

## ЕМОЦІЙНА АДАПТАЦІЯ

Людина функціонує в системі тіло-емоції-думки-поведінка. Якщо один компонент дає збій, вся система починає мінятися. За час служби більшість емоційного досвіду відкладалася на потім, не було ні часу, ні простору. Повернення може супроводжуватися емоційними гойдалками – від відчуття піднесення, радості до смутку, печалі та тотального розчарування.

В таких випадках допомагають розмови з побратимами чи рідними людьми; усвідомлення та прийняття того, що ці почуття є, що вони частина мого життєвого досвіду, пошук свого індивідуального способу проживання: перегляд фільмів; написання картин чи віршів; ручна робота на природі, як спосіб переключитися тощо. Можливо звернутися до психолога, який допоможе з вибором свого безпечного варіанту.

## СІМЕЙНА АДАПТАЦІЯ

Важливо усвідомити, що за час несення служби ваша родина, як і Ви, ЗМІНИЛИСЯ.

Діти стали дорослішими, дружина/чоловік навчилися самостійно справлятися з побутом. Вся сімейна система мала навчитися «виживати» самостійно. Тому природньо, що, коли в сімейну систему повертається людина зі своїми правилами та звичками, які відрізняються від сімейно налагоджених механізмів, можуть виникати непорозуміння та конфлікти. В таких випадках важливо помічати цей процес та разом шукати рішень і зміни правил чи обговоренні важливості побажань, потреб кожного члена родини.

Звинувачення, претензії та скарги лише підсилять непорозуміння та напругу.

## СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ

Розширення кола спілкування з людьми, що мають різні інтереси, вподобання допоможуть повернути та нагадати собі про свої колишні хобі чи улюблені справи; відкрити для себе нову, цікаву діяльність. Часто саме в цій сфері найбільше внутрішнього опору, можуть підніматися теми про несправедливість, про непорозуміння, недовіру до людей та роздратування. Нагадуйте собі, що “своїх” людей ви можете знайти, спілкуючись та чуючи різні думки, різні бачення, різні переконання. Свої люди стають частиною вашого надійного тилу в різних сферах життя.

## ПІДТРИМКА ТА РЕСУРСИ

Пам'ятайте, що ви можете отримати допомогу в соціальних, юридичних та психологічних питаннях; пошуку необхідного лікування, оформленні документів, виборів навчального закладу для безкоштовного здобуття освіти, пошуку роботи чи створення власного бізнесу, про все це можуть проінформувати та допомогти команди Центрів для врятованих.



**ПАМ'ЯТАЙ, ЩО ПІДТРИМКА Є ПОРУЧ.  
ЗВЕРТАЙСЯ З ПИТАННЯМИ ДО ФАХІВЦІВ  
ЦЕНТРІВ ДОПОМОГИ ВРЯТОВАНИМ.**



**З ВДЯЧНІСТЮ ТА ПОВАГОЮ, КОМАНДА  
ЦЕНТРІВ ДОПОМОГИ ВРЯТОВАНИМ**

*Кому щастило на війні, той право  
здобув на щастя і в мирний час*  
**Роберт Браунінг, «Лурія»**

## ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ ВЕТЕРАНУ



*Війна, виконання бойових завдань різної складності, виснаження та втома, досвід переживання втрат побратимів та посестер, відчуття безпорадності та безсилля, поранення фізичні та емоційні залишать відбиток в життєвій історії кожної людини, яка мала такий досвід.*

### **ВІЙНА ПОТРЕБУЄ НАВИЧОК ВИЖИВАННЯ, ПОВЕРНЕННЯ ПОТРЕБУЄ НАВИЧОК ЖИТТЯ.**

Важливо пам'ятати, що зміни, які відбулися, були потрібні, щоб ВИЖИТИ. Вони можуть залишатися і проявлятися в цивільному житті.

*ОТЖЕ, ЩО ЗМІНИЛОСЯ :*

### **ЦІННОСТІ ТА ПЕРЕКОНАННЯ**

Пріоритетним стає все, що пов'язано з життям, виживанням, справедливістю та братерством, що ставало підтримкою на полі бою.

