

Нарешті дочекалися!

Хвилююча зустріч і радість, що все скінчилося. Та, на жаль, інколи стається так, що багато випробувань ще попереду. Навіть якщо ваш захисник повернувся цілим та неушкодженим, він був свідком і безпосереднім учасником жакликих подій і часто хоче забути це як страшний сон. Людина, що повернулася з війни, може реагувати занадто агресивно на, здавалося б, звичайні життєві ситуації, або ж, навпаки, стати емоційно «замороженою». Інколи вам може здаватися, що людина, що повернулася, вам незнайома, і потрібно наново будувати довіру і втрачену близькість.

Після повернення проводьте час всі разом, забезпечте можливість перебування бійця вічна-віч з кожним членом сім'ї, а також давайте йому час побути наодинці. Не бійтеся запитувати, але не наполягайте, забезпечте увагу дітям, говоріть про власні переживання, виражайте турботу, пам'ятайте про дійсно важливе, адже, побувавши на війні, військові часто дратуються через невинні зауваження про не винесене сміття чи брудний килимок, тому що після пережитого, це здається їм зовсім неважливим. Дайте час вашій близькій людині, не поспішайте і висловлюйте впевненість, що вам разом вдасться з цим справитися..

Часті конфлікти, проблеми в соціумі, агресивні прояви, що можуть нести небезпеку, тривала апатія, вживання алкоголю, думки про самогубство, насильство – шукайте допомоги у психологів, священників. Інколи самі члени сім'ї відчують злість, переживають депресію, починають уникати близькості та розмов про травмуючі події. Читайте інформацію про ПТСР, навчіться технік управління гнівом, намагайтесь не критикувати, зосереджуйтесь на тому, що у вас спільного, спілкуйтесь з родинами інших військових. Час, любов і терпіння, інколи разом із професійною допомогою зможуть здолати будь-які труднощі.

Нещодавно у вільному доступі з'явилася пам'ятка для сімей, де ви зможете отримати більше інформації. *Повернення із зони бойових дій. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися з зони АТО. За ред. – Майстренко Т.М, переклад з англ. – Масик О.Л.*

Будь ласка, НЕ	Будь ласка, ТАК
<p>Не жалійте їх  Не бійтеся і не уникайте їх  Не намагайтеся «полагодити» їх  Не осуджуйте  Не висловлюйте припущень стосовно їх переживань, не думайте наче ви знаєте, через які випробування їм доводиться зараз проходити  НЕ говоріть:  <i>Ти ще з цим ніяк не справишся?</i>  <i>Ти божевільний.</i>  <i>Оговтайся нарешті.</i>  <i>Це все в твоїй голові.</i>  <i>Просто будь сильнішим.</i>  <i>Я точно знаю як тебе вилікувати.</i>  <i>Ну, принаймні, тебе не поранило.</i>  <i>В мене теж таке було, але ж я справився.</i>  <i>Що тобі дійсно потрібно зробити, то це -</i>  ...  <i>Ти сам по собі зараз.</i>  <i>Зберися докупи.</i>  <i>Це все в минулому.</i>  <i>Змирися з цим!</i>  <i>Живи далі!</i></p>	<p>Ставтеся до них з добром та повагою.  Усвідомлюйте глибину та реальність їх переживань та труднощів.  Підбадьоруйте та підтримуйте їх.  Спробуйте уявити себе на їх місці і вдень і вночі.  Прийміть той факт, що ви ніколи повністю не зрозумієте, що вони переживають.  Якщо є бажання, разом шукайте інформацію, дізнавайтеся більше про наслідки бойового стресу.  Поважайте їх потребу в особистому просторі.  Запропонуйте піти разом до місцевого лікаря, психолога, консультанта.  Підставте плече тим, кого любите.  Моліться за них.  Слухайте їх.  Усвідомте, що при ПТСР (посттравматичному стресовому розладі) кожен день – це перемога.</p>

Таблиця з сайту - <http://www.heartsmovingmountains.com>

Лідія Касянчук, психолог.