

אין די פאלגנדע בלעטער וועט איר טרעפן אינפארמאציע וועגן טראומא, וויאזוי עס איז משפיע אויף אונז, וואס דארף מען טאן און צו וועמען איז ריכטיג זיך צו ווענדן, ווי אויך ווי אזוי צו ארויסהעלפן פאר אונז און פאר אנדערע.

## וואס מיינט טראומא?

טראומא איז די שאדן וואס קומט ארויס ווען מען איז אריינגעמישט אין א טראמאטישע פאסירונג.

## וואס מיינט א טראומאטישע פאסירונג?

עס איז נארמאל אז מען גייט אריבער שרעקעדיגע אינצידענטן, אבער שרעקעדיגע געשענישן וואס שאקלן אויף און ווייטאגן אויף א נישט קיין געהעריגן אופן קענען צוברענגען צו טראומא.

אפילו ווען מיר געפינען זיך אין אזא געשעעניש און מען ווערט נישט פיזיש געשעדיגט איז כמעט זיכער אז מיר וועלן זיך פילן צומישט און פארלוירן און אומבאהאלפן. אזוי אויך קען אזא שווערע געשעעניש משפיע זיין אויב א נאנטע מענטש אונזערע איז געווען אריינגעמישט אין דעם, אפילו מען האט דאס נישט פערזענליך מיטגעלעבט.

צומאל קען די טראומא נאכווייען קומען גלייך, אבער צומאל קומט די רעאקציע שפעטער, עס קען אויך קומען אסאך צייט נאך די געשעעניש.

## א ביישפיל פאר געשעענישן פון טראומא:

- א שווערע עקסידענט.
- נאטורליכע געשעענישן אזוי ווי אן ערד ציטערניש אדער א פארפלייצונג פון וואסער.
- א געשעעניש אין וועלכע א נאנטע מענטש איז שווער פארוואנדעט געווארן.
- א ערפארונג וואס איז פארבינדן מיט טויט רח"ל פון א נאנטן.
- שווערע פיזישע קלעפ.
- מלחמות און וואנדליזעם.
- זאכן פון קדושה און יראת שמיים ביי קינדער.

# ווי אזוי קענען מיר וויסן אז מיר זענען מושפע פון די טראומא?

- א שטענדיגע אנגעצויגנקייט און א חשק צו זיין וואך, בייזקייט, טרויער, זארג.
- א שווערקייט צו זיין רואיג און מסדר זיין די געפילן.
- אבסעסיווע מחשבות און געפילן וואס באדערן אויפן הארץ און רעדן איין אז אט אט גייט געשעהן א שלעכטע זאך.
- א שלעכטע געפיל איבער'ן צוקונפט.
- דער מענטש דערווייטערט זיך פון זיינע ארומיגע.
- מען איז שוין נישט פאראינטרעסירט זיך צו צוזאמקומען מיט מענטשן. זאכן וואס זענען פארדעם געווען אינטרעסאנט זענען שוין נישט אינטרעסאנט.
- אזוי אויך שוועריגקייט מיט'ן שלאפן און שווערע חלומות, ווי אויך צומאל זענען מיר נישט אין דעם טאג טעגליכן לעבן און מיר גייען אזוי ווי צוריק צו די שווערע אומגליק וואס איז געווען. צומאל וועט מען שפירן אז מען שוויצט צו פיל, די הארץ קלאפ איז שנעלער ווי נארמאל, א שוועריקייט אין אטעמען. א שטארקע ווילן צו פארגעסן פון דעם אומגליק אבער מיר וועלן דאס נישט קענען פארגעסן, עס טאנצט שטענדיג ארויף אין מחשבה אומווילנדיג.
- מען וועט זיך פארמיידן פון צופעליגע סיבות וואס דערמאנען דעם אומגליק: ווי צום ביישפיל, דער אומגליק אין מירון קען ברענגן אז מען וועט זיך פארמיידן פון צו הערן מוזיק פון 'לג בעומר', אדער מען וועט זיך דערווייטערן פון פלעצער וואס זענען פול מיט מענטשן.
- פאניק אטאקעס - א שווערע געפיל אז עפעס אן אומגליק גייט געשען אדער אז די טויט איז זעהר נאנט. ווען מען איז אין א פאניק אטאקע שפירט מען קאפ ווייטאג, א דרוק אויפן הארץ, א שוועריקייט צו אטעמען.
- דאס איז זייער נישט אנגענעם צו פילן די סימנים, אבער דאס איז נישט קיין סכנה פון לעבן. ווי אויך דארף מען געדענקען אז אויף יעדע זאך וואס זעהט נישט אויס געהעריג אדער גייט נישט פארביי גלייך דארף מען רופן וויכטיג ערשטע הילף.

