



1325

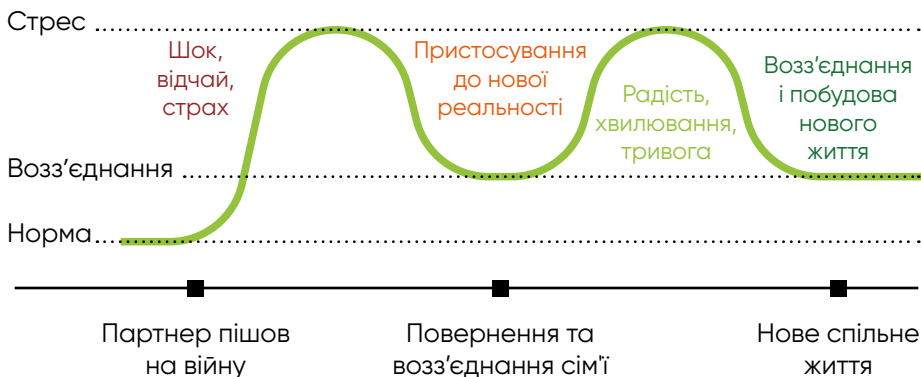
ЖІНКИ МИР БЕЗПЕКА

НОВЕ ЗНАЙОМСТВО: ЧОЛОВІК АБО ДРУЖИНА ПОВЕРНУЛИСЯ З ВІЙНИ

Війна змінила та продовжує змінювати всіх нас.

За час перебування в зоні активних бойових дій чоловік або дружина змінилися. Так само в цей час змінилася й сім'я: діти подорослішали, партнер/партнерка вимушено стали незалежнішими.

Схематичний графік перебігу життя людини після того, як її партнер/партнерка пішли на війну



Тепер сім'я знову разом. Але потрібен деякий час, щоб адаптуватися до нових реалій: ветерану/ветеранці – адаптуватися до умов цивільного життя та до змін, які сталися у родині; водночас сім'я має зрозуміти та прийняти зміни, що відбулися з ветераном/ветеранкою.

Це спільний процес адаптації та пошуку порозуміння, в якому обидві сторони повинні поважати одна одну, бути терплячими та готовими до компромісів.

Ви здолали багато труднощів і випробувань. Пережили різні почуття: хвилювання, сум, гордість, радість і злість. Почувалися самотніми та мали безсонні ночі, хвилюючись за життя близької людини.

Повернення військового/військової додому – це не просте відтворення минулого, а й зустріч двох нових людей.

Військові потребують часу для адаптації до цивільного життя. Процес переходу до таких умов може бути складним і тривалим, оскільки військові зазнали значних змін під час війни. Вони могли бачити смерть і руйнування, пережити фізичні та психологічні травми. В результаті виникають типові реакції періоду повернення додому.

Поведінкові:	Фізичні:	Емоційні:
<ul style="list-style-type: none">▶ труднощі з концентрацією уваги;▶ чутливість, різке реагування на гучні звуки;▶ постійна напруженість, виявлення надмірної пильності, бажання все контролювати;▶ уникання людей чи місць, пов'язаних із травматичною подією;	<ul style="list-style-type: none">▶ безсоння, постійна втома;▶ проблеми зі шлунком та вживанням їжі;▶ головний біль і пітливість при думці про війну;▶ пришвидшене серцебиття та дихання;	<ul style="list-style-type: none">▶ злість, ненависть;▶ відчуття безпорадності, страху, знервованості;▶ відчуття збудження, схвильованості;▶ відчуття шоку, оніміння, неможливості відчувати позитивні емоції;

Поведінкові:	Фізичні:	Емоційні:
<ul style="list-style-type: none"> ▶ надмірне вживання алкоголю, паління, вживання наркотичних чи психотропних речовин; ▶ поганий апетит, відсутність піклування про своє здоров'я; ▶ труднощі з виконанням звичних завдань удома або на роботі; ▶ агресивний стиль керування автомобілем. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ загострення хронічних захворювань; ▶ швидка чи, навпаки, загальмована реакція. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ швидка зміна настрою – від надзвичайного піднесення до пригнічення.

