

## СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ

*Доценко В.В., к.псих.н., доцент*

*Харківський національний університет внутрішніх справ*

Сьогодні в Україні все більше людей здобувають воєнний досвід. З часом, учасники бойових дій та ліквідації наслідків війни будуть переживати етапи переходу до цивільного життя, опанування навичками піклування про себе і налагодження спілкування з сім'єю. Ми вже маємо досвід повернення до мирного життя ветеранів АТО/ООС і приклади того, як «воїни йдуть з війни, а війна не йде з них» [3, С.4]. Багато сімей, члени яких пройшли через жахіття війни, не можуть повернутися до звичного життя і продовжують сприймати дійсність через «бойовий» досвід. Постає нагальна потреба в розробці стратегій психологічної підтримки сімей, члени яких брали участь в бойових діях та ліквідації наслідків війни.

Кожне повернення військового додому і з'єднання сім'ї має своєрідний і особливий характер. Проте, є певні етапи через які проходить кожна родина і знання яких може стати відправним пунктом у побудові стратегій психологічної підтримки сім'ї ветерана. Так, під час тренінгу «Розширені навички ефективної роботи з ветеранами/-ками та їхніми травмами» Джошуа Краймейер, доктор філософії, ліцензований професійний консультант, терапевт з питань шлюбу та сім'ї, схвалений Американською асоціацією сімейних психотерапевтів, виокремив етапи через які проходить родина військовослужбовця від початку служби до повернення із зони бойових дій, а саме: Етап 1: Очікування від'їзду. Етап 2: Відрив і вилучення. Етап 3: Емоційна дезорганізація. Етап 4: Відновлення та стабілізація. Етап 5: Очікування повернення. Етап 6: Звикання повернення та повторне узгодження. Етап 7: Реінтеграція та стабілізація

Джошуа Краймейер зазначає, що у підтримці воїна необхідно зосередитися на наступних цілях: 1) Послухайте їхні історії та уроки, з якими вони повертаються. 2) Зрозумійте моральну травму. 3) Розвивайте нову особистість воїна. 4) Розробляйте цілющі заходи, що шанують ідеали воїна. 5) Залучайте системну підтримку. 5) Замість того, щоб розглядати рану як посттравматичний стресовий розлад, подумайте про це як про: посттравматичний ріст і посттравматичний розвиток.

З досвіду ветеранів АТО/ООС, Veteran Hub за прикладом моделі US Department of Veteran Affairs, пропонують поглянути на життя ветерана, як сукупність важливих життєвих етапів [3, С. 27]: 1) початок служби; 2) служба; 3) перехід до цивільного життя; 4) цивільне життя; 5) вихід на пенсію та старість. На кожному, з п'яти етапів, Ветерани проживають різні процеси та виявляють різні потреби задоволення яких допоможе відновитись і знайти сили продовжити свій шлях. Автори звертають увагу на три елементи повернення ветерана: піклування про себе – що варто зробити незадовго після виходу з війни; винаходження себе нового – пошук своєї сили, продовження відновлення; вкорінення – стан прийняття важливих, усвідомлених рішень [3, С. 25].

Аналіз літератури з питань реабілітації та психологічної підтримки учасників бойових дій дав можливість виокремити наступні стратегії підтримки сімей учасників бойових дій та ліквідації наслідків війни [1, 2]:

1. Підготовка до повернення бійця додому. На жаль близькі чекають від чоловіка (батька, сина, брата) тієї ж поведінки, яка була до участі в бойових діях. Тому невідповідні (необізнані) родичі можуть реагувати на зміни в поведінці ветерана непорозумінням, відчаєм, відчуття провини тощо.

Необхідно вивчити інформацію про те, чого очікувати і як спілкуватися з рідним військовим; опанувати техніками самопомоги; дати час на відновлення довіри, спілкування, усвідомлення того, що «МИ» змінилися і вже не буде так, як до війни. Окремої підготовки до зустрічі батька потребують діти, вона включає врахування віку дитини та особливостей її психофізичного розвитку.

2. Налагодження, відновлення стосунків між подружжям. Після повернення з зони бойових дій досить часто чоловік і дружина віддаляються один від одного, бо не розуміють переживань свого партнера і не можуть спілкуватись, як раніше. За час відсутності чоловіка жінка вчиться тримати все під контролем і опанувувати нові обов'язки, які не виконувала раніше. Подружжя може почати конкурувати, що також має негативні наслідки. Крім цього, можуть змінитися характер, особистісні риси людини та цінності.

Потрібно бути готовими до переоцінки та змін сімейних ролей. Потрібно вчитися обговорювати почуття та переживання, експериментувати з різними стилями спілкування, бути готовими до перерозподілу домашніх обов'язків. Важливо проводити час разом за певними спільними заняттями для того, щоб можна було обговорити питання, які турбують. Виділяти деякий час, щоб спілкуватися лише вдвох. Запросити один одного на побачення, в кіно чи організувати подібні заходи.

3. Піклування про себе. Турбота про свій фізичний та психологічний стан. Використання технік розслаблення. Щоденна фізична активність для зменшення рівня стресових гормонів в організмі. Забезпечення тривалого нічного сну. Не вживати алкоголь, як спосіб уникнення негативних ситуацій чи зниження рівня стресу.

4. Допомога ветерану в адаптації до соціальних змін і реадаптації до професії. За час, поки ветерану не було вдома, дуже багато змінилось і багато чого чоловік не знає як робити, куди йти, до кого звертатися. Показати ті зміни, які відбулись за цей час і робити це разом (оплата комунальних послуг, закупівля продуктів, відвідування державних соціальних установ і медичних закладів тощо).

Повернення бійця з війни для членів родини, окрім щастя і піднесеного настрою, одночасно несе і нові випробування, стрес. При цьому, психологи наголошують, що сім'я – це ресурс для успішної адаптації ветерана до мирного життя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. «Робота із постраждалими у війні населенням» для широкого кола фахівців. URL: [www.irf.ua](http://www.irf.ua)

2. Ми пережили. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей: практ. посіб. Для внутрішньопереміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей/Психологічна кризова служба ГО «УАФНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні. [авт.-уклад. Г. Циганенко, О.Масик, О.Григор'єва та ін]. Київ, 2018. 100 с.

3. Шлях Ветерана. Візуальне зображення досвіду ветеранів АТО/ООС, Veteran Hub, за прикладом моделі US Department of Veteran Affairs. URL: <https://res2.weblium.site/res/5b9ec25f1310b400256025e7/5fad30428591970022cc53e9>