



## Поддержка СВОих семей

Участники специальной военной операции (далее – участник СВО, участник боевых действий) – специфическая категория, нуждающаяся в особенной помощи и социальных услугах. Военнослужащие, участвующие в СВО, зачастую сталкиваются с состоянием, которое характеризуется затруднением человека в адаптации к факторам среды жизнедеятельности, к внутренним факторам, непринятием нового социального статуса и новым способам взаимодействия, к снижению социальной активности. Своевременно полученная социальная помощь предотвращает развитие той ситуации, которая может значительно ухудшить положение гражданина и членов его семьи.

Работа с участниками боевых действий и членами их семей должна вестись на постоянной основе – это обусловлено тем, что последствия боевого стресса, посттравматическое стрессовое расстройство (далее – ПТСР) могут проявиться спустя много лет после травмирующих событий. Участникам СВО и членам их семей следует знать, куда незамедлительно можно обратиться не только за медицинской помощью, но и социальной, психологической.

Военные действия существенно меняют жизнедеятельность военнослужащих. Оказавшись в месте ведения боевых действий человеку необходимо полностью перестроить свой стиль поведения, систему ценностей и отношений к окружающему, себе и людям. Также повышается уровень бдительности, осмоторительности, скорость реакций. Такая перестройка неминуемо ведет к постоянному психологическому и физическому напряжению и приводит к феномену «Боевого стресса».

Зачастую на этапе возвращения человека к обычным условиям жизнедеятельности после участия в боевых действиях происходит дополнительная психотравматизация. В.С. Гзирян выделяет следующие обстоятельства для посттравматических проявлений:

– *выключение личности из системы социальных связей с боевыми товарищами;*

– *ощущение напрасности и бесполезности всего, что пришлось пережить во время боевых действий;*

– *стресс в семье из-за ожидания в течение длительного времени самого страшного, что вызывает негативные психические изменения, и на этом этапе разрушаются семьи, возникает необходимость помогать и самому получать помощь.*

Соответственно, возвращение к довоенным условиям жизнедеятельности, после пережитого травмирующего опыта для многих участников боевых действий становится источником стресса и негативных психических изменений.



## С чем мы можем столкнуться при встрече с человеком, который вернулся с СВО?

### **Самое первое....**

Зачастую участники боевых действий испытывают не проходящую **тревожность** после пережитых стрессовых ситуаций. Тревожность может проявляться в психических реакциях в виде неопределенных опасений и соматических – тахикардии, повышением артериального давления, учащенным дыханием, головной болью, повышением потоотделения и пр.

### **Как может проявляться тревожность?**

– человек испытывает симптомы тревожности, но связывает их с другими обстоятельствами. К примеру, «Я раздражен», «Я в напряжении», «У меня слабость», «Я боюсь», «Мне грустно», «Я постоянно просыпаюсь по ночам»;

– соматические симптомы;

– человек совершает определенные навязчивые действия. Весь спектр навязчивых действий может означать тревожность из-за конфликтной жизненной ситуации;

– человек заменяет тревогу другими эмоциями. Раздражительность, агрессивность, враждебность могут выступать в качестве реакций на вызывающие тревогу ситуации. Некоторые люди сами объясняют, что, когда они начинают испытывать напряжение, становятся саркастичными, язвительными, холодными, скованными, неразговорчивыми;

– человек становится чрезмерно разговорчивым. Таким образом, он стремится скрыть свою тревожность. Непрерывное говорение – это своеобразная форма самозащиты;

– подавление активности говорящего, перебивание его. Близким следует не вступать в конкуренцию, а резко оборвать собеседника и указать на недопустимость подобного поведения. Стремление прерывать говорящего может быть обусловлено не вполне осознанным страхом, перед каким-либо вопросом или высказыванием;

– тревожность может мотивировать сопротивление самому процессу общения. Сопrotивляясь, человек старается контролировать свою открытость, высказывать только «цензурированные» мысли и чувства.

### **Второе....**

В общении с участником боевых действий чаще всего приходится сталкиваться с депрессией, которая возникает как реакция на травмирующие события (боевые действия, различные утраты, смерть сослуживцев, ранения и т.д.).

