

## Prva pomoć Informacije o traumi i PTSP-u i Body2Brain vježbama za ljude u vrijeme i poslije izbjeglištva kao i za preživjele poslije ratnih dešavanja i nasilja

### Zašto sam toliko drugačiji?

Rat, bježanje i progon su doživljaji koji mogu ekstremno opteretiti čovjeka. Ništa više ne izgleda normalno. U takvim situacijama se može desiti da svijet vidimo drugačije, kao kroz gustu maglu. Tada reagujemo samo instinktivno. U takvim situacijama vjerovatno primjećuješ da se ne ponašaš na uobičajeni način. Ponašaš se drugačije nego što si navikao. Ali, ovakve reakcije su normalne poslije nekog posebno teškog doživljaja koji je imao tako jak i neizdržljiv intenzitet.

Ti si normalan, ali rat, bijeg i progonstvo to nisu, i može se desiti da naškode tvom zdravlju.

### Posljedice:

- Imaš smetnje u koncentraciji i pamćenje ti nije pouzdano
- Imaš flashbackove, opterećujuća sjećanja se nagomilavaju
- Loše spavaš i imaš nožne more
- Bojiš se i oprezan si, brzo se uplašiš ili si razdražljiv
- To sve može voditi ka agresivnom ponašanju, koje ne poznaješ kod sebe
- Tužan si, možda utučen i nesretan
- Angažuješ se ili previše ili nimalo, često istovremeno i pomiješano
- Grize te savjest ili se osjećaš loše, jer si pobjegao i morao napustiti osobe koje su ti važne
- Tjelesno osjećaš različite bolove i potpunu iscrpljenost
- Možda vjeruješ da nemaš budućnosti ili da si bezvrijedan
- Ništa te više ne interesuje, ne želiš ni sa kim da pričaš
- Sam sebe ne prepoznaješ ili se ne možeš razumjeti

Ovakvo stanje se naziva Posttraumatski stresni poremećaj. Svaki čovjek u situaciji nasilja ima neke od ovih simptoma. Nervni sistem u glavi i tijelu je pod maksimalnim stresom. Ako si na sigurnom mjestu, ove tegobe se mogu polako poboljšati i nestati. Možeš pomoći sam sebi sa nekim vježbama za prvu pomoć. Mi smo ih sastavili za tebe.

### Prva pomoć Body2Brain

Tvoje tijelo ti može pomoći da smiriš misli i osjećaje. Vježbe su lagane i možeš ih odmah naučiti. Sastavi svoj omiljeni program i podijeli ga ako je moguće sa drugim prijateljima i tvojim sestrama. Jer zajedno je još zabavnije.

Radi vježbe više puta dnevno, kao trening snage. Mogu djelovati kao dobar lijek. I možeš sam odlučiti koliko od toga trebaš i želiš.

## **„Prva pomoć“ kod straha i panike.**

Ove jednostavne vježbe mogu djelovati čudotvorno i otjerati strah i nemir, tako da se osjećaš sigurno i ponovo možeš misliti jasno.

### **Ruke na kukovima**

Ruke malo digni i stavi ih čvrsto desno i lijevo iznad kukova. Cijelu težinu tvoga gornjeg dijela tijela možeš preko ruku i šaka prenijeti na kukove. Takav položaj je znak hrabrosti.

### **Dahtanje**

Konji umiju tako čudesno dahtati. Probaj i ti: dahtati. Moraš opustiti usne i vilicu. Potom snažno ispusti zrak, neka izlazi poput mjehurića: bbbbbb-bbbb-rrrrrr! Konji to čine da bi se opustili. S malo vježbe i ti to možeš: snažno dahtati, da se opustiš. To smiruje živce.

### **Duvanje kroz nos**

Ova vježba je efikasna i neupadljiva. Kada te uhvate panika ili strah: Uzmi maramicu i puši kroz nos, što snažnije i što glasnije. Zamisli da ispuhuješ sav svoj strah i paniku u maramicu. Maramicu s sadržajem možeš odmah baciti. Napolje s tim, u smeće s tim!

### **Stajanje na jednoj nozi**

Jednostavna i važna vježba protiv straha: stoji na jednoj nozi, jednu minutu. Ako si na početku još nesiguran i ako tvoja koljena drhte onda podigni lagano jednu nogu da vrhovi prstiju za svaki slučaj još dodiruju pod. Kad postaneš sigurniji onda budi i malo slobodniji: Diži i ispružaj nogu i istovremeno i ruke. Koncentriši se dobro na tvoju nogu i ravnotežu, onda neće biti više mjesta za strah.

### **Udaranje nogama u pod**

To je veoma jednostavno: stani raskoračenih nogu i udaraj naizmjenično desnom i lijevom, desnom i lijevom nogom u pod. Tako ćeš se osjećati hrabrije i jače.

### **Prva pomoć- vježbe za osjećaje sreće i samopouzdanja**

Ove vježbe su nešto naročito. One te mogu učiniti veselijim jer smijanje je važno. Smijanje je zdravo a i tvoje tijelo i tvoja glava to vole.

### **Hodanje**

Ti znaš da hodaš otkad si imao otprilike godinu dana. Koračaj i maši opušteno rukama pored tijela. Nekoliko puta dnevno napravi mali sprint. 15 do 20 metara može biti dovoljno da se stvori osjećaj sreće.

## Skakanje

Ti znaš kako to ide: Skakanje. Sa jedne noge na drugu. Sa objema nogama u zraku. Ili niz stepenice. Skakanje je pomalo kao letenje i to je zabavno. Skakati se može skoro svugdje. Započni od jutra sa tim. To opušta tvoje tijelo i tvoje misli.

## Staviti ruku na srce

Stavi tvoju desnu ruku ili tvoju lijevu ruku ili obje ruke na svoje srce. Možeš držati ruku vrlo nježno ili uz nešto pritiska. Tvoje srce voli ovakve prijateljske dodire i pomoći će ti da se osjećaš mirnije i bolje.

Pri tome u svojim mislima sebi reci riječi „Učinio sam to dobro.“

## Bacanje ruke preko ramena

Zamahni rukama sprijeda prema nazad preko ramena –naizmjenično desnom rukom preko desnog ramena, onda lijevom rukom preko lijevog ramena. Zamisli kako pri tome bacaš brige desno i lijevo preko svojih ramena i ostavljaš ih iza sebe. Možeš pri tome i skakati - djelujući tako dvostruko.

## Zijevati

Otvoriti široko usta i zijevaj – znaš kako to ide. Ili se jednostavno samo pravi kao da zijevaš. Pri tome će se tvoji mišići na licu opustiti a tvoje misli i tvoja osjećanja će biti bolji. Također možeš lakše zaspati i kvalitetnije spavati sa ovom vježbom. Dobar san je jako zdrav i pomaže ti – zato zijevaj.

**I još nešto vrlo važno: kada primijetiš da ne možeš više dalje sam, pokušaj tražiti pomoć. Tražiti pomoć je znak mudrosti i snage.**

Vježbe potiču iz Body 2 Brain ccm® metode uz sudjelovanje i ljubaznu dozvolu dr. Claudia Croos – Müller, doktorice za neurologiju i psihoterapiju, EMDR terapeut.

[www.croos-müller.de](http://www.croos-müller.de)

Uz sudjelovanje art terapeutkinje Katrin Sauerland

[www.katrin-sauerland.de](http://www.katrin-sauerland.de)

Uz sudjelovanje mnogih prevodilaca

Ideja i realizacija Annie Sauerland - [annie@sauerland.li](mailto:annie@sauerland.li)

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

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

**NoDerivatives** — If you **remix, transform, or build upon** the material, you may not distribute the modified material. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License

