

Семинар: “Выживание и посттравматические расстройства.”

24.02.2022 г.

LT101

https://www.youtube.com/live/tZQC_r_0J08?si=XDzcKjElAkuQEBWH

1:12:42

о. Андрей Лоргус:

[Говорящий 1]

Давайте начнем нашу сегодняшнюю встречу, которая оказалась совсем другой темы. И поскольку сегодня многие Ваши вопросы вынудили нас отменить тему и говорить о главном, что сегодня на всех волнует, и меня тоже, я, надо сказать, удовлетворен тем, что получил от Вас такой запрос. И я откликаюсь на это с желанием.

Мне тоже об этом важно поговорить с Вами, потому что это событие задевает всех нас. И сейчас мы поговорим, но давайте для начала все-таки мы помолимся с Вами в эту минуту, чтобы наш разговор начинался с обращения к Богу. Отче наш, Иже Иси на небесах, да светится Имя Твое, да приедет Царствие Твое, да будет воля Твоя, як уже на небеси и на земли.

Хлеб наш насущный, даже нам гнесь, и остави нам долги наши, и не веди нас в искушение, но избави нас от лукавых. Ибо Твое есть царство и сила и слава вовеки.

[Говорящий 2]

Аминь. Каждый из нас может молиться своими словами, и у кого-то это может быть молитва покаяния, у кого-то это может быть молитва прошения об избавлении, у кого-то это может быть молитва страха и паники. Всякая молитва здесь уместна.

Итак, сегодня мы с вами оказались совершенно в другой реальности.

[Говорящий 1]

Началась война, которую никто из нас не хотел и никто из нас ее не готовил и не вызывал. Но мы оказались втянуты в войну. Мы – это русские люди, россияне, это украинцы, жители Украины, как русские, так и украинцы, и всех сопредельных стран, а по сути дела весь мир.

[Говорящий 2]

И это изменило нашу жизнь.

[Говорящий 1]

И изменило жизнь радикально. Мы не можем сейчас даже перечислить всех перемен, которые с этого дня в нашей жизни начнутся. Мирная жизнь кончилась на долгое время, на какое – мы не знаем.

И дело не только в боевых действиях, собственно говоря, а дело в том, что событие такого масштаба переворачивает жизнь очень серьезно и надолго. И последствия этого радикального поворота делятся десятилетиями. Для нашего народа и вообще для всего мира таким потрясением была Вторая мировая война.

После нее прошло уже больше 75 лет, но мы до сих пор страдаем от последствий Второй мировой войны. До сих пор. Вот вам примерно указание масштаба того, что ждет нас впереди.

Что же, собственно говоря, произошло? Я не буду говорить о боевых действиях и о политических событиях. Об этом расскажет кто-то другой или вы сами можете это видеть.

Я хочу только говорить про человеческое измерение – гуманитарное, психологическое и духовное. Давайте начнем с последнего, с духовного, поскольку все-таки у нас разговор такой христианский по сути. С духовной точки зрения война – это самое глубинное, самое полное нарушение человеческой природы.

Ничего более страшным, ничего более античеловеческим и антибожественным быть не может, потому что убийство друг друга, тем более убийство христиан друг друга – это то, что противно божественной заповеди от начала до конца. И здесь нет никаких исключений и каких-либо оправданий. Это не случайный убийца, не бытовое, не убийство в драке или бандитское нападение.

Нет, это задуманное, подготовленное, планомерное, глубоко инструментализированное убийство, систематическое убийство. И, конечно, это смертный грех перед Богом и перед людьми. Это смертный грех всех, кто так или иначе соучаствует в войне.

Все. Это не только солдаты и офицеры, но это и люди, которые работают на войну и которые помогают войне, промышленным или каком бы то ни

было случае. Единственным исключением я бы только здесь сделал для тех, кто лечит раненых и кто помогает хранить убитых.

Это не их грех. А все остальные, кто участвует в войне, это, конечно же, тяжкий, смертный грех перед Богом. Во-вторых, конечно же, никакого оправдания духовного, никакого религиозного оправдания в войне быть не может.

Это смертный грех перед Богом. Далее. Война – это противоположность тому, к чему призывает нас Евангелие, то есть любви к ближнему своему.

Это антилюбовь. Это не нелюбовь, это антилюбовь. То есть это ненависть, доходящая до убийства.

То есть это прямо противоположно евангельскому. Поэтому здесь тоже не может быть никаких сомнений с духовной точки зрения. Систематическое военное действие – это страшный грех перед Богом и он ложится на всех, кто участвует в этом событии.

Но мы тоже с вами участвуем в этом событии. Вот в чем беда. Мы втянуты в это.

Вольно или невольно, мы тоже соучастники этого события. И сейчас я хотел бы просто рассказать, как это происходит, чтобы мы с вами понимали отчетливо, что с нами происходит. Ведь, понимаете, война – это многослойное измерение, но категорически меняет все нашу жизнь.

Ну, во-первых, давайте начнем с того, что война лишает нас напрочь чувства безопасности, покоя и стабильности. Потому что наша жизнь больше не имеет ограничений ни сверху, ни снизу, ни справа, ни слева. Она может быть поколеблена как угодно.

Война лишает нас правового поля. Отныне у нас нет никаких прав. Потому что там, где идет война и даже вокруг, вся власть принадлежит командиру того подразделения, которое находится в непосредственном нашем районе.

Никакой больше нет защиты правовой. Там, где идет война, нет ни прокуратуры, нет судов, нет полиции. Есть только военные патрули, есть командир части.

Так что война не только там, где идет война, но и вокруг. Скажем, идет какая-то военная колонна или военная часть. Во время войны каждая военная часть – это островок военного действия.

Поэтому там нет никаких правовых норм и вы попадаете в зону чрезвычайного положения. Вы должны это иметь ввиду и быть очень осторожными. Везде, где появляется какая-либо военная техника или военное подразделение, пусть это будет даже патруль, воинский патруль, они не подчиняются этим больше.

Отныне больше никаким гражданским законам. Война отменяет правовые нормы. Дальше.

Война отменяет любые гарантии для вас со стороны администрации, правительства, то есть обеспечения вас продуктами, светом, водой, дорогами, проездом. Отныне больше ничего. Если вы едете по дороге на собственном автомобиле или на автобусе, а навстречу идет какая-то военная техника или колонна, то вы будете блокированы настолько, насколько это им нужно.