Ці симптоми є нормальною складовою процесу адаптації. Вони не обов'язково свідчать про наявність посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Більшість ветеранів/ветеранок після повернення додому самотужки адаптуються до мирного життя впродовж кількох місяців. Однак декому з них може знадобитися професійна допомога психолога або психіатра.

Війна – це випробування, яке водночас загартовує людей.

- ➔ Вони стають більш зрілими та відповідальними. Розуміють, що життя цінне, і хочуть жити щасливо та повноцінно.
- ➔ Цінують сім'ю та час, проведений разом із нею. Доходять розуміння, що сім'я – це одна з найважливіших складових життя. Вони докладають усіх зусиль, щоб захистити своїх близьких і зробити їх щасливими.

- ➔ Вони почуваються впевненішими та покладаються на власні сили. Розуміють, що можуть досягти всього, чого забажають, готові до нових викликів і ладні змінювати власне життя та оточуючих.

Зміни можуть бути спричинені різними факторами, зокрема:

- ➔ досвідом війни, який може зумовити переосмислення цінностей та життєвих цілей;
- ➔ підтримкою з боку сім'ї та близьких, яка допомагає ветеранам/ветеранкам адаптуватися до цивільного життя.

Кілька порад, як допомогти адаптуватися до цивільного життя

Помешкання	Розкажіть про: нову для нього/неї побутову техніку (можливі звуки, які вона видає, як нею користуватися, нагадайте про звук дзвінка біля вхідних дверей та домофона), можливі протяги, про голосних сусідів та інші ймовірні звуки (шум гелікоптера або сигнал швидкої допомоги).
Поінформованість	Повідомте, що змінилось у вашому повсякденному житті: про нову школу, розпорядок дня (ваш і дитини), звички, обов'язки на роботі, навколишнє середовище (кав'ярні, сусіди, транспорт) тощо.
Ваші плани	Розкажіть, які повсякденні завдання ви виконуєте і запропонуйте партнеру/партнерці взяти на себе деякі обов'язки. Для початку детально поінструкуйте про один-два з них (помити посуд, почитати дитині книжку перед сном, сходити в магазин, помити машину тощо) Не пропонуйте відвести дитину в садочок/школу, сходити до торговельного центру, вигуляти собаку в перші 2-3 дні після повернення.

Зустрічі	Не плануйте «сюрприз» з вечірками та зустрічами з друзями або рідними в перші дні, краще залиште це на потім, щоб спланувати все разом.
Документи	Допоможіть в оформленні ветеранських документів. Це, на жаль, марудний та тривалий процес, але дуже потрібний для отримання передбачених законами прав та можливостей.

Сім'я – це команда! Варто підготувати дітей до повернення батька/матері додому, а дорослим членам родини слід відповідально поставитися до можливих ситуацій при первинній адаптації.

1. Попросіть дитину уникати різких рухів поряд із батьком/матір'ю, котрі повернулись.

Прохання та роз'яснення підкріпіть зразком поведінкової ситуації, яка допустима і якої бажано уникати (стрибати з боку спини – не можна, а спереду – можна; різко підбігати, буцати, штовхати – не можна, але можна спереду із жестом обіймів бігти назустріч, розкривши руки для обіймів).

2. Зверніть увагу дитини, що не варто голосно кричати, гучно плакати тощо.

При цьому варто нагадати, що будь-яке виявлення емоцій є нормальним, ви цього не забороняєте, просто тимчасово варто це робити не поруч з батьком/матір'ю, а трохи осторонь, щоб не спровокувати больові відчуття.

3. Іграшки, що імітують звуки зброї, бажано прибрати.

Згодом, граючи в подібні ігри, варто попереджати всіх учасників/учасниць про те, що планується така гра (запам'ятайте: напад ззаду зі зброєю неприпустимий!)

