimer Landstr. 567 60431 Frankfurt am Main Франкфурт на Майні Tel.: 069 / 5302-291 Email: fluechtlingsberatung@frankfurt-evangelisch.de http://www.frankfurt-evangelisch.de/91.html</p>
<p>Diakonisches Werk Mecklenburg-Vorpommern e.V. Психосоціальний центр для мігрантів Langestr. 60</p>	<p>Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Saarland Психологічний центр для біженців та мігрантів Vollweidstr. 2</p>

<p>17489 Greifswald Грайфсвальд</p> <p>Tel.: 03834 / 79 92 74 http://www.kdw-greifswald.de/Bereiche_Seiten/fluechtlingberatung.html</p>	<p>66115 Saarbrücken Саарбрюкен</p> <p>Tel.: 0681 / 97642 71 Email: psz@lv-saarland.drk.de http://lv-saarland.drk.de/angebote/migration-und-suchdienst/migration-und-integration/psychosoziales-zentrum-psz.html</p>
<p>Shefa e.V. Center for Intercultural Health Support Міжкультурний центр підтримки здоров'я Jägerstr. 7 24143 Kiel Кіль Tel.: 0431 / 730 38 44 Email: shefa.ikgf@gmail.com www.shefakiel.de</p>	<p>Refugio Stuttgart e.V. Психосоціальний центр для травмованих біженців Weißenburgstr. 13 70180 Stuttgart Штутгарт Tel.: 0711 / 6453 127 Email: info@refugio-stuttgart.de www.refugio-stuttgart.de</p>
<p>Refugio e.V. Психосоціальний центр для біженців та осіб, що перенесли тортури Parkstr. 2-4 28209 Bremen Бремен Tel: 0421 / 376 07 49 Email: info@refugio-bremen.de www.refugio-bremen.de</p>	<p>Diakonisches Werk der evangelischen Kirche Württemberg e.V. PBV Stuttgart – Психологічне консультування для політичних біженців та примусово депортованих осіб Landhauserstr. 62 70190 Stuttgart Штутгарт Tel.: 0711 / 285 445 0 Email: pbv@eva-stuttgart.de http://www.eva-stuttgart.de/fluechtlinge-mit-traumaerfahrung.html</p>
<p>Psychosocial Center Migrants in Sachsen-Anhalt Magdeburg Психологічний центр для мігрантів PSZ Magdeburg Liebknechtstr. 55 39108 Magdeburg Магдебург Tel.: 0391/ 63 10 98 07 Mail: kontakt@psz-sachsen-anhalt.de www.psz-sachsen-anhalt.de</p>	<p>Association to Support Traumatized Migrants, e.V. Асоціація підтримки травмованих мігрантів Alter Schlachthof 59 76131 Karlsruhe Карлсруе Tel.: 0721 / 628 83 06 Email: trauma-migranten@web.de www.traumatisierte-migranten.de</p>
<p>Психосоціальний центр для біженців Benrather Str. 7 40213 Düsseldorf Дюсельдорф Tel.: 0221 / 544 173 22 Email: info@psz-duesseldorf.de www.psz-duesseldorf.de</p>	<p>Refugio VS e.V. Довідковий офіс для травмованих біженців, e.V. Schwedendammstr. 6 78050 Villingen-Schwenningen Філінген-Швенінген Tel.: 07721 / 50 41 55 Email: refugio.vs@t-online.de www.refugio-vs.de</p>

