## ПОВЕРНЕННЯ УЧАСНИКА БОЙОВИХ ДІЙ З ЗОНИ АТО

ПАМ’ЯТКА ДЛЯ СІМЕЙ

***Близька вам людина вдома***.

Ви здивовані, переживаєте, відчуваєте сум, гордість та самотність. Можливо, ви погано спали ночами, боялись, що в зоні АТО ваша близька людина може потрапити в небезпеку.

Але зараз ви можете вдихнути з полегшенням. Ви вдвох захистили Україну і нарешті можете насолодитися часом, який проведете разом.

Зустріч з близькою людиною може бути як щасливою, так і напруженою.

Не зважаючи на те, що зустріч це щаслива мить, вона приносить з собою значний стрес – стрес, якого ви напевне не очікуєте. Ви та близька вам людина отримали за цей час різний досвід, поки учасник АТО перебував на фронті, і він і ви змінилися.

Наприклад, ви обидва отримали нові навики в результати додаткової відповідальності. Яка полягла на ваші плечі. Тому, потрібен час для того, щоб поновити близькість,Ю можливо, ви будете вимушені передивитися спільні цілі. Навіть в тому випадку, якщо ваша рідна людина повторно направляється в зону АТО, ви побачити, що з кожним разом з’являються нові труднощі.

Ця пам’ятка допоможе вам дізнатися, з якими проломами ви можете зустрітися та наскільки реалістичними є ваші очікування, і зробити повернення вашої коханої людини максимально радісним та щасливим.

УЗАГАЛЬНЕНИЙ БОЙОВИЙ ДОСВІД.

 Перебування близької для вас людини в зоні бойових дій буде мати вплив на його поведінку ще тривалий час після повернення. Бойовий досвід та перебування на фронті допомогли стати їй більш відповідальною, кращим лідером, командним гравцем. Він чи вона знаходилися під обстрілами Чи могли стати свідками смерті чи поранення друзів та інших бійців, особистого складу, мирних жителів та ворога. Ваша близька людина могла отримати серйозні поранення в результаті артобстрілу, підриві на міні, саморобному вибуховому пристрої чи в результати нещасного випадку.

Весь цей час ваша близька людина мислила, як мислить військова людина. Для неї може бути важким повернення до мирного існування після повернення додому.

Для прикладу наводимо досвід, який пережили учасники бойових дій, згідно звітам військовослужбовців України

СТАТИСТИКА ТРАВМУЮЧИХ ФАКТОРІВ

Ця статистика дана нами для того, щоб рідні уявляли собі що довелось пережити їхнім рідним, Може так статися, що воїн не захоче говорити з вами про це, можливо,надзвичайно болісно, можливо, не хоче вас лякати, турбується про ваш стан. У людини може виникнути бажання залишити ці спогади у минулому Вони можуть побоюватися, що це змінить відношення до них у сім’ї. Чи, можливо, не бажають щоб члени родини були залучені до цьому досвіду. Нерідко вони не бажають змішувати сім’ю та свій бойовий досвід. Розуміння чому ваша близька людина може уникати відповідей на питання про пережите у зоні АТО, допоможе вам краще зрозуміти та витримати їх реакцію.

РІЗНОМАНІТНІ РЕАКЦІЇ НА ТРАВМУ.

У кожного учасника бойових дій буде свій шлях адаптації до мирного життя. але, майте на увазі, що кожному з них потрібен час на адаптацію після перебування в зоні бойових ді й. особливо інтенсивною. Та болячою для усієї сім,ї вона може бути протягом перших кількох місяців. Перебування воїна вдома. Часто реакції на травму, які виникають, є нормальною реакцією людини на ненормальну ситуацію. Самі по собі вони не означаються, що ваша близька людина має проблеми, які можуть потребувати лікування таких психічних розладів, як посттравматичний стресовий розлад, депресія чи інші.

**Більшість військових, повернувшись до дому успішно адаптуються до мирного життя**. Це може тривати кілька місяців, але для більшості, життя нормалізується зразу ж після демобілізації.

Наводимо найчастіші фізичні, психічні \ емоційні \ та поведінкові реакції, які можуть виникати у військовослужбовця, та при виникненні яких ви можете відноситись з розумінням та терплячістю.

ЗАГАЛЬНІ ФІЗИЧНІ РЕАКЦІЇ:

* Проблеми зі сном, втомлюваність
* розлад шлунка, проблеми з харчуванням
* Головні болі та поява сіпанини при спогадах про війну
* Серцебиття та часте дихання
* Погіршення раніше існуючих проблем у здоров’ї.
* Загальні психологічні та емоційні реакції:
* Погані сни, кошмари
* Яскраві спогади чи часті небажані спогади
* Почуття нервозності, безпорадності, страху
* Почуття провини, самозвинувачення, сорому.
* Почуття суму, покинутості та непотрібності
* Перезбудження, роздратування, невдоволення, засмучення
* Безнадія у погляді на майбутнє
* шок, загальмованість, відсутність та онімілість почуттів, неможливість відчуття радості від життя.

