

## Travmalar hakkında bilgiler ve alıştırmalar sunan Body2Brain (Vücuttan Beyine) ccmR ile savaşzedeler ve şiddetzedeler için ilk yardım seti

### Ben neden farklıyım?

Neden farklı davranıyorum? Savaş, göç ve sınır dışı edilme oldukça sıkıntılı deneyimler. Artık hiç bir şey normal görünmüyor. Bu gibi durumlarda, dünyayı sadece bezginlikle yaşamaya başlayabiliriz. Biz sadece içgüdüsel olarak tepki veriyoruz. Olağandışı ve endişeli davrandığınızı fark etmiş olabilirsiniz. Kendiniz gibi davranmıyorsunuz. Bu gibi davranışlar, başa çıkmanın zor olduğu, gergin ve acı dolu tecrübelerden sonra normal ve anlaşılırdır. Siz normalsiniz fakat savaş, göç ve sınır dışı edilmek değil. Sağlınıza zararlı olabilir.

### Neler olabilir:

- Yoğunlaşmakta sıkıntı yaşayabilirsiniz ve hafızanızla ilgili zorluklar olabilir.
- Sıkıntılı hatıralar hatıralar sürekli hatırınıza gelebilir.
- Korkak, endişeli, asabi ve can sıkıcı olabilirsiniz.
- Sizin için olağan dışı olan saldırgan tavırlara yol açaabilir.
- Üzgün, moralsiz ve ağlamaklı hissedebilirsiniz.
- Hiperaktif ya da uyuşuk olabilirsiniz ya da dönüşümlü olarak her ikisi birden.
- Sevdiğin, değer verdiğiniz insanları geride bırakmaktan dolayı suçluluk duyabilirsiniz.
- Tanımlanamayan bedensel ağrılar ya da sürekli yorgunluk hissedebilirsiniz.
- Artık bir geleceğinizin olmadığınızı ya da bir değerinizin olmadığınızı dahi düşünebilirsiniz.
- Artık hiç bir şey ilginizi çekmeyebilir ve kimseyle konuşmak istemeyebilirsiniz.
- Kendinize yabancı hissedebilir ve artık kendinizi anlamayabilirsiniz.

Bu durum Post Travmatik Stres Bozukluğu olarak adlandırılır. (PTSD)

şiddete maruz kalmış insanlar bu belirtilerden bazılarına sahip olabilir. Sinir sistemi son derece yıpranmıştır.

Eğer güvenli bir yerdeyseniz, bu belirtiler azalabilir. Uzmanlar tarafından hazırlanmış "İlk Yardım" alıştırmaları ile kendinize yardımcı olabilirsiniz.

Vücudunuz düşüncelerinizin ve hislerinizin sakinleşmesine yardımcı olabilir. Alıştırmalar oldukça kolaydır ve hemen öğrenebilirsiniz. Sadece en beğendiniz programı sečin ve aileniz ve arkadaşlarınızla paylaşın, çünkü birlikte çok daha eğlenceli olacaktır. Alıştırmaları bedensel idmanlar gibi bir kaç kez yapın. İyi bir ilacın etkilerini gösterebilirler. Ve ne kadar istediğinize kendiniz karar verebilirsiniz.

### Panik Atak ve Endişe(Anksiyete) için İlk Yardım

Bu basit vücut egzersizleri harikalar yaratabilir ve kaygılarınızı ve yorgunluğunuz dindirebilir. Kendinizi güvende hissetmenizi sağlayabilir ve böylece yeniden sağlam bir zihne sahip olabilirsiniz.



## Eller kalçalarda

Kollarınızı biraz kaldırın ve ellerinizi kalça kemiklerinizin üzerinde sağa sola doğru itin. Bütün ağırlığınızı kalçalarınız üzerinden ellerinizle yönlendirebilirsiniz. Eller kalçalarda gerçek bir cesaret vaziyetidir.

## Kışnemek

Atlar harika kışnerler! Siz de deneyin: Kışneyin! Çenenizi serbest bırakmanız lazım. Bırakın hava uçuşup gitsin... bbbbbb-bbbb-rrrrrr! Atlar bunu gerginliklerini atmak için yaparlar. Bu sinirleri rahatlatır.

## Burnunuzu çekin

Bu alıştırtma etkilidir ve her yerde yapabilirsiniz. Panik atak yaşadığınızda ya da korktuğunuzda, bir mendil alın ve mümkün oldukça sert bir şekilde burnunu çekin. Bütün panik ve korkuyu mendile sümkürdüğünüzü düşünün. Mendili içindikilerle birlikte atabilirsiniz. Sisteminizden çıkarın!

## Tek ayak üstünde durmak

Endişe(anksiyete) için basit ve önemli bir alıştırtma. Bir dakikalığına tek ayağınızın üstünde durun. Eğer başlangıçta kendinize güvenmiyorsanız ve dizleriniz titremeye başlıyorsa: havada olan ayağınızın parmak uçlarını yere değdirerek dengeinizi sağlayın. Kendinize güveninizi kazanınca daha istekli olun: bacağınızı kaldırın ve gerin, ayrıca kollarınızı da. Bacağınıza ve dengeye odaklanın, böylece korkuya yer kalmayacak.

## Ayaklarımızı yere vurmak

Çok kolay: Bacaklarınızı ayırın ve ayaklarınızı sırasıyla yere vurun, sağ sol, sağ ve sol. Bu güven ve özgüven hislerinizi güçlendirmenize yardımcı olacak.

## Hisleri ve özgüveni artırmak için anlık yardım

Bu alıştırtmalar özeldir. Sizi daha mutlu yapabilir. Gülmek çok önemlidir ve vücut için sağlıklıdır. Ayrıca zihninizi temizler.

## Yürüyüş

Yürüyüş yaklaşık bir yaşınızdan beri sürekli yaptığınız bir eylem. Yürümeye başlayın ve bırakın kollarınız sizinle sallansın.

Günde bir kaç kez küçük koşular yapabilirsiniz, 15-20 metre mutluluğınızı artırmak için yeterli olabilir.

## Zıplamak

Nasıl olduğunu biliyorsunuz: zıplamak. Her iki bacakla, ya da bir baktan diğerine.

Havaya zıplamak ya da merdivenlerden aşağı. Zıplamak birazcık uçmak gibi ve çok eğlenceli.

Hemen her yerde zıplayabilirsiniz. Güne zıplayarak başlayın. Vücudunuzu ve düşüncelerinizi rahatlatır.



## El kalbin üzerinde

Sağ ya da sol elinizi, ya da her ikisini birden kalbinizin üzerine götürün. Elinizi gayet yumuşakça yerleştirebilirsiniz ya da biraz bastırarak. Kalbiniz bu dostça dokunuşu sever ve bu daha sakin ve iyi hissetmenize sebep olacak. İçinizden şu kelimeyi söyleyebilirsiniz: "Aferin!"

## Omuz Hareketleri

Kollarınızı önden geriye doğru omuzlarınızın üzerinden hareket ettirin. Sağ kolu sağ omuz üzerinden ve sol kolu sol omuz üzerinden değiştirerek yapın. Acılarınızı sağ ve sol omuzunuz üzerinden attığınızı hayal edin ve geride bıraktığınızı. Aynı zamanda zıplayabilirsiniz ve bu etkiyi ikiye katlar.

## Esnemek

Ağzınızı iyice açın ve esneyin -bildiğiniz gibi. Ya da sadece deneyin. Bu yüz kaslarınızın gerginliğinin geçmesini sağlar ve düşünceleriniz ve hisleriniz de rahatlayacaktır. Bu alıştırmaya uykunuzun kalitesinin artmasına da yardımcı olacaktır. İyi uyku çok sağlıklıdır ve size yardımcı olur. Bu yüzden esnemek iyidir.

**Son bir önemli unsur: eğer kendinize yardımcı olamadığınızı hissederseniz, yardımcı olabilecek kişilere yönelin. Yardım aramak olumlu bir işarettir ve asla zayıflık göstergesi değildir.**

Bütün alıştırmalar Vücuttan Beyine ccmR yönteminde alınmıştır, Nöroloji ve Psikoterapi doktoru ve EMDR Terapisti, Dr. Claudia Croos-Müller'in işbirliği ve teveccühü sayesinde hazırlanmıştır.

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

Sanat terapisti Katrin Sauerland'in işbirliğiyle

<http://www.katrin-sauerland.de>

ve bir çok tercümanın işbirliğiyle,

Fikir sahibi ve gerçekleştiren, 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

