**Як створити сприятливі психологічні умови для тих, хто повернувся з війни**

Не варто очікувати від людини, яка побувала в зоні бойових дій, що вона ділитиметься з вами емоціями чи обговорюватиме пережиті події.

🔺По-перше, вона може цього просто не потребувати.

🔺По-друге, вона може не хотіти обговорювати це саме з вами. Це може відбуватися з різних причин — через недовіру саме до вас, неготовність узагалі торкатися «болючих тем», небажання вносити війну в мирне життя, а також прагнення захистити вас від того, крізь що вона пройшла.

🔺Іноді відкритися комусь чужому легше, ніж близьким.

🪖Досить часто побратими стають ближчими для військовослужбовців, ніж родина. Поставтеся до цього з розумінням. Пройдений важкий шлях було розділено з іншим, вони вижили разом, у них є спільний досвід, історії та жарти. Бойовий товариш може стати тим, із ким пов’язане життя, хто розуміє й підтримує, хто здатний розділити переживання та зрозуміти без слів. Часто така взаємна підтримка дає змогу легше адаптуватися до умов, що змінилися.

 🍀Порадійте життю й самі — ваше «кисле» обличчя не підтримає оточуючих. Іноді навпаки — здатне викликати почуття провини через те, що непростий стан людини впливає на інших. Насправді нікому не стане ліпше, якщо вам погано. Не варто зупиняти своє життя заради інших — військові воюють за те, щоб країна жила. Дивно буде також робити вигляд, ніби нічого не сталося, й не обговорювати тему війни. Від цього бойові дії не припиняться. Радше робити щось задля перемоги на своєму місці — те, що приносить користь, дає змогу знаходити сенс і адаптуватися до нових умов.

❌Фрази, які не мають звучати: «Я тебе розумію», «Ох ти ж бідненький!», «Ти мусиш…», «Ти повинен…», «Усе буде гаразд». Вони не працюють. Ми реально не знаємо, що саме людина пережила, як вона це зробила, що з нею зараз. Ми не можемо пообіцяти, що в світі зникне зло й стане безпечно жити.

✅Найголовніші фрази в цей момент: «Я поруч», «Ти не сам». І справді — залишатись разом і долати життєві труднощі спільно є надзвичайно цінним під час війни.

🙅Не варто також називати людину «хворою», «нещасною», «такою, що потребує лікування». Ненормальність зараз породжується ситуацією. Всі переживання та реакції є нормальними в ненормальній ситуації війни. Кожен реагуватиме за цих обставин із огляду на наявні цінності, ідеї, знання, ресурси, фізичні й душевні сили. «Нормалізація», розуміння того, що відбувається з людиною, дає змогу зменшити її напругу з цього приводу. Психологи пропонують безліч брошур, буклетів, розповсюджують інформацію через ЗМІ та соціальні мережі саме задля психологічної просвіти населення.

❕Для кожної людини першочерговим є забезпечення її базових потреб. Потурбуйтеся про це — створіть можливість поїсти, виспатися, помитися. Проте бажання нагодувати чимось смачним не має перетворюватися на насильство. Змушувати щось робити — теж не найкраща ідея. Коли людина переживає сильні емоції, організм витрачає багато енергії, а тому потребує тривалішого відновлення. Якщо в людини з’являються нові здорові звички, їх варто підтримати. Це може стати не лише фізичним, а й психологічним ресурсом.

🆕Війна змінила життя всіх нас, але різною мірою. Нове часто сприймається вороже. Тому перед тим, як щось змінювати, спитайте іншого, чи готовий він до цього. Іноді найбільш ресурсним є щось звичне, те, що було в мирний час, — випити чаю з улюбленої чашки, скрип дверей, знайомі запахи тощо. Тому переставити меблі перед поверненням воїна додому може виявитися не найкращою ідеєю. Йому доведеться адаптуватися ще й до цього. Якщо це можливо — не змінюйте звичних умов побуту. Ритуали, які були до війни, також можна зберігати — це дає відчуття стабільності, контролю над ситуацією.

👹Гумор у них може бути чорним і шокуючим, але так психіка рятується від жахіть війни. До речі, в цивільних це явище також присутнє.

💭Перед людиною також можуть постати екзистенційні питання. Дуже важко буває пояснити собі сенс того, що відбувається, бачити майбутнє. Відбувається переоцінка життя, свого місця й ролі. Людина може потребувати підтримки, обговорення власних думок із іншими, й тоді важливо її підтримати. Водночас небажання йти на контакт у цей період також є зрозумілим. Варто серйозно поставитися до заяв особи щодо втрати сенсу життя або висловлювань про самогубство.

👨‍⚕️За потреби людина може звернутися до спеціаліста. Ми можемо мотивувати її отримати професійну допомогу, але це має бути саме її рішення. На сьогодні в Україні — чимало професійних психологів, психотерапевтів, психіатрів, які мають досвід роботи з різними групами населення (і з цивільними, і з військовими). Багато фахівців працюють як волонтери, тож є можливість отримати допомогу безкоштовно.

🆘У країні, де відбуваються військові дії, кожному варто знати, як надавати першу психологічну допомогу в складних ситуаціях (обстріли, бомбардування, спостереження чи участь у певній події тощо).

**В Ізраїлі, який багато років живе в стані можливої небезпеки, протоколу надання першої допомоги навчають ще зі школи. Основні його положення:**

 1 встановити зоровий контакт (назвати себе, привернути увагу так, щоб людина вас побачила, зафіксувала погляд);

 2 ініціювати дію (дихальні вправи, рух, ходіння тощо);

 3 запропонувати здійснити вибір (так ми повертаємо людині здатність бути суб’єктом. Приклад: обрати, що людина питиме — воду чи чай);

 4 відновити ланцюг подій (зв’язати ситуацію у єдине ціле: що було до, під час і після неї; людина фіксує, що ситуація вже завершилася).

☝Таким чином ми відновлюємо здатність до саморегуляції.

Після переживання травматичних подій людина не повертається до звичайного життя швидко. Дайте їй час для відновлення. Також немає універсальних правил підтримки — доцільно враховувати стан людини, наші можливості й реальні обставини. Єдиним правилом є те, що не варто лізти до людини зі своєю допомогою — краще запитати, що насправді їй потрібно. Стосунки мають посилювати людину, давати їй тил, задовольняти потреби. Для цього важливо лишитися в діалозі одне з одним і вміти чути.

💥Досвід війни вже змінив нас. Однак він може ставати опорою для наших нових звершень за умови, якщо його буде засвоєно й осмислено.

📈З огляду на це психологи виокремлюють поняття «посттравматичного зростання» як здатності особистості спиратися на пережитий досвід для позитивних змін, розвитку в складних для себе умовах і нових сферах.

Може змінюватися погляд на себе, на стосунки з оточуючими та сенси людини. Іноді такі зміни бувають дуже швидкими та кардинальними, що змушує нас тривожитися.

Тому саме терпіння, чуйне ставлення до ближнього, повага до нього сприяють загоєнню душевних ран.

💙💛Любов перемагає війну.

Джерело: ZN,UA .Практична психологиня, кандидатка психологічних наук Дарія Отич