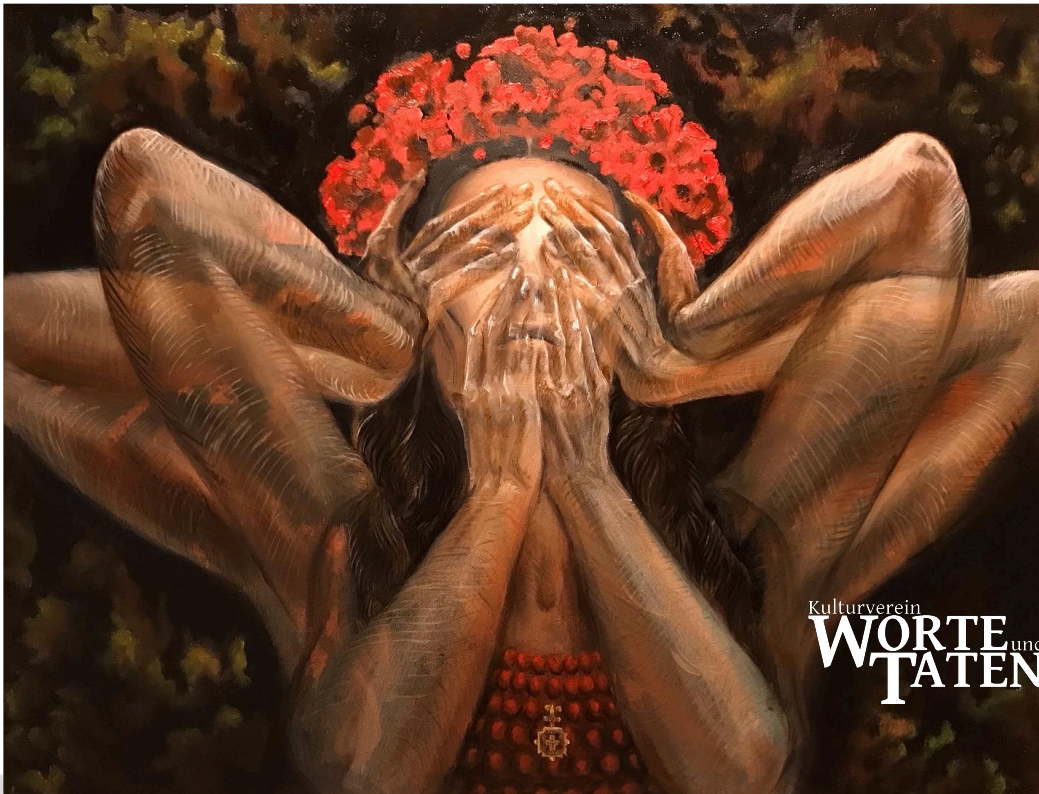


# СТРАХ!

## У МОЛОДІ ТА ЮНАЦТВА



Страх паралізує мене.  
Тож я закриваю очі від ран,  
затикаю вуха від крику,  
недовірливо тримаючи закритим рот.  
Чи не було учора інше життя?  
Життя без цього болю?  
Життя без цієї агонії?  
Життя без цих почуттів провини?  
Сьогодні я прокинувся  
з відчаєм і горем.  
Чи не було учора інше життя?  
Я досі не можу повірити.

Більше ніж збірник; це є супутник у твоїй подорожі  
крізь темні долини та сонячні вершини.  
За допомогою поезії ти маєш змогу ліпше зрозуміти  
себе та свої почуття.



**До Майбутнього  
Мистецтва**

**Сутність мети  
Є  
метою сутності.**

Проект Асоціації Культури “Слова та Дії”

**Асоціація Культури**

**Слова  
та Дії**

Мистецтво як інструмент для благодійних проєктів.

## IMPRESSUM/вихідні відомості

Die orthographischen Eigenheiten der Autor\*innen wurden beibehalten. Die Rechte liegen bei den jeweiligen Künstler\*innen, den Fotograf\*innen und Autor\*innen.

Орфографічний правопис авторів цієї збірки залишається збереженим. Права належать відповідним художникам, фотографам та авторам.

© Rechte der Zusammenstellung bei Mark Allen Klenk

© Права на компіляцію належать Марку Аллену Кленку.

