

Галина Циганенко, о. Руслан П'яста, Наталія Дідик

# **ЛЮБИТИ, ЖИТИ і ЧЕКАТИ**

**ПУТІВНИК**

для родин військових,  
які перебувають у зоні бойових дій

Львів · «Колесо» · 2018

### Автори:

**Галина Циганенко** — психолог, к. психолог. н., старший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, член правління Асоціації політичних психологів України.

**Отець Руслан П'яста** — священник, голова Комісії УГКЦ у справах душпастирства охорони здоров'я.

**Наталія Дідик** — психолог, науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, керівник ГО «Жіноча сила України».

Видання здійснене за підтримки благодійної організації  
**«Renovabis»**

Циганенко Г., П'яста Р., Дідик Н.

Ц 58 **Любити, жити і чекати.** Путівник для родин військових, які перебувають у зоні бойових дій. — Львів: Коло-со, 2018. — 144 с.

ISBN 978-966-2527-70-4

Основне завдання книги «Любити, жити і чекати» зорієнтувати членів родини як підготуватись до відрядження військового в зону бойових дій, що може допомогти під час роз'єднання та як підготуватись до повернення вашого військового додому.

Окремий розділ ми присвятили питанням збереження психічного здоров'я родини військового. Там знайдете багато корисного про гнів та його саморегуляцію, дізнаєтесь, які стосунки токсичні, як бути, коли є зловживання алкоголем, як реагують діти різного віку на відсутність тата чи мами, як діяти, коли проявляються наслідки контузії.

Для військових та членів їхніх родин, фахівців сфери охорони психічного здоров'я, психотерапевтів, психологів, соціальних працівників.

© Комісія УГКЦ у справах душпастирства охорони здоров'я, 2018  
ISBN 978-966-2527-70-4

## Зміст

### Вступ 5

#### Частина перша

#### ВАШ РІДНИЙ — ВІЙСЬКОВИЙ ..... 9

Період відправлення до зони бойових дій ..... 13

Сімейні стосунки

в період відрядження військового ..... 28

Що робити, коли є хвилювання, з яким важко впоратися відразу після від'їзду вашого військового? Саморегуляція стресу ..... 35

Особливості стресу: реакції жінок і чоловіків ..... 41

Збереження інтимного життя протягом перебування вашого військового у відрядженні ..... 42

«Якщо мій хлопець/чоловік — військовий».

Для дівчат/жінок ..... 45

«Якщо моя дівчина/жінка — військова».

Для хлопців/чоловіків ..... 51

Взаємини з батьками. Як бути? ..... 55

Очікування повернення додому.

Час побоювання і суперечливих емоцій ..... 59

#### Частина друга

#### ВАШ ВІЙСЬКОВИЙ ПОВЕРТАЄТЬСЯ.

#### ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ ..... 63

Приготування до повернення ..... 64

Повернення рідного з зони бойових дій

до життя вдома ..... 67

Особливості інтимних стосунків у сім'ї

після повернення військового ..... 73

Частина третя ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОГО ТА ЙОГО СІМ'Ї.....	85
Як розуміти свою агресію?.....	86
Якщо є емоційне зловживання .....	94
Християнські та психологічні основи, які можуть допомогти вирішити подружні конфлікти.....	98
Вплив військової служби на психічне самопочуття дітей різного віку .....	104
Стосунки з дітьми на кожному з етапів їхнього розвитку.....	105
Що може допомогти, якщо вас турбує поведінка дитини?.....	112
Що робити, якщо в дитини раптово погіршилося здоров'я? .....	113
Стосунки з дітьми після повернення військового додому .....	115
Що робити, коли військовий почав зловживати алкоголем? .....	118
Якщо ваш військовий має наслідки контузії (К. Проноза, Г. Циганенко).....	126
Духовно-психологічна реабілітація для сімей АТО/ООС .....	143



## ВСТУП

### Дорогі родини наших захисників!

Цей невеликий посібник з'явився як відповідь на ваші запити. Адже саме такі, як ви, члени сімей і родин військових, ще з 2014 року зверталися до нас, психологів і капеланів, із питанням, як зберегти стабільність своєї сім'ї, родини, коли рідний служить у війську або ж перебуває у зоні бойових дій. Хоча, відверто кажучи, матеріал посібника може знадобитися і після його чи її повернення додому з ротації чи звільнення зі служби.

На початку ми, автори, хочемо вас зорієнтувати у деяких його особливостях. *По-перше*, під **військовим** маємо на увазі як **військового-чоловіка**, так і **військову-жінку**, які служать нарівно у лавах Збройних Сил України (ЗСУ), Національній гвардії України (НГУ) та Прикордонній службі (ПС). Од-

нак, щоб не перевантажувати текст уточненнями приналежності до статі, використовуватимемо лише одну мовну форму: *військовий*, він, ваш рідний. *По-друге*, складаючи цей матеріал, ми брали до уваги, що під *сім'єю* військового маємо на увазі дружину чи чоловіка (якщо військовою є жінка), а також дітей. *Родина* — це ширше соціальне коло: батьки, дівчина чи хлопець, якщо військовий ще не одружений. Така різноманітність, на жаль, не дає нам змоги врахувати всіх варіантів, але деякі моменти вдалось охопити. І, *насамкінець*, хоч тут пишемо певні рекомендації, проте очевидно, що цей посібник — не інструкція. Насамперед він є психоосвітою і має допомогти вам розібратися у новій ситуації. Автори цього посібника — психологи і священник. Саме тому він побудований так, що містить практичні психоосвітні пояснення і відомості, основані на християнському світогляді.

У першій частині знайдете матеріал, який може допомогти вам у підготовці до від'їзду вашого рідного в зону бойових дій, особливо вперше. Тут є способи вирішення деяких із тих труднощів, які можуть бути за час його відсутності.

Друга частина містить інформацію про особливості повернення вашого військового додому, які ускладнення можливі і як їх вирішити. Звісно, було б неправильно говорити, що ці питання виникнуть у всіх, це узагальнений перелік імовірних проблем та пропозиції варіантів їхнього усу-

нення, якими з нами поділилися рідні військових ЗСУ, НГУ та ПС.

Текст третьої частини знадобиться для збереження і відновлення психічного здоров'я військового та його сім'ї. Він допоможе зрозуміти, як реагувати, коли є гнів, як бути, щоб не робити стосунки токсичними, як вирішувати конфлікти (з опорою на християнський світогляд). Тут ви дізнаєтесь, як можуть реагувати діти на відсутність одного з батьків удома, як цьому зарадити; як поводитися, коли ваш військовий почав зловживати алкоголем; як допомогти, коли ваш рідний має наслідки черепно-мозкової травми. Кожен розділ містить інформацію про способи саморегуляції станів так своїх, як і вашого військового або дітей. *На завершення пропонуємо перелік проєктів, де можна отримати духовно-психологічну реабілітацію для сімей воїнів АТО/ООС.*

Ваш рідний може мати багато причин, чому погодився служити. Вибір бути військовим стосується любові та обов'язку захистити свою рідну землю, Батьківщину, він може бути пов'язаний з потребами матеріального забезпечення родини. І те, що потрібно в цей період вам обом, з вашим військовим, — це підтримка, розуміння, спокій та молитва.

При написанні цього посібника нам допомагало багато людей, яких ми, автори, зустрічали протягом цих років. Це були члени родин ветеранів,

військових і самі військові, що відгукнулися на наші запити обговорити його вміст. Усі ви сприяли нашій роботі. Ваші думки, ідеї, досвід і реальні випадки з життя, дилеми і мрії, перемоги і розчарування, втома і розпач — усе це допомагало нам творити цей посібник.

Зокрема ми б хотіли подякувати Ганні Стаживці, Галині Тютюник, Катерині Поліжак, Іванові та Любові Олексійкам, Марині Сириці, фейсбук-спільноті #Життя після АТО, а також тим військовим і ветеранам, що читали, вказували на неточності, раділи нашим важливим акцентам, але відмовилися від пропозиції бути впізнаними. Усі ви допомагали нам у написанні посібника, без вас він би не був таким живим, правдивим і «нашим».

А ще хочемо висловити подяку колегам з лабораторії психології малих груп і міжгрупових відносин, лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти, а особливо директору Інституту соціальної та політичної психології НАПН України Миколі Слюсаревському. Відверто скажемо, що саме ви створювали сприятливий клімат для практичної діяльності й наукової творчості.

Хочемо висловити вдячність Патріаршій Курії УГКЦ за духовну підтримку, сприяння та пошук можливостей для видання путівника.

## ЧАСТИНА ПЕРША

# ВАШ РІДНИЙ — ВІЙСЬКОВИЙ



На жаль, реальність така, що ось уже п'ятий рік в Україні триває війна. Досі анексований Крим і непідконтрольна українській владі частина Донецької та Луганської областей. Крім зазначених, на всій іншій території України в цілому мирне життя. І все це завдяки нашим військовим і щоденній роботі цивільних.

Мати професійну і сильну армію, яка захищає кордони Батьківщини, є дуже важливим і необхідним для громадян держави. Українські військові здійснюють свій святий і громадянський обов'язок захисту миру. Він передбачає багато важливих цінностей: любов до родини, сім'ї, Батьківщини, захист спокійного і безпечного життя на рідній землі. Більшість військових гідно служать, професійно виконуючи свою роботу. І допомагає їм у цьому підтримка родини, сім'ї і близьких.

Згідно з християнським світоглядом, армія потрібна, щоб обороняти, і ніколи для того, щоб нападати. Це є і в воєнній доктрині України, яка визначає, що слід бути готовими до можливо-го воєнного конфлікту, а також застосувати військову силу для захисту державного суверенітету, територіальної цілісності, інших важливих національних інтересів. «Захист загального добра вимагає, щоб протизаконний агресор знаходився поза можливістю шкодити. Ті, що законно користуються владою і кому довірено відповідальність

за суспільство, правосильні також застосовувати зброю для знешкодження агресорів»<sup>1</sup>.

Ми знаємо, що життя — великий дар, який дали нам Бог і батьки, але ніхто не має права, крім Бога, його забрати. Тому мусимо себе обороняти. Також важливо, щоб захист був із певним балансом сили, а ми як християни розуміли, що його першопричина і суть — мир.

Не лише члени сімей військових знають, що спосіб їхнього життя — це часті й довготривалі відрядження, затримки на роботі, чергування, наряди тощо. Ця відсутність рідного вдома може коливатися від кількох днів до кількох тижнів і місяців, залежно від обставин. Вибір такої професії, що передбачає подібний спосіб життя, звісно, не є простим для родини, ускладнює багато звичайних сімейних справ: догляд за дітьми, зайнятість партнера (дружини/чоловіка), призводить до труднощів у вирішенні побутових питань і тих, що пов'язані з дозвіллям, відпустками, освітою та ін.

Особливістю професії, що відрізняє військові сім'ї від цивільних, є значний ризик, пов'язаний з використанням зброї, специфічні проблеми зі здоров'ям. Звичайно, сам військовий і його сім'я можуть бути попереджені про такі ризики, пов'язані з роботою в невизначених умовах, можливіс-

<sup>1</sup> Катехизм Католицької Церкви, н. 2265.

тю отримати травми, хвороби, а то і загинути, попри постійні тренування та вжиті заходи безпеки.

Зважаючи на ці та інші ризики, підтримка військових у родині, військова співдружність та підтримка громади, суспільства, має дуже велике значення.



## **ПЕРІОД ВІДПРАВЛЕННЯ ДО ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ**

Без сумніву, коли військовий має їхати в зону бойових дій, для родини це випробування не з простих. Особливо на початках члени сім'ї можуть зіткнутися з власною безпорадністю, коли є або відчуття ступору, або хочеться відразу кинути відмовляти чи заховати, захищати своїх рідних. Дружина одного військового на моє запитання про те, «як можна підготуватись до від'їзду в зону бойових дій?» з розпачем сказала: «Як до цього можна підготуватись?» Проте, з іншого боку, є така робота — «Батьківщину захищати», і є переживання сильного страху та тривоги щодо можливого поранення чи втрати рідного, але це переживання не має перешкоджати розумінню потреб приготуватись. Також надзви-

чайно висока тривога за рідного може посилювати і його тривогу. Тому варто, як говорив один військовий, «вірити і запевняти коханого, що все буде добре!»

*Розлука може створювати проблеми, а також можливості для зрілості у родині, для формування мудрості в стосунках і вирішенні проблем родини, для особистісного розвитку, сімейного порозуміння і прийняття.*

Від чого залежить вибір? Як це не дивно звучить, але насамперед від мотивації кожного з вас, членів сім'ї. Сім'я почувається добре, якщо в ній є потреба у «прийнятті», «теплоті», «любові», співдружності, бажання, щоб кожен почувався добре і розвивався.

### **Приготування до від'їзду в зону бойових дій**

За висловом самих військових, приготування — це не лише зібрати заплічник, а й домовленості про те, як житиме сім'я від від'їзду до повернення. Що мається на увазі?

### **Головні правила і перерозподіл ролей між членами сім'ї**

Практика показала, що найліпше, коли перерозподіл ролей у родині буде зроблений і погоджений у подружжі ще до від'їзду військового в зону бойових дій — «на березі» (у цивільному житті). Ці домовленості можна умовно розділити на організаційні та психологічні.

*Організаційні домовленості:* те, що має зробити родина військового, коли виникає якась передбачувана, планована чи непланована ситуація. Це наче орієнтовний список дій, що може бути на період, коли ваш військовий відсутній.

Особливо якщо це вперше і все те, що робив ваш рідний вдома, має бути розподілено між тими, хто залишається. З практичного досвіду, добре працює в цьому моменті *листок допомоги* (див. с. 16).

Зробіть на аркуші паперу таблицю і напишіть список труднощів, які виникають, і навпроти неї — алгоритм, як це вирішити, коли потрібна допомога: по господарству, технічний ремонт пристроїв, захворіли діти, син побився з кимось із друзів, як отримати гроші й на що вони будуть витрачатися, як відбуватимуться свята чи дні народження членів сім'ї. Деякі військові роблять заповіт на майно, варто це обдумати, бо рішення має бути спільне.

*У сім'ї військового дружина з двома дітьми залишається сама. Якщо на кухні потече кран, вона, вперше беручи на себе ремонт, скористається таблицею, у якій чоловік розписав, де перекрити воду, до кого зателефонувати, щоб його відремонтувати, як замовити новий кран в інтернет-магазині, у кого запитати про модель чи ін. Звісно, в кожній родині свій досвід. Для деяких ліпше зателефонувати друзям, а декому — з родиною поговорити. Робіть так, як вам зручніше.*

Табл. 1. Листок допомоги (приклад)

Труднощі	Що робити?
Потік кран у кухні	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перекрити воду на стояку (стояк у ванній кімнаті).</li> <li>2. Зателефонувати в ЖЕК за номером _____.</li> <li>3. Якщо в ЖЕКу немає майстра або він не швидко прийде, телефонувати Петрові (напр.) за номером _____.</li> </ol>
Відпав гудзик	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нитки лежать у шкатулці, в тумбочці, яка в вітальні.</li> <li>2. Ножиці — на верхній шафі в кухні.</li> </ol>

Дружина прикордонника так сказала: «У мене не виникало побутових питань, які не могли б зачекати до появи зв'язку. Але навіть якщо уявити таке, то поряд зі мною були кум з кумою (інших двоє якраз теж в АТО), сусіди, служби міста. Та й сама знаю, де труби перекриваються, як зливи почистити. Це виснажує, але прожити можна».

**Зверніть увагу! Обговоріть ваші обов'язки в нових умовах та способи підтримки в родині.** Погодьте питання про виховання дітей, зокрема дисципліни, лікування і навчання. Звісно, той член сім'ї, що залишається, має взяти все на себе, або ж, якщо змога, залучає ще когось із родини. Складіть разом з вашим військовим план,

як ваш рідний залишатиметься на зв'язку з дітьми, що може зробити військовий у телефонному режимі чи по Skype, і як поводитися, коли такої змоги немає.

**Поговоріть зі своїм військовим про фінанси.** Це допоможе уникнути непорозумінь або розбіжностей. Домовтесь, як витратити спільні гроші та як інформувати одне одного про великі витрати. Розподіл грошей — це питання довіри.