# וויאזוי קענען מיר זיך ארויסהעלפן נאך שווערע אומגליקן?

- דאס ערשט דארף מען געדענקען זיך נישט צו באשולדיגן. אויך כשר'ע ערליכע אידן קענען ליידן פון אט די סימנים. וויל עס איז א נאטורליכע רעאגירונג פון אונזער קערפער.
- מען דארף לייגן אכט אויף די געפילן, נישט אנטלויפן פון זיי מען קען זיי אויפשרייבן אויף א פאפיר און דערנאך עס ליינען ווען מען טרעפט מער א רוהיגע צייט.
- ווי אויך זיין זייער פארזיכטיג אויב מיר פארמיידן זיך פון זאכן וועלכע דערמאנען אונז די אומגליק און אויב יא ווי אזוי איז דאס משפיע אויף אונזער טאג טעגליכן לעבן?
- עס איז זייער נויטיג צו זיצן און טאן זאכן וואס מיר האבן ליב, זאכן וועלכע גיבן אריין אין אונז קראפט און הנאה.
- אזוי אויך זיך אפרוען און זעהן אויב מען קען מאכן דער לעבן גרינגער פאר די נאנטע תקופה.
- עס איז גוט צו טרעפן א גוטע פריינד אדער א נאנטע מענטש אין די פאמיליע וואס קען אונז אויסהערן און צוזאמענרעדן אויף די שווערע אומגליק.
- עס איז דא ביי אונז אין נשמה פארשידענע ביכער אין פארשידענע שפראכן וועלכע גיבן אינפארמאציע איבער די טעמע.  
מען קען זיך ווענדן צו: 07741625697 אדער האבן מיט איהר פארבינדונג אין די אימייל אדרעס: [admin@neshomo.co.uk](mailto:admin@neshomo.co.uk)
- ווי אויך איז כדאי זיך צו פארמיידן פון צו ליינען אלע סארטן באשרייבונגען אויף דעם שווערן אומגליק אין מירון.
- מען דארף געדענקען אז מיר האבן זיך נישט אויסגעוועלט אז דאס זאל פאסירן, דאס איז נישט געווען אין אונזערע הענט, אבער מיר קענען יעצט אויסוועלן זיך צו ריכטיג ארויסהעלפן און צו אויסזוכן צו די ריכטיגע הילף ווען עס איז נויטיג.

## וואס מיינט פאסט-טראמאטישע דיסארדער (PTSD)?

עס איז נארמאל צו אנטוויקלן שווערע געפילן נאך אזא שווערע אומגליק און מען קען עס אדורכגיין בשלום ווען מען העלפט זיך ארויס און ווען מען קען זיך אויך העלפן דורך אנדערע. א ריכטיגע באהנדלונג אפילו אויף א קורצע צייט קען ריכטיג ארויסהעלפן א מענטש.

מיט דעם אלעס קען זיין אז מען אנטוויקלט 'פאוסט טראמאטישע דיסארדער' וואס דארף פראפעסיאנעל באהאנדלונג, דאס איז דער פאל אויב עס זענען דא עטליכע סימנים:

- די אויבנדערמאנטע סימפטאמען זענען גאר שטארק, אזוי ווייט אז דער טאג טעגליכע לעבן איז צושטערט.
- די סימנים האלטן אן פאר מער ווי זעקס חדשים.
- מען שפירט א שווערע ווייטאג וואס האלט אונז אפ פון טאג טעגליכע אקטיוויטעטן.

אויב מען האט א ספק וועגן דעם קען מען זיך ווענדן צו דעם פאמיליע דאקטאר און בעטן הילף און אים דערציילן ווי מען פילט, ער וועט שוין וויסן ווי אזוי צו באהאנדלען אונזער צושטאנד.

### צו באקומען הילף און באהאנדלונג קען מען זיך ווענדן צו נשמה:

דניאל, טלפון: 07741 625 345

[maleoutreach@neshomo.co.uk](mailto:maleoutreach@neshomo.co.uk)

רחלי, טלפון – 07512 578 587

[femaleoutreach@neshomo.co.uk](mailto:femaleoutreach@neshomo.co.uk)

[Neshomo.co.uk](http://Neshomo.co.uk)

לייגן אכט אין עקסטערע צושטאנדן וואס מען דארף הילף גלייך זאל מען זיך ווענדן צו א דאקטאר אדער קלינגען צו 999 צו באקומען באלדיגע הילף.