Тому часто під час спілкування з людьми може залишатися відчуття, що мене не розуміють, що я тут чужий; що мене не чують. Може бути не цікаво в колі друзів, важко налагодити довіру в родині. Все частіше з'являється бажання повернутися до побратимів, бо з ними ми на одній хвилі.

### **ЕМОЦІЙНА ПРИТУПЛЕНІСТЬ, ХОЛОДНІСТЬ, ВІДСТРОНЕННЯ**

Чим менше емоцій, тим менша вразливість. Захисні механізми психіки будуть блокувати емоційну чутливість під час виконання бойових завдань.

Ця емоційна притупленість може проявлятися у формі нудьги, відсутності смаку та інтересу до спокійного, безтурботного життя.

Може з'являтися бажання та потреба в адреналінових видах діяльності, ризикованому

кермуванні, бажанні вживати алкоголь чи грати в азартні ігри тощо.

### **СПОСІБ МИСЛЕННЯ, ПОСТІЙНА ПИЛЬНІСТЬ ТА КОНТРОЛЬ ТЕРИТОРІЇ**

Напруга в тілі, постійна мобілізація, бажання все контролювати та прогнозувати декілька варіантів, серед яких один з найгіршим сценарієм. Це допоміжна здібність мозку мати різні варіанти рішень, щоб знати, як запобігти чи уникнути.

### **ДОВІРА ЛИШЕ СВОЇМ**

Побратим чи посестра були одними з найважливіших людей під час виконання бойових завдань, це допомагало відчувати захищеність, підтримку, силу та віру. Це значить, що ти на війні не сам. В цивільному житті складно відчутти схожий досвід. Відповідно, складніше знаходити своїх людей та налагоджувати соціальні стосунки, формувати тривалі дружні чи довірчі взаємини.

Це може ускладнювати стосунки з партнером/партнеркою, дружиною/чоловіком, тому що вони ніколи не зрозуміють цей особливий досвід довіри на межі життя і смерті.

### **АГРЕСІЯ, РОЗДРАТУВАННЯ ТА ІМПУЛЬСИВНІСТЬ**

Злість – емоція, яка допомагала мобілізуватися, яким би стомленим чи виснаженим ти не був. Злість допомагала долати страх та невпевненість. Цих проявів може бути забагато в період адаптації до мирного життя. Коли люди агресують, з ними складніше контактувати, складніше знаходити безпечні рішення, бо природньо на будь-яку агресію хочеться відповідати агресією. Така стратегія може породжувати конфлікти у різних сферах життя: родина, робота, друзі тощо.

### **НОВІ ТІЛЕСНІ РЕАКЦІЇ**

підсилена чутливість до звуків, світла, зовнішніх подразників. Тому тіло постійно напружене, мобілізоване та готове до бою. Сон може бути поверхневим, епізодичним, короткотривалим (2-3 години), зі складними сновидіннями, які супроводжуються тілесними реакціями. Постійна напруга та відсутність відновлення призводять до сильного виснаження, постійного відчуття втоми та апатії. Можуть з'являтися соматичні прояви: головні болі, тремор, запаморочення тощо.

*Після завершення служби повернення до цивільного життя може викликати певні складнощі. Цей процес називають адаптацією, що потребує часу та певних правил, які допоможуть ветерану пришвидшити та полегшити її.*



**ДОПОМОЖЕ**

### **РЕЖИМ ДНЯ ТА МАЛЕНЬКІ, ПОСИЛЬНІ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ПЛАНИ**

Упорядкувати простір, речі, побут, звички, які виробилися під час служби. Важливо відновити режим нормального сну, режим харчування та фізичної активності. Добре розвантажує тіло курс масажів, басейн та тілесні навантаження (силові та кардіовправи, піші прогулянки, активний туризм тощо). Це пришвидшить відновлення та поверне контроль в повсякденному житті;