<p>Caritasverband für die Stadt Köln e.V. Терапевтичний центр для жертв тортур /Психологічне консультування біженців Spiesergasse 12 50670 Köln Кельн Tel.: 0221 / 160 740 Email: fluechtlingsberatung@caritas-koeln.de www.caritas-koeln.de www.therapiezentrum-fuer-folteropfer.de</p>	<p>REFUGIO München Консультативний та лікувальний центр для біженців та жертв тортур e.V. Rosenheimer Str. 38 81669 München Мюнхен Tel.: 089 / 98 29 57 0 Email: info@refugio-muenchen.de www.refugio-muenchen.de</p>
<p>Educational Center Aachen e.V. Психологічний центр для біженців Mariahilfstr. 16 52062 Aachen Аахен Tel.: 0241 / 49 00 0 Email: paez.ac@t-online.de www.paez-aachen.de</p>	<p>Exilio – Допомога біженцям і особам, які пережили тортури, e.V. Reutiner Str. 5 88131 Lindau Ліндау Tel.: 08382 / 40 94 50 Email: info@exilio.de www.exilio.de</p>
<p>Екуменічний консультативний центр для біженців Dasbachstr. 21 54292 Trier Трір Tel: 06 51/ 2 30 22 or 9 91 06 00</p>	<p>RehaVerein for Social Psychiatry Donau-Alb e.V. Лікувальний центр для жертв тортур Ulm (BFU) Innere Wallstr. 6 89077 Ульм Tel.: 0731 / 22 8 36 Email: kontakt@bfu-ulm.de www.bfu-ulm.de</p>
<p>Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – Психосоціальний центр для біженців Caritas Andernach Ludwig-Hillesheim-Str. 3 56626 Andernach Андернах Tel.: 02632 / 2502 44 www.caritas-rhein-mosel-ahr.de</p>	<p>Rummelsberger Services for Young People gGmbH Психосоціальний центр для біженців St.-Johannis-Mühlgasse 5 90419 Nürnberg Нюрнберг Tel.: 0911 / 393 63 55 Email: jugendhilfe- nuernberg@rummelsberger.net http://www.jugendhilfe- rummelsberg.de/jugendhilfe_nuernberg_zentru m_fluechtlinge. jugendhilfe</p>
<p>Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – Психосоціальний центр для біженців Caritas Mayen St.-Veit-Str. 14 56727 Mayen Майєн Tel.: 02651 / 98 69 0 www.caritas-rhein-mosel-ahr.de</p>	<p>Центр лікування травмованих біженців – Центр допомоги біженцям та міграційних послуг в Zentrum ÜBERLEBEN 15517 Fürstenwald Фюрстенвальд 03361 35708-00 / - 01 http://kooperation-für-flüchtlinge-in- brandenburg.de/</p>

<p>IBIS – Intercultural Works Center, e.V. Психосоціальне консультування Klävemannstr.16 26122 Oldenburg Ольденбург Tel. 0441 - 39 03 89 43 Email: asyl@ibis-ev.de www.ibis-ev.de</p>	<p>Медична допомога біженцям, e.V. Психотерапія та психологічне консультування / Терапевтичний центр для постраждалих від війни та катувань Dr-Ruer-Platz 2 44787 Bochum Бохум Tel.: +49 (0)234 913 87 43 www.mfh-bochum.de</p>
<p>Мережа притулків для травмованих біженців в Niedersachsen e.V. Marienstraße 28 30171 Hannover ГанOVER Telephone: 0511-856445-0 Email: ntfn-ev@web.de http://www.ntfn.de/</p>	<p>PSZ Bielefeld – Психосоціальний центр для біженців Friedenstraße 4-8 33602 Bielefeld Білефельд Tel. 05 21 – 7 87 – 1 52 46 Email: dallwitz@ak-asyl.info www.psz-nrw.de/psz-netzwerk/psz-bielefeld/</p>
<p>Refugio Münster – Психосоціальна допомога біженцям Hafenstr. 3-5 48153 Münster Мюнстер Telefon: 0251 – 14486 – 31 Email: info@refugio-muenster.de www.refugio-muenster.de</p>	<p>Diakonisches Werk Altenkirchen – Професійні послуги для біженців та мігрантів Stadthallenweg 16 57610 Altenkirchen Альтенкірхен Telefon (02681) 8008 – 20 Email: Info@diakonie-altenkirchen.de http://www.diakonie-altenkirchen.de/fachdienst-fuer-fluechtlinge-und-migranten</p>
<p>Diakonie Pfalz Психосоціальний центр Pfalz Wredestraße 17 67059 Ludwigshafen Людвігсхафен Telefon: 0621 49 07 77 10 Email: psz-pfalz@diakonie-pfalz.de http://www.diakonie-pfalz.de/ich-suche-hilfe/migranten-und-fluechtlinge/psychosoziales-zentrum-pfalz.html</p>	<p>Caritasverband Mainz e.V. Beratungs- und jugendhilfe-zentrum St. Nikolaus Psychosocial Center for Flight and Trauma Психосоціальний центр польотів і травм Lotharstraße 11-13 55116 Mainz Майнц Telefon: +49 6131 90746-0 Email: beratungszentrum@caritas-mz.de www.caritas-mainz.de</p>
<p>Mosaik Leipzig – Kompetenzzentrum für transkulturelle Dialoge e.V. PSZ Leipzig – Психосоціальний центр для біженців Peterseteinweg 3 04107 Leipzig Лейпціг Tel.: 0341/92787712 Email: psz@mosaik-leipzig.de www.mosaik-leipzig.de</p>	

4.2.2. Психосоціальне онлайн-консультування

Онлайн-консультації сімома різними мовами. Мову можна вибрати у верхньому правому куті головної сторінки сайту.