И никаких тут нет возможностей. Если я вдруг отключу свет и воду, вы ничего не можете сделать, потому что это нужно кому-то для чего-то, для каких-то военных целей. Значит, вот эта часть гражданской жизни, она нарушена, и мы должны быть к этому готовы.

К отключению всего связи, телефона, интернета, водопровода, электричества, всего, потому что это война. Естественно, отношения между людьми и властью тоже становятся совершенно другими. Власть, благодаря введению всяких чрезвычайных мер, это не обязательно чрезвычайная ситуация, власть берет на себя гораздо большие полномочия, чем в обычном гражданском обществе, а полномочия гражданина сводятся к минимуму.

И к жесткому подчинению. Меняются все наши планы. Мы больше не можем ничего планировать самостоятельно, мы теряем возможность самостоятельного передвижения даже не то чтобы по стране, но иногда и просто в своем родном селении и городе, если это почему-то либо требуется для военных целей.

Мы теряем возможность дальнейшего планирования своей жизни. Отныне жизнь больше нам не подчиняется, она подчиняется государственным и военным интересам, и мы с этим ничего не можем сделать. Меняются приоритеты наши собственные, то есть то, что мы планировали, больше не является нашими планами.

Конечно, мы все пострадаем материально. В виде цен на продукты на жилье и в виде зарплат или увольнения мы, конечно, страдаем. Это война, по-другому не бывает.

Но и в дальней перспективе. В дальней перспективе война отнимает у нас благосостояние на долгие-долгие годы. И восстановление, допустим, если сегодня война закончится, восстановление продлится не один год.

Ну и много-много других всяких последствий. Так что всех нас задевает. Мы не участники, мы гражданское мирное население, но нас всех заденет война.

Это неизбежно, так происходит всегда, и мы никуда от этого деваться не можем. Поэтому мы должны говорить о том, что мы все оказались с вами в этой ситуации вынуждены. Это наша беда, это не наша вина.

Но мы можем испытывать чувство вины. И вот об этом мы сегодня будем говорить в частности в посттравматическом стрессовом расстройстве. Будем говорить о чувстве вины.

А сейчас пока я хочу сказать о том, как изменилась наша жизнь. Мы говорили много раз уже о том, что у человека есть потребность в самореализации, в развитии. Есть потребность в самостоятельности и свободе.

Есть потребность духовная в смысле и поиске смысла жизни и выстраивании связей со сверхчеловеческими ценностями, с божественными. А сейчас мы вынуждены в этой ситуации, которую я описал, мы сейчас вынуждены говорить о совершенно другой стратегии, которая с сегодняшнего дня оказалась для нас ведущей. Это стратегия выживания.

Вот та ситуация, в которой мы с вами оказались, требует смены стратегии развития на стратегию выживания. Чем отличается стратегия выживания? Она отличается тем, что здесь приоритет отдается сохранению жизни и здоровья себя, своей семьи, своих близких, может быть, еще своих друзей.

Это главная цель, это приоритет. То есть все остальные цели могут быть, но после того, как достигнуто или, по крайней мере, сделано все необходимое для того, чтобы достигнуть эту главную цель. Сохранение жизни и сохранение здоровья себя, своей семьи и близких, может быть, друзей.

Конечно, если человек выбирает свой путь служения, допустим, обескечивать беженцев, погорельцев, больных и раненых, то да, это другое служение. Так вот, всякие другие цели в жизни, которые у нас еще вчера были, на сегодня могут быть отложены. У кого как, я не знаю, про всех не могу сказать, но мы должны понимать, что выживание – это совершенно другая стратегия.

Здесь все усилия концентрируются прежде всего на том, чтобы в изменившихся условиях обеспечить сохранение жизни и здоровья, которому, разумеется, теперь есть угроза. Она может не наступить, но она уже есть. Она есть среди всех нас.

Так вот, это стратегия, которую мы не выбираем. Мы в ней оказались. И теперь задача наша – перейти к этой стратегии.

В чем проблема? Проблема в том, что сегодня мы все в шоке. Мы переживаем с вами сегодня шоковое состояние.

Дело не в том, готовы мы были к таким событиям или нет, а дело в том, что шок вызывается наступлением угрожающего события внезапно, неожиданно, в тот момент, когда мы все были к этому не готовы. Это, прежде всего, ночь. Это раннее утро, когда большинство людей спали.

Это неожиданное, тайно подготовленное и так далее. Так вот, такие события, причем события сами по себе очень значимы, потому что никто не представлял себе видеть кадры, видео и фото тех страшных событий, которые произошли сегодня еще даже до рассвета. На Украине.

И наблюдение просто за этими событиями, оно для очень многих людей становится травматическим. Понятно, что мы все насмотрелись разных боевиков. Понятно, что дети наши и мальчики наши играют в разные военные игры, где это там танки, пушки, пулеметы и самолеты.

Но реальность, она другая. Это не кино. Это не игры.

Это совсем другая вещь. И она, когда мы ее смотрим, она производит шокирующее впечатление. Хотим мы того или не хотим, шокирующее впечатление.

Просто реагируем мы на шок по-разному. Значит, сегодня мы, большинство, я думаю, людей в шоке, хотя, наверное, кто-то нет. И поэтому наступление этой новой стратегии выживания, оно составляет проблему.

Трудно переключиться, трудно настроить себя, то есть трудно себя развернуть в другую стратегию и обдумывать, как дальше жить и что дальше делать, какие действия предпринимать. Мы будем говорить сегодня об этом. Но важно понимать, что стратегия выживания – это то, что нам поможет всем пройти через эти испытания.

Поэтому если вы хотите сопротивляться этой стратегии, конечно, можно. Можно попробовать продолжать жизнь, как будто бы ничего не произошло. И я думаю, что многие люди будут это делать.

Но как психолог и как священник я знаю, что такое сопротивление может приводить к более серьезным последствиям. То есть я стою на той точке зрения, что чем скорее мы с вами подготовимся и сконцентрируемся на выработке нового поведения в этой стратегии, тем легче нам будет дальше жить нам и нашим семьям, нашим близким, нашим друзьям. Поэтому я считаю, что приоритет именно за перестраиванием на стратегии выживания.

Из чего же заключается стратегия выживания? Ну, прежде всего, она требует нескольких достаточно простых, то есть понятных вещей, но труднодостижимых. Первое в этой стратегии – это не поддаваться панике.

