



*Gdy będziesz przemierzał wody,  
– Ja będę z tobą, (...)*

*Ja, PAN, jestem bowiem twoim Bogiem (...) twoim wybawicielem.  
(...) jesteś drogi w moich oczach, masz wielką wartość i Ja cię kocham.  
(...) Nie bój się, bo Ja jestem z tobą!*

## Ludzie zwykle reagują na traumatyczne wydarzenia na trzy główne sposoby:

- Przeżywając doświadczenie od nowa
- Unikając tego, co przypomina im o wydarzeniu
- Zachowując czujność przez cały czas

### *Reakcje na traumę zawierają*

- Koszmary senne lub nagle wspomnienia w ciągu dnia
- Fizyczne bóle i dolegliwości
- Zaburzenia snu lub nieprawidłowości w jedzeniu
- Uczucie rozbicia lub wyczerpania
- Uczucie dezorientacji, zmartwienia, przytłoczenia lub irytacji
- Obwinianie się za to, co się wydarzyło
- Pozostawanie w samotności przez większość czasu
- Wypieranie uczuć poprzez nadużywanie alkoholu czy narkotyków, przepracowywanie się lub przejadanie się
- Uleganie wypadkom

## Kroki do uzdrowienia

- Zadbaj o swoje ciało poprzez prawidłową dietę, wysypianie się i aktywność fizyczną.
- Ustal nowe obowiązki, zwłaszcza dotyczące dzieci, aby zmniejszyć poczucie chaosu.
- Spędzaj czas z życzliwymi ludźmi, nawet jeśli wolisz być sam.
- Wyrażaj swoje uczucia poprzez rozmowę, malowanie czy pisanie wierszy (lamentów)
- Śpiewaj lub słuchaj muzyki, by się zrelaksować.
- Śmieję się, kiedy możesz; płacz, kiedy potrzebujesz.
- Ćwicz głębokie oddechy przeponowe i świadomie rozluźniaj ciało.
- Proś o pomoc, kiedy jej potrzebujesz i przyjmuj pomoc, która jest ci proponowana.
- Doprowadzaj podjęte zadania do końca, by odzyskać poczucie kontroli i porządku.
- Unikaj podejmowania ważnych decyzji.

