

Солнце для души



Книга самопомощи для пострадавших беженцев

Информация и упражнения, которые могут помочь справиться с пережитыми травмами

Концепция и текст: Анне-Маргрет Вильд

Иллюстрации: Жанетт Нике

Фотографии: Йозеф Шехнер

Перевод: Инна и Александра Воловик

издано:



Издание 2022 г.

Опубликовано

Центром помощи при травмах в Нюрнберге

(зарегистрированное объединение)

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.

Glockenhofstraße 47

90478 Nürnberg

www.thzn.org

Иллюстрации: Жанетт Нике

Раскраски: Сабина Фишер

Фотографии: Йозеф Шехнер

Дизайн обложки: Барбара Муцбауэр

Если вы пользуетесь этой книгой, мы будем признательны за отзыв и пожертвование!

Пишите на: **selbsthilfebuch@gmail.com**

Пожалуйста, перечислите пожертвования по следующему адресу и укажите цель перевода:

„Selbsthilfebuch“ (книга самопомощи)

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.

Deutsche Apotheker- und Ärztebank

IBAN DE 20 300 6060 1000 38 53 705

Содержание

Предисловие: Добро пожаловать в Германию!	4
Введение: Для кого предназначена эта книга? При каких обстоятельствах и как она может помочь?	4
Глава 1: Что со мной не так? – Важная информация	7
1.1 Когда душа болит – Травма	7
1.2 Что вызывает серьезную душевную травму? — Травматический опыт	8
1.3 Что происходит в мозге во время травматического опыта и какие последствия он имеет для меня? – Результаты исследования мозга, посттравматическое стрессовое расстройство и симптомы травмы	11
1.4 Дополнительные проблемы и дополнительное бремя	22
1.4.1. Депрессия	23
1.4.2 Страх	24
1.4.3. Физическая боль	24
1.5. Что меня беспокоит? От чего я страдаю? Что я хочу изменить? – Мой личный обзор	25
2. Глава: Что для меня хорошо? Что мне помогает? – Мои сильные стороны и способности	28
2.1 Позитивные и негативные мысли имеют силу	30
2.2 Что такое ресурсы?	32
2.3. Каковы мои личные ресурсы? — Поиск скрытых источников силы	32
2.4. Положительный опыт в настоящем	56
2.5. Пребывание в настоящем — „здесь и сейчас“ — Внимательность	58
2.6. Моя главная основа – Безопасность!	67
2.6.1. Структура дня	67
2.6.2. Правила	74
2.7. Социальные контакты	74
2.8. Общение, самовыражение и творчество	76
3. Глава: Что делать если ...? – Помощь в решении определённых проблем	76
3.1. Трудности с засыпанием и сном	76
3.1.1. Правила для спокойного сна	77
3.1.2. Физическое расслабление	82
3.1.3. Психическое расслабление	85
3.1.4. Посещение врача и приём лекарств, вызывающих сон	87
3.2. Ночные кошмары	87
3.2.1. Что вы можете сделать, проснувшись от кошмара	88
3.2.2. Предотвращение ночных кошмаров	91
3.3. Вспышки воспоминаний (флэшбэки), повторяющиеся негативные воспоминания / образы и диссоциация (или разотождествление)	91
3.3.1. Флэшбэки	91
3.3.2 Повторяющиеся негативные воспоминания или образы (вторжения)	95
3.3.3 „Как будто это происходило не со мной...“ (диссоциация)	97

3.4 Агрессия: членовредительство, гнев, раздражительность и насилие	98
3.4.1 Членовредительство	98
3.4.2 Гнев, раздражительность и насилие	102
3.5. Подавленное настроение, задумчивость и чувство вины	107
3.6 Трудности с концентрацией внимания и забывчивость	113
3.7 Скорбь.....	114
3.7.1. Стадии скорби	114
3.7.3 Что может помочь при скорби?.....	115
3.8. Приступы тревоги	117
3.8.1 Что делает с нами страх и для чего он существует?	117
3.8.2 Как можно противостоять приступам страха или тревоги?	117
3.8.3 Почему страх увеличивается, когда мы его избегаем?	119
3.9. Головные боли	119
3.9.1 Дневник болевых ощущений.....	120
3.9.2 Опишите боль	120
3.9.3 Расслабление помогает.....	120
3.10 Употребление алкоголя и/или наркотиков	122
Глава 4: Кто может мне помочь? К кому я могу обратиться? – Важные адреса	122
4.1 Кто такой психиатр / психотерапевт / психолог? Как помогает психотерапия?	122
4.2 Адреса и ссылки в интернете	124
4.2.1 Центры психосоциального консультирования.....	124
4.2.2 Психосоциальное онлайн-консультирование	124
4.2.3 Ссылки в Интернете.....	124
4.2.4 Что может помочь моему ребёнку?.....	125
Послесловие	126
Каталог упражнений	127
Библиография	128

Предисловие: Добро пожаловать в Германию!

Несомненно, вы слышали эту фразу не один раз, но возможно, существуют и люди, которые заставляют вас чувствовать себя нежеланными. Мы же хотим приветствовать вас! Хорошо, что вы здесь! И здорово, что вы добрались так далеко. Вы пережили трудные времена у себя на родине и после, находясь в бегстве. И вы справились, одержали победу, вы выжили! Мы рады за вас. Может быть, вы (пока или ещё) не можете быть счастливы, находясь здесь в данный момент, потому что очень скучаете по дому, семье и друзьям. И нам искренне жаль, что вам пришлось оставить всё это позади. Что вам пришлось пережить то, что вы пережили, что вам пришлось столкнуться со страхом, потерями, лишениями, насилием и смертью. Что вам пришлось отказаться от своих прежних мечтаний, чтобы спасти свою жизнь. Всё это очень больно, и мы пытаемся разделить вместе с вами всю печаль, горечь, гнев и, может быть, страх.

И всё-таки, несмотря на все страшные потери, самое главное, что вы здесь! Мы надеемся, что здесь вы сможете увидеть или развить для себя перспективу на будущее, и мы также хотели бы помочь вам взглянуть вместе с вами на настоящее, здесь и сейчас, чтобы вы могли вновь открыть для себя свои сильные стороны. Часто о них забывают или даже хоронят под отрицательным или травматическим опытом. Мы желаем, чтобы вы могли открыть их заново при поддержке, возможно, этой книги! Потому что ваши сильные стороны существуют, это уж точно!



Введение: Для кого предназначена эта книга? При каких обстоятельствах и как она может помочь?

Эта книга написана для вас. Вы приехали в Германию, так как оказались в сложной или безысходной ситуации в своей стране, потому что там идёт война или, потому что вас преследуют или хотят завербовать террористические или парамилитаристские организации. Потому что вы были бы обязаны пройти военную службу, или потому что, живя при диктатуре, вы не могли свободно передвигаться или выражать себя, своей критической точки зрения, вас преследовали из-за вашего пола, сексуальной ориентации, личных убеждений; возможно, вас также должны были выдать замуж против вашей воли; или потому что вы не знали, на что жить,

и поэтому больше не видели никаких перспектив. Неважно, молоды ли вы или пожилой человек, мужчина, женщина или представитель другого пола; неважно, каковы были ваши личные причины приехать в Германию: мы вместе посмотрим в будущее и подумаем о том, как здесь улучшить вашу жизнь.

Возможно, нам придётся заглянуть в прошлое, но, насколько это возможно, мы хотим сосредоточиться на настоящем и будущем.

Это не всегда так просто, не так ли? Возможно, вы знаете, как это бывает, когда образы и переживания из прошлого, которые вы предпочли бы забыть, настигают вас. Когда они просто приходят к вам и вторгаются в вашу жизнь, даже если вы хотели бы больше о них не думать. Может быть, именно поэтому у вас по ночам проблемы со сном, потому что прошлое появляется в ваших снах? Или, может быть, вы часами не можете заснуть, потому что непрерывно о чём-то думаете и беспокоитесь? Может быть, вы с трудом запоминаете слова на новом языке, хотя всегда хорошо учились в школе и хотите быстро выучить немецкий? Может быть, вы злитесь быстрее, чем раньше, и не способны более держать себя в руках? Или вы чувствуете себя плохо, и вас мучает, что вы находитесь здесь, а другие нет?



Возможно, вы также замечаете в себе какие-либо изменения, которые вам кажутся странными. Вещи, которые раньше были иными или от которых вы теперь страдаете, потому что они влияют на вас.

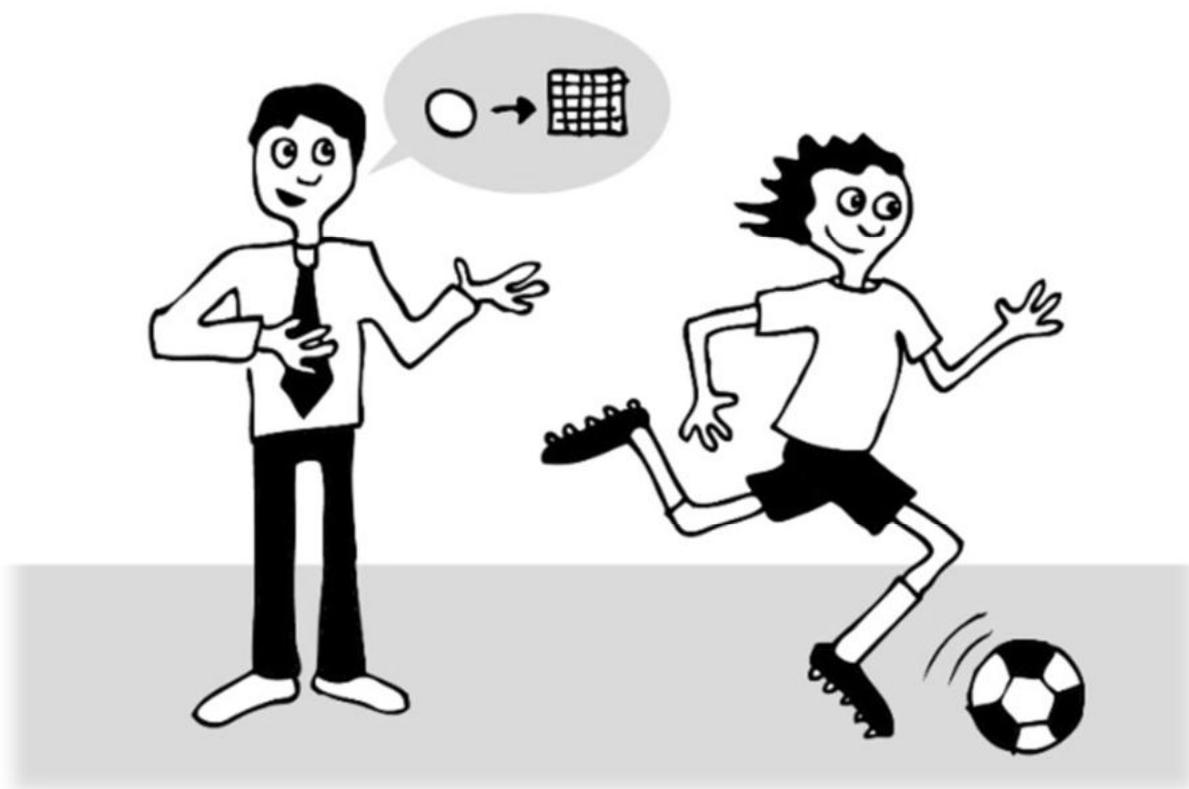
О многих из этих возможных изменений мы поговорим в этой книге. Она должна помочь вам понять, почему они случаются. Понять, что то, что с вами происходит, „нормально“ при пережитых вами обстоятельствах. И, конечно же, мы попытаемся вместе найти способы, как лучше справиться с некоторыми вещами или изменить их к лучшему. Например, как снова лучше спать.

Итак, существует множество возможностей, и мы предлагаем некоторые из них в этой книге. К сожалению, не существует „абсолютного рецепта“, который помогает сразу и одинаково хорошо действует на всех людей. Это означает, что мы не можем просто написать: „Сделайте то-то и то-

то, и тогда вы точно снова будете спать лучше“. Это связано с тем, что каждый человек индивидуален, и, поэтому, каждый должен находить свои собственные решения. Но: существуют стратегии, которые уже помогли многим людям в мире. Это также доказано научными исследованиями и опросами пострадавших людей. Они могут подсказать вам, что может вам помочь.

Наверняка, в вашей культуре и стране существуют проверенные традиции и средства, которые могут помочь вам в этот момент. Эти возможности также могут внести большой вклад в решение ваших текущих проблем. Вам просто нужно набраться смелости и терпения, чтобы перепробовать их и найти „своё“ решение. Эта книга может помочь вам, предложив то, что вам лично подойдёт. Это вовсе не означает, что вам нужно делать абсолютно всё, что здесь написано, чтобы почувствовать себя лучше. Вместо этого вы выбираете то, что вам нравится, что вас привлекает, что вы можете себе представить испробовать.

Важно, чтобы вы не просто попробовали предложенные упражнения один лишь раз, а затем снова отказались от них, в том случае, если они сразу не помогут. Нет, к сожалению, так быстро не получается. Если вы хотите что-то изменить, это требует больших усилий. Это как, например, когда вы хотите стать хорошим футболистом. Тогда вам придётся не только один раз попытаться ударить по воротам, а если вы не зажёёте мяч, то сдадитесь и больше никогда не будете играть. Нет, вы должны долго и усердно тренироваться, пока не научитесь легко забивать голы. И никто другой не сможет забить гол за вас. Вы должны сделать это сами! Но тренер может рассказать вам о том, что важно, и показать стратегии, как сделать игру более эффективной и стать лучше. Так что эта книга – как ваш тренер. Но тренироваться, т. е. реализовывать идеи, нужно будет самому/самой! И мы желаем вам больших успехов в этом!



Глава 1: Что со мной не так? – Важная информация

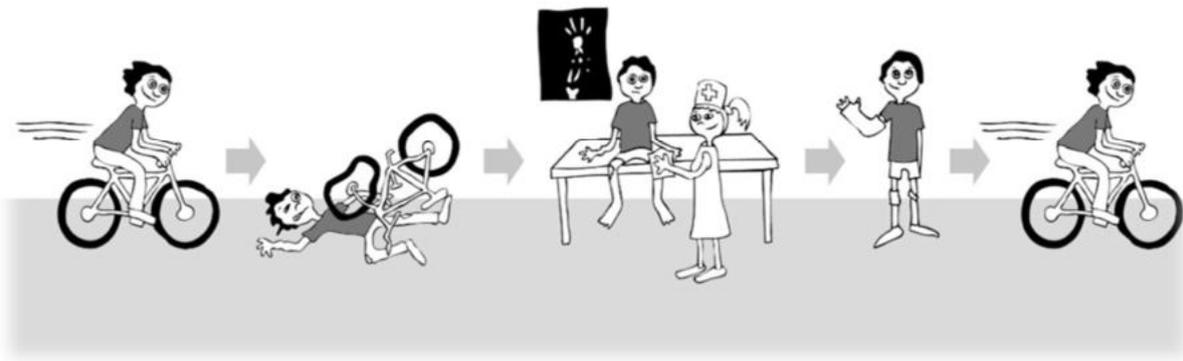
1.1 Когда душа болит – Травма

Если вы читаете эту книгу, возможно, кто-то дал её вам, потому что вы плохо себя чувствуете. Возможно, вы сами нашли её и открыли, потому что в данный момент вам плохо на душе. Потому что ваша душа ранена тем опытом, который вам пришлось пережить в вашей стране и/или на пути сюда. Потому что вы пока не можете забыть (или отпустить) эти ужасные переживания, и воспоминания мучают вас.

Психические или душевные травмы могут причинять сильную боль, даже если снаружи их не видно. И часто вы чувствуете себя совершенно беспомощным, потому что не знаете, что можете сделать, чтобы они снова зажили. Все знают, что такое **физическая травма** и как с ней обходиться, верно?

Пример:

Вы упали с велосипеда и после этого у вас сильно болит рука. Ваши колени также поцарапаны и кровоточат. Вы идёте к врачу или в больницу, чтобы осмотреть руку. Ассистент врача очищает раны на ваших коленях и дезинфицирует их, чтобы в них не попала инфекция. Врач делает рентген вашей руки и обнаруживает, что она сломана. Вам накладывают гипсовую повязку, чтобы обездвижить руку и дать возможность костям правильно срастись. Через шесть недель врач снимает гипс, ваша рука больше не болит, полностью подвижна, а колени зажили.



Лечение может способствовать заживлению травм. Однако на рентгеновском снимке всегда будет видно, что кость когда-то была сломана, а на коленях останутся шрамы. Но они больше не болят, и вы снова можете полноценно двигать рукой. Вы снова можете ездить на велосипеде!

Это не так уж сильно отличается от **психологических травм**. Просто мы, люди, часто не обращаем на них внимания, не обращаемся к врачу и/или за помощью. Мы думаем, что должны быть достаточно сильными, чтобы они исцелились сами.

В случаях **незначительных психологических травм**, например, когда кто-то оскорбляет нас или наш друг переезжает в другой город, это тоже обычно срабатывает.

Но есть и **серьёзные психологические травмы**, с которыми одному человеку не справиться и их последствия мы отчётливо ощущаем. Эти последствия очень болезненны и обычно не проходят сами по себе. Такие **серьёзные повреждения души** также называются **травмой**. Слово *травма* происходит из древнегреческого языка и означает „рана“. Какие другие слова описывают это состояние?

Если вы пережили одну или несколько травм, вы осознаете это, потому что **невидимые снаружи повреждения влияют на ваше поведение и чувства**, которые не проходят так легко, даже когда плохой опыт позади. Эти эффекты называются „**симптомами**“. Так же, как **признаки физического заболевания** называются симптомами. Но не волнуйтесь, это не значит, что вы слабый, сумасшедший или безумный! Это просто означает, что любой, кто испытал то же, что и вы, также страдает от этого и, скорее всего, заметит похожие изменения в своих чувствах и поведении. Это „**нормально**“, что ужасные происшествия меняют человека. Ненормальным является скорее то, что вам пришлось пережить. Как именно могут выглядеть такие последствия (симптомы) психической травмы, вы можете прочитать далее в главе 1.3.

Важно знать, что вы можете конкретно что-то сделать, чтобы исцелить свою душу. Вы можете работать над симптомами, чтобы они перестали вас так сильно мучить или даже полностью исчезли. Чтобы вы снова смогли стать самим собой, то есть таким, каким или какой вы знали себя раньше. К сожалению, негативный опыт нельзя отменить, вероятно, он с этого момента является частью истории вашей жизни. Шрамы останутся, но мы залечим рану: то, что эти переживания сделали с вами, можно исцелить. Эта книга призвана немного помочь вам. **Она поможет вам научиться помогать себе!**

Для этого вам нужно много терпения и желания, чтобы вам стало лучше. Если у вас есть и то, и другое, прежде всего, важно научиться лучше понимать себя самого/саму. Если вы осознаете связь между плохим опытом и его последствиями, это поможет вам избежать ощущения, что вы „сходите с ума“. Потому что, как мы уже сказали, „ненормальным“ является не Вы, а ТО, ЧТО ВАМ ПРИШЛОСЬ ПЕРЕЖИТЬ! Душа каждого человека реагирует на это. В результате может возникнуть ощущение, что не всё под полным контролем, – ни голова, ни тело – но это можно изменить! Для этого необходимо проявить **понимание к самому себе**, что является первым и, возможно, даже самым важным шагом на пути к исцелению. Возможно, прочитав главу 1, вы немного лучше поймёте последствия ужасного опыта!

1.2 Что вызывает серьёзную душевную травму? — Травматический опыт

Такое тяжелое психологическое потрясение также называется **травмой**. Вы уже знаете это. Психологическая травма — это очень плохой опыт в **прошлом (!)**, в котором:

- ваша **жизнь**, жизнь одного или нескольких других лиц была в **опасности**;
- вы стали свидетелем **физической травмы** или **смерти** другого человека;
- или вы сами были **физически травмированы** или **изнасилованы**;
- вы не могли ни укрыться, ни изменить ситуацию, т. е. **не могли ни бежать, ни бороться**;
- вы очень **боялись**;
- вы чувствовали себя **беспомощным** и **бессильным**;
- и были в **ужасе** от того, что произошло.



Примерами таких ужасных, непостижимых переживаний или травмирующих событий являются: Насильственные нападения на семью или друзей, жестокое обращение, пытки, тюремное заключение, изнасилование, пережитая война, смерть близких вам людей, исчезновение любимого человека, насильственная разлука с близкими, участие в боях, несчастный случай или стихийное бедствие...

Наверняка существует ещё ряд много других ужасных и непостижимых переживаний, которые ранят душу!

Многие люди также пережили не одно такое событие или даже вынуждены были годами жить в условиях войне или в тюрьме. Это делает психологическую травму ещё более глубокой. Кроме того, травмирующие события, **намеренно совершённые людьми**, такие как пытки, война или сексуальное насилие, ещё труднее и больнее пережить, чем, например, дорожно-транспортное происшествие или стихийное бедствие, потому что они так сильно меняют наше представление о мире и о людях: Мы никогда не думали, что люди способны на такие поступки, просто непостижимо, как человек может быть способен на такую страшную жестокость. Тот факт, что некоторые люди в состоянии сотворить подобные вещи, пугает, и доверять другим людям становится сложнее.

Итак, мы говорим о событиях, которые практически у любого человека вызвали бы **непреодолимое чувство страха, стыда и отчаяния**. Мы также говорим о „**безвыходных ситуациях**“, потому что в этот момент нет выхода. Потому что в такой ситуации вы абсолютно беспомощны и бессильны. Для вас не было выхода, и не было бы выхода ни для кого другого!

Когда вы читаете эти строки, возможно, вам на ум сразу приходят те жуткие вещи, которые вы сами пережили. Постарайтесь на время отодвинуть их на задний план, чтобы вы могли продолжать хорошо концентрироваться. Мы не хотим останавливаться на плохом опыте, но продолжаем искать лучший способ, чтобы с ним справиться. Возможно, здесь вам поможет первое небольшое упражнение:

Упражнение 1: „Сейф“ или „хранилище“

Вы, конечно же, знаете, что такое сейф? Большой, тяжелый шкаф в банке, где надежно хранятся деньги. Он защищен замком или цифровым кодом, чтобы никто не мог так просто добраться до содержимого. Часто сейф находится в отдельной комнате или любом другом скрытом помещении.



Сейчас мы ищем такое место. Место, где вы можете безопасно хранить мысли и образы определённого негативного опыта, пока у вас не будет достаточно сил, чтобы посмотреть на них снова, когда это будет удобно, и затем переработать их. Попробуйте представить себе место, где вы можете безопасно хранить мысли, образы и связанные с ними чувства. Это может быть сейф, ключ от которого есть только у вас. Это также может быть глубокая яма в земле, клетка, пещера или что-то подобное. Что могло бы быть вашим личным местом, где вы сможете хранить что-то в безопасности? Как выглядит окружающая среда? Как вы туда попадаете? Когда у вас есть идея, постарайтесь точно представить себе это место. Лучше всего нарисовать его здесь:

Теперь, когда приходят мысли и образы о плохом опыте, отправьтесь в то место в вашем сознании, положите их в сейф (или другое ваше личное место хранения) и скажите им: **„Вы меня в данный момент беспокоите! Я положу вас в сейф и сам/а решу, когда мне думать о вас!“**

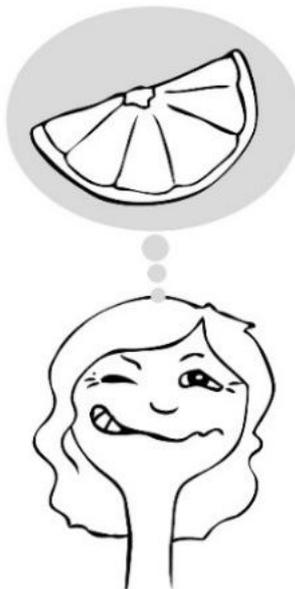
Если сразу не получится — не беда! Собирайте плохие мысли снова и снова и кладите их обратно в сейф. Всегда говорите одно и то же предложение: „Вы мне сейчас мешаете! Я положу вас в сейф и сам/а решу, когда буду думать о вас!“. Таким образом, много практикуясь, вы со временем научитесь отдаляться от плохих мыслей и чувств, так что в какой-то момент они перестанут вас атаковать, а вы будете лучше их контролировать. Вы шеф в своей голове!

Отступление: Сила воображения

Возможно, читая это упражнение, вы подумали: „Что за чушь! Как это мне поможет представить себе сейф или что-то подобное?“

Мы хотели бы кое-что объяснить вам по этому поводу. Наши идеи и мысли обладают огромной **силой**. Они влияют на наши чувства и отношение к жизни. Возможно, вы сами сталкивались с этим: когда приходят плохие воспоминания, вы сразу чувствуете себя плохо и бессильно.

Воспоминания — это тоже идеи. Воображения о том, что когда-то произошло. Часто это мрачные мысли и идеи, которые одолевают вас и в подавленном настроении „вы падаете в глубокую яму“. Идеи и мысли могут вызвать что-то в нашем теле и душе. Только подумайте о лимоне! Большой, свежий желтый лимон. Представляете, как он пахнет? Представьте себе, что вы разрезаете его и откусываете прямо от одного из кусочков! ... Ну, и? Вы тоже это замечаете? То, как слюна скапливается во рту, а на лице появляется гримаса от кислого вкуса?



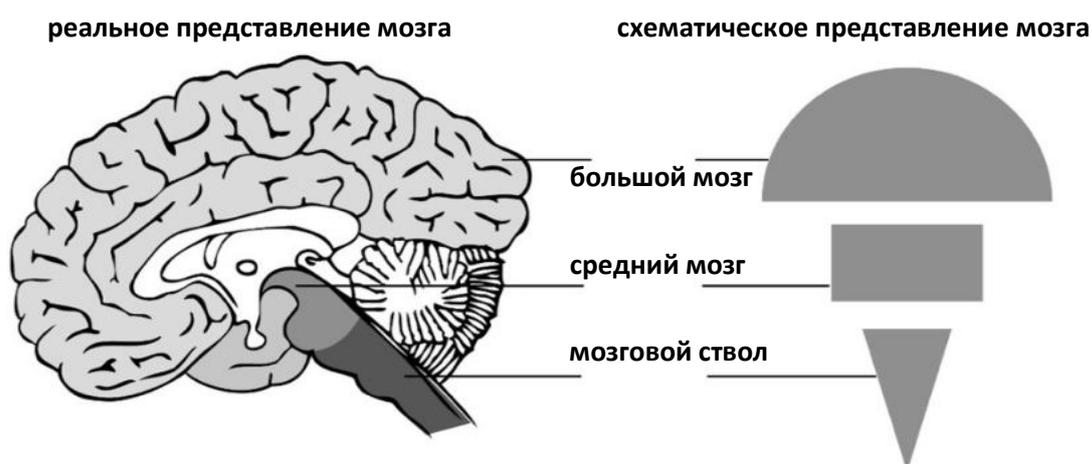
Воображение влияет на наше тело и наши чувства! Это также идёт в положительном направлении. Исследования мозга доказали следующее: целительные идеи помогают людям меньше страдать от плохого опыта! Они изменяют наше мышление и чувства, если мы направляем их в нужное нам русло. Подробнее об этом вы узнаете в главе 2!

1.3 Что происходит в мозге во время травматического опыта и какие последствия он имеет для меня? – Результаты исследования мозга, посттравматическое стрессовое расстройство и симптомы травмы

Такая травмирующая ситуация приводит к **сильнейшему стрессу**. Это ситуация, которую человеку трудно пережить. Мы хотели бы объяснить и показать вам, что именно происходит в мозге во время такого опыта. Потому что это объясняет эффекты, с которыми вы, возможно, всё ещё имеете дело сейчас, хотя плохой опыт уже в прошлом. Большая часть того, что мы называем душой или психикой, находится в мозге. Мозг — это, так сказать, компьютер в нашей голове, который управляет мыслями, чувствами, поведением и всем телом.



Человеческий мозг состоит из множества различных частей, у каждой из которых свои задачи и, которые очень комплексным образом работают сообща. Это выглядит примерно так, как показано на рисунке слева:



Настоящие эксперты по мозгу исследуют все сложные процессы в нашем мозге, чтобы лучше понять их. Всё, что мы думаем, чувствуем и делаем, контролируется там, наверху. Сейчас для нас важно то, что происходит в мозге, когда вы переживаете что-то травматическое, то есть, когда вы подвергаетесь сильному стрессу и большой опасности. За последние 20 лет исследователи мозга или нейробиологи открыли много удивительного, что также сможет помочь вам лучше себя понять.

В упрощённом виде важные для объяснения части мозга можно представить так, как показано на рисунке выше справа.

Ствол мозга также называют **рептильным мозгом**, поскольку это самая старая часть человеческого мозга, существующая также у животных, которая заботится о нашем физическом выживании и телесных функциях, таких как дыхание. Помимо прочего, ствол мозга отвечает за очень быструю реакцию на опасность. Например, если кто-то бросит в вас камень, вы **автоматически** изогнётесь, чтобы избежать удара. Это происходит без предварительного обдумывания. В такой ситуации на это нет времени. Или если кто-то поднимает на вас руку,

чтобы ударить вас, вы **автоматически** поднимаете руки, закрывая голову или лицо, чтобы защитить себя. Эти реакции контролируются стволом головного мозга. Таким образом, ствол мозга отвечает за очень быстрые **реакции бегства или защиты**.



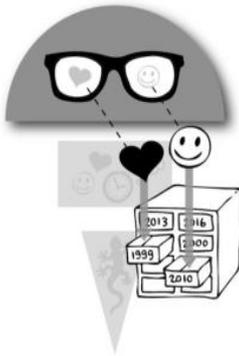
В среднем мозге, то есть в средней части нашего мозга, зарождаются наши чувства, которые оттуда управляются и контролируются. Эта часть также отвечает за воспоминания и память. Однако, затем воспоминания „сортируются и помещаются“ **большим (или конечным) мозгом** в нужные „ячейки“. Он упорядочивает то, что мы переживаем, в пространстве и времени, чтобы мы могли вспомнить, **где и когда что-то произошло**.



Большой (или конечный) мозг отличает нас от животных: он отвечает за наше мышление. То есть, за то, что мы в состоянии думать о себе и понимать окружающую среду, принимать решения, планировать, учиться и говорить.



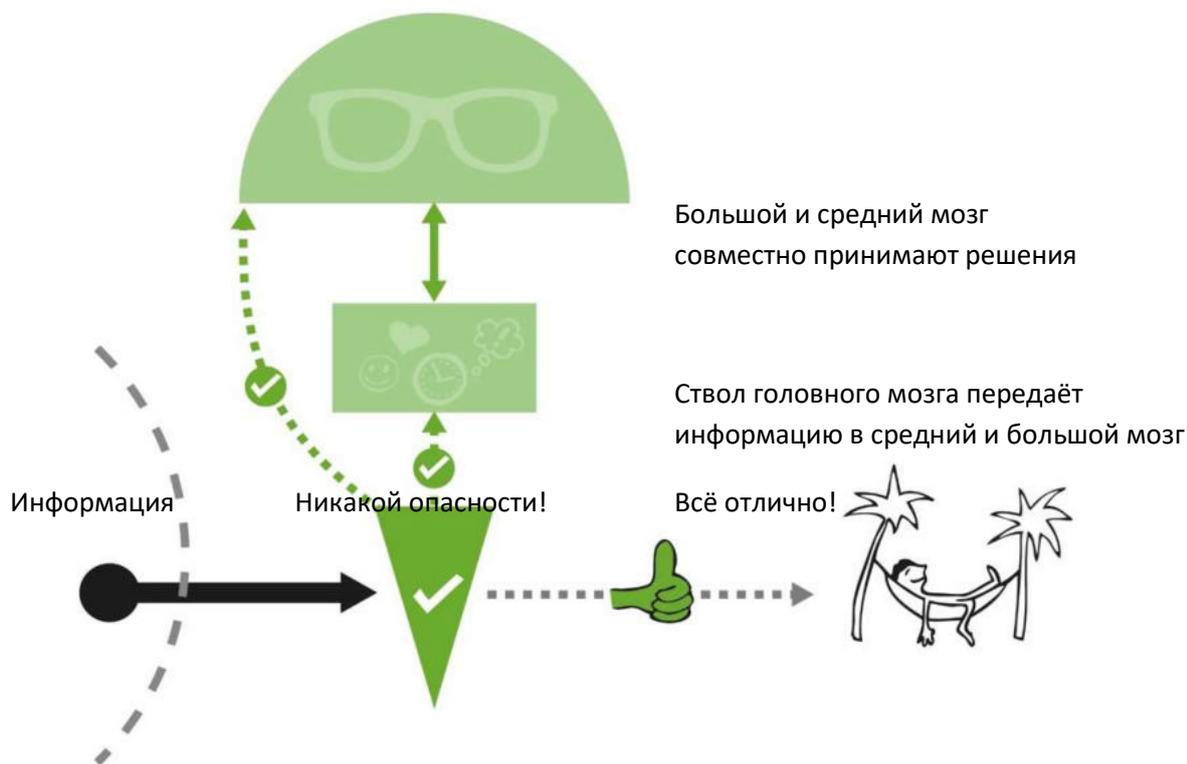
Как уже упоминалось, в задачу большого (или конечного) мозга также входит классификация наших воспоминаний в пространстве и времени. Другими словами, положить их в нужный ящик, чтобы, когда мы что-то вспомним, мы, например, знали: О, да, это было в 2000 году, мой первый школьный день, я тогда был/а очень взволнован/а. Если же большой мозг не сортирует опыт, пережитое или воспоминания, то они просто „летают“ в голове и в какой-то момент появляются вновь, и мы не знаем, откуда они взялись и где их место. Может быть и так, что появляется только чувство: в примере с первым школьным днём это – волнение, но мы не знаем, что это чувство относится к воспоминаниям о нашем первом дне в школе. Тогда мы взволнованы, не понимая почему, и не зная, что причина волнения на самом деле лежит в прошлом и, что в данный момент для него нет никаких оснований.