Паническое настроение – оно очень опасно, потому что человек, как правило, в шоковом, паническом состоянии принимает решения неадекватные. И сейчас очень многие люди прямо с утра начали паниковать, бегать и пытаться делать вещи, которые совершенно ни к чему не ведут. Например, видно было сегодня утром, как потоки машин направились из центра города Киева в область.

Для кого-то, может быть, в этом есть какой-то смысл, но для большинства это чисто паническое состояние, потому что, во-первых, от войны убежать нельзя, а во-вторых, неизвестно, где опаснее. Неизвестно, в каких ситуациях люди могут оказаться – в чистом поле, в лесу, на даче, в маленькой деревне. Война – непредсказуемая вещь, поэтому вот эти вот беженцы – это такая вещь неоднозначная.

Вообще эвакуация населения – вещь неоднозначная. Я храню в своем сердце рассказы моей бабушки и моего отца, и моей матери, которые пережили Великую Отечественную войну, но не были эвакуированы. То есть мама была эвакуирована, а отец нет, и бабушка нет.

И я так понимаю, что отец и бабушка более успешно пережили войну. Они оставались в своем доме, в своей квартире недалеко от Белорусского вокзала, и они более успешно пережили войну, чем мама, которая была в эвакуации сначала с пионерским лагерем в Звенигороде, потом со своей мамой в Пензе, а потом в Архангельск. То есть это были гораздо более тяжкие переживания, нежели в самой Москве.

Хотя в Москве, да, был тяжелый, очень тяжелый первый год войны, но люди его выжили в основном. Это, конечно, не блокада Ленинграда. Поэтому паническое настроение бегства может сильно усложнить ситуацию.

Значит, первая задача не поддаваться панике – пытаться, все время пытаться, каждый час пытаться возвращать себя к реальности, к трезвомыслию, к рациональности и к честности. Очень важно, чтобы не поддаваться панике, надо все время честно смотреть на вещи и называть вещи своими именами. Следующий пункт – это, конечно, выживание обеспечивается достоверной информацией.

Это очень важно. Иметь достоверную информацию – это очень важно. Причем эта информация не про то, что там где-то происходит, а вот то, что происходит здесь у нас.

Где продукты, где вода, где безопасно, где надежно, где тепло, где можно пережить, куда можно обратиться, к кому можно обратиться, где получить помощь и так далее. То есть вот такая очень важная вещь. Далее, для выживания требуется концентрация всех своих ресурсов.

Давайте сначала с простых ресурсов, с материальных ресурсов. Значит, первый наш ресурс, который вот в этой ситуации выживания нам необходим – это наши документы, наши и наши семьи. Второй ресурс – это материальные, это деньги.

Они должны быть в таком варианте, чтобы максимально сохранены. Не знаю, как вы решите этот вопрос, но чтобы у вас деньги были под рукой. Не где-то в банке, а под рукой.

Тут вам нужно хлеб купить, картошку купить, муки купить или заплатить за электричку. Следующий вопрос – это, конечно, жилье. Там, где боевые действия не идут, вопрос с жильем решается по принципу там, где дешевле и там, где легче обслуживать, потому что война лишает нас всех средств.

Мы беднее во время войны, это неизбежно. Но там, где идет война, там должно быть прежде всего жилье безопасное. Даже если это будет землянка или погреб или это подвал, но это безопасность, это в первую очередь.

Во-вторых, конечно же, это необходимая еда. Еда в первую очередь. В третью очередь – одежда.

Одежда удобная и теплая. Вот тут мы должны изменить своим вкусом и своим намерением, мы должны позаботиться о том, чтобы у нас такая одежда была. Почему я так подробно на этих мелочах останавливаюсь?

А вот почему. Когда мы с вами перейдем дальше к посттравматическому стрессовому расстройству, мы увидим, какое значение имеет вот эта рациональная забота. Так вот, в режиме выживания эта забота нам необходима.

Эта забота о себе, о своей семье готовит нас к каким-то трудным событиям типа, например, эвакуации или какой-нибудь депортации или еще чего-нибудь вынужденного переселения. Когда вы знаете, что вы готовы, когда вы знаете, что у вас все подготовлено и вы продумали, список составили, чего, где, куда, когда, в каком случае, что вы берете, что нет, вам намного спокойнее ложиться спать для того, чтобы выспаться перед завтрашними трудностями. Когда вы не собраны и у вас нет списка, вы не знаете, за что хвататься в случае какого-то вынужденного ночного переезда, перелета или еще чего-нибудь, то тогда вам трудно заснуть, вы в тревоге.

То есть вот эта вот собранность, трезвение и собранность, готовность к тяжелым испытаниям, она приносит вам покой и стабильность. Значит, выживание, вот первая ступень выживания – это такое материально-техническое выживание. Следующий пункт выживания – это, конечно, работа уже психологическая.

Что такое выживание? Это всегда преодоление массы трудностей и психологических в том числе. Какие проблемы ждут нас в выживании?

Прежде всего, это, я уже сказал, паника. Во-вторых, это чувство беспомощности, паническое состояние беспомощности. От меня ничего не зависит, я ничего не могу, я не справлюсь, я не знаю, что делать, я не знаю, куда бежать, я не знаю, к кому обращаться и так далее.

Этот ком беспомощности нарастает и убивает те ресурсы, которые у вас есть. Что противопоставить беспомощности? Возвращаемся в пункт первый.

Обеспечение себя всеми необходимыми средствами, которые я перечислял выше. То есть документы, жилье, еда и так далее. Кстати, забыл еще очень важное помимо документов.

Это источники поддержки, социальной поддержки. Телефоны, адреса, которые вам могут понадобиться. Там, может быть, это какие-то будут информационные узлы, которые будут доносить вам сведения о ваших родственниках.

Может быть, они служат там на фронте, и вам нужны телефоны, адреса, куда приезжать, где узнавать и так далее. То есть вся социальная необходимая информация у вас должна быть. Очень важно, что против паники помогает именно это.

И против беспомощности помогает то, что у вас собрано минимально. Следующий пункт, который появляется, это депрессия. Депрессия может появляться в разных видах.

Она может выглядеть как защитная депрессия, протрация. Это постшоковое состояние. Это нормально, так бывает.

Но тут нужно... Вот знаете, как некоторые женщины со страху начинают вязать или вышивать. Особенно в самолете.

Там вот посмотришь, некоторые женщины. И это действительно помогает. Простое ручная работа.

