



1325

ЖІНКИ МИР БЕЗПЕКА

# ПОВЕРНЕННЯ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Період переходу від військового до цивільного стану людини приносить невизначеність і тривогу з багатьма різними емоціями. Розуміння та усвідомлення його особливостей під час вашого повернення до цивільного життя може допомогти вам і вашій родині впоратися з цією подорожжю. Деякі з цих змін наведені нижче.

## 1. Ви змінилися:

- ➔ фізично;
- ➔ емоційно;
- ➔ інтелектуально;
- ➔ духовно;
- ➔ соціально.

## 2. Покладаєтеся на військову поведінку, тому що вона допомогла вам вижити, орієнтуєтеся на:

- ➔ правила;
- ➔ очікування;
- ➔ принципи.

## 3. Розвинулися та загострилися відчуття, зокрема ви чітко помічаєте, що не так або що змінилося; вам насамперед сприяють:

- ➔ зір;
- ➔ нюх;
- ➔ дотик;
- ➔ смак;
- ➔ слух.

#### **4. Ви повернулися додому і знаєте, що змінилися, але інші, на ваш погляд, змін не зазнали:**

- ➔ ви не вписуєтесь у колишнє життя; втратили товариські стосунки з тими, з ким спілкувалися;
- ➔ ви почуваетесь диваком/дивачкою;
- ➔ ніхто не розуміє вас і, здається, не переймається тим, як ви почуваетесь;
- ➔ виникає відчуття, що «цивільна» робота не приносить задоволення.

#### **5. Ви помічаєте все, що не так в поведінці цивільних:**

- ➔ ви маєте низьку толерантність, вас турбують найменші дрібниці;
- ➔ ви не розумієте, на що скаржаться цивільні;
- ➔ вам не комфортно вдома, ви хочете повернутися до побратимів та посестер;
- ➔ ви не можете зрозуміти, що ці люди вважають важливим;
- ➔ чи мають вони уявлення про те, наскільки їм пощастило;
- ➔ вони думають, що вони в безпеці і не повинні ні на що звертати увагу.

#### **6. Ви розвиваєте навички подолання стресу, які підсилюють симптоми ПТСР:**

- ➔ ви уникаєте певних людей, місць і подій;
- ➔ у результаті уникання ви врешті ізолюєте себе від усіх;
- ➔ є деякі емоції, які ви перестали відчувати або, можливо, ви зовсім не відчуваєте емоцій.

Ви все ще перебуваєте в бойовому режимі, використовуючи бойові реакції на все. Тепер ви боїтеся втратити контроль або відреагувати надмірно, тому покладаєтеся на три навички подолання стресу:

1. Гіперзбудження (бій) – розпалювання емоцій до крайньої межі;
2. Уникнення (втеча) – відсутність емоцій, самоізоляція;
3. Оніміння (завмирання) – впевненість у власних переконаннях, у тому, що люди не здатні тебе розуміти; почуття самотності; прикрість або гнів; відчуття, неначе тебе зрадили.

### **Ці три речі зараз керують вашим життям.**

Завдяки плануванню своїх дій ви прискорите відновлення та візьмете контроль над життям у свої руки:

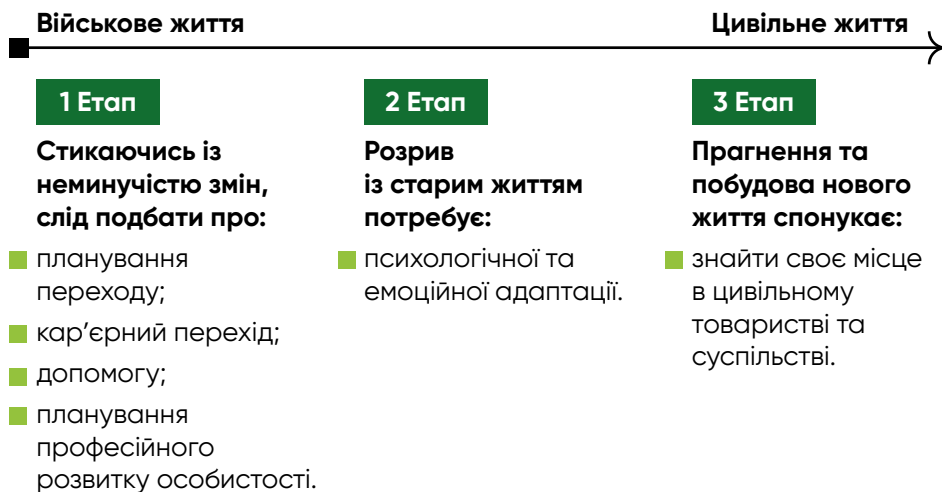
- розпізнайте свої тригери та попереджувальні знаки;
- майте стратегію, коли щось відбувається не за планом;
- уникайте імпульсивних або неприйнятних дій та реакцій;
- визначте і запишіть, які ресурси вам необхідні і хто може вам допомогти в разі кризи.