**Погодьте час дзвінків до відрядження в зону бойових дій.** Важливо домовитися про приблизний час дзвінків, так звані можливості для контакту з рідним під час його перебування у зоні бойових дій. **Обговоріть, як залишатися на зв'язку.** Це може бути електронна пошта, відеочат, телефонні дзвінки або звичайна пошта. Дуже важливо обговорити, як підтримувати зв'язок в надзвичайній ситуації (не можна додзвонитись, не працює телефон, зник мобільний зв'язок, ваш рідний виконує завдання за призначенням тощо). Тоді варто написати листа та відправити звичайною поштою — щонайменше, це романтично. Перед від'їздом домовтесь про час, коли ваш військовий телефонує. Або якщо через обставини не зміг цього зробити, то пише смс чи повідомлення в соціальних мережах. Такі домовленості допоможуть не хвилюватися передчасно. *Іноді буває, що немає мобільного зв'язку або ви зайняті й не можете говорити чи писати. Пам'ятайте, що тоді ніхто з вас не винен.*

**Приклад зі зборами у родині прикордонника, 2014 рік.** «Про можливість від'їзду чоловіка в зону бойових дій дізналась децю раніше, був час приготуватись, навіть встигла вишити носовичок і купити медальйон, з любов'ю і турботою про коханого. Роздрукувала йому дві молитви: «Отче наш» і Псалом 90. А ще зробила міні-збірничок про психологічні реакції та бойовий стрес. Вмістила все те, що знала на той момент. Про всяк випадок збрала підбірку анекдотів про армію. Самі потім реготали після повернення з того, як я ґрунтовно готувалася. А ще вирішила зробити як серце підказувало: написала листа і вклала в конверт (відкриєш, коли буде дуже важко). Стосовно себе, то найперше молилася і робила одну техніку (не пам'ятаю, як вона насправді називається), а ж її назвала «любов-оберіг» (див. с. 36).

**Психологічні домовленості** передбачають низку моментів. У час приготування важливо усвідомити, що з певного часу ситуація справді від вас мало залежить, її не можна контролювати в повній мірі, як буває у цивільному житті, і це треба прийняти. Ви справді не можете впливати на хід бойових дій чи врятувати когось безпосередньо. Вам, рідним військового, залишаються інші способи впливу, через які можете підтримувати рідних, а саме:

- глибока віра у повернення рідного;
- молитва за близьких нам людей;

- турбота про спільні сімейні справи, дітей і рідних;
- турбота про себе (див. с. 35);
- зовнішня активність (організація та відвідування тренінгів для родин військових, участь у діяльності громадських організацій).

Дуже важливо визначити для себе, на що можемо впливати, а де доведеться відпустити ситуацію і сподіватися на ліпше. Це дасть змогу вам самим бути опорою для військових та тих, що потребують нашої підтримки тут, у тилу (батьків, дітей). Важливо заручитися підтримкою друзів, близьких, разом обговорювати труднощі та ділитися своєю тривогою, не тримати все у собі й не намагатися бути сильнішими, ніж ми насправді можемо бути. А також не соромитися дозволити іншим допомогти вам.

**Розповідайте рідним, які зміни з вами відбуваються.** Наприклад: «я став самостійнішим», «я менше довіряю людям», «я вже більше довіряю людям», «я частіше звертаюсь до органів державної влади, знаю, як відстоювати свої інтереси», «я ціную нашу громаду, бо вона допомагає бути сильнішим для вирішення проблем». Тоді вони будуть знати, чого від вас очікувати.

### **Формування середовища, яке підтримує**

Ще до від'їзду військового ви маєте знати, до кого звернутись, якщо буде необхідно швид-

ко вирішити ту чи ту проблему. Наприклад, коли потрібна допомога по господарству, захворіли діти, треба розібратися з важливими документами тощо. Створіть мережу «помічників», до яких можна звернутися в тій чи тій ситуації. Ця мережа міститиме друзів, батьків, родичів, колег, побратимів, консультантів, соціальні служби та ін.

**Є така психологічна вправа:** напишіть на листку паперу список із 5 друзів чи близьких, до яких можна зателефонувати й поговорити про різне. До одних ви можете звернутися в будь який час, навіть уночі, до інших — лише після роботи, суто в справах, отримати «поштовх» для справ. Це так зване формування кола допомоги. Кількість осіб у списку може бути більшою, але намагайтесь, щоб це були різні люди, аби не перевантажувати :) своїх друзів.

**Будьте зайняті й підтримуйте активність.** Робіть усе, що потрібно для вашої сім'ї: звичні справи, господарство, школа, розвиток дітей. Для тої частини родини, яка залишається в цивільному житті, варто розглянути можливості для відвідування тренінгів, семінарів, гуртків, продовження навчання або кар'єри. Заповнюйте свій вільний час приємними та корисними справами: читайте, займайтесь спортом, творчістю чи ще чимось, що допомагає підтримувати активність та хороший настрій. Це допоможе впоратися з розлукою.

***Випадок з життя родини військового, що служив з 2015 по 2017 рік. Ось розповідь дружини:*** «Як ми жили, чекаючи свого військового? То школа... то кози... то город... Яюсь само все складалося... У нас же 3 дітей на той час було. Пізніше, як тато (військовий) вже мав зарплату, то переслав нам гроші, і ми в 2016 році з старшими дітьми самостійно провели воду в будинок. А ще залили в старій кімнаті підлогу. Людей не винаймали, а робили самі. Старший син носить все для розчину, старша донька то калабуцькає, а я розливаю. Коли "септик" копали, то старша доня з меншим братом бавилась, а ми з найстаршим сином по чергово лопатами копали».

### **Період перебування військового в зоні бойових дій**

Ваш рідний може на різний час їздити в зону бойових дій, здається, що надовго складніше, ніж на короткий період. Сім'ї, в яких військовий перебуває у короткотермінових відрядженнях, легше сприймають розлуку. Але водночас і досвід, наприклад, Канади<sup>2</sup>, і досвід роботи з сім'ями НГУ показують, що короткотермінові відрядження, які є частішими, можуть бути такими ж болючими, оскільки сім'ї змушені постійно пристосовуватися до нових змін і емоційно на-

<sup>2</sup> Family Guide to the Military Experience. — 2016 // [www.CAFconnection.ca](http://www.CAFconnection.ca)

лаштовуватися значно швидше, в умовах, коли на це мало часу.

### Одразу після від'їзду військового

Після від'їзду члени сім'ї можуть стати емоційно дезорганізованими. Відсутність важливого члена сім'ї залишає решту родини без спокою на деякий час. Члени сім'ї часто повідомляють про порушення сну і апетиту, підвищену дратівливість, розгубленість і нерішучість. В цей період є схильність вірити в будь-яку інформацію щодо військових подій, навіть неправдоподібну.

### Як допомогти собі на цьому етапі?

- Підтримуйте здоровий спосіб життя — споживайте корисну їжу, регулярно робіть фізичні вправи, гуляйте на свіжому повітрі, пийте багато води і висипайтеся, навіть коли здається, що «сон без снів від тривоги».
- Згадайте давно відкладені справи і подивіться, які з них можете тепер зробити (багато жінок писали, що почали вишивати. Дружина ветерана розповідала: *«А взимі... трохи дах їхав, то навчилась вишивати і вишила дітям (хлопцям) сорочки, малій, старшій — плаття і нашому татові — першу в його житті вишиванку»*).
- Дотримуйтеся звичного ритму життя: ходіть на роботу, займайтеся повсякденними справами, проводьте час на природі.

- Візьміть за звичку перевіряти будь-яку інформацію в офіційних джерелах.
- Якщо у вас є діти, пам'ятайте, що в цей момент їм теж потрібна ваша увага. Допомогайте дітям висловлювати свої почуття і залишитися на зв'язку з батьком за допомогою фото-, аудіо-, відеозаписів, телефону.
- Моліться і вірте в свого коханого.
- Долучайтеся до волонтерських ініціатив, спілкуйтеся з однодумцями, людьми з подібним досвідом.
- Приймайте допомогу, яку вам пропонують волонтери, органи місцевого самоврядування, соціального захисту, капелани, психологи та ін. Можливо, на перший погляд, допомога здаватиметься непотрібною, але зверніть на неї увагу.
- Використовуйте методи саморегуляції стресу (див. с. 35).

### Етап адаптації до нових обставин

(через 1–2 тижні після від'їзду)

Вдома змінюються ролі, дружина (чоловік) бере на себе всю відповідальність за побут та дітей. З цього часу і майже до моменту перед поверненням рідного додому формується впевненість в своїх силах, а також посилюється тривога за побутові моменти, за свого військового, за рідних і дітей. У цей період можуть загострюва-

тися хронічні хвороби, погіршуватися поведінка дітей.

*Стосунки з чоловіком (дружиною) на цьому етапі залежать від того, якими вони були перед від'їздом, а також чи подружжя здатне до порозуміння за допомогою телефонних розмов.*

Звичайно, кожна любляча жінка (люблячий чоловік), батьки хвилюються за свого рідного військового, коли він у місці, небезпечному для життя. І якщо немає можливості в будь-який момент зателефонувати йому, хвилювання посилюється.

Ви спілкуєтеся лише коли в нього є змога зателефонувати або отримуєте повідомлення «в мене все добре» і цим вже задоволені. Але це не зменшує хвилювання за близьку людину. Завжди хочеться щось додатково зробити, щоб з ним все було добре.

### **Як налагодити спілкування телефоном та використовувати інші засоби зв'язку?**

Як використовувати телефонний зв'язок для спілкування з вашим рідним, коли він у зоні бойових дій, ми вже дещо сказали. Проте є особливості, про які ви, можливо, знаєте і робите, але їх не завадить згадати:

- Спілкуйтеся про щоденні справи, діліться почуттями та емоціями.
- Ви вже домовились про правило дзвінків. Практика підказує, що іноді ліпше, щоб ваш

військовий телефонував, а не ви (це може зберегти його життя, особливо коли він у небезпеці)<sup>3</sup>.

- Намагайтеся не акцентувати уваги на домашніх проблемах, вирішення яких залежить від участі чоловіка. Якщо можливо, відкладіть повідомлення про це на час повернення військового додому. Чому? Тому що ваш військовий не може нічого зробити на відстані. А почуватися в такому стані дуже важко.
- Іноді доводиться мати справу з надзвичайними ситуаціями в сім'ї, такими як хвороби чи аварії. Тоді військові відчувають безсилля, тому що їхні сім'ї вдома вимушені боротися з цими стресами самотійно.
- Намагайтеся не запитувати телефоном про розташування військового, кількість побратимів і бойові завдання — не наражайте його на небезпеку.
- Визначте для себе, що ви хочете знати про свого рідного під час його перебування в зоні бойових дій: переживання, емоції, комунікацію з побратимами, умови, де перебу-

<sup>3</sup> Свій досвід одна з учасниць фейсбук-групи #ЖиттяпісляАТО описує так: «Ночами не могла спати — чекала дзвінка від чоловіка, плакала. Він вночі переважно дзвонив, бо вдень був поганий зв'язок. Та й обстрілювали часто тоді наших хлопців, тому на зв'язок не міг виходити».

вас. Якщо для вас важливо таке, обговоріть це з вашим рідним перед від'їздом і нагадуйте час від часу телефоном. Але може так бути, що ваш військовий не захоче розповідати. Що робити? Спробуйте прийняти його вибір<sup>4</sup>. Часто військові — так чоловіки, як і жінки, думають (з їхніх слів), що вони захищають рідних (дружину, чоловіка, маму чи тата), замовчуючи реальність. Якщо ж у подружжі чи між батьками і дітьми є довірливі стосунки, то відкрита комунікація може стати суттєвою підтримкою і для вас, і для вашого рідного військового. До прикладу, зі слів дружини військового ЗСУ, саме відкрита комунікація під час перебування чоловіка в зоні бойових дій сприяла зменшенню періоду адаптації чоловіка вдома після повернення. Вона зазначила: *«Я знала про нього все і в мене було відчуття, що з ним пройшла всю службу, тому для мене після повернення він не змінився»*.

- Завершуйте телефонні дзвінки на позитивній ноті. Хоч як вам не важко тепер, а це правда, бо так є, коли рідна людина далеко, проте вашому військовому теж нелегко.

Отже, як написала дружина військового, *«більше гумору і позитиву. У спілкуванні, житті і думках. Важко, але можливо. Навіть коли хочеться кричати і безсилля долає — згадати, що їм там набагато важче. Ми маємо бути опорою і підтримкою — це головне»*.

---

<sup>4</sup> Якщо вам важко, поговоріть про це з психологом, щоб зрозуміти, як задовольняти свої потреби в інший спосіб, прийнятний для вас і вашого рідного.



## СІМЕЙНІ СТОСУНКИ В ПЕРІОД ВІДРЯДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОГО

Взаємна довіра є одним із головних питань стосунків, заснованих на любові. Довіра одне до одного допомагає впоратися з розлукою. Як же бути, якщо важко самій? Коли хочеться опіки і турботи, доторків і сексуальних стосунків? Деякі ідеї — в розділі «Збереження інтимного життя протягом перебування у відрядженні».

Ось що сказала дружина ветерана, який був у зоні бойових дій з 2015 року: «Як зберігати вірність чоловікам? Все просто. Гаруйте, як коні, дорогі жінки, і менше будете думати про інтим "на стороні". Ви ж маєте себе цінувати, коли ваш рідний служить».

З нею погоджується мама військового, яка поділилась своїм способом додання стресу і триво-

ги у фейсбук-групі #ЖиттяпісляАТО, «рецептом чекання»: «Я весь час молилася. Себе відволікала роботою (шила, прибирала будинок, просто виїздила в місто, блукала магазинами. Шукала і знаходила роботу, тільки б відволікти себе від поганих думок. Подруги питали: як ти могла його туди відпустити? Чесно? У мене був шок. Весь час собі говорила: Все буде добре. Я повинна дочекатись сина. Приймала ліки і чекала. Син повернувся. Господи, дякую».

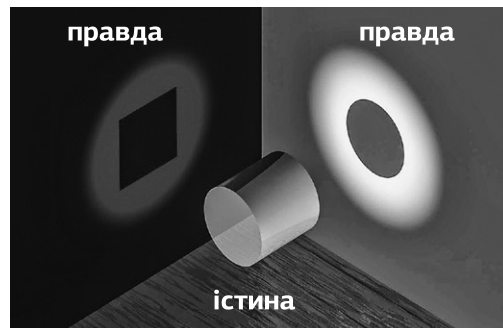
**Повага одне до одного.** Обговоріть, що таке повага для кожного з вас і як кожен із вас демонструє повагу до партнера або почуває себе, поважаючи свого партнера. Це важливо зробити, коли ви маєте лише телефонні чи відеорозмови. Обговорення таких почуттів допоможе ліпше зрозуміти одне одного дистанційно. Згадайте конкретні приклади, коли ваш партнер дав можливість вам почувати себе шанованою, і підтримуйте це почуття.

**Приклад поваги, коли ваш військовий ще був удома:** Чоловік прийшов з чергування. Дружина, теж військова, в цей день мала вихідний. Чоловік після поцілунку при зустрічі каже: «Такий важкий день був, весь запилений, навіть не їв». Для дружини ця фраза може означати: «Йой, він втопився, піду розігрію щось їсти». Для нього ця фраза означає: «1. Дай мені рушник, я піду помитися. 2. Розігрій, поки я миюсь, щось їсти, бо я дуже го-

лодний. З. Хочу спати, прошу не турбувати». Але чоловік цього не каже, не формулює як прохання. І зрозуміти, в якій послідовності дружина може допомогти чоловікові задовольнити кожну з його потреб — у чистоті, у їжі й у відпочинку — не просто. Тому важливо говорити про потреби прямо. Отже, прохання поваги: «Такий важкий день був, весь запилений, навіть не їв. Кохана, чи могла б ти допомогти мені?» Дружина: «Як?» Чоловік: «Чи можеш приготувати щось чи підігріти? Але я би помився спершу, чи можеш принести рушник до ванної?» Дружина: «Так, у нас є сніданок, зараз підігрю. Чи міг би ти взяти рушник з шафи, це високо і мені їх незручно діставати?» Чоловік: «Так, звичайно. Я візьму. А потім я би хотів поспати. Чи могла би ти дітям сказати, щоб вони тихенько себе вели?» Дружина: «Звичайно, ми підемо в кіно, якраз збирались. А ти зможеш поспати до 18».

