

Wir geben Ihnen konkrete Tipps, was Sie im Umgang mit „flash-backs“ machen können: Tipps zu „flash-backs“

Berühren Sie Ihre Hände und kneten Sie sie. Spüren Sie wie Ihre Füße den Boden berühren, ziehen Sie evtl. die Schuhe aus und gehen Sie ein paar Schritte im Raum. Verändern Sie Ihre Lage und machen Sie sich bewusst, dass Sie in der Gegenwart sind, dass Sie in der Lage sind, Ihren Körper zu bewegen und zu kontrollieren.

Um von den Bildern und Eindrücken der Vergangenheit in die Gegenwart zukommen, nutzen Sie all Ihre Sinne:

Riechen Sie Blumen oder Düfte, die Sie mögen. Schauen Sie sich Gegenstände im Raum an und berühren und fühlen Sie sie.

Berühren Sie Ihren eignen Körper, indem Sie zum Beispiel die Hände aneinander reiben. Atmen Sie tief durch, vielleicht am offenen Fenster.

Essen und trinken Sie.

Sprechen Sie innerlich zu sich selbst, reden Sie sich gut zu und benennen Sie das Jetzt. Benennen Sie, was Sie jetzt wahrnehmen, z.B. :

„Ich sehe jetzt ein rotes Auto und den Bus und den Baum.“

„Ich rieche jetzt den Duft des Essens.“

„Ich höre jetzt das Rattern der vorbeifahrenden Straßenbahn.“

„Ich fühle jetzt die Regentropfen auf meinem Gesicht.“

نحن نعطيكم نصائح ملموسة، ماذا يمكن أن تفعل في التعامل مع الذاكرة البارقة / نصائح عن الذاكرة البارقة

لامس يديك ودلكها ببعضها، ركز على إحساسك كيف تلامس قدميك الأرض ، إخلع حذاءك وامشي عدداً من الخطوات في الغرفة و قم بتغيير وضعيتك وأقع نفسك أنك في الزمن الحاضر وأنه يمكنك أن تتحرك وأن تتحكم بجسدك.

استعمل جميع حواسك كي تتخلص من كل إنطباعات وصور الماضي وتعود للحاضر.

قم بشم عطور أو ورود تحبها، أنظر الى الأثاث في الغرفة وقم بلمسه والاحساس به.

قم بلمس جسدك بأن تقوم مثلاً بفرك يديك ببعضها. خذ نفساً عميقاً ،ربما أمام شباك مفتوح.

تناول الطعام والشراب.

تحدث داخليا مع نفسك. قل لها اشياء جيدة وعدد لها ما يمكنك إدراكه الان، على سبيل المثال:

أنا أرى الآن سيارة حمراء أو الباص الذي يمر أو الشجرة المُقابلة. أنا أشم الان رائحة الطعام.

أنا أسمع الان صوت طقطقة الترام وهو يمر.

أنا أشعر الان بقطرات المطر على وجهي.

Typisches Symptom: Vermeidungsreaktionen

Ein weiteres typisches Traumasymptom war die Vermeidungsreaktion.

Es ist nur zu verständlich, dass Ayşe am liebsten nicht schläft, da sie Angst vor den Alpträumen hat oder das Mahmut sich manchmal nicht traut, die Nachrichten anzuschauen, weil durch die Fernsehbilder seine eigenen Kriegsbilder wieder lebendig vor ihm sind.

Es belastet beide, wenn sie durch bestimmte Situationen an ihre schmerzvollen Erfahrungen erinnert werden.

Mahmut: „Die Sicherheitskräfte in Uniform haben mir eine solche Angst eingepflanzt, dass ich jetzt jeden Kontakt mit der Polizei vermeide. Ich versuche zu Hause zu bleiben und schicke meine große Tochter hin, wenn wir zur Ausländerbehörde gehen müssen, um die Papiere zu verlängern. Ich vermeide auch einkaufen zu gehen.“

Ayşe: „Es tut mir oft leid, aber seit diesen Erfahrungen kann ich die Nähe meines Mannes kaum ertragen. Ich kann nicht mit ihm darüber sprechen, ich weiß nicht, wie er reagieren würde. Wenn er meine Nähe sucht, habe ich Angst, dass sich alles von damals wiederholt. Meistens lässt er mich in Ruhe, er sieht ja, dass ich so starke Kopfschmerzen habe, manchmal schimpft er auch, er habe gar keine Frau.“

العلامات النموذجية / التجنب كرد فعل

رد فعل نموذجي اخر هو التجنب.

