

Міжнародна організація з міграції

«Мої родичі, які проходять військову службу в українській армії повернуться до цивільного життя. Чого мені очікувати, як поводитися й що робити?»



Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка.

Серпень 2023

ВСТУП

Люди на війні дуже змінюються. Перша причина – чиста фізіологія. У зоні бойових дій життя солдата під загрозою. Змінити це він не може, і єдиний спосіб вижити – це виробити нові шаблони поведінки. Боець постійно насторожі, помічає всі зміни в навколишніх обставинах, на будь-яку потенційну загрозу реагує миттєво. Ця реакція – ціна його життя та життя його побратимів. Тому так міцно, лише на рівні інстинктів, в'їдається в психіку.

Хлопці та дівчата, чоловіки і жінки приходять з війни, але війна залишається всередині них як постійний стрес. «Режим війни» у голові може включити звичайнісінька ситуація.

Людина проходить повз відкриті двері ванної – мозок сигналізує: це небезпека там може бути ворог. Чує різкий гучний звук – грюкнули двері, розірвалася петарда – це обстріл, треба впасти на землю і знайти укриття.

Це несвідомі прояви. Вони спрацьовують лише на рівні інстинкту, ще доти, як він встигає оцінити ситуацію.

1. ЩО Ж ВІДБУВАЄТЬСЯ З ВОЇНОМ НА ПОЛІ БОЮ? НОВІ ПРАВИЛА, ЯКИХ ЙОМУ НЕОБХІДНО СЛІДУВАТИ, ЩОБ ВИЖИТИ.

ПРАВИЛО 1. НІЯКИХ ЕМОЦІЙ.

Емоції в бою відволікають і займають секунди, які необхідні, щоб вжити заходів для виживання. Людина повинна загострити всі свої органи почуттів, але не повинна виявляти свої емоції. Тобто розум, очі, слух, шкіра мають працювати, а емоції – ні. Більшість людей включають все на максимум або відключають все повністю. А в бою доводиться робити цей дивний поділ: жодних емоцій за максимальної роботи всіх органів чуття.

ПРАВИЛО 2. ЗУПИНКА В ХАОСІ (НЕЗРОЗУМІЛОЇ, НЕВИЗНАЧЕНОЇ СИТУАЦІЇ).

Якщо довкола відбувається якийсь хаос чи щось незрозуміле — треба зупинитися, замерти. Перестати рухатися та загострити сприйняття, аналізувати обставини. Коли військовий рухається, і раптом щось відбувається не так, як завжди – мусить зупинитися, замерти, вслухатися, аналізувати!

ПРАВИЛО 3. МИТТЄВА РЕАКЦІЯ В НЕБЕЗПЕЦІ.

У небезпечній ситуації немає часу на глибокий аналіз чи оцінку, життя врятує лише миттєва реакція. Якщо воїн чує звук, який може загрожувати, він реагує. Саме тому іноді діти, жінки, які несподівано вийшли на військових, цивільні люди потрапляють під вогонь. Вогонь на поразку, на випередження по цілях, що рухаються, в зоні бойових дій, часто рятує життя. Найменший рух там, де не повинно бути об'єктів, що рухаються, і туди зосереджується вогонь. У таких ситуаціях ніколи думати – воїн просто реагує, як його навчили.



ПРАВИЛО 4. НІКОМУ ТА НІЧОМУ НЕ ДОВІРЯТИ.

Часто зі ЗМІ чи Інтернету можна почути багато прикладів, коли до наших воїнів підходили громадяни, пропонували їжу, мед, зупинялися цивільні автомобілі, спілкувалися з військовими, а все завершувалося або отруєною їжею, або вибухівкою в пакеті допомоги, або вибухом замінованого автомобіля, або обстрілом наведеної артилерії. Тому питання довіри на війні – відносне, і правило «не довіряти нікому» є життєво важливим.

ПРАВИЛО 5. ЗАВЖДИ ПЛАНУВАТИ ЗАЗДАЛЕГІДЬ.