### **Етапи змін**

Більшість людей проходять через схожу послідовність етапів, коли зазнають змін.

Знання цих етапів може допомогти людям впоратися з проблемами та не почуватися тими, хто «застряг».

**Зміни мають 3 основні етапи, які показані на діаграмі.**



### **Піклування про власне здоров'я**

Досвід переходу передбачає значні зміни для вас і ваших близьких. Це може поставити під сумнів вашу стійкість і вплинути загалом на здоров'я. Іноді непросто розпізнати ознаки того, що ми не відстежуємо належним чином. Накопичувальний вплив подій на наше життя, наші відносини, фізичне здоров'я, роботу та сімейне благополуччя може бути складним і здатним підірвати психічне здоров'я навіть за обставин, коли здається, що все гаразд.

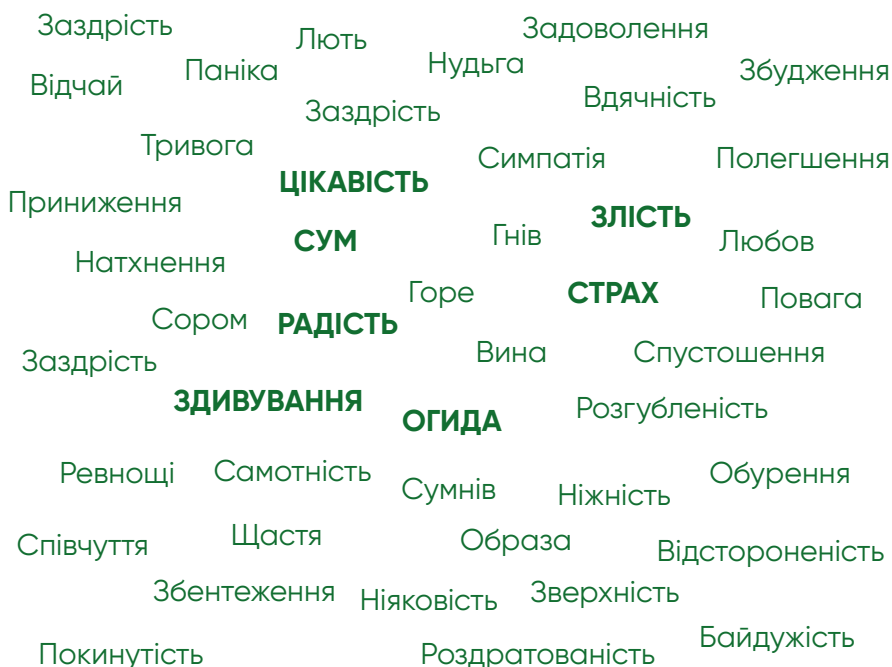
Завдання, яке стоїть перед вами, – відмежуватися від попередніх подій, перетворивши досвід, який ви пережили, на спогади. А вони мають стати частиною історії вашого життя, що дозволить вам бути мудрішим/мудрішою, краще усвідомлювати свої сильні сторони, а також навчитися виважено взаємодіяти з іншими людьми.

З якими ситуаціями, що нагадують про небезпеку, ви стикаєтесь і що робите для забезпечення почуття безпеки?

У зоні бойових дій безпека побратимів та посестер, ваша безпека і виконання завдання залежали від уміння реагувати на відкриті двері як на джерело потенційної небезпеки. Коли ви вдома, відкриті двері – це просто двері, які не були закриті. І все.