إنه من المفهوم جيدا ان عائشة تفضل ان لا تنام، لانه لديها خوف من الكوابيس، وأن محمود لا يجرو أحيانا على مشاهدة الأخبار، لانه من خلال صور التلفاز تعود صور الحرب الخاصة به الى الحياة.

يثقل كاهلها عندما يتذكران من خلال مواقف معينة تجاربهما المؤلمة.

محمود: لقد زرعت قوات الامن بلباسها الموحّد الخوف فيّ، حتى أنني الآن أتجنب أي اختلاطٍ مع الشرطة. أحاول ان أبقى في المنزل، وأرسل ابنتي البكر الى دائرة أحوال الأجانب إذا اضطررت لذلك، من أجل تمديد الإقامة. كما أنني أتجنب الذهاب للتبضع.

عائشة: غالبا أشعر بالأسف، لكن منذ هذه التجربة وأنا لا أحتمل اقتراب زوجي مني، لا أستطيع أن أتحدث معه عن ذلك، لا أعلم كيف سيكون رد فعله. عندما يقترب مني ينتابني الشعور بالخوف من أن يتكرر ما حدث تلك المرة، معظم الاحيان يتركني بسلام، فهو يرى أنني أعاني من صداع حاد و أحيانا يكون سليط اللسان ويقول انه ليس لديه زوجة.

Die Angst vor dem Wiedererleben von Teilen des Traumas sind sehr belastend, deswegen versuchen viele Menschen, sie dadurch zu kontrollieren, dass sie alles vermeiden, was an das traumatische Erlebnis erinnern könnte, z.B. Orte, Personen, bestimmte Farben, Kleidungsstücke, Fernsehsendungen. Oder sie versuchen mit aller Kraft, die Erinnerungen und Gedanken, die mit dem Trauma verbunden sind, zu vermeiden. Die Vermeidung ist ein verständlicher Weg, um sich zu schützen vor Dingen, die einem gefährlich erscheinen und vor Erinnerungen und Gefühlen, die erschreckend und überwältigend erscheinen, so verständlich wie man den Finger von einer heißen Herdplatte wegziehen würde.

Doch leider werden Sie vielleicht die Erfahrung gemacht haben, dass dieser Weg der Vermeidung nicht immer hilft, weder kurz- noch langfristig. Sie werden vielleicht gemerkt haben, dass Gedanken auch dann wiederkommen, wenn man versucht, sie zu unterdrücken.

Mahmut: „Meine Therapeutin hat mal mit mir etwas ausprobiert. Ich sollte nicht an die roten und gelben Blumen in der Vase denken, die auf dem Tisch vor uns standen. Ich durfte an alles mögliche denken, was ich wollte, nur nicht an die roten und gelben Blumen in der Vase...Wissen Sie, was passiert ist? Irgendwann musste ich lachen, weil ich an nicht anderes denken konnte als an die roten und gelben Blumen in der Vase...Versuchen Sie es auch mal.“

إن الخوف من عودة تجربة عيش أجزاءٍ من الصدمة يثقل الكاهل، لذلك يحاول أكثر الأشخاص أن يتحكموا بها من خلال تجنب كل ما يذكرهم بالصدمة العصبية، مثل الأماكن والأشخاص و ألواناً محددة و قطع ملابس معينة وكذلك محطات التلفاز، أو يحاولون بكل ما يملكون من قوة تجنب الافكار والذكريات المرتبطة بالصدمة.التجنب هو طريق مفهوم ليحمي المرء نفسه من أشياء تظهر له مخيفة و ذكريات ومشاعرتكون مخيفة ويصعب التغلب عليها، انها مفهومة كما يبعد المرء أصابعه عن لوحة موقد ساخنة.

لكن للأسف ربما ستكتشف بخبرتك أن طريق التجنب هذا لا يساعد دائماً، ليس المدى القصير ولا الطويل. وربما قد تكون لاحظت أن الافكار تعود حتى لو حاولت أن كبتها.

محمود: معالجتني أقدمت في إحدى المرات على تجربة شيء معي. كان يجب علي ان لا أفكر بالورود الحمراء والصفراء الموجودة في مزهرية على المائدة أماناً. سمحت لي أن أفكر بأي شيء أردته، ما عدا الورود الحمراء والصفراء التي في المزهرية... أنت تعلم، ماذا حدث؟ في وقت ما اضطررت للضحك لاني لم استطع أن أفكر بأي شيء اخر باستثناء الورود الحمراء والصفراء في المزهرية...حاول أن تجرب ذلك ذات مرة.