Де б не знаходився воїн, він складає плани дій, атаки чи відходу. Якщо звідси стрілятимуть – я піду туди, якщо звідти – піду сюди, тощо. Що втримає уламок, кулю, де можна сховатися, як можна подолати рів, завал? Постійне планування дій стає звичкою. І робить це воїн з однієї причини – бажання вижити.

ПРАВИЛО 6. ДОВІРЯТИ ТІЛЬКИ ПЕРЕВІРЕНИМ ДРУЗЯМ!

Якщо воїн не може довіряти перевіреним друзям, довіреним бойовим побратимам, він ризикує опинитись у постійній негативній психологічній обстановці або навіть загинути. Довірений – це не той, хто просто каже, що все буде гаразд. Довірена людина – це той, хто разом із воєним правильно діє в екстремальних ситуаціях, це той, хто врятував життя інших людей чи життя побратима. Вся довіра ґрунтується лише на досвіді. Одна з проблем, що виникає після бойових дій, у тому, що у воїнів подібних стосунків уже ні з ким ніколи не буде. І ті, хто були до війни їхніми друзями, насправді не є такими.

Те, що відбувається з ветеранами – це не егоїзм,
не хвороба. Це нормальна реакція психіки
на обставини, що травмують.

2. ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ ПРИ ПОВЕРНЕННІ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ?

За час, що військовий був на війні, змінився не тільки він, змінилася і його родина.

У сім'ї за тривалий час відсутності чоловіка/жінки стався перерозподіл обов'язків, було по-новому влаштовано життя. Уся сім'я жила в режимі очікування, жаху. Насправді бій може тривати щодня або раз на п'ять днів, а в рідних військового він триває 24 години на добу, сім днів на тиждень. І часто подружжя чекає один від одного, що зустрівшись, побачать ту людину, яку вимушено залишили ДО війни. У тих сім'ях, де партнер розуміє, що чоловік/жінка повернулися іншими і готові знову з ними "знайомитися", цей процес проходить менш болісно і ефективніше.

ПРИ ПОВЕРНЕННІ ДОДОМУ, ВІЙСЬКОВИЙ МОЖЕ ВІДЧУВАТИ:

- Підвищену чутливість до звуків, рухів, кольорів
- Дратівливість, спалахи злості
- Напади дезорієнтація
- Безсоння та нічні кошмари
- 20% бійців страждають на пост-травматичний стресовий розлад (ПТСР).

Прийміть стан вашого близького як тимчасовий.
Він відновиться, але на це потрібен час.
Наберіться терпіння та розуміння.

Певні аспекти сексуальних стосунків можуть викликати у ветеранів страх. Необхідність зняти одяг і лягти може змусити його відчути себе вразливим та беззахисним. Також він може відчувати загрозу через те, що двері спальні будуть зачинені або вимкнене світло. Але на глибшому

рівні ветеран, набагато сильніший, ніж будь-який інший чоловік, може відчувати загрозу від сексу, тому що він має на увазі **"здачу себе" жінці та підпорядкування сексуальному бажанню**. І хоча чоловік може дуже хотіти сексуального задоволення та розрядки, він може боятися втратити контроль, що передбачає підпорядкування бажанню.

Деякі дружини ветеранів, які перенесли бойову травму, стикаються із протилежною проблемою: чоловіки наполягають на сексуальних стосунках кілька разів на тиждень чи на день. Секс стає їхньою першочерговою необхідністю й коли дружини їм відмовляють, вони почуваються некоханими та відкинутими.



Для цієї категорії чоловіків секс є засобом емоційної розрядки, а засобом захисту, самооцінки та «перемоги». Це може статися через сильне почуття самотності, пережитого людиною з бойовою психічною травмою. Ізолюючи самих себе, вони позбавляються звичайних усмішок, обіймів, компліментів або будь-яких візуальних, вербальних і фізичних зображень, які мають місце в нормальних стосунках з друзями, що підтримують їх. Таким чином, секс замінює глибоке емоційне спілкування або навіть звичайне спілкування з друзями. Для інших ветеранів, у яких при ПТСР набагато більше виявляються симптоми «порушення», статевий акт стає способом заспокоїти емоції, відчуті, що він контролює ситуацію та підтвердити свою мужність. Дружина стає для нього людиною, яка виконує роль заспокійливого засобу.

3. ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ, ЩОБ ДОПОМОГТИ СВОЄМУ БЛИЗЬКОМУ АДАПТУВАТИСЯ ДО ЖИТТЯ ВДОМА?

- **ВІДРЕГУЛЮЙТЕ ПОБУТ**

Щоб розуміти, що відбувається із чоловіком/жінкою, проаналізуйте, як мислить боєць під час війни. Намагайтеся не видавати різких звуків, не грюкайте дверима, особливо вночі. Не робіть різких рухів. Не підходьте до людини ззаду – вона може автоматично відреагувати на це як на напад. Краще покличте його, щоб він міг обернутися.

- **НЕ ОБМЕЖУЙТЕ ЙОГО/ЇЇ СПІЛКУВАННЯ З БОЙОВИМИ ПОБРАТИМАМИ**

Це дуже важливо для бійців, особливо у перші місяці після війни. Це середовище, де ветерани знаходять розуміння, можуть спокійно говорити про досвід. Це те продуктивне спілкування, яке дозволяє повернутися в мирне життя, і знайти собі застосування в ньому.

- **НЕ ЗНЕЦІНІЙТЕ ПЕРЕЖИТИЙ ДОСВІД СВОГО ПАРТНЕРА**

Людині, яка повернулася з війни, треба відновитися, повернутися до себе. Різним людям для цього потрібен різний час. Не треба говорити: "О, у тебе що такі слабкі нерви?", "Вася теж служив, але у нього немає таких проявів". Цим ви не підбадьорите людину, а завдасте їй болю і втратите її довіру. **В усіх військовий досвід різний, свій – індивідуальний і реакція психіки буде індивідуальна теж.**

- **ЯКЩО НЕРОЗУМІННЯ В СІМ'Ї ЗАХОДИТЬ НАДТО ДАЛЕКО, ПОТРІБНО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ФАХІВЦЯ. НЕ ДОПОМАГАЄ ОДИН ПСИХОЛОГ – ШУКАЙТЕ ДРУГОГО, ТРЕТЬОГО.**

Агресію та насильство терпіти не можна. Жінка має робити так, як комфортно та безпечно їй та її дітям.

- **ПІДГОТУЙТЕ ДІТЕЙ ДО ПОВЕРНЕННЯ БАТЬКА З ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ.**

Потреби дітей могли дещо змінитися за час відсутності батька, можливо, їм знадобиться деякий час, щоб знову відчувати душевну близькість з батьком, особливо, якщо вони були дуже маленькими на час його від'їзду.

Діти реагують відповідно до їх віку.

Немовлята (12 місяців або менше) можуть реагувати на зміни у розпорядку дня, оточенні, на зміни настрою матері або її доступність. Діти можуть ставати апатичними, відмовлятися від їжі і навіть втрачати вагу.

Діти (1-3 років) можуть ображатися, «дутися», плакати, влаштовувати гнівні істерики, погано спати, якщо мама має проблеми або недоступна увесь час.

Дошкільнята (3-6 років) можуть повертатися до більш дитячої поведінки, регресувати, можуть бути проблеми з туалетом, смоктання пальця, проблеми зі сном, тривожність, роздратування, «висіння» на мамі. Також вони можуть легко роздратовуватися, впадати у гнів, бути пригніченими або агресивними, або ж скаржитися на неприємні відчуття або біль. Діти можуть думати, що батька мобілізували, «бо я поганий».

Діти молодшого шкільного віку (6-12 років) можуть бути нервовими, агресивними або капризувати і скаржитися, нити про все. У них може з'являтися головний або шлунковий біль тощо.

Дуже часто дошкільнята або молодші школярі турбуються, переживають про безпеку батька вдома.

