

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Мобільного рятувального центру швидкого реагування Державної служби України з надзвичайних ситуацій полковник служби цивільного захисту

Юрій ЦИКЕНЮК

« _____ » _____ 20______ року

ПЛАН-КОНСПЕКТ

проведення заняття із психологічної підготовки

з особовим складом Мобільного рятувального центру швидкого реагування Державної служби України з надзвичайних ситуацій

Тема: Специфіка психологічної адаптації учасника бойових дій до родинного життя в умовах мирного життя. Важливість духовно-психологічного комфорту у сімейних стосунках. Профілактика розвитку деструктивних життєвих сценаріїв.

Навчальна мета: ознайомити особовий склад з базовими умовами успішної адаптації учасника бойових дій до родинного життя в умовах мирного життя після повернення із зони ведення бойових дій.

Час проведення: 1 год.

Місце проведення: навчальний клас.

Навчально-матеріальне забезпечення: план-конспект.

Використані джерела:

1. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців – Київ, 2023. – 164 с. Друге видання, доповнене. Загальна редакція: К. Возніцина, Л. Литвиненко.

2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навч. посібник. Том 3./ під редакцією Л. Гридковець – Київ, 2018. – 236 с.

3. «Адаптація до цивільного життя ветеранів російсько-української війни», стаття Н. М. Комарової на сайті Державного інституту сімейної та молодіжної політики URL: <https://dismp.gov.ua/adaptatsiia-do-tsyvilnoho-zhyttia-veteraniv-rosijsko-ukrainskoi-vijny/>

4. Пам'ятка щодо соціальної адаптації демобілізованих учасників антитерористичної операції (АТО) та їхніх сімей.

URL: <http://dszn-zoda.gov.ua/sites/default/files/loadfiles/АТО/pamjatka.pdf>.

5. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» /Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2018, № 5.

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19>

Порядок проведення заняття:

1. Організаційні заходи – 5 хв.

- перевірка наявності особового складу;

- оголошення теми і мети заняття.

2. Контроль знань – 5 хв.

- перевірка засвоєння раніше пройденого матеріалу.

3. Викладення матеріалу теми – 30 хв.

4. Закріплення вивченого матеріалу, уточнення, відповіді на запитання та підведення підсумків – 5 хв.

Питання та їх стислий зміст	Методичн і вказівки
<p>Внаслідок російського збройного вторгнення на територію України сотні тисяч чоловіків і жінок взяли участь у бойових діях: або безпосередньо воюючи, або виконуючи інші завдання в зоні бойових дій. Отже, травматичні події сьогодення стосуються не тільки військовослужбовців, але й великої кількості службовців інших служб та цивільного населення.</p> <p>Учасники бойових дій – це особлива категорія українців, які, безумовно, є патріотами і героями, але також є особами, на життя яких суттєво вплинули ці дії. Як свідчить зарубіжна історія збройних конфліктів, безпосередня участь у них негативно впливає на психологічний стан учасників бойових дій та їхнє подальше життя. Великий відсоток людей, що повернулися з війни, були визнані такими, що захворіли на посттравматичний стресовий розлад. Багато сімей учасників війни пережило розлучення, у багатьох сім'ях з'явилися батьківські проблеми. У великій частки ветеранів спостерігалась явна ворожість до суспільства, бажання самоізоляції, часті зміни місць роботи через конфлікти з оточуючими, алкоголізм та наркоманія, випадки суїциду.</p> <p>Безумовно, ми не можемо повністю керуватися зарубіжною статистикою, адже різні війни мали принципово відмінні мотиви участі, наявність чи відсутність агресії, народну підтримку або протест тощо. Точно визначити наскільки специфіка російської збройної агресії проти України вплинула на долю учасників бойових дій неможливо, тому що в Україні до цього часу немає ні надійних статистичних, ні валідних емпіричних даних щодо соціально-демографічних, економічних та особистих даних ветеранів війни (як АТО/ООС, так і теперішньої повномасштабної війни).</p> <p>Досить часто, ветеранам після війни важко повернутися до мирного життя. Фізичне повернення додому не завжди збігається із психологічним.</p> <p>Участь у бойових діях може призвести до переорієнтації цінностей. Коли учасник війни повертається до мирного життя, то на початкових етапах повертається тіло, а от ментально – воїн ще перебуває у стані війни. Людина, основним інстинктом якої було виживання та захист інших людей (цінність життя), повертається в суспільство, цінностями якого є інше – матеріальне збагачення, кар'єра, політика тощо. Для воїна це неважливо, а соціум його не розуміє. Тому ветеранам часто здається, що вони «ненормальні». Насправді все, що відбувається з учасником війни – це адекватні реакції, але від цих «нестиковок» потерпають як самі ветерани, так і близьке оточення (якщо й ті, й інші не підготовлені до такого розвитку подій).</p> <p>У ветеранів часто зустрічається порушення соціальної взаємодії та втрата інтересу до суспільного життя, зниження активності, прагнення до соціальної ізоляції. Внаслідок недостатньої уваги суспільства та держави до проблем ветеранів, у військовослужбовців можливе</p>	<p>Прочитати дати коротко під запис</p>

виникнення комплексу «жертви» та розвиток посттравматичного стресового розладу.

Результатом впливу психотравмівних подій може бути зміна в уявленні бійця про власну вразливість, про самого себе, інших людей, про світ загалом. Може зруйнуватися уявлення про те, що навколишній світ упорядкований, безпечний, що власна особистість гідна поваги, а іншим людям можна довіряти. Тобто, наслідком довготривалого перебування в складних стресо-навантажених обставинах і отриманої внаслідок цього психічної травми є порушення так званої психологічної цілісності особистості. Найбільш характерні відтерміновані реакції на бойовий стрес:

- дратівливість;
- запальність;
- агресивність;
- напруження;
- тривожність;
- підвищена стомлюваність;
- депресивність.

Часто зустрічаються порушення сну, нічні кошмари, ослаблення пам'яті і труднощі в концентрації уваги, захопленість спогадами про війну, фобічні реакції. Може з'явитися пристрасть до алкоголю і наркотиків, особистісні зміни, різні психосоматичні симптоми. Спостерігаються втрата інтересу до значущих раніше форм життєдіяльності, втрата бачення перспективи майбутнього, сенсу життя загалом. Багатьом властиві невпевненість у своїх силах, відчуття нездатності впливати на хід подій, бажання помститися за все, що відбувалося на війні. Особливо важкі для ветеранів спогади та переживання через власні дії під час виконання службових обов'язків, почуття провини через загибель друзів.

Після повернення з фронту ветерани практично нездатні говорити про війну зі своїми рідними. Ця тема обговорюється переважно з побратимами. Їм вони можуть довіряти, з ними відчують себе почутими, з ними готові розділити свій біль і переживання. Однією з причин того, що ветеранам важко взаємодіяти з оточуючими, є їхня невисока активність у вирішенні власних життєво важливих проблем і питань сімейного життя зокрема. Труднощі післявоєнної адаптації чоловіків в значній мірі лягають на плечі дружин демобілізованих, додають навантажень до інших побутових турбот, що як наслідок – ускладнює емоційне і фізичне самопочуття жінок.

Типові проблемні прояви, що впливають на стосунки:

- недовіра до людей і почуття відчуженості від них;
- зниження здатності до співпереживання і душевної близькості;
- відчуття занедбаності;
- труднощі у вираженні почуттів і саморозкритті;

- схильність до агресивних проявів.

Міжнародний досвід свідчить, що люди, які певний час перебували в екстремальних бойових умовах, потребують не тільки психологічної допомоги, а й допомоги в адаптації.

Адаптація – це і процес, і властивість будь-якої живої саморегулювальної системи. Для людини адаптація є інтегральною, обумовленою особливостями розвитку фізіологічного та психічного рівнів і розглядається як властивість особистості в цілому.

Виділяються такі види адаптації:

- фізіологічна;
- психічна;
- соціально-психологічна;
- психофізіологічна;
- професійна.

Результатом процесу адаптації є індивідуальна адаптованість, тобто природжена чи набута здатність до адаптації, можливість пристосування до всієї багатоманітності життя при будь-яких умовах.

Рівень адаптивності особистості залежить від умов та способу життя, змінюється під впливом виховання, навчання. Успішна адаптація залежить не тільки від зовнішнього середовища, соціального оточення і фізіологічних процесів, але й «від особистісних властивостей, однією з яких є емоційна стійкість, що забезпечує безпеку особистості, а відповідно й психологічну адаптацію».