Такі усвідомлення перезавантажують мозок і допомагають повернути ті рефлексивні звички, які ви використовували до того, як потрапили до збройних сил. Те, що вам потрібно, – це «перевчити мозок» точно розпізнавати те місце, де ви зараз. Ви знаєте, як тут жити. Ви прекрасно справлялися з цим раніше. Почніть знову використовувати свої колишні «домашні» правила життя.

### Які емоції ви найчастіше спостерігали за собою в минулі 2 тижні



Спостереження є корисним інструментом для відстежування та розуміння потенційного впливу на вашу поведінку і на те, як насправді ви почуваетесь.

Загальні маркери психічного здоров'я згруповані за темами: настрої, продуктивність, режим сну, фізичне здоров'я, соціальна взаємодія та діяльність. Ви можете відслідкувати, як проблеми зростають, а функціонування зменшується, коли ми рухаємося до правого краю таблички. Так само, як здоров'я може погіршитися з часом у відповідь на зміну життєвих обставин, також можна повернутися до повноцінного функціонування, особливо якщо проблеми виявлені на ранній стадії.

Здоровий/ здорова	→	→	Терміново потрібна допомога
<p>Нормальні коливання на-строю; спокійний/ спокійна та спокійно став-люся до всього.</p>	<p>Дратівливий/ дратівлива; нетерплячий/ нетерпляча; знервований/ знервована; сумний/сумна; перевантаже-ний/переван-тажена.</p>	<p>Гнів; тривога; надзвичайно сумний/сумна; безнадійний/ безнадійна.</p>	<p>Спалахи гніву/ агресії; надмірна три-вога/панічні атаки; депресія/суїци-дальні думки.</p>
<p>Гарне почуття гумору; гарні результа-ти на роботі; емоції під кон-тролем.</p>	<p>Зміщений сар-казм; прокрастина-ція; забудькуватість.</p>	<p>Негативні уста-новки; погана продук-тивність або, навпаки, «тру-доголізм»; погана кон-центрація при ухваленні рішення.</p>	<p>Відверта непо-кора; не могу викону-вати обов'язки, контролювати поведінку або зосередитися.</p>
<p>Нормальний режим сну; невеликі труд-нощі зі сном.</p>	<p>Проблеми зі сном; нав'язливі дум-ки; жахіття.</p>	<p>Неспокійний, тривожний сон; періодично по-вторювані кар-тинки/жахіття.</p>	<p>Не могу засну-ти або сплю дуже короткими інтервалами; забагато або замало сну.</p>
<p>Фізично почу-ваюся добре; маю високий рівень енергії.</p>	<p>М'язи здебіль-шого напру-жені/головні болі; низький рівень енергії.</p>	<p>Посилення ло-моти та болю; підвищений рівень втоми.</p>	<p>Соматичні за-хворювання; постійна втома.</p>
<p>Фізично і соціально ак-тивний.</p>	<p>Знижена актив-ність і кількість спілкування.</p>	<p>Уникаю контак-тів з людьми.</p>	<p>Не виходжу з дому і не відповідаю на дзвінки.</p>

Здоровий/ здорова	→	→	Терміново потрібна допомога
Не вживаю алкоголь або наркотики; не граю в азартні ігри.	Регулярне, але контрольоване вживання наркотиків та/або алкоголю/азартних ігор.	Збільшення вживання наркотиків та/або алкоголю/азартних ігор – важко контролювати.	Часто вживаю алкоголь або інші наркотичні засоби, азартні ігри; не можу контролювати наступних наслідків.
Продовжуйте зміцнювати стійкість і розвивати максимальну продуктивність.	Використовуйте стратегії самоконтролю та підтримки для зміцнення психічного здоров'я. Зверніться до психолога або до груп підтримки.		Поговоріть із кимось, кому довіряєте, або зверніться до ветеранської спільноти; зверніться по допомогу до психіатра.
Зберігайте позитивний настрій. Зосередьтеся на поставленому завданні. Розбивайте проблеми на завдання, які можна вирішити. Побудуйте мережу підтримки.	Обмежте себе, робіть перерви в роботі. Повноцінно відпочиньте. Слідкуйте за харчуванням і робіть фізичні вправи. Ви на ранній стадії визначення та вирішення проблем.	Турбота про себе повинна стати вашим пріоритетом. Підтримуйте соціальні контакти. Поговоріть із тими, кому довіряєте. Знайдіть ветеранську спільноту (спорт або інші активності).	Дотримуйтеся рекомендацій психіатра/нарколога та психотерапевта. Знайдіть ветеранські спільноти та підтримуйте зв'язок з побратимами та посестрами.