Herausgeber: Kulturverein Worte und Taten

Видавець: Асоціація Культури “Слова та Дії”

Satz: Mark Allen Klenk

Верстка: Марк Аллен Кленк

Coverbild: Olga Zhminko

Ілюстрація на обкладинці: Ольга Жмінко

Lektorat- & Korrekturarbeiten: Lorena Pircher

Редагування і коректура: Лорена Пірчер

Übersetzung: Anna Zhminko

Переклад: Анна Жмінко

Druck: Expressprint Wien

Друк: Expressprint Wien

*Повний перелік спонсорів можна знайти за посиланням:  
Die Sponsorenliste befindet sich auf der Homepage:  
[www.worteundtaten.at](http://www.worteundtaten.at)*

## Передслів'я від “Слова та Дії”

‘Що це таке було?’. Подумав я, коли пройшов 2020 рік і настав 2021, але і 2021-й не був легким випробуванням!

2022?! Також не можемо сказати, що цей рік набагато кращий. Усі ми проходимо крізь теж саме: життя проходить на повній швидкості між кожним локдауном. Постійний стрес з масками і тестами, який вимотує кожного. Ми повинні постійно думати чи є у нас маска та сертифікат вакцинації. Та на додаток, правила перебування у публічній місцях, які змінювалися щотижня.

Але й це ще не все. Заголовки новин сиплються на нас неначе град! Корупція, зростання цін, кібератаки, війна, переїзди, втеча, загроза хімічної та ядерної зброї – це все не робить життя легшим. У той же час звичайні життєві перипетії нікуди не зникли. Кохання, ненависть, радість, булінг, тривога на іспитах, плани на майбутнє, освіта та збільшені очікування від працевлаштування. Усе це просто приголомшує! Ми живемо у постійній напрузі і невизначеності. Не жаліють нікого. Зовсім нікого. Але ти не самотній.

Цей збірник повинен допомогти тобі розібратися з думками і зрозуміти, що бояться усі. Особливо в теперешній час. Навіть відносно „здорові“ люди потребують допомоги.

Надія завжди є,

Марк Кленк - Асоціація Культури “Слова та Дії”





# Страхи

Мій страх кричить.

Якщо я впаду,  
Я можу себе  
більше не впізнати,  
і забути,  
хто я був,  
та ким я буду.

## СТРАХ

Виснажений.

З затхлим запахом

зникає тьмяність шепоту.

Власний голос

ув'язнений всередині себе.

## МЕЛАНХОЛІЯ

Потонув в жадобі крові.

Відкриті страждання душі

в лещатах затхлих тіней.

Мовчки видихаючи гримаси

власних обіймів, прихованих

поза тугою за втраченим порятунком.



# ЇЖА ДЛЯ РОЗДУМІВ: БАЧИТИ ЛИШЕ ЧОРНЕ

В момент коли наш світ розпадається навпіл

ми бачимо лише чорне.

Відчуття, що „ніколи не буде добре“, панує над нами. Усередині нас. Це луною віддається навколо нас. Скрізь. Це стає особистою істиною. Ніщо не може стати проти цього.

