

Поради військових психологів

23 поради військових психологів сім'ям УБД



Іноді психологічні травми можуть бути більш небезпечні, ніж травми фізичні — вони здатні нашкодити здоров'ю і життю самих солдатів, а також тих, хто їх оточує.

Багато бійців повернуться з війни з величезним багажем психологічних переживань, зміною стилю поведінки до війни, що безпосередньо пов'язано з бойовими рефлексами, які він придбав в результаті небезпечних для життя ситуацій.

Що ж тоді робити? Успішна психологічна реабілітація та ресоціалізація ґрунтується на трьох основних діях — спілкуванні, прийнятті ветерана таким, яким він є і допомозі фахівця.

Про правила, які повинні пам'ятати сім'ї учасників бойових дій, сайту «24» розповіли співробітники Науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗС України, психологи Анна Баца і Ольга Еверт.

1. Поки боєць знаходиться в зоні бойових дій, не розповідайте йому про свої страхи і тривоги, не плачте в трубку. Людина, яка знаходиться в зоні бойових дій, живе на межі своїх можливостей. Якщо у нього не буде впевненості, що вдома все добре – він не зможе ефективно виконувати бойові завдання. Бійцю потрібно дати зрозуміти, що вдома чекають його якнайшвидшого повернення, за нього переживають, його люблять, і знають, що він повернеться живий, здоровий і з перемогою.

2. Переживання в сім'ях бійців неминучі, але градус хвилювання можна знизити, обмеживши доступ до ЗМІ і захистивши себе від повідомлень «все пропало, всіх зливають». Є зв'язок з вашим сином/чоловіком/братом — з ним все добре. На все інше краще не звертати уваги.

3. Вільний час краще витратити не на перегляд телевізора, а на будь-яку діяльність, пов'язану з наданням допомоги нашим солдатам. Наприклад, допомогу пораненим у госпіталі. Займати свій час і думки потрібно роботою на перемогу. Не можна давати собі можливість лінуватися. З ліні і часу на вільну

філософію на політичні теми нічого доброго не вийде. Краще переходите від слів до практики. Від маленького кроку окремої людини складається загальний настрій сім'ї, вулиці, міста і країни.

4. Найскладніше у поточній ситуації матерям військових. Багато хто з них часто опиняється на межі відчаю. Для них вкрай важливо, щоби поруч була присутня людина, яка морально сильніша і здатна контролювати емоції. Дайте їм зрозуміти, що поруч є хтось, хто може підтримати і допомогти.

5. Приготуйтеся, що боєць, який повернувся із зони бойових дій, – це вже інша людина, яка отримала унікальний досвід. Його потрібно прийняти разом з новими поглядами, знайомствами, проблемами, страхами і, можливо, проявами агресії. Повернення до мирного життя може затягнутися, але без любові, турботи, тепла і найголовніше — прийняття сім'ї воно стане практично неможливим.

6. Пам'ятайте: людина, що пройшла війну, стала набагато більш сильнішою, мудрішою і досвідченішою. Він повернувся. Живий. Повернувся саме до вас. Все інше — труднощі, які можна пережити, якщо ви націлені на те, щоб прожити з людиною щасливе життя.

7. Не відгороджуйтеся. В іншому випадку боєць залишається сам на сам зі своїми спогадами, які часом є небезпечними для психічного здоров'я. Це призводить до внутрішнього конфлікту, який буде поступово посилюватися. У підсумку виходів з нього може виявитися багато і всі вони будуть деструктивні для особистості і соціуму.

8. Слухайте його. Це важливо. Боєць повинен зрозуміти, що поруч з ним його рідна людина, яка прийме його будь-яким. Він повинен зрозуміти, що він потрібен. Багато хлопців закриваються в собі, якщо бачать, що дружина відкидає його новий досвід і каже, що не хоче чути про вбивства і кров. Але він-то цього не може забути, а поділитися йому більше нема з ким. Відсутність цієї можливості може спровокувати серйозні проблеми з психікою. Дім повинен стати для нього місцем, де можна розслабитися і розкритися.

9. Забороніть собі ображатися. Не можна не будувати здогади «... він зі мною не говорить, тому що ...». Не можна ставити себе в роль жертви. Людина була в ситуації, де все по-справжньому. У зоні бойових дій немає тієї дипломатії, до якої ми звикли у повсякденному житті – там щось не скажи, тут посміхнися, умовності збережи, так себе не поведи. Боєць налаштований категорично, він так звик. Через це можуть виникати конфлікти.

10. Щоб чоловік швидше адаптувався, його потрібно залучати у повсякденне життя. Він повинен розуміти, що він потрібен тут і не є тягарем. В іншому випадку, у свідомості бійців виникає розлом – там він герой, а тут дружина робить все сама, щоб він начебто відпочив. Ні в якому разі не можна жаліти людину, потрібно залучати її до побутових питань по мірі готовності.

11. Якщо немає різко агресивних форм поведінки, не можна відгороджувати дітей від батька. Дитина — це додаткова ниточка, яка прив'язує бійця до

реального життя. Діти розуміють більше, ніж вам здається. Їхня участь і співпереживання може стати для людини рятівними.

