

Компас души

Когда болит душа...

Когда болит душа...

Если ты или близкие тебе люди пережили что-то очень болезненное или угрожающее, появляются душевные боли. Такие боли называют травмами.



- Ты отдаляешься от всех, чувствуешь себя подавленным, глухим и чужим среди людей.
- Ты плохо спишь, мысли крутятся в голове, ты переживаешь.
- Или ты плохо спишь по ночам, потому что тебе снятся плохие сны. Воспоминания постоянно всплывают и кошмары мучают тебя.
- Воспоминания о болезненном опыте постоянно всплывают снова, даже когда ты не спишь. Иногда это мгновенные воспоминания, которые приходят в виде запахов, звуков или даже физических ощущений.
- Ты пытаешься избежать всего, что напоминает тебе о боли, например ты не спишь, боясь кошмаров, ты избегаешь ситуации, места, новости. Или ты пытаешься забыться с помощью алкоголя или наркотиков, чтобы не думать о прошлом.
- Ты быстрее выходишь из себя, тебе трудно себя контролировать.
- Может ты стал более пугливым и нервным, и тебе кажется, что в любой момент может случиться что-то страшное...
- Твоя концентрация ослабла, тебе труднее сосредоточиться, твоя память стала хуже, например ты плохо запоминаешь новые иностранные слова.
- Твоё тело реагирует на раздражители, у тебя постоянные головные боли, ты чувствуешь себя беспокойным и возбуждённым.

Откуда эти душевные боли?

Эти реакции твоего тела называются симптомами. Это нормальные реакции на ненормальные, бесчеловечные события, в так называемом травмируемом опыте...

..может быть твоей жизни или жизни твоих близких угрожало что-то...

..может быть тебе причиняли физическую боль, бесчеловечно к тебе относились или подвергали пыткам

..может тебе приходилось наблюдать как издеваются над другими, причиняют им боль или даже убивают...

..ты чувствовал себя и беспомощным

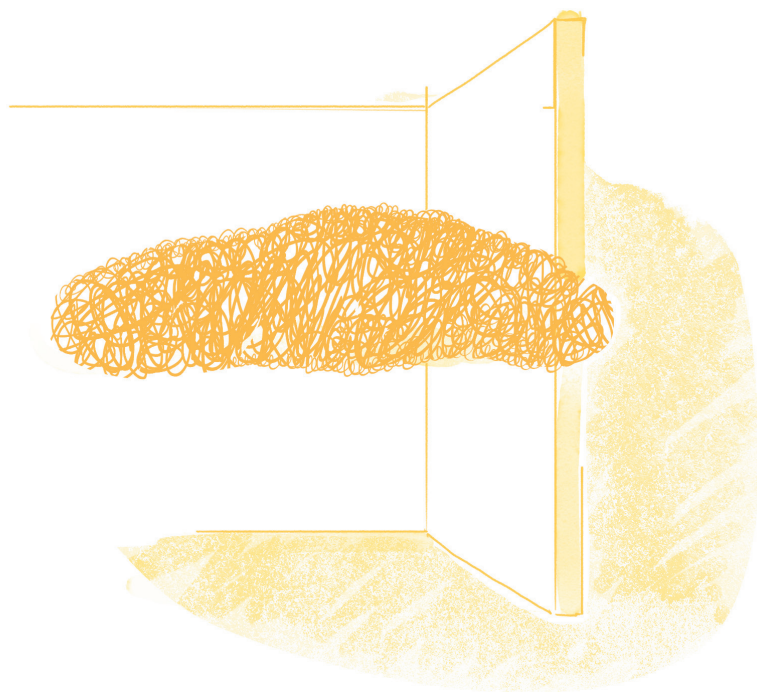
..и тебе было очень страшно.

Эти события заставили бы каждого человека чувствовать себя подавленным и беспомощным. Чувствовать страх, стыд и отчаяние.

Когда другие люди преднамеренно наносят эти травмы, например, в случаях пыток, физического насилия, тюремного заключения, изнасилования, тогда боль часто ощущается сильнее, чем, например, в результате несчастного случая, серьезной болезни или стихийного бедствия. Наша душа не может постичь такую жестокость, и мы можем потерять доверие к людям.

Кроме того, психическая травма часто бывает сильнее, если вам пришлось пережить нечто большее, чем просто травмирующее событие или если вы переживали болезненные события длительное время.

К сожалению, болезненные события нельзя изменить, они теперь являются частью вашей жизненной истории. Но можно залечить эти эмоциональные боли как раны и останутся только шрамы.



Почему тело и душа реагируют симптомами?

После пережитого травматического события собственное тело остается в "тревожном состоянии", оно не приходит в состояние покоя, поэтому многие люди испытывают стресс и напряжение. Травма означает сильный стресс для тела и души. Это сигнал нашей души о большой угрозе, которую наш разум не может выдержать. Поэтому наш разум пытается защитить себя и переходит в "тревожное состояние". Потому что в случае опасности мы готовы сражаться или бежать, мы "под напряжением", наши мышцы напряжены, мы бодрствуем и готовы реагировать быстро, как молния. "Состояние тревоги" - защитная реакция, чтобы мы выжили.

Иногда следует своего рода оцепенение, потому что мы не можем ни убежать, ни защищаться. На короткое время наше сознание отключается, и у нас возникает ощущение, что мы на самом деле не присутствуем, хотя наше тело все еще здесь. Это тоже защитная реакция, потому что ситуация настолько плоха, что наш разум не может этого вынести. Это явление называется диссоциацией и может возникать и тогда, когда опасности больше нет.

Это означает, что симптомы возникают от того, что они являются естественной частью человеческой системы, которая пытается защитить себя от травмирующего опыта.

Заболевание возникает тогда, когда симптомы сохраняются и беспокоят в течение длительного времени. Это называется *посттравматическим стрессовым расстройством*.

К сожалению, часто бывает так, что с въездом в Германию возникают другие проблемы, которые вызывают сильный стресс: страна тебе чужда, не понятен ни язык, ни культура. Тебя размещают в общих комнатах, где трудно найти тишину и покой. Там живет много разных людей, и ты не со всеми ладишь, есть конфликты и разногласия. Ты злишься. Ты скучаешь по своему дому, семье и друзьям, которые, возможно, остались на родине. И что еще хуже, ты, к сожалению, не знаешь, что произойдет в будущем, как ты будешь жить, будет ли тебе разрешено остаться здесь.

К сожалению, ты не часто можешь влиять на внешние обстоятельства. Но чтобы душа почувствовала себя лучше, можно сделать что-то самому, т.е. позаботиться о душевных ранах. Для этого тебе потребуется только много терпения и практики.





Что ты можешь сделать, чтобы тебе стало лучше?

Принцип, по которому устроены люди очень прост, если телу хорошо, например, тело расслаблено и отдохнуло, то это влияет и на душу. И наоборот, спокойные мысли и чувства заставляют тело расслабиться.

Например: Представь себе большой свежий лимон, как ты его режешь и кусаешь один кусочек. Может быть, ты заметишь, как во рту течет слюна. Это означает, что наши мысли оказывают непосредственное влияние на наше переживание и наши чувства.

О чем мы думаем? Например, если тебя беспокоит будущее, или ты задумываешься о прошлом, вспоминаешь болезненные события. Наверняка ты уже убедился, что эти негативные мысли не оставляют приятных ощущений, наоборот даже воздействуют на твоё тело и ты испытываешь головные боли, боли в животе, онемение.

Хорошая новость заключается в том, что мы имеем непосредственное влияние на наше тело и разум, мы можем научиться контролировать свои мысли и заботиться о нашем теле. Это требует определенных изменений в наших повседневных привычках, большого терпения и, конечно же, наших собственных усилий.

Это означает, что наше благополучие в очень большой степени находится в наших руках.

Далее мы рассмотрим некоторые важные упражнения, которые помогут нам успокоиться и позаботиться о нашем теле и разуме:

Сон

Чтобы у нас была энергия и силы днём, важен здоровый сон. Для большинства людей для этого достаточно 6-8 часов. Если вы перепутали день с ночью, то есть некоторые правила, которые помогут вам найти свой ритм и внутренние часы - снова. Важно строго соблюдать этот режим в течение нескольких недель, чтобы организм привык к новому здоровому режиму.



1 правило Старайтесь не спать в течение дня, а при необходимости не спать более 30 минут.

2 правило Попробуйте ложиться спать в одно и то же время каждый день и вставать в одно и то же время утром.

3 правило Попробуйте много двигаться в течение дня или заниматься спортом.

4 правило За два часа до сна постарайся не нагружать свое тело, т.е. не рекомендуется: спорт, тяжелая пища, такие напитки как черный чай, кола, энергетический напиток или алкоголь.

5 правило Перед сном и ночью старайся избегать яркого света, не используй телефон, так как мозг может думать, что сейчас день.

6 правило Старайтесь использовать кровать только для сна.

7-е правило Попробуйте выполнять ритуал перед сном, то есть всегда одно и то же действие, которое сигнализирует мозгу и телу о том, что пора спать. Например, упражнение для релаксации, чтение книги, запись чего-нибудь, пить чай или горячее молоко с медом, чтение Библии/Корана.

Проблемы с засыпанием или сном очень часто связаны с тем, что многие мысли, воспоминания и образы кружатся у нас в голове, и мы не можем обрести душевное спокойствие. Часто говорят, что это "сумасшедшая обезьяна в голове прыгает с одного дерева на другое". Есть релаксационные упражнения, которые помогают нам успокоить эту обезьяну. Наиболее важные упражнения представлены на следующих страницах.

Упражнения для релаксации

Релаксационные упражнения оказывают очень большое влияние на нашу психику, помогают успокоить и расслабить ум и тело, снять стресс и тревогу и даже уменьшить боль. Часто требуется время, чтобы ощутить длительный эффект, поэтому необходимо терпение и регулярная практика.

Мы не привыкли держать свои мысли под контролем, поэтому они всегда возвращаются к нам. Во всех упражнениях очень важно, чтобы, как только вы заметите, что блуждаете в своих мыслях, нужно сконцентрироваться на упражнении снова, не раздражаясь.

Такое управление вниманием подобно мышцам, которые вы тренируете, и является важнейшей частью упражнений. В конце концов, ты научишься контролировать себя и свои мысли.

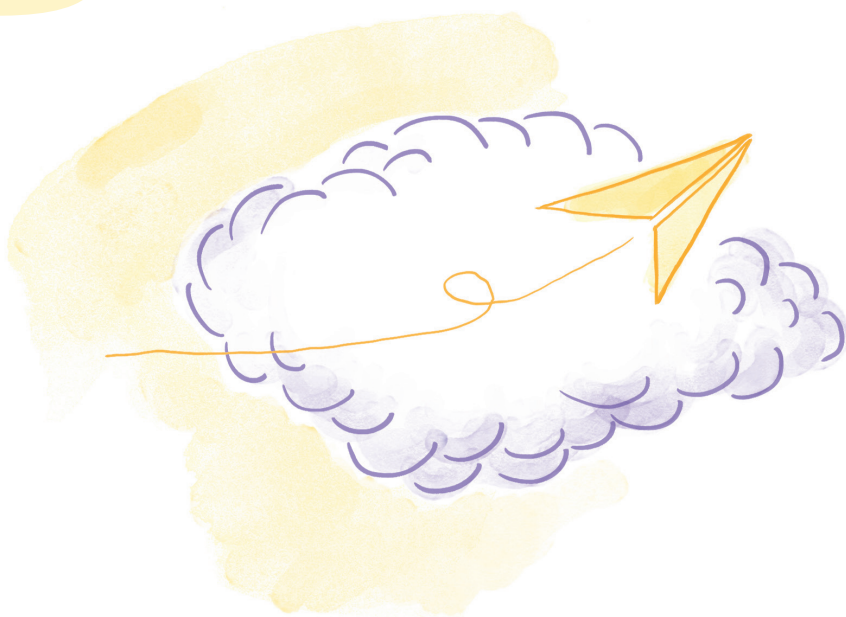
Вы можете закрыть глаза или слегка приоткрыть их во время упражнений, или направить их в точку на потолке или на полу.

Вы можете делать упражнения лежа, например перед сном или сидя.

Вы также можете прослушать упражнения в Интернете в аудиоформате. Психосоциальный центр Дюссельдорфа под названием "Nawa" перевел все упражнения на ваш язык. Вы можете найти адрес здесь <https://psz-duesseldorf.de/wir-fuer-sie/nawa/>

1 упражнение: Упражнение с дыханием

Наше дыхание является нашим постоянным спутником с тех пор, как мы появились на этой земле. Поэтому мы всегда и везде можем чувствовать наше дыхание. Дыхание и уровень нашего напряжения напрямую связаны: глубокий, медленный выдох снижает напряжение и стресс, неглубокое, быстрое дыхание - признак беспокойства и нервозности. Тренировка с дыханием помогает быстро успокоиться в критические и стрессовые моменты.