<https://www.ipso-care.com/home-14.html>

4.2.3. Посилання в Інтернеті

Ви можете завантажити аудіо вправи на релаксацію та візуалізацію з такого веб-сайту:

<http://www.refugee-trauma.help/>

Допомогу для дітей та підлітків з емоційними проблемами німецькою, англійською, французькою, арабською та фарсі мовами можна знайти тут:

<http://www.ntfn.de/infomaterial/ntfn-flyer-4/>

4.2.4. Що може допомогти моїй дитині?

Коли ваша дитина зазнала жахливих переживань, і ви помічаєте, що вона страждає або поводить себе зовсім інакше, ніж раніше, ця книжка з картинками може допомогти. Книгу можна безкоштовно завантажити німецькою, арабською, фарсі, англійською та французькою мовами:

<http://www.susannestein.de/VIA-online/traumabilderbuch.html>

Путівник *Wie helfe ich meinem traumatisierten Kind?* (Як я можу допомогти своїй травмованій дитині?) для батьків дітей-біженців, які хотіли б знати, як допомогти своїм дітям. Посібник містить інформацію про те, як батьки можуть реагувати правильно та відповідно до віку, на основі багатьох практичних ситуацій. Книгу можна безкоштовно завантажити німецькою, англійською та/або арабською мовами:

<http://www.bptk.de/publikationen/aktuelle-publikationen.html>

Епілог

Ця книга не з'явилася б без усіх чудових людей, з якими я мала за честь працювати. Завдяки їм я багато дізналася про інші культури та країни, про особисту силу та неймовірну життєву силу та енергію. Я захоплююся кожною людиною, яка приходить сюди і будує нове життя. Я відчуваю себе шукачкою скарбів, яка побилася об заклад знайти скарб. У кожній людині. І це так красиво! Дякую всім, хто дозволив мені долучитися до їхнього пошуку скарбів!

Я дякую вам, що ви дочитали цю книгу до цього моменту! Я висловлюю глибоку повагу вашій витривалості і бажанню змінити свою ситуацію! Я сподіваюся і бажаю вам, щоб ви знайшли щось корисне і гідне для практичного застосування. Якщо так, дотримуйтеся цього!

Продовжуйте практикувати! Ви можете це зробити!

Мені було б дуже приємно почути від вас і дізнатися, що вам сподобалося в цій книзі, а що ви вважаєте не дуже корисним. Можливо, у вас є якісь запитання? Будь ласка, не соромтеся звертатися до мене! Я хотіла б дізнатися більше, і, можливо, ваш відгук допоможе ще комусь, коли я зможу покращити цю книгу. Мені також допоможе, коли ви поясните мені, як у вашій культурі деякі речі сприймаються по-різному. Або коли ви розповісте мені про корисні звичаї та способи для подолання проблем у вашій культурі, про які я ніколи раніше не чула. Напишіть мені! Буду рада почути будь-що, що ви можете сказати про цю книгу, і буду рада відповісти на ваші запитання!

