

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 - Ukrainisch

після травматичних
переживань

Допомагати людям
допомогти собі



Zentrum für Psychotraumatologie e.V.
Kassel

Займайтеся спортом або тренуйте хоча б один раз на день, щоб напруга з вашого тіла зникла. Стрибайте і скачіть разом з дітьми або пограйте в інші активні ігри. Найкращий засіб позбутися стресу - це рухатися. Сидіти та Коли людина пережила загрозливу для її життя та важку ситуацію, це цілком нормально, що навіть після втечі від гострої небезпеки, її можуть надалі переслідувати страхи, снитимуться кошмари, людина не може зосередитися і має відчуття, що усе навкруги „якось виснажує“ і взагалі „надто забагато“.

Ось декілька порад, щоб трохи допомогти самому собі:

1. Говоріть з іншими про свої думки та проблеми якомога більше! Якщо можливо, говорите з людьми, які самі не перебувають у стресовій ситуації. Залишайтеся відкритими зі своїми дітьми – говоріть з ними про це на дитячому рівні! Не тривіалізуйте, але й не драматизуйте. І не захоплюйтеся думками про те, що може статися далі. Зробіть так, щоб ваші діти відчували себе в безпеці поруч з вами.

2. Прагніть, щоб ваша увага завжди була зосереджена на тому, що дає надію. Незважаючи на весь стрес, спробуйте, особливо ввечері, згадати, що було хорошого в той день, коли ви, наприклад, отримували допомогу та підтримку, коли бачили чи чули щось добре та приємне...

3. Прагніть, щоб також ваше тіло „зрозуміло“, що ви в даний момент у безпеці

- Важливо, щоб ви свідомо та достатньо їли і пили,
- Щоб ти завжди могли відволікатися
- Робіть щось разом з іншими: грайте, співайте, малюйте. Навіть і особливо у важкі часи



4. дивитися в телевізор або мобільний телефон - це тільки погірше ситуацію.

5. Коли страх стає занадто великим:

- Зробіть глибокий вдих і видих, а потім свідомо видихайте довше, ніж вдихаєте, рахуючи ритм свого дихання.
- Використовуйте свої органи чуття і зверніть увагу на те, що вас оточує: те, що ви зараз чуєте! що ви зараз бачите! понюхайте прямо зараз щось та відчуйте цей запах! поторкайтеся чогось та відчуйте е! повільно та концентровано відчуйте смак у вашому роті прямо зараз!



6. Якщо у вас труднощі зі сном через занепокоєння та образи війни та втечі, не гнівайтесь, бо це нормально у вашій ситуації. Не змушуйте себе ні до чого. Експериментуйте з засобами самозаспокоєння, відволікайтеся. Наприклад, слухайте звуки природи, такі як шум моря, або красиву музику на своєму мобільному телефоні. Алкоголь або таблетки, які допоможуть вам заснути, можуть значно погіршити вашу ситуацію. Важливо лише, щоб тіло і розум могли трохи відпочити без допомоги наркотиків, алкоголю чи інших речовин.

Якщо ви помітили у себе також і інші симптоми, перейдіть на нашу сторінку:
www.traumazentrum-kassel.de

Там ви знайдете додаткову інформацію українською та російською мовами та посилання на пропозиції допомоги в розділі „Betroffene“ / Informationen («Постраждалі» / Інформація).