

Інформація про надання першої допомоги про травми та посттравматичні стресові розлади та вправи Body2Brain для тих, хто пережив війну та насильство

Чому я такий інший?

Війна, втеча і вигнання – надзвичайно стресові переживання. Більше нічого нормального. У таких ситуаціях може бути так, що ми сприймаємо світ по-іншому, ніби крізь густий туман. Тоді ми реагуємо лише інстинктивно.

У цих ситуаціях ви, ймовірно, помітите незвичайну, іноді незрозумілу поведінку. Ви дієте інакше, ніж звикли.

Але після особливо болісного досвіду такої інтенсивності, що ми ледве терпимо, ці реакції є нормальними.

Ви нормальні, але війна, втеча і вигнання не є нормальними і можуть зашкодити вашому здоров'ю.

Слідкуйте за:

- у вас проблеми з концентрацією, і ваша пам'ять стає менш надійною
- на думку спадають викривальні спогади (спогади)
- у вас проблеми зі сном або вам сняться кошмари
- ви боїтеся і дуже пильні, стрибкувати і дратівливі
- Це може призвести до агресивної поведінки, з якою ви не знайомі
- ви відчуваєте сум, можливо, дуже пригнічений і нещасний
- ви надмірно заангажовані або не реагуєте, часто одночасно і в один і той же час
- У вас може бути погана совість або почуття провини, тому що ви втекли, а важливі для вас люди були змушені піти
- Фізично ви можете відчувати різні болі та повне виснаження
- ви навіть можете вірити, що у вас немає майбутнього або що ви нікчемні
- Вас більше ніщо не цікавить, можливо, ви більше ні з ким не захочете розмовляти
- ви відчуваєте себе дивним і не можете зрозуміти себе

Цей стан називається посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

Кожна людина в ситуації надзвичайного насильства має деякі з цих симптомів. Нервова система в голові і тілі перебуває в максимальному напруженні.

Якщо ви перебуваєте в безпечному місці, ці симптоми можуть поступово покращуватися і зникати.

Ви можете допомогти собі за допомогою вправ «першої допомоги». Ми записали їх для вас.

Аптечка Body2Brain

Ваше тіло може допомогти вам заспокоїти думки в голові та ваші почуття. Вправи прості, і ви можете вивчити їх відразу. Складіть свою улюблену програму і, якщо можливо, поділіться нею з іншими друзями та своїми братами і сестрами. Бо разом ще веселіше.

Виконуйте вправи кілька разів на день, наприклад, тренування з обтяженнями. Вони можуть діяти як хороший ліки. І ви можете самі вирішити, скільки його вам потрібно чи хочете.

«Перша допомога» від страху та паніки

Ці прості фізичні вправи можуть творити чудеса і позбавляти вас від занепокоєння і занепокоєння, залишаючи вас у безпеці і здатними ясно мислити.

Покладіть руки на стегна

Трохи підніміть руки і міцно покладіть руки на стегнові кістки, праворуч і ліворуч. Ви можете перекласти всю вагу верхньої частини тіла на руки, а руки на стегна. Покласти руки на стегна - це справжня смілива стійка.

Пирхати

Коні вмійють так чудово пирхати. Спробуй сам: хрип. Для цього вам потрібно буде тримати губи та щелепу трохи розслабленими.



Потім випустіть дихання: bbbbbbbb-bbbb-rrrrrr! Коні роблять це, щоб зняти напругу. Трохи потренувавшись, ви можете зробити те ж саме: енергійно пирхати, щоб зняти напругу. Це заспокоює нерви.

Высморкатися

Ця вправа ефективна і ненав'язлива.

Якщо у вас панічна атака або ви злякалися, візьміть серветку і высмортеся якомога сильніше, якомога голосніше.

Ви можете уявити, як здуваєте весь цей страх і паніку в хустку. Потім ви можете викинути хустку та її вміст. Геть, геть!

Стояти на одній нозі

Проста і важлива вправа від тривоги: станьте на одну ногу. на хвилину. Якщо на початку ви все ще не впевнені, а ваші коліна тремтять: тоді просто трохи підніміть одну ногу, щоб пальці все ще торкалися землі, щоб бути в безпечній стороні.

Якщо ви впевненіші, то будьте самовпевнені: підніміть і витягніть ногу теж незможні. Добре зосередьтеся на своїй нозі та рівновазі, тоді більше не буде місця для страху.

Тупайте ногами

Це дуже просто: встаньте, розставивши ноги, і міцно тупайте ногами по черзі – правою і лівою, правою і лівою. Це змусить вас знову відчути себе сміливішим і сильнішим.

Вправи негайного полегшення для відчуття щастя та впевненості

Ці вправи особливі. Вони можуть знову зробити вас щасливішими, тому що сміх важливий, сміх здоровий, і це подобається вашому тілу та розуму.

Бігти

Ви вмієте ходити приблизно з 1 року. Почніть бігти і махайте руками. Ви також можете виконувати невеликий спринт кілька разів на день. 15-20 метрів може бути достатньо, щоб відчути себе щасливим

Стрибати

Ви знаєте, як це робиться: стрибки. Від однієї ноги до іншої. З обома ногами. стрибати. В повітрі. Або вниз по сходах. Підстрибування трохи схоже на політ, і це весело. Ви можете стрибати практично куди завгодно. Почніть з цього вранці. Це розслабляє ваше тіло і розум.

Поклади руку на серце

Покладіть праву або ліву руку, або обидві руки на серце. Ви можете покласти на нього руку дуже ніжно або з невеликим тиском. Ваше серце любить цей ласкавий дотик, і воно допоможе вам відчути себе спокійніше і краще.

Промовте подумки слова «Я зробив добре».

кидок через плече

Проведіть руками вперед і назад над плечами - поперемінно праву руку над правим плечем, потім ліву через ліве плече. Уявіть, що ви перекидаєте свої турботи на плече і залишаєте їх позаду. Ви також можете стрибати, роблячи це – це має подвійний ефект.

Позіхаючи

Широко відкрийте рот і позіхніть — ви знаєте, як це зробити. Або просто вдайте, що позіхаєш. Це розслабить м'язи обличчя та покращить думки та почуття. Ви також можете покращити своє засинання і сон за допомогою вправи позіхання. Хороший сон дуже здоровий і допомагає вам. Тому: позіхайте.



І ще дуже важливе: якщо ви помітили, що самі вже не можете йти далі, спробуйте звернутися до помічників. Звернення за допомогою - ознака мудрості і сили.

Sämtliche Übungen stammen von der Body 2 Brain ccm® Methode unter Mitwirkung und mit freundlicher Genehmigung von Dr. med. Claudia Croos - Müller, Ärztin für Neurologie und Psychotherapie, EMDR Therapeutin

www.croos-müller.de

Unter Mitwirkung der Kunsttherapeutin Katrin Sauerland

<http://www.katrin-sauerland.de>

Unter Mitwirkung vieler Übersetzer

Idee und Realisierung von Annie Sauerland - annie@sauerland.li

Share — copy and redistribute the material in any medium or format.

Attribution — You must give **appropriate credit**, provide a link to the license, and **indicate if changes were made**. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.

NonCommercial - You may not use the material for **commercial purposes**.

NoDerivatives — If you **remix, transform, or build upon** the material, you may not distribute the modified material.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License