У близької людини можуть виникати небажані спогади, пов’язані із зоною бойових дій. Якщо щось відбувається, що може нагадувати про отриманий там травматичний досвід, у них може виникати ряд реакцій, починаючи з нав’язливих картин та думок. До повного переживання отриманого на війні досвіду. \флеш бек\ знову. Ці картини бувають настільки реалістичними, що колишній військовий відчуває, що він знову на полі бою.

Близька вам людина може дратуватися та реагувати більш різко при вирішенні загальних сімейних питань. Гнів та агресія є часто виникаючими реакціями після перебування в зоні АТО Навіть маленький інцидент може спричинити неконтрольовану реакцію.

РОЗУМІННЯ ВІЙСЬКОВОГО ТИПУ МИСЛЕННЯ.

Більшість учасників АТО будуть мати стресові реакції. Але тільки у деяких з них розвивається ПТМР \посттравматичний стресовий розлад \ . Наші матеріали допоможуть військовослужбовцям та їх сім’ям, ям зрозуміти, наскільки мислення «по-військовому» корисно на війні, і може шкодити вдома.

**Нерідко виникаючі поведінкові реакції:**

* Важко сконцентруватися
* Нервозність та лякливість
* Весь час знаходиться у напруженні, готовий до захисту та нападу, зайва підозрюваність та передбачуваність, скритність
* Уникають місць, які можуть нагадувати травматичні ситуацію \ темрява, звуки петард\
* Багато п,є курить, використовую наркотики для зняття напруження
* Мала фізична активність, погано харчується, не дбає про своє здоров,я
* Проблеми з виконанням щоденних обов’язків на роботі чи під час навчання
* Агресивний стиль керування машиною

Агресивне водіння часто виникає у військовослужбовців, які приймали участь у бойових діях. Це відбувається тому, що воїни навчаються небезпечному водінню для уникнення наїзду на вибухові пристрої в зоні бойових дій. Небезпечне водіння - це максимальне прискорення, непередбачуваність і розрахунок, які можуть бути небезпечними у мирному житті.

Коли ваш родич захоче сісти за руль, він чи вона можуть регулювати \збільшувати чи зменшувати\ швидкість свого водіння протягом кількох тижнів до тих пір поки на відчують себе впевнено в безпечному керуванні авто. Це особливо стосується випадків коли вони роздратовані та сердиті, агресивні.

Багато випадків, коли військові також помічають й **позитивні зміни, які виникають після перебування в зоні АТО**:

* Новий рівень зрілості
* Усвідомлення цінності сім,ї та часу, який присвячений їй
* Більша увага якісному проводженню часу з тими кого любить
* Більша відданість та свідомість своєї ролі та життєвої місії.
* Відчуття гордості та впевненості у собі та своїй сім’ї

Військовослужбовці можуть стати ближче до усвідомлення своїх життєвих цінностей. Саме це може бути причиною, коли поранені військові усіма силами прагнуть повернутися назад, на війну. Вони прагнуть продовжити служити країні і бути разом зі своїми побратимами.

**Дуже важливо усвідомлювати, що позитивні та негативні зміни у ваших рідних можуть існувати одночасно** та відповідним чином до цього ставитися. Підкреслювати позитивні зміни та намагатися всіляко нейтралізувати негативні прояви.

**Приклад:**

Діма знав, що багатьом солдатам прийшлося важче, ніж йому. Він навіть не впевнений в тому, чи були насправді ті 4 місяці в АТО дійсністю, після яких його почуття оніміли.

Коли він вперше повернувся додому, він почувався чудово, був щасливий, що вдома. Однак, через місяць після повернення, він помітив. Що щось змінилося в ньому та його сім,ї. У Діми були проблеми з участю у житті сім,ї. Він більше не відчував радості від усвідомлення свого батьківства Не відчував близькості у стосунках з жінкою. Найдрібніші інциденти робили його нервовим та злим. Він постійно був стомленим. Він також знав, що йому некомфортно говорити про будь-що з жінкою, з якою жив вже 9 років. Коли вона намагалася щось сказати, з чим він не був згоден, він дивився вниз, на свої руки та починав грати пальцями, уникаючи зорового контакту з жінкою.

Йому здавалося, немає ніякої можливості, щоб вона стала розуміти його в повній мірі, і винив саме себе за те, що зараз почуває. Крім того, йому здавалося, що він більше непотрібен своїй сім,ї.

ВАША ПІДГОТОВКА ДО ПОВЕРНЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ.

Ви та ваша рідна людина знаходитесь напередодні його повернення додому. Період, коли військові повертаються, і вони, і їх сім,ї повинні заново пристосуватися до спільного життя. Кожен випадок індивідуальний, в кожному випадку це проходить по-своєму.

**І саме від сім’ї дуже багато залежить** як скоро і наскільки успішно військовослужбовець адаптується в мирному житті.

 Якщо рідна людина вже поверталася додому, **вам здається**, що ви знаєте чого очікувати. Але остаточне повернення може виявитися нелегким для усіх членів роди тини. Ваш рідний міг отримати новий досвід чи додатковий стрес в ході виконання своїх військових обов’язків. Чи життя вдома могло змінитися докорінно - народження дитини, чиясь хвороба чи щось інше. Будь-який найменший факт може зробити повернення додому важким .

