

Πληροφορίες πρώτης βοήθειας περί τραύματος και μετατραυματικού στρες όπως και body2brain ασκήσεις για ανθρώπους πρόσφυγες ή επιζώντες πολέμου και βίας

Γιατί είμαι τόσο διαφορετικός;

Ο πόλεμος, η φυγή και η εκδίωξη αποτελούν ιδιαίτερα οδυνηρά γεγονότα. Τίποτα δεν είναι πια κανονικό. Σε αυτές τις καταστάσεις αυτό που μπορεί να συμβεί είναι να βλέπουμε τον κόσμο διαφορετικό σαν μέσα από θολή ομίχλη. Τότε αντιδρούμε ενστικτωδώς.

Η συμπεριφορά σου μπορεί να σου φανεί ασυνήθιστη και μπερδεμένη. Φέρεσαι διαφορετικά από ότι έχεις συνηθίσει.

Όμως, μετά από τόσο σκληρά και οδυνηρά βιώματα, τα οποία δεν αντέχουμε, είναι απόλυτα λογικό να αντιδρούμε έτσι. Εσύ είσαι κανονικός – αλλά ο πόλεμος, η βία και η εκδίωξη – όλα αυτά δεν είναι κανονικά και μπορεί να βλάπτουν την υγεία σου.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- βιώνεις δυσκολίες συγκέντρωσης και η μνήμη σου γίνεται αναξιόπιστη
- οδυνηρές αναμνήσεις επιβάλλονται στο μυαλό σου ξανά και ξανά (“flashbacks”)
- δεν κοιμάσαι καλά και βλέπεις εφιάλτες
- Φοβάσαι, μένεις άγρυπνος, είσαι τρομαγμένος και ευερέθιστος
- αυτό μπορεί να σου φέρει και επιθετικότητα, την οποία δεν γνώριζες από τον εαυτό σου
- αισθάνεσαι στενοχωρημένος, δυστυχισμένος, αποθαρρυσμένος και κατατονικός
- είσαι υπέρπροσηλωμένος ή απαθής, συχνά και τα δύο ταυτόχρονα ή μπερδεμένα
- μπορεί και να αισθάνεσαι τύψεις και ενοχές που κατάφερες να δραπτευτείς και που άφησες σημαντικούς ανθρώπους πίσω
- σωματικά αισθάνεσαι διάφορους πόνους και απόλυτη εξάντληση
- ίσως να πιστεύεις πως δεν έχεις μέλλον ή πως είσαι άχρηστος
- τίποτα δεν σε ενδιαφέρει, μπορεί να μην θέλεις να μιλήσεις σε κανέναν
- Φαίνεσαι σε εσένα τον ίδιο ξένος και δεν καταλαβαίνεις τον εαυτό σου

Αυτή η κατάσταση ονομάζεται σύνδρομο μετατραυματικού στρες

Κάθε άνθρωπος εμφανίζει όλα ή κάποια από αυτά τα συμπτώματα σε ιδιαίτερα βίαιες καταστάσεις. Το νευρικό σύστημα στο κεφάλι και στο σώμα βιώνει μέγιστο άγχος.

Όταν βρεθείς σε ασφαλές μέρος, θα καλυτερεύσουν σιγά σιγά αυτές οι ενοχλήσεις.

Μπορείς να βοηθήσεις τον εαυτό σου όταν αισθάνεσαι άγχος με μερικές σωματικές ασκήσεις πρώτης βοήθειας που βοηθούν να χαλαρώσεις. Τις σημειώσαμε εδώ:

Body2Brain First Aid Kit Το σώμα σου μπορεί να σε βοηθήσει να ηρεμήσεις τις σκέψεις στο κεφάλι σου και τα συναισθήματά σου. Οι ασκήσεις είναι εύκολες και μπορείς να τις μάθεις άμεσα. Φτιάξε το δικό σου πρόγραμμα με τις αγαπημένες σου ασκήσεις και μοιράσου το



με άλλους φίλους.

Κάνε τις ασκήσεις αυτές πολλές φορές την ημέρα, σαν προπόνηση. Απφάσισε μόνος σου πόσες από αυτές χρειάζεσαι ή επιθυμείς να κάνεις.

Πρώτη βοήθεια στο φόβο και πανικό

Αυτές οι εύκολες σωματικές ασκήσεις είναι θαυματουργές για να ηρεμήσεις όταν αισθάνεσαι ταραχή ώστε να νιώσεις ασφαλής και να σκεφτείς πάλι καθαρά.

Στηρίζω τα χέρια στους γοφούς

Σήκωσε λίγο τα χέρια ψηλά και στήριξε τις παλάμες δεξιά και αριστερά με δύναμη στους γοφούς και πάρε θάρρος. Μπορείς να αφήσεις όλο το βάρος του κορμού σου μέσα από τα χέρια πάνω στους γοφούς.

Ξεφυσάω

Απλά χαλάρωσε τα χείλη σου και το σαγόκι. Μετά άσε τον αέρα να ξεφυσίξει από το στόμα σου: φρρρρρ- φρρρρρρρρ! Ξεφύσα δυνατά διώχνοντας έτσι την ένταση από μέσα σου. Θα χαλαρώσουν έτσι τα νεύρα σου.

Φυσάω τη μύτη μου

Αυτή η άσκηση είναι αποτελεσματική και διακριτική.

Εάν βιώνεις πανικό ή αισθάνεσαι το φόβο να εξαπλώνεται: Πάρε ένα χαρτομάντυλο και φύσα τη μύτη σου, όσο πιο δυνατά και γερά γίνεται. Μπορείς να φανταστείς ότι ξεφυσάς όλο τον φόβο και τρόπο που νιώθεις μέσα στο χαρτομάντυλο.

Στέκομαι σε ένα πόδι

Μια εύκολη και χαλαρωτική άσκηση: Να στέκεσαι σε ένα πόδι για ένα λεπτό.

Εάν αισθάνεσαι ανασφάλεια αρχικά άσε τις μίτες του ποδιού να ακουμπάνε στο πάτωμα. Όταν γίνεις πιο σίγουρος, μπορείς να γίνεις πιο τολμηρός: Σήκωσε το πόδι σου ψηλά και τέντωσε το, σήκωσε και τα χέρια σου ψηλά – τεντώσου. Συγκεντρώσου στο σταθερό πόδι και στην ισορροπία σου.

Βροντώ τα πόδια

Στέκεσαι μα ανοιχτά τα πόδια και τα βροντάς εναλλάξ στο πάτωμα – δεξιά και αριστερά, δεξιά και αριστερά.

Ασκήσεις άμεσης βοήθειας για συναισθήματα χαράς και αισιοδιξίας

Αυτές οι ασκήσεις μπορούν να επηρεάσουν την συναισθηματική σου κατάδσταση και ακόμα και να σου προκαλέσουν συναισθήματα χαράς.



Τρέχω

Τρέξε και κούνα παράλληλα τα χέρια σου. Αν μπορείς καν' το πολλές φορές την ημέρα. 15-20 μέτρα γρήγορο τρέξιμο μπορεί να είναι αρκετά για να προκαλέσουν αισθήματα χαράς.

Πηδάω

Πήδα ψηλά. Από ένα πόδι στο άλλο, με τα δύο σου πόδια, απλά πήδα στον αέρα η πήδα τα σκαλοπάτια. Ξεκίνα από το πρωί. Θα χαλαρώσουν οι σκέψεις και το σώμα σου.

Το χέρι στην καρδιά

Ακούμπησε το χέρι σου απαλά στην καρδιά σου ή πιάσε το λίγο παραπάνω. Αρέσει στην καρδιά σου το άγγιγμα. Τα έκανες όλα σωστά.

Χέρια πίσω από τους ώμους

Κούνα τα χέρια σου πέρα δώθε και ρίξ'τα πίσω από τους ώμους – ενναλλάξ το δεξί χέρι πίσω από τον δεξί ώμο και το αριστερό χέρι πίσω από τον αριστερό ώμο. Φαντάσου πως πετάς τις ανησυχίες σου πίσω από την πλάτη σου.

Χασμουριέμαι

Άνοιξε το στόμα σου όσο μπορείς και χασμουρήσου. Απλά κάνε πως χασμουριέσαι. Οι μύες στο πρόσωπό σου θα χαλαρώσουν και μαζί τους και οι σκέψεις σου. Αυτή η άσκηση μπορεί και να σε βοηθήσει να αποκοιμηθείς. Ο καλός ύπνος είναι υγιής και βοηθάει. Γι'αυτό: Να χασμουριέσαι.

Κάτι ακόμα πολύ σημαντικό: Εάν καταλάβεις πως μόνος σου δυσκολεύεσαι να προχωρήσεις, ψάξε βοήθεια! Το να ψάχνεις βοήθεια όταν δεν είσαι καλά αποτελεί ένδειξη εξυπνάδας και δύναμης.

Όλες οι ασκήσεις προέρχονται από την μέθοδο Body 2 Brain ccm® και παρουσιάστηκαν με τη συντέλεση και επιμέλεια της Dr. med. Claudia Croos – Müller, ιατρός για νευρολογία και ψυχοθεραπεία, θεραπεύτρια EMDR www.croos-müller.de

Με τη συνεργασία της τεχνοθεραπεύτριας Katrin Sauerland

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

Με τη συντέλεση πολλών μεταφραστών

Ιδέα και υλοποίηση της Annie Sauerland – 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