**Будьте чесними (правдивими).** Якщо намагатиметеся обходити болючі питання або говорити напівправду, то це може викликати підозри або побоювання. Відкрите і чесне спілкування допомагає будувати довірливі стосунки, розуміти реальність. Але ви можете бачити лише одну сторону ситуації і, приймаючи її, бути жорстокими. А ще чесність і ваша точка зору — це лише одна грань істини, справжня істина складається з різних поглядів (мал. 1) усіх залучених. І для того, щоб її

побачити, варто дати простір у розмові — вислухати одне одного.



Мал.1. Модель «Різні погляди на правду й істину»

**Домовтеся про правила чесної розмови.** Випадок зі стосунків: «Віктор, юнак-військовий, і Катерина, цивільна дівчина, почали зустрічатись десь півроку тому, на самому початку стосунків вони домовилися бути чесними, враховувати власні інтереси, завжди говорити відверто про свої думки, своє бачення. На початку стосунків це було дуже цінним. Але з часом Віктор став говорити про те, що Катерина виглядає не так, як йому подобається, не стільки треноване її тіло, як би він хотів. При тому, що і сам він не був тренованим, мав черевце. Потім, після від'їзду в зону бойових дій, Катерина дізналася від нього про стосунки з ще однією дівчиною, на сході. Як він казав, лише сексуальні сто-

сунки "для здоров'я". Віктор продовжував говорити Катерині телефоном, яка вона цінна і як він не хоче втратити їхніх стосунків, але "розумієш, я тут, ти там. Дівчина ця нічого для мене не значить". Катерина відчувала розгубленість, бо вона прив'язалася до Віктора, цінувала його ставлення. Вона говорила про те, що їй боляче, відчувала злість. Проте Віктор пояснював це тим, що він може мати проблеми з потенцією, тому для їхнього ж майбутнього старається, а ще у нього стільки стресу, який він не може знизити, лише секс допомагає. Негативні почуття у Катерини накопичувались і це виснажувало, вона погано спала. З часом злість і відчуття, що нею маніпулюють, перейшли через край. І Катерина вирішила звернутися до психолога. Підчас психоконсультації проаналізовано потреби, які задовольняються і не задовольняються у стосунках. Дівчина усвідомила, що такі взаємини є для неї токсичними, її особисті межі порушено. Після того, як Віктор повернувся з відрядження, Катерина ініціювала розмову. Ця ситуація стала випробуванням їхніх стосунків. Для Віктора було непросто чути, що він завдавав болю своїй коханій, стосунки з якою все ж були для нього важливими. Вони навіть ходили на кілька парних консультацій, щоб знайти рішення. До речі, для Віктора було відкриттям дізнатися про інші способи, якими можна знижувати стрес. Ними виявилися спорт, дихальні вправи, молитва, жарти, їжа, робота, хобі, читання».

**Нагадуйте одне одному про свою любов.** Не приймайте любові одне одного як належне. Говоріть близькій людині про ті його/її риси, якими захоплюєтеся, які ви відкриваєте одне в одному. Це допоможе йому/їй відчувати себе безпечніше і більше довіряти вашим стосункам. Якщо вам важко висловлювати ці почуття, можна зробити це в інший спосіб, наприклад, написати листа, відправити листівку або регулярно присилати одне одному невеликі приємні повідомлення.

**Діліться щоденними подіями.** Обмін маленькими деталями про кожен день допоможе вам відчувати себе ближче і підтримувати контакт. Поговоріть про надсилання повідомлень, якщо у вашій родині це не було прийнято, а тепер ви хочете впровадити, обумовте цю нову традицію, щоб вона не стала дивною для іншого.

**Особисте зростання.** Будьте готові до того, що особисте зростання і зміни можуть відбуватися, коли ви далеко одне від одного. Завдяки вашому власному досвідові під час перебування рідного в зоні бойових дій ви обоє можете відкрити, що кожен із вас став самостійним та незалежним. Обговоріть ці позитивні зміни і те, як вони впливають на ваші функції, ролі, обов'язки в стосунках або в сім'ї. Пам'ятайте, що коли ви повернетесь додому, вам обом буде потрібен деякий час для адаптації, щоб комфортно почуватися з цими

змінами. Наприклад, дружина на час відрядження чоловіка-військового організувала курси, які забирали майже весь її вільний час, але приносили додатковий прибуток. Після повернення чоловіка з відрядження у неї має звільнитись час для спільних занять. Але для цього дружині доведеться погоджувати свої нові хобі з потребами чоловіка. А це буває непросто.

### **Долучайтеся до соціальних проєктів, громадської активності**

Знахідкою для багатьох родин військових стала соціальна та громадська активність на час перебування рідного у війську. Так написала дружина ветерана: *«Коли чоловік там, він зайнятий війною, а жінка просто вдома тривожиться, це нестерпно. А така діяльність дає відчуття себе задіяною, ти теж робиш щось важливе, не просто сидиш, молишся і надієшся, а реально впливаєш на ситуацію або намагаєшся впливати хоч трохи».*

І якщо на початку 2014 року це була допомога з одягом, їжею, обладнанням (каска, бронезилети тощо), то в 2016–2017 роках — також законотвора діяльність<sup>5</sup>. І цінність цієї громадської

активності була не лише в тому, що рідні допомагали «своїм» конкретним військовим, а багатьом таким самим. Ця «боротьба» активні дії її учасників сприяли зміні настанов — від «така доля, треба терпіти» до «ми можемо змінити соціальні умови», якщо об'єднаємось, вивчимо законодавчу базу, підготуємо аргументи і будемо впливати у правовому полі на законодавців, цілеспрямовано і постійно. Це був дуже позитивний досвід для багатьох батьків, подруг і дружин контрактників, що вже «переслужували» понад 3 роки. Це був досвід, як потрібно допомагати собі та громаді.

### **ЩО РОБИТИ, КОЛИ Є ХВИЛЮВАННЯ, З ЯКИМ ВАЖКО ВПОРАТИСЯ ВІДРАЗУ ПІСЛЯ ВІД'ІЗДУ ВАШОГО ВІЙСЬКОВОГО? САМОРЕГУЛЯЦІЯ СТРЕСУ**

Численні міжнародні дослідження фіксують залежність кількості стресу і самопочуття. Іншими словами, люди, які мають помірний стрес, почувуються краще і виконують роботу ефективніше, ніж ті, що мають низький чи високий рівень стресу. Пом'якшувачими факторами для впливу стресу є не характер і темперамент, а його саморегуляція. Що це таке?

Найперше — заспокоїтись. Подихати заспокоююче, наприклад, короткий вдих животом і дов-

<sup>5</sup> ЗАКОНОПРОЕКТ #5337 — все, що ви хотіли знати про строки звільнення контрактників, [https://censor.net.ua/blogs/1103973/zakonoproekt\\_5337\\_vse\\_scho\\_vy\\_hotily\\_znaty\\_pro\\_stroky\\_zvilnennya\\_kontraktnykyv](https://censor.net.ua/blogs/1103973/zakonoproekt_5337_vse_scho_vy_hotily_znaty_pro_stroky_zvilnennya_kontraktnykyv)

гий видих («Ми пережили», с. 20<sup>6</sup>), або/і помолитися за рідного (чоловіка, дружину, сина чи дочку). Це може бути будь-яка молитва. Якщо ви не знаєте ніякої молитви, придумайте свою, скажіть Богові своїми словами все, що спадає на думку. Мати одного військового розповідала, що коли відчувала нестерпне хвилювання за сина, завжди подумки зверталася до нього, говорила, що він у безпеці, що з ним все буде добре, що посилає йому свій захист і любов. А наступного разу, коли вона розмовляла з сином телефоном, він сказав, що в той день у них було дуже неспокійно, але все обійшлося.

*«Любов-оберіг» від дружини прикордонника: Легаємо чи сідаємо зручно. Прислуховуємося до свого дихання, тіла. Звертаємося до своєї внутрішньої уваги. Відшуковуємо любов у своєму тілі (зазвичай вона у серці). Спостерігаємо за нею. Налаштовуємося на неї. Розширюємо її до меж свого тіла. Потім — до меж своєї домівки. Далі — міста. Потім аж настільки, щоб вона вкрила чоловіка.*

*Залучіть до допомоги свої органи чуття. Найдієвіший спосіб зменшити стрес — відчуття, звучання, дотик, запах і рух: ви можете чогось до-*

торкнутись, зробити кілька вдихів, стиснути кулак у кишені, напружити і розслабити м'язи. Вам варто знайти сенсорні способи, які вас заспокоюють, наприклад, ванна чи душ, аромалампа, в'язання, догляд за квітами, майстрування...

*Шукайте гумор у ситуації.* Гумор є наліпшим способом, щоб знизити напругу, полегшити стрес при спілкуванні. Коли всі навколо надто серйозно до чогось ставляться, справа може йти гірше, ніж коли є розслабленість і спокійний настрій.

*Розглядайте способи йти на компроміс.* Якщо будете гнучкими, знайдете більше варіантів, і це дасть змогу сформувати навколо щасливе середовище. Окрім того, жартівлива робоча атмосфера допоможе не лише отримати те, що ви хочете, а й задовольнити потреби іншої людини.

*Знайдіть способи дистанціюватися від стресу.* Якщо ви щоразу в думках повертаєтесь до певної ситуації, міркуєте, як її владнати, але не знаходите способу, це показник, що напруга значна, і щоб її зняти, потрібно відволіктись. Вийдіть на двір, погуляйте, проведіть кілька хвилин у розважаннях, щоб відновити свій баланс і знизити стрес.

Такі ж хвилювання можуть мати діти. За відгуками дружини одного військового, її трирічний син відчував, коли з татом були якісь чуда, плакав і його не можна було зупинити (про

<sup>6</sup> Ми пережили: техніки відновлення для сімей військових, цивільних і дітей: прант. посібник для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / Психологічна кризова служба ГО УАФПНПП/ за наук. редакцією Г. Циганенко. — Київ, 2018. — 100 с. / <https://tinyurl.com/y8byt3ng>

те, як допомагати дітям, у книзі «Ми пережили», с. 35–53).

Відчуття тривоги може накочуватись і на коханих військових (дівчини/хлопця). Одна з учасниць інтерв'ю поділилася досвідом самопідтримки в такий період: *«Знаєте, я давала своєму хлопцеві іконку, крихти просфори і знала: поки вони з ним, це добре для нас. А ще мене заспокоювала річ, яку він залишав мені, — це могла бути футболка, кофтина чи шалик. Ця традиція сформувалась сама собою: якимось, коли він від'їжджав, я запропонувала йому залишити у мене свою річ, на зберігання. Він залишив футболку. А по приїзді з від'їждження я йому її віддала. Коли ми прощались перед наступним від'їждженням, він залишив мені баф. І ця його річ допомагала мені в періоди особливої туги за ним».* Дружина військового ділилася у фейсбук-групі: *«Давала собі раду зі стресом так, як інші: працювала, виховувала дітей, вишивала картини і на запитання знайомих «як ти?» відповідала: «Бог дає стільки, скільки людина може витримати, тому тримаюсь».* А це я — це надійний тил для мого військового. Ніколи не скаржилася чоловікові на те, як мені важко самій. Завжди казала йому, що в нас все дуже добре, і в нього все буде добре, бо по-іншому і не може бути. А ще щоранку дякувала Богові за почутий рідний голос у телефонній слухавці, бо вірила: коли дякуєш за те, що отримувєш, то так і буде».

Військові теж мають свої молитви, маленькі ламіновані ікони. Звісно, ви можете молитися самотійно, вдома, в храмі, всі ваші молитви будуть вислухані.

Іноді рідні військових, під час перебування їх у зоні бойових дій, мають проблеми зі сном, відчують спустошення, хочуть плакати від безсилля, в них з'являється невпевненість у майбутньому, час від часу виникають спалахи агресії до дітей та оточення. Такі прояви не є чимось аномальним, бо це природна реакція організму та психіки на події, які відбулися.

Звісно, що такі хвилювання можуть зрозуміти лише рідні військових, які пережили те саме. Тому в цей час буде корисно знайти групи взаємної підтримки дружин (рідних) військових у вашому населеному пункті, або познайомитися ближче з рідними колег, або створити таку групу самому. З досвіду жінок, у найскладніші періоди така підтримка їм дуже допомагала: спілкування, обмін інформацією про військові дії, допомога з дітьми та в побуті («чоловіка в домі немає, нікому навіть цвяха забити. Хоча забити я можу і сама, але все-таки важливо, щоб хтось допоміг, коли в цьому є потреба»).

Якщо такої змоги у вас немає, зверніться до місцевого (районного) Центру в справах сім'ї, дітей та молоді та ініціюйте проведення зустрічей з дружинами військових району.

Часто дружинам в цей період здається, ніби поруч нема людей, які можуть зрозуміти, що ні з ким поділитися своїми переживаннями, тому їм важко наважитися на це взагалі.

Але іноді варто просто поговорити з людьми, які поряд. Це можуть бути батьки, друзі, колеги. Одна з дружин ділилася досвідом, що найбільше їй допомагало спілкування за чаєм із сусідкою. І навіть коли стан був такий, що їсти не могла через нервову напругу, проста розмова допомагала їй оговтатися.

Якщо почуття тривоги збільшуються, зверніться до психолога, священика або іншого фахівця, який, на вашу думку, може допомогти.



## **ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСУ: РЕАКЦІЇ ЖІНОК І ЧОЛОВІКІВ**

Стрес є природною реакцією організму, щоб захистити себе. Стрес може попередити нас про небезпеку, але його тривала дія впливає на наше самопочуття.

Хоча чоловіки і жінки можуть реагувати в багатьох ситуаціях однаково, проте є певні відмінності. За дослідженнями психіатрів з Єльського університету в США<sup>7</sup>, внаслідок стресу жінки можуть мати більший ризик розвитку депресії та тривоги, а чоловіки — більший ризик розвитку алкоголізму. Окрім того, реакція чоловіків на

<sup>7</sup> Chaplin T. Gender Differences in Response to Emotional Stress: An Assessment Across Subjective, Behavioral, and Physiological Domains and Relations to Alcohol Craving // <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2575018/>

стрес — втеча або напад, а жінки частіше схильні вести переговори. Така реакція жінок пов'язана з високим рівнем окситоцину<sup>8</sup>, який допомагає впоратися зі стресом.

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ ІНТИМНОГО ЖИТТЯ ПРОТЯГОМ ПЕРЕБУВАННЯ ВАШОГО ВІЙСЬКОВОГО У ВІДРЯДЖЕННІ**

«Коли чоловіка немає вдома, я кладу поряд його сорочку, вона пахне його парфумами, — розповідає Марина, — це щось тактильне, що викликає спогади і спокій».

Питання збереження інтимного життя за відсутності вашого військового вдома часто є табуованим. «Та що про це говорити, хорошого мало», — відповів Петро на моє запитання про сексуальне життя у їхньому подружжі, коли дружина-військова у відрядженні.

Звісно, треба відтермінувати сексуальне задоволення до часу повернення вашого вій-

ськового додому, проте можна додавати сексуальності в стосунки пари і в період очікування. Що це? — запитаєте ви. Невже подружні зради? Ці питання турбують і військових, і тих, що залишаються вдома.

Часто пошук сексуальних стосунків поза подружжям, випадковий секс сам військовий або його партнер може сприймати як *стосунки «для здоров'я»*. Але це не так, бо подружні зради призводили і призводять до розлучень, захворювань, що передаються статевим шляхом, а то і втрати довіри в парі.

Варто в сім'ї прояснити між дружиною і чоловіком, що значить для них зрада. Кокетування з іншими жінками — зрада? Кокетування і походи в кіно з другом — це зрада? Переписка і повідомлення про те, що подобається хтось, — зрада? Чи зрадою є лише сексуальні стосунки? Чи закоханість без статевих стосунків — зрада? Чи коли чоловік або жінка має друга протилежної статі і підтримує ці стосунки інтенсивно — зрада? А якщо йому/їй хтось іншої статі надає духовну підтримку — це зрада?