Поэтому вот обеспечение какими-то простыми вещами – мыть посуду, вязать, штопать, вышивать или там еще что-нибудь делать – очень помогает для того, чтобы исправиться от этой протрации в состоянии очень тяжелой. Что еще при выживании очень важно? Очень важно отбросить все лишнее, без чего я могу прожить.

Без чего не могу. То есть такая некая ревизия своих ближайших дел. Ближайшие дела – это самое важное.

Обеспечение себя и всем подобное. Перспективные, дальнейшие дела – это когда будет возможно. Допустим, будет лето, будет тепло, будут яблоки, будет картошка.

И вот я тогда намечу себе что-то. Будет чуть-чуть полегче, тогда что-то сделаю. Вот это стратегия выживания.

Что еще очень важно понять? Что стратегия выживания толкает нас к объединению. Выживать легче семьей.

У кого есть ближние родственники, естественно, в этих условиях выгоднее жить вместе. Потому что мы все нуждаемся в этих случаях в поддержке, в заботе друг от друга, в эмоциональном общении, проговаривании, выслушивании. Это очень важно.

И взаимоподдержка. Поэтому да, сплоченность семейная или групповая. Если нет семьи, значит друзья, подруги.

Это тоже очень важно, чтобы вместе пережить. Это как раз время сплочения. Даже там, где никакой дружбы.

Это не важно. Здесь не про дружбу. Речь идет о выживании.

А сплочение выживания очень важная вещь. Поэтому не сидите одни, не сидите дома. Включайтесь в наши общины для того, чтобы говорить, писать, слушать, молиться, слушать музыку и так далее.

Это очень важно. Следующий пункт про музыку и про все. Жизнь идет и нам нужны ресурсы.

Поэтому ни в коем случае не отказывайтесь ни от каких удовольствий. Сейчас нам всем нужны ресурсные удовольствия. Музыка, кино, улыбки, юмор – очень полезная вещь.

В состоянии выживания – очень полезная. Не пренебрегайте. Это не запрещено, а рекомендовано.

Прогулки, встречи с друзьями и так далее. Чего точно не рекомендовано – это наркотики и алкоголь. Это только ухудшает состояние паники и состояние разброда и шатания.

Нет, не помогает. Алкоголь – это анестетик, то есть это уменьшение боли. Это да, но он не помогает выживанию никак.

Наоборот, он расслабляет и делает человека легкой добычей обстоятельств. Поэтому ни в коем случае. Не надо забывать, что мы находимся под властью эпидемии.

Коронавирус никуда не исчез. Цифры по стране огромные – 130 тысяч ежедневно. Мы все боеем, поэтому война ничего не остановила.

Коронавирус по-прежнему косит людей и ежедневно умирают, как на войне, по 500-600 человек в день. Это боевые потери от коронавируса. Так что не забывайте всех мер предосторожности, которые существуют.

Они для вас. Они продолжают работать. Вкратце я рассказал о выживании и чем она отличается от стратегий развития, от других стратегий.

Вы можете задать вопросы про выживание, про эту стратегию и как на нее переключиться. А я бы хотел сейчас поговорить о другой теме, которая называется посттравматическое стрессовое расстройство.

[Говорящий 2]

Наверное, я сейчас расскажу про это, а потом буду отвечать на вопрос.

[Говорящий 1]

После психической, психологической травмы или стресса. Это комплекс психических симптомов, которые проявляются у людей, переживших травматическое событие. Чем отличается энтогенная депрессия от посттравматической?

У посттравматического стрессового расстройства всегда есть причины внешние. Мы сейчас будем говорить об основной причине. Это война, которая коснется, может, семьи в том или ином случае, в том или ином виде.

Я еще не буду различать конкретно. Есть посттравматическое стрессовое расстройство после родов, есть стрессовое расстройство после изнасилования, после увольнения с работы, банкротства, пожара. Но мы сейчас будем говорить в основном о ПСТР, о войне, о военном.

Посттравматическое стрессовое расстройство наступает не сразу. Сразу наступает шок. Но не у всех будет посттравматическое расстройство, а примерно, как показывает статистика, у третьего населения.

25-32%. Вот такие цифры. Кто-то называет 35%, кто-то говорит даже 20%.

Статистика очень разная. Но, тем не менее, не все страдают этим. То есть, если травматическое событие произошло и личность справилась с этим вполне успешно, то посттравматического расстройства может не быть совсем.

Большая часть человечества его проживает. Но для этого нужны определенные условия. Прежде всего, зрелость личности, взрослость и события не столь катастрофического значения.

Но война – это очень сильное, катастрофическое событие, которое затрагивает большую часть населения, не только населения, но и воюющих людей, прежде всего, и солдат. Синдром чеченский, синдром афганский – это и есть посттравматическое стрессовое расстройство. Впервые оно было выявлено в Соединенных Штатах после войны во Вьетнаме.

Когда выжившие солдаты, служившие во Вьетнаме, американские, возвращались домой, то у них развивались такие страшные последствия, системные проблемы, которые стали называться посттравматическим стрессовым расстройством. Это возникло по неволе. Солдатами никто не хотел заниматься.

Но выжили, выжили. Они получали жалование неплохое, пенсию неплохую, но они не могли найти себе место. И тогда протестантские пасторы вместе с протестантскими врачами и психологами стали системно заниматься солдатами и офицерами, у которых были такие расстройства.

И они впервые описали это. Это были 40-е годы, конец 40-х годов. Они описали это именно вот так.

С тех пор мир стал пользоваться вот этим термином, и так это и вошло. Ну и то, что произошло в афганской войне, в чеченской войне с нашими солдатами и офицерами, теперь мы уже знаем это на собственном опыте. У нас даже есть такой термин «афганец», когда говорят про мужчину, он афганец.

Ну понятно, что это означает. Конечно, не у всех, но у многих проявляется такой синдром. Так что это вот событие, которое является травматическим настолько, что человек не может это выдержать.

Естественно, что оно не сразу наступает, это посттравматическое стрессовое расстройство. Оно развивается постадийно. И первая стадия,

самая такая горячая стадия, когда самого еще вот этого стрессового расстройства, его еще не видно.