selbsthilfebuch@gmail.com

Показчик вправ

№ Вправи	Назва вправи	Розділ	Сторінка	Джерело
1	Сейф	1.2.	9	
2	Мої останні 24 години	2.	31	
3	Позитивні картинки	2.3.	35	
4	Список позитивних справ	2.3.	55	за Opel et al. (2015), стор.84
5	Моє дерево життя	2.3.	56	за Opel et al. (2015), стор.38ff
6	Моя лінія часу	2.4.	60	
7	Включене слухання	2.5.	62	
8	Включене малювання	2.5.	62	
9	Подорож своїм тілом	2.5.	69	за Krüger (2015), стор.109f.
10	Дерево	2.5.	70	
11	Розплануйте свій тиждень!	2.6.1.	72	
12	Мій щоденник приємних справ	2.6.1.	73	за Opel et al. (2015), стор.38
13	Мої соціальні зв'язки	2.7.	76	
14	Внутрішній годинник	3.1.1.	79	
15	Дихальна вправа	3.1.2.	83	за: Cross-Müller (2015), стор.32; Fischer (2011), стор.35; Kern (2015), стор.139; Liedl et al. (2013), стор.171,
16	Прогресивна м'язова релаксація	3.1.2.	84	за: Boon et al. (2013), стор.143; Fischer (2011), стор.45; Liedl et al. (2013), стор.168;
17	Дотик до голови і серця	3.1.3.	85	Cross-Müller (2015), pg.36f.
18	Моє поетамне спокійне місце	3.1.3.	86	за: Boon et al. (2013), стор.105; Hantke & Görges (2012), стор.328; Krüger (2015), стор.139;

				Liedl et al. (2013), стор.167ff.; PSZ Düsseldorf (2006), стор.15f;
19	Кидки через плече	3.2.1.	89	Cross-Müller (2015), стор.20
20	Стимуляція відчуттів	3.3.1.	91	
21	Вправа 1-2-3-4-5	3.3.1.	93	за: Hantke & Görges (2012), стор.246
22	Зупиняємо думки	3.3.2.	95	за Boon et al. (2013), стор.120
23	Обчислення та загадки	3.3.2.	95	за Fischer (2011), стор.55
24	Термометр напруги	3.4.1.	99	за Huber (2013), стор.223
25	Сходинки гніву	3.4.2.	103	
26	Поза	3.5.	107	Liedl et al. (2013), стор.97
27	Час роздумів	3.5.	112	
28	Руки на стегнах	3.8.2.	118	Cross-Müller (2014), стор.12f
29	Розслаблення м'язів шиї	3.9.3.	122	Liedl et al. (2014)

Бібліографія

Щоб позбавити читача непотрібної плутанини, літературні джерела були зібрані разом. Джерела вправ, якщо вони відомі, перераховані в покажчику вправ. Часто неможливо простежити походження вправи. Прошу вибачити будь-які пов'язані помилки з мого боку. Я зазначив основне джерело натхнення для кожного розділу. Повна бібліографія наведена в кінці цієї книги.

Розділ	Джерело
1	Hantke & Görges (2012); Krüger (2015), Opel et al. (2015)
2	Frick-Baer (2015), Hantke & Görges (2012); Krüger (2015), Opel et al. (2015)
3.1.	Boon et al. (2013), Liedl et al. (2013), Opel et al. (2015)
3.2.	Opel et al. (2015), Thünker & Pietrowsky (2010)
3.2.1.	Boon et al. (2013), pg.121;
3.2.2.	Caby & Caby (2009), pg.112; Krüger (2015), pg.105
3.3.	Beckrath-Wilking et al. (2013), pg.208; Fleischhaker et al. (2010); Gschwend (2006), pg.; Hantke & Görges (2012), pg.209; Krüger (2015), Liedl et al. (2013), pg. 74ff;
3.4.1.	Beckrath-Wilking et al. (2013), pg.210; Boon et al. (2013), pg.297; Huber (2013), pg.326;
3.4.2.	Boon et al. (2013), pg.251-262; Dudenko (2015); Gschwend (2006), pg.68; Krüger (2015), pg.116; Liedl et al. (2013), pg.123; Stewart (2003), pg.13 u. 19;

3.5.	Boon et al. (2013), pg.273 u. 280; Gschwend (2006), pg.72; Liedl et al. (2013), pg.97;
3.6.	Liedl et al. (2013), pg.97
3.7.	Beckrath-Wilking et al. (2013), pg.241; Gschwend (2006), pg.30; Liedl et al. (2013), pg.147; Weinberger & Papastefanou (2008), pg.226-238; Worden (2011)
3.7.1.	Bowlby (1983) nach Liedl et al. (2013), pg.
3.8.	Boon et al. (2013), pg.263; Liedl et al. (2013), pg.113; Opel et al. (2015), pg.
3.9.	Boon et al. (2013), pg.143; Hantke & Görges (2012), pg.420; Liedl et al. (2013), pg.88; Liedl et al. (2014);
3.9.2.	Caby & Caby (2009), pg.141
3.10.	Schneider (2010)

Beckrath-Wilking, U., Biberacher, M., Dittmar, V. & Wolf-Schmid, R. (2013): Traumafachberatung, Traumatherapie & Traumapädagogik. Ein Handbuch für Psychotraumatologie im beratenden, therapeutischen & pädagogischen Kontext. Paderborn: Junfermann Verlag.

