



ПАМЯТКА

ЖЕНАМ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ВЕРНУВШИХСЯ ИЗ ЗОНЫ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ПОНЯТЬ И ПРИНЯТЬ



1. УСТРАНИТЕ ЖАЛОСТЬ

Не нужно относиться к мужу со слезами, это унижает и без того разрушенную самооценку. Отнеситесь к произошедшему как к факту и лучше поддержите: «Да, это произошло. Как раньше уже не будет, будет как-то по-другому. Я готова тебе помогать. Давай попробуем с этим справиться и идти дальше»



2. ДЕЙСТВУЙТЕ

Старайтесь вернуть человека к той жизни, которая у него была до травмирующих событий: режим дня, выход на работу, домашние дела. Переключайте на прошлые приятные воспоминания



3. СОН И ЕДА

Человеку, пережившему сильную травму, нельзя оставаться голодным и не высыпаться, потому что это повышает тревожность и агрессию



4. ГОВОРИТЕ О БУДУЩЕМ

Неважно, близкие это планы или далекие, важно ощущение, что завтрашний день есть, и будущее тоже существует. Ибо люди, пережившие травму, никакой перспективы не видят от слова «совсем»



5. БУДЬТЕ СИЛЬНЫМИ

Не только вашему партнеру, но и вам надо понять, что как раньше уже не будет. Отношения придется выстраивать заново и набираться терпения, симптомы могут уйти через несколько месяцев, а могут остаться надолго





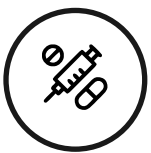
6. БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМИ

Следует беспокоиться, если супругу нравится состояние опьянения, выпивает, чтобы расслабиться при любом удобном случае как минимум дважды в неделю, желает пить до последней капли, до «отключки», появляется потребность «опохмелиться», провалы в памяти - это признаки первой стадии алкозависимости, необходимо обратиться к врачу



9. УСПОКАИВАЮЩИЕ НЕЛЕКАРСТВА

Определите, что успокаивает вашего мужа - сидение у окна или ремонт утюга, и пусть делает это. Если ему спокойнее спать в одежде и обуви или сменить замки на входной двери - ладно. Хочет поставить защитные рольставни на окна 20-го этажа - ок, его ощущение безопасности важнее, сейчас оно разрушено, разрешите ему компенсацию



7. ПРОДУМАЙТЕ ПЛАН Б

В остром периоде, когда у супруга случаются вспышки неконтролируемого гнева и на этом фоне идет прием алкоголя или наркотиков - детей лучше отвезти на время к бабушке, родственникам, оформить в кризисное отделение помощи гражданам учреждения социального обслуживания



10. НЕ ТЕРЯЙТЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

Иначе вы растворитесь в травме другого, пусть и родного человека и по принципу воронки будете увлечены на эмоциональное дно вместе с ним



8. ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Выносите на повестку дня вопросы, которые связаны с действиями, но при этом дают свободу выбора. Например: «Нам надо поставить бойлер, выбрать сыну ботинки, купить смеситель, съездить к маме. Когда поедим?»



11. РАЗБЕРИТЕСЬ В ТЕМЕ

Не хотите в терапию - не ходите. Но хотя бы получите консультацию о том, что происходит при травме, и как действует на человека посттравматическое расстройство. Хотя психологическая помощь очень важна для жен участников СВО, вы поддерживают своих партнеров в трудные моменты, живете с постоянным страхом за их безопасность. Вы нуждаетесь в поддержке, понимании и возможности выговориться

БЕСПЛАТНО! АНОНИМНО! КРУГЛОСУТОЧНО! ЕДИНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ!

Горячая линия кризисной психологической помощи **8 (800)600-31-14**
Круглосуточная психологическая помощь МЧС России **8 (495) 989-50-50**

Горячая линия по вопросам домашнего насилия **8 (495) 637-22-20**

Горячая линия Российского Красного Креста **8 (800)700 44 50**

Единая социально-психологическая помощь «Телефон доверия»

8-800-101-1212, 8-800-101-1200