

**Zentrum für Psychotraumatologie e.V.**



**Fachbereich „Inner Safety“**

**Центр психотравматології e.V.**

**Відділ „Inner Safety“  
(внутрішня безпека)**

Втеча від війни і психологічна травма  
Інформація про можливі симптоми після  
сильного стресу і травматизації

Zentrum für Psychotraumatologie e.V.  
Lange Strasse 85  
34131 Kassel  
Tel.: 0561 – 9219534  
E-Mail: traumazentrum.fp@web.de  
[www.traumazentrum-kassel.de](http://www.traumazentrum-kassel.de)

## **Інформація про можливі симптоми після травми**

Сильний стрес і травма можуть вражати як дорослих так і дітей.

Травма виникає, коли людина один або декілька разів вимушена пережити масове насильство з загрозою своєму життю.

Коли йдеться про виживання, наш мозок працює інакше, ніж в «нормальній» ситуації, тут підключається "екстрена" програма мозку. Тепер має значення лише "виживання" - мозок підключає усі свої резервні функції. Водночас інші, "повсякденні" зони мозку, функціонують відтепер обмежено. Якщо людина пережила тяжку травму, її мозок не відразу повертається до "звичайної програми".

Для цього потрібен спокій і безпека. Людина потребує певний час, щоб переробити та зрозуміти пережиту травматичну ситуацію.

У цей час у людини часто виникають незрозумілі їй симптоми, які збентежують та обтяжують. Якщо відразу після пережитої травматичної ситуації людині не вистачає часу на відпочинок у безпеці, тоді людина постійно повертається у своїх думках до пережитого і відчуває при цьому знов цю травмуючу ситуацію. Це може привести до того, що ці виниклі симптоми можуть погіршитися та/або стати постійними.

У таких випадках дуже корисно звернутися за допомогою до терапевта-травматолога або до психологічного консультанту.

Ви пережили одну або кілька ситуацій насильства (це може бути насильство через війну та бомбардування, насильство в сім'ї, або ви стали жертвами злочинного діяння, аварії чи стихійного лиха)? Відчуваєте в себе один чи декілька з цих симптомів?

A)

- Вам сняться кошмари і ви відчуваєте уві сні якусь страшну ситуацію знову і знову.
- Спогади про страшні події повертаються до Вас знову і знову, ви бачите їх у повсякденних ситуаціях, можливо Ви чуєте шуми і голоси, які асоціюють із страшними подіями або Ви сприймаєте запахи, які нагадують ті запахи, які супроводжували Вас у ті страшні часи
- Інші люди кажуть вам, що часом ви здаєтеся «відсутніми», наче взагалі не розумієте і не сприймаєте свого оточення.
- Ви не можете згадати ті чи інші події чи певні періоди часу, що були вже зараз у ваших поточних буднях, вам «не вистачає» часу

B)

- Ви намагаєтеся робити усе, аби не повернутися до місця тих страшних подій
- Ви навмисно уникаєте контакту людьми, які також перебували під час травматичної ситуації з вами але були поблизу присутні.

- Ви взагалі тримаєтеся від людей подалі, уникаєте будь-яких контактів з людьми.
- Ви також ізолюєтеся від друзів та родини.
- Ви свідомо уникаєте спогадів і почуттів, пов'язаних з травматичною ситуацією
- Ви більше не можете взагалі щось відчувати, відчуваєте заціпенілість всередині, як у тумані.
- Ви не хочите допускати думок про майбутнє, тому що це лякає Вас, би боїтеся чогось поганого чи якогось нещастя.

C)

- Хоча для інших людей ви виглядаєте спокійним і здаєтеся стабільними, ви завжди напружений та збуджений всередині
- Виявляється, що ваші м'язи насправді завжди «дещо напружені», особливо в спині, в області шиї та обличчя.
- Скрегіт зубів уві сні
- Ваше дихання досить «поверхне», ви відчуваєте стиснення в грудях і ви не можете глибоко вдихнути.
- У вас високий м'язовий тонус і тривала збільшення частоти серцевих скорочень
- У Вас часто болить голова або болі в інших частинах тіла, хоча немає причин до цього.

D)

- Ви не можете заснути.
- Ви не можете проспати всю ніч
- Ви спите неспокійно, занадто мало в цілому і навіть коли добре поспали, прокидаєтеся не відпочиті, не бодрі

- Ви страждаєте від недостатньої концентрації та/або розладу пам'яті.
- Ви більше не можете вчитися
- Ви реагуєте надмірно бурхливо й агресивно
- У вас є відчуття, що ви постійно як "під напругою"
- Ви більше не здатні «керувати» своїми емоціями

Всі описані симптоми є абсолютно "нормальними" реакціями людини на психотравмуючу ситуацію. У різних людей проявляються різні реакції та з різними характеристиками і з різними фокусуваннями симптомів.

Немає причин соромлітися або «приховувати» симптоми, бо це нормальні

реакції людини на ненормальну ситуацію.

