

Projekt skierowany jest do osób dotkniętych urazem psychicznym powstałym na skutek tragicznego zdarzenia lub które padły ofiarom przemocy czy gwałtu.

Celem projektu jest pomoc tym osobom w powrocie do równowagi psychicznej poprzez ich uczestnictwo w bezpłatnych warsztatach terapeutycznych prowadzonych przez wysokiej klasy terapeutów (psychologów i psychiatrów) specjalistów w dziedzinie traumatologii.

Z naszego doświadczenia wynika, że w naszym kraju ciągle lekceważy się problem urazów psychicznych powstałych na skutek traumatycznych przeżyć, a ich ofiary są najczęściej pozostawiane samym sobie i jeśli zaburzenia te nie objawiają się klinicznie, to rzadko trafiają pod opiekę specjalistów. A zaburzenia te występują w różnym nasileniu u wszystkich ofiar tragicznych zdarzeń. Są one specyficznym sposobem odczuwania świata, jest on wspólny zarówno dla tych, którzy przeżyli wybuch bomby atomowej, ofiar klęsk żywiołowych, wypadków komunikacyjnych, przemocy i gwałtu. Charakteryzuje się zarówno dolegliwościami psychosomatycznymi, jak i trudnościami emocjonalnymi, zaburzeniami w kontaktach z innymi - często również z bliskimi osobami, braku zaufania do świata, niemożności przeżywania szczęścia u siebie, dzielenia się radością innych ludzi, poczuciem pustki, podejrzliwością i pesymizmem. Stan taki nacechowany jest destrukcją i autodestrukcją, często prowadzi do utraty zdolności kierowania sobą, stwarzając korzystny grunt do popadania w uzależnienia. Wieloletnie badania wykazały również, że farmakologia jest bezradna wobec tych cierpień wyodrębnionych już przez amerykańskich psychiatrów jako jednostka chorobowa: Zespół stresu pourazowego (PTSD - posttraumatic stress disorder).

" Istotą doświadczenia urazu psychicznego jest pozbawienie siły i zerwanie związków z innymi. Powrót do zdrowia polega więc na tym, aby ofiara odzyskała siłę i stworzyła nowe związki. Proces ozdrowienia może przebiegać tylko w kontekście relacji z innymi; nigdy nie zachodzi w izolacji. Odnawiając kontakty z ludźmi, ofiara ponownie nabywa umiejętności, które zostały zniszczone lub zdeformowane przez traumatyczne doświadczenie. Zalicza się do nich podstawowa zdolność do obdarzania zaufaniem i intymnością, do zachowania autonomii, podejmowania inicjatywy i zdobycia tożsamości."

Ramy programowe zajęć:

1 etap

Nazwanie problemu

Przywracanie poczucia kontroli

Tworzenie bezpiecznego otoczenia

Ukończenie pierwszego etapu

2 etap

Rekonstrukcja historii urazu

Przekształcenie traumatycznych wspomnień

Żałoba po stracie traumatycznej

3 etap

Nauczyć się walczyć

Pogodzenie się ze sobą

Odzyskiwanie kontaktów z innymi

Odnajdywanie misji życiowej

Uporanie się z urazem

(Judith Lewis Herman)