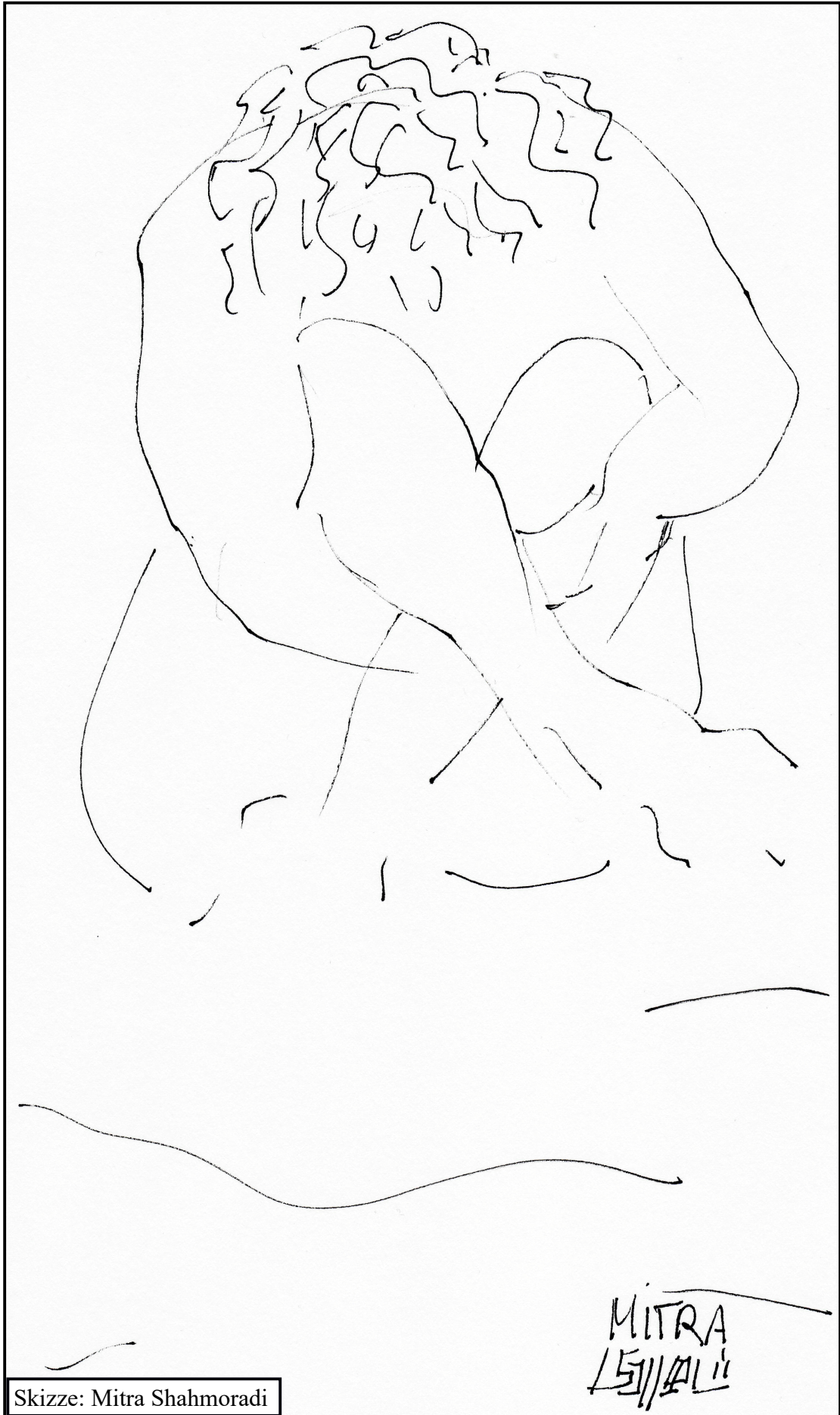
У цьому темному просторі нас душить непроглядна чорна вічність. Вона прилипає і фарбує геть усе. Це поєднується з нашою основою. Душа більше не здатна бачити належним чином. Неначе муха в павутині, ми не можемо вибратися. Укус павука паралізує. Це з'їдає нас живцем.

У цей момент ми бачимо лише ЧОРНЕ.

Я кличу тебе. Виходь! Зроби крок назустріч! Нехай навіть невеликий. Вперед. Один крок до світла. Тут яскравіше. Вже не здається все таким важким. Дозволь собі зігрітися.

Що тобі відразу спадає на думку із цього приводу? Що ти відчуваєш у цей момент? Напиши знизу. Буть правдивий сам з собою.

Текст: Марк Кленк



Skizze: Mitra Shahmoradi

MITRA  
SHAHMORADI

# НЕ ЧЕРЕЗ, АЛЕ ВСЕ Ж ТАКИ

Світ розчиняється,  
стає небуттям,  
хоча в ньому є все.

Таким чином, з небуття  
все може знову існувати,  
навіть світ.

Коли туман розсіюється,  
не лише луг стає барвистим  
але й думки,

най тільки ти їх намалюєш,  
разом з усіма бажаннями та мріями.  
Фарби перекривають усе сіре.

# НІЯКОЇ ПАНІКИ ВІД ПАНІКИ!

**Панічні атаки простою мовою:**

Люди часто говорять дуже швидко про панічні напади, не знаючи як саме вони проявляються. Проте переживши панічну атаку, ти не так швидко її зможеш забути. Найпоширенішими симптомами є раптове прискорення серцебиття, відчуття напруги в грудях і задишка. Підлість панічних атак полягає у тому, що вони можуть виникати досить спонтанно. Вони не пов'язані з певними місцями, людьми чи ситуаціями та тривають впродовж декількох хвилин.