Підлітки (13-18 років) можуть хвилюватися, нервувати, протестувати. Також їм може не подобатися новий розподіл сімейних ролей і сімейних обов'язків після повернення батька додому.

Поради, щодо допомоги дітям будь-якого віку:

- забезпечте додаткову увагу, піклування та фізичну близькість (обійми, поглажування, дружні дотики);
- зрозумійте, що дитина може злитися і, можливо, вона має на це право;
- обговорюйте ситуацію, дайте дітям зрозуміти, що вони можуть говорити про свої почуття;

- прийміть те, що вони відчувають, і не говоріть, що такі почуття неправильні і так не можна;
- розкажіть дітям, що такі почуття є нормальними, приготуйтеся до того, що це доведеться говорити багато разів;
- зберігайте звичайний ритм життя і плануйте події заздалегідь.



4. ЧОГО НЕ ВАРТО ГОВОРИТИ ТА РОБИТИ ПО ВІДНОШЕННЮ ДО ВІЙСЬКОВОГО?

- Ніяких непередбачуваних дій (різкі вигуки, крики чи підхід позаду). Краще запитайте або попередьте про свої плани діяти (наприклад: можу я тебе обійняти? продемонструйте жест обійм).
- Не навішуйте ярликів: «Ти герой! Молодець!», оскільки ви не знаєте які має упередження дана людина – краще подякуйте. Скажіть про свої почуття «Я вам дуже вдячна», «Я спокійна, що є ЗСУ».
- Уникайте «важких тем» (наприклад: «а страшно на війні?», «багато наших погинуло?»).
- Ніякої критики та порад, щодо військових подій. Ви та військовий мають різний досвід, обговорення війських дій буде не доречним.
- Не вагайтеся. Не бійтеся військових. Ваша близька особа це відчує і в нього може скластися враження, що ви відчуваєте небезпеку поруч з ним. А отже він завдає вам страждань.
- Якщо ветеран війни має інвалідність: спілкуйтеся з ними як із звичайними людьми, не потрібно проявляти жалості та надавайте допомогу лише за попередньою згодою

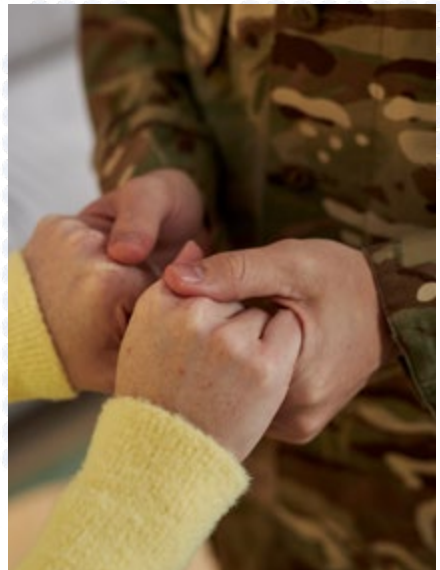
5. ЯК КРАЩЕ БУДУВАТИ БЕСІДУ З ВОЇНОМ?

Якщо Ви хочете, щоб воїн відкрився у своїх почуттях, спробуйте попросити його **розповісти про щось просте й позитивне**, що було в зоні бойових дій. Як варіант, як він жартував із друзями, як вони отримували дитячі малюнки чи щось подібне.

Коли він розповідатиме про ці прості ситуації, можливо, у нього почнуть виявлятися інші почуття, для вас несподівані. Якщо Ви відчуєте, що розмова стає напруженою, йому важко розповідати, Ви можете сказати: «Гаразд, гаразд...». І воїн знову закриється у собі. На час. Але без втрати довіри, без вибуху емоцій, до якого поки що не готові ні Ви, ні Він.