При выполнении упражнения вы ложитесь/садитесь, глаза закрыты или приоткрыты, вы начинаете слушать ритм вашего дыхания. Вы можете наблюдать за тем, как вы вдыхаете и выдыхаете воздух по-разному, в зависимости от того, что вы хотите сделать вдох или выдох, или что у вас получается легко :

- ты чувствуешь, как воздух входит и выходит через ноздри...
- вы можете чувствовать, как живот поднимается, когда вы вдыхаете, и опускается, когда выдыхаете...
- вы чувствуете, как ваша грудь поднимается, когда вы вдыхаете, и опускается, когда вы выдыхаете...
- вы можете положить одну или обе руки на живот или грудь и почувствовать вдох и выдох...
- вы можете считать выдохи или вдохи, считать до 10 и начать снова с 1...
- вы можете сделать своё дыхание глубже: Вдохните глубоко через нос и выдохните глубоко через рот, затем сделайте небольшой перерыв, прежде чем сделать еще один глубокий вдох.

Вы можете комбинировать упражнения, например, считать или чувствовать дыхание руками на животе, что очень хорошо работает у многих людей. Вы можете делать упражнения до тех пор, пока не заснете или пока вы не захотите спать. И если появляются мысли и ты отвлекаешься, будь добр к себе и пропускай мысли не концентрируясь на них

2 упражнение: расслабление мышц

В этом упражнении, которое также называют глубокой мышечной релаксацией по Якобсону, отдельные группы мышц сначала напрягаются, а затем специально расслабляются, начиная с рук над головой, затем вниз по телу до ног. Переход от напряжения к расслаблению снимает стресс в организме и уменьшает нервозность. Упражнение также делает вас более расслабленными и спокойными, и вы можете лучше спать. Даже боли в теле со временем уменьшаются.

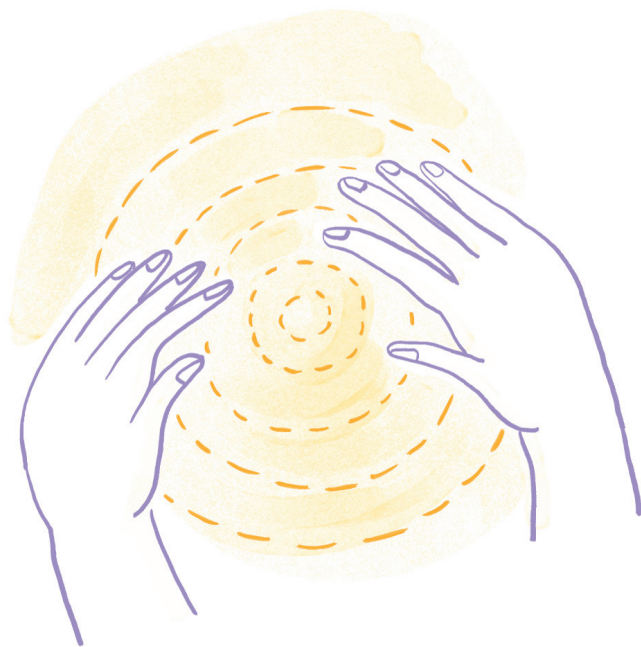
Упражнение для релаксации работает так:

Примите расслабленное положение, можете лежать или сидеть. Если вы сидите важно опереться обеими ногами твердо в пол. Глаза могут быть открыты или закрыты. Дышите глубоко и спокойно.

При следующем вдохе сожмите **руки** в кулаки, держите напряжение и сделайте глубокий вдох, выдохните и снова вдохните. Дайте себе около 10 секунд. Повторите еще раз.

Теперь сконцентрируйте внимание **на плечах**, подтяните плечи к ушам, удерживаете напряжение и вдохните, выдохните и сделайте снова глубокий вдох, выдыхая, снимите всё напряжение и наблюдайте за тем, как расслабление проходит через эту область. Дайте себе около 10 секунд. Повторите ещё раз.

Теперь почувствуйте **свое лицо**, постарайтесь напрячь все мышцы лица и особенно плотно сжать глаза, глубоко вдохните и выдохните еще раз, а когда выдохнете, снимайте напряжение и почувствуйте, как ваше лицо становится очень мягким и расслабленным. Дайте себе около 10 секунд. Повторите еще раз.