Коли немає можливості стабілізуватися та переробити пережите, з часом можуть виникнути ще і інші симптоми:

Е)

- Ви починаєте вживати алкоголь, наркотики або знеболюючі
- Ви більше не відчуваєте себе здатним до повсякденного життя, не маєте сил, впоратися з повсякденними справами.
- Ви страждаєте від депресії
- Ви не можете згадати деякі періоди своєї біографії
- Ви страждаєте від постійного відчуття безнадійності
- Ви навмисно зашкоджуєте чи травмуєте самі себе
- Ви відчуваєте провину чи сором, тому що Ви більш не здатні захищати себе, Ви відчуваєте провину за те, що Ви вижили, на відміну від інших, хто загинув
- У Вас розвиваються суїцидальні думки

Немовлята, діти та молодь, дорослі та люди похилого віку - люди різного віку, від ненародженої дитини в утробі матері до літніх людей - в усіх людей можуть виявлятися після травматичних переживань усі перераховані вище симптоми.

Будь ласка, звертайте увагу до своїх дітей!  
Коли вагітні жінки травмовані, а їх тіло та мозок залишаються в «екстремному режимі», до дитини проходить занадто багато гормонів стресу ще в утробі матері. І хоча сама дитина не була у травматичній ситуації, вона таким чином може теж отримати відповідні симптоми пізніше.

Також немовлята і маленькі діти дуже точно сприймають та відчувають середовище. Вони можуть бути травмовані через жахливі переживання або через тісний зв'язок з травмованими батьками.

Коли підлітки у період статевого дозрівання піддані травматичному досвіду, певні належні до цього періоду ознаки розвитку можуть не відбуватися, і це теж дає ґрунт для розвитку різних симптомів.

Якщо Ви або ваші діти пережили жахливі події, будь ласка, подбайте про них та звертайте на них увагу. Будь ласка, зверніться за допомогою, якщо у вашої дитини є один або кілька з наступних симптомів:

- Кошмари, страх темряви, неможливість заснути
- Постійний страх, що з батьками може щось жахливе статися і тому «тривога через розлуку» - дитина вже не може бути без батьків
- Труднощі з концентрацією
- порушення в навчанні
- глибокі стани "відсутності"

- Біль в тілі без органічних на те причин
- Розлади уваги
- агресивна поведінка
- асоціальна поведінка
- надмірна нервозність
- Панічні атаки
- «Затримання» в розвитку
- Поведінка не відповідна віку (повернення назад)
- Апатія, відсторонення від друзів
- безнадійність
- Страх майбутнього
- Почуття провини та сорому через те, що не міг захистити братів і сестер
- Суїцидальні думки

## **Що ви можете зробити самі, щоб вам стало краще?**

- Намагайтеся дотримуватися звичайного режиму дня.
- Важливо спробувати повернутися до нормального життя та підтримувати режим дня.
- Не лягайте спати пізно і намагайтеся подумати про щось позитивне перед сном
- Обов'язково гуляйте на свіжому повітрі – ваше тіло хоче відчувати знову, що рухатися - це здорово
- Дуже важливо, щоб ваші м'язи знову навчилися напружатися та розслаблятися
- Займіться спортивною діяльністю (краще за все йога, гімнастика, танці). Ви помітите, що Вам стає від цього краще
- Згадайте те, що раніше завжди вам допомагало заспокоїтися. Якщо у вас є можливість, подивіться фільм, який вам завжди подобався, слухайте музику, при слуханні якої вам було приємно і добре.
- Перед тим, як йти у ліжку, запишіть те, що ви робили сьогодні і що ви позитивного пережили, навіть якщо це здається зараз "незначним"
- Візуалізуйте або запишіть те, що ви вже досягли в своєму житті і які ваші якості допомогли вам в цьому
- Не дозволяйте нікому примушувати вас розповідати про травматичну ситуацію. Розповідайте лише стільки, скільки можете і хочете розповісти. Якщо подія сталася давно, будь ласка, розмовляйте про ці події лише в захищеному середовищі (сеанс терапії). Постійне



повторення страшних спогадів тільки погіршує симптоми

- Зробіть своє середовище максимально комфортним
- Якщо є запах, який ви дуже любите, придбайте його (ароматичні лампи, ефірні олії тощо)
- Підтримуйте належну особисту гігієну та добре харчування.
- Коли ви "не відчуваєте землю під ногами", тоді на деякий час тупайте ногами по підлозі
- Ставтеся самі до себе уважно і з любов'ю

Якщо вам потрібна допомога, зателефонуйте за номером, який вказан на першій сторінці та домовтеся про зустріч. Ми розмовляємо англійською та німецькою. Розмови також можуть відбуватися вашою рідною мовою – ми надаємо перекладачів. За домовленістю ви також можете привести свого перекладача.

**Zentrum für Psychotraumatologie e.V.**

**Fachbereich „Inner Safety“**

Lange Straße 85

34131 Kassel

Tel.: 0561 – 9219534

E-Mail: [traumazentrum.fp@web.de](mailto:traumazentrum.fp@web.de)

**telefonische Sprechzeit:**

**mittwochs von 11.00 – 13.00 Uhr**

gefördert durch



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend