

Out of action

emocjonalna pierwsza pomoc

O traumie powodowanej przemocą policji (i nie tylko) i o tym, jak przez nią przejść. Krótki przewodnik jak pracować z traumatycznymi doświadczeniami przed, w trakcie i po akcji.

Brutalność i przemoc ze strony policji to konsekwencje działania władzy i represji. Dla aktywistek i aktywistów istotne jest, by mieć świadomość skutków doświadczania przemocy oraz wiedzieć, jak z tym pracować. Zdecydowanie za często traumatyczne doświadczenie nazywane jest słabością, w wyniku czego nie wspieramy się dostatecznie. Tworzenie warunków do pracy z lękami i emocjami spowodowanymi traumą w odpowiedni sposób powinno być elementem naszej politycznej kultury.

Wprowadzenie do 'traumy'

w psychologii zwykło się mówić o skutkach traumatycznego doświadczenia jako 'stresie postraumatycznym' (PTS), który może objawiać się:

1. odtwarzaniem na nowo przeżytej sytuacji
koszmary, flashbacki, natarczywe wspomnienia, uczucie, że doświadczenie traumy nigdy nie da ci spokoju itp.
2. unikaniem, tłumieniem
problemy z pamięcią, wzmożone spożycie alkoholu/narkotyków, izolowanie się, unikanie wszystkiego, co związane jest z minioną traumą i o niej przypomina, budowanie dystansu do tego doświadczenia itp.
3. pobudzeniem
kłopoty ze snem, poirytowanie, wybuchy emocji czy gniewu, lęki, panika, trudności z koncentracją itp.

Na ekstremalne doświadczenia często reagujemy podobnie. Symptomy mogą pojawiać się pojedynczo, jeden za drugim, w różnej kolejności, albo jednocześnie. Z kolei reakcje czasami występują po czasie, tygodniach, nawet latach. Wiele osób ich doświadczyło i przetrwało.

Możemy pomóc sobie i innym w przeżywaniu tych emocji. To ważne, by zaakceptować przeżytą traumę, jako istotne w twoim życiu zdarzenie, które cię zmieniło i nie sposób go cofnąć. Ludzie reagują bardzo różnie na traumę, z różną intensywnością.

Możliwe reakcje:

- niemożność zapomnienia, odłożenia na bok stresujących wspomnień, flashbacki (uczucie bycia w danej sytuacji ponownie), koszmary
- depresja, niezdolność do odczuwania radości z życia, poczucie osamotnienia/opuszczenia, uczucie pustki lub niezdolność do czucia czegokolwiek
- wycofanie, unikanie interakcji, aktywności społecznych

- zwiększone spożycie alkoholu/narkotyków
- zmiana nawyków żywieniowych, związanych ze snem, seksem
- bóle brzucha, mdłości, napięcie mięśni
- strach, lęki, pobudzenie, ataki paniki, fobie, niepokój
- odczuwanie winy, żalu, obwinianie siebie
- niezdolność do 'normalnego' funkcjonowania – np. planowania, podejmowania decyzji
- poirytowanie, gniew, wybuchy emocji, niekontrolowany płacz, wewnętrzny ból
- myśli samobójcze, przekonanie, że dalsze życie nie ma sensu
- kwestionowanie zaangażowania politycznego i relacji z innymi
- potencjalne odnowienie się dawnych traum
- niezdolność do myślenia o przyszłości, uwierzenia, że ten stan kiedyś się skończy

Co możecie zrobić jako grupa?

PRZED akcją porozmawiajcie o tym, kto jak się czuje, jakie macie granice i kogo możecie poprosić o pomoc w nagłej sytuacji (np. nagłej potrzeby wyjścia z sytuacji w towarzystwie drugiej osoby). Stwórzcie grupy affinity i uważajcie na siebie! Po akcji znajdźcie czas, by porozmawiać o tym, co się wydarzyło. Dajcie każdej osobie okazję do opowiedzenia o tym gdzie była, co widziała, słyszała, zrobiła i jak się czuła. Taka rozmowa ułatwia poradzenie sobie z doświadczeniem.

Pamiętaj: nie tylko ranne osoby potrzebują pomocy, także te, które pomagają mogą chcieć wesprzeć się na czyjś ramieniu.

Co możesz zrobić dla siebie?

- Pamiętaj, twoje reakcje są zupełnie zwyczajne, a pomoc dostępna. Ten trudny moment minie.
- Bezpośrednio bo traumatycznym zdarzeniu znajdź miejsce, gdzie czujesz się bezpiecznie i osobę, która się tobą zaopiekuje.
- Ćwiczenia fizyczne redukcją stres. Spacer, bieganie czasami uspokajają skuteczniej, niż siedzenie na miejscu.
- Nie izoluj się, skorzystaj z pomocy przyjaciół, znajomych.
- Daj sobie czas na wydobrzeń, bądź dla siebie cierpliwa/y. Rany psychiczne potrzebują czasu i odpoczynku by się zagoić, tak samo jak te fizyczne.
- Popularną reakcją jest odczuwanie przykrości, kiedy inne osoby wydają się lepiej radzić sobie w podobnej sytuacji. Pamiętaj, że ludzie są różni, a na sposób ich reagowania mogą mieć wpływ traumatyczne doświadczenia z przeszłości. Ból, odczuwany po zadanej krzywdzie nie jest oznaką słabości.
- Odczuwania winy i odpowiedzialności to częste reakcje na traumę. To, co się stało nie jest twoją winą, winny jest sprawca.
- Znajomi, rodzina często nie wiedzą, jak należycie radzić sobie z twoim stanem. Powiedz otwarcie, jeśli ich zachowanie nie pomaga, poproś o to,

czego potrzebujesz.

- Tłumienie działa negatywnie, zwłaszcza w dłuższym czasie.
- Herbaty ziołowe, masaż czy kąpiel mogą pomóc w zrelaksowaniu, natomiast alkohol, narkotyki i kawa mogą działać przeciwnie.
- Dowiedz się więcej o traumie. Im większa wiedza, tym łatwiej jest zrozumieć dlaczego reagujesz w określony sposób.

Jak możesz pomóc innym osobom?

- Nie czekaj, aż ktoś poprosi o pomoc, bądź obok. Nie poddawaj się, nawet jeśli natrafiasz na ścianę.
- Kluczowe do rozmowy są dni następujące bezpośrednio po traumatycznym doświadczeniu, później ludzie mogą chcieć się odciąć, nie wracać do tematu.
- Możesz nie wiedzieć jak reagować. Dowiedz się więcej o traumie, to pomoże ci zrozumieć poszczególne reakcje. Pomocne są zwyczajne zachowania, bez litowania się czy bycia natrętną/ym. Jednocześnie bądź tolerancyjna/y na możliwe reakcje. Najważniejsze, by bliskie ci osoby czuły się bezpiecznie w twoim towarzystwie.
- Straumatyzowane osoby mogą chcieć się izolować, mieć kłopot z proszeniem o pomoc. Bardziej niż współczucia i nachalnego zainteresowania potrzebują zrozumienia i empatii.
- Pamiętaj, że czasami wszystko wygląda dobrze, niektóre symptomy przychodzą po czasie.
- Słuchaj uważnie. Nie mów za szybko, za długo, za wiele. Miewamy tendencje do udzielania porad, zamiast faktycznego słuchania...
- Spróbuj naprawdę wczuć się w sytuację, jaka spotkała bliską ci osobę.
- Chronologiczne odtworzenie sytuacji pomaga mózgowi przetworzyć doświadczenie. Zachęć przyjaciółkę/przyjaciela do podzielenia się szczegółami, w tym uczuciami, myślami, wrażeniami. Ale nie naciskaj, gdy ktoś nie chce mówić.
- Osoby, które przeżyły traumę mogą postrzegać proste codzienne zadania jako ciężary nie do przejścia. Małe rzeczy, jak gotowania czy przejęcie wybranych obowiązków, będą pomocne, pod warunkiem, że nie będziesz protekcyjna/y.
- Poirytowanie czy niewdzięczność do objawy traumy. Nie traktuj ich personalnie i nie rezygnuj z pomocy, jeśli się pojawiają.
- Mówienie: 'to powinno się już skończyć, żyj normalnie' pogarsza sprawę. Osoby z traumą często czują się nierozumiane, w konsekwencji mogą się zdystansować.
- Zmuszanie osoby do opowiadania o czymś, o czym nie chce może spowodować ucieczkę/wycofanie.
- Brak wsparcia prowadzi do dalszej traumy, która może okazać się gorsza niż pierwotne przeżycie. To poważna sprawa, upewnij się, że bliska osoba nie czuje się pozostawiona sama sobie!
- Także dla ciebie to może być ciężki czas. Nie zapominaj, że się skończy. Dbaj o siebie. Opowiedz komuś, jak TY się z tym czujesz.

Profesjonalne terapeutki/terapeuci mogą się przydać; przecież ze złamana nogą też zwracamy się do lekarzy/lekarek, a trauma do uszkodzenie zdrowia, tyle, że psychicznego. Osoba prowadząca terapię powinna być doświadczona w pracy z traumą i szanować twoje polityczne motywacje.

Więcej informacji na:

www.outofaction.net

www.activist-trauma.net

www.healingtrauma.pscap.org

www.traumatic-stress.freeseve.co.uk

tłumaczenie mo/SPINA na podstawie: Out of Action. Emotional First Aid.

SPINA

O nas

Jesteśmy nieformalnym kolektywem trenerskim. Zajmujemy się wspieraniem grup oddolnych w walce o zrównoważoną, długotrwałą i radykalną zmianę. Prowadzimy warsztaty dotyczące:

- konsensusu
- procesów grupowych
- struktur niehierarchicznych
- rozwiązywania konfliktów
- wypalenia aktywistycznego
- wsparcia emocjonalnego
- traumy i jej przerabiania
- zrównoważonego aktywizmu
- inne, w zależności od potrzeb grupy.

Napisz, jeśli potrzebujesz_ecie wsparcia/warsztatu/materiałów.

Nasz cel

Naszym celem jest tworzenie społeczeństwa otwartego na różnorodność, sprawiedliwego, gwarantującego równe prawa i wolności oraz dbającego o zachowanie środowiska naturalnego i o prawa zwierząt. Cel ten realizujemy poprzez metodyczne wspieranie osób i grup działających na rzecz powyższych wartości.

Nasze wartości

Wyznajemy wartości wzajemnego szacunku i solidarności międzyludzkiej. Wierzymy w prawo każdej osoby do czynnego i dobrowolnego uczestnictwa w życiu społecznym i wszystkich decyzjach, które w sposób bezpośredni lub pośredni będą jej dotyczyły. Zdając sobie sprawę z istniejących w społeczeństwie stereotypów i opresji, chcemy tworzyć przyjazne warunki do dialogu i współdziałania oraz dbać o to, by proces podejmowania decyzji włączał wszystkie osoby, których dotyczy, bez względu na różnorodność ich tożsamości. Wierzymy, że proces prowadzący do celu jest tak samo ważny jak osiągnięcie celu. Cenimy środowisko naturalne i wierzymy w konieczność zachowania go w jak najlepszym stanie.

Kontakt

www.spina.noblogs.org

spina@riseup.net