Теперь опускайте внимание вниз по спине **к ягодицам**, сжимайте ягодицы вместе, вдыхайте сознательно, выдыхайте и снова, когда выдыхаете, снимайте все напряжение и наблюдайте за тем, как релаксация течет через эту область. Дайте себе около 10 секунд. Повторите еще раз.

Теперь напрягите **ноги**, немного поднимите ноги и потяните пальцы ног к себе, удерживайте это напряжение и вдыхайте, выдыхайте и снова очень глубоко вдохните, снимайте все напряжение, когда вы выдыхаете и смотрите, как теплое, мягкое ощущение расслабления течет по вашим ногам. Дайте себе около 10 секунд. Повторите ещё раз.

Наконец, сожмите **пальцы ног**, держите напряжение и сделайте глубокий вдох, выдох, а когда выдохнете, отпустите и почувствуйте, что ноги расслаблены. Дайте себе около 10 секунд. Повторите еще раз.

Теперь приятное теплое расслабление распространилось **по всему телу**, почувствуйте, как тело становится более свободным и тяжелым.

Упражнения с воображением

Как мы теперь знаем, идеи и внутренние образы запускают что-то в нашем теле и разуме, это показал пример с лимоном. Они имеют большую силу, потому что непосредственно влияют на наши чувства.

Исследования мозга показали, что идеи могут влиять на мозг и формировать его почти столько же, сколько и реальный опыт. С помощью упражнений для развития воображения вы научитесь справляться с переполняющими вас эмоциями, кошмарами и сопровождающими их физическими реакциями.

Вы можете использовать своё воображение, чтобы укрепить свои силы и исцелить себя: Вы будете решать сами, когда вы захотите испытать чувство абсолютной безопасности и защищенности, когда вы захотите вытолкнуть травматические воспоминания из вашего сознания или когда вы захотите попрощаться с болью в душе. Вы хозяин своих мыслей!

Перед каждым упражнением, расслабьтесь, как описано в предыдущих упражнениях. Примите удобное положение- лежа или сидя, осознанно воспринимайте тело и свои ощущения, глаза закрыты или полукоткрыты, дышите осознанно и глубоко, почувствуйте своё тело.

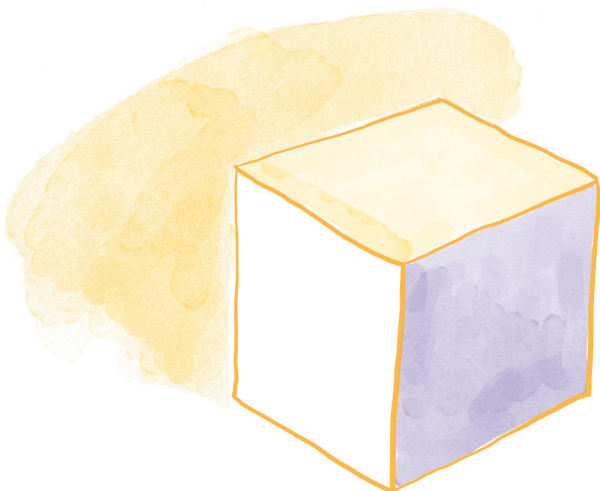
3 Упражнение: "Хранилище"

Представьте себе место для хранения ваших неприятных, болезненных воспоминаний, образов и ощущений". Это может быть сейф или большой сундук, глубоко в море или спрятанный в подвале.

Уделите много времени, чтобы найти такое надежно запираемое место. Представьте себе его размер, форму и материал, где это место, как его можно запереть. Ясно представьте себе это место...

И когда появятся плохие воспоминания, картинки и плохие мысли, представьте себе это место и идите туда, упакуйте там свои плохие воспоминания и мысли и скажите им: "Вы меня сейчас беспокоите! "Я посажу вас за решетку и буду решать сам или сама, когда буду думать о вас!" Представьте себе, как вы открываете контейнер и помещаете все эти неприятные ощущения и изображения внутрь, а затем снова закрываете его. Если чего-то до сих пор не хватает, откройте еще раз и добавьте это туда тоже.

Только вы сами решаете, когда открывать и закрывать этот контейнер. У вас есть "ключ" и вы имеете доступ к этому месту в любое время.