Отже, як можна підтримувати інтимність? Світлана ділиться своїм способом: *«Я записала на телефон і відправила йому запис свого голосу, а він — мені. І тепер, коли нам сумно або маємо поганий день, слухаємо одне одного»*. Кирило розповів, що він запропонував дружині-військо-

<sup>8</sup> Гормон окситоцин виділяється під час народження дитини, догляду за дітьми, у представників обох статей під час оргазму та обіймів. Паул Рош, доктор наук, керівник Американського інституту стресу, вважає що цей гормон більше допомагає жінкам, ніж чоловікам. Дослідження показало, що жінки, які є в позитивному контакт з партнером перед стресовою ситуацією, мають нижчий рівень кортизолу, в них знижується частота серцевих скорочень (Ditzen B. Effects of different kinds of couple interaction on cortisol and heart rate responses to stress in women // <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17499441>)

вій вести щоденник сексуальних думок, які з'являються в період роз'єднання. А потім відправляти коханій і коханому ці щоденники, обмінюватись ними. Це той рівень близькості, який пара може мати на відстані. Звісно, що обмін варто погодити, бо коли у сім'ї ще немає цієї традиції, то для партнера подібна пропозиція може видастись дивною і загрозовою.

Після повернення багато пар можуть пережити повторення медового місяця. Додавайте щось цікаве у своє сексуальне життя, про що ви мріяли в розлуці: свічки, пелюстки троянд, улюблену музику для обох.



### **«ЯКЩО МІЙ ХЛОПЕЦЬ/ЧОЛОВІК — ВІЙСЬКОВИЙ» Для дівчат/жінок**

«Ми не одружені, але я за нього хвилююся не менше, що мені робити?» — часто саме так говорить жінка, коханий чоловік якої у війську, але вони не перебувають у шлюбі.

*Ми були б раді написати конкретні інструкції для таких жінок, але, на жаль, а можливо, на щастя, цього зробити не можемо.*

Чому на жаль? Тому що в практичній роботі часто чуємо від дівчат, жінок: «як упоратися зі своїми емоціями, коли він там?», «чи маю я право злитися на нього і говорити йому про це телефоном?», «я відчуваю провинку за те, що він думає, що в нас все добре, як з цим бути?», і такі питання не виникають на пустому місці — це конкретні

долі людей, їхні переживання і їхня потреба знайти відповіді та вихід для себе.

Чому на щастя? Тому що кожні стосунки — це конкретна ситуація, яка потребує індивідуального підходу. Завжди є особливості знайомства, специфіка стосунків до того, як чоловік почав брати участь у бойових діях, спільно пережиті моменти під час його служби, моделі поведінки, взяті у батьків. Це все має значення, і було б дуже нечесно узагальнювати якісь поради, називати їх універсальними.

Тому спробуємо дати відповіді на найчастіші запитання, з якими нам доводилося стикатися, наведемо приклад досвіду кількох жінок (імена та назви місць не вказуємо задля збереження конфіденційності).

### **1. Як бути, коли є відчуття нещирості стосовно чоловіка, який воює: він думає, що у нас стосунки, а я ж просто його підтримую?**

Таке запитання прозвучало від дівчини, яка почала підтримувати свого колишнього хлопця, коли дізналася, що він у зоні бойових дій. Вона написала йому слова підтримки, він на них відгукнувся — і вони почали переписуватися чимраз частіше. З часом дівчина відчула, що він очікує від неї більше тепла, постійно ділиться з нею своїми переживаннями, ініціює розмови щодня. І ці всі моменти насторожили її, оскільки не мала до хлопця таких же поривів, а відмовити йому в ко-

мунікації не могла, бо відчувала необхідність його підтримувати, щоб не нашкодити своєю відмовою. Це все позначилося на її емоційному стані: вона почала погано спати, зле себе почувати, відчувала пригнічення. Врешті прийшла до психолога. Спершу до того, до якого їй захотілося звернутися через фейсбук, а після того, коли при розмові зрозуміла, як їй діяти, почала шукати фахівця за місцем проживання, щоб поступово вирішити своє питання. Після роботи з психологом вона і надалі час від часу спілкувалася з чоловіком, але робила це з відчуттям, що хоче лише підтримати його у можливий, доступний їй, спосіб.

Чи варто припиняти таку комунікацію? Конкретної відповіді немає. Однозначно можна сказати лише одне: діяти імпульсивно не варто. Головне — вчасно відчуті і зрозуміти свій стан, свої потреби, які ви задовольняєте у такий спосіб. Якщо ця комунікація вам видається важкою, вимотує вас, поговоріть з кимось про це: з подругою чи психологом — вам вирішувати. Важливо про це почати говорити, оскільки в розмові часто знаходиться найліпше для вас рішення.

### **2. Що робити, якщо хлопець пропонує розійтися, аргументуючи це турботою про мене, оскільки боїться, що з ним щось станеться а я даремно його чекатиму?**

З таким питанням звернулася дівчина, в якій стосунки з хлопцем почалися перед від'їздом

у зону бойових дій. Після кількох місяців служби і теплої комунікації телефоном вона почула пропозицію «розійтися для твого ж блага». В цій ситуації що кращими ставали стосунки, то більше хлопець хотів уберегти кохану від можливих переживань. *Дівчині допомогло те, що вона чесно відповіла собі на питання, чи любить цього чоловіка, чи хоче з ним бути, чи готова дочекатися з війни, що в подальшому в нього можуть бути численні відрядження, якщо він вибере для себе службу в війську за професію. Вона спокійно відповідала, що якщо він її любить, то вони будуть разом стільки, скільки дасть Бог, пропонувала далі спілкуватися телефоном, а серйозніші рішення обговорювати особисто.*

**3. Мій хлопець довгий час воює, я вже не витримую всієї напруги, я хочу з ним розійтися. Чи маю на таке право і як це зробити, щоб йому не нашкодити?**

Часто люди в стресі або в тривалому тяжкому емоційному стані приймають поспішні, емоційні рішення з приводу кризових труднощів, що постають у них на шляху. І ці гарячкові рішення не приносять нічого, крім проблем і болю, учасникам конфлікту. Якщо ви дозволите емоціям і паніці керувати вашими вчинками, то будете приймати необґрунтовані рішення і втрачати можливості, котрі очевидні сторонньому погляду. Для цього перш за все варто вирівняти свій емоційний стан

за допомогою технік саморегуляції стресу (див. с. 35). Привчіть себе брати «хвилинну паузу» на роздуми й обдумувати свій хід перед тим, як збити його. В цьому допоможе техніка «10»: просто рахуйте до десяти, глибоко вдихаючи і повільно видихаючи.

Кожна людина у світі має право на власний вибір. Часто ми помилково вважаємо, що від наших рішень залежить доля іншої людини, тому боїмося зробити щось для себе, щоб цим не нашкодити іншому. Але бути нещирим з іншою людиною — це теж їй шкодити. Ми завжди відчуваємо ставлення до себе, навіть коли нам про нього не говорять.

Інша справа — сказати про свій вибір. Ви не можете передбачити, від чого людині буде боляче, а від чого — ні, але можете зробити все, що залежить від вас. Вам до снаги підібрати влучний момент для особистої зустрічі, коли ви і ваш партнер у спокійному стані. Ви можете перед розмовою позбутися почуття провини або страху (самостійно чи за допомогою психолога). **Як це зробити?** Наприклад, напередодні розмови з вдячністю подумки пригадайте все те добре, що було між вами. І, звісно, таку бесіду варто мати віч-на-віч, оскільки завжди є ризик незавершеності телефонної розмови.

*Якщо вам уже складно підтримувати спілкування до особистої зустрічі, спробуйте знизити*

*темп комунікації.* Наприклад, ви розмовляли двічі в день, а тепер спокійно домовляєтесь говорити один раз у день. З часом спробуйте змінити спілкування на один раз на кілька днів. *Але про всі ці зміни важливо спокійно домовлятися.* Такі спільні домовленості можуть дати, до часу особистої зустрічі, відчуття, що ситуація контролювана.

Вирішувати питання необхідно в спокійному, врівноваженому стані, при особистій зустрічі з партнером. Якщо спокійного стану самостійно досягнути важко, зверніться за допомогою до фахівця. В роботі з психологом ви вирівняєте свій емоційний стан і будете готові щиро поговорити з вашим партнером про стосунки.



### **«ЯКЩО МОЯ ДІВЧИНА/ЖІНКА — ВІЙСЬКОВА» Для хлопців/чоловіків**

Пишучи цей посібник, ми зіштовхнулись з ситуацією, що більшість військових дівчат/жінок мають теж військових хлопців/чоловіків. Але чи бувають такі випадки, коли партнер військової — цивільний? Виявляється, є. Але не дуже часто. Чому? Самі жінки-військові кажуть, що непросто чоловікові витримати, що його дружина служить у середовищі великої кількості інших чоловіків, які можуть проявляти увагу. Іноді справді нелегко, якщо твоя дружина виконує «чоловічу» роботу, а ти маєш виконувати «жіночу», особливо коли в вас є діти. Проте сучасне суспільство значно толерантніше до таких питань, ніж це було в минулому столітті. Так і законопроект №6109, який Верховна Рада України прийняла

у вересні 2018 року, прирівняв права чоловіків і жінок у війську. Проте є лише уточнення стосовно вагітних жінок, яких не можуть скеровувати в добові наряди. Стаття 24 Конституції України передбачає створення умов, що дають змогу поєднувати працю з материнством. Все це є практикою Європейського Союзу, Ізраїлю та Америки.

Що потрібно знати чоловікові, коли його кохана підписує контракт на служіння у війську<sup>9</sup>?

1. **Ваша військова не може бути з вами постійно.** Просто пам'ятайте, що в час відряджень вашої коханої, в певні періоди дня і ночі, ви можете почуватися самотньо.
2. **Робота — на першому місці.** До військового є певні вимоги, ви це добре знаєте. І стосуються вони не лише нарядів чи відряджень у зону бойових дій, а навіть перебуваючи у пункті постійної дислокації ваша кохана може не відповідати відразу на повідомлення чи телефонний дзвінок. І це може бути тоді, коли вона вам дуже потрібна. Проте важливо розуміти: якщо вона перебуває на полігоні чи у відрядженні кілька тижнів і не може бачити ні вас, ні дітей, то може бути так само розчарована, як і ви.
3. **Багато правил.** Правила в виборі одягу, прагнення тримати упорядкованими речі, прави-

ла у дзвінках, в тому, як виглядати, коли ви йдете поряд із нею, коли вона у формі, правила, правила... Ви будете щодня дізнаватися про нові.

4. **Баланс життя.** Іноді потрібно тримати баланс у реакціях, словах, проханнях, можливостях, стосунках.
5. **Зрозуміти її стрес.** Робота військового — одна з найстресовіших. Знайте, що будуть періоди, коли зі стресом важко впоратись. Робіть все, щоб допомагати їй балансувати стрес.
6. **План, план, план.** Ви хотітимете щось спланувати, але не завжди це вдаватиметься. Ви будете розуміти, що іноді трохи часу разом — це ліпше, ніж взагалі без неї. Намагайтеся планувати час дзвінків. І тоді ці моменти будуть найкращою частиною вашого дня. Швидко адаптуватись до обставин — ось правило, про яке нам розповідали чоловіки жінок-військових. Знаходьте способи, як зробити це ліпше і спокійніше.
7. **Розлука тимчасова.** Вам доведеться одне одному нагадувати про це. Можливо, у вас буде якась традиція прощання: «Побачимось!»). Святкуйте навіть маленькі перемоги! Завжди!
8. **Укріплюйте взаємини з друзями.** Через зосередження лише на своїх сімейних стосунках ви можете втрачати друзів. Тому найліп-

<sup>9</sup> <https://www.theodysseyonline.com/11-things-to-know-before-dating-military-girl>

ше, якщо ви будете проводити час із друзями, родиною, але також матимете вільну часинку.

9. **Гордість.** Ви відчуватимете гордість за те, що ваша кохана — військова. Хтось подякує їй за службу. Вас будуть запрошувати на концерти. Діти гордяться, що мама захищає країну. Військові завжди займають особливе місце у суспільстві, навіть якщо хтось вам казатиме інакше.
10. **Ви будете обурені,** коли жартуватимуть над вами, що ви стали мов жінка, або почуєте запитання, на які вам захочеться агресивно відповісти.
11. **Ви не самотні.** Створіть середовище, яке підтримуватиме вас, це можуть бути такі ж чоловіки, як ви, чи жінки, чоловіки яких служать.
12. **Не почувайте себе нижчим через те, що дружина служить в армії.** Якщо вона служить, а ви ні, то це не означає, що вона вас перевищує в чомусь. Просто вона вибрала іншу кар'єру. Ви маєте себе цінувати як чоловіка військової і знаходити в цьому сенс.



### **ВЗАЄМИНИ З БАТЬКАМИ. ЯК БУТИ?**

При гармонійних стосунках у сім'ї дружина/чоловік є опорою та емоційною підтримкою для військового під час його службового відрядження.

Воднораз виникає питання: хто з найближчого оточення може надавати підтримку самій жінці чи чоловікові в цей період?

Першою напрошується відповідь — батьки. Адже вони як ніхто розуміють ситуацію і мають зробити це в непростий час. Але чи всі батьки здатні підтримати своїх дітей або партнерів дітей у стресовій ситуації? На жаль, ні. І річ навіть не в тому, що не хочуть чи не можуть, здебільшого (з досвіду жінок, з якими працювала одна з авторів цього посібника) не знають як. Унаслідок цього їхньою захисною реакцією є те, що одні з них абстрагуються і роблять вигляд, що їхня дитина

не є наразі у важкій емоційній ситуації, інші ж на прохання про допомогу ніяк не реагують.

Також підтримка від батьків у такий період залежить від того, якими були їхні стосунки з уже дорослими дітьми доти, коли чоловік доньки/дружина сина став/стала військовим.

Відомо, що, незалежно від віку дитини, батьки відчують її емоційний стан на відстані. Тому часто стресовий стан дитини стає стресом для батьків, а рівень батьківської підтримки напряму залежить від того, чи самі батьки здатні впоратися зі стресовими ситуаціями. На побутовому рівні це звучить так: «я хвилююсь за тебе...», «в мене душа не на місці, коли думаю, що з тобою...» та ін. Ключовим тут є «я», «в мене» — батьки насамперед говорять про свої переживання, а не іншого.

Крайньою формою неможливості підтримати вже дорослих дітей у складній емоційній ситуації є паніка та істерика, які проявляються у звинуваченнях, претензіях до виховання онуків та підтримки чоловіка/дружини (не так говориш, не те робиш, недостатньо добре/ретельно/старанно, навіщо дозволила/дозволив тощо).

### **Як реагувати, коли немає очікуваної підтримки від батьків?**

З досвіду жінок, які опинилися в такій ситуації, їм допомагає те, що вони всі сили спрямували не на очікування допомоги від батьків та образи

за її відсутність, а *сконцентрували всю свою увагу на своїй сім'ї, собі та дітях*. Для того, щоб мати сили впоратися з усім, вони шукали ресурс у собі: співали у церковному хорі, грали на гітарі, вишивали, активно відвідували спортзал, просто бігали чи робили фізичні вправи щоранку, деякі жінки почали раз на тиждень відвідувати психолога, інші — зустрічатися у групах взаємної підтримки дружин військовослужбовців.

Водночас є батьки, які здатні впоратися зі своїми емоціями і стати в пригоді дорослим дітям у складний час. Вони вирішують їхні побутові проблеми, радо займаються онуками, можуть турботливо поспілкуватися за чаєм та потішити добрим словом у телефонній розмові. Такі батьки допомагають дорослим дітям незалежно від того, як важко їм особисто.

Чи варто намагатися донести до батьків думку про те, як би ви хотіли, щоб вони вас підтримували? Відповідь на питання залежить від того, якими є ваші стосунки в цей момент. Іноді варто говорити те, чого ми хочемо, бо інша людина не здогадається, що саме для нас цінне. Але важливим є те, як говорити. Найконструктивнішим є підхід з позиції «я». Наприклад, «я відчуваю себе самотньою, коли чую від тебе такі слова... я би почувалася впевненіше, відчуваючи твою підтримку через слова «в тебе все вийде, ти зможеш, я поруч». Деструктивним і провальним

є підхід з позиції «ви повинні». Наприклад, «ти мене не підтримуєш,.. через тебе мені погано,.. ти маєш говорити, що я все роблю правильно» тощо.