Основним завданням адаптації є створення умов, за яких особистість набуває спроможності самостійно вирішувати свої життєві проблеми.

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ БІЙЦЯ ДО РОДИНИ В УМОВАХ МИРНОГО ЖИТТЯ

Для успішної адаптації демобілізованих, що повернулися із зони бойових дій, слід акцентувати увагу близьких на таких факторах:

- особливості першої зустрічі (як зустріти захисників – без істерик, із любов'ю й позитивним настроєм);
- усвідомлення природності адаптаційних процесів упродовж трьох місяців (вихід назовні «заморожених» до цього емоцій та переживання їх);
- побутова адаптація (залучення до домашньої роботи);
- недопустимість психологічного тиску в комунікаціях («витягування» на розмови, багато запитань, з'ясування деталей тощо);
- необхідність дослухатися до простих прохань щодо забезпечення комфорту (їсти, зачинити двері, вимкнути музику чи світло тощо);
- контроль інформації (обмеження агресивної інформації, зокрема новин, фільмів-«бойовиків, фільмів-«катастроф» тощо).

Саме з цими правилами в першу чергу мають бути ознайомлені всі члени родини учасника бойових дій.

ПРОБЛЕМИ, З ЯКИМИ ЗУСТРІЧАЮТЬСЯ РОДИНИ ВЕТЕРАНІВ (А ТАКОЖ ЗВІЛЬНЕНИХ ІЗ ПОЛОНУ, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ВОЛОНТЕРІВ):

а) руйнація власних очікувань щодо сімейного життя після повернення особи в коло сім'ї (наприклад, дружина очікує, що чоловік після повернення додому відразу візьме на себе всю (чи хоча б більшу) частку відповідальності за родину, що брав до призову. А виявляється – він сам потребує підтримки і не спроможний певний час виконувати свої основні обов'язки);

б) відмова ветерана працювати в сталій для нього сфері і пошук себе в новій професійній реалізації (що може викликати на певний час матеріальні труднощі в родині);

в) посилення алкогольної, наркотичної чи ігрової залежності (особливо, якщо ці залежності були в допризовний період/до полону);

г) агресивна та неконтрольована поведінка (як обумовлена ПТСР, так і спричинена зниженням внутрішнього соціального контролю особи).

Нерідко перераховані фактори призводять ветеранів чи військовослужбовців до здійснення домашнього насильства, жертвами якого стають діти та жінки. Тому особливої актуальності набуває проблема психологічної реабілітації тих, хто повертається з війни або переселяється із зони бойових дій.

У контексті психологічної допомоги сім'ям ветеранів окремо виділяється категорія дружин як група, що потребує професійної психологічної підтримки. Для з'ясування специфіки психологічної допомоги дружинам ветеранів в Україні було проведено дослідження. Як виявилось, емоційний стан дружин ветеранів багато в чому зумовлений психологічним станом чоловіків. За умови поганого стану чоловіка, жінка нерідко стикалась із ситуаціями, які їй було важко подолати. Якщо посттравматичні реакції ветерана були помітно виражені, дружини зізнавалися, що їм важко справлятися з емоційною нестабільністю чоловіка, складно терпіти його небажання контактувати з соціумом, закритість, відстороненість, апатичність. Жінки відзначали, що їм було важко знаходити підхід до члена подружжя, вони губилися в тому, про що можна говорити з ними, а про що ні. Звична стратегія спілкування, яка була раніше, виявлялася малопродуктивною.

Серйозною проблемою для деяких сімей стала виражена алкоголізація й агресивність чоловіків. Спроби жінок на інтуїтивному рівні запобігти, вирішити або мінімізувати негативні наслідки участі чоловіків у бойових діях далеко не завжди приводили до позитивних результатів. Дружини демобілізованих часто скаржилися на сімейний

дискомфорт, напруження у стосунках, конфлікти. Їм виявилось важко зрозуміти і прийняти зміни, що відбулися з їхніми чоловіками.

