

## Я травмирован/а?

Угрожающие жизни события, такие как война, бегство и насильственное переселение, оказывают непосредственное влияние на переживания и поведение человека, а также на его физические функции. Когда люди вынуждены прятаться, бороться или бежать из родины, психика и тело чрезвычайно сильно возбуждаются в реакции тревоги.

## Первые реакции

Все люди реагируют тремя возможными моделями реакции:

- 1) страх и агрессивность и связанные с ними бегство или борьба
- 2) в случае осознаваемой или переживаемой безнадежности «притворство мертвым» (ригидность в тонической неподвижности, обморок)
- 3) покорность (внутренняя сдача: телесные функции, остановка кровообращения, внутренний уход).

Это краткое руководство подготовлено специально для взрослых из Украины, ищущих защиты.



Оно предназначено в качестве информации для людей, переживших травму (и/или тех, кто находится в контакте с травмированными беженцами).

Dr. Gabriele Angenendt  
Дипломированный психолог  
Психологический психотерапевт  
[Gabriele.Angenendt@ekg-werne.de](mailto:Gabriele.Angenendt@ekg-werne.de)

© Текст: Dr. Gabriele Angenendt

© Дизайн: Antje Schäbenthal – Konzept und Design



## Консультационный центр Hürth

Theresienhöhe 23  
50354 Hürth

Tel.: 0 22 33 - 37 55 23  
Fax: 0 22 33 - 37 55 38

[beratung.huerth@frauen-forum.biz](mailto:beratung.huerth@frauen-forum.biz)

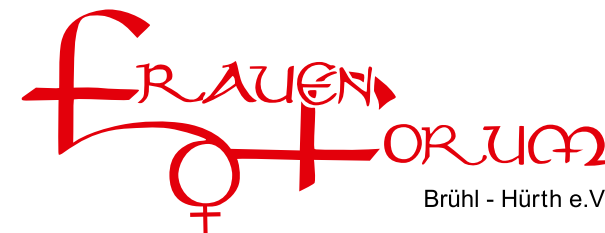
[www.frauen-forum.biz](http://www.frauen-forum.biz)



### Счет для пожертвований

Volksbank Rhein-Erft Köln eG  
IBAN: DE41 3706 2365 0040 3070 36  
BIC: GENODED1FHH

## Я травмирован/а? Первые шаги к самопомощи



Консультационный центр для женщин и девочек в Brühl и Hürth

## Возможные симптомы

Люди, которые подвергаются или подвергались воздействию таких ситуаций, нередко страдают от когнитивных нарушений, таких как дефицит внимания, чувство отчаяния, забывчивость, чрезмерная alertность и нарушения сна, частый плач, блокировка действий, чувство зависимости от других и беспомощности, или чувство внутренней пустоты и (также физиологической) ригидности. Также возможна постоянная бдительность,

которая лишь является попыткой сохранить контроль над собой и окружающей средой.

Эмоционально стрессовые ситуации запечатлеваются в памяти таким образом, что сознательный контроль над ними невозможен. Стимулы окружающей среды, которые сами по себе не являются стрессовыми, могут активировать (вызвать) такие воспоминания. В таких случаях пострадавшие внезапно ощущают сильную угрозу, например, когда видят человека в форме, слышат сирену или просто внутренне возбуждаются. В то же время может возникнуть потеря мотивации и чувство чрезмерной нагрузки даже незначительными требованиями.

**Все это - НОРМАЛЬНЫЕ реакции на патологические события, такие как война или внезапное бегство.**

Это означает: вы можете чувствовать себя плохо, но можете чувствовать себя и хорошо. Иногда эти фазы чередуются. Это также является частью нормальной обработки. Поэтому вам не нужно бояться, что с вами что-то не так.

Примерно у 1/3 пострадавших эти симптомы постепенно проходят в течение 2-4 недель. Еще треть

восстанавливается до тех пор, пока не возникает новых стрессов. Однако если ссоры с партнером, потери и т.д.), возникает опасность блокирования естественной переработки травмы. Примерно у 1/3 пострадавших развиваются посттравматическая стрессовая реакция (ПТСР) или другие связанные с травмой расстройства, такие как депрессия, тревога или болевые расстройства.

**Если вышеперечисленные симптомы сохраняются в течение длительного периода времени, вам следует обратиться за профессиональной помощью. Поэтому если через 4-6 месяцев заметного улучшения состояния все еще нет, следует обратиться за профессиональной помощью.**

Первый способ - обратиться к своему семейному врачу. Описание ваших симптомов поможет ему или ей подобрать подходящий курс лечения вместе с вами. Кроме того, он или она обычно имеет сеть терапевтов и знает, какие лекарства могут быстро помочь вам.

**Возьмите с собой человека, который говорит на вашем языке.**

Таким образом, вы можете быть уверены, что ваши жалобы будут поняты!

## Что я могу сделать сам/а, чтобы быстрее выздороветь?

**Дайте себе время!**

В первые 10-14 дней вы, вероятно, будете находиться в состоянии шока. Это время необходимо организму для перезагрузки программы выживания.

Безопасная среда обитания и люди, которые помогают вам в решении задач, могут быть очень полезными в это время.

+ Присоединяйтесь к людям, которые помогут вам сориентироваться в новой обстановке.

- + Если есть такая возможность, воспользуйтесь кризисным вмешательством для первоначальной стабилизации, предлагаемым профессионалами!
- + Ограничьте потребление средств массовой информации, не смотрите обременяющие Вас новости, документальные и художественные фильмы.
- + Встречайтесь с людьми, которые приносят вам пользу.
- + Говорите об их печали, гневе и страхах.
- + Выучите язык вашей новой родины, даже если в какой-то момент вы захотите вернуться в свою старую родину.
- + Постарайтесь включить красивые вещи в свою повседневную жизнь.
- + Гуляйте на природе, занимайтесь спортом, потому что физические упражнения полезны для тела и психики.
- + Ешьте здоровую пищу, чтобы не создавать дополнительную нагрузку на организм.
- + Не употребляйте алкоголя и наркотиков.
- + Отвлекайтесь, когда приходят плохие мысли.
- + Играйте или слушайте музыку, которая вам нравится. Это снимает напряжение и помогает бороться с тревогой. Если вы играете на каком-либо инструменте, старайтесь заниматься музыкой вместе с другими людьми. Если вы любите петь, участвуйте в одном из хоров в вашем городе.
- + Начните планировать будущее для себя и своих близких.