Es ist einfacher Geräusche, Farben, Bilder, die mit dem Trauma in Verbindung stehen nicht gewaltsam zu unterdrücken und zu vermeiden, sondern sie wegziehen zu lassen wie Wolken.

Außerdem können Sie, wenn Sie nur vermeiden auch nicht die Erfahrung machen, dass es auch anders sein kann und eine befürchtete Gefahr nicht kommt, es verhindert eine Verbesserung.

Mahmut erinnert sich an solch eine Erfahrung:

„Ich habe früher einen Umweg um das Ausländeramt gemacht, weil ich Angst hatte, abgeschoben zu werden. Vom Kopf her wusste ich, dass dort niemand auf mich wartet, um mich mitzunehmen, aber ich habe gemerkt, dass ich weniger Herzklopfen hatte, wenn ich anderen Weg gegangen bin.“

Typisches Symptom: Übererregung

Übererregung ist ein weiteres häufiges Symptom nach einem erlebten Trauma. Ayşe und Mahmut sind beide sehr nervös und unruhig. Sie beschreiben ihre Unruhe so:

Ayşe: „Ich bin sehr schreckhaft geworden, wenn es an der Tür schellt, zucke ich zusammen vor Schreck, auch wenn ich mit meinen Kindern ganz ruhig reden möchte, werde ich durch Kleinigkeiten dermaßen gereizt, dass ich schreie. Ich bin so unruhig und erwarte nichts Gutes, ich misstraue dem Leben und anderen Menschen.“

إنها الروائح والالوان والصور البسيطة التي ترتبط بالصدمة. لا تقم بقمعها بالقوة وتجنبها إنما اتركها تنسحب كالسحابة.

بالإضافة الى ذلك لا يمكنك بتجنب القيام بالتجربة فقط الاعتقاد بأنه يمكن للوضع أن يكون مختلفاً وأن الخطر الذي تخشاه لن يأتي، ان هذا الموقف يعيق التقدم.

محمود يتذكر احدى هذه الخبرات:

لقد كنت سابقاً أقوم بالالتفاف من حول دائرة شؤون الأجانب، لأنني كنت خائفاً أن يتم ترحيلي. عقلياً كنت أعلم أنه ليس هناك من ينتظرني لكي يأخذني معه، لكنني لاحظت ان دقائق قلبي تخف عندما آخذ طريقاً اخرأ.

1) العلامة النموذجية: رد الفعل المبالغ فيه

رد الفعل المبالغ فيه هو عَرَضٌ آخر يظهر كثيراً بعد المرور بصدمة عصبية. عائشة ومحمود عصبيان وغير هادئين. إنهما يصفان قلقهما كالتالي:

عائشة: أصبحت أرتجف بسرعة. عندما يقرع جرس الباب أرتعش من الخوف. حتى عندما أريد أن أتحدث بهدوءٍ مع أبنائي تثور عصبيتي لأتفه الأشياء حتى أنني ابداء بالصراخ. أنا غير هادئة لدرجة كبيرة وأتوقع الأسوأ ولا أتق بالحياة ولا بالبشر.

Mahmut: „Ich spüre ein unbeschreibliches Treiben in mir. Es lässt mich nicht in Ruhe. Ich kann keine paar Minuten auf einem Stuhl sitzen bleiben, dann stehe ich auf und gehe auf und ab. Ich kann mich beim Zeitungslesen nicht mehr konzentrieren, oder wenn Besuch kommt, kann ich Gesprächsinhalten nicht mehr folgen. Es macht mich traurig, wenn ich eine ganze Zeit lang eines meiner Kinder ansehe, aber mich nicht an den Namen erinnern kann.“

Diese ständige Unruhe, die körperliche Erregung, die Sie spüren, ist eng mit dem erlebten Trauma verbunden und ist vor allem ein Schutzmechanismus Ihres Körpers. Trauma wird vom Körper als eine lebensbedrohliche Situation eingeschätzt, unser Körper reagiert auf Gefahr, indem vermehrt Nerven hormone, das sogenannte Adrenalin, ausgestoßen wird. Diese Hormone sollen bei Gefahr uns und unseren Körper extrem handlungsbereit und wachsam machen für einen Kampf oder für eine Flucht. Solange eine Gefahr in Sicht ist, ist diese automatische körperliche Reaktion auch sinnvoll. Doch dadurch, dass das Trauma noch nicht verarbeitet ist, interpretiert Ihr Überlebenssystem auch jetzt noch Situationen als gefährlich, die es gar nicht sind; als ob der Körper noch nicht verstanden hat, dass die Gefahr vorüber ist.

