



Фото: IgorGolovnov / Shutterstock.com

Когда боец вернется домой...

Жизнь ставит перед нами новые проблемы, которые необходимо решать достойно, грамотно, с большим терпением и даже смирением. Всего год назад даже в страшном сне мы не могли себе представить, что придется жить в условиях войны. Да, необъявленной, да, идущей порой «где-то там», а может — что гораздо страшней — уже постучавшейся в дверь или же вплотную подбирающейся к родным городам и селам. Труднее всего тем, в чью семью война вошла, забрав родного человека на страшный ратный труд. Дело всех членов семьи — ждать и верить, что все будет хорошо. И при этом отдавать себе отчет в том, что после возвращения — даже счастливого и благополучного — для семьи порой «все только начинается». Сын, муж, отец возвращается другим, непривычным, непонятным, «чужим», а иногда даже психически надломленным...

СОВЕТЫ ЧЛЕНАМ СЕМЬИ УЧАСТНИКА БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ И ОСОБЕННО ЖЕНЩИНАМ

- Постарайтесь узнать, какие изменения могут произойти с человеком, которому довелось побывать в зоне боевых действий. Данная публикация служит только своеобразным введением в тему.
- Будьте готовы принять бывшего воина в его новом качестве, ежеминутно помните, что не он виноват в тех изменениях, которые в нем произошли.
- Верьте, что «все это временно», «все пройдет», «переживем», «все будет хорошо».
- Помните, что многое зависит от вас. Семья оказалась в непростых обстоятельствах, в которых понадобится много выдержки, мудрости, работы над отношениями и над собой.
- Если боец пришел в краткосрочный отпуск, ни на что не рассчитывайте; не перегружайте его домашними проблемами; возьмите на себя планирование деятельности во время отпуска; не ожидайте проявлений привычных чувств; смиритесь с тем, что он «не совсем здесь», не готов принимать решения, много говорит о боевых друзьях, стремится к общению с теми, кто тоже воевал, и даже рвется обратно.
- Понимайте, что момент столкновения недавнего бойца с мирной жизнью может быть для него очень тяжелым, особенно когда он увидит, что в то время, когда гибнут наши соотечественники, многие живут прежними заботами, не меняют роскошный (а порой и разгульный) образ жизни или не признают необходимость ведения военных действий. Это может вызвать

В ЗДОРОВОЙ, РАДУЮЩЕЙСЯ ЖИЗНИ СЕМЬЕ ВЕТЕРАНУ БУДЕТ ЛЕГЧЕ ВЕРНУТЬСЯ К МИРНОЙ ЖИЗНИ

состояние близкое к шоку и повлечет за собой как ступор, так и агрессивные проявления по отношению к окружающим.

- Делайте скидку на то, что долгое время человек жил по военным законам и для него естественны некоторая жесткость, бескомпромиссность, категоричность, «черно-белое» восприятие мира, попытки четко определять, где друг, а где враг, поиск «командира», которому бы он подчинялся, или стремление взять командование на себя. При этом поначалу возможны попытки «перестроить» мирную жизнь (и даже жизнь семьи) на военизированный лад.
- Учитывайте в своем поведении, что человек вернется в ожидания более высокого статуса, в расчете на уважение и особое признание своих заслуг, с ощущением возросшей значимости как в социуме, так и в семье.
- Не принимайте на свой счет негативные реакции участника боевых действий. Раздражительность, погруженность в себя, неадекватные реакции, черствость по отношению к близким — все это специфические проявления травмированной психики близкого человека. Запаситесь терпением и выдержкой.
- Одновременно не позволяйте травмированному члену семьи превращаться в семейного тирана, которому «дозволено» распускаться, грубить, срываться на жене, родителях или детях. Четко обозначайте границы допустимого. Не скандальте, но твердо говорите об опасности несдержанного поведения для психического и физического здоровья детей, жизни престарелых членов семьи и даже самой сохранности семьи в будущем.
- Выслушивайте все, чем готов поделиться с вами бывший воин. Давайте ему возможность выговориться, проговорить (и неоднократно) травмирующие моменты. При этом не выпытывайте, а создавайте условия для того, чтобы человек раскрывался сам. Обеспечивайте возможность побыть вдвоем без внешних раздражителей в виде работающего телевизора, других членов семьи, посторонних лиц... Начинайте с простых вопросов, касающихся военного быта, режима дня, моментов отдыха и даже смешных эпизодов, что дает возможность «отвлечься от темы». Всеми способами показывайте, что вы воспринимаете информацию и разделяете чувства говорящего, но не давайте при этом волю эмоциям, даже если приходится слышать тяжелые и откровенные подробности или если что-то вызывает у вас возмущение. Не ахайте, не охайте, не комментируйте с переходом на личности или политику: «только с тобой могло такое случиться», «командиры-предатели», «преступное государство»...
- Признавайте значимость для него боевого братства, понимайте, что надолго (а, может, и навсегда) боевые товарищи станут

важнее семьи, именно они будут пользоваться абсолютным доверием и восприниматься как те, кто всегда поймет и поддержит. Приняв это как данность, придется присматриваться к конкретным людям, наблюдать, на пользу или во вред идет общение с ними (возможны болезненное возвращение к травмирующим событиям, коллективное злоупотребление спиртным, взаимное накручивание и провоцирование агрессии). Важно осторожно беседовать с воевавшим о его друзьях, вместе приходите к каким-то выводам, закреплять и поощрять общение с теми из боевых друзей, кто положительно на него влияет.

- Придерживайтесь всей семьей здорового образа жизни. Если раньше можно было позволять себе некоторые излишества, то теперь придется перестроить жизнь всех членов семьи, уделить внимание здоровому и полноценному питанию, умеренному потреблению алкоголя, строгого соблюдению режима дня, продолжительный сон в одно и то же время. Освойте и практикуйте здоровые способы релаксации. Это может быть молитва, медитация, аутогенная тренировка, успокаивающие беседы, дыхательные упражнения и пр.
- Любыми способами препятствуйте безделью, поскольку именно наличие свободного времени является причиной негативных последствий и чаще всего приводит к пьянству и наркомании. Помогите бойцу как можно быстрее вернуться к повседневной рутине. Не оградите его от мелких бытовых проблем. Способствуйте общению с животными и детьми. Уделяйте внимание активному отдыху (прогулки, рыбалка и пр.) и умеренным физическим нагрузкам. Вовлекайте его в общественную работу.

Следует помнить, что в отношениях не бывает однозначных универсальных решений и то, что помогло одной семье, для другой может оказаться безрезультатным. Именно поэтому так важно подходить к отношениям творчески, находиться в постоянном поиске способов помочь близкому человеку и не исключать обращение за специализированной помощью.

И главное. Не считайте, что ваша жизнь менее ценна, чем жизнь участника боевых действий. При любом физическом и психическом состоянии вернувшегося бойца вы имеете право на минуты отдыха, удовольствий, простых развлечений, радости и смеха. В большей мере в этом нуждаются дети, которым нужно «организовать» счастливое детство. В здоровой, радующейся жизни семье ветерану будет легче вернуться к мирной жизни.

Мария Кириленко

По материалам индивидуальных консультаций психологов Киево-Святошинского центра социально-психологической реабилитации населения и его информирования по вопросам последствий Чернобыльской катастрофы



ЦСПР

Киево-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення та його інформування з питань подолання наслідків Чорнобильської катастрофи

www.cspr.kiev.ua | www.cspr-vizitka.marka

