

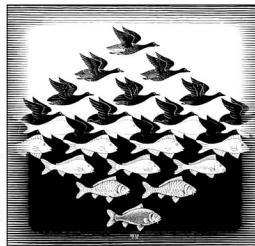
Что вы можете сделать как группа:

Выделите время для того, чтобы поговорить о том, что случилось. Как правило, всем участникам событий предоставляют возможность (место и время) рассказать о том, где они были, что видели/слышали и что ощущали/думали – если вы хотите об этом говорить.

. Тут могут помочь хорошие терапевты. Когда ты сломал/а руку, ты ведь тоже пойдёшь к врачу. Травма – не что иное, как психологическая рана. Вы можете помочь найти терапевта. Это должен быть врач имеющий опыт в работе с травмой, иначе желаемых результатов не будет. (Советы: www.trauma-informations-zentrum.de - только на немецком языке)
. Не забывайте о том, что помощь нужна не только травматизированному человеку, но и помощникам.

Закономерности травмы:

Причиной реакций являются попытки головного мозга опять взять контроль над ситуацией. Наша жизнь строится на том, что мы можем повлиять на то, что с нами происходит. Когда нас лишают этого влияния и мы отданы на произвол насилию, тогда возникает травматический стресс. Если мы, например, больше не спим спокойно, это связано с тем, что организм не хочет потерять контроль над собой. Самолечение алкоголем имеет целью заглушить собственное состояние. Даже упрёки себе следуют данному образцу. Ты говоришь себе: «Если бы я поступил по-другому, этого бы не случилось ...» и, тем самым, винуешь ебе, что всё в твоих руках. На самом деле все дело в потребности контролировать свою жизнь, все наши действия и поведение строятся именно на этом. Только таким образом мы можем избегать опасности и/или чувствовать себя уверенно.



Внутри политических движений:

Важно, чтобы мы в большей степени осознали, каким образом опыт насилия и

жестокости оказывается на нас.
Репрессии – в чужих руках, но в наших руках – как мы обращаемся с последствиями.

Слишком часто травму считают личной слабостью человека, нет поддержки окружающей среды в достаточной мере. Ввиду этого наше культурное сообщество должно измениться коренным образом: создать основу для того, чтобы обращение с боязнью, эмоциональными последствиями репрессий и другими травмами больше не являлись табу, а встали на повестку дня в наших группах.

БЕРЕГИТЕ ДРУГ ДРУГА

Более подробная информация:
Activist Trauma support, см.

www.activist-trauma.net
(на англ. языке),
<http://healingtrauma.pscap.org>

Полезно прочитать: „Травма и выздоровление“, автор Юдит Герман Информация в интернете:

**[www.traumaweb.org/
home_h.shtml](http://www.traumaweb.org/home_h.shtml)**

АКТИВИЗМ И ТРАВМА

...об эмоциональных последствиях полицейского (и прочего) насилия – и как нам выйти из этого положения

Введение в тему "Травма и обращение с ней"

Положение, в котором мы находимся, пережив насилие (как непосредственное, и опосредованное), психологи называют «посттравматическим стрессом» (ПТС). Они различают три разных реакции людей:



Признаки посттравматического стресса:

1. Синдром повторения. Кошмары, появление картин травматизма в форме иллюзий или галлюцинаций, длиящихся от нескольких секунд до нескольких часов (или нескольких дней – flash back), навязчивые, т. е. постоянно повторяющиеся воспоминания, ощущение, что пережитое тебя не отпускает и т. д.
2. Избегание и психологическое притупление. Потеря памяти, повышенное употребление алкоголя / наркотиков, самоизоляция, избегание всего, что связано с пережитой ситуацией, создание дистанции к случившемуся и. т. д.
3. Повышенная возбуждённость. Бессонница, раздражительность, излияние чувств, приступы гнева или боязни, пониженная способность к концентрации внимания, пугливость, сверхнастороженность и т. д.

Это часто встречающиеся реакции людей на экстремальный опыт. Многие испытывали на себе и пережили такое.

С целью улучшения самочувствия помогут две установки:

1. Находиться в течение длительного срока там, где ты чувствуешь покой и личную безопасность, окружать себя людьми, которым ты лично доверяешь.
2. Обобщать личный опыт. Выразить пережитое в словах, пусть даже сли ты рассказываешь о случившемся всё снова и снова. Или выразить эмоции другим образом.

У примерно 70 % людей симптомы исчезают через 4 – 6 недель. Когда симптомы остаются, такое состояние называют посттравматическим нарушением способностью переносить нагрузки. Данное нарушение настолько серьёзно, что необходима помощь специалиста. (Обращение к специалисту полезно также в тех случаях, когда названные симптомы в прошлом осложняли жизнь.)

Возможно, что ПТНН появляется только через месяцы или годы после пережитого насилия. ПТНН, иными словами, представляет собой нарушение переработки пережитого, т. е., собственный опыт не может быть переработан.

Могут помочь разные формы терапии. Цель состоит в том, чтобы интегрировать травму в жизнь. Нельзя отменить случившееся, оно изменило человека. На травму люди реагируют по-разному и с разной интенсивностью.