Коли близька людина повернеться додому, ви можете раптом відчути, що дуже мало знаєте один одного. Потрібен час для того, щоб поновити близькість і знов навчитися довіряти один одному, покладатися один на одного. Плани на майбутнє, мрії та сподівання можуть виявитися у вас різними виходячи з тих змін, які відбулися у зоні бойових дій та вдома чи в обох місцях. Ви будете вимушені заново домовлятися про сімейні обов’язки. Та по-новому їх розподіляти.

Планування заздалегідь є ідеальним, і ви можете підготуватися до в повернення свого героя, зробивши **кілька з перерахованих кроків:**

* Дізнайтеся та вивчіть чого можна очікувати, та подумайте як ви найкраще будете з цим справлятися.
* Обговоріть з вашою рідною людиною ще до повернення, як будете утримувати баланс між роботою, домашніми справами та відпочинком для вас обох.
* Поговоріть з іншими людьми, хто вже має досвід повернення рідних додому \ організуйте зустрічі наприклад, з воїнами—афганцями, які вже успішно подолали період адаптації та їхніми жінками \.
* Подбайте про себе. Ведіть по можливості здоровий спосіб життя.
* Пам’ятайте, що кожне повернення додому може відрізнятися від інших і в інших сім’ях

ПОДРУЖЖЯ.

Зазвичай фаза «медового місяця» після повернення з війни коротша за звичайну. Ваші діти підросли. Ваш чоловік пройшов крізь травматичний досвід. Ви вимушені зіткнутися з новими ситуаціями відсутності близької людини. Ви також можете відчувати гнів, так як і ви вимушені були також багато чого пережити, поки він був далеко.

Ваше життя також змінилося. Можливо, ви будете вимушені взагалі по0новому будувати ваші відносини та сімейні стосунки. Тому що змінилися ви, ваш чоловік, ваші цінності та мотиви. Змінилася й об’єктивна ситуація в країні.

Ви можете відчувати гордість за те, чого змогли досягнути поки чоловіка не було вдома. Могла виникнути подружня зрада. Можливо, доцільно чесно обговорити взаємні зобов’язання у ваших стосунках, без образ та звинувачень. Прийнявши ситуацію, як даність, вирішувати як жити надалі.

 ЧИ ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ ДОСВІД ПОВЕРЕННЯ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК?

 І чоловіки, і жінки після повернення з війни часто відчувають , що їх ніхто не розуміє. Родичі та знайомі не можуть зрозуміти крізь що пройшли їх рідні на війні. Жінки та чоловіки часто вибирають різні шляхи повернення до мирного життя. Чоловіки частіше всього йдуть по шляху самоізоляції. Вони скоріше будуть шукати підтримку у друзів, а ще краще, у тих, хто бук пліч-о-пліч з ними на війні. Там немає потреби щось пояснювати. На війні вони навчилися розуміти один одного з одного руху руки ти кивка голови. В тих умовах від цього залежало їх життя.

Жінки схильні до спроб поділитися своїми почуттями та досвідом з партнерами. Але вони легко можуть розчаруватися в цьому, що в свою чергу викликає роздратування та нервовість, в разі, якщо не отримують очікуваної підтримки та розуміння.

Їх партнери-чоловіки можуть не зрозуміти чи розлютитися на таку неадекватну реакцію жінки. Тоді виявляється, що жінкам важче знайти ту підтримку, якої вони так сильно потребують.

ДІТИ

Підготуйте дітей до повернення вашого військовослужбовця, Тепер і у дітей, і у батька можуть бути інші потреби. Може виявитися, що потрібен деякий час для побудови більш теплих взаємовідносин з батьком, який повернувся. Тому що він може бути занадто зануреним у свої почуття та процес адаптації.

Діти реагують по-різному, в залежності від їх віку:

***До 1 року***- можуть реагувати на зміну режиму життя. Сну, оточення та доступність людини, яка за ними доглядає. Вони можуть виражати апатію, відмовлятися від їжі, навіть втрачати вагу.

***Діти раннього віку- до 3-х років***- можуть ображатися, плакати, впадати в істерики чи погано спати, якщо у людини, яка за ними доглядає, проблеми або вона відсутня

***Дошкільники до 6 років*** можуть реагувати проблемами зі шлунком. Ссати пальці, погано спати, ставати занадто залежними від мами чи іншої близької їм людини, боятися розлучень та прощань. Вони можуть бути дратівливими, нервовими, або навпаки, апатичними, скаржитися на різноманітні болі. Вони схильні бачити причину проблем у сім’ї у своїй поведінці \ я був поганим\

 ***Школярі до 12 років*** можуть бути дратівливими, агресивними або плаксивими. Можуть страждати на болі в животі або головні болі.

 *Нерідко діти дошкільного та молодшого шкільного віку сильно бояться за безпеку людини, яка залишилася вдома з ними*.

***Підлітки 13-18 років*** можуть бути дратівливими, неслухняними. Їм не подобаються зміни в розподілі обов’язків у сім’ї у зв’язку з відсутністю родича чи його повернення додому.

ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ УСІХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ ВИ МОЖЕТЕ:

* приділяти їм більше уваги, турботи та фізичної близькості \більше обнімати. Цілувати, грати з ними\
* визнавати їх право на негативні почуття- злість, плач \ можливо навіть справедливо\
* обговорювати те, що їх хвилює. Дати дітям зрозуміти що вони можуть відверто говорити те, що відчувають - Приймайте те, як діти відчувають та не говоріть їм що вони не повинні відчувати те, що є в реальності
* говорити дітям, що те, що вони відчувають це нормально, природньо. Будьте готові говорити їм про це багато разів.
* Дотримуватися сталого режиму дня та життя, заведеного порядку облаштування життя сім’ї. Планувати заздалегідь майбутні події.

БАТЬКИ

Батьки та інші члени родини повинні виконувати усі ті поради, які стосувалися розділу «подружжя». Вони також вимушені визнати, що їх діти за час відсутності змінилися. Стали більш досвідченими та дорослими. Їх відносини після повернення з війни також зміняться. В той час, як вони будуть по-новому пізнавати один одного, батьки будуть вимушені визнати наявність меж допустимого у стосунках з дітьми, які повернулися з АТО. Батькам та іншим родичам найлегше використовувати звичні та дійові у минулому способи взаємодії. Рідні люди хочуть турбуватися про них таким чином, як робили раніше. Але така турбота може виявитися небажаною для воїна, або він може потребувати чогось іншого.

**Приклад**

Катя не чекала знову побачити Андрія. Він пішов захищати батьківщину майже 5 місяців тому і вона відчувала полегшення, коли дізналася, що він повертається. Вона пишалася тим, що вони разом пережили, і тим, що їй вдалося забезпечити усе необхідне у домі та для двох їх маленьких синів.

Але було важко, коли Андрій повернувся вперше. Молодший син, Мирослав, навіть не впізнав його та заплакав, коли той захотів взяти сина на руки. Це розізлило Андрія, і якийсь час від навіть не намагався взаємодіяти з хлопчиками. Він також не виявив інтересу до неї, жінки, хоча вона намагалася усе зробити для нього і показати як сильно вона про нього дбає. Коли Катя намагалася похлопати Андрія по коліну чи притиснутися до нього, вона відчувала, що чоловік відсторонюються від неї, і це ранило її, їх здавалося, що чоловік вже не любить її.

Але Катя вирішила дати йому час щоб спогади про війну відійшли в сторону. Подружжя стало приділяти по вихідним дням увагу один одному, проводячи їх на самоті, і нарешті Андрій став ділитися з нею, контактувати з жінкою знов. Це було нелегко, він почувався все ще некомфортно під час розмов, але поступово стало усе налагоджуватися та ставати схожим на попередні відносини.

**ЯК ПРАВИЛЬНО ДОЛАТИ ТРУДНОЩІ.**

Ці рекомендації допоможуть вашій родині успішно пройти період адаптації після повернення з зони бойових дій:

ПОБУДОВА НОВИХ ВЗАЄМОВІДНОСИН:

* Переконайтеся в тому, що людина, яка повернулася має можливість достатньо часу проводити один-на один з кожним членом родини та значимими для неї товаришами. Якщо немає такого, подумайте, що можна зробити для досягнення цього.
* Надавайте підтримку рідній людині у взаємодії\ з іншими людьми, але й давайте їх можливість побути наодинці, якщо це їй потрібно. Час який проводиться з побратимами по бойовим діям є допомогою, але баланс у спілкуванні з сім’єн також має бути.
* Експериментуйте з різноманітними способами комунікацій. Ваш військовослужбовець звик бути у атмосфері нерозголошення. Можливо, він буде вимушений заново вчитися ділитися інформацією не бійтеся питати про війну чи про те. Як ваша рідна людина себе почуває. Пам’ятайте, що, можливо, першими вони не захотять говорити про це. Можливо. Ви будете вимушені підходити до цих болючих тем «здалеку». Можливо, організуйте якийсь захід, який би стимулював вашого близького до щирої розмови, спілкування. А не перегляду фільмів чи телевізору. Наприклад, гуляйте частіше, або грайте у якісь ігри.
* Будьте певні, ви можете усе здолати та створити щасливу родину для вас усіх.

РОЗПОДІЛ ТА ПЕРЕРОЗПОДІЛ РОЛЕЙ:

* Будьте готовими до зміни функцій по дому \появі нових рис характеру та його особливостей\
* Поговоріть про те, які нові навички з’явилися у вас, і яким обов’язкам ви б віддали перевагу \зараз вони можуть відрізнятися від звичних\
* За необхідності шукайте компроміси. Кожен з вас має розуміти, що потрібні взаємоповага та взаєморозуміння.

ПОБДАЙТЕ ПРО СЕБЕ.

ВЕДІТЬ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ЗМЕНШИТИ СТРЕС.

* Робіть фізичні вправи
* Робіть дихальні вправи, медитуйте
* Якщо ви віруюча людина, частіше ходіть до церкви.
* Достатньо часу відпочивайте, в тому числі. Ви маєте щодня висипатися. 8-9 годин вночі
* Намагайтеся уникати вживання алкоголю. Надзвичайно важливо не вживати алкоголь як засіб який полегшує засинання., так як це може впливати на фази глибокого сну чи стати засобом уникання досвіду та реакцій, з якими потрібно зустрітися та знайти їм вирішення. Використання алкоголю формує збільшення проблем, як сніжного кому в довготривалій перспективі.