Задача большого мозга:
хронологическая классификация пережитого

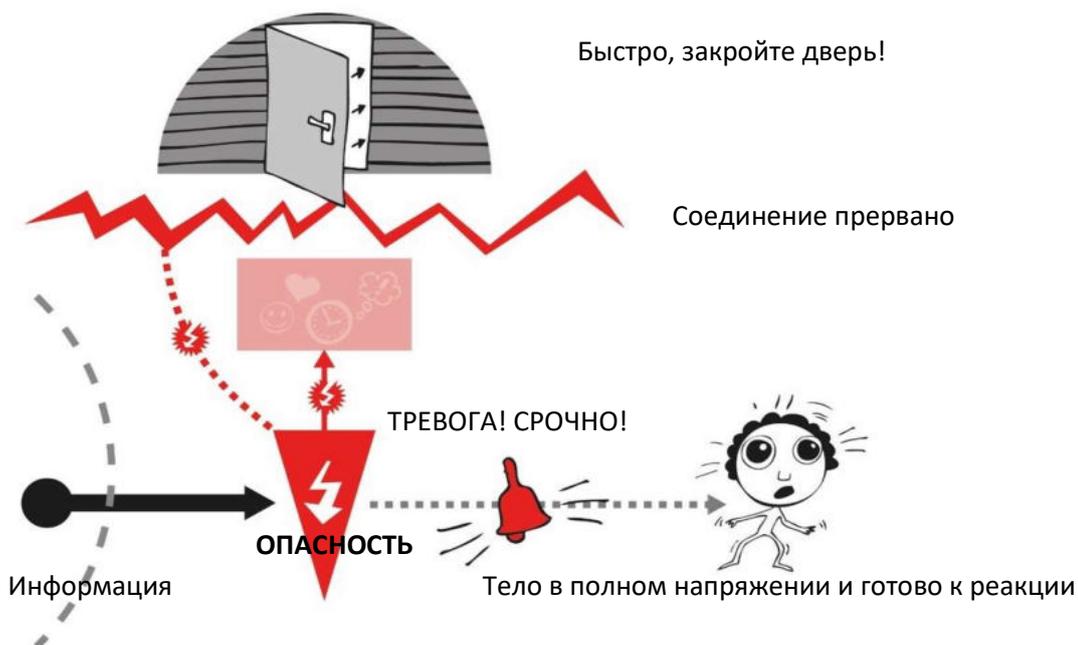
Обычно эти три части нашего мозга хорошо и тесно взаимодействуют друг с другом. „Компьютерная программа“ работает безупречно. Ствол нашего мозга проверяет всю информацию, поступающую в мозг извне, и сначала решает, есть ли опасность или нет. Если опасности нет, ствол мозга сообщает среднему и большому мозгу, что всё в порядке, и регулирует дыхание, кровообращение, сон и сердцебиение, чтобы всё в нашем теле функционировало нормально. Когда средний мозг, как эмоциональный центр, сигнализирует нам, что мы, например, хотим пойти в бассейн, потому что на улице светит солнце, головной мозг включается и думает об этом: могу ли я поддаться этому чувству, или есть что-то ещё, на что стоит обратить внимание?

Допустим, если большой мозг вспомнит, что на завтра нужно закончить важную работу для начальника или школьное задание, то он обсудит это со средним мозгом, и в итоге они найдут совместное решение. В нашем примере может быть так: сначала делается важная работа, и только потом мы идём в бассейн. Разум (большой мозг) и чувства (средний мозг) пришли к мирному соглашению.



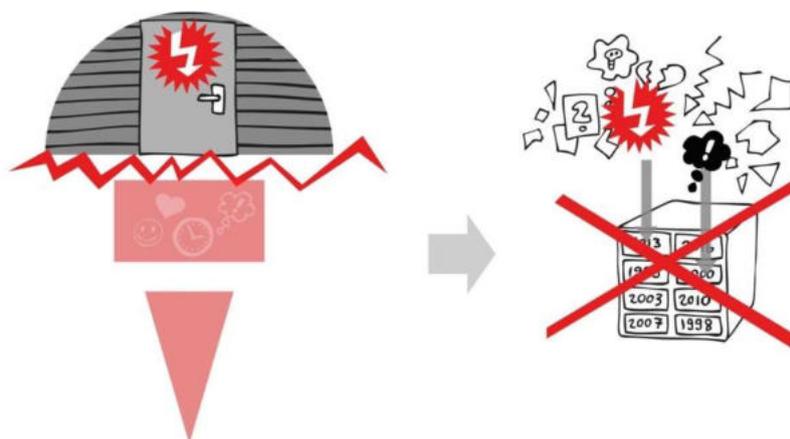
Если ствол мозга, проверяя поступающую извне информацию, обнаруживает, что что-то не так и, что это может представлять собою опасность, то в голове срабатывает своего рода **система тревоги**: сигналы извне, то есть то, что мы переживаем в текущей ситуации, достигают **только среднего мозга**. Там включается система сигнализации и запускается своего рода **экстренная программа, активирующаяся в „аварийных случаях“**. В этой экстренной программе сначала **прерывается связь с большим мозгом**. Поскольку, к тому времени, пока **большой** мозг обдумает и примет решение, может быть уже слишком поздно! Поэтому на данный момент ему не дают „высказаться“, он остается в стороне, и практически отключается. Это как на очень короткое время „закрыть дверь“, и **большой** мозг перестает замечать происходящее. **Ствол мозга** временно становится главным в голове и **берёт управление** на себя. В нормальных обстоятельствах – то есть, когда не грозит опасность – **большой** мозг всегда принимает решения. Однако в экстренных ситуациях эту задачу берет на себя ствол мозга. Поэтому в **экстренной ситуации** за дело берется ствол мозга.

Это приводит к тому, что всё тело настраивается на борьбу и/или бегство. Весь организм оказывается, как „под напряжением“, т. к. ствол мозга посылает в него сообщения о стрессе. В результате наше тело бодрствует, все мышцы напряжены и готовы к молниеносной реакции. Это состояние наивысшего возбуждения, которое похоже на гонщика перед стартом автогонки: он возбуждён, бодрствует и готов в одно мгновение нажать на педаль газа, как только прозвучит сигнал старта.



Ствол мозга проверяет информацию или события, поступающие извне

Поскольку большой мозг в этот момент не может работать, он не может классифицировать и перерабатывать то, что переживается. Это означает, что вы можете вспомнить, что произошло, но иногда вы не знаете, **происходит ли это сейчас или уже в прошлом**. На самом деле, классифицировать опыт во времени и пространстве было бы задачей большого мозга.



Это очень важно знать:

Тот факт, что в чрезвычайной ситуации дверь в большой мозг временно закрывается, является защитной функцией нашего мозга, жизненно **необходимой для выживания!** Если большой мозг сначала долго думает и размышляет, мы не можем среагировать достаточно быстро, чтобы, например, спасти свою жизнь. В чрезвычайной ситуации речь идёт не о мышлении и классификации, а о выживании! Так что всё это имеет смысл. И в нашем мозгу происходит **этот автоматический процесс!** Мы реагируем, как бы, **автоматически** – борьба или бегство, и если ни то, ни другое не помогает, мы замираем. То, что мы делаем в такой ситуации, — это не наше

собственное решение, а автоматический процесс! Часто мы даже не осознаём, что происходит, или переживаем это **как бы на расстоянии**. Большой мозг отключается и больше не может влиять на то, что мы делаем или не делаем.

Позже, когда чрезвычайная ситуация уже позади, дверь в большой мозг снова открывается, и мозг снова начинает думать и задаваться вопросами. Часто он думает о том, как бы он поступил по-другому, и упрекает себя. Возникает **чувство вины**. **Но: он же не мог вмешаться! Дверь ведь была плотно закрыта!**

Кроме того, большой мозг теперь находится в замешательстве, поскольку появляется множество мелких, беспорядочных образов и ощущений, которые он не может контролировать и сортировать, как он это обычно делает. Это пугает наш мозг, потому что он не понимает, что произошло, и не может правильно разобраться с впечатлениями. Воспоминания вспыхивают, как короткий фрагмент киноплёнки или отдельные фотографии. Также может быть, что внезапно возникают только чувства от ситуации: страх, колотящееся сердце, пустота. **И всё это без влияния нашего большого мозга, а значит, и без нас, мыслящих человеческих существ, знающих, почему.** Иногда большой мозг просто отключается, когда ему становится слишком тяжело. Это означает, что, когда воспоминания о плохом опыте вновь появляются в виде клочков и фрагментов, мы часто вообще не способны ясно мыслить, потому что головной мозг просто закрывает дверь, подобно тому, как он действует в чрезвычайной ситуации. Поэтому мы не можем контролировать эти повторяющиеся воспоминания. И они часто ощущаются как новые, вновь происходящие, потому что большой мозг ещё не успел „положить их в нужный ящик“. В этот момент наш мозг не может различить, было ли что-то уже в прошлом или происходит прямо сейчас. И мы снова реагируем на это сильным стрессом. Это означает, что мы снова настраиваем себя на борьбу или бегство и реагируем так, как будто всё это происходит прямо сейчас, на всякий случай. Однако, поскольку ситуация, в которой такое поведение было правильным и, возможно, необходимым для выживания, уже прошла, если смотреть со стороны, наша реакция больше не соответствует настоящему.

Это может привести к тому, что мы ведём себя **агрессивно**, не контролируя себя. Некоторые люди также **причиняют себе боль** в таких ситуациях, чтобы снять стресс и давление. В такие мгновения мы не можем мыслить логически, потому что большой мозг снова отключен. Дверь в большой мозг снова временно закрыта, а программа чрезвычайной ситуации всё ещё активна, хотя сама чрезвычайная ситуация уже закончилась.

Снова и снова такие воспоминания настигают нас, и мы не можем защититься от них. Особенно когда что-то **напоминает нам о плохой ситуации**: это могут быть абсолютно повседневные вещи или образы, как например, цвет пола, чей-то силуэт, определённый запах или звук могут вызвать чувство страха и отчаяния.

Это прекращается, когда нам удаётся, приложив много труда и усилий, убедить большой мозг, что воспоминания принадлежат прошлому и что он должен помочь нам снова во всём разобраться. Мы должны перепрограммировать компьютер в нашей голове и сказать так: „Аварийная программа выключена, обычная программа включена!“ Как можно убедить большой мозг снова отключить аварийную программу, вы узнаете позже более подробно (в главе 2).

С помощью другого изображения мы хотели бы объяснить вам, что происходит с нами, когда мы переживаем травматическое событие:

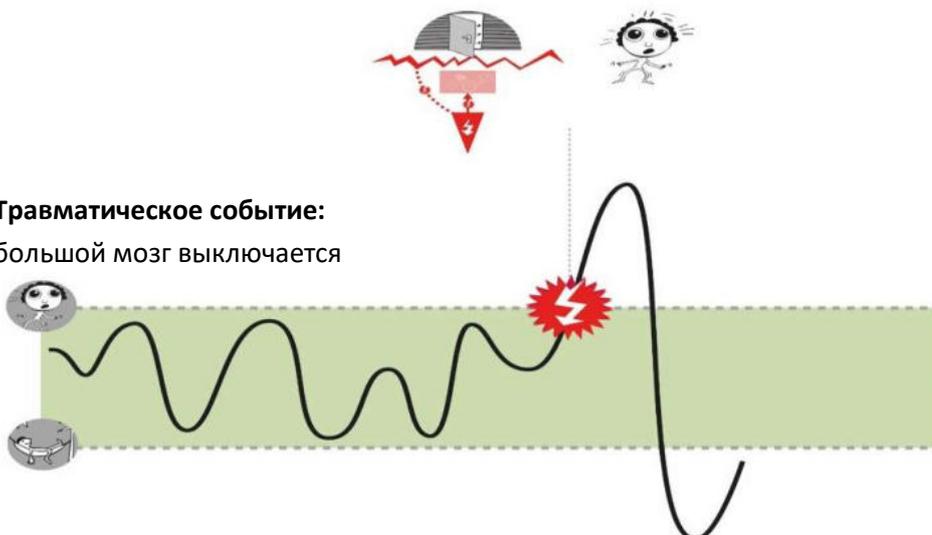
Нормальное состояние:
все части мозга слаженно
работают вместе



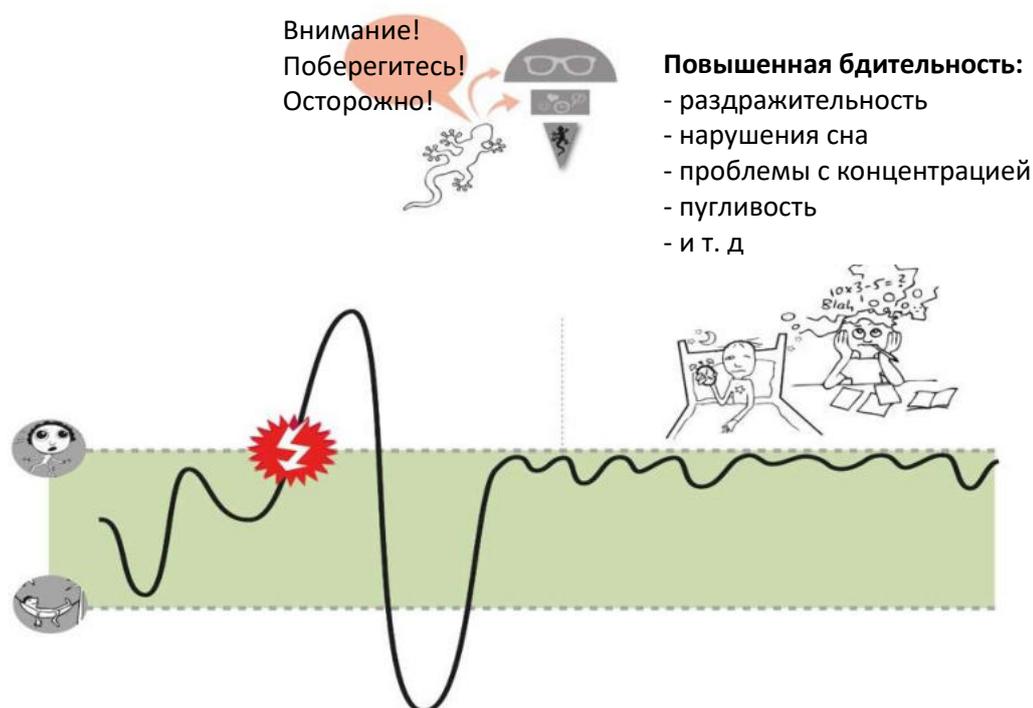
Волнистая линия — это кривая напряжения, которая показывает, насколько сильным является напряжение или стресс. Обычно она всегда движется вверх и вниз в определённом диапазоне. Это означает, что иногда мы бываем более напряжены, например, из-за волнения перед экзаменом, а иногда полностью расслаблены, например, когда лежим на диване и слушаем приятную музыку. Поэтому вполне нормально, что напряжение или стресс в определённой области иногда больше, а иногда меньше. Все части мозга хорошо работают вместе.

Но когда мы переживаем травмирующую нас ситуацию, то есть ситуацию, в которой мы не можем ни бороться, ни бежать и чувствуем себя совершенно беспомощными и во власти других, стресс и напряжение становятся настолько огромными, что выходят за пределы того диапазона, который мы ещё можем хорошо переносить. Большой мозг отключается, чтобы ствол мозга мог быстрее отреагировать на опасность. Но поскольку ни бегство, ни защита невозможны, в какой-то момент наступает своего рода **оцепенение**. Это похоже на то, как если бы из-за опасности в электрической цепи перегорел предохранитель. Поскольку ситуация кажется настолько безвыходной и человек не может действовать, наше сознание ненадолго отключается, чтобы защитить нас. Тогда на некоторое время человек как будто вообще отсутствует, хотя тело остается на том же месте. На техническом языке это называется **диссоциацией**. После этого напряжение на короткое время полностью исчезает.

Травматическое событие:
большой мозг выключается

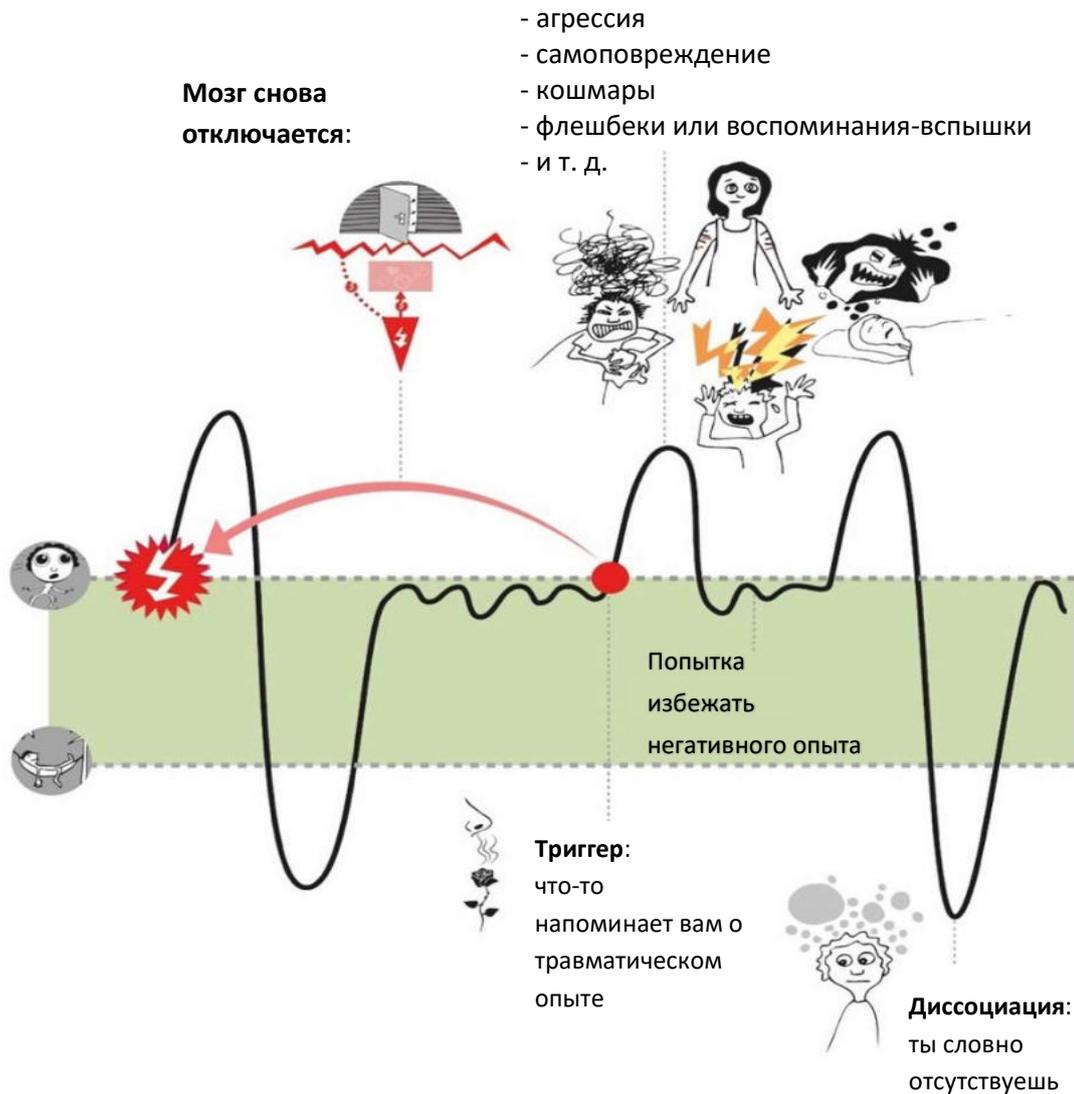


Когда мы переживаем такую экстремальную ситуацию, ствол нашего мозга остается более активным, чем раньше. Он как-бы шепчет нам, что такая опасность может угрожать снова и что мы всегда должны быть осторожны, начеку. Это также влияет на наши мысли, даже вопреки нашему разуму. Мы предпочитаем быть слишком осторожны, бдительны, чем снова подвергнуть себя опасности. Это приводит к тому, что мы стараемся **избегать** всего, что может напомнить нам о пережитом. Иногда мы даже стараемся избегать более тесного контакта с другими людьми или чувствами, потому что это также может привести к опасности. Это называется **поведением избегания**. Некоторые люди также пытаются избежать плохих воспоминаний, употребляя алкоголь или наркотики. Но это влечет за собой другие проблемы. Поскольку ствол мозга сейчас так активен, мы почти постоянно находимся в состоянии „начеку“. Мы **чрезмерно бдительны**, чтобы иметь возможность немедленно отреагировать, если что-то повторится. Это означает, что мы всё время находимся в напряжении и всегда готовы к немедленной реакции. Кривая натяжения всегда находится на верхнем пределе. Наш двигатель постоянно работает на полную мощность. Это называется **перевозбуждением**. Это состояние довольно изнурительное, а также означает, что мы из-за постоянной бдительности с трудом засыпаем или спим ночью. Мы гораздо более **раздражительны**, то есть даже незначительные вещи быстро приводят нас в ярость. Например, **сосредоточиться** в школе также гораздо сложнее, чем раньше. И, возможно, мы также всегда испытываем **чувство тревоги**.



Если что-то напоминает нам о случившемся, например, запах, вид, звук или ощущение, мы переживаем нечто похожее на саму ситуацию. Напряжение возрастает настолько, что становится почти невыносимым. Нам кажется, что мы переживаем всё заново. Это называется **флэшбэком**. Это **ошеломляющие воспоминания**, которые мы не можем контролировать. Они настигают нас и отбрасывают в прошлое; они также могут произойти во сне, в **кошмаре** о случившемся. Наш мозг не знает, произошло ли это с нами в прошлом или происходит сейчас. Это может привести к тому, что мы становимся очень **агрессивными**, даже если мы обычно не такие. В подобные моменты мы уже не контролируем ситуацию, большой мозг, то есть мышление, в данный

момент не функционирует. Мы способны **причинить себе боль**, чтобы снять высокое напряжение, избавиться от этого давления или воспоминаний.



Вещи и ситуации, которые вызывают такие воспоминания, называются **триггерами**. Таким „спусковым крючком“ может быть что угодно, и часто трудно выяснить, что им именно является. Например, если мы пережили взрыв бомбы, то звук самолета может вызвать такое воспоминание. Но может быть и так, что во время бомбежки мы стояли рядом с кустом роз, и аромат розы в Германии сразу же возвращает нас в ту ситуацию. Мы это не можем сознательно контролировать или ведать. Это детали, хранящиеся в нашем мозгу, которые мы часто не помним так осознанно, но которые могут вызвать подобные воспоминания. Хотим мы этого или нет. Вы уже сталкивались с этим ранее.

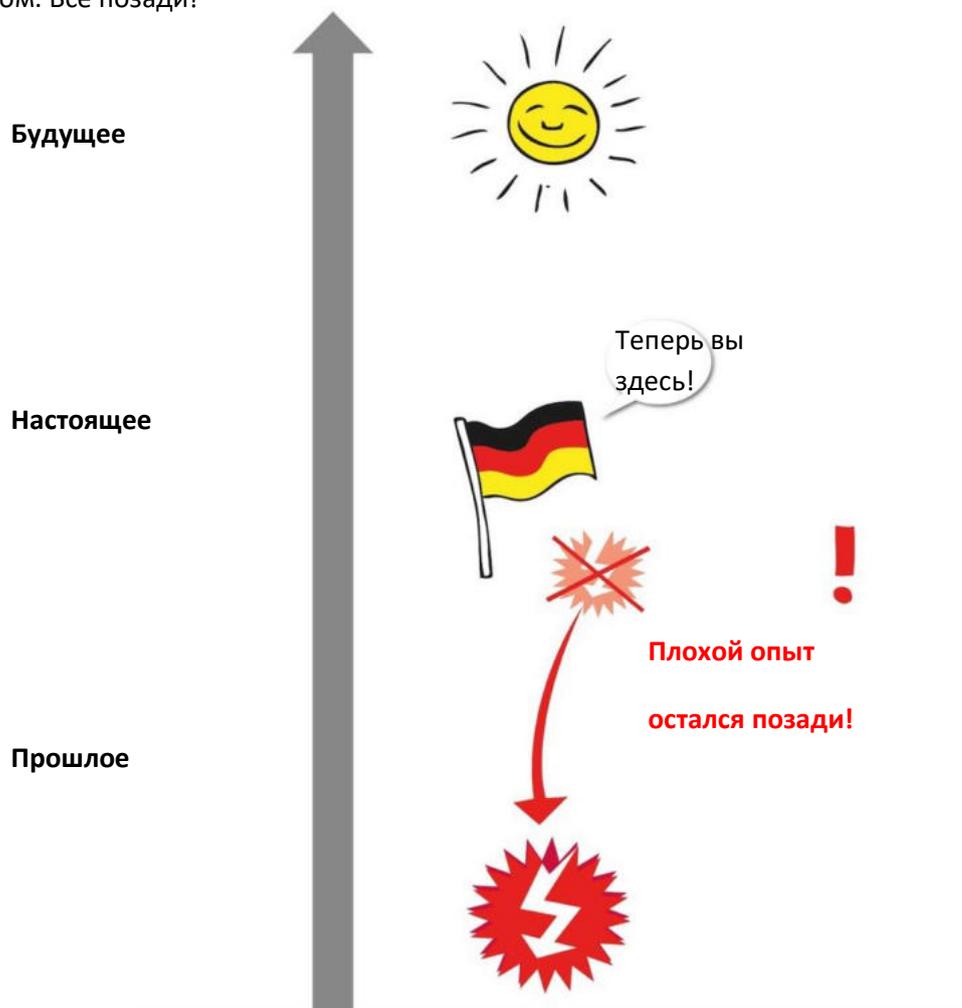
На самом деле, ствол мозга хочет защитить нас в ходе всех этих процессов и обеспечить наше выживание. Это его задача, и все эти симптомы на самом деле имеют цель – спасти и защитить нас в случае новой опасности. К сожалению, симптомы уже нельзя так легко отключить, даже если они нам больше не нужны, потому что опасности больше нет. Например, розовый куст в Германии не представляет никакой опасности, ствол мозга может расслабиться, но он хранит его в связи с травмирующей ситуацией и поэтому всегда находится на чеку, когда вы чувствуете запах роз.

Тот факт, что симптомы продолжают беспокоить нас в течение длительного времени, называется **посттравматическим стрессовым расстройством**.



Но не волнуйтесь, мы можем исправить эти „нарушения“, то есть изменить те механизмы, которые нам больше не нужны и, которые теперь беспокоят нас. Однако, как уже говорилось в начале книги, нам нужно много терпения, много практики, тренировки и наш разум. Он может снова стать хозяином в голове и убедить ствол мозга взять перерыв и отдохнуть!

Очень важно постепенно приучить ствол мозга к тому, что травматический опыт остался в прошлом. Всё позади!



Поэтому нам нужен наш большой мозг: он должен научиться классифицировать травматический опыт в ретроспективе. Даже если он был выключен во время негативного опыта.



Задача не из легких! Но во 2-ой главе вы узнаете, как помочь большому мозгу справиться с ней. Что именно вы можете сделать для решения различных проблем, вы найдёте в главе 3. Не все расстройства встречаются у каждого человека. Например, некоторые люди больше не могут нормально спать, другие очень быстро „взрываются“, теряя над собой контроль, а третьи просто отключаются в промежутках. Неважно, что это: если есть что-то, что вас „беспокоит“, от чего вы страдаете, то эта книга поможет вам обрести контроль над ситуацией! В главе 3 вы можете сразу увидеть и выбрать, что именно вас беспокоит и что конкретно вы хотите изменить. Конечно, вы также можете прочитать полностью весь этот справочник. Главное, вам обязательно нужно закончить эту главу и прочитать всю главу 2, потому что это важно для всех и является основой, так сказать, для упражнений в главе 3. Но, конечно, вы также должны делать перерывы во время чтения. Главное – хорошо всё понять и постепенно осознать. Как мы уже сказали, вам нужно немного терпения и тренировки, чтобы изменить ситуацию. У вас всё получится!

1.4 Дополнительные проблемы и дополнительное бремя

К сожалению, вы пережили ужасные вещи. Кроме того, у многих людей, попавших в Германию, есть помимо того много других трудностей:

Вы находитесь в новой стране с совершенно другой культурой и языком. Всё новое и другое, вы чувствуете себя чужим, вы ничего не понимаете, и вам сначала нужно привыкнуть к новой ситуации. Первое время в общественном лагере особенно трудно. У вас всё нет времени на себя, вокруг вас всегда что-то происходит, и вы просто не можете обрести покой. Ладить и уживаться с незнакомыми людьми особенно трудно, когда вам нездоровится, потому что вы перенесли долгое, тяжелое бегство и скучаете по дому. Часто возникают конфликты с окружающими, раздражение, что вызывает дополнительный стресс.

Кроме того, многие люди скучают по родным и близким и очень беспокоятся о тех, кто остался дома или всё ещё находится в бегстве. Возможно, вы только что потеряли одного или нескольких близких вам людей, и у вас не было времени оплакать их.

А ещё перед вами неопределённое будущее: что будет дальше? Как я буду жить? Кто мне поможет? Могу я остаться здесь? ...

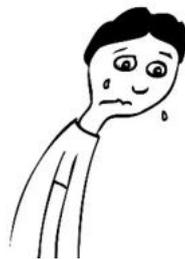
Каждую проблему в отдельности вынести трудно, но всё вместе – довольно тяжелое бремя.



Далее мы хотели бы описать ещё несколько проблем, от которых страдают многие люди, перенесшие травму.

1.4.1. Депрессия

Для многих людей достаточно одного из этих моментов, например, переезда в другую страну, чтобы провалиться в „глубокую яму“. Это означает, например, постоянную грусть, отсутствие мотивации что-либо делать. Нет желания вставать, предпринимать что-то с другими людьми, нет нормального ощущения себя и своих чувств, нет настоящего интереса к чему-либо, даже к тому, что вам раньше нравилось делать. Может пропасть аппетит, появиться чувство вины и мысли о том, есть ли вообще смысл в жизни.



Это называется депрессией или депрессивной фазой. Такое бывает у многих людей, даже у тех, кто не пережил войну или бегство. Это может коснуться любого человека. Хорошо то, что с этим можно что-то сделать и что через некоторое время становится лучше. Если вам очень плохо и вы, например, перестали смеяться или не можете спать, врач может прописать вам лекарства на определённый период времени. Такие препараты называются антидепрессантами. Однако одного приёма лекарств обычно недостаточно. В таких случаях помогает поговорить с кем-то об этом, обдумать и изменить для себя некоторые вещи. Подробнее об этом вы можете прочитать в главе 3!

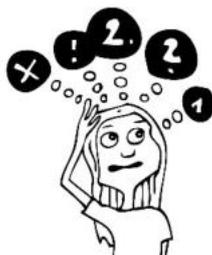
1.4.2 Страх

Поскольку вы уже пережили много негативного опыта, страх, что что-то повторится, может ещё больше вырасти. Беспокойство и страх перед грядущими событиями могут вызвать панику. Это может зайти так далеко, что организм начинает бурно реагировать, например, учащенным сердцебиением, потливостью, дрожью, головокружением. У некоторых людей также возникает ощущение, что они больше не могут нормально дышать. Приступ паники может возникнуть внезапно, даже если наш разум понимает, что для него нет причин.



Упражнения против страха вы найдёте в главе 3.

Тревога может проявляться и по-другому, например, в том, что вы постоянно размышляете, а ваши мысли снова и снова крутятся вокруг одних и тех же неприятных тем.



1.4.3. Физическая боль

Очень часто случается, что люди испытывают боль от таких стрессов. Например, постоянные головные боли или боли в спине. Врач всегда должен проверять, откуда таковая боль исходит. Однако часто он не находит физической причины у людей, подвергшихся сильному стрессу. В этом случае боль может быть вызвана постоянным сильным напряжением. Это приводит к тому, что наши мышцы затвердевают, что тоже может причинять сильную боль.

О том, что делать в этом случае, вы узнаете в главе 3.



1.5. Что меня беспокоит? От чего я страдаю? Что я хочу изменить? – Мой личный обзор

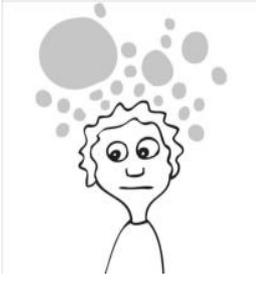
В этой главе вы узнали, что изменения, которые вы замечаете в себе, являются нормальными последствиями травмы и что эти симптомы знакомы не только вам, но и многим другим людям, пережившим подобную травму.

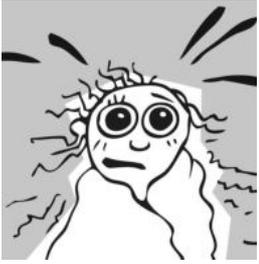
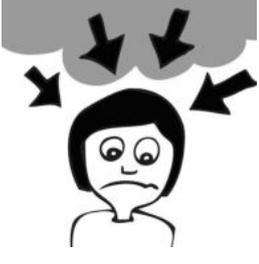
В следующей таблице мы ещё раз обобщим, какие „расстройства“ могут возникнуть, если вы пережили что-то травмирующее. Отметьте в колонке с симптомами, относится ли это к вам или нет, и насколько это вас беспокоит, поставив оценку от 1 до 10. 1 означает, что „меня это почти не беспокоит“, а 10 – что „это сильно влияет на мою жизнь“. Таким образом, вы сможете сами оценить, насколько сильно выражен в вас тот или иной симптом. В последнем столбце указано, где можно прочитать о том, как с этим справиться.

Таблица для заполнения: что я замечаю в себе? От чего я страдаю?

Симптомы		Присутствуют ли у меня такие симптомы? Если да, отметьте здесь.	Насколько сильно это мешает моей повседневной жизни? Назовите число от 1 до 10: 1 = Меня это почти не беспокоит 10 = Меня это сильно беспокоит	Здесь указано, что вы можете против этого сделать.
<p>Расстройства сна</p> <p>Я устаю, но не могу заснуть и / или часто просыпаюсь ночью.</p>				Глава 3.1.
<p>Ночные кошмары</p> <p>Мне часто снятся кошмары о том, что я пережил/а.</p>				Глава 3.2.

<p>Проблемы с концентрацией внимания</p> <p>Я не могу долго концентрироваться и часто забываю о чём-то.</p>				<p>Глава 3.6.</p>
<p>Повторяющиеся воспоминания</p> <p>У меня в голове часто возникают образы прошлого, даже в течение дня.</p>				<p>Глава 3.3.2.</p>
<p>Флэшбэки</p> <p>Иногда мне кажется, что я переживаю всё заново. Воспоминания приходят, как „вспышки“ со всеми ужасными чувствами того времени, без контроля.</p>				<p>Глава 3.3.1.</p>
<p>Агрессия / злоба</p> <p>Я быстро злюсь, часто без видимых причин.</p>				<p>Глава 3.4.2.</p>
<p>Членовредительство</p> <p>Чтобы ослабить давление и покончить с воспоминаниями, я причиняю себе боль.</p>				<p>Глава 3.4.1.</p>

<p>Состояния отсутствия</p> <p>Иногда мне кажется, что я нахожусь вне себя самого / самой. Моё тело всё ещё здесь, но на самом деле я нахожусь в другом месте.</p>				<p>Глава 3.3.3.</p>
<p>Алкоголь или наркотики</p> <p>Чтобы перестать думать или вспоминать, я пью много алкоголя или принимаю наркотики.</p>				<p>Глава 3.10.</p>
<p>Подавленное настроение</p> <p>Мне всегда очень грустно, и я отчаиваюсь. Мне часто не хочется ничего делать, даже то, что мне обычно нравится. Я просто хочу побыть одна / один.</p>				<p>Глава 3.5.</p>
<p>Сомнения</p> <p>Я не думаю, что из меня что-то выйдет, у меня нет будущего.</p>				<p>Глава 3.5.</p>

<p>Страх</p> <p>Часто я испытываю ужасный страх, стесняющий меня.</p>				<p>Глава 3.8.</p>
<p>Физическая боль</p> <p>У меня часто болит голова или живот, но даже врач не может найти никакую физическую причину.</p>				<p>Глава 3.9.</p>
<p>Чувство вины</p> <p>Мне кажется, что я виноват во всём, что произошло.</p>				<p>Глава 3.5.</p>

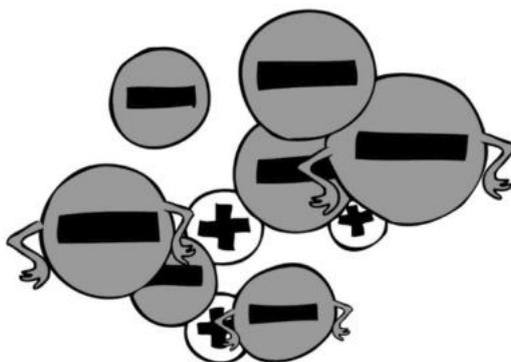
2. Глава: Что для меня хорошо? Что мне помогает? – Мои сильные стороны и способности

Мы начнём вторую часть этой книги с небольшого упражнения:



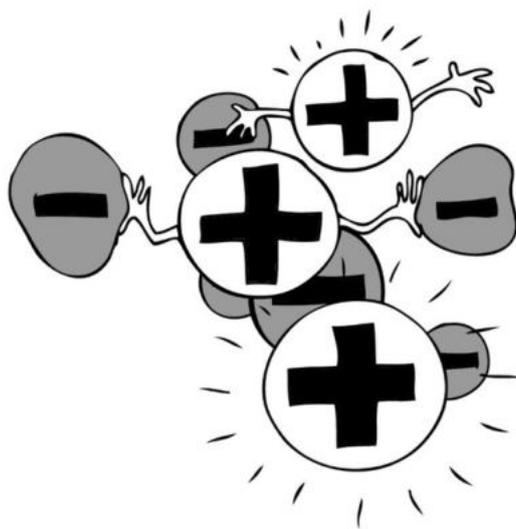
2.1 Позитивные и негативные мысли имеют силу

Если упражнение показалось вам сложным – неудивительно. Для любого человека, перенесшего тяжелые психологические травмы, позитивные мысли, чувства и воспоминания нередко оказываются глубоко „зарытыми“. Негативные воспоминания и мысли постоянно выходят на первый план и вытесняют позитивные. Это связано с тем, что: а) ствол мозга по-прежнему занимает главенствующее положение в голове и всё ищет возможные источники опасности, чтобы обеспечить выживание; и б) с тем, что негативные воспоминания ещё не отложились в нужном месте.



Пояснение к иллюстрации: В Германии, как и во многих других странах, знак плюс (+) используется как символ чего-то положительного. Знак минус (-), с другой стороны, обозначает что-то негативное. Так ли это и в вашей культуре? Или есть другие символы для обозначения положительного и отрицательного?

Хорошо то, что есть позитивные воспоминания и мысли! У всех! Даже если наш мозг в данный момент часто не имеет к ним доступа, потому что он так занят всеми негативными вещами. Позитив, так сказать, спрятан в шкафу в выдвижных ящиках в самой задней их части. Или вы можете думать о нём как о зарытом кладе под большой грудой негативных воспоминаний. Мы должны помочь нашему мозгу снова откопать позитивные мысли и укрепить их, чтобы негативные мысли больше не имели единоличного господства в нашем сознании. Вспомните главу 1: мы снова перепрограммируем наш компьютер в голове, аварийную программу можно отключить! Укрепление позитивных мыслей – одна из кнопок выключения, которая помогает в этом! Для того чтобы нажать кнопку выключения аварийной программы, нам в основном нужно, чтобы наш большой мозг после неудачного опыта восстановил свои позиции с помощью хороших, красивых, положительных идей и мыслей. Таким образом он начнёт подавать сигналы стволу мозга: „Ты можешь успокоиться, опасность миновала! Давай лучше снова работать вместе. Мы также можем расслабиться, подумать о чём-то хорошем и снова повеселиться!“



Если нам это удастся, т. е. если мы научимся путем большой работы и тренировок правильно классифицировать негативные мысли и отодвигать их на задний план, сознательно усиливая позитивные, то наше общее напряжение также снизится, и мы уже не станем так легко переходить черту, за которой нас отбрасывает в прошлое. Таким образом, на кривой напряжения из главы 1 мы дольше находимся в зоне, где все части мозга работают слаженно. Снижается перевозбуждение, а вместе с ним, например, нарушения сна, раздражительность, вспышки гнева, проблемы с концентрацией внимания. Звучит не так уж сложно, правда? Но это нужно практиковать в течение долгого времени! Потому что ствол мозга не так легко уступает своё начальственное положение. Для этого нужно много убеждений со стороны большого мозга. Одного раза копнуть недостаточно!

Поэтому вместе с большим мозгом мы отправляемся на поиски позитива! Позитивы — это наши ресурсы, наши источники энергии, наши сильные стороны. Они помогут нам снова успокоить ствол мозга и тем самым залечить рану и преодолеть последствия травмы.

2.2 Что такое ресурсы?

Ресурсы — это наши сильные стороны, источники нашей положительной энергии. Это включает в себя множество вещей, таких как:

- Прекрасные воспоминания
- Наши положительные качества и черты характера
- Ценности, которые важны для нас
- Воспитание и всё ценное, что дали нам наши родители и воспитатели на определённом пути нашей жизни
- Навыки: в чём я хорош/а?
- Стратегии: как я решал/а и преодолевал/а определённые проблемы до сих пор?
- Знания: что я знаю, чему научился/научилась?
- Интересы и предпочтения: что меня интересует? Что мне нравится?
- Приятные занятия: что мне нравится делать?
- Вера и отношение к жизни
- Желания и видения: чего я желаю? И как я представляю своё будущее?
- Примеры для подражания: у кого бы я хотел/а чему-то научиться? Кем я восхищаюсь?
- Поддержка: кто рядом со мной? Кто может мне помочь?
- Социальные контакты: кто важен для меня? С кем мне нравится проводить время? Кому я рассказываю о себе?
- Знание того, что вы можете изменить ситуацию и достичь поставленных целей

2.3. Каковы мои личные ресурсы? — Поиск скрытых источников силы

У каждого человека свои ресурсы. Например, один умеет хорошо играть в футбол, интересуется самолетами и обладает прекрасным чувством юмора. Другой человек любит рисовать, умеет творчески решать проблемы и живет своей верой. У каждого есть свои сильные стороны и „сокровища“, некоторые из которых он осознает, а некоторые — нет. Иногда мы не очень ясно представляем себе, что мы на самом деле можем сделать, каковы мы есть и что нам дано на этом пути. Мы не думаем об этом. Такие уж мы!

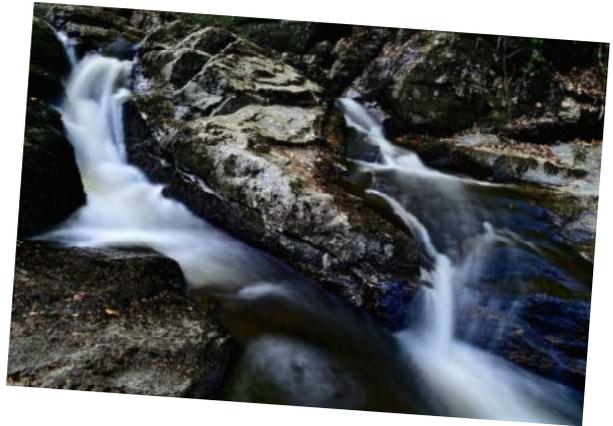
Возможно, вы тоже похожи на многих людей, которым по той же самой причине сначала не сразу что приходит на ум, когда их спрашивают об их ресурсах. Поэтому вы можете использовать следующие упражнения, чтобы выяснить, что для вас важно.

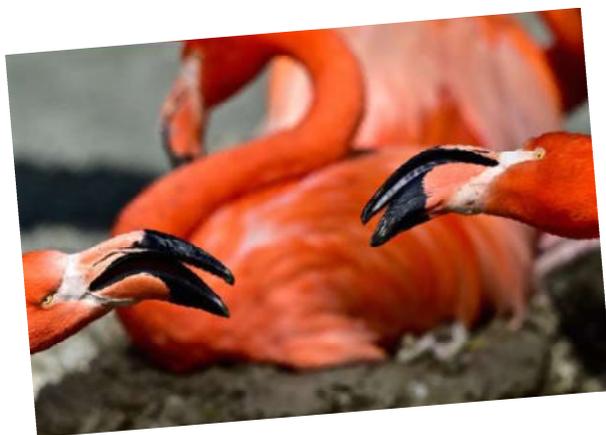
Упражнение 3: Позитивные образы

Посмотрите на следующие фотографии. Выберите фотографии, которые вам спонтанно нравятся или которые привлекают вас. Может быть, они сразу напомнят вам о чём-то положительном? Отметьте эти картинки (например, сделайте маленький крестик под каждой картинкой) и кратко напишите, что они значат для вас, с чем они для вас связаны.





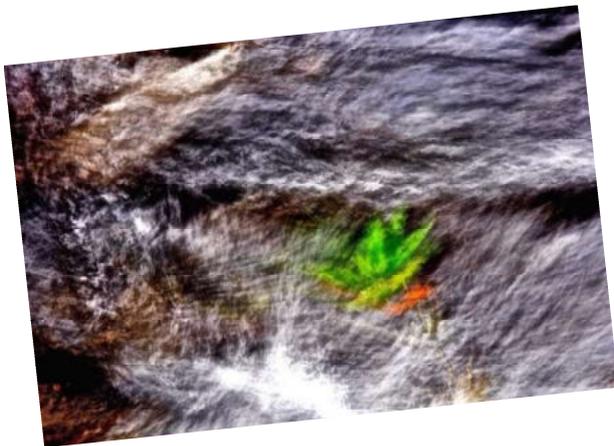


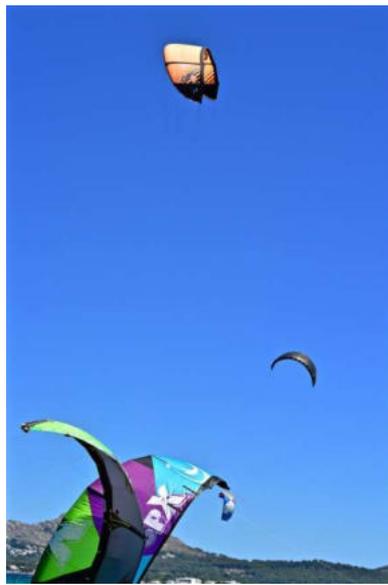
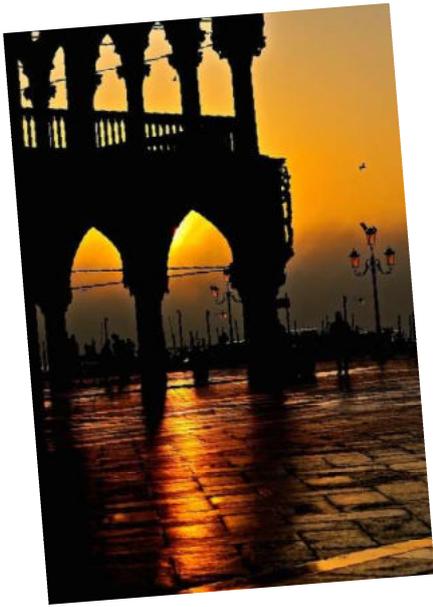










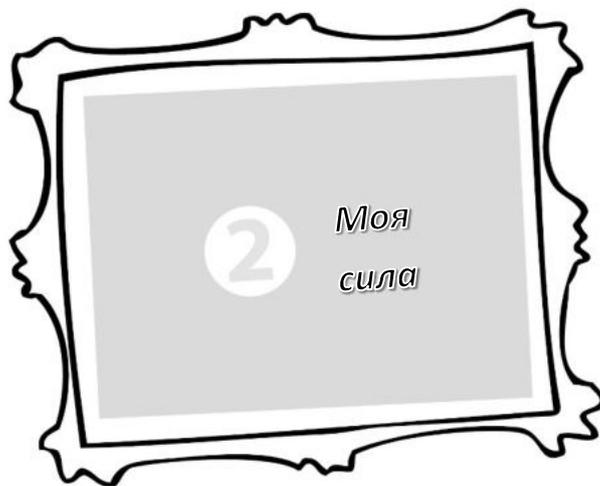


Теперь вырежьте три картинки, которые вы отметили, и вставьте их в рамки с цифрами:

1. Прекрасное воспоминание

2. Моя сила

3. Мне это нравится



Теперь подумайте о том, чем вы любите заниматься в свободное время. Что вам нравится или нравилось раньше? Что бы вы хотели попробовать или узнать? Что вам хочется сделать? Что вы любите делать?

Здесь есть место, чтобы записать ответы, которые пришли вам в голову:

Вам пришли в голову некоторые идеи? Отлично! Это те вещи, которые вы должны всё больше и больше использовать для себя. Они делают вас сильными и приносят пользу!

Если вы не думали об этом, то, возможно, ваши ресурсы ещё слишком глубоко зарыты под грудой негативного опыта. Возможно, следующий список поможет вам снова найти некоторые из них.

Упражнение 4: Список позитивных занятий:

Внимательно прочитайте занятия и отметьте те, которые вы любите делать, делали в прошлом или хотели бы сделать. Не думайте об этом слишком долго, просто спонтанно отметьте то, что вам нравится!

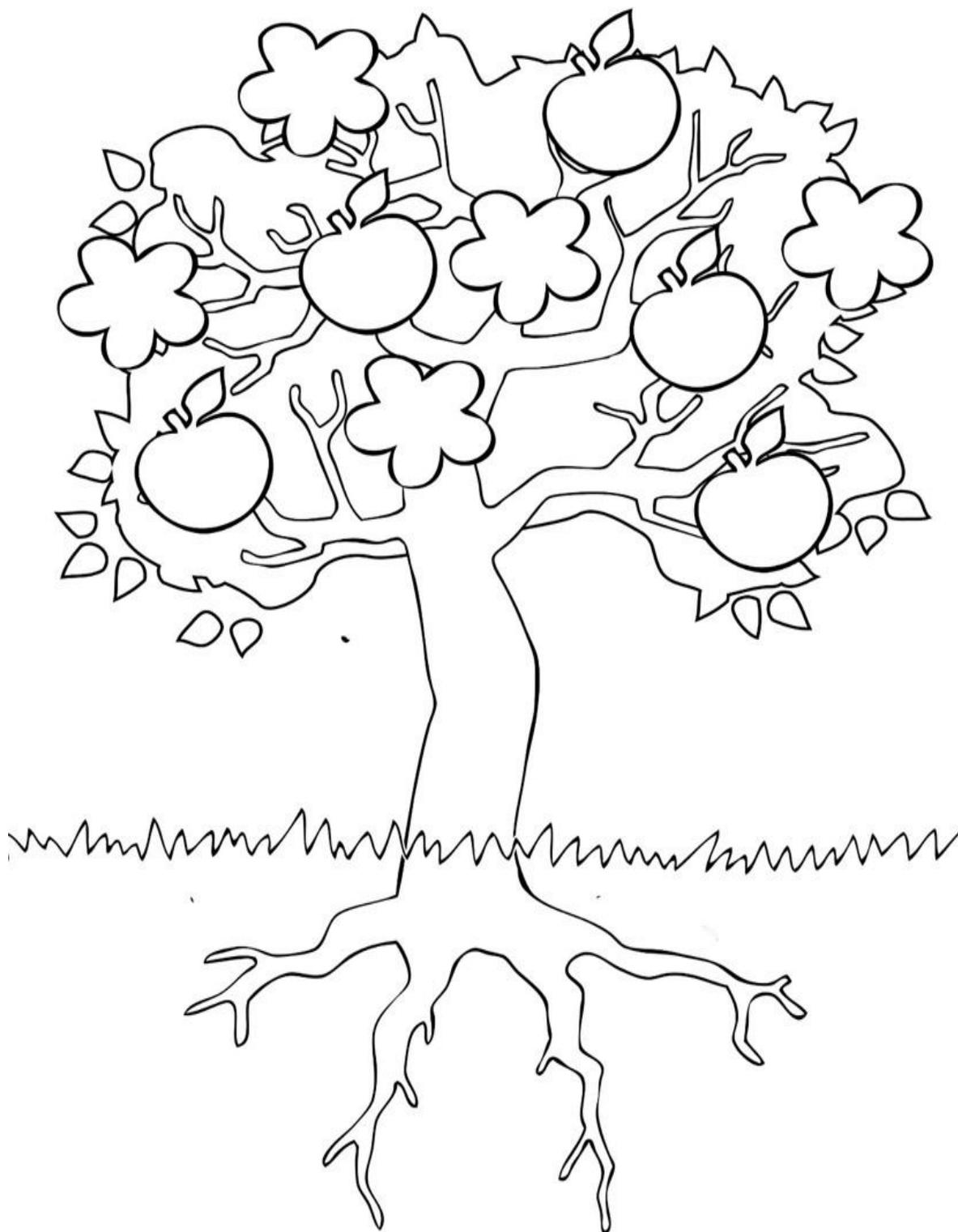
- | | | |
|---|---|--|
| <input type="radio"/> Езда на велосипеде | <input type="radio"/> Ухаживать за растением | <input type="radio"/> Планировать экскурсию |
| <input type="radio"/> Еда с друзьями | <input type="radio"/> Пробегка | <input type="radio"/> Разгадывать кроссворд или головоломку судоку |
| <input type="radio"/> Прослушивание музыки | <input type="radio"/> Исследование леса | <input type="radio"/> Игра в бильярд |
| <input type="radio"/> Игра в футбол | <input type="radio"/> Наблюдать за людьми | <input type="radio"/> Фотографирование |
| <input type="radio"/> Помогать кому-то | <input type="radio"/> Написать рассказ | <input type="radio"/> Посещение кинотеатра |
| <input type="radio"/> Наблюдение за животными | <input type="radio"/> Чтение вслух | <input type="radio"/> Делать кому-то комплименты |
| <input type="radio"/> Слушать анекдоты | <input type="radio"/> Сортировка чего-либо | <input type="radio"/> Пользоваться духами |
| <input type="radio"/> Чтение книги | <input type="radio"/> Плавание | <input type="radio"/> Чтение газеты |
| <input type="radio"/> Прогулка | <input type="radio"/> Игра в театр | <input type="radio"/> Съесть что-нибудь сладкое |
| <input type="radio"/> Знакомство с городом | <input type="radio"/> Организовать что-либо | <input type="radio"/> Посещение библиотеки |
| <input type="radio"/> Есть что-то вкусное | <input type="radio"/> Барбекю | <input type="radio"/> Катание на водном велосипеде |
| <input type="radio"/> Пение | <input type="radio"/> Сходить в зоопарк | <input type="radio"/> Играть в шахматы |
| <input type="radio"/> Чтение Торы/Библии/Корана или другой, для вас святой или важной книги | <input type="radio"/> Посетите городской фестиваль | <input type="radio"/> Сходить в театр |
| <input type="radio"/> Сидеть на солнце | <input type="radio"/> Посещение чего-либо, например, выставки | <input type="radio"/> Молиться |
| <input type="radio"/> Прогулки по городу | <input type="radio"/> Играть в бадминтон | <input type="radio"/> Починить что-нибудь |
| <input type="radio"/> Пешие прогулки на природе | <input type="radio"/> Зажечь свечу | <input type="radio"/> Пить чай или кофе с друзьями |
| <input type="radio"/> Посещение вечеринки | <input type="radio"/> Купить букет цветов | <input type="radio"/> Декорирование помещения |
| <input type="radio"/> Заниматься ремеслом | <input type="radio"/> Сидеть на скамейке в парке | <input type="radio"/> Игра в настольный теннис |
| <input type="radio"/> Разговоры о футболе | <input type="radio"/> Написать в дневнике | <input type="radio"/> Ходить босиком |
| <input type="radio"/> Сделать кого-то счастливым | <input type="radio"/> Написать песню или стихотворение | <input type="radio"/> Собирать что-то |
| <input type="radio"/> Делать себе прическу | <input type="radio"/> Игра на инструменте | <input type="radio"/> Медитация или йога |
| | <input type="radio"/> Посещение концерта | <input type="radio"/> Просмотр фильма |
| | <input type="radio"/> Посещение футбольного матча | <input type="radio"/> Наведение порядка |

- | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|---|
| ○ Выполнение фитнес-упражнений | ○ Прослушивание звуков на природе | ○ Воспроизведение музыки |
| ○ Просмотр телевизора | ○ Серфинг в Интернете | ○ Изучение языков (немецкого, например) |
| ○ Говорить по телефону | ○ Посещение музея | ○ _____ |
| ○ Выпечка торта | ○ Игра в крикет | ○ _____ |
| ○ Наблюдение за небом | ○ Играть в компьютерные игры | ○ _____ |
| ○ Играть в карты | ○ Танцы | ○ _____ |
| ○ Посещать парк | ○ Игры с детьми | ○ _____ |
| ○ Играть в волейбол | ○ Шитье | ○ _____ |
| ○ Играть в Playstation | ○ Боевое искусство | ○ _____ |
| ○ Собирать листья или камни | ○ Работа с техникой или рукоделие | ○ _____ |

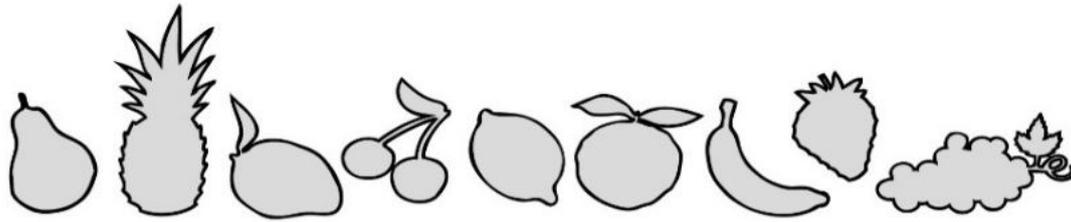


Если вы подумали о некоторых видах деятельности: „О да, я любил/а это делать!“ или „Я хотел/а бы сделать это или попробовать то!“, то следующим шагом будет подумать, когда и как вы можете реализовать это в своей повседневной жизни и сознательно выделить для этого время. Возможно, некоторые вещи вы не сможете организовать самостоятельно, и вам придётся спросить у социального работника, кого-то из социальных служб или другого хорошего человека, как и где вы можете это сделать здесь, в Германии. Многие вещи можно организовать с небольшой помощью, стоит только попросить! В Германии есть много людей, которые хотели бы вам помочь сделать что-то хорошее! Если вы не знаете, к кому обратиться, вы можете связаться с одним из консультационных центров, перечисленных в главе 4.2.1.

Упражнение 5: Моё дерево жизни



Здесь вы видите великолепную яблоню с многочисленными цветами и плодами. Как выглядят яблони в стране вашего происхождения? А другие фруктовые деревья, цветущие и плодоносящие. Вы также можете нарисовать своё собственное дерево! Может быть, дерево с вашими любимыми фруктами? Дерево является символом вашей жизни — вашим „деревом жизни“.



Ваши корни:

Все древесные корни прочно закрепляют деревья в земле. Неважно, какая почва, на которой растёт то дерево, — мягкая, песчаная дюна или каменистый щебень. Корни поддерживают дерево. Они не дают ему упасть при сильном ветре. Даже если налетит буйный шторм или животное погрызет и пошатнет дерево. Дерево прочно стоит, потому что у него есть корни!

Если вы сейчас сравните свою жизнь с деревом: каковы ваши корни? Что поддерживает вас в вертикальном положении, даже когда в вашей жизни бушует буря? Что сделало вас сильным/сильной на всю жизнь? Какие ценности для вашей жизни дала вам ваша семья? Какая традиция из вашей страны и/или какая вера сформировала вас и даёт вам поддержку? Напишите ответы на эти вопросы прямо рядом с корнями дерева.

Ваши цветы:

Из цветов дерева, опылённых пчелами, впоследствии вырастают плоды. Пока дерево цветёт, оно радуется наш взор и вызывает предвкушение спелых вкусных плодов. В вашей жизни также много цветов: есть мечты и желания, видения и цели. Чего вы желаете в будущем? Если бы у вас было три желания, что бы вы загадали? Если бы мечты могли сбываться, что бы произошло в вашей жизни? Какие цели вы поставили перед собой? Чего бы вы хотели добиться в Германии?

Напишите ответы на эти вопросы на контурах цветов дерева! И помните: желать можно всё! Сейчас мы не беремся судить, могут ли они действительно сбыться. В этих цветах разрешено всё! Если цветов не хватает — нарисуйте ещё!

Ваши плоды:

Ваша жизнь принесла много плодов! Чему вы научились? В чём вы хороши? Что вы хорошо знаете? Что вас интересует? Что вы любите делать? Какими хорошими качествами вы обладаете? Впишите свои навыки, знания, интересы и качества в контур яблоки или на нарисованном вами фруктовом дереве. Если яблок недостаточно, нарисуйте на дереве ещё несколько. При желании вы можете раскрасить своё дерево.

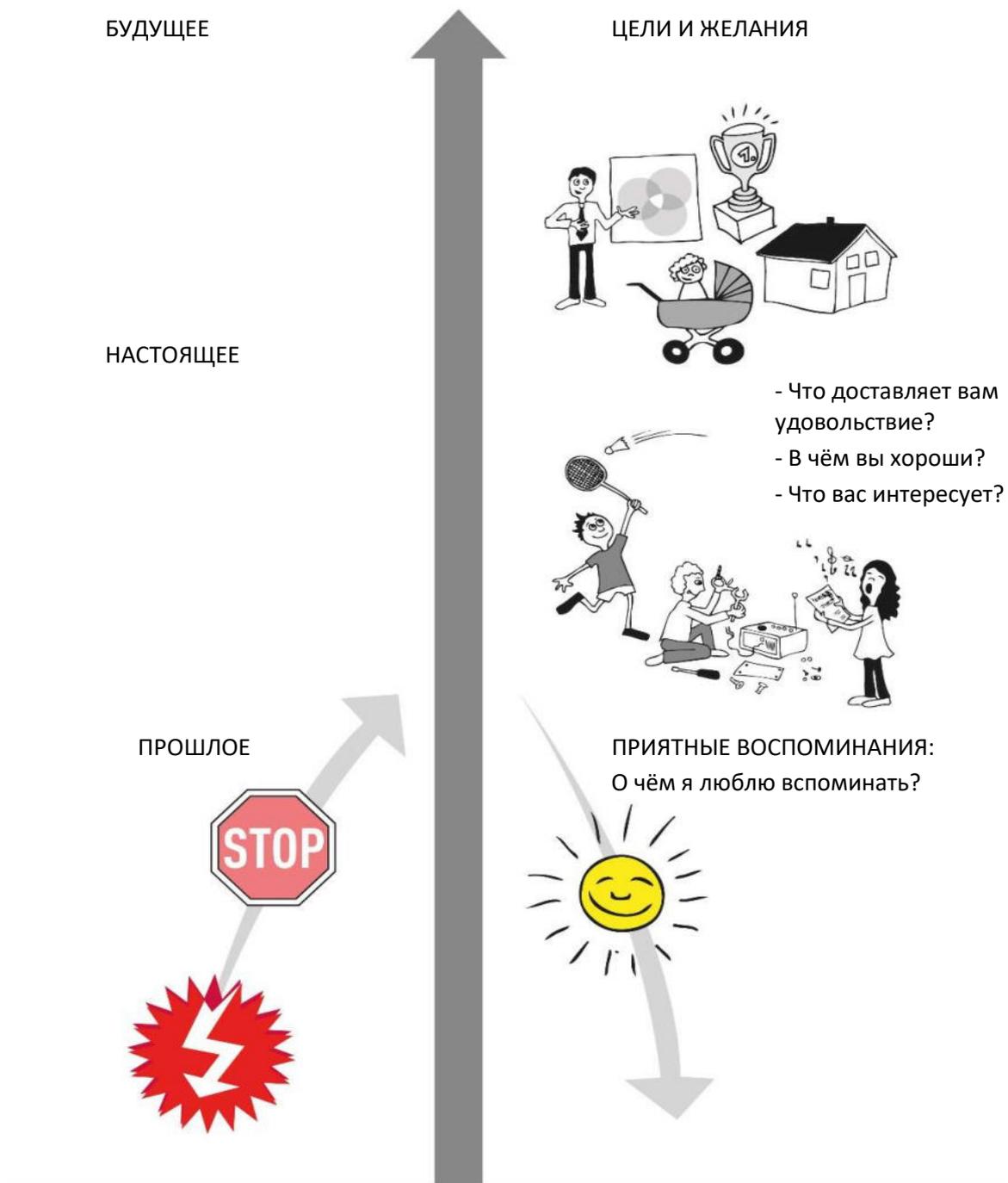
А потом ещё раз взгляните на него! Как богата и красочна ваша жизнь этими цветами и плодами! Как глубоки ваши корни, дающие вам опору в самую страшную бурю!

Ваша жизнь похожа на чудесное дерево! Если хотите, вы можете вырезать из книги страницу с этим деревом и повесить её или носить всегда с собой, например, в кошельке или сумке. Стоит смотреть на это дерево снова и снова!

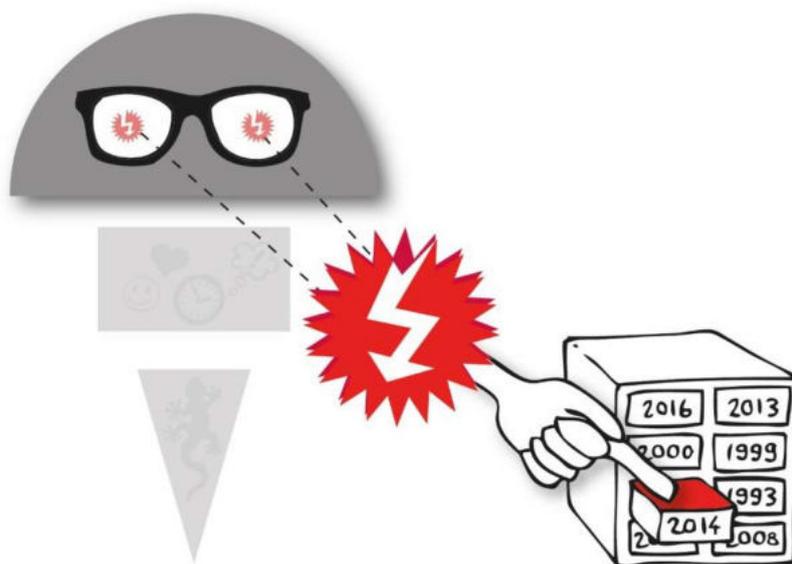
2.4. Положительный опыт в настоящем

В главе 1 вы узнали, как важно научить ствол мозга тому, что травматический опыт остался в прошлом. Что вас травмирующие переживания закончились, всё позади! Наш мозг должен положить прошлый опыт в нужный ящик в мозгу. Мы можем помочь ему в этой работе.

С одной стороны, когда в голове всплывает прошлый опыт, вы всегда можете сказать своему мозгу: „**Всё плохое позади!**“ С другой стороны, вы устанавливаете противовес и говорите: „**СЕЙЧАС я в Германии.**“ Затем вы укрепляете этот противовес, четко определив для себя, что важно и полезно для вас **СЕЙЧАС**. Давайте посмотрим на это на временной шкале.



На временной шкале вы видите, что в прошлом имеются позитивные воспоминания, которые можно сознательно вспомнить, если захотеть. Мы можем вспомнить много прекрасных моментов. Это также полезно для нас здесь и сейчас и укрепляет нас! Воспоминания о плохом опыте просто приходят к нам, хотим мы этого или нет. Возможно, мы пока слабо их контролируем. Но вы можете научиться замедлять их и восстанавливать контроль над памятью. При замедлении помогает: с одной стороны, снова и снова говорить себе: „**Всё кончено! Этот плохой опыт остался в прошлом.**“ С другой стороны, это помогает четко осознать, что есть **СЕЙЧАС**: что мне нравится **СЕЙЧАС**? Что интересует меня **СЕЙЧАС**? Кто сейчас рядом со мной? Какие приятные вещи я испытал/а **СЕЙЧАС** (здесь, в Германии)? Что мне нравится **СЕЙЧАС** в Германии? На временной шкале вы можете увидеть несколько примеров. Думая о том, что есть **СЕЙЧАС**, а что осталось в прошлом, вы помогаете большому мозгу сортировать и показывать ему нужный ящик для отрицательного опыта, переживаний, плохих впечатлений.

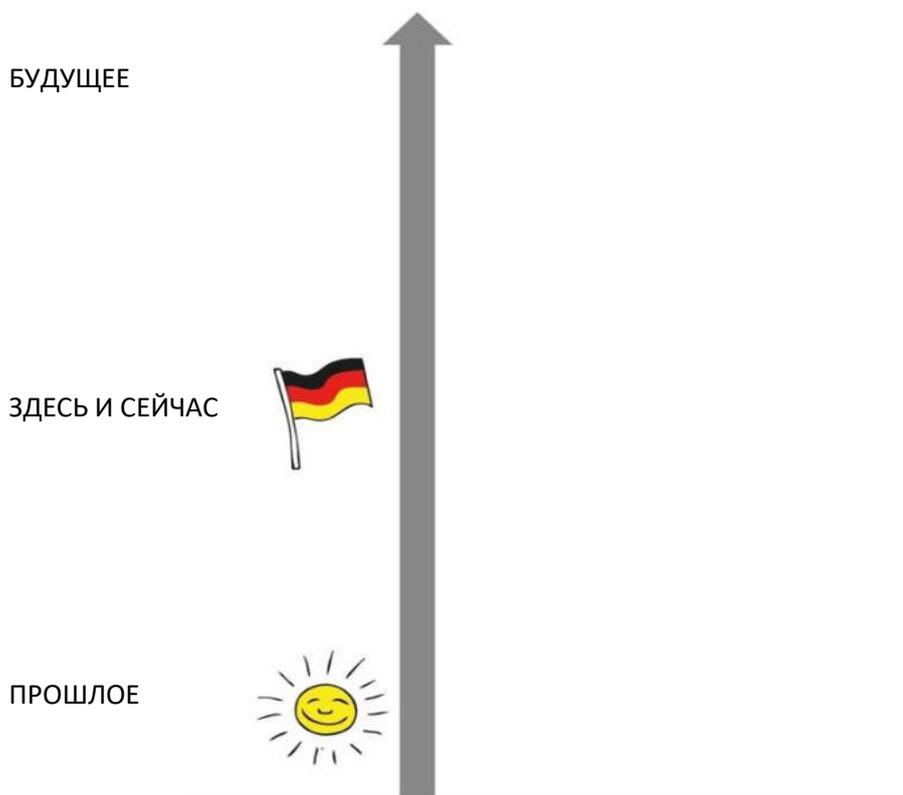


Помимо замедления существуют множество других полезных стратегий для контроля над повторяющимися воспоминаниями! Подробнее об этом в главе 3.3!

На следующей странице указана ещё одна временная шкала: ВАША личная временная шкала! Подумайте о том, что существует здесь и сейчас, что и кто важен для вас, что вам нравится делать и что вы можете и умеете делать. Напишите или нарисуйте это в разделе „здесь и сейчас“.

Думать о будущем иногда трудно, когда прошлое так часто вас настигает. Если у вас есть желания и цели, запишите их вновь здесь. Если вы действительно не знаете, что вас ждёт в будущем, мы просто посмотрим на „здесь и сейчас“, и вы научитесь замедлять неприятные воспоминания. Когда вы немного попрактикуетесь в этом, то сможете использовать эту книгу, чтобы снова заглянуть в будущее в более позднее время.

Можете ли вы сейчас вспомнить хороший момент в своей жизни? Что было этим незабываемым моментом? Вы уже вспомнили один из них в упражнении „3 позитивных образа“? Может быть, вы сможете найти другой или взять тот, что был в упражнении 3, и приписать его к солнцу, находящемуся на рисунке „в прошлом“. Вы также можете нарисовать его или использовать фотографию из упражнения 3.



2.5. Пребывание в настоящем — „здесь и сейчас“ — Внимательность

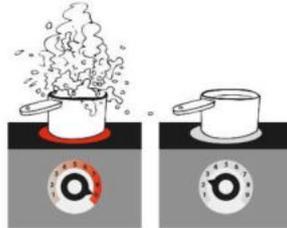
Кроме того, концентрация на том, что происходит здесь и сейчас, может помочь нам оставить плохой опыт в прошлом и не переживать его вторично так часто. Мы занимаем свой ум тем, что происходит прямо сейчас, в настоящем. Все пять органов чувств могут помочь нам в этом. То есть, видеть, слышать, чувствовать, пробовать на вкус и обонять.

Это называется внимательностью, что означает: воспринимать ясно и отчетливо, не осуждая, смотреть наблюдательно, слушать сосредоточенно, чувствовать точно внутри себя, ощущать сознательно своё тело. Если мы не пытаемся сознательно воспринимать всё это, мы не замечаем многих процессов и вещей, которые происходят в нас и вокруг нас. Пример: мы сидим в классе на уроке немецкого языка и слушаем учителя. Снаружи пролетает птица, начинается дождь, в соседней комнате передвигают стол, в коридоре разговаривают два человека, другой слушатель курса роняет на пол платок, в комнате становится всё теплее и теплее, вы внимаете спёртый воздух, становится душно... Всё это происходит в один и тот же момент, и мы, вероятно, мало что замечаем, потому что наше внимание сосредоточено на том, что говорит учитель. В этом случае очень важно, чтобы мы могли отгородиться от всего остального в нашем восприятии. Эта ситуация — пример того, как полезно уметь блокировать раздражители (т. е. определённые восприятия).

Это работает и в обратную сторону: когда нас посещают неприятные воспоминания или стрессовые мысли, или мы не можем выйти из задумчивости, помогает внимательное изучение и обнаружение того, что происходит прямо СЕЙЧАС. Это отвлекает наш ум/мозг от доминирующих негативных мыслей и воспоминаний, связанных с прошлым, и возвращает нас в настоящее. Мы присутствуем, т. е. полностью находимся в настоящем.

Буддийские монахи, например, используют упражнения на внимательность, чтобы лучше медитировать, изгнать все мысли из головы на определённое время. **Медитация** — это великое искусство, и, прежде чем добиться успеха, нужно много практиковаться. Вы, наверное, уже

заметили, что очень трудно в течение нескольких мгновений ни о чём не думать. Это неудивительно, ведь за 24 часа человек обдумывает до 70 000 мыслей! Это почти каждую секунду новая мысль. Когда в памяти нашего разума хранится слишком много негативных мыслей, трудно сосредоточиться на чём-либо другом. Метод, который мы используем для снижения стресса, вызванного негативными мыслями, называется „внимательность“, и ему можно обучиться. Научно доказано, что упражнения на внимательность снижают кровяное давление, углубляют дыхание и даже могут облегчить боль. Вы также можете представить себе этот эффект следующим образом:



ДО

ПОСЛЕ

Каждый может решить для себя, какой сенсорный канал или комбинацию сенсорных каналов он хотел бы использовать для упражнений на внимательность. Вот несколько заданий, которые помогут вам выяснить, что вам больше всего подходит:

Упражнение 7: Осознанное слушание

- Примите удобную сидячую позу. Сядьте в расслабленном положении. Теперь наострите уши, сосредоточьте внимание на своём слухе и осознанно обратите внимание на всё, что вы слышите. Если хотите, можете закрыть глаза. Если это вызывает у вас дискомфорт, найдите в комнате неподвижную точку, на которой можно сфокусировать взгляд.
- Сконцентрируйтесь на звуках, которые вы слышите в данный момент. Скажите себе: Я слышу... и... и....
- Звуки громкие или тихие? Регулярные или кратковременные? Тёмные или светлые? Высокие или низкие?
- Теперь постарайтесь услышать собственное дыхание. Вы слышали его раньше?
- Обратите внимание на то, как вы медленно и спокойно дышите, и просто слушайте, как вы дышите, сами по себе, ничего не делая. В соответствии с вашим собственным ритмом.
- Теперь медленно откройте глаза, если они были закрыты. Оглянитесь вокруг, глубоко вдохните и закончите упражнение.

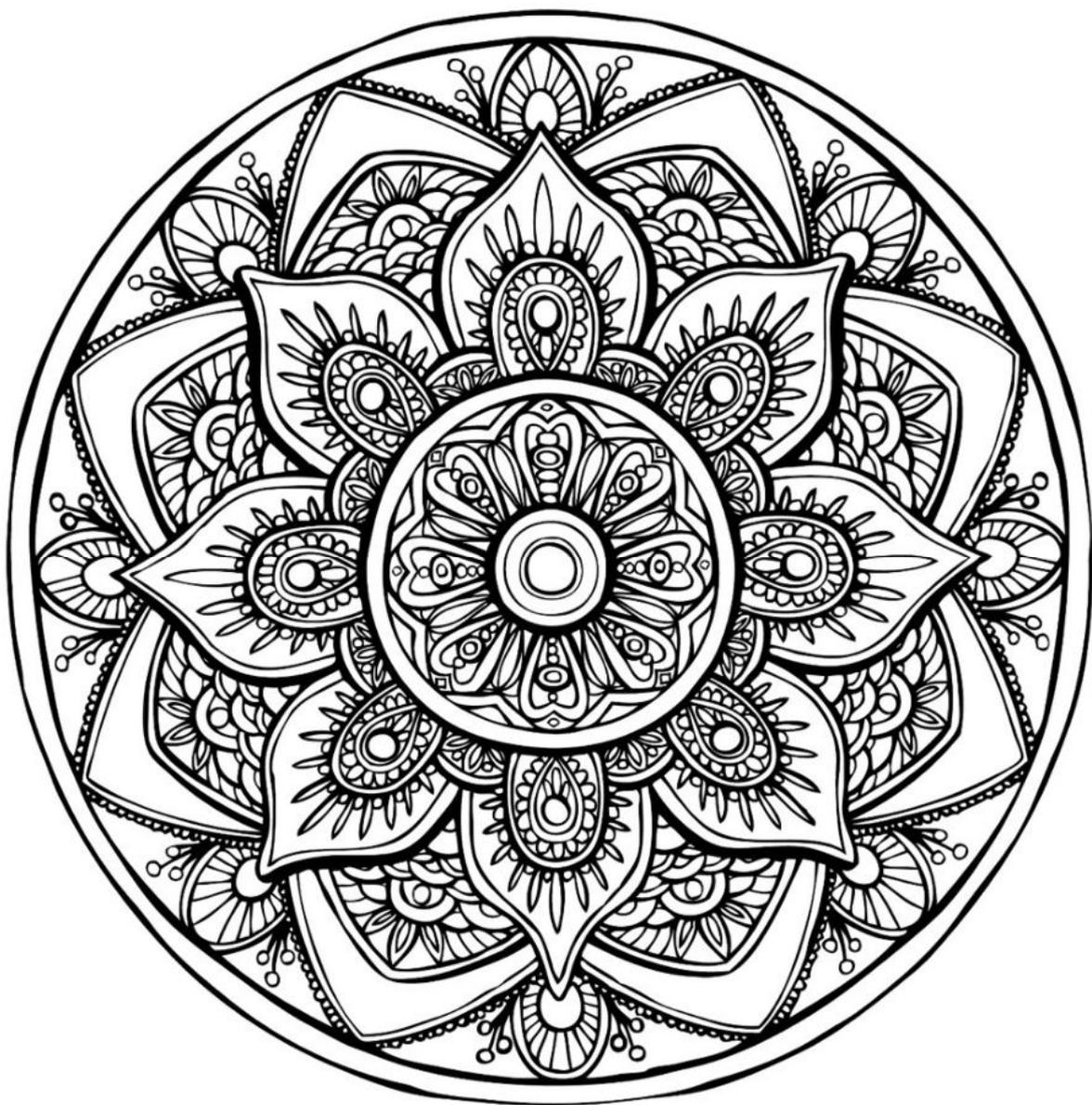
Упражнение 8: Внимательное рисование или раскрашивание

Для этого упражнения вам понадобятся цветные карандаши.

На следующих страницах вы найдете различные изображения, которые могут излучать спокойствие и силу. Выберите рисунок, который вам особенно нравится. Возьмите цветные карандаши и начните по очереди раскрашивать фигуры и узоры. Используйте разные цвета и меняйте цвет у каждой черной линии на рисунке. Сосредоточьтесь на этом процессе раскрашивания и возникающем мощном изображении.











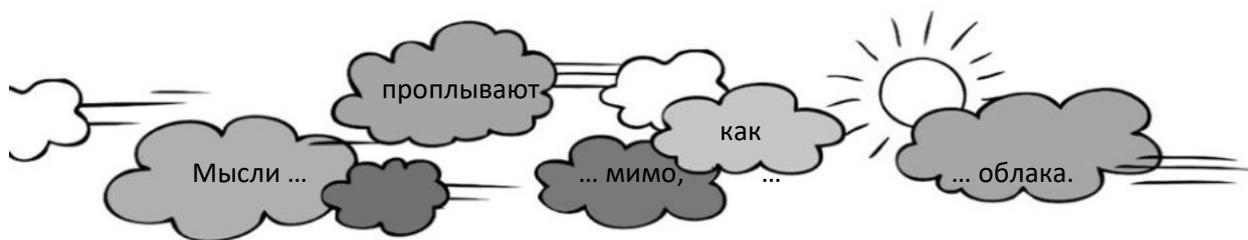
Упражнение 9: Путешествие по телу

Для этого упражнения лучше всего найти тихое место, где вас никто не потревожит. На всех последующих этапах старайтесь осознанно воспринимать всё, как есть.

Цель — наблюдение, а не изменение.

- Сядьте как можно прямее на стул или скамью. Удобно ли вы сидите? Соприкасаются ли обе **стопы** с полом?
- При желании вы можете закрыть глаза или сосредоточиться на любой конкретной, рядом находящейся точке, на которую вы смотрите во время упражнения.
- Теперь почувствуйте, как подошвы ваших ног касаются пола. Как чувствуют себя ваши ноги? Вы носите носки или обувь? Что вы чувствуете в стопах? Ваши ноги холодные или тёплые? Что вы ещё чувствуете?
- Затем переключите внимание на **голени**. Что они чувствуют? Вы носите шорты или юбку? Ветер обдувает ваши голени? Чувствуете ли вы ткань своей одежды?
- Затем продолжайте уделять внимание **бёдрам** и **ягодицам**. Почувствуйте контакт со стулом, на котором вы сидите. Поверхность, на которой вы сидите, твёрдая или мягкая? Возможно, бедра напряжены или ослаблены?
- Теперь переместите внимание на **спину**. Обратите внимание на свой **позвоночник** от сиделища (ишиаса) до шеи. Сидите ли вы, выпрямившись или слегка согнувшись?
- Затем обратите внимание на свой **живот**. Расслаблены ли мышцы живота? Поднимается и опускается ли брюшная стенка (пресс) во время дыхания?
- Направьте своё внимание на **грудь**. Обратите внимание на то, как поднимается и опускается ваша грудная клетка при каждом вдохе.
- Обратите внимание на свои **плечи**. Они напряжены и подтянуты или свободно свисают?
- Затем переключите внимание на **руки**. Где они отдыхают? Как ощущается материал под вашими руками? Ваши руки теплые или холодные?
- Перейдите к **предплечьям**. Что вы там чувствуете?
- Затем направьте своё внимание на **верхние части рук**, после этого на **шею** и **голову**. Наклонена ли ваша голова или шея несет её свободно? Ваши волосы развеваются по ветру или прядь волос падает на лицо? Что чувствует ваш **лоб**? Он прохладен, горяч или напряжен? Обратите внимание на свои **глаза**, **нос** и **рот**.
- Затем глубоко вдохните и выдохните, и вернитесь своим вниманием к окружающей обстановке.

Замечательно то, что вы можете быть внимательными и присутствующими в любом месте и в любое время. Независимо от того, где вы находитесь и что происходит снаружи, если вы заметили, что чувствуете себя не очень хорошо, вы можете немедленно начать сознательно фокусироваться на своём окружении и своих чувствах. Не будьте слишком строги к себе: если приходят нежелательные мысли, позвольте им прийти, обратите на них внимание, не злясь, и отпустите их. Например, вы можете представить, что мысли — это облака, которые приходят, находят там, а затем уходят. Или, как воздушные шары, поднимающиеся в небо.



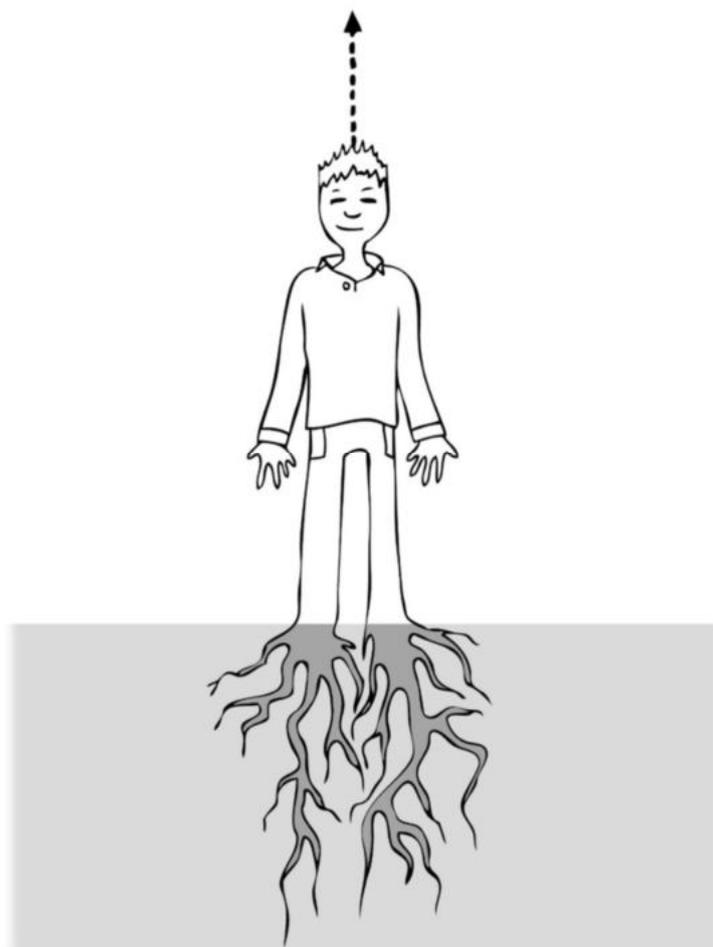
Кроме того, вы можете прочно закрепить себя в настоящем, „здесь и сейчас“, с помощью упражнения „дерево“.

Упражнение 10: Упражнение „Дерево“

Если вы выполняли упражнение „Моё дерево жизни“, то это упражнение очень хорошо сочетается с ним.

Встаньте прямо, твёрдо стоя обеими ногами на полу. Ноги находятся примерно на ширине бёдер. Представьте, что кто-то натягивает ниткой ваш позвоночник немного выше макушки и выпрямляет его. Руки свободно свисают по бокам, ладони направлены вперёд.

Теперь попытайтесь представить, как ваши ноги соединяются с землей. Как корни медленно растут из подошв ваших ног. Глубоко в землю. Они прочно закрепляют вас в земле. Теперь вы можете представить порыв ветра, ваши листья шелестят на ветру, но дерево стоит крепко укорененное и чувствует приятную ласку ветра.



И снова небольшое замечание о **важности практики**:

Положительные ощущения, достигаемые с помощью таких упражнений, можно закрепить только практикой. Тело быстро „забывает“ уникальный опыт расслабления, потому что мозг всё ещё занят переживаниями, связанными с травмой. Негативные чувства и мысли прочно засели в нём. Поэтому мы должны снова и снова противопоставлять им короткий положительный опыт, который часто можно получить с помощью таких небольших упражнений.

Пока они не закрепятся в нашем мозгу и теле. Выяснилось, что мысль нужно обдумать 1000 раз, прежде чем она будет усвоена, сможет работать сама по себе и автоматически влиять на ощущения в теле. Поэтому, если вам понравилось одно из упражнений, мы советуем вам делать его снова и снова. Пока это не станет естественной частью вашей повседневной жизни. Конечно, вам не обязательно постоянно выполнять все упражнения из этой книги. Просто делайте те, которые вам нравятся. Даже если это только одно единственное, тоже ничего страшного! Главное — делать его регулярно!

2.6. Моя главная основа – Безопасность!

Тело и душа находятся в смятении после негативного опыта. Они не чувствуют себя в безопасности. Вы уже читали, что мозг теперь постоянно обращает пристальное внимание и боится, что что-то может повториться. Аварийная программа по-прежнему активирована. Хотя часть вас, вашего разума, возможно, уже знает: то, что я пережил/а, теперь в прошлом, и сейчас я здесь, в Германии, в безопасности! Тем не менее, наш ствол мозга не верит нам так быстро. Во что бы то ни стало и прежде всего с помощью нашего большого мозга, то есть разума, мы должны снова и снова учить и доказывать это стволу мозга. Вы уже изучили некоторые стратегии, которые помогают нам в этом. Важно также, чтобы вы осознанно относились к безопасности, а также обеспечивали надёжность в повседневной жизни.

Конечно, вы не можете сделать это самостоятельно, но есть много вещей, которые вы можете сделать сами. Например, внимательно посмотрите, как выглядят ваши дни. Регулярность и планы дают вам безопасность. Потому что тогда вы знаете, что вас ждёт. И можно оказывать влияние, т. е. контролировать, как проходит день. Не всегда случается что-то неожиданное. Даже если встречи и распорядок дня устанавливаются другими людьми или внешним миром, они всё равно могут обеспечить безопасность. Регулярный распорядок дня полезен для вас. Ежедневная структура придаёт вашей жизни безопасный и надёжный каркас.

2.6.1. Структура дня

Иногда трудно создать такие рамки, обеспечивающие прочность и устойчивость, когда у вас мало дел и вы не знаете, чем занять свои дни. Когда кажется, что нет необходимости вставать по утрам или спать по ночам. Тогда вы рискуете просто жить сегодняшним днём и смотреть, что будет дальше. Чтобы снова создать свой собственный ритм, требуется много дисциплины и часто поддержка со стороны других людей. Для этого нужно ставить перед собой небольшие цели, планировать дни. Но это того стоит, потому что это даёт вам больше уверенности в своей жизни. Планирование и регулярность — враги неконтролируемых негативных мыслей.

Вы можете справедливо сказать: „Как я могу чувствовать себя в безопасности, если я не знаю, могу ли я остаться здесь? Не знаю, где я буду жить. Разрешат ли мне работать? Как дела у моей семьи и друзей и что будет с ними?“ Это правда: вам нелегко приходится с этими неуверенностями, которые всё ещё существуют в вашей жизни и, прежде всего, касаются будущего. И для того, чтобы постепенно добиться этой внешней структуры уверенности, требуется много маленьких шагов и зачастую длительное время. Мы хотели бы передать вам немного своей уверенности. Уверенность в том, что со временем на многие вопросы будут даны ответы, и чувство безопасности может расти. И есть уверенность, которую вы можете выработать для себя СЕЙЧАС! Мы можем активно формировать и изменять НАСТОЯЩЕЕ! Поэтому не ждите ответов на большие вопросы о будущем, а начинайте делать маленькие шаги СЕЙЧАС в своей повседневной жизни. Множество маленьких шагов также ведут к далекой цели!

Сознательно организуя свою повседневную жизнь, вы можете создать и испытать на себе кусочек нормальности. Как приятные занятия, так и обязанности, такие как покупки или стирка, могут стать ритуалами и привычками, которые возвращают частичку нормальности и, следовательно, безопасности. Следующее упражнение может помочь вам более осознанно формировать свою повседневную жизнь.

Упражнение 11: Станьте своим повседневным менеджером!

На следующей странице вы можете увидеть лист календаря, на котором отображается целая неделя. Время находится в крайнем левом углу. Теперь подумайте о том, какие регулярные встречи у вас бывают каждую неделю. Существуют ли курсы немецкого языка? Другие регулярные встречи или задания? Молодые люди, находящиеся в учреждениях по защите молодежи, уже найдут здесь много интересного: существует фиксированное время уроков, приёма пищи, сна, групповых занятий и экскурсий... Введите все даты в ваше личное недельное расписание на следующей странице. Вот один из примеров:

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
07:00	ПОДЪЁМ						
08:00	ЗАВТРАК						
09:00	КУРС НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКА						ПОДЪЁМ
10:00							
11:00							
12:00							
13:00	ОБЕД						ПРОБЕЖКА С ДРУГОМ ИЛИ ДРУГОЙ ВИД СПОРТА
14:00	КОМПЬЮТЕРНОЕ ИЛИ РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ				ПРОГУЛКА ИЛИ ЭКСКУРСИЯ С ГРУППОЙ	УБОРКА ЖИЛОГО ПОМЕЩЕНИЯ	
15:00							
16:00		ФУТБОЛ			ФУТБОЛ		
17:00							
18:00	УЖИН						
19:00							
20:00			МУЗЫКАЛЬНЫЙ ВЕЧЕР				ИГРА В КАРТЫ
21:00							
22:00	ОТХОД КО СНУ						
23:00							
24:00						ОТХОД КО СНУ	

Если вы живете в совместном жилье или в общежитии, то сначала у вас будет мало фиксированных дат. Именно поэтому особенно важно создавать для себя регулярные временные рамки. Так что же это может быть конкретно?

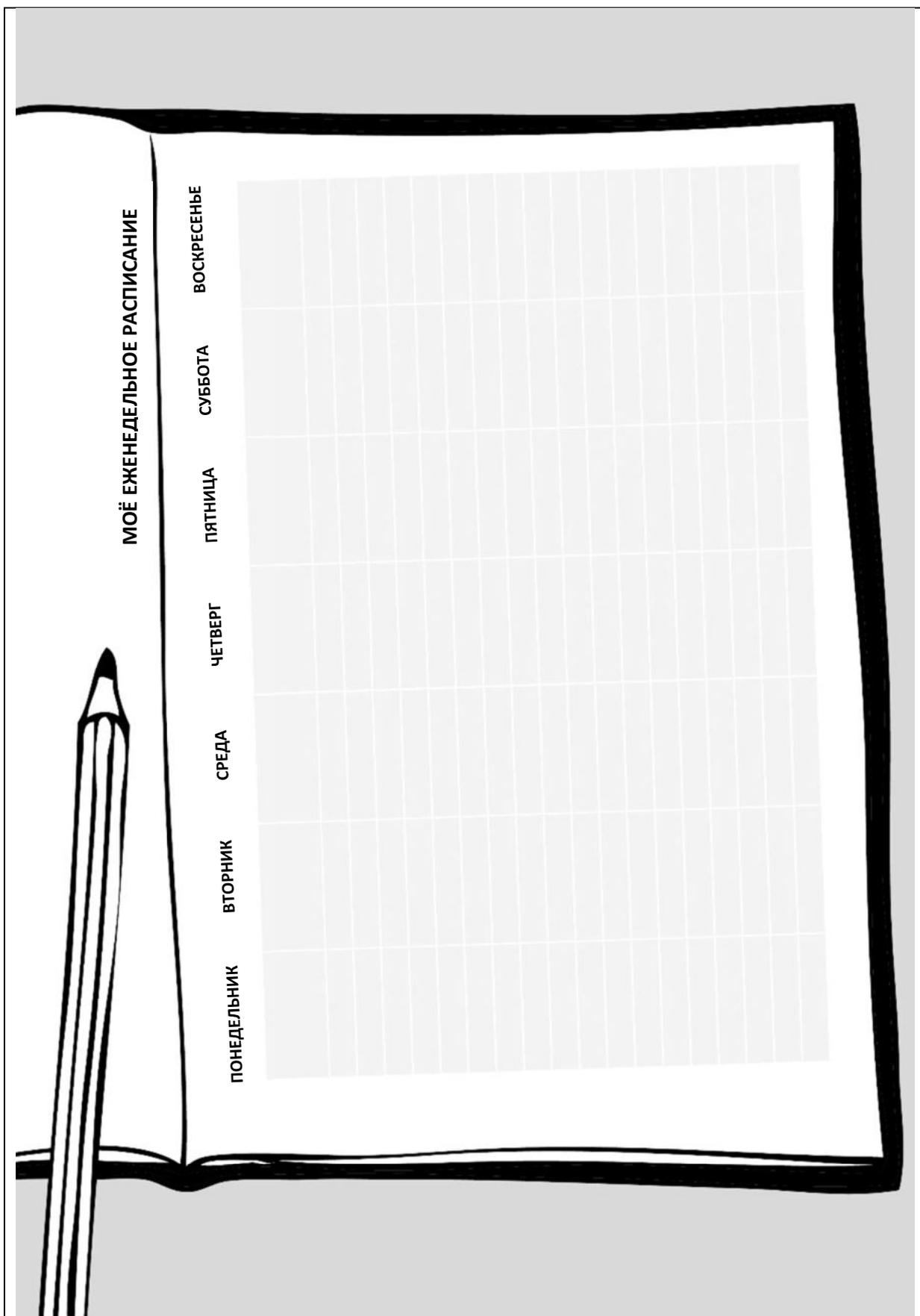
Например, вы можете запланировать пробежку каждый вторник и четверг в определенное время. Или играть в футбол. Или рисовать. Или играть музыку, петь. Всё, что вам нравится делать! Подумайте о ритуалах и привычках, которые уже были частью вашей повседневной жизни. Что бы вы хотели включить в свою повседневную жизнь в Германии? Вы хотели бы

рисовать, но у вас нет карандашей? Нет футбольного мяча? Свяжитесь с немцем или немкой из вашего окружения, покажите ему или ей ваш недельный план и попросите, например, карандаши и бумагу, или спросите, как бы вы могли играть в футбольном клубе. **Всегда будут возможности! Многие люди с радостью помогут вам в таких вещах!**

Кроме того, вы можете установить для себя фиксированное время приёма пищи. И фиксированное время отхода ко сну и пробуждения. Это придаст вашей повседневной жизни надёжную структуру. Ваши внутренние часы подстроятся под этот ритм. Это особенно важно, если у вас проблемы со сном. Мы объясним, почему это так, более подробно в главе 3.1 о расстройствах сна! Фиксированное время отхода ко сну — это очень важная основа для вашей повседневной жизни.

Вероятно, вы уже успели завести несколько знакомств с соотечественниками. Может быть, есть кто-то, кто любит играть в карты так же, как и вы. Предложите ему или ей играть вместе в карты в определённый день каждую неделю. Найдите фиксированное время, когда вы занимаетесь немецким языком. Может быть, вы любите готовить и можете регулярно встречаться с другими людьми, чтобы вместе готовить и есть? Может быть, вы можете помочь завхозу, подметая коридор каждую неделю или что-то подобное?

Помимо определённых регулярных дат, во многие дни существуют дополнительные разовые приёмы, встречи, мероприятия. Например, визиты к врачу, встречи с опекуном или службой социального консультирования, встречи в иммиграционном офисе и т. д. Вот почему полезно каждую неделю составлять новое расписание, в котором будет всё: и регулярные, и повторяющиеся, и разовые встречи. Таким образом, вы получите общее представление и осознанно прочувствуете свою повседневную жизнь. **Она не просто происходит, вы осознанно помогаете формировать её!**



Конечно, вы также можете использовать функцию календаря в своём мобильном телефоне для составления расписания на неделю!

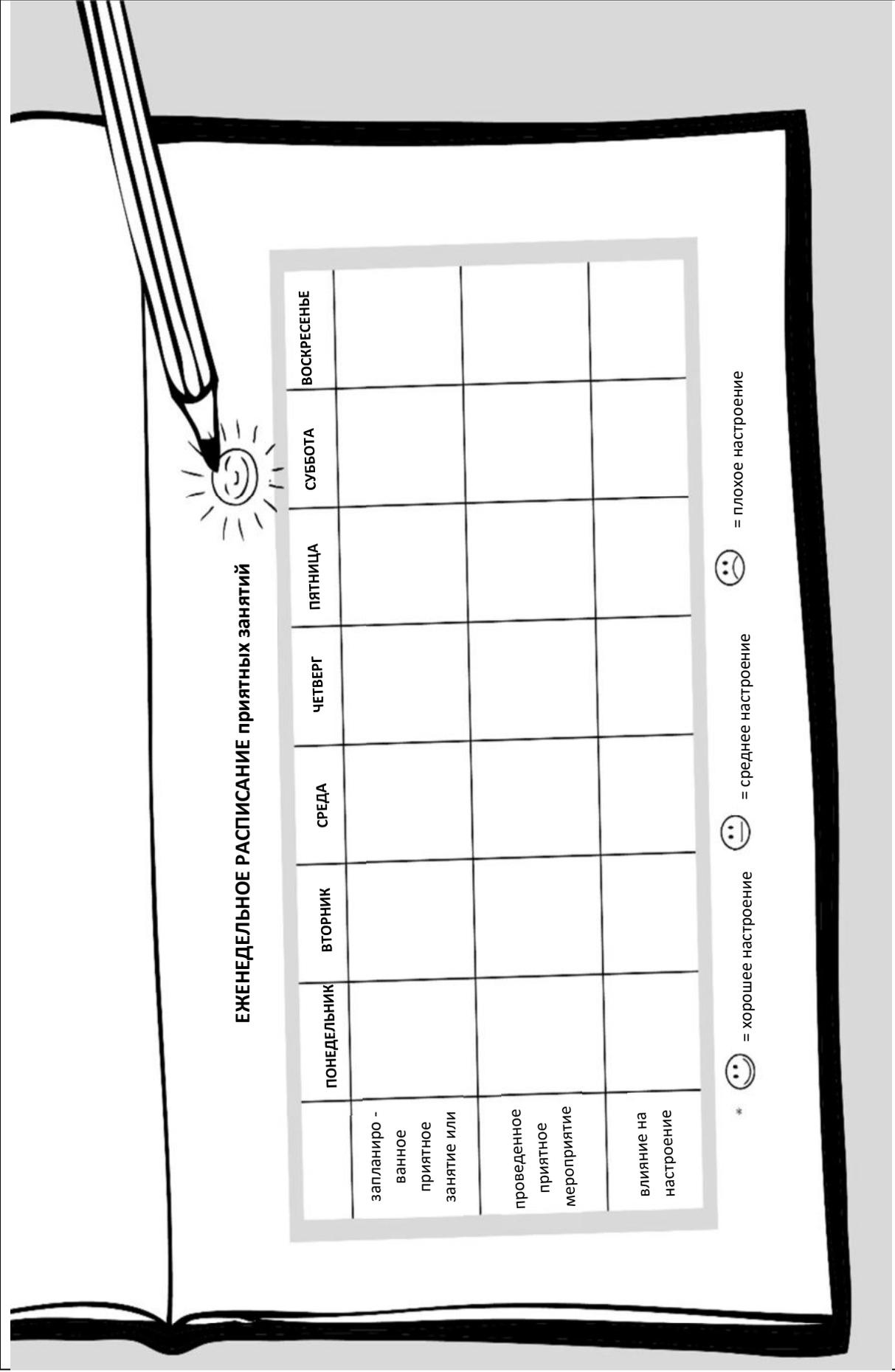
Упражнение 12: Мой дневник приятных занятий

Приятные занятия особенно важны для вас. Постарайтесь приложить сознательные усилия, чтобы каждый день выполнять хотя бы одно для вас приятное дело. Вы можете записать его в свой еженедельный план из упражнения 11, чтобы сделать его постоянной частью своего расписания. После выполнения упражнения 4 (Список позитивных действий, глава 2.3.) посмотрите вновь на то, что вам приятно, и осознанно составьте план действий. Это могут быть такие вещи, как короткая прогулка, прослушивание любимой музыки или чтение стихотворения. Затем, вечером, например, перед сном, уделите время тому, чтобы оглянуться на сегодняшний день в недельном плане. Занимались ли вы тем, что планировали? Были ли в тот день другие приятные занятия? Запишите на отдельном листе бумаги, что вы сделали приятного и какое у вас после этого было настроение.

Есть ли в вашей культуре символ, обозначающий хорошее или плохое настроение? Затем используйте этот символ. Вы также можете использовать так называемые смайлики:

Вот ещё один шаблон такого расписания на целую неделю, который вы можете использовать, если хотите. Напишите в первой колонке, что вы запланировали. Во второй – что вы сделали приятного. А в третьей колонке вы пишете символ того, каким было ваше настроение после занятия: хорошим, средним или плохим.

	=	хорошее настроение
	=	среднее настроение
	=	плохое настроение



ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ ПРИЯТНЫХ ЗАНЯТИЙ

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
запланиро - ванное приятное занятие или							
проведенное приятное мероприятие							
влияние на настроение							

* 😊 = хорошее настроение 😐 = среднее настроение ☹️ = плохое настроение

Понимание нового языка также способствует росту чувства безопасности. Изучение языка позволяет вам меньше чувствовать себя чужаком. Вы сможете больше и больше общаться в повседневной немецкой жизни и тем самым лучше ориентироваться в ней. Вы чувствуете себя в большей безопасности, так как понимаете, что говорят вокруг вас, потому что можете читать вывески и самостоятельно заполнять формуляры. Поэтому вам следует уделить много времени изучению немецкого языка.

Занятия физкультурой и спортом не менее важны. Физические упражнения высвобождают в нашем мозгу нейротрансмиттеры или гормоны счастья, которые улучшают наше настроение. Достижение небольших целей, которые мы ставим перед собой, также даёт нам хорошее самочувствие и уверенность в себе. Кроме того, упражнения останавливают карусель мыслей. Поэтому стоит встать и сделать несколько физических движений, даже если вам немного лень и хочется просто остаться в постели. Неважно, гуляете ли вы на природе или занимаетесь спортом. Танцы — это тоже физические упражнения. Главное регулярное движение!

2.6.2. Правила

Это важно знать, особенно тем молодым людям, которые живут в учреждениях социальной защиты молодежи:

Мы знаем, что большинству из вас не нравится, что существует так много правил. Это часть молодости — не любить правила. Потому что на этом этапе жизни иногда даже важно дистанцироваться от взрослых, чтобы найти свой собственный путь во взрослую жизнь. Так что в любом случае сейчас у вас непростое время и перед вами стоят много непростых задач. И всё же мы хотели бы сказать вам: правила также обеспечивают безопасную основу. Вы можете двигаться в этих рамках и точно знать: если я нарушу правила, будут те или иные последствия. Знание того, что произойдёт, если вы не будете следовать определённым правилам, также является гарантией безопасности. Вы можете быть уверены, что нарушение того или иного правила обязательно повлечет за собой известные последствия.

А уж следовать этим правилам или нет — это ваше решение. Но вам знакомы ваши безопасные рамки: правила учреждения. И социальные работники придумали их не для того, чтобы усложнить вам жизнь, а для того, чтобы дать вам надежную основу, что позволит вам жить вместе упорядоченно. Поэтому они много думали об этом. Даже во взрослой жизни всегда будут существовать правила, например, начальник будет устанавливать правила на работе. Или есть правила дорожного движения. Если вы едете быстрее разрешенной скорости и вас поймают, вам придётся заплатить штраф. Если вы постоянно опаздываете на работу, это в конечном итоге приведёт к увольнению. Последствия вашего поведения становятся предсказуемыми благодаря правилам, а **предсказуемость означает безопасность!** У вас есть выбор, каким правилам следовать, и вы знаете, что произойдёт, если вы этого не сделаете. **Так что всё в ваших руках!**

2.7. Социальные контакты

Люди, пережившие плохое, могут отстраниться и попытаться защитить себя от нового негативного опыта. Им трудно доверять другим людям. Вы также, возможно, боитесь стать обузой для других или быть непонятым. Некоторые люди иногда убеждены, что они должны решать свои проблемы в одиночку, или даже чувствуют себя виноватыми и поэтому не хотят помощи. Страх, что „разговор об этом“ ухудшит ситуацию, также удерживает многих от социальных контактов. Как социальные существа, мы нуждаемся в контактах, чтобы чувствовать

себя комфортно и безопасно. Поэтому сильная замкнутость приводит к дополнительному стрессу и одиночеству. **Социальные контакты очень помогают справиться и переработать негативный опыт.**

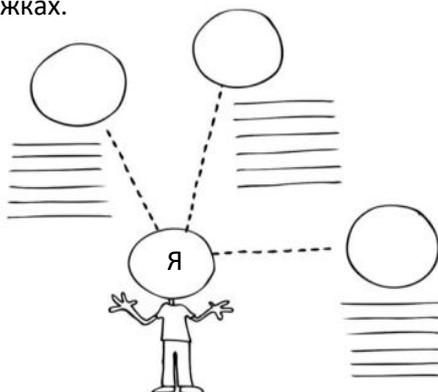
Каждый контакт, от которого вам становится лучше, полезен для вас! Это может быть человек, с которым вы просто любите играть в карты, человек, с которым вы разговариваете о повседневных трудностях, или человек, который помогает вам заполнить анкету. Вы заметите, когда сможете довериться кому-то или захотите рассказать ему/ей о том, что вами движет или, что вас беспокоит. Конечно, можно и даже нужно отказываться от контактов, которые доставляют неудобства! Обратите внимание на текущий и прошлый положительный опыт, который вы испытываете или испытывали с другими людьми.

Контакты с людьми, которые не могут находиться рядом с вами в данный момент и живут в другой стране, также являются важными социальными контактами. Иногда контакт с определёнными людьми невозможен. Но, даже тогда эти люди могут много для нас значить. Так же, как люди, которые нам были очень близки, и которых уже нет в живых, могут оставаться важными в нашей жизни. Они что-то дали нам, память о них и разделённые с ними моменты могут стать ценным сокровищем, которое продолжает сопровождать нас. В главе 3.7. вы прочитаете больше о том, как поддерживать внутренний контакт с умершими.

Упражнение 13: Моя социальная сеть

Подумайте, какие люди важны для вас в данный момент. Напишите их имена в пустых кружках на рисунке. Если количества кругов недостаточно, нарисуйте ещё несколько вокруг фигурок. Можно также включить людей, которые уже умерли или находятся далеко. Это могут быть люди, которые помогают вам, с которыми вам нравится что-то предпринимать, с которыми хорошо говорить, которые заставляют вас смеяться. Это могут быть люди, с которыми вас многое связывает, или люди, с которыми вы когда-то были связаны. Люди, которых вы видите каждый день, или люди, с которыми вы только время от времени говорите по телефону. Или люди, с которыми вы не общаетесь в данный момент, но о которых часто думаете.

Теперь подумайте, какими хорошими качествами обладают эти люди. Что вас впечатляет в них? Что в них помогает вам, вызывает у вас приятные чувства? Это то, что они говорят или то, что они делают для вас? Это та особая форма мировоззрения, определённый способ существования, который есть у кого-то? Какие жизненные уроки вы получили от него или от неё? Что вам нравилось или до сих пор нравится делать с ним или с ней? Запишите ответы на эти вопросы под именами в кружках.



2.8. Общение, самовыражение и творчество

Большинство людей считают полезным поговорить с кем-то о том, что их беспокоит, о чём они переживают. Разговоры о воспоминаниях, мечтах, мыслях и чувствах могут принести пользу. В немецком тоже существует поговорка: „Разделённое горе — полгоря“. Это означает, что собственное чувство страдания может стать меньше, если разделить его с кем-то другим. Вы не должны переносить это в одиночку. Обмен опытом может помочь вам почувствовать себя немного лучше. Важно помнить, что это всегда ваше решение — делиться ли вам с кем-то и в каком объеме! Подумайте, с кем вы хотите поделиться своими чувствами, а с кем — нет.



В некоторых культурах страдания выражаются не языком, а, например, совместным громким оплакиванием или совместным чтением священных писаний. Какие примеры и традиции разделения страданий друг с другом существуют в вашей культуре?

Многие творческие люди или деятели искусства выражают пережитые страдания в своих картинах, песнях или стихах. Это также может исцелять. Для этого не обязательно быть художником. Записать или изложить на бумаге свои чувства с помощью текста, стихов или красок может облегчить душу, потому что искусство даёт возможность выплеснуть пережитое наружу, а не хранить его внутри.

Есть ли музыка, которая выражает ваши чувства? Какие цвета и формы описывают ваши переживания? Какие песни выражают положительные моменты для вас? Радость? Энтузиазм? Веселье? Как бы вы изобразили добрые чувства? Чтобы не оставаться в плену страдания, противопоставьте выраженному страданию позитивные чувства и переживания.

3. Глава: Что делать если ...? – Помощь в решении определённых проблем

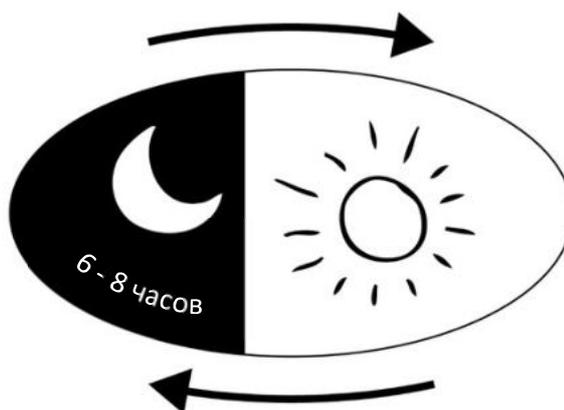
3.1. Трудности с засыпанием и сном

В главе 1 вы узнали, почему вы часто бываете сверхбдительными после событий, травмировавших вас. Ствол мозга поддерживает организм в состоянии боевой готовности, чтобы вы могли, как можно быстрее, отреагировать на новую опасность. Это часто приводит к

тому, что вы долго не можете заснуть вечером или часто просыпаетесь ночью, а затем долго лежите без сна. И это несмотря на то, что в вашей комнате и кровати в данный момент нет никакой опасности. Когда вы не можете заснуть, часто возникают негативные мысли, и вы начинаете размышлять.

Поэтому очень важно уменьшить физическое напряжение в вечернее время. Тут могут помочь упражнения на расслабление (см. пункт 3.1.2.). Мы познакомим вас с двумя упражнениями, которые вы можете опробовать самостоятельно. Так же существует ряд хороших упражнений, которые помогут успокоить мысли и направить их в расслабляющее русло. Для этого выберете одно из упражнений на воображение (см. пункт 3.1.3.).

Из-за повышенной бдительности и возникающего напряжения нарушается нормальный ритм сна и бодрствования. Для человеческого организма ритм означает регулярное повторение, как им является биение сердца и дыхание, смена дня и ночи или чередование времён года. Музыка, например, также структурирована во времени ритмом. Вы можете представить себе ритм сна и бодрствования следующим образом:



Есть время спать и время бодрствовать. Для большинства людей 6-8 часов сна достаточно, чтобы чувствовать себя в форме в течение дня. Если этот ритм нарушен, то его нужно сначала снова найти и натренировать. Пока он опять не заработает автоматически. Чтобы вновь обрести определённый ритм, необходимо следовать нескольким правилам.

3.1.1. Правила для спокойного сна

Биологический ритм — это нечто регулярное. Регулярность можно запрограммировать в своих, так сказать, „внутренних часах“, практикуя ее до тех пор, пока организм не усвоит, что нужно спать в определённое время. Это всё равно, что кормить козу каждый день в одно и то же время. Через неделю она будет ждать вас в это время и блеять, требуя еды, потому что она научилась: сейчас время кормления! Её „внутренние часы“ сохранили время кормления.

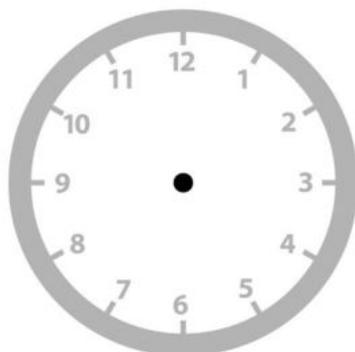
Упражнение 14: „Внутренние часы“

Посмотрите на циферблат часов и подумайте, когда вам пора ложиться спать и когда пора вставать. Помните, что общее время сна не должно превышать 8 часов. Для того чтобы, как можно быстрее наладить сон, вначале следует даже планировать спать всего 6 часов. Как только это получится, вы можете постепенно увеличить время сна до 6,5 часов, а затем до 7 часов.

На первой картинке вы видите пример, на второй часы, где вы можете внести своё личное время!



Пример: время сна с 23:00 ч. до 06:00 ч.



Моё личное время сна: _____

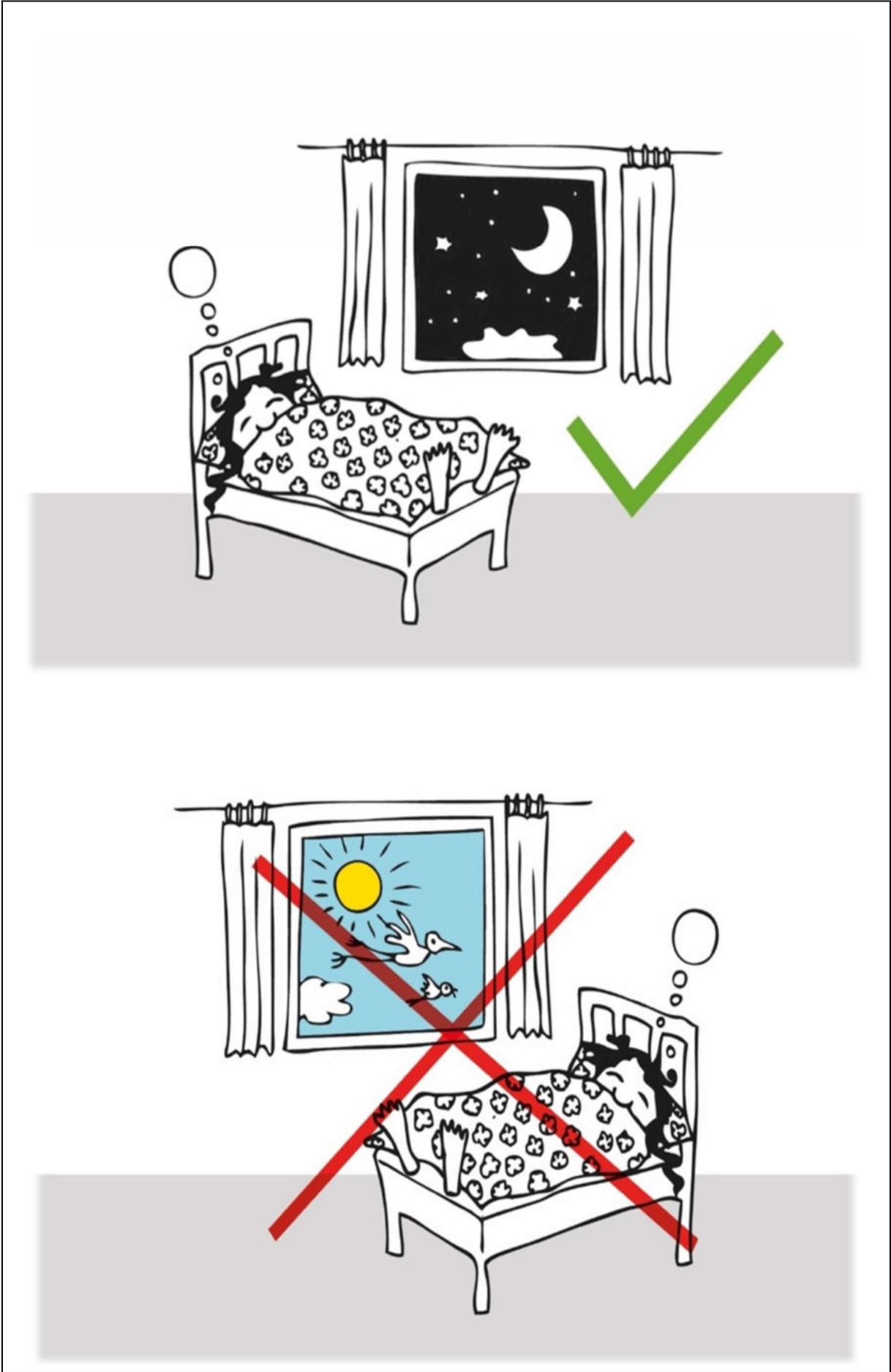
Моё время лечь спать: _____

Моё время встать: _____

Важно, чтобы вы старались придерживаться этого времени **каждый день** в течение следующих нескольких недель. Даже если вам не сразу удаётся заснуть, и вы всё ещё чувствуете себя уставшими, когда встаете. Важно вставать в одно и то же время каждый день, это следует регулярно практиковать, хоть следующие несколько дней и недель будут трудными, потому что вы будете часто уставать.

Особенно важно **НЕ** спать днём, несмотря на усталость. В противном случае вам будет всё труднее и труднее вернуться к желаемому ритму сна и бодрствования. Если вы потом будете спать два часа днём, то вечером вы не будете по-настоящему уставшими, и вам будет ещё труднее заснуть. Первоначальная усталость в течение дня облегчает засыпание вечером.

Поэтому правило № 1: Не спите днём!



Другое важное правило гласит:

Правило № 2: Кровать — только для сна!

Важно, чтобы мозг и тело ассоциировали кровать со сном. Поэтому ложиться в постель следует только тогда, когда вы действительно хотите спать. Но не для прослушивания музыки, выполнения домашних заданий, написания писем или чего-то ещё. Найдите другое место для подобных мероприятий.



Правило № 3: Старайтесь в течение дня делать побольше физических упражнений или заниматься спортом!

После хорошей тренировки вы будете уставшими к вечеру! Для лучшего сна полезно заниматься спортом хотя бы 30 минут в день.



Правило № 4: За два-три часа до отхода ко сну ваш организм должен постепенно настраиваться на большой отдых!

Это значит:

- В это время дня **не следует заниматься спортом**, так как это активирует и пробуждает вас (усталость наступает лишь позже!).
- Перед сном не следует есть **большие и тяжёлые блюда**, так как в противном случае желудок продолжает усиленно работать, а это не даёт организму отдохнуть.
- Никаких **захватывающих фильмов**, таких как боевики или фильмы ужасов, или **громкой, тяжёлой музыки**. Острые ощущения также держат тело в напряжении!
- **Никакого черного чая, колы, кофе или энергетических напитков вечером!** Такие напитки содержат кофеин. Это вещество заставляет вас бодрствовать! Алкоголь незадолго до сна также стимулирует нервную систему и ухудшает сон. Точно так же никотин, содержащийся в сигаретах, активирует организм.

В часы перед сном выбирайте более спокойные занятия. Например, почитайте, посмотрите весёлый фильм, послушайте спокойную музыку, повторите новые слова на немецком, нарисуйте красивую картинку (например, такую, как в упражнении 8, глава 2.5.).



Правило № 5: Найдите свой ритуал для сна!

Кроме того, если каждый вечер в одно и то же время выполнять определённый ритуал, это поможет вашему организму переключиться на программу сна. Ритуал, то есть всегда одно и то же действие, которое также сигнализирует вашему мозгу и телу, что пришло время спать. Возможно, у вас был такой ритуал в прошлом или в детстве? Что бы это могло быть сейчас? Вот несколько примеров: чтение Торы, Библии, Корана или какой-либо другой (для вас святой) книги, питье горячего молока с мёдом (это тоже успокаивает), ведение дневника позитивных моментов (см. упражнение 12, глава 2.6.1.).



Мой личный ритуал для сна:

3.1.2. Физическое расслабление

Если вы ложитесь в постель в определённое вами лично время отхода ко сну и всё же не можете заснуть, попробуйте расслабить своё тело, лёжа в постели. Следующие два упражнения могут быть полезны. Выберите одно из них и делайте его регулярно. Даже если вы не сразу добьётесь успеха, продолжайте практиковаться. Помните: только регулярные тренировки ведут к цели!

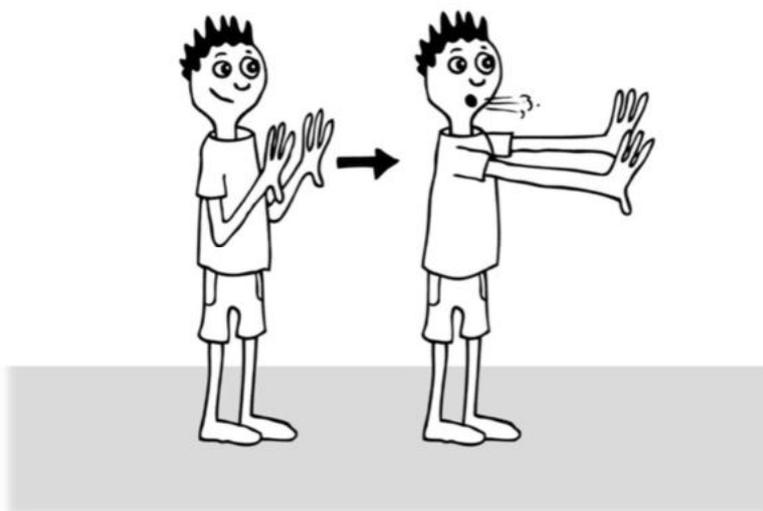
Упражнение 15: Дыхательное упражнение

Наше дыхание — это основной ритм нашего тела, на который влияет напряжение и, который при расслаблении опять замедляется! Когда мы возбуждены, наше дыхание учащается и становится поверхностным, мы становимся беспокойными и нервными из-за снижения уровня CO_2 в крови. При медленном выдохе уровень стресса снова снижается (уровень CO_2 повышается). Это помогает нам спокойнее смотреть на вещи. Многие спортсмены, например, медленно выдыхают в стрессовых ситуациях или во время физических нагрузок. Эта техника дыхания требует некоторой практики, поскольку спонтанно во время стресса или нагрузки человек стремится вдохнуть больше и может даже задерживать дыхание.

Для выполнения этого упражнения закройте глаза или сосредоточьтесь на неподвижной точке на потолке. Постарайтесь воспринимать ритм своего дыхания, не влияя на него. Следите за вдохом и выдохом. Положите руку на живот и почувствуйте, как брюшная стенка поднимается при вдохе и опускается при выдохе. Теперь начните внутренне считать вдохи: вдох-выдох — „раз“, вдох-выдох — „два“ и т. д. Конкретный подсчёт помогает не слишком быстро потеряться в мыслях и воспоминаниях.

Теперь постарайтесь углубить дыхание. Глубоко вдыхайте через нос, чтобы брюшная стенка поднялась, и долго и глубоко выдыхайте через рот, чтобы брюшная стенка снова опустилась. Затем сделайте небольшой перерыв, например, сосчитайте до 3, после чего снова глубоко вдохните. Всё тело расслаблено, только брюшная стенка поднимается и опускается в ритме дыхания. Постарайтесь найти свой собственный ритм дыхания, тот, который вам приятен. Если

ваши мысли начнут уплывать, просто верните своё внимание к осознанному дыханию. Если возникают негативные мысли или воспоминания, с силой выдохните их. Выпускайте их из себя с осознанным выдохом или даже фырканьем. Кроме того, на выдохе можно сделать отталкивающее движение обеими руками и ладонями, направленными вперёд. Отгоните все беспокойства и страхи, которые возникают при этом движении.



С каждым выдохом из вашего тела постепенно уйдёт напряжение, и вы почувствуете себя более расслабленными. Почувствуйте это расслабление в своём теле. Вы можете выполнять дыхательные упражнения до тех пор, пока не заснете, или столько, сколько захотите.

Упражнение 16: Прогрессивная мышечная релаксация

Прогрессивная мышечная релаксация — это умение чувствовать разницу между напряжением и расслаблением и использовать физическую активность как путь к расслаблению. Этот метод был основан врачом Эдмундом Якобсоном. При этом методе вы нацелено напрягаете отдельные группы мышц. Когда напряжение спадает, эта группа мышц чувствует себя более расслабленной, чем до начала практики. Такое упражнение можно выполнять сидя или лёжа.

В положении сидя: Сядьте прямо на стул или кресло, держа спину прямо. Голова расположена вертикально, подбородок слегка опущен. Плечи остаются расслабленными. Обе ноги твердо стоят на полу.

Когда вы лежите:

Почувствуйте, что ваша голова лежит на подушке, позвольте плечам расслабиться, положите руки рядом с телом и почувствуйте, как они погружаются в матрац. Ноги также расслабленно лежат на матраце.

Дышите глубоко и спокойно нижней частью живота. Для проверки, положите руку на живот и почувствуйте, как поднимается и опускается брюшная стенка.

На следующем вдохе сожмите ладони в кулаки, согните руки в локтях на 45 градусов, напрягая их. Плотно прижмите верхние части рук к телу. Удерживайте напряжение около 5 секунд, дважды вдохните и выдохните. На следующем выдохе отпустите и расслабьте кисти и руки примерно на 10 секунд. Попробуйте почувствовать разницу между напряжением и расслаблением. Повторите всё упражнение второй раз.

Теперь сосредоточьтесь на **верхних частях рук и плечах**. На вдохе напрягите бицепсы, трицепсы и плечи и удержите напряжение в течение 5 секунд. Поднимите плечи к ушам. Затем отпустите и расслабьтесь (10 секунд). Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением и повторите ещё раз.

Затем сосредоточьтесь на **лице**. Напрягите мышцы лица. Прищурьте глаза, нахмурьтесь, сморщите нос, сожмите зубы и широко откройте рот. Это такая же реакция, как если бы вы представили, что надкусываете лимон. Почувствуйте напряжение, вдохните его дважды и отпустите со следующим выдохом. Почувствуйте, как ваше лицо становится абсолютно гладким. Ваш лоб, глаза, нос, щеки, рот и челюсть теперь полностью расслаблены. Повторите весь процесс ещё раз.

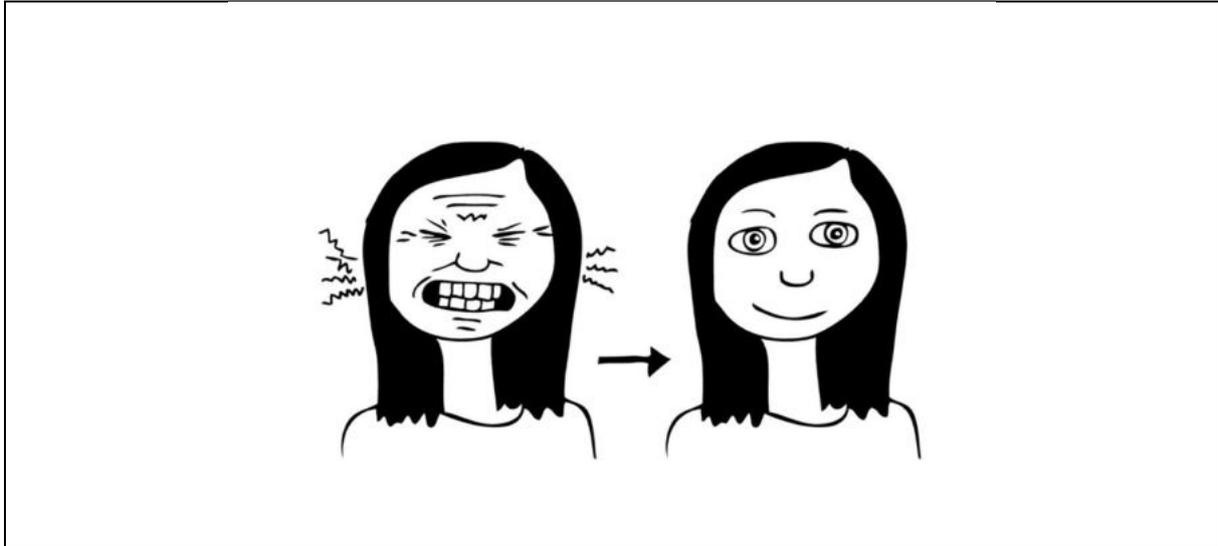
Теперь наступает очередь **лопаток и спины**. Отведите оба плеча назад, как бы сводя их вместе. Подтяните подбородок к груди и растяните позвоночник. Задержите напряжение на 5 секунд и отпустите с выдохом. Обратите внимание на разницу между напряжением и расслаблением. Повторите это упражнение ещё раз.

Теперь крепко сожмите **ягодицы** и удержите напряжение. Снимите напряжение. Почувствуйте разницу. Повторяйте.

Задержите дыхание и втяните **живот**, напрягите мышцы брюшного пресса. Расслабьтесь и сосредоточьте своё внимание на разнице между напряжением и расслаблением. Повторяйте.

Теперь напрягите ноги. Немного приподнимите ноги от матраса и потяните пальцы ног на себя. Почувствуйте напряжение в бедрах, икрах и ступнях. Снимите напряжение. Почувствуйте разницу и повторите ещё раз.

Наконец, сожмите **пальцы ног**, пытаясь собрать их горсткой. Удерживайте напряжение, расслабьтесь и почувствуйте. Повторите всю процедуру один раз. Теперь почувствуйте, как расслабление распространяется по всему телу, создавая ощущение тепла, небольшой тяжести, безопасности и расслабленности.



3.1.3. Психическое расслабление

Если, несмотря на физическое расслабление, ваши мысли всё ещё не приходят в покой, вы можете выбрать одно из следующих упражнений. Наверняка в вашей культуре есть народная мудрость, которая поможет вам заснуть? В Германии, например, говорят, что помогает мысленно считать овец. Это означает, что вы мысленно представляете себе стадо овец, а затем, как одна овца за другой перепрыгивает через забор. И считаете их. Это нужно для того, чтобы не дать вашему сознанию углубиться в мысли, которые могут помешать вам погрузиться в сон.

Упражнение 17: Коснитесь лба и сердца

Прижмите ладони друг к другу, немного приподнимите руки, слегка наклоните голову вперёд так, чтобы кончики пальцев слегка касались центра лба над бровями. Теперь обратите своё внимание на события прошедшего дня: за что вы были благодарны? Не сдавайтесь: всегда есть за что быть благодарным, даже если это просто факт, что вы прожили этот день!

Если вы нашли что-то, за что вы благодарны, позвольте этому воспоминанию полностью ожить благодаря силе вашей памяти. А теперь положите руку на сердце и сделайте небольшой поклон верхней частью тела: спасибо!



Наука установила, что благодарные воспоминания вызывают хорошие чувства в областях мозга, отвечающих за наши эмоции, которые затем очень быстро стимулируют выработку в мозге нейротрансмиттеров, способствующих сну. Если вы ведёте дневник позитива (*см. упражнение 2 в главе 2*), вы можете выполнить это упражнение после записи своих позитивных впечатлений за день.

Упражнение 18: Моё внутреннее место покоя

Внутреннее место — это идея места, где вы чувствуете себя в безопасности, комфорте и расслабленности. Такие упражнения на воображение помогли многим людям снять напряжение и беспокойство. При регулярном выполнении это воображение вызывает чувство расслабления и благополучия. Вспомните ещё раз: наши мысли имеют силу! (*Ср. главу 2.1.*) Сначала сосредоточьтесь на своём дыхании, чтобы успокоиться. Глубоко вдыхайте через нос и выдыхайте через рот. Найдите свой личный ритм дыхания. Затем мысленно представьте себе место, где вы чувствуете себя комфортно и безопасно. Место, которое оказывает на вас успокаивающее воздействие, где вы можете полностью расслабиться. Оно может реально существовать или вы представляете его себе только в своём воображении. Не торопитесь с поиском, пройдите мимо нескольких таких мест, тщательно выбирая. Может быть, вам нравится место на природе, например, на пляже, в лесу, на цветочном лугу или в горах. А может быть, ваше место — в доме, космическом корабле или пещере...

Когда вы его найдёте, внимательно осмотритесь:

Что вы видите? Рядом с вами? Под и над вами? Какие цвета вас окружают?

Что вы слышите? Прислушивайтесь к звукам и шумам, которые вам приятны. Может быть, вы слышите ветер, шелест леса, щебетание птиц или плеск воды?

Что вы чувствуете? Что вы чувствуете на своей коже? Что вы чувствуете под ногами? Это тепло или приятная прохлада? Почва под ногами мягкая или твердая? Щекочет ли вас трава или песок под ногами? Играет ли ветер вашими волосами или вы чувствуете тепло солнца на своей коже?

Какой запах вы чуете вашим носом?

Чувствуете ли вкус, распространяющийся по вашему языку?

Возможно, в месте вашего упокоения есть другие живые существа? Люди или животные? Но имейте в виду, что только те, у кого есть ваше разрешение, могут войти в это ваше место! Это ваше собственное место, где только вы решаете, пускать туда других или нет. Осознайте, кто всё ещё находится рядом, и почувствуйте связь между вами.

Есть ли что-то ещё, что вы хотели бы иметь в этом месте? Например, мягкое одеяло, плюшевое животное, что-нибудь вкусненькое или приятную музыку?

Останьтесь ненадолго в вашем прекрасном месте отдыха. Наслаждайтесь тишиной и покоем, которые вас окружают. Почувствуйте приятную атмосферу. Вы чувствуете себя очень спокойно и расслабленно. Если вы хотите, вы можете удобно лечь в своём воображении в этом месте и вздремнуть...

Возможно, есть фотография (*например, из упражнения 3, глава 2.3.*), которая напоминает вам о „вашем“ месте покоя и отдыха? Или вы можете нарисовать своё собственное представление о нём.

Повесьте фотографию этого места на виду у вашей кровати. Один взгляд на неё поможет вам вернуться в ваше место спокойствия в будущем. Если у вас есть мобильный телефон с доступом в Интернет, вы можете поискать подходящую расслабляющую фоновую музыку на *YouTube*. Например, вы можете послушать пение птиц в лесу или звук текущего ручья. Если вы хотите, и вы нашли что-то подходящее, вы можете включить эту музыку в фоновом режиме в наушниках, чтобы лучше представить своё место покоя. Чем чаще вы будете „посещать“ это место, тем легче вам будет его себе представить и тем быстрее наступит эффект расслабления.

Совет:

Вы можете прослушать инструкции к этому упражнению на разных языках в виде аудиофайла (MP3) в Интернете. Там упражнение называется „Место безопасности“:
<http://www.refugee-trauma.help/selbsthilfe-fuer/traumatisierte-menschen/>

или в виде видео (на немецком и многих других языках) на YouTube по адресу:
https://www.youtube.com/channel/UCf4ArRYBA2ecLVrOo8Z6_Ug

Если вы просыпаетесь по ночам и не можете снова уснуть, повторите вышеописанные упражнения. Если сон всё ещё не приходит, не пытайтесь сделать это насильно. Встаньте и займитесь на короткое время чем-нибудь спокойным (например, на 10 минут), чтобы отвлечься. Допустим, почитайте что-нибудь, послушайте расслабляющую музыку, порисуйте или сделайте растяжку. Только когда вам снова захочется спать, тогда ложитесь в постель.

3.1.4. Посещение врача и приём лекарств, вызывающих сон

Если вы испробовали все эти варианты в течение нескольких недель (помните: только практика меняет ритм!) и у вас по-прежнему проблемы со сном, обратитесь к семейному врачу. Он или она решит, нужно ли назначить лекарство, которое поможет вам заснуть. Снотворные средства вызывают привыкание, поэтому их следует принимать только по назначению врача, не мешая с алкоголем или наркотиками. Часто бывает достаточно попить по таблетке в течение нескольких ночей, пока вы не выработаете свой собственный режим засыпания и сможете прекратить приём лекарства.

3.2. Ночные кошмары

Кошмары — это сны, которые связаны с сильным страхом, печалью или отвращением. В большинстве случаев кошмары будят вас ночью. Чаще всего кошмары возникают во второй половине ночи. Кошмары — очень распространенное явление: более половины всех взрослых людей время от времени видят кошмары, около 5% из них — регулярно.

В кошмарах всегда происходят ужасные вещи. Например, речь идёт о преследовании, угрозах или смерти. Иногда вам снятся вещи, которые вы уже пережили, но иногда вам снятся совершенно нереальные явления (например, что существуют чудовища). Иногда сон происходит в будущем. Но важно знать, что сны не могут предсказывать будущее.

Вам сейчас снятся кошмары? Сколько раз в неделю это происходит? Что вам снится в кошмарах? Снятся ли вам одни и те же или похожие сны снова и снова?

3.2.1. Что вы можете сделать, проснувшись от кошмара

Если вам приснился плохой сон или вы проснулись от кошмара, важно, чтобы вы могли сразу сориентироваться в настоящем, полностью проснувшись со всеми 5 чувствами. То есть, сразу после пробуждения знать и чувствовать: **„Это был всего лишь сон, я СЕЙЧАС здесь, в Германии, в своей комнате!“**

Иногда это не так просто, потому что вы запутались в сновидении и часто сначала не понимаете, где вы находитесь. На помощь могут прийти указатели или знаки, что вы находитесь в Германии, расположенные рядом с вашей кроватью. Такие знаки служат **якорями настоящего**, то есть сигнализируют вам о том, что вы находитесь **здесь и сейчас**. Какими могут быть такого рода знаки для вас?

Может быть, у вас есть фотографии с приятными впечатлениями о Германии, которые можно повесить рядом с кроватью? Вы также можете написать фразу: „Я в Германии!“ и также повесить её на виду. Может быть, у вас на прикроватной тумбочке лежит небольшой камень, ракушка или что-то подобное, что вы ассоциируете с чем-то положительным и можете держать в руке?

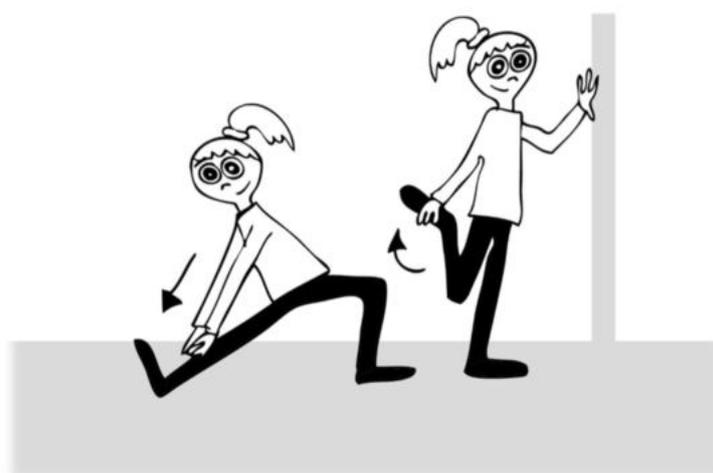


Важно, чтобы вы могли сразу же увидеть эти **„якоря настоящего“**, ещё лёжа в постели. Может быть, вы повесите что-нибудь на потолок над собой. Потому что, хоть вы всё ещё чувствуете себя парализованными плохим сном и не можете пошевелиться, ваши глаза могут найти этот „якорь“! Состояние парализованности вызвано сильным страхом, связанным со сновидением, и длится недолго. Сначала попробуйте сделать небольшое движение, например, моргнуть глазами или пошевелить пальцами руки или ноги. Если это сработает, вы можете попробовать подвигать всей рукой или ногой и постепенно медленно всем телом.

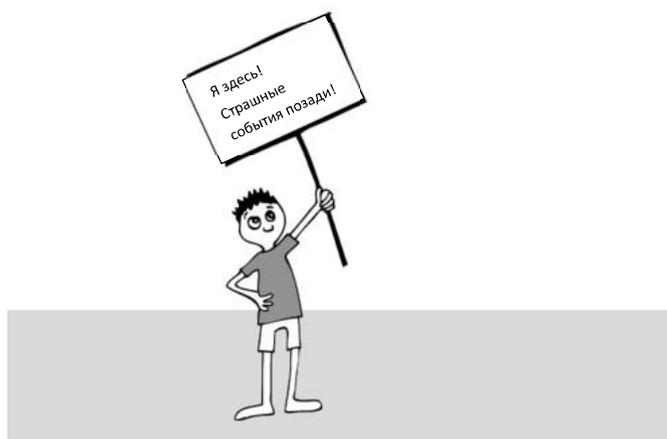
Многие люди считают полезным встать и выпить стакан воды или освежить лицо холодной водой. Это пробудит вас, вернув в настоящее — вы возвращаетесь в реальность, в „здесь и сейчас“!



Лёгкие упражнения на растяжку также могут помочь вернуть ваше тело в настоящий момент.



Скажите себе фразу: „Я сейчас нахожусь в настоящем. Всё плохое, что со мной приключилось — позади! Теперь я в безопасности. Мой рот, мои ноги, моё тело и т. д. находятся в настоящем.“



Некоторые люди считают полезным записать плохой сон, а затем порвать исписанный лист и выбросить его. Вы также можете выполнить следующее небольшое упражнение, чтобы превратить чувство пассивного бессилия и беспомощности в чувство активной победы над кошмаром.

Упражнение 19: Бросок через плечо

Слегка приподнимите руку и свободно протяните кисть и раскройте пальцы. Кратко вспомните содержание кошмара и представьте, что вы вкладываете это содержание в свою руку. А теперь: раз! – и отведите руку назад через плечо. Легкое движение броска спереди назад через плечо! Прочь кошмар! А теперь сделайте то же самое с другой рукой. Выполняйте это движение поочередно одной и другой рукой. Продолжайте, пока кошмар не исчезнет, превратившись в ничто.



Кстати, благодаря поочерёдному движению то правой, то левой рукой вы вновь соединяете части мозга, которые были отделены друг от друга в результате травматического опыта, т. е. кошмара. С помощью физических действий вы можете **АКТИВНО** противостоять бессилию, вызванному кошмаром. Вот почему не следует недооценивать это небольшое упражнение. Физическое движение посылает важные сигналы вашему мозгу.

Не ложитесь сразу в постель, а займите себя чем-нибудь другим на короткое время. Например, вы можете почитать, раскрасить картинки, послушать музыку. Когда вы снова почувствуете сильную усталость, лягте в кровать и сделайте дыхательное упражнение (**упражнение 15, глава 3.1.2.**), которое поможет вам снова заснуть. Существует также возможность „изменить“ повторяющиеся сны, например, воображая, что в события сна вмешиваются полезные люди или

существа, или что вы находите выход из ситуации во сне, потому что обладаете особыми способностями. Станьте героем и режиссёром своего сна! Благодаря таким изменениям в воображении, вы сможете преодолеть беспомощность и страх, испытываемые во сне. Иногда бывает трудно самостоятельно проработать такое изменение сна. Лучше всего обратиться за помощью к человеку, который немного разбирается в этом. Например, спросите своего социального работника или человека, который дал вам эту книгу.

3.2.2. Предотвращение ночных кошмаров

Учёные не всегда могут исследовать, почему и как именно что-то помогает, но во многих культурах существуют ценные мудрости, возникшие зачастую в результате многовекового опыта. Например, индейцы, коренные народы Америки, изобрели „лекарство“ против ночных кошмаров. Так называемые „ловцы снов“. На рисунке вы можете увидеть, как выглядит один из них. Индейцы делают их сами. Эти ловцы снов защищают от кошмаров. Плохие сны попадают в силки и только прекрасные сны пропускаются через сеть. По сегодняшний день многие люди, которых мучают кошмары, вешают такое сооружение для ловли снов над своей кроватью и с удивлением обнаруживают, что он помогает.

Есть ли в вашей культуре такие ритуалы или лекарства, которые помогают избавиться от кошмаров?



3.3. Вспышки воспоминаний (флэшбэки), повторяющиеся негативные воспоминания / образы и диссоциация (или разотождествление)

3.3.1. Флэшбэки

Когда воспоминания о плохом опыте настигают вас так, что кажется, будто всё происходит прямо сейчас, мы говорим о „вспышках воспоминаний“ или „флэшбэках“. Вы уже узнали, как это происходит, в *главе 1*. Ваш большой мозг отключается во время таких воспоминаний, поэтому он не знает, где вы находитесь на временной шкале. Посмотрите ещё раз на временную шкалу в *главе 1.3*, и вы поймёте, что вспыхивающие воспоминания относятся к прошлому. С помощью различных упражнений вы можете помочь своему мозгу в такие моменты возвращаться своим вниманием в настоящее, „здесь и сейчас“, и создавать внутреннюю дистанцию по отношению к событиям в прошлом. Другими словами, дистанцироваться от переполняющих чувств, связанных со стрессовыми событиями.

Вы должны выполнять упражнения регулярно, а не только тогда, когда у вас случаются флэшбэки. Только если вы будете выполнять их автоматически, они помогут и в острых стрессовых ситуациях. „Повторение — мать учения“ или, как гласит немецкая пословица: „Übung macht den Meister“, т. е. лишь регулярно тренируясь вы можете достичь совершенства.

Упражнение 20. Установка сенсорных раздражителей

Представьте, что вы кусаете очень острый красный перец чили. Каково это? Так остро, что почти больно? В этот момент вы можете думать о чем-нибудь ином, кроме остроты на языке? Наверное нет! Ваш мозг занят резкими раздражителями во рту. Всё остальное на данный момент отходит на второй план.



И вы можете использовать именно этот механизм! А именно, когда на вас нахлынут воспоминания, даже если вы этого не хотите. Или, когда понимаете, что просто не присутствуете в своём теле, т. е. у вас на какой-то момент наступает диссоциация (или разотождествление). Интенсивные стимулы прерывают и то, и другое! В такие моменты вы можете научиться самостоятельно устанавливать сильные стимулы для одного или нескольких из ваших пяти чувств!

Проявите творческий подход, заранее подумав о том, что может быть хорошо или пригодно для вас. Какие из ваших чувств вы хотели бы стимулировать? Что конкретно вы себе представляете? Может быть, у вас есть идеи получше? Лучше всего выбрать одно или два средства, которые вы попробуете в ближайшее время. Вот несколько идей:



- сожмите в руке камень с резко очерченными гранями
- коснитесь руками холодной воды или кубиков льда или примите холодный душ
- щелкните резинкой по запястью
- зажмите кожу между большим и указательным пальцами



- (осторожно) понюхайте уксус
- понюхайте духи или ароматическое масло



- пососите кислые или мятные конфеты
- пожуйте горошины черного перца
- надкусите лимон или перец чили



- воспроизведите пронзительный звук на мобильном телефоне
- позвоните в маленький колокольчик
- включите на короткое время громкую музыку



- посмотрите на картину, которую вы ассоциируете с позитивными мыслями
- назовите предметы одинакового цвета, окружающие вас

Я бы хотел/а попробовать это для себя:

Упражнение 21: Упражнение 1-2-3-4-5

Это упражнение – простой метод вернуть внимание в настоящее, „здесь и сейчас“, в любое время и в любом месте без каких-либо инструментов. Оно также помогает при волнении, страхе и напряжении. Попробуйте сначала выполнить это упражнение в обычных повседневных ситуациях. Другими словами, в ситуациях, в которых вы ещё не напряжены, и

пока не сталкиваетесь с негативными воспоминаниями. Вы должны хорошо знать это упражнение, прежде чем использовать его в трудную минуту. Это поможет вам снова взять себя в руки и не позволить чувствам и мыслям подавить вас. Лучше всего практиковать его 1-3 раза в день в повседневных ситуациях.

Упражнение заключается в том, чтобы сначала **назвать одну вещь**, которую вы **видите** прямо сейчас. Например: „Я вижу красную машину, проезжающую мимо“.



Затем назовите то, что вы **слышите** в данный момент. Например: „Я слышу, как люди разговаривают“.



И затем одну вещь, которую вы **чувствуете** прямо сейчас. Это может быть: „Я чувствую, как моя спина упирается в спинку стула“.



Теперь назовите по две вещи из каждой области, таким образом:

- **2 раза то, что вы видите**
- **2х то, что вы слышите**
- **2х то, что вы чувствуете**

Продолжайте упражнение с 3 вещами:

- **3х то, что вы видите**
- **3х то, что вы слышите**
- **3х то, что вы чувствуете**

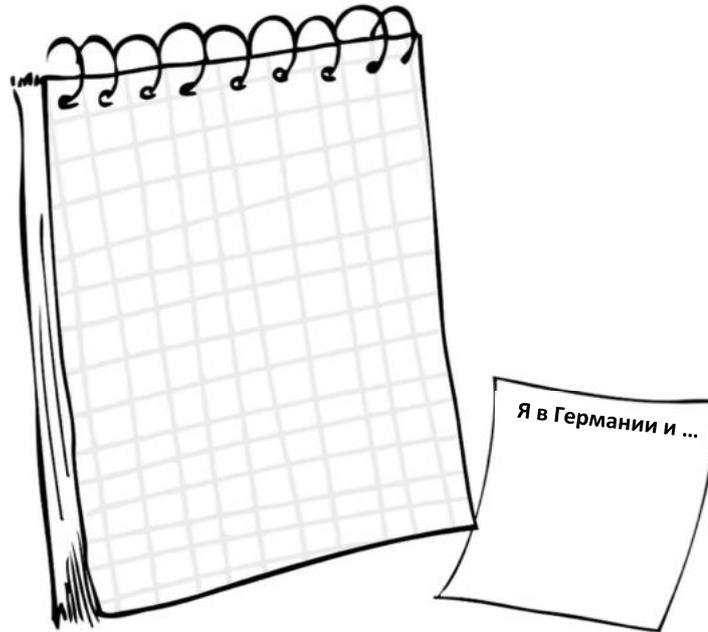
А теперь **4 вещи**: 4х видеть, слышать, чувствовать. Наконец, назовите 5 вещей из каждой области.

Если вы сбились со счёта — это не проблема. Просто продолжайте. Даже если то, что вы видите, слышите или чувствуете, повторяется — это нормально.

Это упражнение также может быть полезно при **засыпании**. Но затем начните с 5 вещей и двигайтесь в обратном направлении: **сначала от 5 к 4, затем от 3 к 2, затем к 1.**

Когда вам удастся вернуть себя в настоящее, „здесь и сейчас“, и вы поймёте, что воспоминания остались в прошлом, важно успокоить всё ещё взволнованные чувства. Для этого вы можете использовать упражнения 15 (дыхательное упражнение) и 16 (прогрессивная мышечная

релаксация) из главы 3.1.2. Вы также можете представить себя в своём личном месте спокойствия (см. упражнение 18 „Моё внутреннее место спокойствия“ в главе 3.1.3.) или написать на небольшом листке бумаги, который вы всегда носите с собой, **фразу, которая вас успокаивает и приносит пользу**. В такие моменты вы можете доставать его и читать про себя несколько раз. Что вы можете записать?

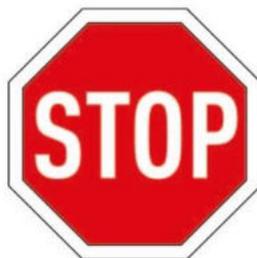


3.3.2 Повторяющиеся негативные воспоминания или образы (вторжения)

Даже если ваши мысли продолжают улетают в негатив, они обычно связаны с прошлым. Некоторые воспоминания возвращаются снова и снова. Чтобы замедлить и отогнать их, важно в такие моменты сосредоточиться на настоящем и данном моменте. Возвращение в реальность, „здесь и сейчас“, создаёт дистанцию. Следующие упражнения могут помочь...

Упражнение 22: Остановка мыслей

Когда вы заметите, что воспоминания и чувства из прошлого просто настигают вас, **громко хлопните в ладоши** и скажите себе громко (или тихо, если рядом находятся другие) „**СТОП!**“ Представьте себе дорожный знак „Стоп“. В Германии, как и во многих других странах, он выглядит следующим образом:



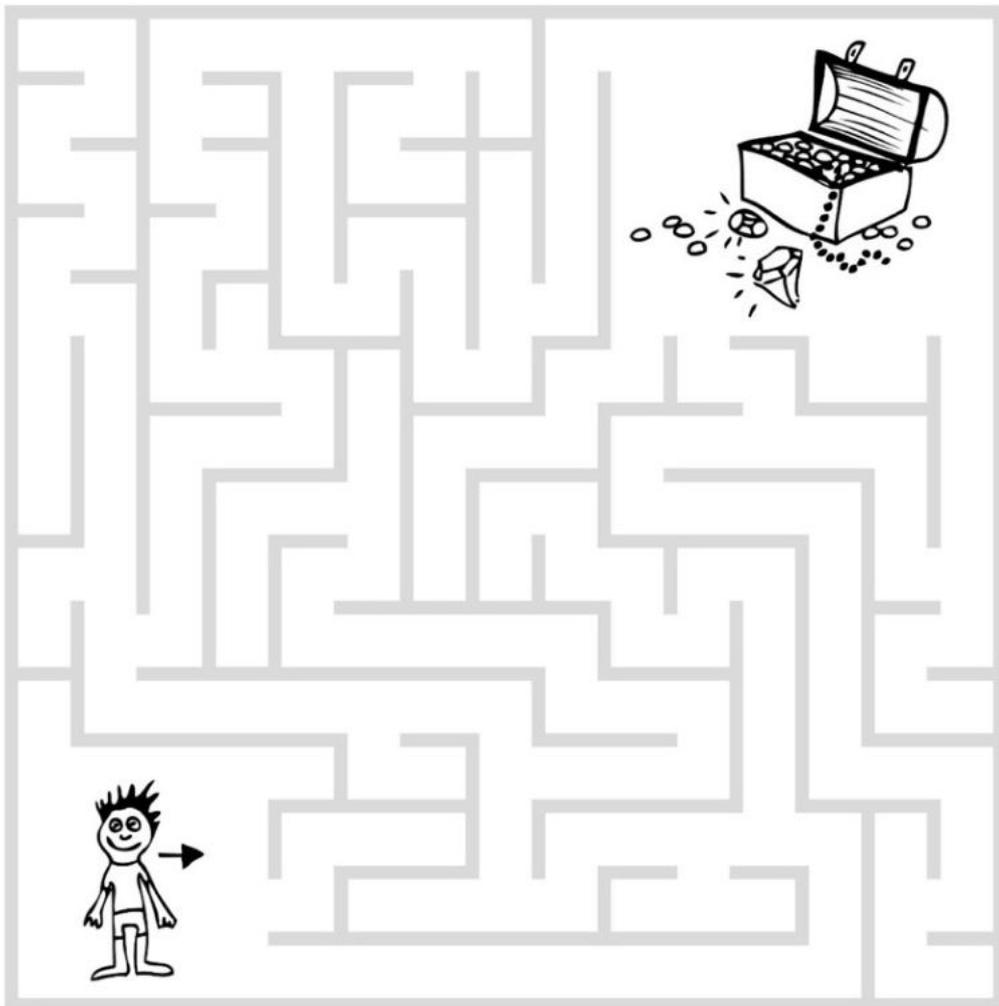
Какие другие знаки остановки вы знаете? Представьте себе свой личный знак „Стоп“! При этом медленно вдыхайте и считайте до трёх во время вдоха. Затем задержите дыхание и сосчитайте до трёх, и снова сосчитайте до трёх, выдыхая. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не сосредоточитесь только на своём дыхании.

Упражнение 23: Арифметика и загадки

Вспомнив неприятный опыт, попробуйте решить следующую задачу:

10 000 минус 13. Вычтите из результата ещё раз 13, затем ещё раз 13, ещё раз 13, и ещё раз 13, ещё раз 13, ещё раз 13 и ещё раз 13.

Если вы посчитали правильно, то должно получиться число 9883. По крайней мере, на время вычитания вы должны были забыть о негативном опыте. Арифметика, так сказать, подавила его. Неприятный опыт больше не занимает места в вашем сознании. Небольшой список арифметических задач на случай чрезвычайных ситуаций может оказаться очень полезным. Загадки также обладают подобным эффектом. Может быть, вы сможете купить себе буклет с головоломками, в котором будут подобные задания:



Чтобы сохранить дистанцию от негативных мыслей и чувств после возвращения в настоящее, в „здесь и сейчас“, вы можете выполнить безопасное упражнение (**Упражнение 1, Глава 1.2.**) и отложить негативные воспоминания в своём сознании. Если вы повесите фотографию сейфа или другого безопасного места у вас на виду, то, когда придут негативные мысли, фотография поможет вам.

После „упаковки негативных вещей“ вы можете сделать ещё одно дыхательное упражнение (**см. упражнение 15, глава 3.1.2.**) или представить, что идёте в своё безопасное место (**см. упражнение 18, глава 3.1.3.**). Эти упражнения помогут вам успокоиться и тем самым обрести контроль над своими чувствами.

3.3.3 „Как будто это происходило не со мной...“ (диссоциация)

Эта часть посвящена моментам, когда вы чувствуете себя наблюдателем за своим телом и разумом, а окружающее вас пространство вдруг кажется странным и нереальным. Это может вызвать у вас сильный страх потерять контроль над ситуацией.

Эти чувства в той или иной степени знакомы каждому: например, когда вы сидите в автобусе, погрузившись в раздумья и уставившись перед собой. Только когда кто-то заговорит с вами, вы понимаете, что всё это время крутили волосы и не вышли на нужной остановке.

Если вы пережили плохое, это состояние „нахождения рядом с самим собой“ может принять более серьёзные размеры и стать причиной проблем в повседневной жизни. Например, если вы вдруг оказались в каком-то месте, не зная точно, как вы туда попали. Или вы часто „отсутствуете“ в течение 10 минут или более на уроках, то есть физически присутствуете, но на самом деле ничего не замечаете. Это, например, как если бы кто-то нажал на кнопку „пауза“ на проигрывателе компакт-дисков.

Такие переживания также часто вызывают страх. Страх потерять контроль. Эта реакция вашего организма связана с травматическим опытом. Если вы помните из главы 1, есть момент, когда ваш мозг отключается и активируется аварийная программа. Когда ситуация настолько плоха, что вы больше не в состоянии её вынести, ваше сознание просто отключается, чтобы защитить вас, и блокирует реальность.

Даже после того, как травматическое событие прошло, бывают ситуации, которые вызывают новое „отключение“. Обычно в такие моменты что-то напоминает нашему телу о травмирующей ситуации, и бац! – сознание снова отключается, чтобы защитить нас от перегрузки! Часто мы даже не осознаем, что конкретно это было.

Постарайтесь обратить внимание на ситуации, в которых вы внезапно „отсутствуете“. Есть ли закономерности? В таких ситуациях важно стараться „оставаться в настоящем“, то есть пребывать в „здесь и сейчас“, как описано в **главе 2.5**. Кроме того, мы можем поддерживать наше тело сильными чувствительными раздражителями, чтобы оно не расслаблялось. **См. упражнение 20, глава 3.3.1.**

В этих состояниях отсутствия, когда вы „находитесь вне себя“, ваше тело и ваш мозг пытаются создать дистанцию к воспоминаниям о стрессах с помощью вашего сознания, то есть большого мозга, снова закрывая дверь и полностью отключаясь. Но вы можете научиться создавать эту дистанцию самостоятельно и осознанно, в сотрудничестве со своим мозгом. Тогда „аварийная программа“ больше не нужна и к вам снова возвращается контроль над собой. Все упражнения,

которые помогут вам сосредоточиться на настоящем, на „здесь и сейчас“, помогают в этом тренинге! (См. упражнения 7, 8, 9, 10 в главе 2.5)

Вы также можете ходить, сознательно **громко топая** или **постукивая** себя, когда замечаете, что вот-вот „отключитесь“. **Прыжки на одной ноге** также возвращают ваше внимание в настоящее.

3.4 Агрессия: членовредительство, гнев, раздражительность и насилие

В главе 1 вы прочитали о том, как агрессивное и самоповреждающее поведение связано с травматическим опытом. И то, и другое происходит в стрессовых ситуациях, связанных с непреодолимыми воспоминаниями. Этот огромный стресс создаёт массивное и почти невыносимое напряжение. А поскольку в такие моменты большой мозг отключается, то мы порой делаем то, чего не стали бы делать; только ради того, чтобы снять этот сильное давление. Это можно назвать самозащитой от невыносимого стресса.

Даже если вы в такие моменты не контролируете своё поведение, после этого вы чувствуете себя плохо, потому что причинили кому-то боль или вышли из себя, совсем не хотя того. Вот почему полезно постепенно учиться справляться с такими эмоциональными всплесками. С одной стороны, вы уже узнали в **главе 3.3.**, как вы можете попытаться замедлить подавляющие воспоминания и чувства, научившись возвращать себя в „здесь и сейчас“. Во-вторых, есть ряд других практик, которые вы можете попробовать, чтобы быстро не „взрываться“ или не вредить себе.

3.4.1 Членовредительство

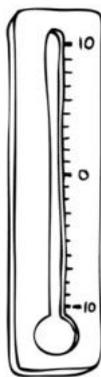
Если у вас есть желание причинить себе боль, чтобы избавиться от стресса, вызванного плохими воспоминаниями и чувствами, упражнения **20 и 21 из главы 3.3.1.** особенно важны для вас. Такими трудно удерживаемыми чувствами могут быть гнев, страх, одиночество, вина или ощущение пустоты. Самоповреждение — это способ вернуть эти подавляющие, болезненные чувства под контроль. И краткосрочно вам это действительно удаётся. Однако, к сожалению, это наносит вашему организму вред. Многие после этого стыдятся видимых повреждений, которых они на самом деле не хотели. Вам не чего стыдиться, так как мы знаем, что это была ваша отчаянная попытка спастись от едва переносимых чувств и, что в тот момент вы ничего не контролировали, потому что ваш большой мозг был отключён. Кстати, понимание этого — уже первый шаг к возможным изменениям!

Другие, наоборот, показывают свои физические повреждения, чтобы выразить свои эмоциональные страдания, которые они не могут выразить словами. Это не всегда легко понять другим, и обычно это делает их беспомощными. Используя сильные чувствительные раздражители, вы можете научиться снимать это напряжение без физического ущерба. Поэтому практикуйте альтернативные методы снятия напряжения, которые полезнее для вас и при этом окружающие могут лучше поддержать вас. Некоторые люди также причиняют себе боль, когда „слишком мало чувствуют самих себя“, т. е. когда внутри пустота и онемение и не остается никакого напряжения. В таких ситуациях также помогает установка сильных чувствительных раздражителей.

Для того чтобы понять, когда необходимо сильно стимулировать свои чувства, чтобы вернуть себя в настоящее, важно сначала внимательно понаблюдать за собой. Следующее упражнение может помочь вам в этом:

Упражнение 24: Градусник напряжения

Вы, конечно, знаете, что такое градусник. Этот прибор используется для измерения температуры. Внизу находятся минусовые градусы, в середине – 0 °С градусов, и чем теплее, тем выше поднимается ртуть на шкале. Ниже вы видите что-то вроде термометра, но мы не измеряем температуру, мы измеряем уровень вашего напряжения. При температуре -10°С вы **полностью расслаблены**, при +10 °С **напряжение чрезвычайно велико и невыносимо**.



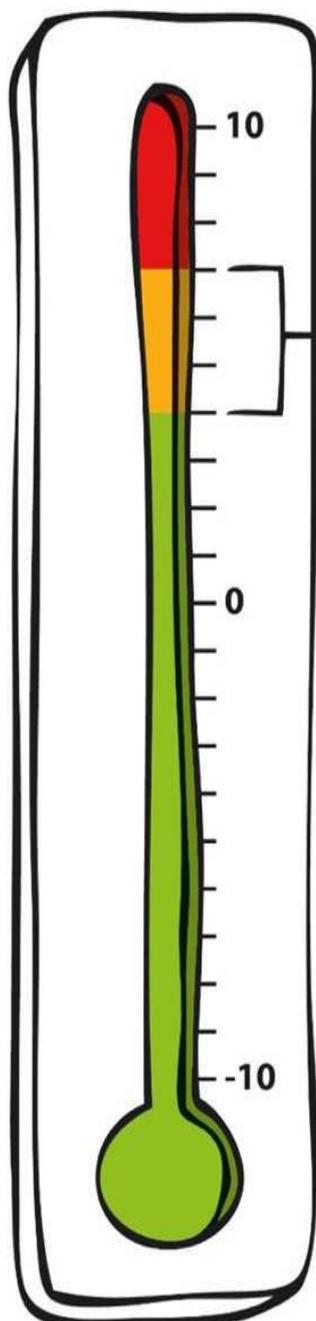
Каков сейчас уровень вашего напряжения? Если хотите, можете отметить этот уровень на градуснике. Теперь подумайте, где находится ваша „температура хорошего самочувствия“, т. е. где ваше напряжение находится в зелёном диапазоне (т. е. в полном порядке), и вы не чувствуете никакого давления, никакой потребности уменьшить напряжение. Покрасьте область, где с точки зрения напряжения всё ещё в порядке, зелёным цветом.

Когда вы превышаете „предел настройки“, зона становится жёлто-оранжевой, как светофор. Напряжение ещё терпимо, вы пока ещё можете ясно думать и действовать. Как далеко простирается этот диапазон? Когда вы пересекаете черту, вы видите только красный цвет, то есть ваш большой мозг отключается, вы больше не контролируете ситуацию и поддаетесь давлению, чтобы причинить себе боль.

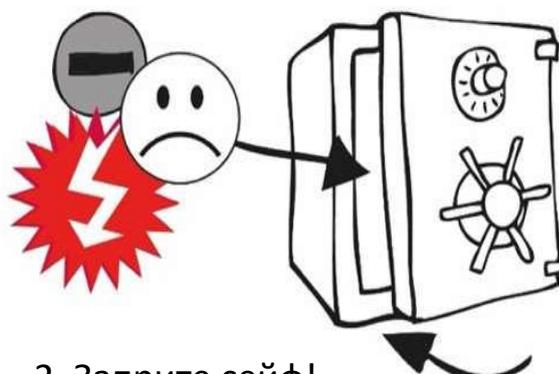
В красной зоне действовать уже поздно. Вот почему вы должны научиться слушать себя и узнавать: нахожусь ли я до сих пор в зелёной зоне или уже в оранжевой? Если вы заметили, что напряжение нарастает и уже находится в оранжевой зоне, ещё не поздно действовать! Например, используйте сильный чувствительный раздражитель (см. **упражнение 20, глава 3.3.1.**), чтобы вернуть вас в состояние „здесь и сейчас“.

Затем попытайтесь уменьшить и, тем самым, отрегулировать напряжение, например, выполнив упражнение на расслабление, см. **упражнение 15 или 16 (глава 3.1.2.)**. Вы также можете сбавить напряжение, занимаясь другими видами деятельности, которые вас успокаивают. Что это может быть? Составьте список вещей и занятий, которые могут вас успокоить. На следующей странице вы найдёте место для вашего личного „списка действий в экстренных ситуациях“. Кроме того, вы можете поместить негативные чувства в своём сознании в „сейф“ или другое место хранения (см. **упражнение 1, глава 1.2.**).

Список действий в случае чрезвычайных ситуаций:

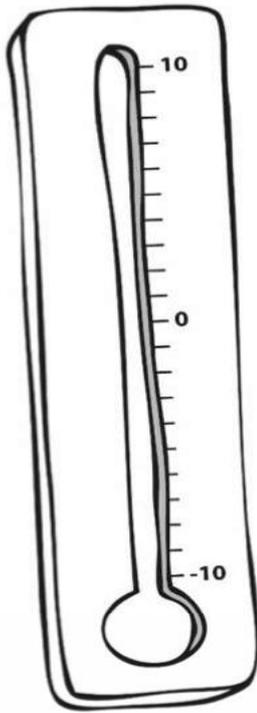


1. Избавьтесь от плохих воспоминаний, спрятав их!



2. Заприте сейф!

Мой список действий в случае чрезвычайных ситуаций:



В следующие разы выбирайте момент, чтобы время от времени проверять, где вы находитесь на термометре напряжения. Постарайтесь заметить и назвать чувства, которые присутствуют в данный момент. Особенно если вы заметили, что попадаете в оранжевую зону, постарайтесь назвать возникающие негативные чувства и затем замедлить их с помощью упражнений, которым вы научились. Вы смело можете собой гордиться, когда вам удастся перейти из оранжевой зоны обратно в зелёную! И если вы снова и снова попадаете в красную зону: не злитесь по этому поводу: научиться контролировать эмоции — это ответственная и трудная задача, которой ещё никто не научился за одну ночь! И здесь гласит правило „повторение — мать учения“, с практикой приходит совершенство!

- Что ещё помогает:
 - **Имейте понимание к самим себе!** Признайте, что самоповреждение — это способ справиться с невыносимыми переживаниями. Освоение новых методов требует практики и терпения.
 - **Позвольте себе помочь!** При таком большом эмоциональном бремени мы часто нуждаемся в помощи других людей. Мы не должны справляться в одиночку! Разговор с собеседником о чувствах, которые приводят к неконтролируемому самоповреждающему поведению, может принести вам облегчение! Облегчение также приводит к снятию напряжения! Кроме того, вам больше не придётся испытывать чувство стыда, когда вы увидите, что собеседник понимает ваши чувства и не осуждает вас за самоповреждающее поведение.
 - **Забойтесь о своём теле!** При серьёзных травмах обратитесь за медицинской помощью.
 - **Узнайте себя получше!** Обратите внимание на то, какие чувства возникают в тех или иных ситуациях, которые затем повышают внутреннее напряжение. Как называются негативные чувства, которые приводят к этому? Одиночество, гнев, страх, печаль, отчаяние...? Назовите чувства, которые усиливают ваше желание причинить себе боль. Вы можете записать их здесь.
-

- **Оставайтесь здесь и сейчас!** Когда вы заметите, что напряжение нарастает: сориентируйтесь на действительность, на „здесь и сейчас“! Скажите себе: „Плохие события остались в прошлом! Они закончились!“
- **Будьте терпеливы к себе!** Не вините себя, если вы снова причините себе боль, даже если вы больше не хотите этого делать. Только множество маленьких шагов ведут к цели!

3.4.2 Гнев, раздражительность и насилие

Если вы злитесь быстрее, чем раньше, и даже незначительные вещи иногда заставляют вас выходить из себя, это связано с перевозбуждением. Другими словами, ствол мозга заставляет вас постоянно напрягаться, чтобы как можно быстрее среагировать в случае новой опасности. Вот почему некоторые люди становятся шумными при малейшей провокации, кричат, ругаются на кого-то, ломают что-то или бьют кого-то. В отличие от самоповреждающего поведения, агрессия направлена вовне. Таким образом, на короткое время снижается едва переносимое высокое напряжение. Однако, оглядываясь назад, многие люди сожалеют о том, что причинили боль другим или что-то сломали. Успокоившись, они хотят научиться лучше контролировать свой гнев.

Как гнев проявляется в вас?

Гнев, по сути, не является запретной эмоцией. Напротив, он естествен и бывает полезен. Он защищает нас. Например, совершенно нормально злиться и выражать это, когда кто-то обижает вас. Или, когда кто-то поступает с нами несправедливо. Или, если что-то не получается так, как мы хотим. В таких ситуациях гнев помогает нам, если мы в состоянии справиться с ним должным образом. Например, если мы злимся на себя за то, что не справились с математическим заданием, злость у некоторое упрямство помогают нам в следующий раз стараться ещё больше. Гнев — это энергия. Когда мы злимся на кого-то, гнев помогает нам сообщить ему/ей об этом и вместе найти лучшие решения для будущего. Однако, важно выражать чувство гнева

соответствующим образом, иначе оно не только не поможет, но и разрушит. Гнев превращается в деструктивную энергию. Агрессия, например, гнев, ярость и насилие, провоцируется стрессовыми ситуациями. Каждый человек в разных ситуациях становится злым, агрессивным или громким. Важно, чтобы вы осознали, какие ситуации вызывают у вас гнев или агрессию. Распространенными причинами гнева являются:

- **Несправедливость:** Вы находите что-то несправедливым или с вами несправедливо обращаются.
- **Неудовлетворенность:** Вы не можете выполнить задание, но уверены, что сможете справиться.
- **Оскорбления или грубость:** Вы чувствуете, что кто-то на вас нападает, обижает или оскорбляет.
- **Потеря контроля:** Вы чувствуете, что больше не можете контролировать себя, свои действия или конкретную ситуацию.

Иногда несколько причин агрессии объединяются.

Какие ситуации вас приводят в раж? Запишите их.

Иногда гнев имеет отношение не только к тому, на что мы сейчас злимся. Это может быть и связано с тем, что и в прошлом вызывало у нас злость. Затем гнев из прошлого добавляется к нынешнему и получается неконтролируемая, взрывоопасная смесь. Другие с трудом понимают, почему вы сейчас так сердитесь. И для вас это тоже не ясно. Иногда старый гнев просто вкрадывается и присоединяется к нынешнему, потому что тогда он не мог выйти из вас.

Поэтому важно различать, злитесь ли вы по актуальной причине и можете ли вы справиться со своим гневом так, чтобы он помог вам, или же гнев настолько велик, что вы больше не можете его контролировать (возможно, также потому, что добавляется старый гнев). Чтобы помочь вам распознать, когда вы готовы „взорваться“, и вовремя что-то предпринять, важно в ближайшем будущем более внимательно наблюдать за собой. Этой цели служит следующее упражнение:

Упражнение 25: Лестница гнева

Не всякий гнев одинаков. Существуют большие различия и градации. Начиная с легкого раздражения, перерастающего в гнев и ярость, а потом во взрыв и неистовое бешенство. Вы можете представить себе градации, как лестницу. Первые шаги — большие, а затем становятся всё меньше и меньше. Чем больше вы злитесь, тем дальше поднимаетесь по лестнице. И ваше тело подаёт вам явные признаки или сигналы, которые усиливаются от шага к шагу.



В следующий раз, когда вы рассердитесь, постарайтесь осознать начало и причину гнева: обратите внимание на свои мысли и на то, что вы чувствуете в своём теле. Первые признаки могут быть следующими: ускоренное сердцебиение, вы больше не в состоянии сидеть спокойно...

Чем выше вы поднимаетесь по лестнице гнева, тем интенсивнее становится то, что вы чувствуете в своём теле. Какие реакции вы замечаете в себе? Отметьте и запишите признаки, которые подаёт вам ваш организм под лестницей гнева. Напишите первые знаки под желтыми ступеньками. Напишите, что вы чувствуете, когда уже по-настоящему рассержены, под оранжевыми ступенями. А как реагирует ваше тело, когда вы „взрываетесь“ и теряете контроль, напишите под красными ступеньками!

- Я дышу тяжело или учащенно
- Во рту становится сухо
- Моё сердце бьётся быстрее
- Я краснею
- Я сжимаю кулаки
- Мои мышцы напряжены
- У меня болит голова
- У меня болит живот
- Я начинаю потеть
- Некоторые части моего тела немеют
- Я больше не могу ясно мыслить
- Я трясусь
- Другие: _____

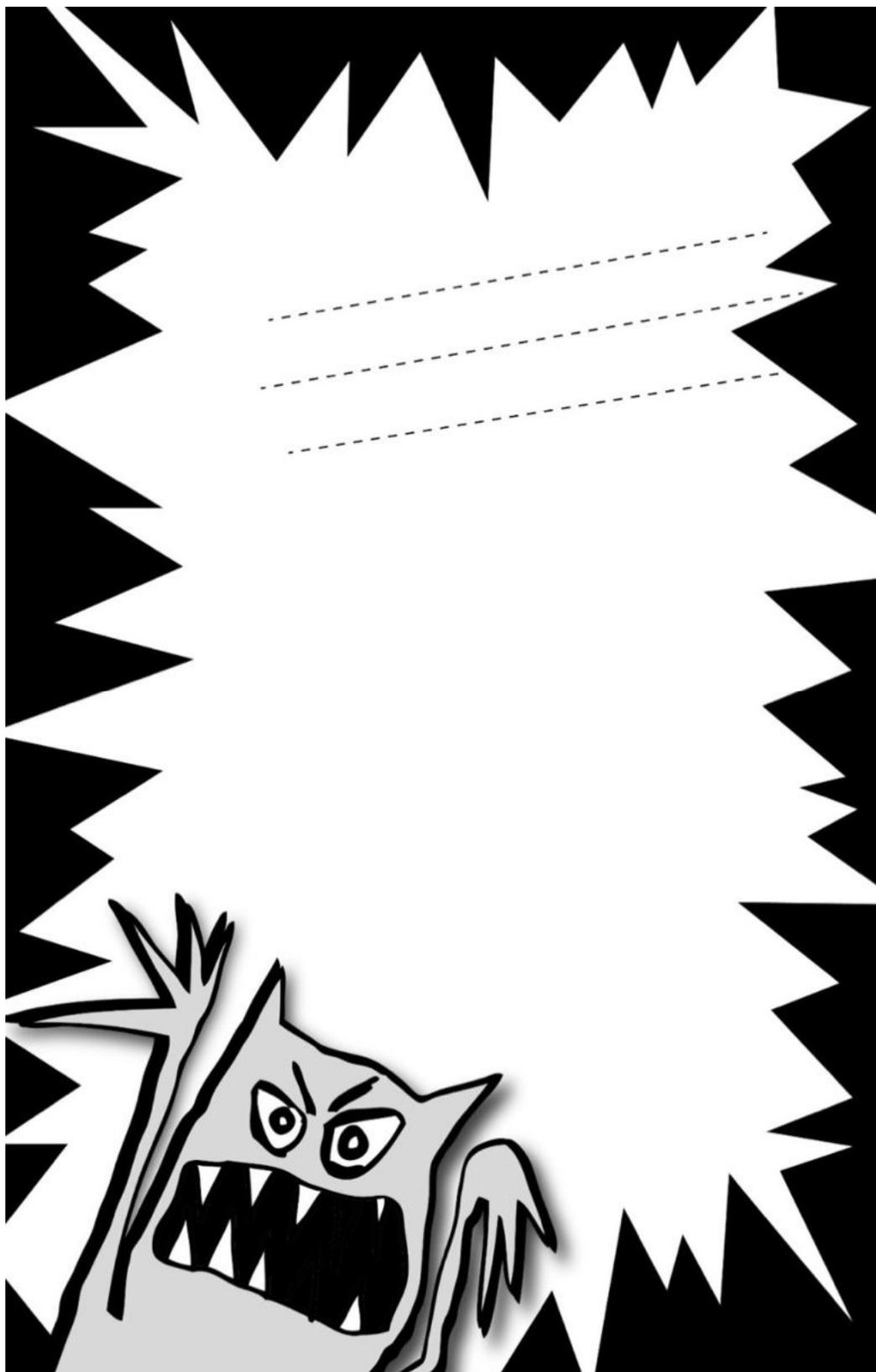
По физическим реакциям под оранжевыми ступенями видно, что вы вот-вот достигнете красных. Это означает, что вы вот-вот потеряете контроль над ситуацией. Поэтому важно действовать, когда вы понимаете, что уже находитесь в оранжевой зоне лестницы. Вовремя затормозить и спуститься обратно по лестнице, вместо того чтобы подниматься ещё дальше. Таким образом, сигналы, которые подаёт вам ваше тело в оранжевой зоне лестницы являются для вас чем-то вроде знака STOP: теперь вам нужно подумать о том, что вы можете сделать, когда дойдёте до своего личного знака STOP.

Что вы можете сделать, чтобы вовремя успокоиться? Что полезно для вас? Что вас расслабляет?

Вот несколько идей о том, что может быть полезным. Но важно, чтобы вы собрали свои собственные мысли и попробовали их на практике. В поле под знаком STOP напишите, что могло бы вас успокоить. Например:

- Взять „тайм-аут“, т. е. выйти из ситуации, например, покинув комнату или спокойно сосчитав до 10, или сделав 10 глубоких вдохов;
- Делать что-то, что вы в состоянии контролировать, например, убираться, сидеть в Интернете, пробежаться и выпустить тем самым негативную энергию и т. д.;
- Поговорите с другом или другим человеком, который может вам помочь;
- Поясните себе, что вымещать свой гнев на других — это не нормально;
- Физические упражнения;
- Сделайте что-нибудь хорошее;
- Погладьте свою плюшевую игрушку;

- Выпустите свой гнев так, чтобы он не причинил вреда другим: например, ударьте подушку, сожмите кулаки, сожмите антистрессовый мяч (это мячи, которые можно очень сильно скомкать), порвите бумагу, выйдите на улицу и громко крикните, побегите, нарисуйте картины гнева. Здесь, например, вы можете изобразить свой гнев:



- Выполните упражнения на расслабление (**например, упражнение 15 или 16, глава 3.1.2**).
- Представьте себе своё внутреннее место покоя (**см. упражнение 18, глава 3.1.3**).
- Если вы очень сердитесь на кого-то, вы также можете написать „гневное письмо“. В письме вы пишете всякие гадости, которые хотели бы выплеснуть на этого человека. Но вы не отдаёте ему/ей это письмо. Только, когда вы снова обретёте контроль над своим гневом и успокоитесь, поговорите с этим человеком и объясните, что вас так разозлило и что бы вы хотели, чтобы он/она сделал/а, чтобы вы перестали злиться.

Когда вы заметите, что снова держите себя в руках и достигли жёлтой или даже зелёной зоны в начале лестницы, вы можете спокойно подумать о своём гневе снова:

- Что именно вас так разозлило? Имеет ли гнев отношение к ситуации только что произошедшей или, возможно, его усилило что-то из того, что случилось раньше? Была ли ваша реакция уместна в данной ситуации? Чего вы хотели добиться, так рассердившись? Как вы можете в следующий раз выразить свой гнев в иной форме, чтобы сохранить контроль над собой и изменить что-то?
- Если вы сожалеете о том, что сказали или сделали, когда были сильно рассержены, вы можете поговорить с людьми, которые вызвали ваш гнев, и извиниться. И объясните, что послужило причиной вашей злости. Простите себя за свой гнев. Это может случиться с каждым!

Возможно, в будущем вы могли бы более внимательно наблюдать не только за собой, но и за другими: как они справляются со своим гневом?

Не забывайте: гнев может послужить и положительной энергией. Это поможет вам отстоять свою позицию, установить границы и бороться с несправедливостью. Только неконтролируемая ярость не способна этого сделать.

3.5. Подавленное настроение, задумчивость и чувство вины

В главе 1 вы прочитали, что такое депрессивная фаза и как распознать, что вы в ней находитесь. В этом разделе вы узнаете, как положительно повлиять на своё настроение.

Для этого важно знать, что наши мысли, чувства и действия влияют и обуславливают друг друга. Следующее упражнение показывает это:

Упражнение 26: Осанка

Для этого упражнения лучше всего встать. Затем примите депрессивную позу, то есть позу, которая выражает ваше подавленное, грустное настроение. Это означает, например, повесить плечи и голову, глядя в пол. Всё тело вялое, инертное, неподвижное, ощущается тяжесть. Пройдитесь с такой осанкой несколько шагов. А теперь скажите себе: **„Я в порядке, я счастлив/а!“**



Теперь примите вертикальное положение. Как будто невидимая нить тянет ваше тело вверх. Пройдите несколько шагов, подняв голову и выпрямив тело. Выгните грудь вперёд и посмотрите прямо перед собой. Затем скажите себе: „Мне плохо, мне очень грустно!“

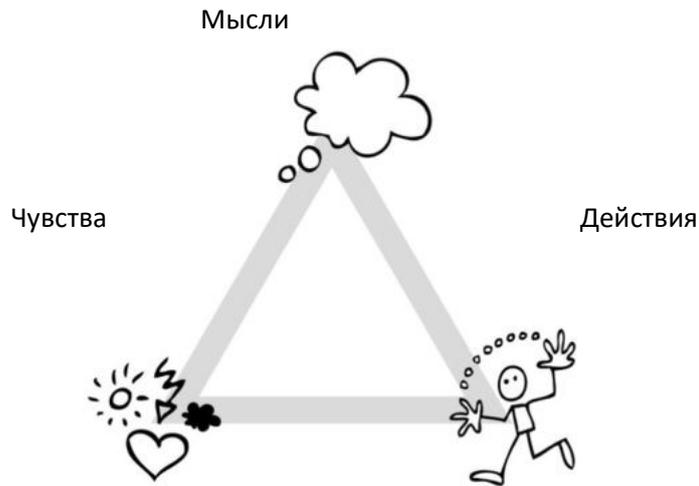


Теперь вы можете снова сесть. Какую разницу вы почувствовали? Как вы чувствовали себя в каждой позе?

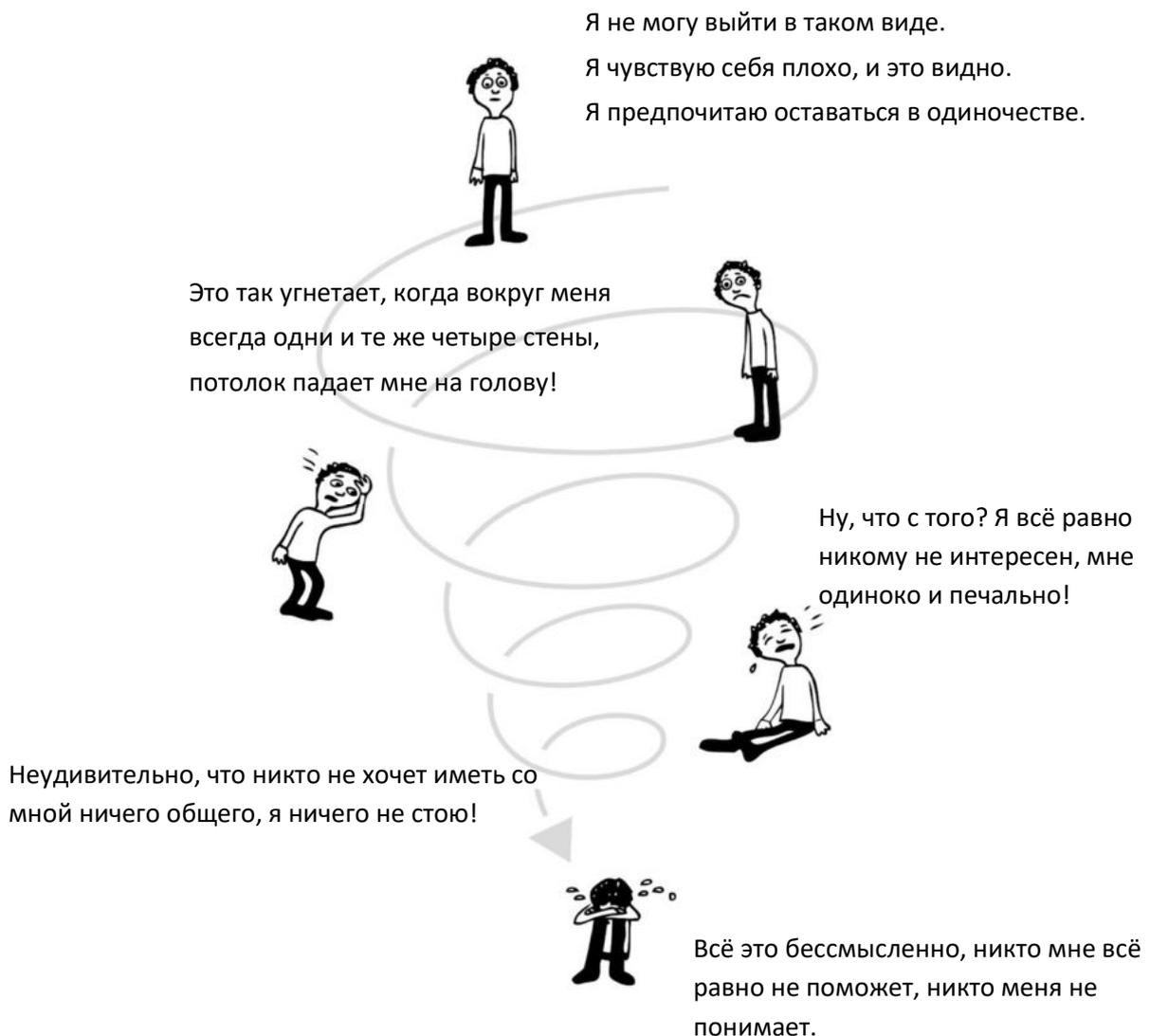
В „подавленной“ позе контакт с окружающими невозможен, так как взгляд направлен вниз. При депрессивной осанке трудно сказать: „Я счастлив/а и доволен/довольна!“, потому что в этой позе мы чувствуем себя вялыми и тяжёлыми.

В вертикальной позе всё совершенно иначе: у вас есть зрительный контакт с вашими ближними, и вы осознаёте своё окружение. В такой позе трудно сказать: „Я грущу и подавлен/а.“

Наше поведение, форма, как мы держимся, а в данном случае – осанка, влияет на то, что мы чувствуем, а также на наши мысли.



Поэтому, чтобы получить больший контроль над своими чувствами, мы должны научиться изменять свои мысли и своё поведение. При депрессивном настроении поведение, мысли и чувства влияют друг на друга негативно. Это создаёт своего рода водоворот или омут, который затягивает вас всё больше, дальше, глубже...



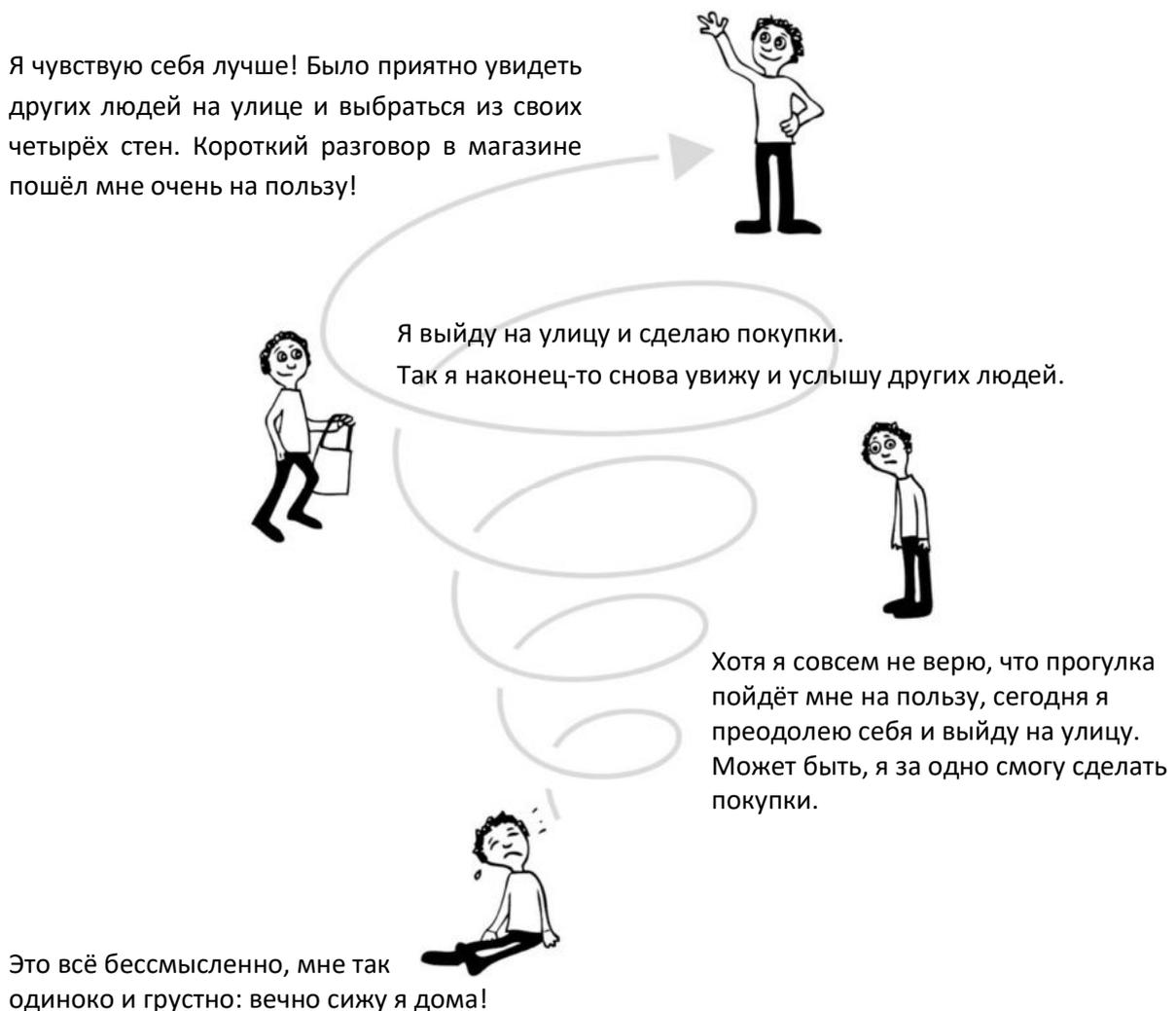
В этой „нисходящей спирали“ возникают „ошибки мышления“, связанные с обесцениванием, сомнением в себе и негативным взглядом на вещи. Это ошибочное мышление, т. к. оно не соответствует действительности.

Такими „ошибками мышления“ являются, например:

- **Преувеличения:** „Мне это никогда не удастся!“, „Это ужасно...“
- **Негативные обобщения:** „Меня всё равно никто не любит“, „У меня никогда ничего не получится...“
- **Самоуничижение:** „Я виноват/а во всём“...
- **Пессимизм:** „Всё равно всё идёт не так!“...
- **Игнорирование позитива:** только негативные вещи остаются в вашей памяти
- **Не замечать собственных успехов:** „Это просто совпадение, что мне удалось это сделать!“

Взаимосвязь мыслей, чувств и поведения также может быть использована в **позитивном направлении**. В приведённом выше упражнении вы заметили, что чувствовали себя лучше, когда ходили выпрямившись.

Таким образом, вы сможете превратить „нисходящую спираль“ в „восходящую“!



Вы можете влиять на свои мысли и чувства своими действиями! Если вы станете активными и будете заниматься приятными делами, ваше настроение тоже изменится. **Главное: даже если это трудно, взбодритесь, соберитесь и будьте активны!**

Замечали ли вы когда-нибудь это в себе? Что помогает вам в ситуациях, когда вы грустны или чувствуете себя одиноким/одинокой?

Вот ещё несколько советов о том, что может помочь при подавленном настроении:

- **Вознаградите себя**, например, купите мороженое, посмотрите любимый фильм...
- **Будьте активны**, например, выйдите погулять или сделайте пробежку, прокатитесь на велосипеде, встретитесь с друзьями, ...
- **Изменить негативные модели мышления**, например, с помощью упражнения STOP (см. упражнение 22, глава 3.3.2.).
- **Укрепляйте позитивные мысли**, например, с помощью упражнений из главы 2.3.
- **Гордитесь всем, чего вы достигли**, говорите себе: „Я хорошо поработал/а! Мне это удалось!“

Если вы часто бываете задумчивы, то есть подолгу думаете о своей жизненной ситуации, о том, как всё плохо или сколько у вас забот, попробуйте выполнить следующее упражнение:

Упражнение 27: Время для задумчивости и размышлений

Пробовали ли вы когда-нибудь **НЕ** думать о чём-то в течение следующих 5 минут? Представьте себе точно изображение большого красного слона!



А теперь: постарайтесь не думать о красном слоне в течение следующих 2 минут! Вы можете думать о чём угодно, только не о красном слоне!

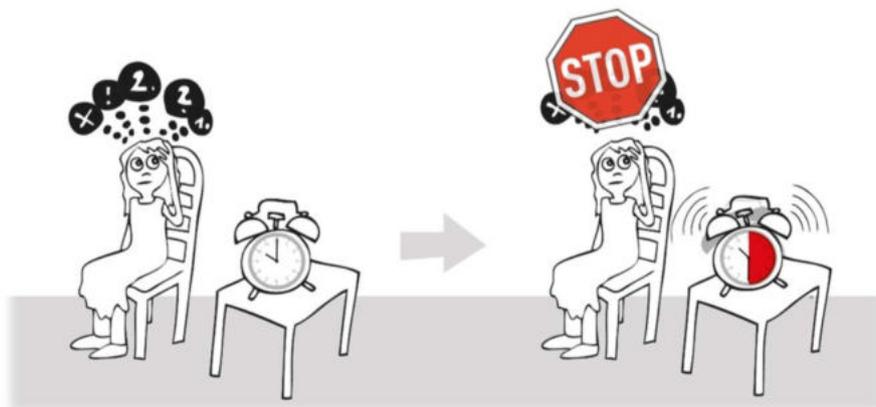


Две минуты? О чём вы думали? Вы, наверное, не могли думать ни о чём ином, как о красном слоне, не так ли? Это вполне нормально: если вы решили НЕ думать о чём-то, вы обязательно об этом подумаете!

Вот почему бессмысленно принимать решение перестать думать о своих заботах или перестать размышлять. Вряд ли нам это удастся. Мы уже видели в некоторых упражнениях, как мы можем думать о чём-то другом: например, направляя своё внимание именно на настоящее, на „здесь и сейчас“, на сознательное восприятие текущей обстановки. Это направляет наши мысли в другое русло. Это отвлекает нас.

Но также полезно каждый день сознательно выделять время на размышления об определённых вещах. Это работает лучше, чем решение НЕ думать о них. Таким образом, вы можете установить определённое время, когда вы себе позволите размышлять, думать и беспокоиться, скажем, в течение 30 минут! Время должно быть ограничено, и что-то должно напоминать вам о том, что время истекло. Например, вы можете настроить будильник своего мобильного телефона таким образом, чтобы он зазвонил через 30 минут, тем самым подавая вам сигнал: теперь время задумчивости закончилось!

Вы также должны выбрать определённое место для размышлений. Например, всегда садитесь на один и тот же стул. По истечении установленного времени вы должны покинуть это место. Если вы ещё не закончили свои мысли, отложите их обдумывание до следующего дня!



Завершите упражнение „остановкой мысли“, например, хлопните в ладоши, представьте знак STOP и займите себя чем-то совершенно другим. Например, займитесь спортом или пройдитесь по магазинам. Вы также можете записать время для раздумий в свой недельный график (см. упражнение 11, глава 2.6.1.).

Многие люди, пережившие травмирующие события, винят себя. Они испытывают **чувство вины**. Оглядываясь назад, они думают: „Если бы я только (не) сделал то-то и то-то! Но мы уже объяснили в главе 1, что вы не могли сделать ничего другого, потому что ваш большой мозг был отключён, и вы не могли думать. Мы хотели бы ещё раз подчеркнуть: **Вы не могли поступить иначе!**

Некоторые также чувствуют себя виноватыми, потому что им посчастливилось спастись и выжить, а другим пришлось остаться там или умереть. И, возможно, это правда: вам повезло. Но значит ли это, что вы виноваты в том, что другим не повезло? Нет! Это не было в ваших руках! Если бы это зависело от вас, всем бы так повезло! **Вы не виноваты!** Ваши суждения о себе могут быть преувеличенными и резкими. Никто другой не стал бы так судить вас. Потому что это не соответствует действительности. Нам очень тяжело от того, что произошло, и мы соболезуем всем тем, кому не повезло. **Но это НЕ наша вина!**

Если вас мучает чувство вины, хотя вы знаете, что оно не соответствует действительности, попробуйте представить, что всё это пережили не вы, а кто-то другой. Как актёр в фильме. Представьте, что вы смотрите фильм по телевизору, а кто-то играет вашу роль и ведёт себя точно так же, как вы в той самой ситуации. Как бы вы сейчас оценили актёра в своей роли? Вините ли вы его в том, что произошло?

3.6 Трудности с концентрацией внимания и забывчивость

В главе 1 вы увидели, как возникают трудности с концентрацией внимания. Это связано с нашим стволом мозга, который всё ещё так „бдителен“ и концентрируется только на одном: не грозит ли где-то снова опасность. В результате внимание к другим вещам часто отходит на второй план. Это также приводит к тому, что мы многое просто перестаём замечать, помнить или быстро снова забываем. Если у вас проблемы со сном, это также означает, что вы устаёте в течение дня и по этой причине уже не можете так хорошо концентрироваться.

Поэтому все упражнения, связанные с расслаблением, полезны при трудностях с концентрацией внимания. Помните: ваша долгосрочная цель – снова снизить кривую напряжения. Тогда и спать, и концентрироваться снова станет легче. **Упражнения 15, 16, 17 и 18 из глав 3.1.2 и 3.1.3 (о релаксации)** также хорошо выполнять регулярно, если у вас проблемы с концентрацией внимания.

Если вы страдаете от частой забывчивости, вы также можете установить себе „**напоминалки**“, которые напомнят вам о важных датах, приёме лекарства или о том, что вы выучили, например, на курсах немецкого языка. Какие предметы могут помочь вам вспомнить определённые вещи или даты? Может быть, у вас уже есть своя „**стратегия напоминания**“, которую вы используете? Вот несколько **идей для „напоминаний“**, если они вам ещё нужны:

- Создайте „**книгу воспоминаний**“, в которую записывайте всё, что не хотите забыть. Она должна храниться в таком месте, где вы будете видеть её каждый день.
- Носите „**браслет-напоминание**“: видя его каждый день, он напомнит вам об определённом действии, например, о приёме таблетки, о ежедневной прогулке и т. д.
- Напишите „**записки-напоминания**“ и развесьте их в местах, мимо которых вы время от времени проходите. Например, наклейте на дверь записку с напоминанием о необходимости взять ключ с собой.

- Также может помочь **осознанное выполнение действий**. Например, когда вы идёте к врачу, сознательно обращайтесь внимание на то, как вы идёте: что я вижу? С кем я встречаюсь? Как выглядят дома? Как называются улицы, по которым я иду? Цветут ли деревья? Есть ли на них листья или они голые? Осознанное восприятие помогает вам лучше запоминать вещи и ситуации. Сознательно концентрируя своё внимание на окружающей обстановке, вы тренируете концентрацию.



3.7 Скорбь

Скорбь — это нормальная реакция на потерю. Существуют различные виды потерь, например, потеря работы, разлука, потеря дома или смерть близких людей. Смерть — это окончательное прощание, поэтому эмоциональная боль, то есть горе, в этом случае сильнее всего.

Возможно, за последнее время вы пережили несколько потерь. Это часто делает скорбь более комплексной, т. е. более сложной. Вполне нормально, что каждый человек по-разному реагирует на потерю. Горе — это очень личная вещь, и нет „правильного“ или „неправильного“ способа скорбеть! Каждый человек имеет право скорбеть так, как он хочет. Различные вещи могут помочь вам справиться с горем. Просто посмотрите, есть ли что-то, что, по вашему мнению, может быть полезно для вас в вашем горе. Мы от всего сердца желаем вам много сил на время траура!

3.7.1. Стадии скорби

Некоторым людям помогает знание того, что траур имеет разные фазы. Однако они не всегда проходят по порядку и для каждого человека длятся по-разному. Иногда вы резко переключаетесь с одной фазы на другую. Всё это вполне нормально и даже важно для того, чтобы хорошо пережить потерю.

- **Шоковая фаза:**

На этой стадии многие люди чувствуют оцепенение, некоторые просто не могут поверить, что любимый человек умер и не вернётся. Вы как-то функционируете, но скорее, как робот.

- **Фаза тоски:**

В это время вы больше всего хотите, чтобы умерший человек вернулся. Боль кажется невыносимой. Вы беспокойны, почти не спите, у вас пропадает аппетит, и вы много

размышляете. Некоторые также слышат или видят умершего, часто во сне. Кроме того, такие чувства, как гнев и ярость, проявляются довольно бурно, иногда хаотично. Чувство вины и самоуничижения также нередко мучат вас. Некоторые предпочитают в это время находиться в одиночестве, т. е. уйти в себя. Другие всегда стараются отвлечься и избежать воспоминаний и печали: они горюют „громко“, слушают громкую музыку, хлопают дверьми и постоянно находятся в движении. Горе также может сделать нас агрессивными.

- **Стадия отчаяния:**

Отчаяние от потери, глубокая печаль могут парализовать вас. Некоторые люди с трудом справляются с повседневной жизнью. Может быть, вам на всё наплевать.

- **Фаза переориентации:**

В какой-то момент человек принимает потерю, он решает вернуться к жизни и найти свой путь. Воспоминания об усопшем уже не причиняют такой боли, а находятся внутри вас, как богатое сокровище.

Для многих людей боль приходит и уходит волнами. Бывают взлёты и падения. У большинства людей боль со временем уменьшается, это происходит постепенно, примерно через год. Однако, продолжительность этого процесса сильно варьируется в каждом конкретном случае.

3.7.2 Что делает скорбь ещё более тяжкой?

Если кто-то умер очень внезапно или, например, в результате насилия, то смириться со смертью гораздо сложнее. Если окружающие не понимают или не признают способ вашего переживания горя, это делает его ещё более тяжким. Если мы чувствуем себя беспомощными и виним себя, и никто нас не поддерживает, это ещё сильнее расстраивает нас. Кроме того, когда нам приходится справляться сразу с несколькими потерями, это трудно перенести. Такая тяжкая ноша может сильно затруднить процесс смирения с утратой и переработки своего горя. Некоторые люди даже годы спустя живут в трауре. Есть также люди, подавляющие свою скорбь, и при этом у них возникают физические жалобы, например, головные или сердечные боли. Всё их тело выражает нестерпимую грусть. Также может развиться постоянное ощущение пустоты, безнадежности и оцепенения.

Иногда бывает, что даже нет возможности оплакать потерю, например, когда мы сами находимся в бегстве и вынуждены спасать свою жизнь. Ситуация требует, чтобы мы сначала разобрались с другими вещами, а не с нашей потерей. Тогда может случиться так, что горе приходит к нам гораздо позже, то есть с опозданием, и в этот момент мы ещё не знаем, что с нами происходит. Но это тоже нормально. Те, у кого не было времени и возможности горевать, переживают своё страдание в более поздний период. Горе может прийти и много лет спустя. Умерший человек может внезапно явиться во сне. Это также может быть очень непонятным.

3.7.3 Что может помочь при скорби?

Многие люди находят полезными следующие меры и действия во время траура. Может быть, вы сможете подтвердить один или два способа из них, как обходиться со своим горем? Или опробовать их?

- **Дайте себе время погоревать**
- **Позволяйте себе чувства и переживайте их.** Многим помогает выразить свою боль, записав её, выплакав, нарисовав или рассказав о ней. Это помогает больше, чем,

например, подавление своих чувств алкоголем. Обычно это спасает лишь на короткое время, после чего боль возвращается с новой силой. Чувства, отличные от грусти, также допускаются. Например, гнев. Вы можете злиться на умершего, который просто покинул вас, или злиться на весь мир за то, что с вами происходит нечто подобное. Гневные фазы часто являются частью траура.

- **Отвлекаться между делом**, переживать прекрасное и развлекаться также важно в период траура, чтобы набраться новых сил и энергии для „траурной работы“. Это действительно тяжелая работа – справиться с такой потерей.
- **Подумайте о своих отношениях с умершим** и поговорите о нём или о ней: Кем он или она были для вас? Что он или она значили для вас? Что вы пережили вместе? Чему вы научились у него или у неё?
- **Прощайтесь**: может быть, осталось недосказанное, что вы хотели бы сказать умершему человеку? Вы можете записать это, например, в письме. В прощальном письме вы можете сказать спасибо и выразить всё, что для вас ещё важно. Некоторые люди также разговаривают с умершим и рассказывают ему или ей что-то. Может быть, существует ритуал, который поможет вам попрощаться? Например, похоронная служба.
- **Иметь место для воспоминаний**, например, повесить фотографию или предмет, напоминающий об умершем. В Германии, например, люди любят зажигать свечи, когда вспоминают своих усопших. Какие другие ритуалы существуют в вашей культуре?
- Запишите прекрасные совместные воспоминания в маленькую книжечку. Может быть, вы также можете нарисовать картинки.

Как принято скорбеть в вашей культуре? Вместе или поодиночке? Существуют ли религиозные церемонии и ритуалы прощания? Важно, чтобы вы нашли свой собственный способ прощаться и справляться с горем. Не торопитесь!



3.8. Приступы тревоги

3.8.1 Что делает с нами страх и для чего он существует?

Страх — это чувство, которое знакомо каждому. Что происходит, когда мы боимся? Что происходит внутри нас? Какие изменения мы ощущаем? С одной стороны, существуют физические признаки страха, такие как дрожь, потливость, учащённое сердцебиение, учащённое дыхание, даже одышка с покалыванием в руках или ногах, головокружение, тошнота. Чувства, возникающие при тревоге, часто бывают такими, например, как страх потерять контроль или сильное напряжение. В своих мыслях мы боимся, что можем упасть в обморок, например, если тревога усиливается. Тогда поведение, вызванное страхом, перерастает, например, в бегство, пьянство или всё, что помогло бы избежать этого парализующего чувства.

Страх, по сути, является жизненно важной защитной функцией организма. Он позволяет нам распознать опасность и, если необходимо, убежать или избежать её. Если вы, например, столкнулись с опасным животным, ваше тело реагирует дрожью, сердце колотится, возможно, вы чувствуете жар во всём теле. Вы боитесь. Это высвобождает огромную энергию в вашем теле, и вы можете бежать очень быстро и далеко, чтобы спастись от животного. Или же забраться на дерево, где животное не сможет вас достать. Или спрятаться в пещере.

Страх становится раздражающим, стесняющим и теряет свою функцию, когда он остается активным, даже тогда, когда опасность миновала. Или, когда страх вызывают вещи, которые на самом деле не опасны. Такое часто случается, когда вы пережили что-то плохое. Как вы узнали из главы 1, наш ствол мозга остается бдительным даже тогда, когда опасность фактически позади, и реагирует на каждый незначительный стимул, который зачастую на самом деле не опасен. Наш головной мозг не имеет права голоса в такие моменты, которые вы пережили. Система тревоги в нашем мозгу реагирует на опасности не в настоящем, а в прошлом, потому что большой мозг вовремя не отсортировал память в „нужный ящик“. Вот почему иногда непонятно, откуда вдруг берётся страх. Может случиться так, что вы действительно знаете, что вам не нужно бояться СЕЙЧАС, но страх всё ещё присутствует.

3.8.2 Как можно противостоять приступам страха или тревоги?

Во-первых, вы можете попытаться выяснить, что могло спровоцировать страх. Например, был ли это плохой сон или ситуация, которая напомнила вам о чём-то? Затем вы можете попытаться подумать, уместен ли страх в данный момент, т. е. грозит ли вам опасность прямо сейчас? Или страх как-то связан с прошлым? Если да, то вам поможет всё, что вернёт вас в реальный момент, в „здесь и сейчас“. Всё, что поможет вам сконцентрироваться на настоящем. В этом вам помогут упражнения **7-10 и 20-21 из глав 2.5 и 3.3.1**. Вы также можете направленно снять внутреннее напряжение. Ведь одно можно сказать наверняка: расслабление и страх никогда не могут присутствовать одновременно! Они подавляют друг друга. Поэтому если вы уже попробовали одно или два упражнения на расслабление, то используйте их именно тогда, когда чувство тревоги хочет вам досадить. **См. упражнение 15-18, глава 3.1.2. и 3.1.3.**

Вот ещё одно новое упражнение против тревоги и паники:

Упражнение 28: Руки на бёдрах

С помощью своего тела вы можете дать понять своему мозгу: опасности нет, мне не нужно бояться!

Встаньте, широко расставив ноги и подняв голову, положите руки на бёдра справа и слева. Переместите весь вес верхней части тела на бёдра, опираясь на руки. Затем вес опускается через таз, ноги и ступни на пол. Это истинно мужественная поза! Она подаёт сигнал вашему мозгу:

***Я высокий/высокая и сильный/сильная и не упаду!
Со мной ничего не случится!
Я как скала!***



В этой позе ваша грудная клетка также распрямляется, и вы дышите лучше и глубже. Это расслабляет! А страх не любит расслабления.

Если вы заметили, что из-за страха вам трудно двигаться, то есть вы застыли, попробуйте сделать крошечные движения. Например, попробуйте моргнуть глазами или пошевелить пальцами рук или ног. Если вам это удалось, вы можете продолжить упражнения на расслабление (**например, упражнение 15 или 16, глава 3.1.2.**).

Если вы заранее знаете, что надвигается ситуация, которая вас пугает, вы можете заранее составить план и, например, конкретно представить себе своё спокойное и безопасное место (**см. упражнение 18, глава 3.1.3.**). И оставайтесь в настоящем с помощью упражнений на внимательность (**упражнение 7-10, Глава 2.5.**). Возможно, вы также можете включить в план кого-то, кто поддерживает вас в данной ситуации, например, сопровождая вас и напоминая о настоящем.

Всегда полезно говорить о чувствах, которые трудно вынести. Разговор об этом с кем-то может разгрузить вас и освободить от стрессовых мыслей и чувств. Если тревога совершенно невыносима, врач может назначить временные препараты, которые помогут вам лучше справиться с паникой или тревогой. Однако не следует принимать лекарство слишком долго, и, несмотря на приём лекарства, нужно что-то делать против паники с помощью упражнений на расслабление, ориентации в „здесь и сейчас“ и разговоров, чтобы можно было вновь прекратить приём лекарства. Они действительно являются лишь временным экстренным решением!

3.8.3 Почему страх увеличивается, когда мы его избегаем?

Попытка избежать страха является лишь краткосрочным решением. В конечном итоге это его только усилит. Из этого может вырасти **страх перед страхом**. Затем у нас появится страх, что этот страх может расти до бесконечности. Но это не так. Если вы хоть раз встретитесь со страхом лицом к лицу, перетерпите его и не станете избегать, вы испытаете следующее: Страх **НЕ** растёт до бесконечности! Он поднимается до определённой точки, а затем снова падает!

Вы переживаете положительный опыт того, что **ничего страшного не происходит!**



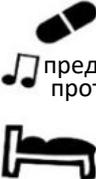
Будет хорошо, если вы попробуете это сделать. Желательно с **поддержкой**, чтобы кто-то мог помешать вам снова избежать страха и был рядом, когда вам придётся пережить его пик. Если вам удастся это сделать, вы заметите, как вам станет легче и лучше, потому что страх уйдёт сам собой!

3.9. Головные боли

В главе 1 вы прочитали, что существуют боли, вызванные сильным и постоянным напряжением. Например, головные боли часто связаны с напряжением мышц шеи и плеч. В немецком языке также существуют идиоматические выражения, отражающие связь между психическим напряжением и болью. Например, когда человек очень беспокоится о чём-то, он говорит „ломать себе голову“. Какие ещё существуют выражения, показывающие связь между телом и душой?

3.9.1 Дневник болевых ощущений

Для того чтобы выяснить, когда, как часто и насколько сильны ваши головные боли и с какими ситуациями они могут быть связаны, полезно **понаблюдать** за ними в течение некоторого времени. В этом может помочь дневник головной боли. Прежде всего, каждый раз, когда у вас болит голова, записывайте день, время и интенсивность боли. Вы можете использовать цифры от 1 до 10 для обозначения интенсивности боли. 1 означает очень слабую боль, а 10 на другом конце означает, что боль невыносима. Вы также должны написать, принимали ли вы обезболивающую таблетку и было ли что-то особенное, что вы делали или думали перед этим.

Дата 	Время 	Интенсивность боли 	Что в тот момент случилось? 	Что я предпринял/а против боли? 

Дневник боли также может помочь вашему врачу назначить вам правильные лекарства. Поэтому возьмите его с собой, когда пойдёте к нему по поводу головной боли. То же самое относится и к другим болям, таким, как боли в животе или спине.

3.9.2 Опишите боль

Попробуйте изобразить боль в виде картины. Что вы чувствуете? Где именно она находится? Насколько она велика? Может быть, боль похожа на уродливое существо? Или фигуру, или монстра? Таким образом вы выражаете свою боль. После этого она останется на бумаге, а не в вашей голове. Может быть, вы можете нарисовать на картинке что-то другое, что победит её? Это может быть другое существо, инструмент, орудие. Всё, что придёт вам в голову! Представление о том, что кто-то или что-то может победить боль, пойдёт вам на пользу.

3.9.3 Расслабление помогает

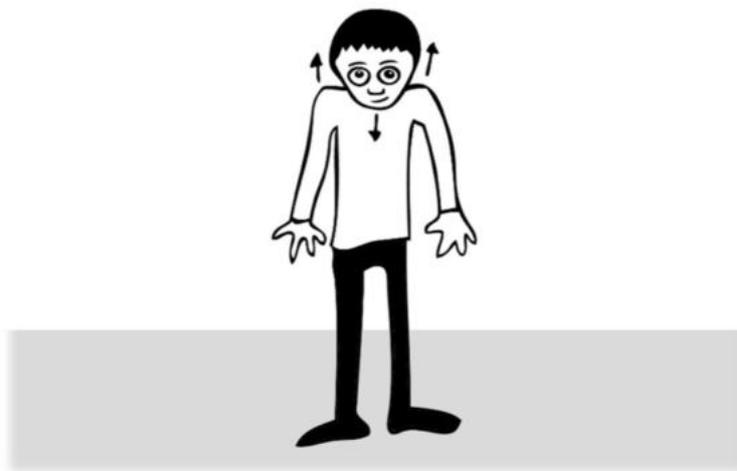
Упражнения на расслабление помогают разорвать цикл стресса, напряжения и боли. Например, сделайте дыхательные упражнения (**см. упражнение 15, глава 3.1.2.**) или представьте себе место отдыха и безопасности (**упражнение 18, глава 3.1.3.**).



С помощью следующего упражнения вы можете нацеленно расслабить шею и плечи и таким образом бороться с головной болью:

Упражнение 29: Расслабление мышц шеи

- Чтобы почувствовать расслабление в шее и плечах, сначала сознательно напряжём мышцы, а затем почувствуем расслабление.
- Сосредоточьте внимание на мышцах шеи и плечах.
- Сильно напрягите мышцы шеи и плеч.
- Подтяните подбородок к груди. Поднимите плечи к ушам.
- Следите за тем, чтобы одинаково напрягать оба плеча.
- Почувствуйте сильное напряжение в шее, в горле и в челюсти.
- Вдохните это напряжение и удерживайте его в течение двух вдохов.
- Затем отпустите напряжение на выдохе.
- Теперь ощутите шею и горло. Что вы чувствуете? Обратите внимание, насколько свободны и расслаблены ваши плечи, шея и верхняя часть спины.
- Повторите это упражнение несколько раз, пока область полностью не расслабится.



Помните, что это упражнение нужно выполнять регулярно, чтобы помочь себе. Лучше всего записывать в дневник боли, когда вы выполнили упражнение.

3.10 Употребление алкоголя и/или наркотиков

Многие люди, пережившие травматические события, пытаются заглушить воспоминания о них, напиваясь или принимая наркотики. На самом деле, это помогает на короткое время, алкоголь и наркотики выделяют в нашем мозгу вещества, которые заставляют нас чувствовать себя счастливыми. К сожалению, это действует только на время опьянения. Как только уровень алкоголя или действие наркотика ослабевает, реальность со всеми её негативными чувствами снова настигает нас. Часто мы чувствуем себя ещё хуже, чем раньше. Когда тело и мозг привыкают к употреблению алкоголя или наркотиков, мозг перестает выделять трансмиссеры или гормоны счастья в других ситуациях.

Это означает, что в какой-то момент единственное, что нам помогает, — это употребление алкоголя или наркотика. Затем мы и наше счастье становятся зависимы от этих веществ. Алкоголизм и наркомания могут иметь ужасные последствия. Самостоятельно выбраться из этого очень сложно. Если вы чувствуете, что больше не можете контролировать потребление алкоголя или наркотиков и вынуждены принимать всё больше и больше, вам обязательно нужно обратиться в **консультационный центр по вопросам наркотиков**.

Если вы хотите забыть или избежать чего-то с помощью алкоголя или наркотиков, вам следует выяснить, о чём именно вы не хотите думать или чего избегаете. Это повторяющиеся негативные воспоминания или флешбеки? Вы просто хотите избавиться от плохого, грустного настроения? Вы хотите перестать думать о чувстве вины или тревоге? По всем этим вопросам читайте соответствующие главы в этой книге, чтобы узнать, что вы можете сделать вместо употребления алкоголя или наркотиков. Вы можете справиться со своими проблемами без алкоголя и наркотиков, которые в долгосрочной перспективе навредят вам!

Поговорите с кем-нибудь о своих проблемах и тревогах, это тоже часто помогает. Объясните окружающим, критикующим вас за употребление алкоголя или наркотиков, почему вы пьёте или принимаете наркотики. Возможно, вы сможете вместе обсудить, как вам выйти из этой ситуации!

Глава 4: Кто может мне помочь? К кому я могу обратиться? – Важные адреса

4.1 Кто такой психиатр / психотерапевт / психолог? Как помогает психотерапия?

С помощью этой книги вы, возможно, научились **помогать себе** исцелять душевные травмы. Даже если это требует подготовки и терпения с вашей стороны. Если вы дочитали до этого момента, **Вы сделали очень многое!**

Порой, однако, книги и терпения недостаточно, поскольку травмы бывают слишком тяжёлыми или с ними связано ещё очень много стрессовых ситуаций. Тогда вам нужна профессиональная помощь другого человека, который разбирается в психологических травмах. Точнее, своего рода „специальный доктор“ для души. Его называют психиатром, психотерапевтом или психологом. **Психиатр** — это врач, который сначала задаст вам много вопросов и, возможно, проведёт с вами несколько тестов. Не беспокойтесь, он просто захочет познакомиться с вами поближе и узнать о ваших проблемах, чтобы лучше помочь вам. Не существует правильного или неправильного ответа! Он также осмотрит вас, чтобы убедиться, что физически всё в порядке. При

необходимости он может назначить лекарства, чтобы успокоить вас, помочь заснуть, уменьшить тревогу или улучшить настроение. И он может отправить вас к **психотерапевту**. Психотерапевт не имеет права назначать лекарства. Он поработает с вами, чтобы найти и практиковать стратегии, которые вам помогут (например, лучше засыпать, лучше контролировать свой гнев и т. д.), и вы совместно посмотрите на ваши переживания и проработаете их, чтобы ваш мозг смог отсортировать негативный опыт в правильные ячейки. Интегрируя травмирующие события в своё прошлое, станет легче жить с ними. Это называется терапией травмы.

Психотерапевт не может дать вам таблетку или инъекцию, которая быстро всё исправит. Терапия для души работает немного иначе, чем лечение у интерниста. Во время процесса лечения вы много разговариваете с психотерапевтом. Вместе с вами терапевт обсуждает, что могло бы конкретно вам помочь. Он помогает вам распознать и переработать определённые критические моменты, факты, происшествия в прошлом. В начале книги вы узнали, как поместить мысли о плохом опыте в безопасное или защищённое место, чтобы больше о них не думать (**упражнение 1, глава 1.2.**).

Однако, возможно, что для вас также важно ещё раз проанализировать травматический опыт, прежде чем спрятать его в „секретный ящик“. Вы не должны делать это в одиночку; вам может помочь психотерапевт. Психотерапевт точно знает, как справиться с вашей травмой, чтобы вы смогли переработать её, не ранив вас дополнительно психически. Иногда, говоря о своих проблемах, вы сначала чувствуете себя немного хуже, но это помогает вашему мозгу классифицировать и обрабатывать ваши переживания, что постепенно улучшает ваше самочувствие. Тогда прошлое уже не оказывает такого влияния на вашу жизнь и в результате вы снова можете жить без страха и других негативных чувств.

Это требует времени, но оно того стоит! И, к тому же, вы говорите с терапевтом не только о проблемах и негативном опыте, но и о прекрасном и позитивном в жизни. Он поможет вам найти ваши скрытые сильные стороны и способности. Это может быть весело и даже забавно!

! **Очень важно** **!**

Обращение к психотерапевту или психиатру за помощью при эмоциональных травмах так же естественно и „нормально“, как и обращение к врачу при физических травмах. И это не только „нормально“, но и важно для исцеления души, когда мы понимаем, что не справимся в одиночку. Не бойтесь! В Германии получить помощь психотерапевта / психиатра не означает быть „сумасшедшим“ или „с поехавшей крышей“!



В конце этой книги вы найдёте несколько адресов организаций, которые предлагают психотерапию для беженцев, т. е. эти терапевты специализируются на терапии психологических травм и уже помогли многим людям, пережившим нечто столь же ужасное, как и вы. Но существует также множество медицинских практик и психотерапий, которые также помогут вам, но, которые мы, к сожалению, не можем перечислить всё здесь. Мы уверены, что ваш опекун или социальный работник смогут подсказать вам, к кому обратиться на местном уровне! Осмельтесь спросить! Обращение за помощью не является признаком слабости, наоборот: это требует мужества и силы!

4.2 Адреса и ссылки в интернете

4.2.1 Центры психосоциального консультирования

Эти консультационные центры являются контактными пунктами для людей, ищущих поддержки в связи с войной, пытками или другими психическими травмами. Консультационные центры обычно также предлагают или могут организовать места для терапии.

<https://www.baff-zentren.org/hilfe-vor-ort/psychosoziale-zentren/>

4.2.2 Психосоциальное онлайн-консультирование

Консультирование через Интернет на различных языках. Язык можно установить в правом верхнем углу главной страницы.

<https://ipso-care.com/home.html>

4.2.3 Ссылки в Интернете

На следующей странице вы можете скачать упражнения для расслабления и воображения для прослушивания через интернет:

<http://www.refugee-trauma.help/>

На *YouTube* вы можете посмотреть некоторые упражнения на разных языках на следующем канале:

https://www.youtube.com/channel/UCf4ArRYBA2ecLVrOo8Z6_Ug

Помощь для детей и молодых людей с проблемами психического здоровья на немецком, английском, французском, арабском и персидском языках можно найти здесь: <https://www.ntfn.de/fluechtlingskinder/>

4.2.4 Что может помочь моему ребёнку?

Если вашему ребёнку пришлось пережить страшное, и вы замечаете, что он не справляется или ведёт себя совсем не так, как раньше, следующая книжка с картинками, которую можно бесплатно скачать из интернета, может помочь. Она доступна на немецком, арабском, фарси, английском и французском языках:

<https://susannestein.de/trauma-bilderbuch/>

Руководство „Как мне помочь моему травмированному ребёнку?“ предназначено для родителей детей беженцев, которые хотят знать, как они могут помочь своему ребёнку, пережившему ужасное. В справочнике содержится информация о том, как ведут себя травмированные дети в зависимости от их возраста, и используется множество конкретных ситуаций, чтобы показать, как родители могут правильно реагировать. Его можно бесплатно скачать на немецком, английском и арабском языках по адресу:

<https://www.bptk.de/publikationen/aktuelle-publikationen/>

Послесловие

Эта книга не появилась бы на свет без всех тех замечательных людей, с которыми мне посчастливилось работать. Благодаря им я так много узнала о других культурах и странах, о личных сильных сторонах и невероятных внутренних силах и энергиях. Я восхищаюсь каждым человеком, который приезжает сюда и строит новую жизнь. Я чувствую себя кладоискателем, который гарантированно находит клад в каждом человеке. И это прекрасно! Спасибо всем тем, с кем мне до сих пор довелось отправиться на поиски сокровищ!

Спасибо, что прочитали эту книгу! Я вас очень уважаю, потому что у вас есть выдержка и желание что-то изменить в своей ситуации! Я надеюсь и желаю вам, что одна или две вещи были полезными для вас, что вы узнали новый подход к себе и попрактиковались. Если да, то продолжайте в том же духе! Продолжайте практиковаться! Вы можете изменить свою жизнь к лучшему, всё это в ваших руках!

Я буду очень рада, если вы дадите мне отзывы о том, что вы нашли хорошего в этой книге, а что вам не очень помогло. Может быть, у вас тоже есть вопросы? Пожалуйста, не стесняйтесь обращаться ко мне! Я хочу продолжать учиться и, возможно, это поможет другим, если я смогу сделать книгу ещё лучше, потому что вы помогли мне. Мне также поможет, если вы объясните мне, что некоторые вещи воспринимаются совершенно иначе в вашей культуре. Или если есть полезные советы, обычаи и стратегии для решения проблем, о которых я пока не знаю. Пишите мне! Я буду рада услышать всё, что вы захотите рассказать мне об этой книге, и с удовольствием отвечу на ваши вопросы!

selbsthilfebuch@gmail.com

Анне-Маргрет Вильд

Каталог упражнений

Упр. №	Название упражнения	Глава	Стр.	Источник
1	Упражнение „Сейф“	1.2.	9	
2	Мои последние 24 часа	2.	31	
3	Позитивные образы	2.3.	32	
4	Список позитивных мероприятий	2.3.	52	ср. Opel et al. (2015), S.84
5	Моё дерево жизни	2.3.	54	ср. Opel et al. (2015), S.38ff
6	Временная шкала для заполнения	2.4.	58	
7	Осознанное слушание	2.5.	59	
8	Осознанное рисование	2.5.	59	
9	Путешествие по телу	2.5.	65	ср. Krüger (2015), S.109f
10	Упражнение „Дерево“	2.5.	66	
11	Станьте своим повседневным менеджером!	2.6.1.	68	
12	Мой дневник приятных занятий	2.6.1.	72	ср. Opel et al. (2015), S.38
13	Моя социальная сеть	2.7.	75	
14	Внутренние часы	3.1.1.	78	
15	Дыхательное упражнение	3.1.2.	82	ср. Cross-Müller (2015), S.32; Fischer (2011), S.35; Kern (2015), S.139; Liedl et al. (2013), S.171
16	Прогрессивная мышечная релаксация	3.1.2.	83	ср. Boon et al. (2013), S.143; Fischer (2011), S.45; Liedl et al. (2013), S.168;
17	Прикосновение ко лбу и сердцу	3.1.3.	85	Cross-Müller (2015), S.36f
18	Моё внутреннее спокойствие	3.1.3.	86	ср. Boon et al. (2013), S.105; Hantke & Görge (2012), S.328; Krüger (2015), S.139; Liedl et al. (2013), S.167ff; PSZ Düsseldorf (2006), S.15f
19	Бросок через плечо	3.2.1.	90	Cross-Müller (2015), S.20
20	Сенсорная стимуляция	3.3.1.	92	
21	Упражнение 1-2-3-4-5	3.3.1.	93	ср. Hantke & Görge (2012), S.246
22	Перестаньте думать	3.3.2.	95	ср. Boon et al. (2013), S.120
23	Вычисление и загадки	3.3.2.	96	ср. Fischer (2011), S.55
24	Термометр напряжения	3.4.1.	99	ср. Huber (2013), S.223
25	Лестница гнева	3.4.2.	103	
26	Осанка	3.5.	107	Liedl et al. (2013), S.97
27	Время для размышлений	3.5.	111	
28	Упражнение: руки на бёдрах	3.8.2.	118	Cross-Müller (2014), S.12f
29	Расслабление мышц шеи	3.9.3.	121	Liedl et al. (2014)

Библиография

Чтобы избавить читателя от путаницы и неразберихи, литературные источники перечислены здесь коллективно. Список упражнений содержит отдельные источники для упражнений, насколько они известны. Часто было трудно понять, из какого первоисточника взято то или иное упражнение. Просим прощения, если мы не их назвали. Мы постарались перечислить основные источники вдохновения для отдельных глав, а затем представить использованную литературу в полном объеме.

Глава	Источник
1	Hantke & Görges (2012); Krüger (2015), Opel et al. (2015)
2	Frick-Baer (2015), Hantke & Görges (2012); Krüger (2015), Opel et al. (2015)
3.1.	Boon et al. (2013), Liedl et al. (2013), Opel et al. (2015)
3.2.	Opel et al. (2015), Thünker & Pietrowsky (2010)
3.2.1.	Boon et al. (2013), S.121
3.2.2.	Caby & Caby (2009), S.112; Krüger (2015), S.105
3.3.	Beckrath-Wilking et al. (2013), S.208; Fleischhaker et al. (2010); Gschwend (2006), Hantke & Görges (2012), S.209; Krüger (2015), Liedl et al. (2013), S.74ff;
3.4.1.	Beckrath-Wilking et al. (2013), S.210; Boon et al. (2013), S.297; Huber (2013), S.326
3.4.2.	Boon et al. (2013), S.251-262; Dudenko (2015); Gschwend (2006), S.68; Krüger (2015), S.116; Liedl et al. (2013), S.123; Stewart (2003), S.13 u. 19;
3.5.	Boon et al. (2013), S.273 u. 280; Gschwend (2006), S.72; Liedl et al. (2013), S.97;
3.6.	Liedl et al. (2013), S.97
3.7.	Beckrath-Wilking et al. (2013), S.241; Gschwend (2006), S.30; Liedl et al. (2013), S.147; Weinberger & Papastefanou (2008), S.226-238; Worden (2011)
3.7.1.	Bowlby (1983) nach Liedl et al. (2013)
3.8.	Boon et al. (2013), S.263; Liedl et al. (2013), S.113; Opel et al. (2015)
3.9.	Boon et al. (2013), S.143; Hantke & Görges (2012), S.420; Liedl et al. (2013), S.88; Liedl et al. (2014)
3.9.2.	Caby & Caby (2009), S.141
3.10.	Schneider (2010)

Beckrath-Wilking, U., Biberacher, M., Dittmar, V. & Wolf-Schmid, R. (2013): Traumafachberatung, Traumatherapie & Traumapädagogik. Ein Handbuch für Psychotraumatologie im beratenden, therapeutischen & pädagogischen Kontext. Paderborn: Junfermann Verlag

Boon, S., Steele, K. & Van der Hart, O. (2013): Traumabedingte Dissoziation bewältigen. Ein Skills-Training für Klienten und ihre Therapeuten. Paderborn: Junfermann Verlag

Caby, F. & Caby, A. (2009): Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste. Tipps und Tricks für kleine und große Probleme vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter. Dortmund: Borgmann Media

Croos-Müller, C. (2014): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. München: Kösel Verlag

Croos-Müller, C. (2015). Schlaf gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Albträumen und anderen Nachtqualen. München: Kösel

Dudenko, J. (2015): Mein Wut- Kitzelbuch: Für weniger Wut im Bauch. München: Pattloch Verlag

- Fischer, G. (2011): Neue Wege aus dem Trauma. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen. Ostfildern: Patmos Verlag
- Fleischhaker, C., Sixt, B. & Schulz, E. (2010). DBT-A. Dialektisch-behaviorale Therapie für Jugendliche. Ein Therapiemanual mit Arbeitsbuch auf CD. Freiburg: Springer
- Frick-Baer, G. (2015): Kreative Traumatherapie: Aufrichten in Würde. Methoden und Modelle leiborientierter kreativer Traumatherapie. Neukirchen-Vluyn: Semnos Verlag
- Gschwend, G. (2006): Nach dem Trauma. Ein Handbuch für Betroffene und ihre Angehörigen. Bern: Verlag Hans Huber
- Hantke, L. & Görge, H.-J. (2012). Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann Verlag
- Huber, M. (2013): Wege der Traumabehandlung. Trauma und Traumabehandlung. Teil 2. Paderborn: Junfermann Verlag
- Johnstone, M. (2012): Den Geist beruhigen. Eine illustrierte Einführung in die Meditation. München: Verlag Antje Kunstmann
- Kern, E. (2015): Personenzentrierte Körperpsychotherapie. München und Basel: Ernst Reinhardt Verlag
- Krüger, A. (2015). Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Hamburg: Elbe & Krüger
- Lee Cori, J. (2015): Das große Trauma-Selbsthilfebuch. Symptome verstehen und zurück ins Leben finden. München: Kösel-Verlag
- Liedl, A., Knaevelsrud, C. & Müller, J. (2014). Trauma und Schmerz. Manual zur Behandlung traumatisierter Schmerzpatienten. Stuttgart: Schattauer
- Liedl, A., Schäfer, U. & Knaevelsrud, C. (2013). Psychoedukation bei posttraumatischen Störungen. Manual für Einzel- und Gruppensetting. Stuttgart: Schattauer
- Opel, H., Dermirtas, N., Haardt, S., Hartung, J. & Kromp, C. (2015): Psychotherapie mit unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen. Manual für Einzel- und Gruppentherapie. Nürnberg: Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Klinikum Nürnberg
- Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf (Hg.). (2006). NaWa. Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen. Textheft zur CD-Reihe. Düsseldorf: <http://www.wiki.psz-duesseldorf.de/images/7/77/PszNAWA.pdf> (Zugriff am 08.12.2015)
- Schneider, R. (2010): Die Suchtfibel. Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren
- Stewart, J. (2003): Wut-Workout. Produktiver Umgang mit Wut. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr
- Thünker, J. & Pietrowsky, R. (2010). Alpträume. Ein Therapiemanual. Göttingen: Hogrefe
- Von Loeper Literaturverlag (2013): Adressbuch Migrations- und Flüchtlingsberatung 2013/2014. Karlsruhe: Von Loeper Literaturverlag
- Weinberger, S. & Papastefanou, C. (2008). Wege durchs Labyrinth. Personenzentrierte Beratung und Psychotherapie mit Jugendlichen. Weinheim und München: Juventa
- Worden, W. (2011): Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch. Bern: Verlag Hans Huber