

If you'd like to talk to somebody please call ++ 49/ (0)561/9219534, leave a message and we'll call you as soon as possible. You can leave a message in English or Russian. I will understand, I just can't talk enough Russian to do the consultations in Russian myself. We speak English and German and we have people here who can translate to Ukrainian or Russian.



If it is difficult for you to come to the office, we'll find a way to meet at your place or get in touch via Zoom.

Consultation is free of charge and there`s no need for medical insurance. Feel free to contact us, we're looking forward to seeing you.

For further information please have a look at www.traumazentrum-kassel.de, on the page please open „Betroffene“

Zentrum für Psychotraumatologie e.V.

Fachbereich „InnerSafety“

Lange Straße 85

34131 Kassel

Telefon: +49 (0)561 9219534

e-Mail: innersafety@traumazentrum-kassel.de



Hilfe zur Selbsthilfe - Russisch

после
травматических
переживаний

**Помогать людям
помочь себе**



Zentrum für Psychotraumatologie e.V.
Kassel

Когда человек пережил угрожающую его жизни тяжелую ситуацию, это вполне нормально, что даже после бегства его могут в дальнейшем преследовать страхи, сниться кошмары, невозможность сосредоточиться и такое чувство, буд-то все вокруг просто невыносимо.

Вот несколько советов, чтобы немного помочь самому себе:

1. Говорите с другими о своих чувствах и проблемах как можно больше! По возможности, говорите с людьми, которые сами не находятся в стрессовой ситуации. Оставайтесь открытыми для болезненных тем так же со своими детьми – говорите с ними на доступном им языке! Не тривиализируйте, но и не драматизируйте. Не увлекайтесь мыслями о том, что может произойти еще в дальнейшем. Сделайте так, чтобы ваши дети чувствовали себя рядом с вами в безопасности.

2. Старайтесь, чтобы ваше внимание всегда было сосредоточено на том, что дает **надежду**. Несмотря на весь стресс, попробуйте, особенно вечером, вспомнить, что было хорошего в тот день, когда вы, например, получали помощь и поддержку, когда видели или слышали что-нибудь доброе и приятное.

3. Старайтесь, чтобы весь ваш организм „понял“, что вы сейчас в **безопасности**:

- Важно, чтобы вы осознанно и достаточно ели и пили,

- Чтобы вы всегда имели возможность отвлечься

- Делайте что-то в компании с другими: играйте, пойте, рисуйте. Это очень важно, тем более в трудные времена



4. Занимайтесь спортом или тренируйтесь хотя бы один раз в день, чтобы **напряжение** уходило из вашего тела. Прыгайте и бегайте вместе с детьми, поиграйте в „догонялки“ или другие активные игры. Лучшее средство избавиться от стресса – это двигаться. Сидеть и смотреть телевизор или мобильный телефон – это только ухудшит ситуацию.



5. Когда **страх** становится слишком сильным:

- Сделайте глубокий вдох и выдох, а затем специально сделайте выдох дольше, чем вдох, считая ритм своего дыхания.

- Используйте все свои чувства обаяния и осязания.

Обращайте внимание на всё, что вас окружает: что вы сейчас слышите! что вы сейчас видите! какой запах вы сейчас чувствуете! потрогайте что: то и почувствуйте это на ощупь! медленно и концентрированно почувствуйте какой у вас прямо сейчас во рту вкус!

6. Если у вас трудности со сном из-за тревоги и картинок войны и бегства, не огорчайтесь - это нормально в вашей ситуации. Не заставляйте себя ни к чему. Экспериментируйте со средствами самоуспокоения, отвлекайтесь. Например, слушайте звуки природы, такие как шум моря, или красивую музыку на своем мобильном телефоне. Алкоголь или таблетки, которые помогут вам заснуть, могут значительно ухудшить проблемы. Важно, чтобы ваше тело и разум могли самостоятельно отдохнуть, без помощи наркотиков, алкоголя или других средств.

Если вы заметили у себя и какие-то другие симптомы, перейдите на нашу страницу:
www.traumazentrum-kassel.de

В разделе „Betroffene“ / Informationen («Пострадавшие» / Информация) вы найдете дополнительную информацию на русском и украинском языках и ссылки на различные виды помощи, которые мы предлагаем.