УНИКАЙТЕ	ВАРТО
Змін у плануванні.	Знайти час, щоб подумати про зміни та поговорити зі своїми рідними про майбутні зміни у ваших життях.
Відкладання справ на «завтра».	Усвідомити, що будувати нове майбутнє – важка робота, тому плануйте її завчасно та вносьте зміни, коли необхідно.
Припинення спілкування – особливо з рідними та друзями.	Усвідомити, що неможливо все контролювати, тому потрібно розвивати гнучкість у поведінці та бути готовим/готовою до змін.
Приховування чи маскуванню своїх думок та почуттів від себе та своїх близьких.	Зрозуміти, що набутий досвід може перетворитися на нові можливості для вас і ваших рідних, а здібності та навички приведуть до нових позитивних змін в житті.
Знецінювання змін, через які вам доводиться проходити. Перехід до цивільного життя так впливає на всіх.	Прийняти, що нова поведінка, вироблені навички та спосіб мислення допоможуть швидше адаптуватися до цивільного життя.
Думати про те, що ваша сім'я легко перенесе зміни, для них це також важко.	Говорити з рідними про те, що вас бентежить і в чому вам потрібна допомога.
Припущення, що все завжди буде за планом.	Визнавати, коли ви «застрягли», і не боятись шукати та просити допомоги.
Сподіватися на швидкий та непомітний перехід до цивільного життя.	Дати собі та оточуючим час для прийняття нових правил та звичок.
Відмов від допомоги оточуючих або, навпаки, повністю покладатись на них.	Одразу звертатися по допомогу, якщо ви відчуваєте потребу в ній.



Перехід буде легшим, якщо ви попросите про допомогу. Це не є ознакою слабкості, а, навпаки, – позитивним кроком до відновлення та збереження відчуття контролю над життям.

Ключ до адаптації щодо змін – це вміння зосередитися на тому, що ви контролюєте, і не намагатися впливати на те, чого ви не можете контролювати. Не старайтеся зробити все самотужки: звертайтеся по допомогу та залучайте інших людей, щоб вас підтримали.

### **Що робити, коли ви розумієте, що агресія затьмарює очі?**

1. Гучно стукніть рукою по якійсь поверхні та виразно повторіть: «Я злюся!», «Який я оскаженілий/яка я оскаженіла!» тощо. Бажано повторювати це декілька разів, доки не відчується полегшення.
2. Зробіть 10 повторів дихальної вправи «глибокий різкий вдих – глибокий повільний видих».
3. Знайдіть собі фізичне навантаження.
4. Намагайтеся виговоритися про свої почуття іншій людині (близьким).

### **Що робити, коли агресивна поведінка спрямована на вас?**

1. По можливості збільшіть дистанцію між вами та людиною/людьми, яка/які виявляє/виявляють агресивну поведінку.
2. Зробіть 10 повторів дихальної вправи «глибокий різкий вдих – глибокий повільний видих».
3. За потреби зверніться по допомогу до свого колишнього командира, побратимів, посестер, друзів або на гарячу лінію допомоги (контакти наведені нижче).

### **Що робити, коли втратили інтерес до будь-чого?**

1. Промасажуйте собі мочки вух і пальці рук – це місця, де знаходиться величезна кількість біологічно активних точок. Така процедура допоможе трохи підбадьоритися.
2. Виконайте декілька фізичних вправ на підвищення активності в невеликому темпі.

3. Починайте займатися необхідними в побуті справами. Виконуйте роботу в середньому темпі, не беріться за одночасне виконання декількох справ.

### **Варто пам'ятати!**

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

**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».