Депрессия, прежде всего, проявляется в изменении настроения. Человек становится грустным, теряется интерес к жизни, утрачивается интерес к вещам, которые раньше привлекали. Если депрессия незначительна, человек еще может продолжать работать, выполнять повседневные задания, однако все это перестает

доставлять ему удовольствие. При обострении депрессии утрачивается всякая активность.

Человек становится безразличным ко всему, все вокруг приобретает негативную окраску. При депрессии снижается самооценка, человек становится слишком чувствительным. Он часто склонен говорить о симптомах, связанных с депрессией, но не о самой депрессии. Поэтому выражается озабоченность физическим здоровьем, подчеркиваются жалобы на бессонницу, раннее пробуждение, потерю аппетита, общую усталость. Иногда данные жалобы маскируют саму депрессию. Находясь в депрессии, человек склонен обесценивать свои прошлые достижения и заслуги. В связи со своим подавленным состоянием человеку становится сложнее выстраивать межличностные отношения. В результате депрессия усиливается, так как у человека складывается мнение, что общество его не понимает и не принимает.



### Как помочь своему близкому человеку?

Первое время после возвращения с зоны СВО участнику боевых действий необходимо обеспечить:

- возможность удовлетворения всех физических нужд (медикаменты, своевременные приемы пищи и т.д.);
- атмосферу безопасности;
- практическую помощь в выполнении бытовых дел;
- помочь восстановить контакт с членами семьи, друзьями.

Родственникам участников СВО необходимо рассказать, как вести себя с человеком, вернувшимся с боевых действий, что его «неадекватное поведение» – адекватная реакция на стресс.

При вспышках ярости, проявлениях агрессии, чрезмерной тревожности или навязчивых воспоминаниях, которые вызывают стресс, семье участника СВО стоит следовать следующим рекомендациям:

- избегать в формулировках частицы «не». Например, вместо «*Не трясись*» говорить: «*Успокойся. Дыши вместе со мной*»;
- сохранять сдержанность;
- необходимо установить физический контакт – коснуться рукой плеча или колена, взять участника СВО за руку. Можно положить его руку себе на запястье. Так участник боевых действий почувствует себя в безопасности, успокоится;

- помочь человеку пережить эмоции и поддержать словами: «Я чувствую, что тебе страшно», «Мне кажется, я понимаю, что ты чувствуешь». Не стоит задавать много вопросов или давать советов, необходимо выслушать, не закрыться;
  - если человек плачет, позволяйте плакать, но давайте контакт с телом и «заземление»
  - попросите поставить стопы на пол, дышать, можно попросить разрешения положить ладонь на шею ниже затылка;
  - в случае истерики необходимо уединиться, найти безопасное место.
- Требуется заставить человека обратить на Вас внимание, удивить. После истерики нужно обеспечить покой, создать все условия для комфортного сна;
- при проявлении словесной агрессии участником СВО, не останавливать его в проявлении эмоций. Пусть человек выпустит негативные эмоции, кричит и т.д. **Помните!**, что это не относится к Вам – это реакция на ситуацию, чрезмерное перенапряжение;
  - если агрессия выражается в действиях, направьте ее в безопасное русло. Попросите человека помочь Вам физически или предложите ему что-то разбить. Главное – не блокировать агрессию, потому что в подавленном виде она трансформируется в соматические проблемы или аутоагрессию. Тогда участник боевых действий может причинить вред себе;
  - если человек испытывает дрожь, то необходимо ее усилить. Это реакция не на холод, а ответ на стресс и напряжение. Оно выходит через тело. И если усилить дрожь, напряжение выйдет быстрее. Поэтому стоит взять человека за плечи и активно потрясти в течение 3 минут. Следует объяснить человеку, зачем Вы выполняете эти действия. Например, можно сказать: «Это поможет тебе успокоиться. Через дрожь выходит напряжение. Так оно выйдет быстрее. Я знаю, что делаю, и не хочу навредить тебе».

### Памятка Симптомы ПТСР



Дорогие, мамы! Мы всегда готовы вам оказать консультативную помощь (психолог, директор, старший педагог) в трудную минуту. Даже простой банальный разговор о жизненных трудностях дает нам возможность принять ситуацию и переключиться на более значимые моменты жизни.