Часто причиною сімейних конфліктів ставала відмова близьких прийняти ветерана таким, яким він став, тобто в його новій якості. Дружини часто намагаються «витягнути» з ветерана знайомі реакції, звичний стиль поведінки та ставлення до себе, не надають уваги його новому «я», ігнорують намагання чоловіка пред'явити свою «відмінність», не сприймають його прямоту, внутрішній дискомфорт і бурхливі прояви.

Жінки відзначали власну підвищену тривожність, дратівливість, втому, безсоння, страх за подальшу долю родини в цілому. Якщо напруження в сім'ї ставало занадто великим, деякі жінки намагалися розібратися в собі і зрозуміти, наскільки вони готові сприймати, терпіти, любити і підтримувати чоловіка, що повернувся з фронту. Іноді розрив сімейних стосунків із ветераном зневірена жінка вважає єдиним виходом зі складної ситуації. Були випадки, коли ініціатором розлучення стають чоловіки – досвід війни їх зробив більш чесними і прямими. Дехто зрозумів, що любові в сім'ї не було і до війни.

Війна позначається на свідомості кожного члена родини: на чоловікові, дружині, дітях і на близьких цієї сім'ї. Навіть якщо дитина не має повного уявлення про те, де тато і чому він не вдома, вона відчуває важкий психоемоційний стан матері. Взаємини подружжя випробовуються війною в кожній родині, і кожна сім'я вже на внутрішньому, а не на зовнішньому фронті будує свої «барикади», веде бій, по-своєму відповідає на життєві виклики. **Варто пам'ятати, що сім'я має слугувати не ускладнюючим фактором, а ресурсом для відновлення і зміцнення кожного члена родини.**

Найдієвішою у покращенні стосунків у сім'ї є партнерська позиція дружини стосовно свого чоловіка-ветерана. Така позиція дозволяє жінці не впадати ні в роль «матусі, що сюсюкає» стикаючись із проявами слабкості чоловіка, ні в домінуючу роль авторитарної господині-лідера, що навчилася всі питання в сім'ї вирішувати самостійно, без чоловіка. Вміння будувати партнерські стосунки може вберегти жінку і від позиції «жертви» у випадку вираженої неадекватності або агресивності її чоловіка.

Розуміння того, що відбувається, теоретична підготовленість до варіантів сприйняття, інтерпретації та відгуку на проблемні аспекти сімейного життя знижує рівень тривожності, напруження, сприяє поверненню почуття контролю над ситуацією, відроджує надію на благополучне вирішення негараздів, що виникли в родині.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ДРУЖИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

В очікуванні на повернення рідної людини із зони бойових дій, як правило, члени родини створюють ідеальний образ того, як у них будуть у подальшому розвиватися стосунки, оскільки вважають, що

«найстрашніше вже позаду». Невідповідність ідеального образу реальному часто призводить до розчарувань, розвитку агресії в сімейних стосунках, активізації залежностей, деформації в структурі комунікацій «чоловік-жінка», «батько-діти».

Внаслідок змінених обставин, ветеранські сім'ї нерідко розпадаються, оскільки їм виявляється досить важко самотійно подолати проблеми, адекватно оцінювати конфліктні ситуації. Вони нерідко використовують під час суперечки взаємні звинувачення, не бачать шляхів виходу з конфлікту і не знають конструктивних способів його подолання.

Рекомендації для дружин:

1. Важливо розуміти і враховувати, що чоловік повертається з фронту з новим унікальним досвідом – війна суттєво змінює людину. Він стає іншим, і це може викликати певне напруження в сім'ях. Чоловіка, який прийшов із війни, потрібно прийняти разом із його новими поглядами, знайомствами, проблемами, страхами. Повернення до мирного життя може затягнутися, але без любові, турботи, тепла і прийняття родини, воно стане практично неможливим. Людина, що пройшла війну, стає сильнішою і мудрішою. Воїн повернувся додому, в сім'ю, живий. Це – головне. Всі інші труднощі й випробування можна пережити, якщо спільне життя та сім'я є цінністю.

2. Важливо проявити увагу і терпіння до проблем чоловіка, які часто виникають після пережитого бойового стресу.

3. Якщо в чоловіка є потреба виговоритися, рекомендується уважно й зацікавлено слухати про те, що йому довелося пережити, що його бентежить. Відсутність такої можливості може спровокувати серйозні проблеми з психікою. Дім має стати місцем, де можна розслабитися, розкритися, отримати підтримку.

