



## **Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися із зони АТО**

Близька людина нарешті повертається додому! Та жорстока дійсність, в якій вона перебувала, може продовжувати болісно тримати її у полоні. Багато сімей військовослужбовців долають подібні проблеми. Тож і ви обов'язково зможете це здолати! А ця пам'ятка допоможе впоратися з такими труднощами.

## **Як Ви можете підготуватися до повернення вашого захисника.**

- Вивчіть інформацію про те, чого очікувати та продумайте, як ви можете з цим справлятися.
- Поговоріть з іншими родинами, у яких військовий вже повернувся додому. Але пам'ятайте, що кожне возз'єднання родини – особливе і може відрізнятись від попереднього.

Кожен військовий має свій власний досвід. Потрібно розуміти, що будь-яка людина, яка повернулася із зони бойових дій потребує певного часу для нормальної адаптації, і часто декілька місяців.

## **Як почати розмову з вашим військовим.**

- Дайте знати, що Ви зацікавлені почути про його почуття та досвід.
- Допоможіть вашому військовому висловити свої почуття словами, запитайте: «Ти злишся? Відчуваєш сум? Тривогу?», не перебивайте і не сперечайтесь. Повторіть те, що Ви почули, щоб впевнитися, що зрозуміли правильно, ставте додаткові запитання, якщо Вам потрібно знати більше.

- Розкажіть вашому чоловіку (сину, другу), що Ви відчуваєте до нього. Вони можуть не розуміти, наскільки сильно Ви за них переживаєте.
- Відвідайте приватного психолога або ж психолога-волонтера. Всі розмови є конфіденційними та регулюються Етичним кодексом психолога і не вносяться у медичну історію військового.
- Заохочуйте вашого військового до спілкування з іншими ветеранами, наприклад, афганцями, які теж можуть розказати про власні відчуття.
- Поділіться своїм знанням про ПТСР, але не робіть спроб діагностувати симптоми у вашого військового. Це роблять спеціалісти за допомогою спеціальних тестових методик.
- Запропонуйте Вашому військовому відвідати священника. Навіть якщо він невіруючий, візит може принести певні переваги.
- Запитайте, як Ви можете допомогти, і регулярно про це запитуйте.

## **Декілька порад, які допоможуть вашій сім'ї справитися зі стресом.**

- Переконайтеся, що у військового, який повернувся додому, є можливість якусь частину вільного часу проводити віч-на-віч із кожним членом сім'ї або близьким другом.
- Підтримуйте його у стосунках з іншими, але також давайте йому якийсь час провести наодинці з самим собою. Проведення певного періоду з бойовими друзями може бути корисним, але необхідно встановити часовий проведений із сім'єю.
- Експериментуйте з різними стилями спілкування. Ваш військовослужбовець звик до військового стилю розмов і «обмеженого інформування». Можливо, йому доведеться заново зрозуміти важливість обміну інформацією. Не бійтеся запитувати про війну або про те, як він зараз почувається. Знайте, що спочатку він може відмовитися розмовляти. Можливо, вам більш підійде непрямий підхід. Ви можете використати ті види діяльності, які спонукатимуть до розмов, замість того, щоб дивитися телевізор. Такими видами діяльності можуть бути

спільні прогулянки, виконання якоїсь спільної роботи, планування завтрашнього дня, спільні спортивні або інтелектуальні ігри.

- Висловлюйте впевненість, що всім вдасться справитися із цією ситуацією і ви знову станете щасливою сім'єю.
- Будьте готові до того, що домашні ролі в родині можуть змінитися (і також можуть змінитися особистісні риси характеру).
- Поговоріть про те, що нового Ви навчилися робити, виконанню яких домашніх обов'язків кожен із вас надає перевагу (тепер це можуть бути абсолютно інші речі, відмінні від тих, які були до служби чоловіка у війську).
- При необхідності шукайте компроміси. Ви обидва маєте бути впевнені, що потреби кожного з вас розуміють і поважають.

