

**Багато сімей з дітьми з України зазнали психологічної травми в умовах війни, евакуації та розлуки з рідними.**

Ukraine-Hilfe Konstanz e.V. співпрацює з місцевими лікарями та підтримує лікування тих, хто шукає захисту, надаючи та фінансуючи послуги супроводу та перекладу кваліфікованими перекладачами.



**Гострий стресовий розлад та розлад, пов'язаний з травмою, – коли «забути» вже не допомагає**

Існують стресові життєві події, які викликають великий страх, безпорадність і безсилля. Такі події називають «травмою». Травматичні події можуть впливати на почуття, думки та настрої постраждалих протягом тривалого періоду часу.

**Травматичний досвід** може завдати шкоди психологічному та фізичному здоров'ю. Тілесні ушкодження, як правило, видимі і лікуються лікарями. Психологічні ж рани є непомітними для оточуючих і часто не лікуються.

Вони призводять до тяжких страждань у постраждалих, наприклад до напруги, болю, розладів сну, тривоги або депресії. Світ міняється, все стає не так, як було раніше.

Якщо такі психічні ушкодження відбуваються впродовж тривалого часу, їх називають травматичними розладами. Вони заважають повсякденному життю і їх важко переносити. Такі травматичні розлади можна і слід лікувати. З цієї причини важливо якомога раніше звернутися до фахівця. Це перший крок до

ефективного лікування, яке дає сили почати нове життя після травми.

**Які події можуть викликати такі травматичні розлади?**

Ті події, які люди переживають самі, наприклад, стихійні лиха, дорожньо-транспортні пригоди, фізичне та сексуальне насильство, важкі хвороби, операції, досвід війни, тортури та важке емоційне насильство. Люди також можуть страждати від посттравматичних розладів, якщо вони самі не постраждали, але були свідками або їм розповідали про такі інциденти.

**Які ознаки травматичного розладу?**

Ознаки травматичного розладу можуть з'явитися одразу після переживання сильної стресової ситуації, а також через кілька тижнів, особливо, якщо спочатку всі сили були спрямовані на виживання. Тоді ознаки проявляються лише після того, як людина опиняється в безпеці.

В цей період багато хто може сказати, що до сильної стресової ситуації вони були зовсім іншою людиною, ніж тепер.

Люди, які травматичний досвід не проробили, часто відзначають постійний внутрішній неспокій, надмірне збудження, вони легко засмучуються через дрібниці, чого раніше ніколи з ними не було. Такі люди значно частіше відчують страх, мають проблеми зі сном, їм часто сняться жахи про те, що з ними сталося, вони можуть кричати уві сні. З іншого боку, вони також відзначають періоди, коли почуваються емоційно заціпенілими, або коли все навколо здається не зовсім реальним чи знаходиться в тумані. Бувають також моменти, коли відчувається, що людина стоїть поруч із собою, ніби виходить зі свого тіла.

У таких ситуаціях може статися, що травмовані люди знову переживають жахливий та стресовий досвід як внутрішній фільм. Вони також можуть відчувати запахи, такі як дим або горіле, хоча знаходяться в місці, де нічого не горить. Це називаються флешбеками або вторгненнями. В такі моменти травмовані люди сприймаються членами сім'ї як відсутні, навіть застигли.



Ці яскраві спогади про стресові ситуації можуть виникати раптово або викликатись чимось, що нагадує про стресову ситуацію. Тому з часом такі люди уникають всього, що може викликати ці спогади, а також часто намагаються придушити думки про те, що вони пережили.

Багато з таких реакцій є природними спробами нашого мозку вилікуватися. І тому близько 70% людей, які пережили негативний досвід, вдається зцілитись спонтанно.

Але 30-40% постраждалих все-таки не справляються самостійно з ситуацією і продовжують серйозно страждати від цих симптомів.

Чим раніше вони звернуться за допомогою до спеціаліста, тим швидше зможуть вилікуватися і тим менше ймовірність, що вони будуть страждати від цього негативного досвіду в майбутньому.

## Безкоштовна допомога

У співпраці з психіатрами та психотерапевтами ми пропонуємо професійну допомогу постраждалим українцям. З допомогою україномовних перекладачів наші лікарі-волонтери пропонують різні варіанти терапії.

Терапевтичні сеанси є безкоштовними для прибулих українців. Ukraine Hilfe Konstanz e.V. фінансує сеанси терапії, спеціально розроблені для тих, хто шукає захисту від війни в Україні.

Міжнародно визнана терапія проводиться протягом 3-4 подвійних години за присутності перекладача, в м. Констанц.

Якщо ви помітили в себе перелічені вище симптоми або потребуєте психотерапевтичної допомоги, звертайтеся за вказаною нижче адресою.

Ми допоможемо вам! Зв'яжіться з нами!

## Контакти

Ukraine Hilfe Konstanz e.V.

[Help@ukrainehilfekonstanz.de](mailto:Help@ukrainehilfekonstanz.de)

Ми зв'яжемося з лікарями та організуємо для вас терапевтичні сеанси.

Якщо ви розмовляєте німецькою, можете зв'язатися безпосередньо з психотерапевтом Міхаелем Генріхом/ Michael Henrich:

Стаціонарний телефон: 0041 716700701

Мобільний: 0049 17634891589