4 упражнение: "Место безопасности"

С помощью вашего воображения представьте себе место, где вы чувствуете себя в безопасности. Место, где можно найти покой и тишину.

Это место может быть очень близко или где-нибудь далеко во вселенной. Это место может быть в доме или, возможно, на природе, например, у моря, в лесу или в горах, на цветочном лугу или в пещере. Может быть, вы уже знаете это место или это место плод вашей фантазии, но как только вы нашли это безопасное место, почувствуйте себя комфортно и почувствуйте себя как дома. Почувствуйте, как ваше тело чувствует себя в этом безопасном месте.

Что вы видите? Какие цвета, формы и яркость. - Что вы слышите? Щебетание, шум моря, журчание воды, звуки леса? Что бы ни звучало, слушайте внимательно. - Что вы чувствуете? Какой запах в воздухе? - Что вы ощущаете? Если вы лежите на мягкой земле, вы можете почувствовать ветер или тепло солнца.

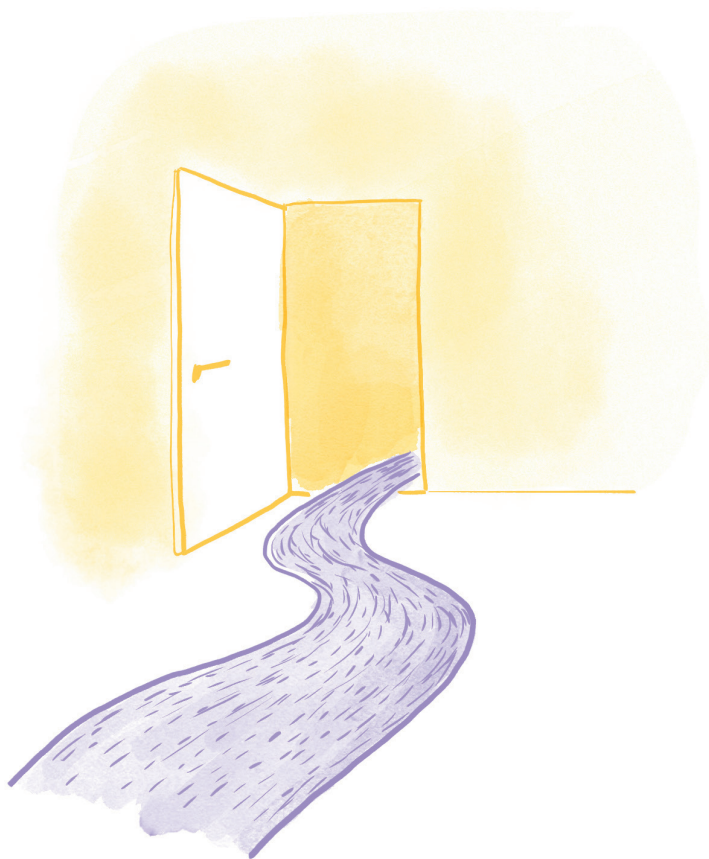
Отдайтесь всем своим ощущениям полностью и оставайтесь в этом спокойном месте. С каждым вдохом вдыхайте вместе с воздухом покой и тишину этого места. Ощутите это приятное чувство в своём теле, почувствуйте, как оно дает вам силу.

Положите две руки на сердце и почувствуйте себя хорошо, это место даёт вам чувство безопасности. Почувствуйте, как эта сила течет в вашем сердце. Как вы медленно возвращаетесь из этого путешествия, почувствуйте тепло и силу в ваших руках. Почувствуйте эту силу в своем сердце тогда, когда вы медленно возвращаетесь из путешествия.

Чувствуйте тепло и силу в ваших руках, почувствуйте тепло и силу в вашем сердце. Теперь каждый раз, когда вы кладёте руки на сердце, ощущайте себя в этом месте. Ощущайте мир, покой и чувство безопасности, которое это место дает вам.

Помогите себе в повседневной жизни

Выйдите из оцепенения и вернитесь в поток жизни.



Начать жизнь заново многим людям помогло **обретение чувства безопасности и покоя**. В новой жизни напоминайте себе снова и снова, что вы в безопасности.

Выражайте свои чувства - общайтесь, вступайте в контакт, говорите обо всем, что вас беспокоит, о своих мыслях и чувствах. Разговаривая с другими людьми, смейтесь и плачьте, освобождайте себя, двигайтесь вперед, ведь жизнь продолжается.