## Типові реакції бійців після повернення додому

<i>Емоції та реакції.</i>	<i>Поведінкові реакції:</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>- погані сни, кошмари,</li><li>- часті негативні спогади про війну;</li><li>- злість, роздратування, ненависть;</li><li>- відчуття безпорадності, страху, знервування;</li><li>- відчуття суму, самотності, непотрібності;</li><li>- відчуття збудження, схвильованість;</li><li>- відчуття шоку, оніміння, неможливості відчувати позитивні емоції;</li><li>- легке погіршення настрою;</li><li>- почуття провини, сорому, самоосуду;</li><li>- почуття безнадії щодо майбутнього.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- труднощі з концентрацією уваги;</li><li>- легко лякається, реагує на голосні звуки;</li><li>- постійно насторожі, проявляє надмірну пильність, нав'язливі думки про безпеку;</li><li>- уникання людей або місць, пов'язаних з травмуючою подією;</li><li>- надмірне вживання алкоголю, надмірне паління, вживання наркотиків;</li><li>- має поганий апетит, не дбає про своє здоров'я;</li><li>- проблеми з виконанням звичних завдань удома або на роботі;</li><li>- агресивний стиль водіння авто.</li></ul>

Такі реакції можуть бути особливо сильними у перший місяць після повернення додому. Ці реакції є нормальною складовою процесу адаптації.

***Піклуйтеся про себе, долайте стрес через здоровий спосіб життя.***

- Відволікайтеся, виконуйте фізичні та дихальні вправи
- Забезпечте тривалий нічний сон (8-9 годин).
- Не вживайте алкоголь як спосіб уникнення негативних спогадів, реакцій, почуттів, до яких необхідно змінити своє ставлення.

***Не робіть цього!***

- Не примушуйте вашого військового говорити.
- Не зупиняйте його, коли він говорить.
- Намагайтеся не давати оцінок. Наприклад, не говоріть: «Те що тобі довелося робити, це жахливо».
- Не намагайтеся вказувати, що йому «треба» робити, не давайте йому порад, попередньо не вислухавши його уважно.
- Не використовуйте кліше або усталені вирази: «Війна – це пекло» або «Якщо ти вже повернувся, можеш залишити все у минулому». Не поспішайте. Для повторного «знайомства» і відновлення комфортного відчуття поряд одне з одним необхідний певний час.

***Що повинно вас насторожити /на що звернути увагу.***

Які ж ознаки того, що ваш військовослужбовець потребує сторонньої допомоги? Ви можете подумати про отримання психологічної допомоги, якщо у людини помітний дистрес ( знервованість) у наступних життєвих сферах.

- У сімейних і соціальних взаємовідносинах – часті та інтенсивні конфлікти, недостатня комунікація, уникання відповідальності.
- Проблеми на роботі, у навчанні або іншій соціальній групі – часті прогули, конфлікти, неможливість вкластися у терміни, низька продуктивність роботи.
- Часті дуже сильні депресивні або ж агресивні настрої, особливо, якщо існує небезпека, що військовий може завдати шкоди іншим або собі.
- Часті нав'язливі думки, спогади або «картинки» із зони бойових дій.
- Часта надмірна настороженість або ж надмірна готовність.



Якщо поведінка вашого військового завдає помітні неприємності, створює проблеми або ж заважає нормальній життєдіяльності, він може виграти від отримання адекватної допомоги. Визнати проблему може бути дуже важко. Військовослужбовець може думати, що справиться самотужки, що хтось інший йому не допоможе, може вірити у те, що проблеми розв'яжуться самі пособі, або ж занадто соромиться чи боїться говорити з кимось про власні проблеми.