4. Разом із цим досить часто ветерани не хочуть розповідати рідним про те, з чим вони зіткнулися на війні, що пережили. Вони бояться їх налякати, оскільки впевнені, що близьким дуже важко буде таке чути. Так чоловіки бережуть своїх рідних, можливо, підсвідомо намагаючись не зруйнувати ресурсний стан, дають їм можливість залишатися здатними на підтримку, забезпечувати сприятливу атмосферу в сім'ї.

5. Не потрібно навмисне випитувати у чоловіка подробиці, якщо він не бажає говорити. Якщо чоловік захоче, то розповість про війну сам, але тільки тому, коли вважатиме за потрібне. Важливо, аби він знав, що ви його почуєте, якщо в нього з'явиться така потреба. Можна запитувати про нейтральні речі, що не стосуються бойових дій: «Як ви готували їжу? Хто був другом?».

6. Чоловіки часто хочуть піти з дому, посидіти зі своїми бойовими товаришами, випити і поговорити. Ветеран, дійсно, повноцінно може виговоритися лише в співтоваристві побратимів. І тому рідні не повинні перешкоджати йому спілкуватися з товаришами по службі, адже це допомагає відновлюватися. При цьому важливо не підтримувати зловживання алкоголем.

7. Ветеран може привносити в життя сім'ї форми спілкування і взаємодії, набуті на фронті. Не варто ображатися через його категоричність, прямоту, безкомпромісність. На війні немає дипломатії, до якої звикли у щоденному житті. Разом із тим це не означає, що дружина повинна приймати будь-які витівки чоловіка. У процесі соціальної адаптації чоловіка важливо поступово знаходити і розвивати прийнятні для родини форми спілкування.

8. Впродовж первинної адаптації дуже важливо дати чоловікові особистий простір і час, щоб він заново себе усвідомив. Добре, коли є окрема кімната, забезпечені тиша, спокій, задоволені базові потреби Турботливий, але не нав'язливий догляд. Із фронту повернувся чоловік – воїн, доросла людина! Не можна применшувати його гідність. Йому просто треба дати час для відновлення сили, підтримати, а потім допомогти повернутися в мирне життя.

9. Жінці бажано в моменти довірливого спілкування розповісти чоловікові, як жила родина без нього, що відбувалося, з якими проблемами вони стикалися, як їх вирішували. У чоловіка має відновитися реальна картина життєвих подій його рідних, щоб він знову відчув свою необхідність і затребуваність саме в сім'ї, а не тільки на фронті. Під час відсутності чоловіка лідером у сім'ї була дружина. Тепер їй важливо поступово повернути кермо влади чоловікові. Цей непростий процес відновлення колишньої структури та ієрархії сім'ї вимагає особливої турботи і часу. По часу – це індивідуально для кожної родини. Саме в цей період дружині важливо бути чутливою, відчувати, коли чоловік дійсно потребує відпочинку і відокремленості, а коли і до чого його важливо залучати в контексті турбот родини. При труднощах проходження цього етапу цілком доречно психологічна допомога сім'ї.

10. Важливо розуміти, що в перші дні і тижні після повернення додому демобілізований потребує відновлення і, ймовірно, буде пасивний стосовно домашньої роботи, повсякденного життя сім'ї. Він внутрішньо ще на передовій, постійно телефонує своїм побратимам, хоче чимось їм допомогти. Це типова картина, і дружині цю ситуацію на якийсь час треба прийняти. Її спроби в цей період активно залучити чоловіка до справ, якщо він сам ще такого інтересу не проявляє, призведуть лише до конфліктів. Для первинної адаптації необхідний час.

11. Через певний час, для того щоб чоловік адаптувався, стає можливим м'яко залучати його до звичного повсякденного життя, підтримувати бажання щось зробити для сім'ї. Тактика «я все сама» психологічно інвалідизує чоловіків, сприяє фіксації регресивного стану безпорадності, залежності, відчуженості, що підсилює наслідки бойової травми, гальмує процес відновлення психічного здоров'я. Важливо коректно та з повагою звертатися до чоловіка щодо вирішення побутових питань у міру його готовності. Так повертається його значимість у сім'ї, авторитет і відповідальність.