Ті, хто постраждав від панічних атак, часто кажуть, що вони відчувають, ніби вони ось-ось помруть або втратять свідомість.

Я обіцяю тобі: кожен панічний напад пройде, і чим більше ти будеш впевнений в тому, що маєш змогу з нею впоратися, тим рідше вона у тебе виникатиме.

Причина панічних атак, на жаль, дещо глибша. Сама паніка - це лише симптом. Нерідко у нашому житті існують сфери які спричиняють нам дискомфорт у даний момент, або не відповідають нашій внутрішній особі. Як результат, тіло подеколи реагує ще до того, як ми усвідомлюємо, що дискомфорт існує.

Ось чому важливо уважно придивитися до усіх сфер свого життя і поставити самому собі таке питання: „Якби я був вільний від страху, що б я змінив у своєму житті?“. Відповідь на це питання також можна обговорити з другом або навіть з психологом.

Текст: Дарья Раєвська-Кленк

## ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ПАНІЧНІЙ АТАЦІ

1. Усвідом, що це панічна атака, і ти не помреш та не впадеш.
2. Сядь або притиснісь до чого-небудь стійкого, щоб утримати себе від падіння.
3. Знайди на вулиці об'єкт, на якому ти можеш зосередитися. Це може бути вікно, двері, дерево, браслет або кулон на ланцюзі, який ти маєш при собі для таких випадків.
4. Повільно проведи по контуру об'єкту очима і зроби один подих. Проведи по контуру об'єкту ще раз і видихни. На видиху затримай дихання на декілька секунд. Роби це до тих пір, поки не відчуєш, що твій серцевий ритм не сповільнився.
5. Випий води та з'їж щось невеличке аби повернути організму енергію, яку він втратив під час панічної атаки.
6. Якщо це перша панічна атака у твоєму житті, проконсультуйся із сімейним лікарем щоб забезпечити своє загальне самопочуття.

# ГРОЗА

Я кидаю себе на стіну страху.

Серце поступається під звуки агонізуючих криків.

Мої. Твої. Наші.

Цей страх горить неначе коктейль Молотова,  
що стікає по моїй шкірі, призначений для далеких небезпек.

Я рвуся до примар і б'юся з тінями,

в надії, що моє самознищення

і виснаження, ніби чистилище,

здобуде перемогу над демонами.

Я заповзаю під ліжку,

неначе дитина під час грози,

поки забуті молитви киплять на моїх губах,

і надувають мені пухирі.

Моя сповнена піску надія жадає

отримати тріумф у тому, що поза моїм контролем.

Моє бажання настільки сильне, що я згораю дотла,

та хочу,

щоб ця пожежа була погашена за межами кордону.

Я не можу це контролювати.

Я стомився.

Страх - чудовисько, велике, неначе хмарочоси,

які руйнуються прямо наді мною.

Майбутнього та минулого не існує.

Лише це зернисте зараз.

Я занадто втомлений задля відпочинку, але не настільки,

щоб протистояти отруті страху.

Я п'ю те, що мене спалює.

# ЇЖА ДЛЯ РОЗДУМІВ: СТРАХ

Страх війни?

Страх невдачі?

Страх відмови?

Страх майбутнього?

Страх від страху?

Страх невизначеності?

Те, чого ми не знаємо або не розуміємо породжує страх. Нескінченний потік руху думок створює простір для зростання страху всередині душі.

Коли ти востаннє відчував успіх в стримуванні потоку думок? Чи проходять, зупиняються вони через деякий час?

Напиши тут свої думки. Будь правдивий сам із собою.

Текст: Марк Кленк



Картина: Геополітична тривожність - Ольга Жмінько





# Я ЗДОБУДУ СВІЙ ВЛАСНИЙ СВІТ

Я віддаю голим гілкам дерев  
їх густе листя назад,  
лукам та лісам їх насичений зелений колір,  
перетворю відштовхуючу сірість неба  
у яскраву блакить.

Я запрошую сонце  
щоб омити пейзаж м'яким світлом,  
вітер,  
ніжно лоскотати мої щоки.

Я створюю у своїй уяві  
мій власний світ,  
де я можу бути щасливим.