А происходит первая такая послешоковая стадия, в которой человек переживает ну как бы оглушенное состояние сознания, сниженная восприимчивость к социальным отношениям, к собственным чувствам. Там, возможно, и депрессия, и постоянные возвраты, вот такие репереживания называются или флэшбеки, когда перед человеком мгновенно возникает картина травматического события, бой, взрывы бомб, взрывы ракет или еще что-то такое, лица людей раненых. Вот эти флэшбеки или репереживания, то есть возвратные переживания.

Вот на этой стадии это происходит очень бурно, очень ярко так, что человек не может от этого избавиться. Наверняка вы видели в кино вот эти флэшбеки, кино про Великую Отечественную войну. Там постоянно режиссер находит способы показать, как вдруг переживший солдат вдруг вспоминает вот это вот.

Это не только на войне бывает, это может быть и при бытовом насилии или при каком-то гражданском событии может произойти, но на войне это очень часто происходит. С многими, и с военными, и с гражданскими это может происходить со всеми. И с теми, кто был обидчиком и тем, кто был жертвой.

И с теми, и с теми происходит. Вот какой-то там фильм американский, один солдат вспоминал лицо женщины, пожилой женщины, в которую он выстрелил. Даже не знал, убил он ее или нет, но он выстрелил в нее.

Вот это вот флэшбек, он все время появлялся в кино перед ним, вот он вспоминал это лицо, эти глаза, которые на него смотрели. Но это есть во многих произведениях. И на первой стадии это человек, который преследует вот эти образы, который преследует оглушенное состояние, он не может избавиться.

На этой первой стадии особенно выделяется страх повторения события и ситуации, которые могут повторить события. То есть если человек замечает какие-то вещи или симптомы или напоминающие ситуацию ему той травматической, то на нее нападает панический страх. Вот панические страхи и панические атаки на первой стадии посттравматического, острой стадии, они очень характерны.

Стадия вторая это, собственно говоря, посттравматическое стрессовое расстройство. В чем оно проявляется? Оно проявляется прежде всего в разных формах.

Есть депрессивная форма, есть тревожно-компульсивная форма, есть соматическая форма. Соматическое понятно, это когда посттравматическое расстройство выявляется на теле. Нарушение пищеварения, нарушение сна, нарушение чувствительности, отношение к себе как к чему-то грязному, раненому, к источнику опасности.

Я сам источник опасности, не подходите ко мне. Нарушение социальных связей очень характерно. То есть тут огромные комплексы и они довольно-таки разные, комплексы вот этих симптомов, у кого как.

Но их всех объединяет одна очень такая страшная вещь, они все связаны с той травмой, которая произошла с человеком и от которой он не может забыть, хотя периодически происходит такое как бы выпадение памяти, как будто бы выпадение памяти. У детей это происходит немножко по-другому. У детей чаще всего все-таки происходят телесные формы.

Ну это чаще всего бы это нарушение дыхательных функций, всякие заболевания дыхательных путей и нарушение пищеварения. Причем нарушение пищеварения может быть самое-самое разное, это не обязательно какие-нибудь там гастриты, колиты, это могут быть икота, это может быть рефлюксы, это могут быть тошнота, рвота, это может быть нервные тики, диарея, в общем, очень много всего. Детям характерна и регрессия, то есть дети возвращаются на предыдущую стадию развития или даже на предпредыдущую.

То есть если ребенок хорошо разговаривал, он начинает мучать и молчать вместо того, чтобы говорить, хотя он знает, о чем говорил. Если ребенок неплохо учился, то он становится двоечником от стола и не может догнать других. У подростков это чаще всего депрессивные состояния.

Самые тяжелые формы посттравматического расстройства у подростков – это когда подростки начинают заниматься себе вредительством. Режут руки, расчесывают до крови, колят себя, щипают себя, кто лицо, кто руки, в общем, что доступно. Такое членовредительство, причем сами дети иногда не могут объяснить, почему они это делают, но они это делают.

Еще у подростков проявляется такая ужасная черта – они убегают из дома. Не потому что у них какой-то замысел такой, они сами не могут объяснить, что это такое, но это бывает очень опасно, потому что когда они

проделывают какой-то длинный путь в неизвестно куда, они могут совсем забыть, что было с ними прежде. Такое выпадение сознания.

И такие подростки становятся легкой добычей разных преступных групп, которые занимаются работоторговлей. Не секрет, у нас сейчас работоторговля присутствует и в Москве, и в других районах. Так что такие подростки могут не вернуться домой.

И это одно из проявлений посттравматического стрессового расстройства у подростков. У детей чаще всего это все-таки истерики, это панические атаки и соматические заболевания. Дети все больше в соматических заболеваниях.

Дыхательных, пищеварительных, кожных. Очень часто дети начинают ломать руки, ноги, попадать в разные ситуации. Это тоже может быть следствием посттравматического стрессового расстройства.

У подростков это вот такие вещи. Кроме того, это могут быть суицидальные наклонности и наркотические. У подростков довольно часто.

И что еще, к сожалению, у подростков характерно, это суициды. То есть необоснованные, немотивированные суициды. Такая стадия посттравматического расстройства, стадия исцеления, она понятна, логична.

В ней даже есть такое интересное звено, которое не все выделяют. Посттравматический ресурс, то есть посттравматическое преодоление травмы может приносить человеку опыт. То есть это такой посттравматический рост, развитие, по-разному называют его, рост или преодоление.

Даже такое может быть. Но все-таки самостоятельный выход из посттравматического расстройства, он вряд ли возможен. Для очень многих людей таким помощником в преодолении этого расстройства является семья.

Это для большинства людей самое целительное. Но для кого-то без специалиста, без специальной помощи здесь не обойтись. И вот тут не надо пренебрегать никакими возможностями.

Групповые, индивидуальные, визуальные, онлайн-овые, любые можно использовать для того только, чтобы посттравматическое расстройство не

разваливалось дальше. Еще раз хочу вам подчеркнуть, что не всех нас ждет это расстройство, совсем не всех. Это необязательно.

Еще раз напомню, статистика, это не больше третий или 35 процентов населения. Это много, но во всяком случае, это не все. Еще раз напомню, что благополучным исходом после травматического события является активная позиция, которую мы уже с вами разбираем.

Еще давайте подведем итог. Что же делать в ситуации выживания и посттравматического стрессового расстройства? Первое – не поддаваться панике.

Второе – забота о себе и близких. Про заботу я подробно рассказывал, какие там пункты. Третье – это правда, то есть работа с информацией.

Не доверять информации, не паниковать. Проверять. Один источник, два источника, три – подумать самим.

