



# **Памятка супругам комбатантов**

(близким людям, коллегам)



# Памятка супругам (близким людям, коллегам)

1. Не грузите солдат семейными проблемами.
2. Оградитесь от новостных СМИ.
3. Приготовьтесь, что боец, вернувшийся из зоны боевых действий - это уже другой человек, который получил уникальный опыт. Его нужно принять вместе с новыми взглядами, проблемами, страхами и, возможно, проявлениями агрессии. Возвращение к мирной жизни может затянуться, но без любви, заботы, тепла и принятия семьи - оно станет практически невозможным.
4. Помните: человек, прошедший войну, стал во сто крат сильнее, мудрее и опытнее. Он вернулся, живой, именно к вам. Все остальное - трудности, которые можно пережить, если вы нацелены на то, чтобы прожить с человеком счастливую жизнь.
5. Не отгораживайтесь. В противном случае боец остается со своими воспоминаниями, порой небезопасными для психического здоровья. Это приводит к внутреннему конфликту, который будет постепенно усиливаться, что может оказаться деструктивным для личности и социума.
6. Слушайте его. Это важно. Боец должен понять, что рядом с ним его родной человек, который примет его любым. Он должен понять, что он нужен. Многие закрываются в себе, если видят, что жена отвергает его новый опыт и говорит, что не хочет слышать про убийства и кровь. Но он этого не может забыть, а поделиться ему больше не с кем. Отсутствие этой возможности может спровоцировать серьезные проблемы с психикой. Дом должен стать для него местом, где можно расслабиться и раскрыться.

# Памятка супругам (близким людям, коллегам)

7. Запретите себе обижаться. Нельзя ставить себя в роль жертвы. Человек был в ситуации, где все по-другому. В зоне боевых действий нет той дипломатии, к которой мы привыкли в ежедневной жизни - там не скажи что-то, тут улыбнись, условности соблюди, так себя не поведи. Этот человек настроен категорично, он так привык. Из-за этого могут возникать конфликты.
8. Чтобы человек быстрее адаптировался, его нужно вовлекать в повседневную жизнь. Он должен понимать, что он нужен здесь и не является обузой. В противном случае, в сознании бойцов возникает разлом - там он герой, а здесь жена делает все сама, чтобы он вроде бы как отдохнул. **Ни в коем случае нельзя жалеть человека, нужно вовлекать его в бытовые вопросы по мере готовности.** (См. фильм «Не могу сказать прощай»)
9. Если нет резко агрессивных форм поведения, нельзя отгораживать детей от отца. **Ребенок - это дополнительная ниточка, которая привязывает бойца к реальной жизни.** Дети понимают больше, чем вам кажется. Их участие и сопереживание может стать для человека спасительными.
10. Если мужу начинают сниться кошмары - обратитесь к психотерапевту или психологу.
11. Осознание того, что рядом любимая жена сменяет понимание того, что рядом желанная жена. Нередко участники боевых действий говорят, что пропадает сексуальное влечение и появляется агрессивный настрой. С этим можно справиться, если **подходить к мужчине с боку, сопровождая это голосом.** Ласково поглаживайте спину и плечи, нежно обнимайте. Его нужно постепенно приучать, что вся опасность миновала и удара в спину не будет.

# Памятка супругам (близким людям, коллегам)

12. Если человек не выносит физических контактов в принципе - приготовьтесь к тому, что нужно постепенно, день за днем, возможно - неделя за неделей, налаживать контакт. **Человек должен оттаять.** Ему нужно дать понять, что он может прийти к вам в любой момент. Вот ваша рука, вы рядом и будете ждать столько, сколько нужно, чтобы он смог протянуть свою руку в ответ.
13. Бывает, что человек, вернувшийся из зоны боевых действий, долго молчит, но в какой-то момент срывается и начинает крушить все вокруг. В таких ситуациях нужно максимально стараться **убрать все колюще-режущие предметы, чтобы они не попались под руку, ограничить пребывание человека на кухне.**
14. При проявлениях агрессии на словах - старайтесь говорить с человеком спокойно. Будет очень сложно, потому что внутри все закипит, но поддаваться на эту агрессию нельзя. Нужно своим поведением, интонацией и реакцией давать понять, что вы понимаете, как ему тяжело.
15. Агрессия редко возникает в кругу семьи. В основном это происходит в компаниях - кто-то сказал "лишнее" слово, неправильно понял, неправильно посмотрел. **Если вы видите, что ваш супруг/брат/друг начинает заводится – постарайтесь заручиться поддержкой друзей, которые рядом, и вывести человека из зоны риска.** Если в компании появляется человек, который может спровоцировать бойца на конфликт (это всегда заметно), нужно сделать все возможное, чтобы избежать такой ситуации.
16. Если проявления агрессии сопровождаются злоупотреблением алкоголя - нужно немедленно обращаться к специалистам. Потому что спиртное гарантирует непредсказуемость в любом состоянии.

# Памятка супругам (близким людям, коллегам)

17. Если воин нетрезвый и не трезвеет несколько дней, и это не свойственное ему поведение - сразу обращайтесь к наркологу или психотерапевту. Когда у человека возникает абстинентный синдром (похмелье) – это зависимость. На следующей стадии похмелье не появляется – это означает, что организм уже не сопротивляется, человеку нужно крайне малое количество алкоголя, чтобы прийти в эйфорию. Это уже не бытовой алкоголизм, это зависимость, которую нужно лечить терапевтически. То же касается зависимости от легких наркотиков – она должно лечиться у специалистов.
18. Многие ветераны жалуются на боли в спине. Пройдите исследование - ношение бронезилета и перемещение на бронетехнике длительное время может стать причиной проблем с позвоночником. Если не найдены какие-то физические проблемы в ходе исследования, то травма является психосоматической. С ней тоже нужно обращаться к специалистам. Нужны расслабляющие массажи, физиотерапевтические процедуры, плавание, гимнастика.
19. Если боец не хочет обращаться к психологу или психотерапевту, хотя вы видите, что ему нужна помощь, то специалист должен прийти к нему. Можно смоделировать ситуацию, когда в вашем кругу общения появляется человек, который устанавливает доверительные отношения с бойцом и поможет ему осознать некоторые моменты в его поведении.
20. Проведите ликбез. Объясните, что психолог – это человек, работающий со здоровыми людьми, попавшими в сложные ситуации.
21. Если человек не хочет идти к психологу, но готов идти на исповедь к духовнику – идите в церковь.