# КОНТРОЛЬ!

Незнання засмоктує в паніку,  
як повітря в легенях перед потопанням.  
Усередині мене все судорожно стискається.  
Не знаючи, що буде далі,  
я дістаю свою єдину зброю.

Контроль! Я беру все під контроль!

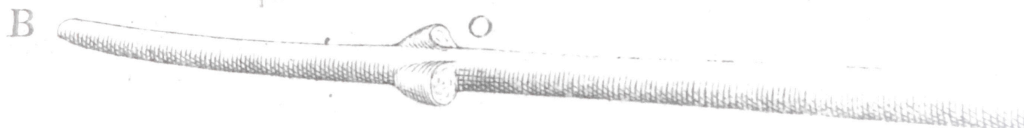
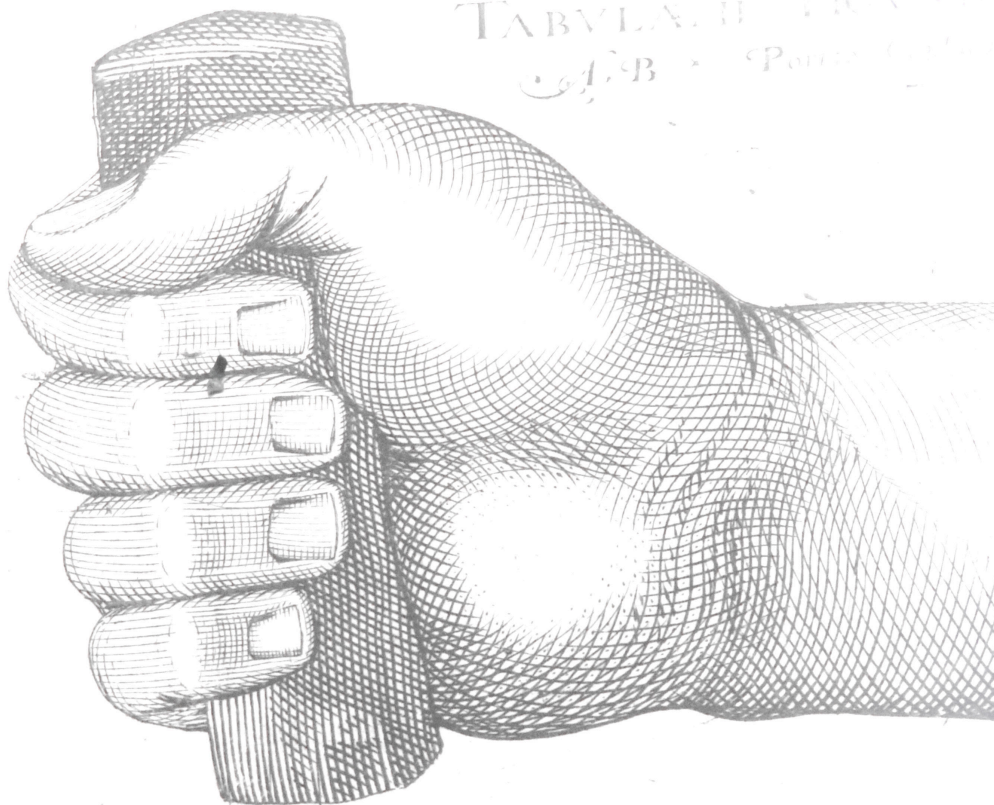
Що? Невизначенність?  
Я б'ю в порожнечу -  
порожнечу в мені самому.  
Посковзнувся, лечу головою вниз по низхідній спіралі.

Донизу! Вниз у темряву!

Знову я намагаюся  
взяти все під контроль.  
Міцно вчепившись, я душу сам себе,  
замість того, щоб відпустити,  
і просто самого себе  
підняти на поверхню.

IO

TABVLA II. IONICA  
A. B. P. O. Q. R. S. T. U. V. W. X. Y. Z.



Текст та фото: Марк Кленк

# МИСТЕЦТВО ВІДПУСКАТИ

## Що не так з контролем?

Контроль часто є вираженням страху.  
Відпустити - це довіра.

Коли людина панікує находячись у воді, вона намагається контролювати. Вона тягне себе та інших людей вниз. Коли вона відпустить, розслабляючись у повній довірі, тоді вона підіймається на поверхню води. На поверхні людина може ясно мислити і планувати свої дії.



