



Розпізнавання травми та пошук допомоги

Кожен кому доводиться тікати з рідної країни, боячись за своє життя, переживши жахливі речі, часто бачивши речі неймовірно жорстокі. Важко або навіть неможливо говорити про подібні речі – особливо, коли ти втратив друзів чи родичів та покинув рідну домівку втікаючи до чужої країни з іншою культурою. Але це важливо змиритися з досвідом порятунку, також важливо розпізнати чи є ви травмовані та як з цим боротися та жити далі.



Травма – це справжня шкода, як зламана нога чи незагоєна рана. Ви просто не можете побачити таку травму, навіть якщо вона була спричинена насильством. Наше тіло намагається впоратися з травмою і має різні способи та засоби для цього. Таким чином, травма часто впливає на нас: наше тіло, мислення, почуття, поведінка тощо.

Чи можу я отримати травму чи хтось із моїх знайомих?

Після травматичного досвіду – характеристики та симптоми можуть бути дуже різноманітними. Недостатня концентрація є одним із ознак. Може стати настільки погано, що ви більше не зможете справлятися зі своїм повсякденним життям. Деякі травмовані люди більше не можуть сприймати речі належним чином, відчувають заціпеніння або стають дуже тривожними. Часто ваше сприйняття змінюється і ви відчуваєте все інакше, ніж було раніше. Інші симптоми включають втому, порушення сну, кошмари, панічні атаки або гіперактивність.



Це часто супроводжується фізичним дискомфортом, травмовані скаржаться на напружені м'язи, головні болі, біль у животі або нудоту. Однак у багатьох випадках жоден лікар не може виявити захворювання. Також можуть відбутися зміни в поведінці. Дорослі, наприклад, можуть почати вживання алкоголю або наркотиків у надмірних кількостях. Діти можуть страждати від синдрому дефіциту уваги або відмовлятися говорити. Ще одна важлива і небезпечна ознака – це те, що інколи людина хоче покінчити життя самогубством. У цьому випадку допомога може прийти тільки від лікування в стаціонарі.



Що ви помічаєте в собі, так це те, що вам навряд чи подобається життя більше, сумніваєшся в собі і, можливо, навіть думаєш ти збожеволієш. Якщо це так, ви повинні знати, що не ви є божевільним, а те, що з вами сталося. Як в результаті цих симптомів деякі люди відмовляються і мають менше контактів з іншими людьми, навіть друзями чи родиною.



Якщо ви помітили, що ви або хтось інший страждаєте на деякі з цих симптомів, вам обов'язково потрібно піти і поговорити з особою якій ви довіряєте або ж звернутись до спеціалістів. Симптоми травми можуть вперше з'являються через кілька тижнів або місяців. Часто таке трапляється, коли ти заспокоюєшся. Травмовані люди, як правило, відчують, що подія знову переживається раптово і без попередження – це неконтрольовано. Раптове повторення травматичного досвіду може бути спровоковано запахами, кольором, зображеннями або почуттями, пов'язаними з травматичною подією – так звані тригери, переживання подій знову через спогади. Ви відчуваєте, що знову опинилися в травматичній ситуації, і ваша відповідь – знову страх і паніка.

Чи можна вилікувати травмовану людину?

Якщо ви помітили будь-які симптоми травми у себе чи інших людей, вам завжди слід звертатися за професійною допомогою. Особливо, якщо симптоми не зникають навіть через деякий час. Наше тіло має великі сили самолікування і багато травмованих (люди, які пережили жахливі моменти в житті) з часом люди знову стають здоровими. У багатьох випадках реакції або їх тяжкість, самі проблеми вщухають в перші дні або тижні.



Однак, якщо це не так або симптоми посилюються, слід звернутися до лікаря за консультацією. Важливо, щоб нікому не було соромно, що організм відреагував так жорстоко до таких поганих речей. Це не ознака слабкості! Але ви повинні поговорити з кимось, кому довіряєте.

Що б не трапилося з травмованою людиною, він не винен. Травматичний досвід, ймовірно, ніколи не буде повністю забутий і назавжди залишиться шрам, але травму чи посттравматичний стресовий розлад сьогодні можна правильно лікувати. Є всі підстави сподіватися на одужання.



Що допомагає?

Як початковий крок – довіритися комусь. Практикуйте самозаспокоєння – це допомагає підтримувати низький рівень стресу. Якщо важко, то має сенс уникати запахів, кольорів, зображень чи почуттів, які викликають спогади про травму.

Натомість травмована людина, яка пережила жахливі події в минулому, повинна розвивати навички, які подобаються, наприклад: біг, спорт, готування їжі, читання книжки, спів тощо. Інші фактори також можуть протидіяти травмі, включаючи спілкування та час проведений в компанії друзів, родичів та батьків, оптимістичні плани на майбутнє.

Також добре мати когось, хто вислухає та підтримає. Є також докази того, що віра в Бога може допомогти подолати травму. Якщо ви хочете дізнатись більше інформації, будь ласка, зв'яжіться з церквою у вашому районі або людиною, яка надала вам це посилання на Deutschland-Begleiter.de.



Культурний шок і взаємодія з іншими

Важливо серйозно поставитися до ознак травми, поговорити про них і звернутися за допомогою. Не завжди згадані симптоми можуть бути ознакою пережитого в минулому, не є ознакою травми. Іноді, це може бути так званим культурним шоком, тобто стресом від спілкування з іноземцями в чужій країні. Цей культурний шок часто виникає в перші місяці перебування за кордоном.