Информация сейчас на нас обрушивается шквалом. Очень трудно против нее устоять, но это особая наша забота. Проверять, проверять, проверять, проверять.

Не верить сразу чему-то на слово. Даже фотографиям, даже видео. Сегодня технические возможности сфабриковать любое видео безграничны.

Дальше не надо детям смотреть всю хронику с полей битв всяких. Не надо, потому что дети больше подвержены посттравматическому расстройству, чем взрослые. Да и вам не надо.

Не надо смотреть на бомбежки, на ракеты, на взрывы, на изуродованные людей и так далее. Не надо. Достаточно, если вы просто читаете какие-то новости, если вы хотите знать все новости.

Берегите себя. Вот информация – это очень сильное оружие в войне. Берегите себя от этого оружия.

Дальше. Необходимо друг с другом нам разговаривать. Мы должны проговаривать все свои чувства, все свои мысли.

Мы должны проговаривать друг другу все, что мы хотим друг другу сказать. И одновременно мы должны слушать, слушать, слушать друг друга, чтобы создавать друг другу такую помощь и поддержку, которая требуется в это время. Далее.

Мы должны объединяться в группы, общины для того, чтобы друг друга поддерживать, слушать и высказывать. Это нам необходимо. Просто необходимо.

И последнее. Заботиться, я уже про это говорил, но напомним. Заботиться о тех малых удовольствиях, которые нам сегодня доступны.

Прогулки, музыка, цветы, книги, кино. Но только, безусловно, хорошее кино. Никакой войны.

Никаких детективов и страстей. Только хорошее кино. Только позитивное и литература.

Вот тут надо быть разборчивым. Вот так можно настроить себя к преодолению того ужаса, с которым вы можете столкнуться или столкнулись сегодня или в ближайшие дни. Для кого-то, может быть, это и не ужас, так что ему не потребуется всей той технологии, про которую я расскажу, а кому-то, может быть, это потребуется.

Прежде чем ответить на ваши вопросы, я хочу сказать, что я сейчас готовлюсь к тому, чтобы всем вам предложить некоторую такую форму общения онлайн, такую общину нашу при Институте христианской психологии для самого широкого общения друг с другом на любые темы. Чтобы мы могли там и говорить открыто, вот так, как сейчас мы с вами говорим лицом к лицу, и оставлять сообщения звуковые, и выкладывать туда и видео, и аудио, и картинки, и фотографии, и тексты, и события. Короче говоря, такую вот общину, где можем общаться и, конечно, молиться, и, конечно, поминать всех наших близких.

Вот в ближайшее время, я надеюсь, будет такое готово, и мы с вами там будем встречаться без всяких ограничений и будем общаться тоже без всяких ограничений, потому что сегодня это для нас очень важная задача.

[Говорящий 2]

Ну вот, теперь я перехожу в наш чат, стараюсь всем ответить.

[Говорящий 1]

Можно ли попросить затронуть тему посттравматических расстройств у детей? Татьяна, я немножко рассказал про детей, хотя, конечно, очень кратко. Видно, что дети часто воспитываются в трудных семейных условиях, иногда разрушающих у некоторых от ковида, умерли отцы, причем у мальчиков, как потом детям пройти этот период правильно.

Смерть отца или матери – это особое событие для ребенка, и, конечно, ему нужна в этом смысле помощь. Дети сами такой помощи оказать не могут. То есть класс, группа, коллектив – дети не умеют.

Это задача взрослых, поэтому взрослым, учителям, классным руководителям или просто знакомым нужно побеспокоиться о том, чтобы не обязательно одному ребенку, но в группе с другими детьми оказать поддержку тому ребенку, у которого кто-то в семье умер, особенно мать или отец. И прожить это горе, и помолиться, и поплакать вместе. То есть здесь все эти вещи необходимы.

Но общие слова про соматическое расстройство детей я сказал, и при этом надо иметь в виду, что дети больше склонны к соматическим проявлениям. То есть это какие-то заболевания. Заболевания какие, я сказал.

Тема агрессии и как с ней обходиться, если попал туда не по своей воле, втянут в конфликт. Если это агрессия внутри семьи, то тут очень трудно из этого конфликта выбраться, потому что семья есть семья, это родные, это кровные родственники, от них никуда не идти. Первая задача.

Первая. Остановить агрессию. Любыми способами.

Просто взять паузу. Стоп, стоп, давайте поговорим, давайте подумаем. Это может быть абсолютно искусственная тактика, искусственная, глупая.

Просто остановить. Стоп, стоп, стоп, стоп, стоп, стоп. Не отвечать ни на какие вызовы и провокации.

А дальше, после того как остановилось, после этого надо прежде всего всех, участвующих в конфликте, помочь им выйти из аффективного состояния, попить водички, закусить, поговорить с ними, выяснить, да что, да как. И потом потихонечку, может быть, конфликт может перейти в переговорную стадию. Любой конфликт завершается переговорами.

Марина, а у меня всегда возникает вопрос, когда речь идет о войне, на тему заявленного в семинарах как раз. Во время войны люди влюблялись, создавали семьи, детей рожали. Как это может совместиться?

Кругом ужас и страх, а люди думают о счастье, своим личным счастье. Оно им важно, несмотря на обстоятельства. Как это объяснить?

На эту тему есть попытки объяснения. Я не могу сказать, что, на мой взгляд, они углеводительные. Но, тем не менее, есть объяснения.

Во-первых, есть очень важное представление о том, что если война затяжная, длительная, то люди привыкают. Увы, это звучит, может быть, цинично, но это правда. Люди привыкают к войне.

Люди привыкают к страху, к убийствам, к смерти и проявляют свои человеческие обычные качества. Во-вторых, война, как это было в Великой Отечественной войне, обостряет чувство момента. Вот здесь и сейчас.

Завтра может не быть. И у огромного числа людей завтра не было. Они могли жить только сегодняшним днем.

И сегодня может проявиться и любовь, и страх. И сегодня можно зачать ребенка, которого никто никогда не увидит, но он вырастет, и он сохранит жизнь свою и будет продолжать жизнь тех, кто умер, погиб, был убит на войне. Да, это может быть.

И это проявление не стремления к личному счастью, а это утверждение жизни. Личное счастье – это утверждение жизни. По сути своей, самая антитеза убийству – это зачатие жизни, создание новой жизни.