## БУТИ ГОТОВИМ ДО ВСЬОГО

Ти втратив свою віру  
в любов, і все, що має значення.

І все ж таки опанувавши себе,  
досі тримаєш себе за дурня.

Ти втратив свою надію  
на роботу, на гроші та на щастя.  
І все ж ти не зіпсував для себе все,  
з тугою озираючись назад.

Ти думаєш про молодь, гідну доброчесність,  
дитину, якою ти був.  
І все ж ти є безсилим у результаті  
вибору, неправильно зробленого тобою.

Ти можеш пити і палити будь-що, скільки завгодно,  
аби почуватися недостатнім.  
Ти хочеш зануритися в страждання,  
переповнюючись соромом.

Що робить це нескінченне життя  
зі мною у всьому моєму стражданні?  
Так з радістю хотів би лишити все позаду.  
Я був би готовий до всього.

## РОЗДУМИ щодо ВІРША:

Ми часто відчуваємо себе слабкими і безпорадними.  
Страх підкрадається до нас, і ми думаємо: я просто хотів би лишити все позаду. І був би готовий до всього.

З часом, це відчуття проходить. Якщо ми звертаємося за допомогою, то незабаром переконаємося, що життя того варте. Страх не повинен домінувати над нашим життям.

Легше сказати, ніж зробити! У той же час нам приносить полегшення, коли ми шукаємо сенс і мету в житті.

Духовно рухайтесь вперед. Навіть якщо шлях нелегкий.

Напиши тут свої думки. Будь правдивий самий з собою.

## ПРОТИСТОЯТИ СТРАХУ З ВПЕВНЕНІСТЮ!

Поточні новини будять в нас первісні страхи. Ми бачимо фотографії людей, які щойно мали квартиру, які ходили на роботу, мають дітей, які проводили час з друзями... і тепер рятуються втечею, маючи лише нечисленні пожитки. Чим інтенсивніші сенсорні переживання, тим сильнішеа наша емоційна реакція. Багато хто досі знає історії про війну від бабусь і дідусів або прабабусь і прадідусів, і нерідко пережите має ефект передачі з покоління в покоління.

Що ти можеш зробити, якщо опинився в спіралі страху або якщо у твоїй сім'ї / колі друзів є люди, які відчують дуже багато страху?

- Читайте новини, не дивіться їх, щоб створити захисний бар'єр.
- Продемонструйте розуміння і передайте впевненість.
- Розмістіть фокус на „тут і зараз“ - що є стабільним у твоєму житті на даний момент?
- Вправи на уважність: наприклад, ‘я відчуваю, як я сиджу, мої ноги твердо стоять на підлозі, дихання спокійно й помірно через мене протікає ...’
- Не долучайтеся до жодних нових «тем для переживань» та продовжуйте підтримувати контакти.
- Зверніться по професійну допомогу, якщо опанування стресу виходить за межі власних можливостей.



## „МІЙ МАЛЕНЬКИЙ СВІТ“

Одна вправа, яку я можу порекомендувати - формування свого найближчого оточення. Ти не можеш вплинути на великі політичні події у світі. Але ти можеш шукати і будувати безпеку та стабільність у твоєму повсякденному житті. Що приносить тобі задоволення? Як ти знімаєш напругу? Що ти можеш змінити у своїй сфері впливу, аби зробити позитивний вплив для себе та близьких тобі людей?

Існує безліч можливостей для взаємної підтримки і особистий контакт має цілющий та звільнюючий ефект. Навіть невеличкий щоденник, в якому ти б записував щасливі моменти, надасть тобі підтримку.

Що тобі відразу спадає на думку із цього приводу? Напиши знизу!

# КРЕЙДА

Я не хочу відпускати ілюзію.

Я хочу вхопитися за неї.

Омана така прекрасна!

Така тепла й затишна,

проте вона висковзує крізь пальці швидкоплинно!

Вона уникає моєї волі.

Безнадія реальності

змивається моїми сльозами,

ніби крейда з дошки мого серця.

Я ненавиджу правду!

Вона безжальна.

Вона спричиняє біль.

Засліпи мене!

Накрийте мене напівправдою,

щоб я міг спокійно спати,

і я можу залишитися у своїх мріях,

де є люди і є любов,

жити вічно.

