

Вільний Вибір

Коли твоя близька людина на фронті — ти теж там у певному сенсі. Зростає тривога, а поряд з нею — одні з найболючіших відчуттів: безсилля й невизначеність.

У голові круяться запитання: «Як я можу підтримати його/її? Що писати? Чи писати взагалі? Як я можу допомогти, коли між нами відстань, війна і мовчання? Що робити, коли він повернувся, але ніби не повернувся повністю?».

Сьогодні спробуємо допомогти вам отримати відповіді та краще зрозуміти, як бути опорою для близької людини у війську.



Як стати опорою для близької людини у війську?

Експертка: клінічна психологиня
та травматерапевтка
Діана Шкарпітко

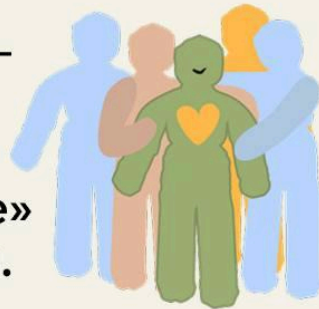
Гортайте →

ВІЙНА ЗМІНЮЄ ЛЮДЕЙ.
ЩОБИ ВИЖИТИ, ВІЙСЬКОВІ
ЗМУШЕНІ «СТИСКАТИ» ЕМОЦІЇ,
АБИ ВИТРИМУВАТИ
НАПРУЖЕННЯ.



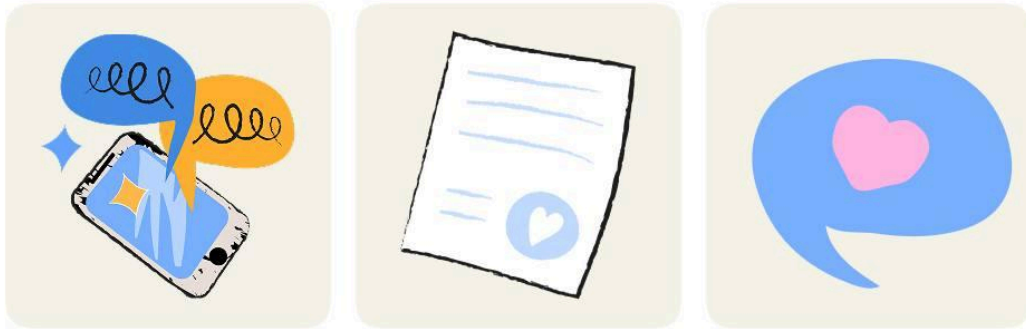
Саме тому вони часто обирають мовчати —
не через байдужість, а щоби не травму-
вати рідних і зберегтися самим.

І хоч здається, що слова —
це надто мало, вчасно
сказане «Я з тобою.
Я молюсь/думаю про тебе»
може стати точкою опори.



Військовим важливо знати, що їх чекають,
вірять у їхні сили й повернення додому.

Ті, хто чекає вдома, часто хочуть зробити більше. Проте правда в тому, що **найбільше значення мають маленькі звичні речі**: лист від дитини, тепле фото, коротке повідомлення без очікувань відповіді.



Іноді у відповідь — тиша. І вона не завжди про байдужість. Вона про втому, виснаження, про те, що на війні іноді всі слова — зайві. Проте **кожен знак з дому, кожна згадка — «я пам'ятаю про тебе» — це про живий зв'язок. І він тримає.**



Намагайтеся не тиснути словами на кшталт: «Тримайся! Будь сильним/ою!» — вони лише додають напруження.

Краще сказати: «Мені важливо знати, як ти. Просто пиши, коли зможеш, — я чекатиму».

ЧОГО СЛІД УНИКАТИ?



Уникайте питань на кшталт:
«Де ти зараз, скільки вас,
що робили?». Це не просто робота,
це військова операція. Близька людина
поділиться з вами тим, про що можна
розповідати, з огляду на безпеку.

**Особливо неприйнятні питання
на кшталт: «Скількох ти вбив?» або
«Скільки загинуло твоїх побратимів?».**
Це не про цікавість — це про глибокий
біль, втрати, виживання. Пам'ятайте
про повагу.



ПІДТРИМКА ЛЮДИНИ, ЯКА ПОВЕРТАЄТЬСЯ ДОДОМУ З ВІЙНИ



Близька людина,
яку ви зустрічаєте
на порозі, може бути
зовсім іншою, ніж та,
кого ви проводжали
на війну.

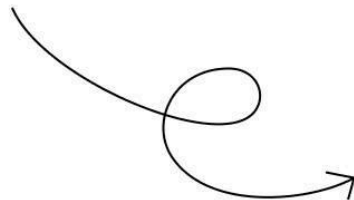
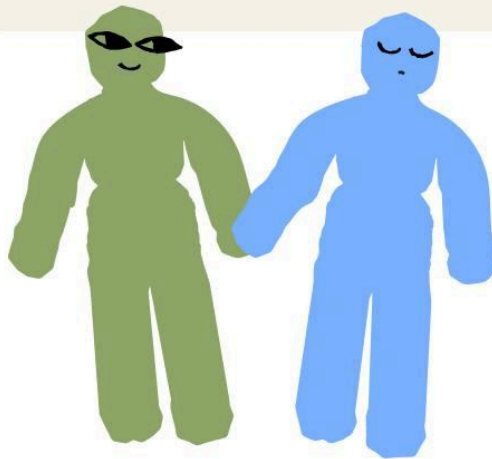
**Близьким важливо усвідомлювати,
що мовчання, дратівливість, відсто-
роненість — це не про холодність і не
про відсутність любові, це симптоми
травматичного досвіду.**

ЯК НАЛАГОДИТИ ЗВ'ЯЗОК, ЯКЩО ЛЮДИНА ЗАМКНУЛАСЯ?