Пам'ятайте: ваші емоції — ваша відповідальність, емоції ваших батьків — їхня відповідальність. Психологи люблять говорити, що *коли людина має сили, вона здатна впоратися з усіма складними емоціями самотужки*, тому підсилюйте себе, приділяючи хоч якийсь час собі та справам, які вам подобаються. А якщо ви відчуваєте, що самотужки впоратися сил недостатньо, можете звернутися за допомогою до друзів, служб, побратимів чи спеціалістів (соціальних працівників, психологів, священників).

Якщо ваші рідні вас надто опікують, спокійно поясніть їм, що не потребуєте цього, але не відштовхуйте. Визначте, в чому ви би хотіли мати допомогу, а в чому ні — погодьте це з ними. Може трапитись так, що вони не хочуть того, що вам потрібно. Такий парадокс вирішити непросто, але можливо — через погодження альтернатив. Наприклад: *вам би хотілося, щоб батьки могли відводити і забирати дітей зі школи. Ви навіть пропонували мамі звільнитися з роботи. Але вона відмовилася. Ви злилися спочатку, але потім вирішили обговорити інші варіанти. Виявилось, що тато може забирати зі школи дітей, але ви їх відводите.*



## **ОЧІКУВАННЯ ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ. ЧАС ПОБОЮВАННЯ І СУПЕРЕЧЛИВИХ ЕМОЦІЙ**

(за кілька тижнів до повернення)

На цьому етапі дружини/чоловіки часто відчують підвищену енергійність та активність, навіть може бути порушений сон і апетит, відчувають як радість та азарт, так і тривогу, неспокій.

*Що на цьому етапі допоможе?*

- Поділіться з вашим військовим цими почуттями: як радості, так і занепокоєння.
- Розкажіть, що нетерпляче очікуєте його повернення.
- Поділіться почуттями любові і зобов'язаннями його добре зустріти.
- Залучіть дітей у планування святкової зустрічі вашого військового.

- Візьміть участь у заходах (якщо такі є за вашим місцем проживання), спрямованих на приготування до повернення військового додому (там вам розкажуть про особливості поведінки військових після бойових дій).
- Ігноруйте чутки і покладайтеся на офіційні джерела інформації про дату повернення, час і місце.

Ваш рідний ще в зоні бойових дій, а вдома вже рахують дні до його повернення. Звісно, могли накопичитись якісь питання (побутові, шкільні, фінансові тощо), чимраз частіше гнітить самотність, деколи рідним здається, що їм тут важче, ніж військовому там. Дружині хочеться відчути себе «за мужем», а чоловікові військової — що є дружина і мати, щоб розділити те, що лягло на плечі, хоч би дистанційно залучити його/її до родинних проблем. Важко втриматися від сліз, для яких кожного разу є свої причини, ще й порозмовляти з коханим не завжди випадає нагода. Така загальна картина почутого від дружин наших захисників. Діти також прагнуть розповісти батькові про свої досягнення, труднощі чи невдачі, відчути слова підтримки. Батьки особливо переживають за життя свого сина чи доньки.

Для військового, який перебуває у зоні бойових дій, сім'я та родина — наче якір, встромлений у пісок надії на нормальне життя. У кожного, хто на передовій, безумовно є різні стосунки зі сво-

їми найближчими. Ба більше, бували й випадки, коли військовий зумисне йшов до війська, оскільки йому набридло сімейне життя.

Загалом сім'я для військових відіграє позитивну роль. Це люди, котрі можуть зрозуміти, вислухати, підтримати, зрештою, дочекатись; це люди, для яких військовий завжди буде героєм. Однак дуже важко часом буває самій сім'ї психологічно і фізично витримати відсутність батька чи матері, та ще й коли немає гарантії на повернення.

Ось інтерв'ю дружини, яка 2 роки чекала чоловіка-воїна з зони бойових дій. На запитання щодо переживань під час його від'їзду на фронт вона відповіла: *«Навесні 2014 все було якось дивно. Не вірилося, що це серйозно, що це надовго. Наші війська швидко займали нові території біля кордону, чудово давали собі раду. Все було піднесено, патріотично і наївно якось. Я тоді оговтувалася від втраченої вагітності, тому інші переживання, мабуть, були на підсвідомому рівні. Доні розповідала, що тато на роботі, захищає Україну. Не приховувала, що від росіян. На щастя, мали постійну можливість тримати зв'язок, обмінюватися фотографіями. Тому доня пам'ятала, що тато десь-таки є. З того часу, як навесні він поїхав в АТО, і до того, як повернувся вже з оточення на кордоні, минуло 5 місяців. При зустрічі маленька не могла повірити, що це справді тато».*

Безумовно, це дуже складно — очікувати. Попри всі засоби зв'язку, які дає сьогоднішній час, жоден не може замінити живого спілкування, а тому бути дружиною/чоловіком захисника Батьківщини в країні, яка воює, — це справді цілком новий стиль життя жінки, матері, чоловіка, батька, зрештою, сім'ї. *«Зміни в чоловічій життєвій філософії перемінили мій погляд на життя і значно полегшили його. Ніхто й ніколи не вгадає, де його очікуватиме смерть. Люди щоденно гинуть в автокатастрофах, від хвороб і нещасних випадків. Що дасть мені страх? Що дасть мій страх моєму чоловікові? Що буде з нашою донечкою, якщо і вона боятиметься? Завдяки йому та іншим хлопцям, які роблять свою роботу на сході, ми маємо змогу радіти життю, милуватись природою, продовжувати жити. Смерть може трапитись будь-коли і будь-де. Тому не варто на цьому зациклюватись. Я живу, працюю, виховую доньку, думаю про майбутнє, мрію про закінчення війни»,* — зізнається героїня інтерв'ю.

## ЧАСТИНА ДРУГА

### **ВАШ ВІЙСЬКОВИЙ ПОВЕРТАЄТЬСЯ. ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ**





## ПРИГОТУВАННЯ ДО ПОВЕРНЕННЯ

От нарешті рідний повідомляє: скоро приїде! Сім'я починає думати, як же його найліпше зустріти, вже складає список гостей, готується до зустрічі. Та після приїзду фантазії часто летять шкереберть.

Перебування на війні — це важка робота. Багатьох військових ще перед відпусткою турбує реакція суспільства: як їх сприймають, що кажуть в обличчя, поза спиною? Украв важливий момент зустрічі військових, які повертаються із зони бойових дій: їх потрібно вітати як героїв. Але без істерик і драматичних нот, без сліз, із любов'ю та в гарному настрої. Якщо ж очі проти волі стають мокрими, неодмінно поясніть: це від радості.

Не поспішайте влаштовувати велике застілля з приводу його ротації чи звільнення. Перш ніж

запрошувати гостей, яким він мав би порадити, спитайте його думку. Може статися, що саме зараз йому не до вподоби велике товариство і не до сили підтримувати розмову, відповідаючи на запитання про себе й пережжете.

Для адаптації до мирного життя вашому воїнові може знадобитися навіть тиждень, а може, й менше чи більше (певний час). Від того, чи вдало вона відбудеться, залежить подальше життя військового і ваше з ним, сімейне. Тож не наплюгайте на його швидкому зануренні в побут або, навпаки, швидкий від'їзд на відпочинок.

Під час бойових дій у всіх військових руйнуються стереотипи життя, відбувається перегляд життєвих цінностей. З війни вони повертаються з новим баченням життя. Тому ви наче заново знайомитеся з люблячою людиною і з нуля починаєте будувати стосунки. Тож приберіть усі свої очікування. Він справді змінився, але ж ви любите його, чи не так?

**Випадок з практики:** До психолога звернулася дружина військового, яка не розуміла своїх реакцій: надзвичайної напруги після повернення чоловіка додому. Вона дуже хвилювалася, чекаючи його приїзду. Попіклувалася, щоб він отримав путівку на реабілітацію, під час відпустки. Але, на жаль, та путівка покривала лише його відпочинок, а за те, щоб поїхати разом, потрібно було платити. Чоловік погодився заплатити, домовились, що

дружина приїде на день пізніше і винайматиме житло поряд. Але після його відїзду до санаторію у дружини почалася паніка. Вона відмовлялася їхати на відпочинок, хоча були домовленості. Чоловік засмутився і розізлився.

Якраз щоб зрозуміти, що відбувається, дружина пішла в центр допомоги учасникам АТО на консультацію і сказала психологові, що сама не збагне, чому так робить.

Психолог запропонувала **вправу «Корисні й некорисні переживання»**. Корисні переживання, як пояснила психолог, — ті, що стосуються теперішніх справ, які треба вирішувати зараз і тут. Наприклад, зварити дитині їсти. А дружина-мама не думає, що готувати, а сидить і хвилюється, як там її чоловік у бою, бо він не бере слухавки. Отож не вирішується нагальне питання, а відбувається **дисоціація** з теперішнього завдання на якесь уявне, вирываючи особу з реальності. «І що вони дають, ці переживання?» — запитала психолог. «Нічого не дають», — відповіла клієнтка. Ця вправа добре працює, бо заземлює на теперішню ситуацію. Не дає змоги впадати в депресивність, затяжні думки і переживання, які створюють ґрунт для формування тривожного розладу.



## **ПОВЕРНЕННЯ РІДНОГО З ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ ДО ЖИТТЯ ВДОМА**

Після повернення з війни додому, в сім'ю, до друзів нелегко адаптуватися, однак реально. Вже перша зустріч з вашим рідним може стати «каменем спотикання» у подальших стосунках з ним. Від сьогодні, коли близькі вперше бачать живого, хоча, можливо, не цілком здорового родича, перед ними стоїть цілком інша людина, котра пройшла формацію в місці, далекому від побутової рутини, в котрій вони живуть.

Для розуміння ситуації можна уявити собі простий побутовий приклад. Якщо ми їдемо в Карпати, на море чи в іншу країну, а потім повертаємось, нам треба трохи часу, щоб адаптуватись до звичної реальності. Натомість на війні люди мають справу зі стресовими подіями, які захоплюють усьо реаль-

ність. Той, хто на війні, нею живе, бо це питання виживання. Тому люди, які повертаються з війни, часто приносять її з собою. Передова може опинитись у їхньому домі, і до цього треба поставитися з розумінням. У жодному разі не кажіть: «скільки можна?», не вимагайте взяти себе в руки та ін. Кожному потрібен певний період для адаптації.

Повернення з війни занурює людину в іншу реальність — з її цінностями та пріоритетами. Військовому потрібно навчитись дуже багатьох речей: налагоджувати побут та стосунки з дружиною, дітьми, родиною, друзями, займатися пошуком роботи, клопотатися про фінансове забезпечення, а в душі ще багато хто з солдатів продовжує воювати, переживає за тих, що залишилися на війні.

**Повернення — це один із найважчих періодів у відновленні подружніх взаємин та соціальної адаптації військового у мирне життя.**

У цій частині розглянемо значення найближчого оточення: сім'ї, родини, близьких друзів. Ми подивимося на військових, які можуть бути неодруженими, одруженими та розлученими, і спробуємо визначити роль близького оточення в адаптації їх до життя в суспільстві.

### **Неодружені військові**

Якщо військовий неодружений, головні моменти підтримки лягають на плечі його родини: батьків, якщо вони є, братів, сестер та інших близьких людей. Дуже часто, бажаючи зроби-

ти ліпше, родичі намагаються запросити багато знайомих, влаштувати свято, щоб розвеселити людину, яка повернулась. При тому вони не стараються почути, чого хоче військовий. Якщо військовий наразі бажає обмежити своє спілкування, до цього треба поставитися з розумінням, але бути разом з ним і не давати замикатись. Він мусить адаптуватись, вийти з пережитого і поступово залишити його в пам'яті життя (не забути чи витіснити в минуле, а саме адаптувати у пам'яті життя). Але якщо військовий зовсім відгороджується від оточення, то, очевидно, варто подумати про те, щоб звернутися до психолога чи до духовної особи. В кризовій психології є поняття «watchful waiting» — уважне очікування. Мова про те, щоб не сильно втручатися, бо можна викликати агресію, але і в жодному разі не залишати людину саму. Дуже важливо знайти цей баланс. Якщо в сім'ї перед тим були добрі стосунки, це легше зробити, бо є повага, визнання і відчуття одне одного. Це прості речі, але не завжди легко їх виконувати, бо вони дуже емоційно затратні.

### **Одружені військові**

Участь у бойових діях неминуче змінює особистість. Це нормально. Прояви надзвичайної самовідданості, виконання завдань без огляду на втому і тривогу неминуче відображаються на

психіці людини. Тому після повернення військового з зони бойових дій його психіка певний час продовжує функціонувати за правилами війни, а звикнути до миру важче, ніж до війни.

Слід пам'ятати, що для цілковитого повернення військового до буденного життя потрібні час для при звичаєння і терпеливість. Проблеми, які можуть тривати місяцями, впливають на стосунки у сім'ї, на роботу та загальне самопочуття, якщо ними не займатися. Військовий може намагатися подолати стрес за допомогою алкоголю, наркотиків, емоційного і фізичного дистанціювання чи самоізоляції, бажання контролювати дружину/чоловіка чи дітей. Визнати проблему буває дуже важко, адже ваш рідний може думати, що впорається самотужки, вірити в те, що труднощі розв'яжуться самі, занадто соромитися або ж боятися говорити з кимось про свої проблеми.

Члени сім'ї мають розуміти, що емоційні або психологічні проблеми не є ознакою слабкості і не свідчать про психічне захворювання. Психологічні травми вражають хоробрих та сильних так само, як інших людей. Військовому потрібно дати знати, що розв'язку проблеми шукає саме сильна і зріла людина.

Отже, головна роль в адаптації після повернення належить сім'ї. Сам військовий, дружина/чоловік, діти, якщо вони є, в цей момент стають ключовими особами. Від часу щасливого повер-

нення захисника вони для нього — реалізована ціль, адже він обороняв найперше їхні життя.

### **Партнер військового** *(дружина чи чоловік)*

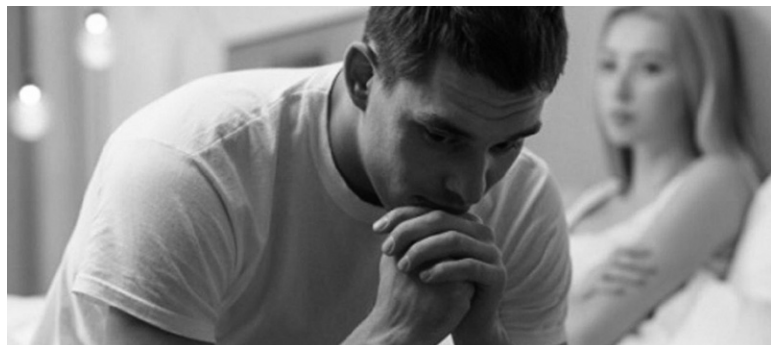
Дружина є для чоловіка тією жінкою, котра як і в день, коли вони побралися, готова прийняти його таким, яким він є. Те саме можна сказати і про чоловіка, який приймає свою дружину такою, якою вона є. Виникає запитання: а чи ця особа, що стоїть тепер перед вами, та, з якою ви побралися? Звісно, зовні чоловік чи дружина такі, які були, хоч, можливо, з віком набрали ваги чи схудли, хворіли чи отримали травму, а це назавжди змінило і фізичне самопочуття. І тут, власне, проявляється все розуміння подружжя, яке ґрунтується на взаємній любові. Тільки особа, яка по-справжньому любить, зможе пройти через усі випробування та залишитись вірною своїм принципам.

Часто буває так, що партнер, хоч і не бажаючи того, може образити, різко підвищити голос чи щось схоже. Психологи іноді пропонують: «Не поспішайте ображатися. Не варто орієнтуватися на здогадки на кшталт «він зі мною не говорить, тому що...», «а вона мала на увазі ось це...» Не варто почуватися жертвою. Людина була в ситуації, де все по-справжньому, де все на межі виживання. У зоні бойових дій немає дипломатії, до якої ми звикли у повсякденному житті: там щось не скажи, тут усміхнися, умовності збережи, так

не роби. Військовий був змушений налаштуватись на категоричність, він вже так звик. Через це можуть виникати конфлікти.