Зміна клімату

Трохи **ВІЙНА**

Невизначеність

**СМЕРТЬ** Моїх батьків

**Секс** **Мене самого**

**Булінг**

**Працевлаштування**

Відносини (або їх відсутність)

**Упередженість**

Майбутнє **втрата**

Згвалтування

**ЗНО**

**Терористична атака**

# КАРТИНА ДУБА та ДІВЧИНА

Дерево височіло догори,  
між людьми та Богом.

Прикрашене іграшковими фігурками  
- вимитими дощем - і штучними квітами  
- вибіленими сонцем -,  
прикріпленими до стовбура дерева цвяхами.

Незліченні зображення святих  
з вицвілими обличчями дивилися вниз  
й терпляче вислуховували молитви  
страждаючих та безнадійних.

Прийшла дівчина  
і з любов'ю доторкнулася до зображення дуба.  
Кінчики її пальців ковзали по шорсткій корі.  
Подивившись вгору, вона тихенько почала молитися  
на обрамлені іконки.

Сумні очі святих озиралися назад. „Що шукає тут маленька  
дівчинка?“, дивувалися вони.

Коли сонце мовчазно опустилося,  
холодний вітерець шепотів крізь ялиці,  
які оточили галявину.

Пальці дівчини ніжно стискали ніжки розп'яття.  
„Будь ласка“, - благоговійно прошепотіла вона в молитві.

Вона не пролила ні сльозинки,  
але хмари небесні плакали за неї.

Вона - під дощем - обернулася до неба. „Будь ласка“, - благала  
вона. В останній раз.

Текст: Марк Кленк

# НАДІЯ? ЯК ВІДПУСТИТИ СТРАХ?

Відпусти.

-----

Залиш це.

Нехай вага падає.

Плечі твоєї душі втомлюються.

Носіння непотрібного тягара не робить тебе сильніше.

Тобі не потрібно,

комусь щось доводити.

Не карай себе.

Відпусти.

Нехай вага падає.

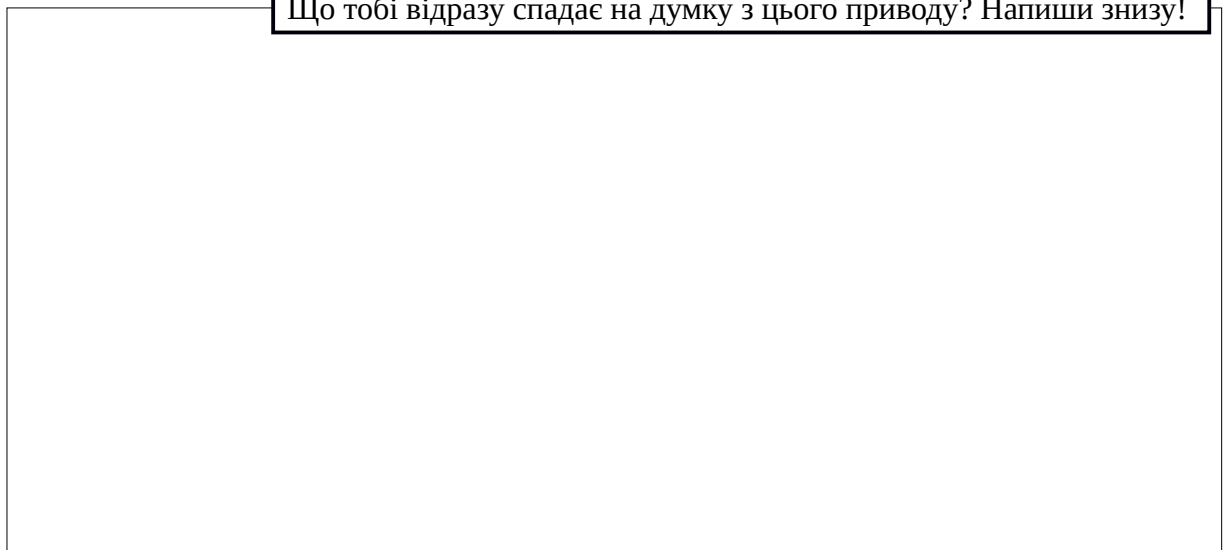
Мотузки твого серця стають тонкими.

