

ВАЖЛИВЕ ПРО ПОВЕДІНКУ

Деякі нові звички, які людина сформувала на війні, можуть бути дивними та незрозумілими. Наприклад, деякі ветерани після повернення не могли спати на ліжку, тримати одяг поруч з ліжком, мінімізували використання посуду під час їжі чи інші «дивні», як для цивільного комфортного життя, звички. Оточуючі і родина можуть помічати і небезпечні прояви поведінки, такі як: екстремальне водіння на високій швидкості, бажання завжди бути зі зброєю, провокування конфліктів та ін.



ДОПОМОЖЕ ТА ПІДТРИМАЄ:

Дати час, щоб звичка змінилася.

Обговорювати з рідною людиною помічені зміни, та якщо це може загрожувати безпеці, шукати варіанти альтернативних, більш безпечних рішень. Наприклад, домовлятися, що коли в машині є інші люди, окрім водія, він не перевищує домовленої швидкості. Можливість обговорювати дискомфорт в родині допомагатиме та сприятиме поверненню військового з війни та реінтеграції у мирне та сімейне життя.

Важливо знати, що ПТСР буде проявлятися лише у незначній частини військовослужбовців.

Частина ветеранів, які матимуть легку форму або перші ознаки ПТСР, можуть зцілитися без додаткової підтримки фахівців.

Цьому сприятиме родина, оточення ветерана та простори, які сприятимуть адаптації та інтеграції.

Особливої поваги та визнання потребують позитивні зміни у ветеранів:

- підвищення самооцінки та впевненості в собі,
- зрілість та відповідальність у рішеннях та справах,
- більша цінність родини, стосунків та часу, який ви проводите разом.

Пам'ятайте, що ветерану важливо відчувати, що його чекають, що він важливий, його досвід поважають та визнають. Створіть це «місце повернення» і нехай воно буде вашим безпечним місцем для кожного з вас та всієї родини.



Якщо ви відчуваєте, що маєте додаткові питання чи складнощі щодо побутових рішень зверніться до кейс менеджерів Центрів Допомоги Врятованим.



Якщо помічаєте, що ваш емоційний стан чи емоційний стан вашого партнера тривалий час є складним зверніться за консультацією до фахівців Центру Допомоги Врятованим.



РОЗДІЛЕНІ ВІЙНОЮ, АЛЕ СИЛЬНІ РАЗОМ



ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ ДЛЯ ЧЛЕНІВ РОДИН ВЕТЕРАНІВ

Коли повертається ваша близька людина, дайте собі час познайомитися знову, час звикнути один до одного та всіх членів родини. Час та розлука змінила вас і важливо ці зміни помічати.

Пам'ятайте, що ваша близька людина після пережитого складного досвіду може мати нові та неочікувані реакції: тілесні, емоційні, поведінкові, важкі спогади та думки про війну.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ, ЩО НЕ ВСІ ХОЧУТЬ ТА МОЖУТЬ ГОВОРИТИ ПРО СВІЙ ДОСВІД

ВАЖЛИВЕ ПРО ТІЛО

Тривалий стрес, відсутність нормального сну, перебування в холоді, можливі контузії (акубаротравми), поранення тощо можуть в подальшому викликати больові відчуття, запаморочення, головні болі, слабкість, тремор, сильну напругу, порушення координації рухів, м'язові посіпування.

ДОПОМОЖЕ ТА ПІДТРИМАЄ:

Знати, про такі тілесні реакції, створити разом план підтримки, який буде зрозумілий для всіх членів родини; мати контакти лікаря, до якого можливо звернутися за консультацією при потребі. Проявляти повагу до рідної людини та вчити дітей, що варто: торкатися та обіймати ветерана з дозволу та попередження, не підходити до ветерана зненацька зі спини, не галасувати поруч.

ВАЖЛИВЕ ПРО ЕМОЦІЇ

Певний час можуть спостерігатися «емоційні гойдалки», коли настрої змінюється дуже швидко, і людина не встигає опанувати себе. Можуть бути спалахи агресії, чи напади тривоги. Відчай та сум, як частина проживання горювання від можливих втрат побратимів, відчуття відкинутості та неважливості, про які може говорити ветеран.

ДОПОМОЖЕ ТА ПІДТРИМАЄ:

Не тиснути та не наполягати на розмовах. Повідомити, що ви поруч, і готові бути рівно стільки, скільки це буде потрібно. Інколи ветерани можуть обирати уникати розмов, подій чи ситуацій, де багато складних емоцій. Проявляйте терпіння та пробуйте ініціювати розмови, коли ви маєте спокійний стан, сприятливий для обговорення.

НАЙБІЛЬША ПРОБЛЕМА СПІЛКУВАННЯ В ТОМУ, ЩО МИ СЛУХАЄМО НЕ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ЗРОЗУМІТИ. МИ СЛУХАЄМО, ЩОБ ДАТИ ВІДПОВІДЬ

Агресія в сторону вас чи дітей потребує реагування та обговорення, встановлення правил та пошук безпечного вивільнення злості. Якщо обговорювати не вдається і агресія переростає в домашнє насилля, реагуйте негайно. За допомогою можливо звернутися на гарячі лінії організацій, чи зателефонуйте в поліцію.

ВАЖКІ СПОГАДИ ТА ДУМКИ ПРО ВІЙНУ

Можуть виникати спонтанно чи як реакція на подразник (звуки, картинки, люди, ситуації). Думки можуть мати нав'язливий характер і заважати повноцінно функціонувати. Щоб заглушити важкі думки та спогади, пов'язані з досвідом війни, ваша близька людина може почати вживати алкоголь або наркотики.

ДОПОМОЖЕ ТА ПІДТРИМАЄ:

Пропонуйте підтримку у вигляді розмов, повагу до досвіду, який кожен із вас переживав по особливому. Проявляйте інтерес в слуханні. Важливо розуміти, що алкоголь чи інші психоактивні речовини не допоможуть вирішитися проблемі, а навпаки, сприятимуть підсиленню симптомів та проваллю в апатію, депресію або агресію. Якщо ваша близька людина не справляється, краще відразу разом звернутися до фахівця: психіатра, нарколога чи психолога, який спеціалізується на лікуванні залежностей.