Слід зазначити, що часто дружині військового важко вирішувати домашні проблеми без чоловіка і тому з його поверненням вона очікує полегшення своєї участі у щоденних сімейних справах. Те саме можна сказати і про чоловіка військової. Натомість ваш військовий за час перебування в зоні бойових дій звик до виконання прямих наказів і не може почати одразу приймати самостійні рішення у сім'ї. До цього також треба ставитись з розумінням та прийняттям і говорити: «Коханий/кохана, ми зараз вже в цивільному житті, тому якщо будемо домовлятись, це допомагатиме нам вирішувати проблеми».

*Для віруючих:* Св. апостол Павло у Посланні до галатів закликає: «Носіть тягарі одне одного і тим виконаєте закон Христа» (6, 2). Для того, щоб мати риси доброї дружини і доброго чоловіка та вміти підтримати свою половину, слід будувати сім'ю на міцних засадах християнської моралі. Тільки правдиве розуміння християнської любові зможе додати сил та віри в те, що все буде добре, допоможе витримати всі перешкоди. Нерідко після доброї праці наших капеланів на передовій ветерани, повернувшись до своїх домів, вирішують взяти шлюб, запрошуючи Христа до свого спільного життя.



## **ОСОБЛИВОСТІ ІНТИМНИХ СТОСУНКІВ У СІМ'Ї ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ ВІЙСЬКОВОГО**

Коли військовий повертається додому, його рідним, як правило, хочеться створити умови, щоб він якомога швидше відчув тепло і комфорт як це є вдома. Одним із таких моментів є бажання створити атмосферу для відновлення близькості, також сексуальну.

Маємо відразу нагадати, що не варто очікувати проблем, вони можуть просто не з'являтися. Все, буває, залишається так, як до від'їзду вашого рідного в зону бойових дій. Але іноді потрібно зважати на особливості, які є нормальними після періоду роз'єднання родини. Тому відразу після повернення може бути як підвищення, так і зменшення сексуальності. Підвищення прищеплення фази «медового місяця» — збільшення

потреби в інтимних стосунках та доторках у обох партнерів<sup>10</sup>, зменшення супроводжує агресивність і швидшу еякуляцію, ніж звичайно, неможливість мати ерекцію чи оргазм, відсутність потреби в доторках чи в самому статевому акті.

**Особливості роботи військового.** Звісно, коли будь-хто — чоловік-військовий чи жінка-військова — повертається з відрядження з зони бойових дій, то очевидно, що вони мали стрес і напруження. Військовий може незвично реагувати на ваше бажання близькості — тілесної та сексуальної. Але в цьому немає провини дружини чи чоловіка, причиною є біохімічні та психофізіологічні процеси, які відбуваються в організмі чоловіка та жінки. Розглянемо детальніше.

**Нейрохімічні речовини (гормони) і психологія сексуальності.** Відчуття близькості, знаходження любові, доторки, обійми, статеві стосунки — добрі способи зняти стрес. Кількість *дофаміну*<sup>11</sup> збільшується, коли людина отримує і досягає важливого. Відчуття любові і доторки збільшують кількість *окситоцину*, сам секс передбачає вивільнення *ендорфінів*, які підвищують настрій і швидко вивільнюють стрес-гормони (кортизол, адреналін). Так само фізичні вправи, які прино-

сять задоволення, зумовлюють вивільнення ендорфінів. Усе це додає спокою, розслабляє, балансує циркадні (часові) ритми сну та активності, збільшує кількість серотоніну. Саме серотонін дає відчуття правильності світу.

Отже, ваш військовий довго перебуває у зоні бойових дій, де немає звичних умов життя, в певних місцях відчуває постійну загрозу життю — це з одного боку, з іншого — є партнер (дружина чи чоловік), який очікує, хвилюється за життя рідного, що відсутній, і навантажений рутинними питаннями, з якими треба давати раду самотійно, тобто обидвоє партнерів мали ситуації, які супроводжувалися коротким чи тривалим стресом. І коли військовий повертається додому і пара хоче кохатися, мозок їх обох може просто не бути тут, з їхнім тілом — бо не встиг переключитися. Це інколи призводить до слабкої ерекції або її відсутності, надмірної потенції чи проблем з оргазмом у чоловіків, відсутності сексуального потягу та проблем з оргазмом у жінок. Усе це може відбуватися тому, що стресова реакція супроводжувалася виділенням гормону *кортизолу*, який має здатність знижувати рівень *тестостерону* (чоловічого гормону, що відповідає за статеву функцію) і *прогестерону* (жіночого гормону, який відповідає за потребу в статевих стосунках)<sup>12</sup>.

<sup>10</sup> За висловом дружини військового, «ми дуріємо, мов діти, по-доброму насміхаємося з себе».

<sup>11</sup> Дофамін, окситоцин, ендорфін, серотонін, тестостерон, естроген — це гормони, або нейрохімічні речовини.

<sup>12</sup> В організмі жінки і чоловіка є обидва гормони, проте у чоловіків більше тестостерону, а в жінок — прогестерону.

Партнер запитає, що саме не так, інший, відповідно, не усвідомлюючи, що це наслідок стресу, промовчить і робитиме небажане, змушуватиме себе, думаючи, що має виправдати очікування партнера. Але це не працює. По-перше, при таких обставинах ніхто з партнерів не отримує задоволення, а, по-друге, наступного разу знову намагатиметься кохатися, але попередній раз буде нагадувати про те, що відбулося нещодавно. І знову не вдасться. А напруга та тривожність стає звичкою, що викликає **дисфункцію** щоразу, коли думаєте про інтимні стосунки. Є *три головні різновиди сексуальної дисфункції*: еректильна дисфункція, передчасна еякуляція та фригідність.

### **Фізіологічні наслідки стресу для сексуальності**

Дослідження показали прямий зв'язок між стресом і тестостероном/прогестероном: що більше стресів у житті, то менше цих гормонів, бо саме з них утворюється кортизол. *Низький рівень тестостерону в чоловіків* притупляє інтерес до того, що раніше давало задоволення, знижується кількість сперматозоїдів, зменшується чутливість і лібідо. *У жінки на фоні стресу* знижується прогестерон, фертильність, кортизол блокує передній гіпофіз і порушується цикл овуляції і середовище, в якому відбувається запліднення та імплантація у стінку матки.

### **Психологічні наслідки стресу для стосунків і сексуальності**

Сексуальні проблеми бувають одним із джерел стресу, який виникає в парі. Бути безсилим або не отримувати задоволення може призводити до депресивності. Такі ситуації є причиною безсоння, дратівливості, перепадів і зниження настрою, відстороненості, небажання спілкуватися навіть з близькими, надмірної ваги. Також можуть бути низький рівень концентрації уваги, хронічна втома, нав'язливі думки, втрата впевненості в собі, зменшення бажання інтимної близькості, а це призводить до дисфункції статевої системи. Багато шлюбів розпалося, тому що партнери не зрозуміли, як стрес вплинув на їхній секс.

На фоні стресу наше тіло може вимикати секс-механізми, щоб ми могли впоратися з нагальними і найближчими потребами, що дає нам сили реагувати на небезпечні для життя ситуації, фокусуючи гормони на виживанні, а не на задоволенні чи зачатті та народженні дитини. Таке відбувається під час виконання завдань у зоні бойових дій. Хоча цього може і не траплятись.

*Часто лише визнання того, що є стресові ситуації, які викликали сексуальні проблеми, вже забезпечує відновлення.* Ігнорування проблеми і не вживання заходів для її усунення може призводити до гніву, дратівливості, посилення конфлік-

тів. Якщо зумисне не намагатися змінити ситуацію, стрес буде накопичуватися за принципом «чайника, що кипить»: якщо не випустити пару поступово, він вибухне і рознесе все навколо.

**Чоловіки і жінки дисфункцію статевої системи плутають із втратою почуттів одне до одного, і це нерідко супроводжується ревностями та ще більшим ускладненням стосунків.**

Рішення щодо дисфункційних змін під час сексу внаслідок стресу може бути у фізіологічній і психологічній площині. Важливо розуміти, що фізичні наслідки стресу викликають емоційні і навпаки. Ці рекомендації допоможуть балансувати тіло і мозок, відновити або налагодити сексуальні стосунки<sup>13</sup>:

- **Обмінюйтеся своїми страхами і бажаннями.** Сексуальні проблеми призводять до самотності, агресії до себе та до партнера. Особливо деструктивними вони є за умови уникання розділення почуттів з особою, з якою живеш. Таке розділення буває важким, оскільки партнер може не розуміти або не приймати почуттів, з якими він/вона не згодні. Більшість сексуальних проблем починаються у мозку і це, як правило, є резуль-

татом стресу чи тривоги, тому відновлення має починатися з обох партнерів одночасно. Не соромтеся ділити тривогу, стрес і депресивні думки з близькими людьми, шукайте способи для відновлення.

- **Використовуйте спеціальні техніки, які допомагають усувати дисфункцію сексуальної системи.** Існує безліч технік, які сприяють вирішенню сексуальних проблем, лікуванню їх. Це техніка Кегеля<sup>14</sup>, методика сенсорного фокусу<sup>15</sup>, техніка витривалості (зупинка старту)<sup>16</sup>, які сприяють спільній роботі пари над вирішенням сексуальних проблем, оскільки часто вони пов'язані з ослабленням м'язів лобка, проблем чутливості, неможливості розслабитися, слабкій ерекції. Цих та інших психокорекційних технік можуть навчити психологи та психотерапевти.
- Як підвищити тестостерон природним способом? У деяких чоловіків молодого та середнього віку може бути низький рівень тесто-

<sup>13</sup> Голізе А. Стрес-секс зв'язок. The Stress-Sex Connection. How to prevent stress from ruining your sex life (Dec. 22, 2014) // <https://www.psychologytoday.com/us/blog/how-the-mind-heals-the-body/201412/the-stress-sex-connection>

<sup>14</sup> Детальніше про техніку: <https://www.healthline.com/health/kegel-exercises#goals-and-benefits>

<sup>15</sup> Якщо потрібно підвищити чутливість (її зниження є у 10–50% чоловіків і 25–60% жінок). Детальніше про методику і її використання: <https://thevelvetbox.com/sexual-health-education/how-to-sensate-focus-technique>

<sup>16</sup> Детальніше про техніку: <http://www.powerupyourstamina.com/the-stop-start-technique/>

стерону. Якщо це не пов'язано з хворобою, то підвищити його легко. Для цього використовують деякі принципи харчування, фізичні вправи (тренажери, що спрямовані на поліпшення роботи яєчок), нормалізацію сну.

- **Примножуйте корисні звички. Тренуйтеся регулярно.** Пари, які мають регулярні тренування (фітнес, тренажери, басейн, ходьба, спеціальні вправи для лобково-куприкової ділянки тощо), досягають більшої витривалості і мають краще сексуальне життя. Для цього є кілька причин. По-перше, фізичні вправи стимулюють вивільнення гормонів стресу і фізіологічні реакції, які збільшують лібідо (у чоловіків підвищується тестостерон). По-друге, емоційне усвідомлення, що ви є вдатним, здоровим, дає змогу бачити себе привабливим. По-третє, регулярне фізичне навантаження стимулює кровообіг і це посилює кровотік у геніталіях. Чоловіки з надлишковою вагою можуть мати менший рівень статевих гормонів, бо жирова тканина сприяє переродженню чоловічих статевих гормонів у жіночі.
- **Вносьте приємні доповнення для підвищення лібідо та сексуальної енергії.** Це можуть бути вітаміни (В та Е), амінокислоти (агрінін, цитрулін), баланс яких сприятиме зниженню артеріального тиску і холестерину,

поліпшенню ерекції і кровопостачання статевого органа.

- **Використовуйте техніки опірності стресу.** Для нашої культури близькими є праця, що приносить задоволення і заспокоює дихання (садівництво, бджолярство тощо), спів. Вас це здивує, але щоденна, навіть десятихвилинна праця чи тренування принеситиме розслаблення і підвищуватиме лібідо.
- **Спіть достатню кількість годин.** Як ви знаєте, сон є критичним для здоров'я, сексуального теж, оскільки знижує стрес і забезпечує імунну систему. Сон до 8 годин може бути доброю допомогою для вас і вашого сексуального життя.
- **Позбудьтеся шкідливих звичок.** Алкоголь сприяє переродженню тестостерону в естроген. Наприклад, пиво містить аналоги жіночих статевих гормонів, а це катастрофічно позначається на гормональному фоні чоловіка. Винятком є червоне сухе вино, яке в помірних дозах пригальмовує дію ферменту ароматази, відповідального за метаболізм тестостерону в естроген.
- **Будьте в міру сексуально і комунікативно активним.** Помірні сексуальні контакти підвищують вироблення статевих гормонів. Але не перестарайтесь, бо можете мати протилежний результат і знизиться кількість зрі-

лих і активних сперматозоїдів. Навіть просте спілкування з жінками теж підвищує рівень статевих гормонів.

- **Допомагайте своєму настрою.** Впіймати сексуальний настрій іноді непросто, це не є наче вмикання ліхтаря. Допоможе вам спокійна чи «ваша» музика, аромати, освітлення, масаж, доторки і слова, які поліпшують емоційне, сексуальне самопочуття.
- **Якщо все перелічене не допомагає, зверніться до лікаря-сексолога або психотерапевта.** Сьогодні багато досягнень у лікуванні дисфункцій сексуальної сфери.

Отже, всі три різновиди дисфункцій сексуальної сфери: еректильна, передчасна еякуляція та фригідність є кінцевим результатом стресу, тривоги, напруженості, страху, депресії, всі вони можуть бути усунені за допомогою методів розслаблення, модифікації поведінки (за участю психолога/психотерапевта), спеціальних вправ, які змінюють функціонування мозку, укріплюють статеві м'язи.

*Що робити рідним військового в такій ситуації?*

Не варто панікувати і поспішати. Спочатку потрібно переглянути свій спосіб життя. Якщо буде змога, приділити час на адаптацію військового до домашніх умов. Спробуйте бути поруч, спілкуватися, провести спільний час за домашніми справами, які подобаються (попити чаю з тістечками, подивитися фільм, прогулятися, поговорити

ти — познайомитись заново), запитайте вашого військового, як би він хотів провести відпустку (або як використати час перебування вдома).

*Якщо проблема проявилася і ви хочете її вирішити, вводьте культуру розмови для всього, що вас турбує.* Проявляйте до партнера любов у звичному для ваших стосунків форматі при щоденній комунікації (спільні справи, які вам раніше подобалося робити, проявляйте звичну для партнера любов та увагу, щоб він міг відчутти, що його люблять, навіть попри тимчасові інтимні труднощі). Корисно змінити оточення та поїхати на відпочинок туди, де ви можете побути лише вдвох.

Для цього варто враховувати три моменти: 1) негативні очікування призводять до провалу в результаті; 2) невдачу можна подолати через розуміння і співчуття; 3) розуміння і співчуття ведуть до глибшого спілкування і розуміння партнера. Важливо розуміти, що **співчуття — це не жалість**, прийняття ситуації з погляду іншої людини, прийняття людини як здатної долати труднощі, просто зараз вона (людина), відчуває розгубленість, як і ви, зрештою, буваєте розгубленими, коли чогось не розумієте, не знаєте. Не варто намагатися жаліти чи підбадьорювати партнера після невдалої спроби близькості, фрази на кшталт «не хвилюйся, наступного разу все буде добре» можуть ще більше поглибити проблему, адже не відомо, чи наступно-

го разу буде добре, скільки часу потрібно, щоб стало добре.

*Пам'ятайте, що для стабілізації психофізіологічного стану має пройти час, який потрібен для адаптації і з'ясування, що відбувається тепер (які труднощі, в чому позитив, що ви втратили, а що здобули). Необхідною умовою є довіра, увага до слів і можливість бути відвертим, готовність партнерів цінувати щирість, допомагати одне одному.*

## ЧАСТИНА ТРЕТЯ

# **ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОГО ТА ЙОГО СІМ'Ї**





## ЯК РОЗУМІТИ СВОЮ АГРЕСІЮ (ГНІВ)<sup>17</sup>

Часто, коли ми хочемо керувати своєю агресією чи гнівом, нам кажуть: «потерпи», «порахуй до 10», «побий подушку», «поїдь кудись і покричи», «з'їж тістечко» або «випий, щоб заспокоїтись», «вмаж», «матюкнись». Це популярні способи, як управляти гнівом, методи, про які ви чули і які десь працюють, а десь ні. Ці способи не завжди допомагають і не тому, що погані, а десь навіть руйнують стосунки і здоров'я. Чому так? Тому що ви намагаєтеся керувати гнівом, придушити його замість того, щоб зрозуміти свої потреби, виріши-

ти проблему, з якою гнів пов'язаний. Здебільшого все, що ви робите, тимчасове, до наступного натискання «кнопки», коли ваші емоції буде переповнено.