4. Розкажіть дитині, що у батька/матері можливі гіперреакції на незначні події (малеча кволо збирається в садок, не застелила ліжко «під лінієчку»). Ці реакції не стосуються дитини як особистості. Батько/матір люблять і піклуються про дитину.

5. Звертайте більше уваги на спільний відпочинок, проводьте більше часу разом. Діти швидко адаптуються, якщо відчуватимуть безпеку та можливість реалізувати себе у грі. Ці дві базові речі забезпечують їм батьки.

Варто пам'ятати!

- 1.** Алкоголь як спосіб уникнення негативних спогадів або реакцій, почуттів дає лише тимчасове та уявне усунення проблеми.
- 2.** Алкоголь викликає лише ілюзію снодійного засобу, проте насправді заважає нормальному сну.
- 3.** Активне вживання алкогольних напоїв призводить до виникнення серйозних проблем із психічним та фізичним здоров'ям.

Необхідно знати: агресивний стан може бути небезпечним для життя та здоров'я людини.

Якщо ви або хтось із ваших близьких поводить себе агресивно, важливо пам'ятати наступне:

- ➔ агресія – це не ваша вина. Є багато факторів, які можуть призвести до агресивної поведінки, таких як стрес, травми, психічні розлади або вживання алкоголю. Не можна відповідати агресією на агресію;
- ➔ не мовчіть. Розкажіть комусь про те, що відбувається. Це може бути друг, родич, психолог або організація, яка надає допомогу людям з агресивною поведінкою;
- ➔ потурбуйтеся про себе та своїх близьких. Знайдіть безпечне місце, де ви зможете перебути певний час, поки не мине напад агресії.


Звертайтеся по підтримку та допомогу!

Телефони служб підтримки:



Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації:
0 800 500 335 (зі стаціонарного) або
116 123 (з мобільного).

Також можна скористатися електронними каналами зв'язку ГО «Ла Страда-Україна»:


 Telegram: **@NHL116123**

 Instagram: **@lastradaukraine**

 Facebook: **@lastradaukraine**


.....



Урядова Гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей:  **1547**;


.....



Лінія Національної психологічної асоціації:
 **0 800 100 102**;



.....



Платформа безоплатної психосоціальної допомоги для жінок і дівчат, які постраждали від війни, –
 **SafeWomenHUB**;

.....



Національна лінія підтримки для воїнів, їхніх близьких і коханих:  **+380 67 348 28 68**  (з 9:00 до 21:00).

**Ви не самотні! Ви маєте право на допомогу.
Жодні психологічні стани чи психічні розлади
не виправдовують домашнє насильство!**

Працювали над брошурою

Рябухіна Ольга, психологиня

здобуває сертифікацію клінічного психолога та травмотерапевта в Міжнародному Інституті Післядипломної Освіти, консультантка в методі КПТ (ПТСР), консультантка в методі позитивної психотерапії, членкиня Національної Психологічної Асоціації (Дивізіон «Військова психологія»), співзасновниця проекту «Спільність».

Подлеснова Юлія, психологиня

здобуває сертифікацію клінічного психолога та травмотерапевта в Міжнародному Інституті Післядипломної Освіти, консультантка в методі ДПТ (ПТСР), членкиня Національної Психологічної Асоціації (Дивізіон «Військова психологія»), співзасновниця проекту «Спільність».

Виготовлення матеріалу стало можливим завдяки фінансовій підтримці Уряду Великої Британії в межах проекту «Жінки. Мир. Безпека»: відповідь на виклики воєнного часу», який виконується Українським Жіночим Фондом у партнерстві з ГО «Ла Страда – Україна», Асоціацією жінок-юристок України «Юрфем», Інформаційно-консультаційним жіночим центром, Українською фундацією громадського здоров'я та Центром «Жіночі перспективи» за сприяння Апарату Урядової уповноваженої з питань гендерної політики.

Погляди, висловлені в цій публікації, належать автору(-ам) і можуть не збігатися з офіційною позицією Уряду Великої Британії».