12. Дуже непроста тема можливої агресії чоловіка, що повернувся із зони бойових дій. При проявах у чоловіка словесної агресії важливо не піддаватися бажанню відповідати в такому ж агресивному тоні. Оптимальна стратегія поведінки – бути прикладом і джерелом спокою, але без емоційної холодності й відчуженості. Своєю поведінкою,

інтонацією і реакцією жінка має дати зрозуміти, що вона бачить, як важко чоловікові, але крик не допоможе йому вирішити ситуацію. Спокійна і врівноважена поведінка дружини допоможе «розшарпаному» чоловікові швидше заспокоїтися і взяти під контроль свої почуття.

13. У випадках проявів фізичної агресії потрібно максимально прибрати всі небезпечні предмети, щоб вони не потрапили «під руку». Якщо такі прояви чоловіка нікому не загрожують – хай випустить пар. Але якщо є ризик, що він може поранити когось або нанести шкоду собі – потрібно зробити все можливе, щоб уникати ускладнення конфліктної ситуації, скористатися підтримкою тих, хто поруч, вивести людину із зони ризику, а при потребі – викликати фахівців.

14. Якщо чоловік спить неспокійно і йому сняться кошмари, від яких він прокидається та шукає автомат чи ворогів – варто звернутися до лікаря-психотерапевта. Найпростіша рекомендація для полегшення цієї ситуації до її вирішення – не виключати світло в спальні. Прокинувшись, чоловік побачить, що він удома, в безпеці. Поруч рідна людина, а не ворог.

15. Важливо визнавати і враховувати факт, що за час розлуки подружжя змінилося. Необхідний час, щоб знову звикнути одне до одного, налаштувати повсякденне спілкування і взаємодію. Подружжя має вибудовувати стосунки фактично спочатку. Основа відновлення – розуміння і терпіння. Не варто нехтувати створенням сприятливої інтимної обстановки.

16. При відновлюванні звичних стосунків подружжя, діти не повинні залишитися без необхідної уваги і турботи. Важливо спостерігати за їхнім станом і поведінкою. Якщо у дітей виявляється підвищена тривожність, сльози, порушення сну, то їм теж потрібна допомога. Якщо в чоловіка немає різко агресивних форм поведінки, не можна відгороджувати дітей від батька. Дитина – це додаткова ниточка, що прив'язує ветерана до реального життя. Діти розуміють більше, ніж може здаватися дорослим. Їхня участь і співпереживання можуть стати рятівними.

17. Для жінки слід також пам'ятати, що турбота про себе в час, коли допомагаєш іншим, не є ознакою егоїзму. В результаті пережитого у жінки може бути підвищена тривожність, дратівливість, проблеми зі сном та здоров'ям в цілому. Жінка може ефективно піклуватися про рідних тільки, якщо зможе якісно подбати про себе. Дружині ветерана потрібно навчитися цього. Як мінімум, важливо чергувати зайнятість та відпочинок, підтримуюче соціальне середовище. Освоєння навичок психоемоційної регуляції і ефективної комунікації також може бути дуже корисним в кризові періоди життя сім'ї. Взввши на свої плечі велику частку відповідальності, жінка сама може потребувати підтримки, розуміння і психологічної допомоги. Варто знати, де і яким чином, за необхідності, цю допомогу можна отримати – для сім'ї, для ветерана, для дітей і особисто для себе.

Рекомендації для чоловіків:

Для успішної адаптації та налагодженню здорових стосунків чоловікам теж важливо зважати на певні психологічні обставини, які довелось прожити дружині.

Більшість жінок розповідають про те, що рішення чоловіка йти на війну було абсолютною несподіванкою, хоча й було розуміння, що це трапиться. У більшості випадків ця інформація дається дружині за декілька годин до відбуття або через декілька годин після. Це є тим страхом і шоком для дружини, до якого неможливо підготуватись. У цей момент жінка відчуває покинутість, образу, злість і свою безпорадність у цій ситуації. Їй важко змиритись з думкою, що чоловік пішов на війну. Як їм далі жити, як справлятися з усіма проблемами та негараздами, як самій уберегти дітей? І головне питання: чи повернеться чоловік взагалі? Що переживає дружина?