Для психологічного та емоційного здоров'я потрібно розуміти послання за гнівом і виражати його здоровим способом (перетравлювати), інакше ви будете вибухати і руйнувати ваші стосунки.

Гнів — природна реакція, корисна і необхідна, яка є в нашому тілі-розумі. Ваш гнів може навчити вас, відкрити щось важливе про вас, де лежить ваша чутливість, де лежать ваші межі, ваші справжні потреби. Ви повинні слухати свій гнів! Це ваш «шакал», який охороняє внутрішній спокій. Якщо ви можете спіймати внутрішній сигнал від «шакала», коли ваш гнів на шляху до вибуху, в цей момент зацікавтеся і дослідіть, що ваш гнів («шакал») намагається сказати.

Щоби вчитися з вашим гнівом, а не просто реагувати на тригери (ситуації, події, випадки, реакції) з люттю або пасивною агресією, вам потрібно не управляти гнівом, а оволодіти технологією контролю імпульсів (агресії, гніву).

*Методи контролю імпульсів — це не викидання вашого гніву, а перетворення вашого некерованого життя на продуктивне, досконале і з люблячими, здоровими відносинами. Освоєння цього мистецтва непросте, але що більше ви будете прак-*

<sup>17</sup> Використано деякі ідеї з: Brandt A. The Anger Technique That's Better Than Anger Management Emotional health requires that anger be processed and digested // <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/mindful-anger/201502/the-anger-technique-thats-better-anger-management> (Feb.02.2015)

тикувати, то легше це отримуватимете<sup>18</sup>. І ви-  
гаш буде величезний.

### Що для цього варто робити?

Перший крок — вивчення вашого гніву, чим він викликаний. Для цього можете використовувати уважність. Ви відверто зважаєте на свої емоції, думки, фізичні відчуття — без засудження. Дізнаєтеся, що змушує вас злитися. Наприклад, тригерна ситуація<sup>19</sup>: ви кричали, що рідна сестра не допомогла вам сапати город, а ви чекали цього від неї. Чоловік поїхав на службу і ви дуже потребуєте допомоги. Але не озвучували цього, бо «вона ж має сама розуміти, що треба допомогти». Або навіть ви казали: «Ой, ти ж знаєш, скільки роботи на городі, я просто не встигаю» і вважали це посланням, щоб вона здогадалася, що повинна приїхати і допомогти вам. Але що ж ми маємо? Сестра ваша в іншому місті, у неї своє життя, багато проблем і завдань, які теж треба вирішувати. Коли ви не просите напряду, інша людина, навіть рідна, може не здогадуватись про вашу потребу. Якщо допустити, що ви запитали її: «Ти можеш приїхати і допомогти?», вона відповіла: «Ні, бо в мене зараз теж важкий час, ну, і ти

<sup>18</sup> Для формування нової звички потрібно щонайменше 21–28 днів.

<sup>19</sup> Тригери — це ситуації, які ви вважаєте несправедливими; дії, спричинені незрозумілими вчинками, болем, розчаруванням; те, що вам не подобається, викликає неприємність.

знаєш, як я ставлюся до того, щоб садити так багато картоплі, ще й обробляти її вручну. Вам, ти ж сама говорила, і не потрібно стільки картоплі. Так, я знаю, що ти не хочеш відмовлятися від того, що вважаєш правильним. Вибач, я не можу тобі допомогти». Відповідь сестри вас обурила, ви почали гніватись і кричати, що вона вас не розуміє, що вона егоїстка, думає лише про себе.

Що насправді відчуває сестра, яка просила допомоги? Які її потреби? Ймовірно, вона чекала допомоги, присутності, приналежності, турботи про її ресурси, щоб її розуміли. Що вона відчувала? Напевно, незахищеність, уразливість, гнів. Це справжні потреби і відчуття. Але ж були потреби і в іншій сестри. Які? — Обирати власні цілі, мати особистий простір, приналежність, довіру, відпочинок, визнання. Що відчуває інша сестра? Любов, розуміння, тривожність, страх, тепло від того, що вона може висловитися відверто, сум. Як бачимо, деякі потреби у них навіть спільні, але є і відмінні. Так само і почуття — десь подібні, але є і різні. Проте обидві сестри зараз мають конфлікт і відчувають гнів одна до одної.

Ймовірно, у вас є гнів і нерозуміння через почуття і потреби, бо у вашій сім'ї не звикли їх прояснювати. Вам як дорослим важко визнавати почуття, окрім гніву. Проте гнів позначається на вашому здоров'ї через депресію, проблеми зі здоров'ям, хронічний стрес.

Ви розглядаєте різні думки як особистий виклик? Як вона могла не прийти мені на допомогу? Ви маєте сильну потребу контролювати людей і іншу думку сприймаєте як зазіхання на вашу владу, а не просто спосіб інакше дивитися на світ.

**Що робити в ситуації, коли ви маєте різні думки і різні потреби?** — Погоджувати їх, щоб виграли обидві учасниці конфлікту, шукати рішення, прийнятні для обох, не боятися обговорювати і не чекати, що інший здогадається.

*Другий крок* — навчитися ловити імпульс, який передує вашому гніву. Ви можете цього не знати, але завжди є імпульс, що з'являється перед гнівливим спалахом або пасивною агресією. Гнівні імпульси — це тілесні відчуття, думки, що виникають після тригера гніву.

**Деякі поширені імпульси гніву:** відчуття, що гаряче в руках, голові, щоках, будь-де; відчуття напруження в шиї; зміна тону і сили голосу; закам'янілість; зітхання; відчуття загрози; відчуття страху чи ревностів; дратівливість; фантазії про помсту або агресію.

Тепер, коли ви знаєте про імпульси гніву, ваша уважність може попереджати про тригери і ви готові до наступного кроку: техніки імпульсного контролю. Коли ви це зможете, даватимете собі часовий і психологічний простір, необхідний для спокійного реагування, а не просто агресії, скидання гніву на іншого.

**Як розуміти свої потреби, що викликають гнів?**

У прикладі з двома сестрами ми з вами виявили потреби. Запитайте себе, що ви хочете насправді. Чого вам бракує? Не матеріального, а духовного. Ото і є ваші потреби.

### **Методики контролю гніву**

#### **• Скидування гніву**

Це не те, що ви відразу подумали. Ні на кого не треба скидати гніву, головна мета — заспокоїтися і зберегти енергію у своєму тілі, не випускаючи і не розвантажуючись. Бо гнів несе не лише шкідливу енергію, а й корисну. Дайте собі тайм-аут. Заплющіть очі й зробіть кілька повільних вдихів, вдих через ніс — видих через рот. Повторіть це 10–20 разів. Поговоріть по-доброму зі собою, не бійтеся своїх почуттів. Уявіть собі безпечне місце (де вам добре і спокійно) і відійдіть туди в думках.

#### **• Самотурбота в гніві**

Метою цієї техніки є потреба залишитися з собою, а не тікати від своїх почуттів. Ви могли пробувати багато технік до цього, якісь з них допомагали, деякі ні. Самотурбота в гніві є дуже корисною і називається «обійми себе» або «контейнер почуттів» (мал. 2). Ця вправа має назву «5 кроків саморегуляції і самовдосконалення Пітера Левіна» (мал. 3). Стоячи чи сидячи обійміть себе міцно, перечепивши руки навхрест на протилежному передпліччі (чи охопіть голову рука-



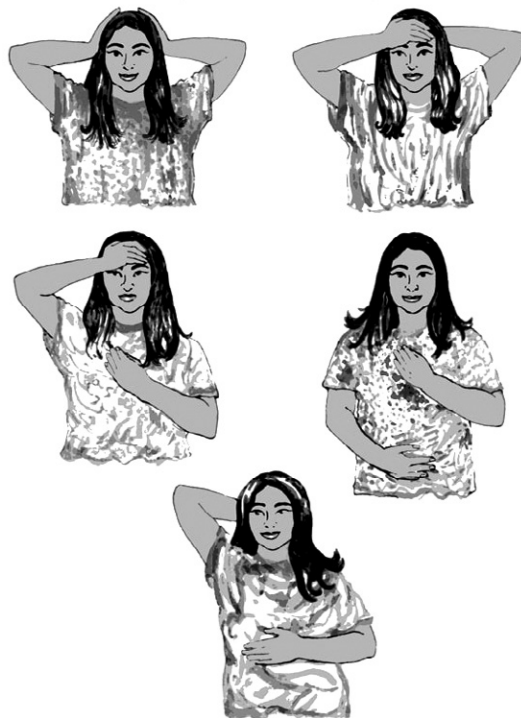
Мал. 2. Самотурбота в гніві

ми, чи тримайте одну руку на голові, другу — на грудях). Розплющте очі й зосередьтеся на відчуттях, щоб залишатися у своєму тілі. В думках, в уяві створіть межі контейнера, який містить ваші думки. Відчуйте теплоту, якою ви охоплюєте себе, вносьте в нього спокій і баланс.

**Негативні моделі мислення, які посилюють гнів:**

- узагальнення: «ти завжди мене...», «ти ніколи не...»;
- «мушля»: наявність стійкого уявлення про те, як має бути, і гнів як реакція на реальність, що не відповідає цьому баченню;
- очікування: ви наперед знаєте, як інший вам відповість, що він/вона думає, він/вона навмисно вас засмутив, ігнорує ваші побажання і не поважає вас;

- збір «соломинок»: коли щось трапляється не так, ви звинувачуєте інших у цьому, це їхня вина; ви не берете на себе відповідальності за своє життя.



Мал. 3. Вправа «5 кроків саморегуляції і самовдосконалення Пітера Левіна»



## ЯКЩО Є ЕМОЦІЙНЕ ЗЛОВЖИВАННЯ (токсичні стосунки)<sup>20</sup>

Про емоційне зловживання думаємо, що це схоже на те, що називають «забрав мою енергію — вампір», бо скидає на нас негативну енергію, злість. Ні, це не емоційне зловживання, а емоційне насильство.

*Отже, що не є емоційним зловживанням?*

Емоційно-образлива суперечка з партнером, коли є біль внаслідок якогось вчинку, — це не емоційне зловживання, а, ймовірно, відсутність тактовності.

Крик теж не є емоційним зловживанням. Кожен з нас, бувало, кричав, підвищуючи голос,

коли складалося враження, що нас не чують, — це вираження емоцій. І було би значно ліпше сісти після того, як емоції виражені, і спокійно, з повагою поговорити, щоб знайти вирішення проблеми.

**Емоційне насильство** — це спроба контролювати іншу людину, як фізичне насильство. Єдина відмінність — те, що в фізичному насильстві є удари, штовхання, захоплення, фізичні форми шкоди, а в емоційному — стосунки, які несприятливі, мають негативний вплив на життя, коли людина втрачає щастя.

Емоційне зловживання — використання емоції як зброї (зневага, насмішки, крик, звинувачення, істерика, формування провини тощо). Людина, що емоційно зловживає (є токсичною), часто не здогадується, що це робить. Вона може думати, що відчуває себе незахищеною, ображеною, змушена звинувачувати у нелюбові, постійно перевіряти його/її. Можливо, така людина думає, що ліпше знає, як бути партнерові, тому постійно контролює кожен крок, критикує суворо, коли щось не так, якщо партнер виходить «за межі». Критика може стосуватись усього: стилю життя, ходьби, розмови, одягу.

Іноді токсичні стосунки розвиваються між двома полярними особами, а токсичність викликана нездатністю спілкуватися, встановлювати здорові межі розмови і спілкування. Іноді токсичність розвивається на фоні психопатії (хронічний

<sup>20</sup> Використано матеріал з: Mathews A. When Is It Emotional Abuse? <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/traversing-the-inner-terrain/201609/when-is-it-emotional-abuse>

психічний розлад, що проявляється імпульсивністю, нав'язливістю, екстравагантністю, претензійністю). Такі люди рідко усвідомлюють свій стан, мають роздуте почуття себе, нереальний набір очікувань від інших. Психопати мало розуміють свої власні почуття, психологічні потреби, їм не вистачає навичок співпереживання для себе та для інших. Важливо, щоб вони отримували психотерапію, аби контролювати свій стан, це дає змогу побудувати здорові й позитивні стосунки.

**Випадок з практики:** Петро контролює телефоном, куди ходить його Марія. Він злиться, якщо вона не відразу бере слухавку. Особливо його дратує, коли він на службі, у відрядженні, а вона йде до друзів, навіть до рідних: «Патякають там язиками». Іноді в нього зростає обурення, що він так страждає, бо змушений служити через потребу заробляти гроші для родини. Він часто про це говорить Марії. Марія теж починає то кричати, то виправдовуватися. Петро знає, що коли він не буде критикувати і дорікати, то дружина зовсім берега пуститься. Він іноді випробовує її. Не бере слухавки, коли вона телефонує. Роздратовано відповідає на її запитання про справи, мовляв, нехай помучиться, як він.

Петро демонструє емоційне зловживання. Чому?

1. Постійна критика і спроби маніпулювати, контролювати.

2. Сарказм і ворожнеча у висловлюваннях.
3. Використання мови приниження.
4. Відмова від власної відповідальності за прийняте рішення.
5. Відмова від спілкування.
6. Ізоляція від підтримки і друзів.

*Цикл емоційного насильства такий самий, як і фізичного. Коли насильник починає усвідомлювати, що відбувається, він стає романтичним і турботливим. Купує квіти, готує їжу, турбується про дітей. — Все це робить для того, щоб зрозуміти, які ці стосунки цінні. Але та цінність є хибною. І зойно все повертається назад, знову настає емоційне зловживання і приниження. І тепер вже важче піти, бо є досвід і турботи.*

Емоційне зловживання — це болісний процес, ініціатором таких стосунків можуть бути і дружина, і чоловік. Людина, яка відчуває на собі емоційне насильство, «гасне», виснажена. І навіть більше: іноді не може вийти з стосунків, бо це як залежність.

*Якщо ви хочете зберегти ці взаємини або підтримувати зв'язок, зверніть увагу, що потрібно шукати фахівця (психотерапевта) для лікування ваших стосунків.*



## **ХРИСТИЯНСЬКІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ, ЯКІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ВИРІШИТИ ПОДРУЖНІ КОНФЛІКТИ**

У подружжі сходяться люди, з різними світоглядами, психологічними особливостями, культурою, поглядами на шлюб. Це об'єктивно і суб'єктивно призводить до непорозумінь, суперечок, конфліктів. Крім того, в кожній людині бувають перепади настрою, стресові стани. Характери людей різняться аж так, що та сама подія одного може налякати, другого привести в захоплення, третього залишити байдужим, четвертого збунтувати.

Ось деякі християнські основи, що допоможуть нам знайти спільну мову зі своїм подругом та вирішити конфлікт:

1. Поставте собі за мету відшукати вирішення будь-якого конфлікту, а не лише помиритися.