Ти не невдаха

якщо відпустиш непотрібний тягар.

Тобі не потрібно вибирати страждання.

Що тобі відразу спадає на думку з цього приводу? Напиши знизу!



# ТІСНО

Вузький прохід серця,  
піднімається паніка.  
Груди на грані розриву.  
Моя уява проектує  
смерть і непритомність.  
Правда в тому, що:  
Трансформація відбувається  
в тісноті кокона.  
Неначе гусениця,  
через метаморфозу  
з'являється метелик.

## **ДЕ ЗНАЙТИ ДОПОМОГУ ТИМ, ХТО ПОТРЕБУЄ?**

### **Номери екстренної допомоги (німецькою, інколи англійською):**

Служба порятунку Тел. : 144

Медична радіослужба (тільки у Відні) Тел. : 141

Rat auf Draht (допомога дітям і підліткам) Тел.: 147

Телефонна консультаційна служба Тел. : 142

Соціально-психіатрична служба швидкої допомоги Тел. : +43 1/31330

Гаряча лінія екстреної допомоги для жінок міста Відня Тел.: +43 1/ 71719

Екстрений виклик для жінок, що піддалися зґвалтуванню Тел. : +43 1/5232222 (пн.-четв. 10.00-3.00)

Центр кризового втручання у Відні Тел. : +43 1/4069595-0 (пн.-пт. 10-17 година.)

### **Де я можу отримати психологічну допомогу/підтримку?**

АМІКЕ-Телефон

Міжкультурна психологічна допомога для біженців, мігрантів та переміщених осіб.

Телефонна служба АМІКЕ надає поради та допомогу при психологічному стресі. Анонімно, безкоштовно вашою рідною мовою та по всій території Австрії.

Будь ласка, зверніться на гарячу лінію АМІКЕ (допомога переселенцям) +43 1 34301017

У Відні: Acute Care Vienna (ABW) — це установа міста Відня. Спеціально підготовлені психосоціальні фахівці доглядають за постраждалими після надзвичайно стресової події +43 676 8118 98698

Лінія допомоги +43 1/504 8000, [helpline@psychologiehilft.at](mailto:helpline@psychologiehilft.at)

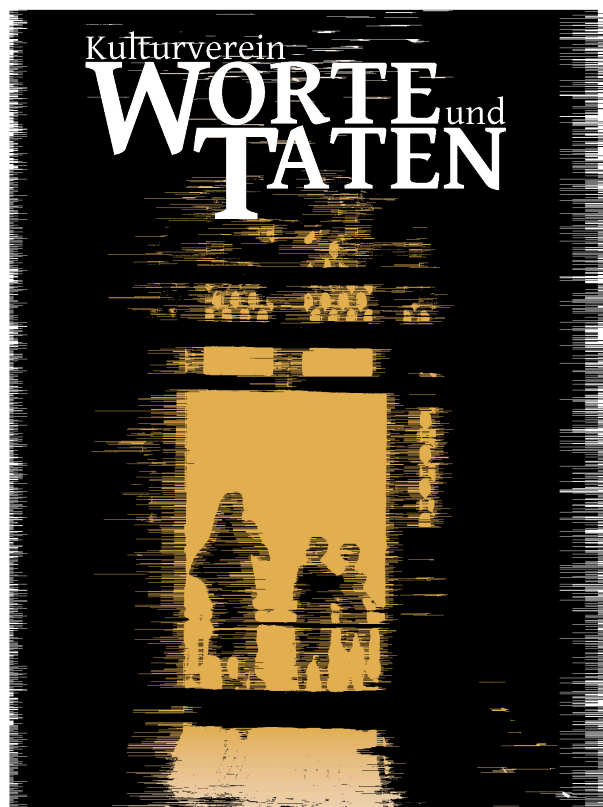
Консультаційні послуги Професійної спілки психологів Австрії надають допомогу швидко та компетентно.

Psychnet – пошук психологів:

Psychnet – це пошукова онлайн система для психологічних послуг по всій Австрії.

Психологів, які проконсультують Вас по телефону, в режимі відео-конференції або, у термінових випадках цієї

надзвичайної ситуації, і особисто, Ви знайдете за [www.psychnet.at](http://www.psychnet.at).



[www.worteundtaten.at](http://www.worteundtaten.at)