Далі, коли складуться обставини, або, навпаки, в конфліктній ситуації, що наростає, знову запитати: «Розкажи мені більше про щось хороше або веселе, що там у вас було». Після 4 – 6 таких моментів, коли **ви повинні тільки слухати і в жодному разі не тиснути, відкрито сприймаючи, але без яскравих та різких емоцій та рухів**, з тихою, м'якою, природною посмішкою, коли воїн розповідатиме про хороше, він зможе «прочинити двері» і розповісти трохи про те, що насправді було не так весело.

- Не змушуйте ділитися з вами тим, чим він не хоче (дайте можливість ветерану вибрати тему розмови)
- Запитуйте про позитивні факти
- Відкрито і зацікавлено слухайте
- Не виражайте різких емоцій
- Дайте йому час
- Подякуйте за те, що поділився



6. КОЛИ ТОЧНО ТРЕБА ЗВЕРНУТИСЯ ДО ФАХІВЦІВ (ПСИХОЛОГІВ, СЕКСОЛОГІВ, ПСИХІАТРІВ)?

- Якщо у близької людини є симптоми ПТСР після 6 місяців з моменту повернення до цивільного життя
- Алкоголізм та інші залежності
- Будь-які види насильства
- Проблеми із сексуальним життям



7. ДЕ МОЖНА ОТРИМАТИ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ ЗАХИСНИКАМ ТА ЇХНІМ РОДИНАМ В УКРАЇНІ:

- **Реабілітаційний Центр «СПІРИТ»** Україна, Київ
Spirit Warrior — це програма передбачена для військовослужбовців, які перебувають у Києві на ротачії або проходять відновлення після поранень. Методика проекту заснована на взаємодії з тваринами (коні, собаки, коти), а також психотерапія військових.
hippoterapia.com.ua
- **Побратими** — це команда, яка спеціалізується на психосоціальній адаптації ветеранів. Лінія підтримки для близьких ветеранів і військових доступна щодня з 8:00 до 22:00
Тел.: +380 067 348 28 68.
- **Центр психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна»** МОЗ України. Тут працюють із розладами, пов'язаними з бойовим стресом, наслідками черепно-мозкових травм (постконтузійний синдром)
Тел.: +380 073 450 60 00, forestglade.vet@gmail.com
- **Кризовий центр медико-психологічної** допомоги надає психологічну допомогу військовослужбовцям Збройних Сил України, які були поранені чи зазнали психологічних травм.
Тел.: 0800 501212
- **Київський міський кризовий центр «Соціотерапія»** кожного тижня приймає людей до реабілітаційної програми. Програма центру розрахована на один місяць.
Тел.: +380 096 274 59 54.

Де можна отримати психологічну допомогу українським родинам в Чехії:

- **AMIGA** – кризова та психологічна допомога для українців.
Тел.: +420 736 101609, E-mail: dumka@amiga-migrant.cz
Адрес: Záhřebská 539/15 Praha 2 (вход с ул. Belgická 11, звонок: AMIGA o.s.)
- **NUDZ** – Національний інститут психічного здоров'я.
Topolova 748, 250 67 Klecany, www.nudz.cz

Заснована у 1951 році, MOM є провідною міжурядовою організацією у сфері міграції та налічує 175 держав-членів і працює у понад 100 країнах світу. MOM керується принципом того, що гуманна та впорядкована міграція приносить користь мігрантам і суспільству. MOM приєдналася до системи ООН у 2016 році. Організація співпрацює зі своїми партнерами в міжнародному співтоваристві, щоб допомогти вирішити проблеми, пов'язані з міграцією, поглибити розуміння міграційних питань, сприяти соціальному та економічному розвитку за допомогою міграції, а також відстоювати людські права всіх мігрантів.

ПОТРЕБУЄТЕ ДОПОМОГИ ЧИ ПОРАДИ?

Зверніться на інформаційну лінію MOM:

+420 800 050 749

або напишіть нам

infocze@iom.int

Цей посібник був створений у серпні 2023 року MOM у Чехії за підтримки Уряду Німеччини.



@IOMCzechia



@IOMPrague



@showcase/iom-czechia



@iom_czechia



@czechia.iom.int



@iomczechia



@IOMCzechia



Aby nebe nespadlo