НАМАГАЙТЕСЯ:

* Не примушувати свого воїна говорити. Вони можуть ніколи не відчути себе комфортно, розмовляючи про свій досвід бойових дій.
* Не висувайте прямих вимог, не примушуйте щось зробити. Використовуйте для цього альтернативні стратегії, такі як розмова на рівних, зняття стресу іншими методами, крім, як розмовами про його почуття.
* Не зупиняйте, коли він починає говорити, це найкращий спосіб зняття напруги, яка завжди є після перенесення отримання травматичного досвіду.
* Не робіть заяви, які можуть бути сприйняті як звинувачення. Наприклад, не говоріть щось на кшталт «те, що ти там робив, це жахливо».
* Не говоріть вашому рідному, що він щось повинен робити

ЩО МОЖЕ ЗРОБИТИ СУСПУЛЬСТВО

* Організовувати зустрічі родин учасників АТО з людьми, які вже успішно пройшли період адаптації \наприклад, з воїнами Афганістану\ та членами їх родин.
* Організовувати зустрічі членів родини військовослужбовців з проведенням навчальних та підтримуючих заходів.
* Організовувати зустрічі дітей – допомагати їм спілкуватися один з одним, включати в це спілкування батьків, які в даний момент перебувають з дітьми.

***Пам’ятати, що проблему легше попередити, ніж потім її вирішувати.***

ЗВЕРЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ

Зараз ви вже познайомилися з деякими найбільш поширеними стресовими реакціями, які ваша близька людина може відчувати після повернення з війни. Пам’ятайте, що адаптація вимагає витримки та часу.

Тим не менше, проблеми, які тривають місяцями, можуть впливати на відносини, роботу, загальне благополуччя, якщо ними не займатися. Ваш військовослужбовець може розпочати справлятися зі стресом за допомогою алкоголю, наркотиків, занурення у себе та самоізоляції. Або можуть виникати раптові емоційні вибухи. Якщо так відбувається, можливо, час звертатися по допомогу, поступово налаштовувати рідну людину на думку, що він потребує кваліфікованої допомоги.

 ТРИВОЖНІ СИГНАЛИ:

Як зрозуміти, що вашому родичу потрібна допомога спеціаліста? Потрібно вирішувати це питання, якщо в нього з’явилися значні труднощі в:

Проблеми у відносинах в межах сім’ї та оточуючими- регулярні та інтенсивні конфлікти, слаба комунікація, нездатність брати на себе відповідальність

Труднощі у роботі, навчанні чи питання, пов’язані з суспільством - часті прогули, конфлікти, нездатність дотримуватися строків, низька виробнича ефективність

Депресивний стан, що затягнувся чи з’являється регулярно. Гнів, який з’являється регулярно. Особливо, якщо ці ситуації можуть спричинити шкоду самій людині чи її оточуючим.

Регулярні нав’язливі думки чи картини з зони бойових дій. Якщо людина постійно знаходиться збудженому стані чи насторожі.

Якщо реакції рідної людини викликають значні розлади чи стають гальмом для нормального функціонування, це означає, що він потребує допомоги спеціалістів.

Прийняття думки про те, що він потребує допомоги спеціалістів,

може бути для людини надзвичайно важкою

Вашому рідному може здаватися, що він зможе подолати кризу самостійно

Може здаватися, що ніхто ззовні не може йому допомогти

Може вірити у те, що проблеми розв’яжуться з часом самі по собі.

Емоційні та психологічні проблеми не є ознаками слабості. Будь-які травми, включаючи психологічні, можуть виникати у будь-кого. В тому числі, у сильних духом людей, у хоробрих, міцних фізично таки же, як у інших. Але в нашому менталітеті є така думка, що звертатися за психологічною допомогою є позором, несерйозно, не достойно чоловіка. Саме переконання людини в тому, що психологічні проблеми люди мають вирішувати силоміць, й спричиняють найбільші перепони для людей, які потребують допомоги.

Нагадайте своєму бійцю, що саме прийняття виваженого, вчасного та адекватного ситуації рішення на війні вирішувало долю і завдання, і життя. Що яким би не було важким рішення, його може прийняти тільки сильна та адекватна людина.

Отримання допомоги, як і на війні, часто є єдиним способом подолання кризи. Знання того, коли і як отримати допомогу є невід’ємною частиною тренування військових у багатьох країнах.

ОТРИМАННЯ ДОПОМОГИ: поради на початку розмови з вашим військовослужбовцем

Дайте йому зрозуміти, що вам цікаво слухати про його досвід та почуттях

Допоможіть перекласти почуття на слова запитайте: ти відчуваєш гнів? Сум? Тривогу, не пояснюйте та не інтерпретуйте цих понять Повторіть те, що почули, для того, щоб упевнитися, що ви розумієте про що йдеться, запитуйте, якщо вам потрібно знати більше.