Такі емоційні або ж психологічні проблеми не є ознакою слабкості і не свідчать про психічне захворювання. Травми, рани, включаючи психологічні, вражають хоробрих та сильних так само, як і інших людей. Однак, страх того, що «мене будуть вважати психом», може бути величезною перепорою для людей, які справді потребують допомоги. Нагадайте вашій близькій людині, що пошук вирішення проблеми є ознакою сильної і зрілої особистості. Отримання допомоги від когось іншого, іноді, є єдиним можливим вирішенням проблеми (наприклад, Ви ж не соромитеся звертатися до хірурга для видалення апендиксу і самі не робите собі цю операцію).

## **ЗАКЛЮЧНІ ПОРАДИ**

- Більшість військових, які повернулися додому з зони бойових дій, потерпають від загальних стресових реакцій під час і після реінтеграції у сім'ю.
- Навіть якщо проблеми не припиняються, не впадайте у відчай.
- Вивчення інформації про ці проблеми, так само як і про різноманітні види реакцій на бойовий стрес або ж ПТСР, є кроком до розпізнавання того стану, коли є потреба у допомозі спеціалістів.
- Спеціалісти-психологи можуть надавати допомогу у розв'язанні проблем, про які йшла мова у даній брошурі. Існують певні тренінгові програми, що дозволяють перевести мислення військових з так би мовити воєнного типу на мирне.
- Ознакою зрілості і відповідальності є визнання того, що у Вас/вашого військовослужбовця є проблема, і необхідно зробити певні кроки для її вирішення.

У брошурі використано матеріали сайту [WWW.PTSD.VA.GOV](http://WWW.PTSD.VA.GOV)

## КОНТАКТИ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ СОЛОМ'ЯНСЬКОЇ РДА м. КИЄВА

Дзвінки приймають співробітники райдержадміністрації та переадресовують їх профільним структурним підрозділам, які розглядають звернення та надають необхідну допомогу заявникам за тел.: 249-54-47, 207- 09-89 (каб. 435)

Для отримання всіх видів **державної соціальної підтримки** звертатися до районного управління праці та соціального захисту населення (п-т. Повітрофлотський, 40) т.: **245-19-99**  
Відповідальна особа – Хоменко Любов Володимирівна;

Управління Пенсійного фонду України в Солом'янському районі міста Києва (вул. Керчинська, 5-А) т.: **245-75-37**  
Відповідальна особа – Папіленкова Тамара Олександрівна.

З питань **працевлаштування** - Центр зайнятості (в. Гайдара, 50) т.: 277-36-50  
Відповідальна особа – Захарчук Лариса Михайлівна.

З питань **надання медичної допомоги** – районне управління охорони здоров'я (п-т. Повітрофлотський, 41) т.: 207-09-40  
Відповідальна особа – Клименко Петро Миколайович.

**КНП «Консультативно-діагностичний центр» (в. Гарматна, 36)** т.: 497-11-27  
Відповідальна особа – Ярошенко Ольга Миколаївна.

Надання **безкоштовної консультативно-психологічної допомоги- «Центр Сім'ї»** , (п-т. **Повітрофлотський, 40-А**) т.: 520-11-96  
Відповідальна особа – Мдзелури Тетяна Василівна.

З питань **освіти-** районне управління освіти (в. Пітерська, 12) т.: 243–65–46, 242–21–73  
Відповідальна особа – Заплотінська Олена Ігорівна.

З питань **юридичної допомоги - районне управління юстиції**  
(п-т. **Повітрофлотський, 40-А**) т.: 242-59-71  
Відповідальна особа – Криценко Вікторія Дмитрівна.

**Районне Управління з питань надзвичайних ситуацій ДСНС України в м. Києві: 248–23–02**  
**Служба оперативного реагування на звернення громадян «05»: 248–66–66**

Збір речей для сімей з дітьми, які переїхали з зони проведення АТО проводиться за адресою: М. Кривоноса, 21. **«Районний центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді»** т.: **243-75-26.**

Особи, які виїхали з зони проведення антитерористичної операції на території України, можуть отримати довідки про реєстрацію в регіональному штабі, який розташований за адресою: **м. Київ, пл. Вокзальна, 1, Центральний залізничний вокзал, т.: 481-14-92**