Reaktionen von gesteigerter Erregung können sein:
Zornausbrüche und Reizbarkeit, Konzentrations- und Erinnerungsprobleme, gesteigerte Wachsamkeit, Misstrauen, übertriebene Sorge, Schlafprobleme, übertriebene Schreckhaftigkeit, Schlafprobleme.

محمود: أشعر بحركة قوية داخلي ، إنها لا تتركني في هدوء. لا أستطيع أن أجلس لدقائق على الكرسي، أفق وأبداءً بالمشي صعوداً وهبوطاً. لا أستطيع أن أركز في قراءة الصحيفة، أو عندما يأتي ضيوف لا أستطيع أن أتابع مضمون الحديث. أشعر بالحزن عندما انظر لفترة من الزمن الى أحد أبنائي ، ولا أستطيع أن أتذكر اسمه.

إن عدم الهدوء المستمر والإثارة الفيزيائية اللذين تشعر بهما لهما علاقة وثيقة بالصدمة العصبية وهي قبل كل شيء آلية جسدك في الدفاع عن نفسه. عندما يُصنف الجسد الصدمة على أنها حالة مُهددة للحياة يقوم بالإستجابة للخطر بزيادة إفراز هرمون الأعصاب المسمى الأدرينالين. وظيفة هذا الهرمون أن يقوم في حالة الخطر بجعلنا وجعل جسدنا على أهبة الاستعداد لاتخاذ القرارات واليقظة التامة إستعداداً للقتال أو للفرار. طالما أن هناك خطراً متوقفاً فإن آلية رد الفعل هذه مفيدة. إلا أنه بسبب عدم معالجة أعراض الصدمة العصبية بعد فإن نظام الدفاع في جسدك يقوم بتفسير بعض الأوضاع على أنها خطيرة مع أنها ليست كذلك؛ كما لو كان الجسد لم يستوعب بعد أن الخطر قد انتهى.

إن ردود الفعل المُبالغ فيها يمكن أن تكون موجات غضب و هيجان و مشاكل في التركيز والتذكر وزيادة في الانتباه وعدم الثقة والقلق الزائد والإفراط بالخوف والأرق.

Besonders viel Erregung werden Sie spüren, wenn Sie Situationen, Menschen und Reizen begegnen, die Sie an das traumatische Erlebnis erinnern. Manchmal ist es eine Farbe oder ein Geräusch, Sie können durch Selbstbeobachtung selbst schauen, was bei Ihnen hohe Erregungszustände auslöst. Wenn Sie „Ihre“ Auslöser kennen, wenn Sie wissen, was es ist, was Ihrem Gehirn die Information gibt, „es herrscht Gefahr“ und damit Anlass für Hormonausschüttung und Wachsamkeit, dann können Sie sich selbst das Signal zur Entwarnung geben.

In den Entspannungsübungen auf dieser CD finden Sie Anleitungen und Hilfe zur Selbstberuhigung und Entspannung. Es gibt ergänzend noch weitere Möglichkeiten, sich selbst zu helfen. Einige davon werden wir Ihnen jetzt aufführen.

ستشعر بردود الفعل المُبالغ فيها عندما ستتواجد في مواقف أو تقابل أشخاصاً ومهيّجات تذكرك بما عشتَه من صدمة عصبية مؤلمة. أحياناً قد يكون المهيّج لوناً أو صوتاً. يمكنك أن تراقب نفسك لتعرف ما هو الشيء الذي يُسبب ردود فعل مبالغ فيها. عندما تعرف «المُسبب» لديك وتعلم ما هو الشيء الذي يعطي الإشارة إلى دماغك بأنه يوجد خطر محقق ويعطيه السبب لإفراز الهرمونات وأن يبقى متنبهاً. عندها يمكنك أن تعطي بنفسك إشارة زوال الخطر.

في تمارين الاسترخاء على القرص (السي دي)، تجد إرشادات و مساعدة لتهدئ من نفسك وتسترخي. واستكمالاً لهذا يوجد على القرص احتمالات إضافية لكي تساعد نفسك سنقوم بأداء بعضها الآن.