Коли військовий/а «замикається», важливо пам'ятати: не все можна «відкрити» зовні. Не варто вимагати розмов чи змін.

Важливо просто бути поруч. Навіть у мовчанні. Навіть якщо це поруч — поки що без можливості наблизитись.



Якщо людина не готова говорити — говоріть ви. Не про війну, а про життя: весну, запах яблук, про сусідів, улюблену музику. Про все, що нагадує:

«Ти живий/а, я живий/а, і між нами є місточок».



Якщо близька людина уникає спогадів — не змушуйте. Це захист. Часто важко знову адаптуватися до цивільного життя. З'являється роздратування, відстороненість, заглиблення в себе, агресія або апатія. І кожна людина переживає це по-своєму.



Важливо звертати увагу на дрібниці, які можуть більше розповісти про стан близької людини та інколи сигналізувати про проблеми, які потребують консультації з фахівцем:



- ➔ Людина спить спокійно чи її турбують нічні жахи, безсоння тощо?
- ➔ Як людина реагує, коли чує гучні звуки?
- ➔ Як взаємодіє з іншими: чи проявляє надмірну агресію та/або легко зривається на інших?
- ➔ Можливо, забуває деталі, не може сконцентруватись?
- ➔ Нічого не хоче, безініціативний/а або навпаки — у постійній напрузі, надмірно зосереджений/а, де цього б не мало бути.

ЯК БУТИ, ЯКЩО З'ЯВЛЯЮТЬСЯ ЗАЛЕЖНОСТІ?



Деякі люди намагаються приглушити біль алкоголем, іншими психоактивними речовинами, азартними іграми тощо. Це не слабкість — це спроба впоратись. Але вона часто веде до глибшої ізоляції.

У такому разі важливо створити простір, де людина може просто бути собою — без необхідності бути сильною. Водночас тут має бути й розуміння, що без фахової допомоги вже, можливо, не обійтись.

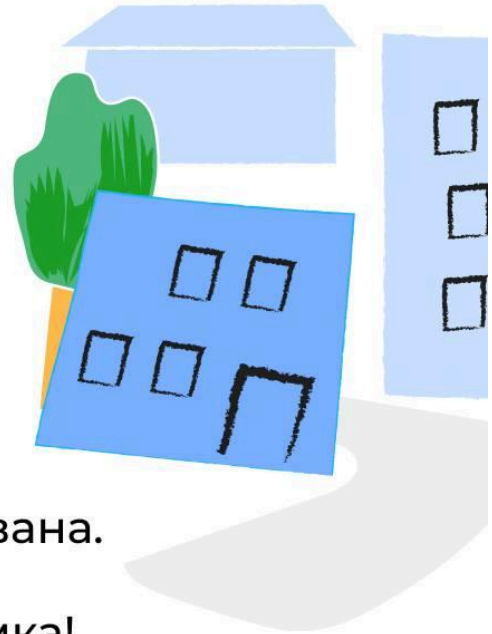




Комплексна підтримка, зокрема психологічна й медична, у таких випадках особливо необхідна. Замість докорів скажіть: «Я бачу, що тобі складно. Я не засуджую — я хвилююся. Якщо захочеш — я поруч. Ми разом знайдемо людей, які можуть допомогти».

ПОВЕРНЕННЯ З ВІЙНИ — ЦЕ СПІЛЬНА ДОРОГА

Якщо ви поруч із
захисником/цею,
ви ведете свій бій:
за родину, за любов,
за себе.



Ваша втома — реальна.
Ваша тривога — обґрунтована.
Ваш біль — справжній.
І вам теж потрібна підтримка!

Зміцнюйте себе, дбайте про свій ресурс,
не бійтеся звертатися по допомогу,
бо ви — частина спільної сили.

НЕ БІЙТЕСЯ ПРОСИТИ
ПРО ДОПОМОГУ — ЦЕ НЕ
СЛАБКІСТЬ. ЦЕ СПОСІБ НЕ
ЗАЛИШИТИСЬ ІЗ БОЛЕМ
НАОДИНЦІ.

Щоб отримати психологічну
допомогу можна звернутися
до громадської організації
«Вільний вибір».



Вони пропонують безоплатні індивідуальні консультації, психотерапевтичні та освітні групи, виїзні відновлювальні ретрити, підтримку для дітей, допомогу психіатрів та фахівців із залежностей.



ЯКЩО ВИ ДОЧИТАЛИ
ДО ЦЬОГО МІСЦЯ —
ЗБЕРЕЖІТЬ ЦЕЙ ДОПИС.

Можливо, одного дня він буде
потрібен вам або комусь поруч.
Поділіться текстом із тими,
хто зараз чекає.

Джерело: <https://www.facebook.com/vvybir>