- Почуття безпорадності;
- Безвихідність ситуації (вона нічого не може змінити);
- Покинутість і самотність;
- Нерозуміння, як жити далі (все тепер на ній одній, як впо́ратися з усіма турботами, за які відповідав чоловік);
- Злість і гнів;
- Як пояснити дітям (чому їхній тато пішов, а інших – ні);
- Образа;
- Як сприймуть близькі (часто близькі віддаляються через різне бачення ситуації та різні політичні погляди);
- Як жити в новому статусі (дружина учасника бойових дій).

Турботи та тривоги жінки призводять до того, що її тіло та мозок входить в тривалий стрес. Їй важко сприйняти, що вона сама, що весь тягар турбот тепер лягає на її плечі. Дім, робота, діти, батьки, господарство. Важко, виникає страх як жити далі, що робити. Починає наростати почуття злості, яке й дає ресурс для адаптації до нових умов життя. Потім приходиться усвідомлення, що чоловік може не повернутися. Страшні думки та картини постійно циркулюють в голові. Збільшується тривожність. Жінка намагається приховати свій негативний психоемоційний стан від оточуючих, плаче ночами, щоб цього не бачили діти. З'являється безсоння, постійний страх за життя чоловіка, очікування. Дзвінок від чоловіка сприймається за щастя, дзвінок з невідомого номеру вселяє страх, бо невідомо, що можеш почути. Уява малює найстрашніші картини й образи того, що може трапитися з її чоловіком, а перегляд новин ще більше загострює ситуацію. Рівень стресу росте. Злість на себе, свою безпорадність, на нього, уряд, на всіх. На фізіологічному рівні жінка переживає усі реакції стресу: від шоку і до або адаптації до нових умов життя або до розвитку стресового розладу. У крові збільшується кількість стресових гормонів, які впливають на її психоемоційний стан та поведінку. З часом жінка адаптується до нових життєвих умов. Адже, коли чоловік пішов на війну, жінка вчиться тримати все під контролем і опановувати нові обов'язки, які не виконувала раніше. Жінка приймає цю відповідальність. І за час відсутності чоловіка вона вчиться жити з цією владою і контролем.

Досить часто це додає їй значущості в своїх же очах, підвищує самооцінку та допомагає знизити стрес.

Але досить часто психоемоційний стан жінки є таким, що вона також потребує психологічної допомоги та підтримки не менше, ніж чоловік. Якщо подивитись на ситуацію з боку жінки, то можливо зрозуміти, що вона хоче, щоб все було так, як раніше, щоб можна було планувати, обговорювати, ділитися усім з чоловіком. Вона втомилася слухати про війну.

Обом у подружжі потрібен час, щоб прийняти зміни один одного. В процесі зцілення та адаптації можливо:

- Ходити на прогулянки разом, розмовляти. Ходьба допоможе знизити рівень стресових гормонів у обох партнерів;
- Запросити один одного на побачення і починати пізнавати один одного;
- Не перебивати, коли вона постійно повторює одну і ту ж саму історію, навіть якщо ви вже чули її 100 разів.

Частина сімей, у яких виникли проблеми у стосунках, потребує лише психологічного супроводу. Але у випадку кризових сімейних відносин необхідна психотерапевтична допомога.

Групове та сімейне консультування/психотерапія дозволяють не тільки відпрацювати особистісні та міжособистісні проблеми конкретної сім'ї, але й отримати реакцію від групи на ті чи інші дії з боку групи, відстежити деструктивність власних проявів на прикладі інших учасників групи, що в свою чергу забезпечує, з одного боку, розуміння власної невинятковості в переживанні проблем, а з іншого – сприяє отриманню додаткового ресурсу для їхнього подолання. Сила групи збільшує почуття єдності та дозволяє розділити це зі своїми сім'ями. У кожного з членів групи схожий досвід, тому сила взаємодопомоги та сила виживання й згуртування може забезпечити ефективний процес відновлення.

