

## Памятка для родителей вернувшегося из зоны боевых действий

Пребывание в зоне боевых действий, где собственная жизнь и здоровье, а также жизнь и здоровье окружающих, находится под угрозой, нарушен привычный порядок жизни, накладывает отпечаток на эмоциональное состояние человека. В опасных условиях происходит активация всех ресурсов, человек привыкает жить на пределе своих физических и эмоциональных возможностей. Поэтому возвращение к мирной жизни может проходить трудно.

Возможно, вы заметили, что ваш сын изменился и не похож сам на себя:

- стал отстраненным;
- стал раздражительным, вспыльчивым;
- начал проявлять агрессию по отношению к вам или окружающим;
- плохо спит по ночам;
- большую часть времени подавлен, почти не бывает в хорошем настроении;
- употребляет много алкоголя, выпивает чаще, чем раньше;
- потерял интерес к тому, что приносило удовольствие;
- пассивен, ничем не занят;
- не может расслабиться;
- стал рассеянным, быстро утомляется.

Такое поведение может быть реакцией на травмирующее событие.

*Помните, что даже если эти реакции направлены на вас, они не имеют к вам прямого отношения, вы не виноваты в изменении поведения близкого вам человека.*

Если человек пережил травмирующее событие, ему нужна помощь и в первую очередь – помощь близких. Поддержка близких людей существенно повышает шансы на то, что человек успешно преодолеет подобный опыт.

ВАЖНО! Нахождение близкого в зоне боевых действий может становится травмирующим событием для его близких даже если они сами находятся в безопасности.

Если вы отметили у себя схожие симптомы стоит в первую очередь позаботиться о себе, возможно, обратиться к специалисту. Вы не сможете помочь другому, не имея собственных сил и ресурсов.

Если состояние вашего сына **не меняется на протяжении месяца и более** это может являться признаком посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Данное состояние редко проходит само собой и обычно требует профессиональной помощи.

Выявить или исключить ПТСР может только врач-психотерапевт или психиатр (не психолог!).

### **Как быть полезным близкому человеку, переживающему травматичное событие?**

- Узнайте как можно больше о ПТСР и других реакциях на стресс. Это знание может помочь вам понимать, что происходит.
- Скажите сыну, что вы хотите его выслушать.
- Если он не готов говорить, скажите, что вы понимаете и принимаете это, не принуждайте его к разговору.
- Поощряйте общение с семьей и близкими, но не настаивайте на нем.
- Предложите обратиться за помощью к специалистам, обозначив ваше беспокойство за близкого и выразив поддержку.
- Избегайте критики или обвинений, не ставьте ультиматумов.
- Позвольте человеку самому принять решение об обращении за помощью, поддержите его. Решиться на поход к врачу бывает сложно и на это требуется время (иногда немало).
- Член вашей семьи может отказаться от помощи. Если это произойдет, имейте в виду, что отстранение от контактов может быть симптомом ПТСР.
- Предоставляйте близкому личное пространство, оговаривая, что готовы помочь в другой раз.

### **Правила для общения с человеком, пережившим травмирующее событие**

➤ Старайтесь поменьше обсуждать негативные варианты будущего, но и не переусердствуйте с оптимизмом

(«Я вижу, что тебе плохо, и это абсолютно нормально и понятно в твоей ситуации; я с тобой; я тебя поддержу»);

➤ Если ваш сын готов говорить - слушайте: не перебивайте, старайтесь повторять сказанное, чтобы понять, правильно ли вы все поняли, задавайте уточняющие вопросы;

➤ Если по итогу разговора Вы поняли, что Вам трудно и невыносимо тяжело слышать рассказ близкого, позже, в спокойной обстановке, обсудите с ним, кто еще его может выслушать и где ещё он может получить помощь.

(«Ты многое пережил и с этим может быть трудно справиться. Я беспокоюсь о тебе и хочу помочь, но часто не знаю, как реагировать/чувствую беспомощность/растерянность. Я знаю, что многим помогает справиться с похожими чувствами психолог или общение с теми, кто пережил подобное, но уже преодолел это. Что ты об этом думаешь?»)

➤ Спрашивайте близкого о его чувствах, можете предположить, что именно он испытывает и спросить, так ли это, чтобы убедиться, что Вы все правильно поняли.

(«Мне кажется, ты очень напряжен/растерян. Это действительно так?»)

➤ Не упрекайте близкого за «неправильные» чувства и не рассказывайте, что в действительности нужно испытывать. Избегайте фраз вроде: «Ты должен быть рад, что выжил», «Ты должен собраться/быть сильным/злиться».

➤ Не рассказывайте, как нужно было действовать в тот момент, когда произошло травмирующее событие, поскольку это может усугублять эмоциональное состояние;

➤ Не давайте непрошенных советов;

➤ Обращайте внимание на обстоятельства, которые могут сделать близкому хуже (например, сильный шум или нахождение в толпе), обращайтесь к его вниманию на это

(«Я заметила, что сегодня в магазине, проходя мимо толпы, ты был очень напряженным. Может быть, тебе будет спокойнее, если на время будешь избегать мест, где много людей?»)

### **Что делать, если Ваш сын стал агрессивным?**

➤ Если близкий человек проявляет вспыльчивость, раздражительность, но слышит вас, может контролировать свои эмоции, **не вовлекайтесь в конфликт**. Помните о том, что эти реакции могут не иметь отношения напрямую к вам;

➤ Вы можете сказать о ваших чувствах, не обвинять, предложить прервать разговор

(«Когда на меня повышают голос, мне становится страшно/я злюсь и теряю контроль/ мне не хочется продолжать разговор. Может быть, вернемся к этому разговору позже?»)

➤ **Если близкий не слышит вас, смотрит, словно через пелену, угрожает, не контролирует свою злость, применяет физическую силу это опасно. В этот момент человек не контролирует свои действия и может нанести вред даже самому дорогому для него человеку. Попытки успокоить его часто только усиливают агрессию.**

Если Вы заметили подобное поведение, наиболее безопасным как для Вас, так и для вашего сына, будут следующие Ваши действия:

- немедленно прекратить взаимодействие;
- уйти в безопасное место;
- в случае физического насилия - звать на помощь.

### **Как помочь себе?**

Когда у кого-то посттравматический синдром, это может изменить Вашу жизнь. Вы можете испытывать вину и отчаяние, чувствовать страх и злость, беспомощность, разочарование или задаваться вопросом, вернется ли все когда-нибудь на круги своя. Все эти чувства нормальны, но они могут истощать и изматывать. Важно заботиться о себе, иначе может оказаться, что вы не в состоянии помочь близкому, да и вам нужна серьезная помощь.

- Заботьтесь о себе
- Сохраняйте социальные контакты
- Поддерживайте режим дня
- Старайтесь полноценно питаться
- Обращайтесь за помощью специалистов, если чувствуете, что Вам тяжело

### **ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ**

112 – линия экстренного реагирования в чрезвычайных ситуациях.

Телефоны экстренной психологической помощи (круглосуточно, бесплатно, анонимно):

- 8-800-100-21-15 – телефон доверия для взрослых.
- 8-800-2000-122 – телефон доверия для детей, подростков и родителей.

Лично за получением психологической помощи Вы можете обратиться в кабинет психологической помощи при ЛПУ без предварительной записи. При необходимости, специалисты также помогут Вам получить консультацию медицинских специалистов.