Скажіть, що ви відчуваєте по відношенню до вашого воїна. Він може не усвідомлювати наскільки сильно ви про нього дбаєте.

Ходіть разом до церкви. Навіть якщо до служби ваш рідний не був релігійною людиною, на фронті часто тільки віра та молитва допомагає вижити. Бесіди з священником в будь-якому разі будуть корисними для нього. Такі бесіди несуть суто конфідиційний характер та не несуть за собою запису у медичну картку.

Сприяйте спілкування рідної людини з тими, хто вже подолав аналогічну кризу, в тому числі ветеранів-афганців. Бесіди з тими хто може в повній мірі зрозуміти людину, надзвичайно важливі для неї.

Поділіться своїми знаннями про ПТСР, але не намагайтеся поставити своєму рідному діагноз

Спросіть, чим ви можете допомогти та продовжуйте питати про це періодично

Порекомендуйте прочитати пам’ятку «Повернення з зони бойових дій: керівництво для військовослужбовців»\ його можна взяти у нашому будинку офіцерів\ В ньому можна знайти багато корисних способів подолання важкого періоду у житті.

**ПТСР \ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД\**

Багато з найпоширеніших реакцій на стрес, який був пережитий в зоні бойових дій, також є симптомами більш серйозної проблеми, такої як ПТСР. Однак, в ПТСР вони більш тривожні та інтенсивні та тривожні, і з часом не проходять. Якщо перераховані вище симптоми не проходять протягом кількох місяців, або якщо вони продовжують створювати в житті сім’ї значні труднощі в щоденному житті військовослужбовця, значить треба звертатися за допомогою до професіоналів.

ПТСР є **виліковним станом та діагностується дільничним лікарем**. ПТСР є серйозним захворюванням, яке може виникнути після того, як людина **пережила будь-яку травматичну подію.**

СИМПТОМИ ПТСР

Повторні переживання. Погані спогади про травматичні події можуть повернутися в будь-який час. Люди можуть відчувати такий самих страх, чи жах, який відчували під час самої події. Іноді існує певний тригер\ сигнал, який провокує спогади про певну подію\: звук, світло, запах, які можуть стати причиною стресової реакції чи нового переживання події. Наприклад, у багатьох ветеранів виникає страх та тривога чи агресія на запах горілого чи згарища, чи голосні звуки.

**Уникання та оціпеніння**

Люди з ПТСР будуть намагатися уникнути того, що може їм нагадати травматичну подію, яку вони пережили. Це можуть бути багатолюдні місця \наприклад, торгові центри, де важко контролювати ситуацію чи певні типи місцевості \гарячі чи сухі місця\. Вони також можуть зупинятися, для того, щоб попередити появу болю чи страху. Другі використовують оціпеніння за допомогою якого вони можуть захищатися від важких для них реакцій.

**Надмірна настороженість чи підвищене збудження**

Ті, хто страждає на ПТСР можуть знаходитися у стані бойової готовності весь час, нерідко не використовують запобіжні заходи чи легко лякаються. Проблеми зі сном, гнівом, складно зосередитися. Є додатковими збуджуючими симптомами.

ФАКТОРИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ПТСР

Наскільки вірогідно те, що у вашої рідної людини виникне ПТСР?

Це залежить від багатьох факторів, таких, як:

* Наскільки серйозною була травма
* Чи був він поранений чи контужений
* Інтенсивність реакції на травму
* Б чи був хтось з побратимів вашого бійця вбитим чи пораненим
* Скільки разів його власна життя було в небезпеці.
* Скільки разів він був в ситуації. Коли не міг нічого контролювати
* Яку допомогу та скільки підтримки він отримав після події.

КРОКИ ДО ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТА ОТРИМАННЯ ДОПОМОГИ

**Лікування включає декілька етапів**

* По-перше професіонал має оцінити симптоми шляхом проведення інтерв’ю
* Потім частіше всього, людина отримує інформацію щодо ПТСР та інших станів, включаючи симптоми і те, який вплив вони мають на інших людей
* В кінці визначається власне лікування. Виходячи з потреб людини, яке включає в себе терапію, медикаменти чи комбінацію першого та другого факторів.

Існують методи лікування, які добре себе показали при ПТСР. Когнітивно-поведінкова терапія \КПТ\ з зарекомендувала себе, як найбільш ефективна в цих ситуаціях. Ключовим моментом терапії є багаторазова розповідь клієнта про травмуючу подію, допоки спогади про неї не перестануть вас засмучувати. Когнітивна терапія відрізняється від КПТ Вона допомагає визначити думки, що пов’язані з травмою та змінити їх таким чином, щоб вони були більш доцільними та менше стали додавати суму.