Движение - очень эффективное лекарство, будь то ходьба или танцы, бег или быстрая ходьба, езда на велосипеде или плавание.

Креативность - помогает - мы здесь, чтобы творить и мы Творцы своей жизни. Будь то приготовление вкусной еды, запись мыслей, рисование или рукоделие, пение или танцы, игра с детьми или приготовление чего-нибудь своими руками - все это приятно и правильно.

Слушать ли музыку или читать стихи, держать ли лицо на солнце или ходить босиком по лугу, помогать кому-то или зажигать свечу, молиться или смотреть на небо, играть - **возможности бесконечны**.

Приготовить что-то вкусное и полезное для себя - значит позаботиться о себе - позаботиться о себе и вступить в контакт с самим собой. Здоровая пища придает нам силы и делает нас более жизнеспособными и жизнерадостными.

Наслаждайтесь ежедневными делами - будь то уборка, шопинг или уход за детьми, работа или изучение немецкого языка, забота о себе вместо того, чтобы сдаваться. Это означает участвовать в своей жизни.

Wer kann dir helfen?

Иногда психологические травмы настолько серьезны, что вам нужна дополнительная профессиональная помощь. Как и в случае с физической травмой, существует правильное лечение ваших психологических ран.

Иногда лекарства и травяные средства, такие как зверобой и валериана, могут помочь вам успокоиться. Они могут давать успокоительный эффект в течение определенного периода времени, чтобы восстановить силы. Для этого важно количество и доза применяемых средств. В какой-то момент только они вам помочь не смогут.

Если вы заметили, что вам нужна помощь, поговорите со своим врачом, социальными работниками в общепитии или с сотрудниками специализированных служб/консультационных центров для мигрантов.

Они осведомлены о Вашей ситуации и могут направить Вас к другим людям. Обычно вас направляют в психосоциальную консультацию или травматологический центр, к психотерапевтам, психологам или психиатрам. Но вы также можете связаться с ними напрямую. Они много знают о травмах и могут помочь.

Психиатры - врачи и часто работают в клиниках. Они могут выписать лекарства. Часто у них не хватает времени, чтобы глубоко разобраться с вашей ситуацией и провести терапию, и они могут направить вас к психотерапевту или психологу.

Этот психолог будет вести с вами более длительные беседы, поможет вам распознать и обработать ситуации, а также сможет вместе с вами разработать стратегии, позволяющие осилить вашу повседневную жизнь. И если вы готовы к этому, вы можете работать над этим вместе, чтобы плохие воспоминания стали частью вашего прошлого. Психотерапевты и психологи поклялись хранить тайну, то есть им не разрешается никому рассказывать

то, что вы им рассказываете (как врачам, юристам, священникам). Если хотите, можете рассказать им то, чего никто не знает и никто не должен знать. Это может быть облегчением и снять бремя с вашей души.

К сожалению, часто бывает трудно найти психотерапевтов или психологов, у которых есть время или которые находятся в непосредственной близости. Это не должно заставить вас отчаиваться, потому что одно важно знать: исцеление находится внутри нас, и каждый из нас имеет эту силу внутри себя.

В конце концов, мы несем ответственность за себя, другие люди могут только поддерживать нас в нашем исцелении, не забывайте у вас есть невероятные силы и способности внутри. Вы уже пережили много плохого и при этом выжили!

АДРЕСА ПСИХОСОЦИАЛЬНЫХ КОНСУЛЬТАЦИОННЫХ ЦЕНТРОВ В БЕРЛИНЕ И БРАНДЕНБУРГЕ:

KommMit – für Migranten und Flüchtlinge e.V.