ПРИМІТКА:

Іноді, при всіх намаганнях членів родини допомогти тому, хто повернувся із зони бойових дій в адаптації та відновленню – допомога стає вкрай складною. У членів родини з'являється відчуття безпорадності, безсилля, формуються думки «потрібно терпіти, бо я не можу нічого подіяти». В результаті всі члени родини (батьки, діти, другий член подружжя) терплять деструктивні прояви поведінки ветерана: агресію, гнів, неконтрольовану поведінку, насилля тощо. Але варто зауважити, що у процесі адаптації та відновлення відповідальність покладається не тільки на тих, хто хоче допомогти, а й власне на того, хто сам потребує допомоги. Якщо ветеран чи військовослужбовець не усвідомлює складність своєї проблеми та шкоду від власної неконтрольованої агресивної поведінки, то в таких випадках його родина сама починає потребувати допомоги (фізичної та психологічної) із залученням фахівців (поліцейських, медиків, психологів).

У нашій країні по законодавству члени подружжя, які зазнають насилля у сім'ї, захищені державою. Відповідно до визначення в Законі України «Про попередження насильства в сім'ї»:

- психологічне насильство в сім'ї – насильство, пов'язане з дією одного члена сім'ї на психіку іншого члена сім'ї шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно спричиняється емоційна невпевненість, нездатність захистити себе та може завдаватися або завдається шкода психічному здоров'ю;

- економічне насильство в сім'ї – умисне позбавлення одним членом сім'ї іншого члена сім'ї житла, їжі, одягу та іншого майна чи коштів, на які постраждалий має передбачене законом право, що може призвести до його смерті, викликати порушення фізичного чи психічного здоров'я;

- сексуальне насильство в сім'ї – протиправне посягання одного члена сім'ї на статеву недоторканість іншого члена сім'ї, а також дії сексуального характеру стосовно дитини, що є членом цієї сім'ї; (абзац четвертий статті 1 зі змінами, внесеними згідно із Законом N 5462-VI (5462-17) від 16.10.2012)».

У навчально-методичному посібнику для працівників внутрішніх справ зазначаються такі прояви психологічного насильства: образи з використанням лайливих слів та (або) криків, образливі жести, пози, міміка, погляди, інтонації, тримання членів сім'ї в атмосфері страху.

Психологічне насильство виявляється:

- у брутальному ставленні до родичів чи друзів члена сім'ї;
- заподіянні шкоди домашнім тваринам;
- знищенні, пошкодженні, псування або приховуванні особистих речей, предметів, прикрас тощо;
- у використанні принизливих зауважень щодо члена сім'ї;
- в постійних проявах незадоволення, безпідставних докорів, зауважень і звинувачень;
- крайніх проявах підозрливості, ревнощів, перевірок, стежень, що роблять нестерпним життя;
- ігнорування почуттів особи;
- образа переконань, що мають цінність для особи;
- образа віросповідання, національної, расової та класової приналежності або походження;
- переслідування особи (частіше жінки чи дівчини) через уявлені особою протилежної статі сексуальні зв'язки;
- обмеження свободи дій та пересування особи;
- погрози заподіяти фізичну чи економічну шкоду;
- погрози залишити сім'ю, побити чи вбити дружину, дітей;
- підштовхування до самогубства;
- примушення до протизаконних дій;
- ізоляція від оточуючих;
- використання дітей проти матері;

- залякування, усунення від процесу ухвалення рішень;
- заперечення наявності проблеми насильства, перекладання відповідальності за неї на партнера;
- обмеження в самореалізації, навчанні, роботі.

Будь-яке насильство передбачає наявність і жертви, й кривдника (агресора). Практика показує, що найчастіше агресором стає той, хто в дитячі роки сам перебував в статусі жертви. Тобто кривдник, зазвичай, має вже сформовану модель агресивної поведінки і попри те, що на свідомому рівні він, як правило, заявляє, що «я ніколи не буду агресором» на рівні несвідомого в нього є стійкі деструктивні сценарії.

Проте наявність цих сценаріїв не може виправдовувати агресивні дії. Саме тому психотерапевтична робота як окремо з демобілізованими, так і з їх сім'ями є надзвичайно важливою та необхідною. Така робота допоможе вийти зі стану депресії, емоційної та соціальної відчуженості, поліпшити взаємини с оточуючими та подолати своєрідну психологічну дистанцію, сформувані в сім'ї систему взаємної підтримки, відновити та вдосконалити навички спілкування в родині й запобігти випадкам насильства.

ПЛАН-КОНСПЕКТ СКЛАВ:

Начальник групи
психологічного забезпечення
старший лейтенант служби цивільного захисту

Світлана ГЛІВІНСЬКА