ПТСР може призвести до того, що поряд з людиною буде важко знаходитися будь кому. Члени родини людини с ПТСР можуть відчувати наступне:

1. *Співпереживання.* Ви можете відчувати сум, дивлячись на те, що переживає рідна людина. Це може допомогти їй зрозуміти, що ви співпереживаєте . Однак, будьте обережні, щоб не звикнути постійно сприймати рідну людину, як неповносправну. Відчуваючи підтримку вона може почуватися краще.
2. *Негативні переживання*. Якщо вам здається, що у ветерана вже немає тих рис характеру, за які ви його любили, то вам може бути дуже важко знаходитись поряд з ним. Найкращий спосіб уникнути негативних переживань, це заздалегідь вивчити інформацію про ПТСР. Навіть якщо ваша рідна людина відмовляється від підтримки, можливо, саме вам вона стане в нагоді.
3. *Уникання.* Ви можете почати уникати того ж, чого уникає рідна людина. Або ви можете боятися чи його самого, чи його реакцій. Одне з можливих рішень цього, це розпочати брати участь в різних видах діяльності. Спочатку дозвольте вашому військовослужбовцю залишитися вдома\ якщо він цього прагне\, але в подальшій перспективі ви маєте обговорювати план, таким чином, щоб робити щось разом. Шукайте професійну допомогу, якщо рідна людина продовжує уникати багатьох видів діяльності чи вона заважає вашому уходу.
4. *Депресія.* Ми усі сумуємо та відчуваємо нестачу сил час від часу. Це природня частина людського життя. Депресія відрізняється від цих станів. Вона триває набагато довше та більш глибока, ніж звичайний сум чи горе. Найбільш розповсюдженими **симптомами депресії є:**
* Більшу частину часу людина відчуває нестачу сил та сум.
* Втрата інтересу до хобі, чи іншої сфери життя, яка раніше давала радість та натхнення.
* Постійне відчуття дефіциту сил та втому
* Дімки та відчуття, що краще не буде ніколи

СПОСОБИ, ЯКИМИ ЧЛЕНИ РОДИНИ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ БЛИЗЬКОМУ З ПТСР

* Скажіть близькій вам людині, що ви хочете слухати і що ви також зрозумієте, якщо він не захоче говорити.
* Вивчіть усе, що можете про ПТСР
* Підіть разом з близькою вам людиною до психолога, лікаря, священика та візьміть участь в його лікуванні
* Надайте близькій людині можливість побути наодинці, але підтримуйте її в налагодженні контакту з сім’єю та друзями та заняттями цікавими справами
* Симптоми, які вище описані, можуть сприяти прагненню людини усамітнитися та замкнутися від людей. Але намагайтеся переконати рідну людину у важливості підтримки оточуючих її людей.

СУИЦИДАЛЬНІ ДУМКИ ТА СУІЦИД.

Досвід війни та бойових стресових реакцій, особливо тих. Які приводять до втрати особового складу, можуть привести людину, що знаходиться в стані депресії, до думок про нанесення собі пошкоджень. Або самогубстві. Якщо ваш військовослужбовець рухається в цьому напрямку, віднесіться до нього серйозно та шукайте допомоги. Подзвоніть по телефону довіри чи зверніться до спеціалістів в вашому місті.

НАСИЛЛЯ ТА ЖОРСТОКЕ ПОВОДЖЕННЯ.

Жорстоке поводження може проявитися в погрозах, сварках, критицизмі, киданні речей, конфліктах, штовханнях, захватах та ударах. Ось кілька загрозливих сигналів. Які можуть свідчити про домашнє насилля:

* Контроль за поведінкою партнера чи ревнощі
* Звинувачення інших в проблемах чи конфліктах
* Різкі перепади настрою
* Словесні звинувачення, такі як маніпулювання, образи чи збивання з толку
* Саморуйнівні чи ризиковані дії, гарячі перепалки.

ЗЛОВЖИВАННЯ РІЗНИМИ ЗАСОБАМИ

Це досить розповсюджений спосіб «самодопомоги» у військовослужбовців. Вони п’ють та вживають наркотики для того, щоб уникнути важких думок, почуттів та спогадів, пов’язаних з досвідом бойових дій. Не дивлячись на те, що здається, що алкоголь та наркотики можуть вирішити багато питань, насправді вони провокують нові, значно більші за ті. З якими бійці повернулися з полів бою. В той же час переважна більшість людей в нашому краю п’ють. Іноді дуже важко зрозуміти, що якщо ваш рідний пиячить, то це є проблемою.

 Сигнали, які свідчать про проблему з алкоголем наступні:

* Регулярно та багато п’є
* Думає, що потрібно скоротити кількість алкоголю
* Оточуючі стають дратівливими та критикують кількість випитого алкоголю
* Випиває вранці, «щоб заспокоїти нерви»
* Виникають проблеми, що пов’язані з вживанням алкоголю на роботі, в сім, під час навчання чи інших сферах діяльності

СТРУС\КОНТУЗІЯ\ ЧИ ЛЕГКА ЧЕРЕПНО-МОЗКОВА РАВМА \ лЧМТ\

Вибухи, в результаті яких утворюються небезпечні вибухові хвилі високого тиску оглушують людський мозок всередині черепу та можуть стати причиною л ЧМТ Шоломи не можуть захистити від цього виду пошкодження. Насправді, у 60-80% військовослужбовців, які були під такими вибухами, може бути л ЧМТ.

СИМПТОМИ лЧМТ МОЖУТЬ ПЕРЕКЛИКАТИСЯ ІЗ СИМПТОМАМИ ПТСР:

* порушення пам’яті
* Слабка концентрація
* Безсоння
* Депресія
* Тривожність
* Дратівливість, нетерплячість. імпульсивність.