Одни ее убивают, другие ее создают. Да, личное счастье создает жизнь. Поэтому это как раз антитеза войне.

Если хотите сказать войне нет, зачините ребенок. Ну, я имею в виду, тем, кто состоит в отношениях брака. Как относиться к современным войнам?

Люди дезориентированы, за что воевать? За власть олигархов кровь лить никто не хочет. Людей жалко, выбора нет.

Татьяна, очень трудно вам сейчас отвечать на какие-то подобные темы. Это все-таки область политики. И я боюсь, что мы с этим не справимся, поэтому давайте не будем.

Современная война нам неизвестна была до сегодняшнего дня. То, что произошло сегодня – это война совершенно нового типа. И она будет еще изучаться военными историками, но нам с вами нет дел до военного искусства, мы с вами воевать не собираемся.

Одно из характерных явлений современной войны – это то, что мы за ней наблюдаем с экранов гаджетов своих, мониторов. Мы смотрим ее в

прямом эфире. И это явление новое, потому что войну отечественную никто не наблюдал.

Не было средств связи таких, как сегодня. А мы можем наблюдать прямо в режиме онлайн, в режиме реальном времени. Вот это свойство чудовищно, потому что оно создает как раз то самое посттравматическое расстройство.

[Говорящий 2]

Люди, которые видят, как убивают, могут лишиться разума. Это очень страшно.

[Говорящий 1]

За что воевать? Ну, я сказал уже, что любой причастный к войне совершает смертный грех – убийство. Поэтому не надо воевать ни за кого, ни за олигархов.

Это вообще не имеет никакого смысла. Поэтому не может быть здесь никакого смысла в этом. Можно только пожалеть тех людей, которые втянуты туда приказом, принуждением, своей службой, которую они тоже когда-то сами выбирают.

Как человек может проявлять себя в чрезвычайных ситуациях и принимать подобные события? Понимаете, прежде чем принимать подобные события, нам нужно разобраться в событиях. Мы сейчас не можем разбираться в том, что происходит сегодня.

Мы видим кадры, мы читаем сообщения, но мы далеки от того, чтобы представить себе всю картину целиком. Это произойдет не сразу. Поэтому мы одно можем сказать, что сейчас происходит величайшая трагедия 21 века.

Наверное, хотелось бы так считать, что ничего страшнее потом не будет. Но общую картину мы сегодня не представляем, потому что информация у нас очень и очень противоречивая. Что из этого правда, никто из нас сегодня сказать не может.

Даже наши ведущие и главнокомандующие. Они тоже обладают большей информацией, чем мы, но они тоже не представляют себе все. Все будет потом явно.

Как себя проявлять? Как проявлять, я уже сказал. Как принимать?

Наша задача — жизнь утверждать. С войной можно бороться только одним способом — самоутверждением жизни. Жить в остопытных местах.

Обычного человека, который наблюдает за происходящим по телевизору и является гражданином одной из транзитующих сторон, тема неприятна. Может, ее лучше вообще не обсуждать, так как очень страшно становится. Или повредить с таким семинаром и организовать его тогда, когда станет понятно, что происходит.

Елена, я бы с вами согласился, но я знаю одну какую вещь. То, что нас волнует, но мы не говорим, начинает нас внутри разрушать. Поэтому давайте лучше говорить, выговариваться.

Пусть даже это будут и конфликтные вещи, но только чтобы это нас изнутри не разрушало. Это не экологично, так можно сказать. Да, мы с вами даже здесь говорящие, мы граждане разных стран и в том числе противоборствующих сегодня.

Ну да, так получается, вот такая наша жизнь. Поэтому наш принцип — это уважение, безусловное уважение друг к другу. Война как выжить, если это рядом.

Все, для кого это рядом, Татьяна, первая забота — это безопасное место. То есть там, где спрятаться, там, где можно переждать взрывы, даже случайные, чтобы не попасть под гусеницы, чтобы случайная пуля, осколок тебя не заделит. Ведь очень часто мирные жители гибнут не потому, что в них стреляли, а просто потому, что осколки отлетели.

Осколки не выбирают, куда лететь. А при нынешних ракетах, которые сегодня применяли российские войска, там осколки разлетались на 200, на 300 и даже больше метров. Осколки убийственные, потому что это детали ракет, это сталь и алюминий.

Разгоряченный, раскаленный осколок, летящий с такой скоростью, он может поразить человека. Поэтому, значит, не только защита от, собственно говоря, стрельбы, но и защита от осколков. То есть место безопасное должно быть.

Второе, что очень важно, как выжить на войне, это готовность. Если вы готовы, то у вас с собой такой вот мешочек всем необходимый, чемоданчик тревожный, так его называют. Моя мама так рассказывала во время войны, когда в 1941 году, когда все только начиналось, где-то уже после октября,

когда минуло самое страшное, очень свирепствовали по Москве потугли и банды.

И те, и другие были очень опасны. И бабушка моя, она говорила маме, вот мешок висит у двери, если что-то случится, без всяких слез, без паники, берешь мешок и идешь в телеграфный переулок пешком к своей тете. То есть вот этот мешочек, он должен быть у вас готов.

Если вы живете рядом с событиями, если это рядом, то у вас это должно быть. Значит, безопасность и готовность от этого мешочка, там все, что необходимо на первое время, на несколько суток. Вы должны информацию иметь, куда вы пойдете, где вы будете искать помощь, куда пойдете в случае, если вам это потребуется.

Ну а дальше забота элементарная о себе. Вода, тепло, еда. Три и фактор.

Готовиться, готовиться, готовиться. Постравматическая, это физическая травма имеется в виду? Любая, Татьяна, любая.

Это может быть не обязательно физическая травма. Вот вы знаете, когда по телевизору показывают всякие вот эти ужасы, есть люди, которые, посмотрев это, они впадают в психическое расстройство.

[Говорящий 2]

Просто посмотрели картинку.

[Говорящий 1]

В 93-м жила на Кутузовском, мне было 10. Отчетливо помню, грохот выглянула в окошко, шла колонна танков в Белом доме. Хватило паника, мне кажется, в последствии рассказа бабушек о Великой Отечественной войне.

Конечно. Да, Диана, так и есть. Это паника и это рассказы бабушек и дедушек.

Я тоже вырос на том, что в нашей коммунальной квартире все рассказывали про войну, и мой отец, и моя мама, и соседка, и ее муж, и другие соседи тоже все рассказывали самые разные вещи. Я помню одно событие, про которое рассказывали все. Дом наш в постройке 1930-го года, недалеко упала бомба.