Boon, pg., Steele, K. & Van der Hart, O. (2013): Traumabedingte Dissoziation bewältigen. Ein Skills-Training für Klienten und ihre Therapeuten. Paderborn: Junfermann Verlag.

Caby, F. & Caby, A. (2009): Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste. Tipps und Tricks für kleine und große Probleme vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter. Dortmund: Borgmann Media

Croos-Müller, C. (2014): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. München: Kösel-Verlag

Croos-Müller, C.(2015). Schlaf gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Albträumen und anderen Nachtqualen. München: Kösel.

Dudenko, J. (2015): Mein Wut- Kritzelbuch: Für weniger Wut im Bauch. München: Pattloch Verlag.

Fischer, G. (2011): Neue Wege aus dem Trauma. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen. Ostfildern: Patmos Verlag

Fleischhaker, C., Sixt, B. & Schulz, E. (2010). DBT-A. Dialektisch-behaviorale Therapie für Jugendliche. Ein Therapiemanual mit Arbeitsbuch auf CD. Freiburg: Springer.

Frick-Baer, G. (2015): Kreative Traumatherapie: Aufrichten in Würde. Methoden und Modelle leiborientierter kreativer Traumatherapie. Neukirchen-Vluyn: Semnos Verlag

Gschwend, G. (2006): Nach dem Trauma. Ein Handbuch für Betroffene und ihre Angehörigen. Bern: Verlag Hans Huber

Hantke, L. & Görges, H.-J. (2012). Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann Verlag.

Huber, M. (2013): Wege der Traumabehandlung. Trauma und Traumabehandlung. Teil 2. Paderborn: Junfermann Verlag

- Johnstone, M. (2012): Den Geist beruhigen. Eine illustrierte Einführung in die Meditation. München: Verlag Antje Kunstmann.
- Kern, E. (2015): Personzentrierte Körperpsychotherapie. München und Basel: Ernst Reinhardt Verlag.
- Krüger, A.(2015). Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Hamburg: Elbe & Krüger.
- Lee Cori, J.(2015): Das große Trauma-Selbsthilfebuch. Symptome verstehen und zurück ins Leben finden. München: Kösel-Verlag
- Liedl, A., Knaevelsrud, C. & Müller, J. (2014). Trauma und Schmerz. Manual zur Behandlung traumatisierter Schmerzpatienten. Stuttgart: Schattauer.
- Liedl, A., Schäfer, U. & Knaevelsrud, C. (2013). Psychoedukation bei posttraumatischen Störungen. Manual für Einzel- und Gruppensetting. Stuttgart: Schattauer.
- Opel, H., Dermirtas, N., Haardt, pg., Hartung, J. & Kromp, C.(2015). Psychotherapie mit unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen. Manual für Einzel- und Gruppentherapie. Nürnberg: Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Klinikum Nürnberg.
- Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf (Hg.). (2006). NaWa. Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen. Textheft zur CD-Reihe. Düsseldorf: <http://www.wiki.psz-duesseldorf.de/images/7/77/PszNAWA.pdf> (Zugriff am 08.12.2015)
- Schneider, R. (2010): Die Suchtfibel. Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Stewart, J. (2003): Wut-Workout. Produktiver Umgang mit Wut. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Thünker, J. & Pietrowsky, R.(2010). Alpträume. Ein Therapiemanual. Göttingen: Hogrefe.
- Von Loeper Literaturverlag (2013): Adressbuch Migrations- und Flüchtlingsberatung 2013/2014. Karlsruhe: Von Loeper Literaturverlag
- Weinberger, pg. & Papastefanou, C. (2008). Wege durchs Labyrinth. Personzentrierte Beratung und Psychotherapie mit Jugendlichen. Weinheim und München: Juventa.
- Worden, W. (2011): Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch. Bern: Verlag Hans Huber