12. Якщо людині починають снитися кошмари — зверніться до психотерапевта або психолога. Вони допоможуть створити комфортні умови, які сприятимуть усвідомленню безпеки. Приклад: боєць повернувся додому без видимих фізичних ушкоджень. Однак, коли дружина вимикала світло і вони лягали спати, йому здавалося, що поруч сепаратист, який може його задушити. Він починав захищатися. Ситуацію врятувала порада психолога залишати включеним нічник. Людина прокидається від кошмару, дивиться по сторонах, бачить, що вона удома, життю нічого не загрожує, жодних сепаратистів немає — поруч кохана дружина.

13. Усвідомлення того, що поруч кохана дружина змінює розуміння того, що поруч бажана дружина. Нерідко учасники бойових дій кажуть, що пропадає сексуальний потяг і з'являється агресивний настрій. З цим можна впоратися, якщо підходити до чоловіка з боку, супроводжуючи це голосом. Ласкаво погладжуйте спину і плечі, ніжно обіймайте. Його потрібно поступово привчати, що вся небезпека минула і удару в спину не буде.

14. Якщо чоловік не виносить фізичних контактів в принципі — приготуйтеся до того, що потрібно поступово, день за днем, можливо — тиждень за тижнем, налагоджувати контакт. Він має відтанути. Згадайте, як годували в парку білочок. Ви протягуєте їй руку з горіхами і чекаєте, поки вона не зрозуміє, що ситуація безпечна і ви бажаєте їй добра — хочете погодувати її саме зі своєї руки. З людиною механізм той самий. Чоловіку потрібно дати зрозуміти, що він може прийти до вас у будь-який момент. Ось ваша рука, ви поруч і будете чекати стільки, скільки потрібно, щоб він зміг протягнути свою руку у відповідь.

15. Буває, що людина, яка повернулася із зони бойових дій, довго мовчить, але в якийсь момент зривається і починає трощити все навколо. У таких ситуаціях потрібно максимально намагатися прибрати всі колючо-ріжучі предмети, щоб вони не потрапили під руку, обмежити перебування людини на кухні. Постаратися зацікавити її більшу частину часу знаходитися в інших приміщеннях.

16. При проявах агресії на словах — намагайтеся говорити з людиною спокійно. Буде дуже складно, тому що всередині все закипить, але піддаватися на цю агресію не можна. Потрібно своєю поведінкою, інтонацією і реакцією давати зрозуміти, що ви усвідомлювати, як йому важко. Або що вам складно це зрозуміти, але від того, що на вас кричать, зрозуміліше не стає.

17. Агресія рідко виникає в колі сім'ї. В основному це відбувається в компаніях — хтось сказав «зайве» слово, неправильно зрозумів, неправильно подивився. Якщо ви бачите, що ваш чоловік/брат/друг починає заводитися — постарайтеся заручитися підтримкою друзів, які знаходяться поруч, і вивести людину із зони ризику. Якщо в компанії з'являється людина, яка може

спровокувати бійця на конфлікт (це завжди помітно), потрібно зробити все можливе, щоб уникнути такої ситуації.

18. Якщо прояви агресії супроводжуються зловживанням алкоголю — потрібно негайно звертатися до фахівців. Тому що спиртне гарантує непередбачуваність у будь-якому стані.

19. Якщо людина приїхала із зони бойових дій нетвереза і не тверезіє кілька днів, і це не властиве їй поведінка – відразу звертайтеся до нарколога або психотерапевта. Коли у людини виникає абстинентний синдром — похмілля — це залежність. На наступній стадії похмілля не з'явиться — це означає, що організм вже не пручається, людині потрібно вкрай мала кількість алкоголю, щоб прийти у стан ейфорії. Це вже не побутовий алкоголізм, це залежність, яку потрібно лікувати терапевтично. Те саме стосується залежності від легких наркотиків — вона має лікуватися у фахівців.

20. Багато бійців скаржаться на болі в спині. Пройдіть дослідження — носіння бронезилета і переміщення на бронетехніці тривалий час може стати причиною проблем з хребтом. Якщо не знайдені якісь фізичні проблеми в ході дослідження, то травма є психосоматичною. З нею теж потрібно звертатися до фахівців. Потрібні розслаблюючі масажі, фізіотерапевтичні процедури, плавання, гімнастика.

21. Якщо боєць не хоче звертатися до психолога або психотерапевта, хоча ви бачите, що йому потрібна допомога, то фахівець повинен прийти до нього. Можна змоделювати ситуацію, коли у вашому колі спілкування з'являється людина, що встановить довірчі взаємовідносини з бійцем і допоможе йому усвідомити деякі моменти в його поведінці.

22. Проведіть лікнеп. Поясніть, що психолог — це не людина-енциклопедія. Психолог — це людина яка працює зі здоровими людьми, що потрапили у складні ситуації.

23. Якщо людина не хоче йти до психолога, але готова йти на сповідь до духівника — йдіть до церкви. В окопах атеїстів немає.