Дом был построен плохо, слишком тонкие стены, кстати, зимой довольно было холодно. А он и дождь повстает, этот дом, в котором я вырос. Бомба упала очень рядом, буквально там авиационную бомбу 200 метров.

Там сейчас стоит гостиница советская, где «Яр», может быть слышали такое место, ресторан «Яр», вот недалеко от этого, 200 метров от дома. Дом качнулся и встал на место. А многие там оставались, не уходили.

Оставались в квартирах. И вот это так качнулось, и вот это так ярко. Я себе представляю, что в детстве у меня был ужас такой.

А вдруг повторится? А вдруг бомбежка повторится? Нам с сестрой казалось самым страшным.

Кому война, кому мать родная, о чем? Она и на самом деле. Вы знаете, Диана, пословица довольно-таки циничная.

Она говорит о том, что для кого-то война может быть источником дохода. Для мародеров, для спекулянтов, для воров, для грабежей, для всех. Давайте скажем честно, многие наши победители возвращались из Германии с награбленным добром.

Очень много везли. Ну, генералы везли вагонами, а простые солдаты в вещмешке могли прихватить какое-нибудь там серебро столовое, золотые часы или еще чего-нибудь, паркор, хрусталь. Кто что мог.

Вот для них в этом смысле, только в этом смысле можно было бы сказать, кому мать родная. В тех областях, где физически не происходит военные действия, нет прямой угрозы жизни, в чем стоят действия соответствующей стратегии выживания? Ну, Мария, например, у вас могут возникнуть проблемы с деньгами, с кредитными картами, с отключением телефонов, с каким-то там столкновением с патрулями или еще чего-нибудь.

Никто не исключен, нет. Везде могут произойти события, связанные напрямую с ведением военных действий. Недавно прочиталось, что участники Великой Честной Армии не испытывали.

Как не испытывали? Да вы что? Еще как испытывали?

Сколько было психических? Сколько по ночам кричали? Сколько было насилия в семье?

Кричали, били, дрались. Я даже это помню, что мужики, которые во дворе сидели, играли в домино, они иногда вступали в такую безумную драку. Драки сейчас случаются, конечно, но это были психопаты именно после войны.

Там очень такая тяжелая психика, очень взрывная. Я посоветую вам посмотреть, Татьяна, фильм, замечательный фильм нашего классика советского кино «Губенко», как его звали, не помню, Николай, по-моему, «Губенко». Он снялся, потрясающий фильм, «Подранки» называется.

«Подранки» — это про войну. Судьба человека, про войну. И там вот эта психика израненная, она там очень четко видна.

Ну что вы, все это было.

[Говорящий 2]

Многие фронтовики кричали по ночам, да, да, да. Нет, вы правы, да, это вот так оно и есть. Ну что же, ну, вроде бы, да, все ответил, да?

Может быть, есть какие-то еще запросы?

[Говорящий 1]

Может быть, какие-то темы, которые вы хотели бы, чтобы мы в следующий раз коснулись? Мне очень важно от вас получить, от всех, кто в нашей группе, кто будет слушать потом записи наш семинар, ответ на вопрос. Интересна для вас такая площадка для общения «Община ИХП», «Община Института христианской психологии».

«Община Института» — это не для психологов или только для верующих христиан, для церковных, для всех. Для кого эта площадка, вот на которой мы будем общаться обо всем. Все, что мы хотим.

То есть это наша общинная жизнь. Ответьте, мне важно ваше подтверждение, что это для вас интересно и вы хотите в ней участвовать. Для того, чтобы участвовать, там потребуется только простая регистрация, адреса, телефон, имя.

Имя, да, это будет обязательно хотя бы, чтобы мы знали друг друга. То есть какие-то вот клички типа «Айфон» или «Айпад» не подойдут. Тут нужны, конечно, конкретные имена.

Вот, буду рад получить от вас сведения.

[Говорящий 3]

Добрый вечер. Я думаю, что это очень замечательно, вот такая вот площадка, община, на которой люди могут пообщаться и высказать свое мнение, свои чаяния. Сказать свои проблемы.

Потому что часто в храм приходят люди, действительно, нужно и психологическая помощь человеку. Очень часто приходится пройти психологу, хорошему психологу, потому что не всегда вопрос можно разрешить в храме. Поэтому, батюшка, это было бы действительно очень здорово.

Спасибо. Ваш ламня поддерживают, будем готовить. Отец Андрей, мы благодарны наши курские семинаристы за встречу в Курске, наверное, лет десять назад, когда вы к нам приезжали.

[Говорящий 1]

Больше, батюшка, чем десять. Больше? Наверное, да.

Одиннадцатый был год, наверное.

[Говорящий 3]

Может быть, даже да. Поэтому так это памятно для нас и очень часто мы вспоминаем, что вы к нам приезжали на рождественские, на знаменские чтения.

[Говорящий 1]

Да, да, с отцом Тигрем, да.

[Говорящий 3]

Батюшка, большое спасибо, поклон искусству.

[Говорящий 1]

Спасибо. Спасибо, очень приятно. Благодарны.

Эльвира?

[Говорящий 4]

Да, я, как меня слышно, у меня же созвездия проблемы, когда видео включается. Отец Андрей, я считаю, что это блестящая идея, вот я вот поддерживаю всей душой. Она как бы актуальна и она, как вы правильно сказали, ресурсная такая.

Очень ресурсная будет площадка.

[Говорящий 1]

Нужно поддерживать другую.

[Говорящий 4]

Да, чудесная идея, чудесная. Спасибо вам большое. Опытно, конечно, понимаю, но дело стоящее.

Спасибо.

[Говорящий 1]

Хорошо, хорошо, спасибо. Спасибо. Есть ли еще какие-то пожелания?

Ну, если нет, тогда давайте еще раз прочитаем молитву напоследок, чтобы нам на сон грядущий сохранить какую-то теплоту и чувство связи с Богом. Помолимся. Отче наш, Иже Иси на небесе, да светится Имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земле.

Хлеб наш насущный даждь нам внем и остави нам долги наши, яко же и мы оставляем должников наши. И не веди нас во искушение, но избави нас от лукавого. Ибо Твое есть Царство и Сила и Слава во веки.

[Говорящий 5]

Аминь.

[Говорящий 2]

С Богом.