Turmstraße 21, Haus M, Eingang O, 10559 Berlin • Tel.: 030 / 983 53731

Anfragen am besten per Email an m.misselwitz@kommmit.eu • www.kommmit.eu

INTER HOMINES e.V

Stargarder Str. 47, 10437 Berlin • Tel.: 030 / 92 357 121

E-mail: info@inter-homines.org • www.inter-homines.org

XENION Psychotherapeutische Beratungsstelle für politisch Verfolgte

Paulsenstr. 55/56, 12163 Berlin • Tel.: 030/323 29 33

E-mail: info@xenion.org • www.xenion.org

Zentrum ÜBERLEBEN

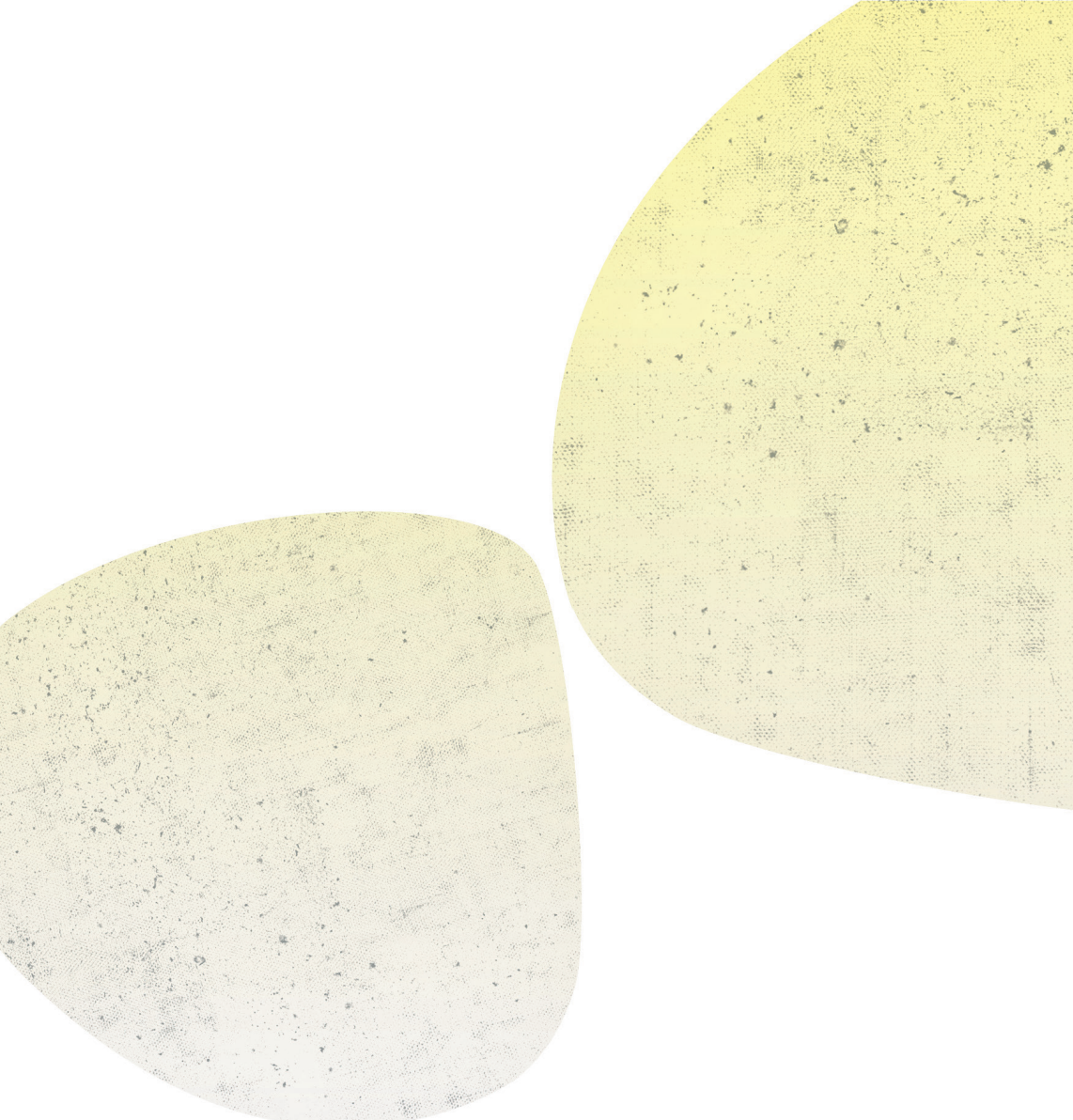
Turmstraße 21, 10559 Berlin • Tel.: 030 3039 060

E-mail: mail@ueberleben.org • www.ueberleben.org

Kassenärztliche Vereinigung Brandenburg

поможет вам найти врачей и психотерапевтов в Вашем регионе.

Пон.-Пят. с 9 до 12 часов • Tel.: 0331 / 98 22 98 51



Text: Sanaz Fahimi · Gestaltung: Federica Teti