СИМПТОМИ. ЯКІ Є СПЕЦИФІЧНИМИ ДЛЯ л ЧМТ:

* Головні болі
* Запаморочення, нудота та рвота
* Апатія
* Нетерпимість до світла \шуму\
* Погіршення зору

Більшість військовослужбовців з легкою ЧМТ не потребують спеціалізованого догляду та симптоми зазвичай зникають протягом деякого часу. Через рік, приблизно тільки у 10% залишиться негативні наслідки.

ЗУСИЛЛЯ ПО ДОРГЛЯДУ ПОТРІБНО ПРИЙМАТИ.

ЯКЩО У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ6

* Спостерігаються запаморочення, нудота, головні болі
* Не може мислити
* Має стале та сильне перезбудження.\в т.ч. статеве\
* Скаржиться. Що не може відчувати задоволення та перебуває у депресії
* Веде себе надзвичайно усамітнено
* Не може виконувати роботу
* Має суіцидальні наміри або одержимі думками про вбивство \ помсту\

СПОСОБИ, ЯКИМИ ЧЛЕНИ РОДИНИ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ САМІ СОБІ

Навіть якщо ваша близька людина не шукає допомоги, ви маєте знати стільки скільки зможете про ПТСР, так як поведінка вашого партнера буде впливати й на вас та усіх членів родини. Наприклад, якщо партнер спровокований кимось з оточуючих, не говоріть нічого, щоб могло б у нього викликати, відчуття що ви його не розумієте \наприклад, сміятися з нього, шуткувати з приводу його поведінки\ чи відчувати сором за те, що він так довго був далеко, і що до сих пір у нього спостерігаються прояви стресу. Це може спричинити його усамітнення.

Другим прикладом є гнів. Будучи природньою реакцією на травму, він може злякати та ранити інших людей. Якщо ваш партнер регулярно злиться, ви можете використовувати **схему тайм-ауту**:

* Домовтеся про те, що кожен з вас може в будь-який момент взяти тайм-аут
* Домовтеся, що коли хтось з вас бере тайм-аут дискусія зразу ж переривається, закінчується
* Вирішіть, який сигнал буде служити тайм-аутом. Сигналом може бути якесь слово, чи жест руками
* Обговоріть один з одним, де ви будете знаходитись і що робити протягом тайм-ауту. Назвіть скільки буде тривати тайм-аут, коли ви повернетесь назад.

Коли ви берете тайм-аут, не концентруйтеся на тому, наскільки сильну злість ви відчуваєте. Натомість подумайте, як спокійно обговорити ті питання і як знайти спільне рішення. Після того. Як ви повернетеся

* По черзі проговоріть можливі способи вирішення проблеми. Слухайте і не перебивайте.
* Використовуйте в формулюваннях слово «Я». наприклад, «я думаю», « я відчуваю» Використання «ти» може бути сприйняте як звинувачення та спровокувати новий вибух гніву.
* Будьте відкритими ідеям один одного. Не критикуйте.
* Сконцентруйтеся на речах, над якими ви обидва плануєте попрацювати.
* Разом знайдіть ті рішення, які ви будете використовувати

Якщо гнів призводить до агресивної поведінки чи жорстокого поводження, це небезпечно. Ідіть у безпечне місце та попросіть про допомогу. Переконайтеся в тому, що діти також в безпеці.

Зрозумійте та усвідомте, що гнув вашого військовослужбовця направлений не на вас та ваших дітей. Поясніть дітям причини проблем близької людини, не вдаючись у дрібниці. Дуже важливо дати дітям зрозуміти, що вони ні в чому не винні.

За необхідності, знайдіть власні способи підтримки. Допомога сім’ї може підтримати вас і ваших дітей, якщо вам це здається необхідним. Продовжуйте шукати до тих пір, поки не знайдете потрібну вам допомогу.

 Спробуйте зв’язатися з колом бойових друзів вашого чоловіка. Залучайте інших людей: не бійтеся говорити із сусідами чи іншими сім’ями, хто знайомий з циклом адаптації після повернення з зони бойових дій.

ЗАКЛЮЧНІ ПРИМІТКИ

Більшість військовослужбовців, що повертаються, будуть відчувати розповсюджені реакції на стрес під час та після періоду адаптації.

Навіть якщо проблеми зберігаються, ваш родич не одинокий. Згідно останнім дослідженнями у більшості дорослих людей існують ті чи інші проблеми з психікою. Військові також були включені в ці дослідження. Розповсюдженими та очікуваними є у військовослужбовців та їх сімей питання об’єднання. Вивчайте ці питання. А також різноманітні типи стресових військових ситуацій, тим більше довготривалі проблеми \ такі як ПТСР\. Знання цього допоможе вам зрозуміти, коли потрібно шукати допомогу.

Ваш військовий і ви можете відчути себе краще, знаючи що подібні психологічні проблеми, що описані в даній пам’ятці, можуть бути вирішені та виправлені.

Пам’ятайте про те, що ознакою здоров’я та зрілості є здатність ваша і вашої рідної людини усвідомити, що існують проблема, і почати діяти.

*