2. Шукайте причини конфлікту в собі, а не звинувачуйте іншого (див. Мт.7, 3–5, Лк. 6, 41).
3. Відділяйте людину від її вчинків, хворого — від хвороби, гріх — від грішника, ставтеся з любов'ю до людини (див. Мт.5, 44; Ів.13,34).
4. Не поглиблюйте конфлікту, зупиніться, поки сонце не зайшло в гніві (Еф. 4. 26), шукайте шляхів примирення, а не доказів своєї правоти, перемагайте зло добром та не прагніть помсти. Святе Письмо навчає: «Не віддавайте злом за зло, образою за образу, а навпаки — благословляйте, знаючи, що ви на це і покликані, щоб успадкувати благословення» (1 Пт. 3, 9).
5. Поважайте гідність вашого партнера, навіть якщо він не правий/не права, поставте себе в його становище («взуйте його черевики»), щоб можна його ліпше зрозуміти (див. Еф. 4, 32; Як. 3, 13).
6. Підшукуйте добрі слова, які ведуть до миру (див. Мт. 12, 36; Прип. 10, 12; Прип. 17, 27).
7. Не перетворюйте факти на звинувачення, а настанови — «в побої», не робіть поспішних звинувачувальних висновків, усе чиніть з любов'ю. Стосунки, які будуються на любові, зможуть знайти вихід з будь-якої ситуації (див. Прип. 19, 20, Рм. 14, 13).
8. Зрозумійте суть конфлікту, його корені, бажання і невдоволення партнера, намагайте-

- ся зрозуміти і вирішити причину, а не боротися з наслідками (див. Прип. 8,13).
9. Домовтеся, що намагатиметеся спершу вислухати всі пояснення і тільки після цього робитимете висновки. Своє перше враження від того, що відбувається, розглядайте лише як припущення, яке інколи може бути помилковим. Помилитися та неправильно потрактувати слова і вчинки дуже просто, тому потрібно намагатися зрозуміти позицію чоловіка/дружини і вислухати його/її пояснення. Партнер може вам повідомити подробиці, яких ви не знали, і це цілковито змінить ваше бачення ситуації.
  10. Не шукайте підтримки своєї правоти поза подружжям, не шукайте обвинувачів свого партнера, не виносьте «сміття з хати», не залучайте інших до конфлікту (див. Прип. 11, 13; Прип. 26, 17; Еф. 5, 28–31). Якщо це вже трапилось, намагайтеся зрозуміти причини свого рішення, а не звинувачуйте.
  11. Не погрожуйте, не давіть силою, авторитетом, знаннями (див. Прип. 3, 31; Рм. 12, 19).
  12. Не надійтеся тільки на свої сили, довіртеся Богові, використовуйте силу молитви. Якщо можливо, моліться удвох, протидійте лукавому вірою, молитвою та постом (див. Мт. 7, 7–11; Прип. 16, 7).
  13. Вирішуйте конфліктні питання відразу після їх виникнення. За християнським світоглядом, у ситуації конфлікту саме чоловікові, як голові та відповідальному за клімат любові й свободи в домі, належить взяти ініціативу для розв'язання конфлікту, навіть якщо все почала дружина. Потрібно пам'ятати слова Ісуса, записані в Посланні до ефесян: «Чоловікі, любіть своїх жінок, як і Христос полюбив Церкву». Отже, чоловікам сказати: «Поговорімо!» (Еф.5.25).
  14. Найважливішим моментом у вирішенні конфлікту є заміна твердження «ти» твердженням «я». Твердження «ти» звучить як звинувачення і викликає позицію захисту. У конфліктних питаннях потрібно сказати: «На мою думку (я відчуваю тривогу), між нами щось не так. Будь ласка, поговорімо про це».
  15. Домовтеся завжди зізнаватися одне одному, що вас щось дратує і злить. Зрозуміло розповідайте, що відчуваєте. Не змушуйте чоловіка або дружину здогадуватися з вашої поведінки про ваші думки і почуття. Ви обидвоє заслуговуєте знати все про почуття одне одного і про причину гніву.
  16. Чітко визначте проблему або конфліктне питання. Тут також чоловікові потрібно взяти ініціативу в свої руки і сказати: «Як я розу-

мію, проблема в тому...» і назвати проблему. Проте, називаючи проблему, в жодному разі не захищайте себе. Наприклад, недоречно говорити: «Як я розумію, проблема в тому, що ти даремно сердишся на мене через те, що я пізно повертаюся з роботи додому». Слово «даремно» є захисним і ще більше провокує конфлікт. Потрібно констатувати факти, уникаючи емоційно забарвлених слів. Переконайтеся, що ви обоє розумієте проблему і необхідність її обговорити.

17. Зосереджуйте увагу на проблемі, а не на партнері. Якщо, скажімо, проблема в тому, що чоловік пізно приходиться додому, то це повинно стати предметом обговорення. Задовго до виникнення суперечок подружжя має зробити обітницю, що саме через призму любові будуть говорити правду в будь-якій ситуації (див. Еф. 4, 15).
18. Ніколи не кажіть: «Ти мене розсердив», оскільки ви сердитесь тому, що так реагуєте на ситуацію. Вам потрібно сказати: «Я серджуся» чи «Я почуваюся глибоко зраненим». Це покаже вашому партнерові, що вам погано, але звинувачення тут недоречно. Бо ви можете не злитися і звинувачувати, а обирати довіру і любов.
19. Якщо під час конфлікту висловлюєте свої вимоги, сформулюйте їх які побажання, а не як

потребу чи вимогу. Непросто прийняти, що ваш партнер може не згодитися, тоді обговоріть інші варіанти, які будуть прийнятні для обох.

20. Визначте, стосовно яких питань у конфлікті ви погоджуєтесь і не погоджуєтесь. Спочатку скажіть йому/їй, в чому погоджуєтесь з ним, а потім запитайте, у чому він з вами незгідний. Це допоможе з'ясувати, у якій ви ситуації.
21. Не чекайте від іншого змін, а перші проявляйте ініціативу для примирення та для вирішення конфлікту (див. Мт. 5, 23–24).
22. Усвідомлено завершуйте кожен конфлікт, просячи пробачення та вибачаючи. Це найважливіша частина вирішення конфлікту. Можливо, суперечку розпочав ваш партнер і перший підвищив до вас голос, але якщо ви відповіли йому в такому самому тоні, то та кож за це відповідальні. Навіть якщо ви не праві лише на один відсоток, то й маєте просити пробачення за той один відсоток. Пам'ятайте: час не виліковує ран, це може зробити лише прощення. Без прощення час тільки створить сприятливі умови для роз'ятрування ран.



## **ВПЛИВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ НА ПСИХІЧНЕ САМОПОЧУТТЯ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ**

Діти військових нічим не відрізняються від дітей цивільних. Вони мають такі ж досягнення і такі самі проблеми. Проте військове життя батьків може бути джерелом стресу для дітей. Часті переїзди, багато відряджень, дитинство в дідусів-бабусь, травмованість або смерть одного з батьків — це реальність для багатьох дітей у сім'ях військових<sup>21</sup>. Поїздки одного з батьків або й обох у зону бойових дій може, на думку американських дослідників, стати однією з найстресовіших подій в житті дитини.

<sup>21</sup> Sogomonyan F., Cooper J.L. Trauma Faced by Children of Military Families. What Every Policymaker Should Know. — May 2010 // [http://www.nccp.org/publications/pub\\_938.html](http://www.nccp.org/publications/pub_938.html)

### **Які прояви цього?**

- Поведінкові зміни, що стають видимими з навчання у школі, гнів, тривожність, приховування емоцій, неповага до когось із батьків, учителів, відчуття втрати, що супроводжується депресією.
- Високий рівень смутку може спостерігатися у всіх вікових групах.
- Проблеми з навчанням.
- Висвітлення у ЗМІ інформації про війну стало серйозним джерелом стресу для дітей.

За даними американських дослідників<sup>22</sup>, діти різного віку по-своєму реагують на стреси, пов'язані з виконанням одним із батьків завдань у зоні бойових дій (беручи до уваги етап перед від'їздом, перебування у відрядженні та повернення).

### **СТОСУНКИ З ДІТЬМИ НА КОЖНОМУ З ЕТАПІВ ЇХНЬОГО РОЗВИТКУ**

Сильні й вразливі сторони дітей визначають етапи їхнього психосоціального розвитку. Далі подаємо опис і таблицю (с. 111) емоційно-поведінкових станів дітей різного віку та засоби, які можуть використовувати батьки, щоб допомогти дитині їх врегулювати<sup>23</sup>.

<sup>22</sup> Українських досліджень на цю тему не було знайдено.

<sup>23</sup> Діти і сім'я військовослужбовців. Ч.6. // Охорона психічного здоров'я під час війни / Пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. — К. : Наш формат, 2017. — 1068 с.

## **Немовлята**

Немовлята (діти до 1 року, етап психосоціального розвитку «довіри або недовіри» за Е. Еріксоном) добре почуваються, якщо їх беруть на руки та годують, граються з ними, можуть витримувати їхнє невдоволення, пояснюють, з чим воно пов'язане. Немовля опиняється під загрозою, коли основний вихователь стає пригнічений чи в інший спосіб емоційно недоступний.

**Важливо!** Матерям, які виховують діток саме такого віку, дуже потрібно турбуватися про себе і дбати про свій психоемоційний стан, використовуючи техніки саморегуляції або звертатися до фахівців.

## **Малюки**

Малюки (діти 1–3 років, етап психосоціального розвитку «автономії або сорому» за Е. Еріксоном) здебільшого приймають емоційні та поведінкові сигнали від основного опікуна. Вони реагують на підвищену увагу, їм до вподоби спільна гра, обійми або довгі ритуали засипання.

Зважаючи на проблеми догляду за малими активними дітьми, батьки, що залишились удома, мають збалансувати вимоги з догляду за ними і власні потреби особистого часу. Батьки можуть розділяти відповідальність і свої щоденні турботи з іншими батьками, які мають схожі проблеми.

*Дружини військовослужбовців ділилися досвідом, що під час перебування чоловіків у зоні бойових дій вони гуртувалися і по черзі залишалися з дітьми одна одної. Це дуже підтримувало, особливо якщо комусь із них потрібно було поїхати в справах.*

## **Дошкільнята**

Дошкільнята (діти 3–5/6 років, етап психосоціального розвитку «ініціативи або почуття провини» за Е. Еріксоном) внаслідок стресу при перебуванні одного з батьків у зоні бойових дій можуть регресувати в навичках. Ця регресія проявляється в проблемі з туалетом, змінах словникового запасу, смоктанні пальця, відмові спати на самоті або посиленні залежності. Вони схильні до соматичних скарг, у них може розвиватися страх втратити батьків або інших важливих дорослих. Дорослі мають уникати зміни домашнього розпорядку, підтримувати розвиток нових досягнень, наприклад, заохочуючи дітей спати у власних ліжках. Відповіді на питання про службу тата/мами мають бути короткими, фактичними та по суті. Не треба фантазувати і щось придумувати, а так і казати: «Тато зараз у відраженні, воно може тривати місяць, так, я теж сумую. Ми йому телефонуватимемо щодня, ти будеш розказувати, що в тебе відбулося протягом дня. Але може так бути, що він не матиме як

взяти слухавку. Та він точно зателефонує, коли звільниться».

**Увага!** Підтримка режиму й очікувань є важливою для всіх вікових груп і дає значний комфорт і безпеку маленьким дітям. Для цього можна спільно з дітьми переглядати сімейні фото з татом, у вітальні або іншій кімнаті облаштувати місце з сімейними фотокартками, підкреслювати постійну любов тата, навіть на відстані.

### **Діти шкільного віку**

Діти шкільного віку (6–12 років, етап психосоціального розвитку «працьовитості або почуття неповноцінності» за Е. Еріксоном) можуть скиглити і скаржитися, мати соматичні проблеми, стати агресивними або демонструвати свої почуття через інші поведінкові реакції. Вони зосереджуються на тому, що батько, який зараз на службі, пропускає ключові моменти, такі як день народження, шкільний спектакль чи важлива гра.

Депресивні симптоми проявляються як порушення сну, втрата інтересу до школи, зміни в виборі їжі або зменшеному бажанні гратися з друзями. З дітьми шкільного віку корисно розмовляти про їхні почуття і приділяти їм більше фізичної уваги, ніж зазвичай. Хоча може спостерігатися деяке зниження успішності в школі, батьківські очікування і розпорядок мають залишатися тими

самими. Варто поспілкуватися з вчителями дитини, пояснивши ситуацію.

*Ситуація з досвіду однієї дружини військово-службовця на момент його перебування в зоні бойових дій:* у сина, першокласника, погіршилася поведінка, вчителька постійно телефонувала та просила вплинути на нього, але все, що не пробувала робити мама, не давало бажаних результатів. Врешті-решт вона попросила допомоги в учительки і та почала приділяти більше уваги хлопчикові, частіше з ним спілкуватися. Це дало позитивний результат — в нього поліпшилася і поведінка, і успішність. Доти хлопчик не любив ні школи, ні вчительки, але ставлення вчительки змінило його ставлення до школи.

### **Підлітки**

Підлітки (12–18 років, етап психосоціального розвитку «ідентичності або рольової плутанини» за Е. Еріксоном) можуть бути дратівливими або бунтівними. Вони здатні сперечатися чи демонструвати іншу поведінку, спрямовану на привертання уваги.

Підлітки переживають багато звичайних стресів розвитку, зокрема пов'язаних зі статевим дозріванням. Ці нормальні стресові чинники у поєднанні з численними переживаннями під час перебування батька в зоні бойових дій спроможні перенапружити здатність підлітків до адаптації.

Діти цього віку можуть мати амбівалентні почуття, як-от поєднання гніву й гордості за батька, відчувати втрату і невпевненість в тому, що знову побачать батька.

Зміни в обов'язках і ролях під час перебування батька в зоні бойових дій бувають складними, але вони дають старшим дітям і підліткам можливості для більшої самостійності і зростання. Повернення батька додому важке через можливу втрату цих, нещодавно отриманих, обов'язків. Тому важливо уникати різних змін ролей підлітків на цьому етапі.

Під час перебування батька в зоні бойових дій підлітки можуть втратити цікавість до школи, однокласників і шкільної діяльності. Вони потрапляють у групу ризику схильності до безладних статевих зв'язків, вживання алкоголю і наркотиків, хоча група ризику ще не означає фактичної поведінки.

Діти цього віку можуть заперечувати проблеми і турботи, але вкрай важливо, щоб близький дорослий залишався доступний, щоб вони могли поговорити з ним про свої проблеми.

**Увага!** Не примушуйте дитину до телефонних розмов із батьком, коли він перебуває в зоні бойових дій. Діти можуть уникати цього. Важливо розуміти і пояснювати, що це не через нелюбов дитини — так у дитини спрацьовує захисна реакція. Тому тут роль комунікатора між батьком та дитиною бере на себе дружина, переповідаючи

дитині та військовослужбовцю якісь події з життя одне одного.

*Табл. 2. Емоційно-поведінкові стани дітей різного віку*

Вік	Поведінка	Емоції	Засоби
Немовлята (до 1 р.)	Відмовляється їсти	Плач, пригнічення, сум	Підтримка батьків та педіатра, психолога. Розмовляти, гратися, уникати крику
Малюки (1–3 р.)	Плач, роздратування	Дратівливість, сум	Підвищити увагу, брати на руки, обіймати
Дошкільнята (3–6 р.)	Випадки втрати контролю над «горшковою» поведінкою, прилипання до батьків	Дратівливість, сум	Підвищити увагу, брати на руки, обіймати
Школярі (6–12 р.)	Ниття, тілесні болі	Дратівливість, сум	Проводити час разом, підтримувати режим
Підлітки (12–18 р.)	Ізоляція, пасивність, наркотики	Гнів, апатія	Терпеливість, встановлення обмежень, консультування



## **ЩО МОЖЕ ДОПОМОГТИ, ЯКЩО ВАС ТУРБУЄ ПОВЕДІНКА ДИТИНИ?**

Якщо вас турбує поведінка вашої дитини вдома чи в школі, радимо піти з нею на групові майстер-класи чи ігри для дітей: арттерапію, казкотерапію тощо. Сьогодні таких заходів проводиться достатньо — як безкоштовно, так і з мінімальною оплатою. Знайти їх можна в інтернеті або через місцевий центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

На таких заходах у невимушених умовах ви можете побачити свою дитину збоку, як вона проявляє себе у грі з дітьми, чи помітні в неї прояви проблемної поведінки, яка є в школі чи вдома. Можливо, ваші припущення щодо причин такої поведінки дитини знайдуть підтвердження чи спростування.

Якщо ваша дитина захоче продовжити відвідування таких групових заходів або піти на індивідуальне заняття з майстром, дозвольте їй це. Але обов'язково запитайте, чи добре було вашій дитині на занятті, що саме сподобалося, а що ні. Після занять поспілкуйтеся зі спеціалістом індивідуально (не в присутності дитини), запитайте про свою дитину та її взаємодію з іншими дітьми.

*Участь дитини в таких заходах принесе їй розвиток та задоволення, а вам допоможе отримати додаткову інформацію про неї.*

*Чи використовувати таку можливість — вирішувати вам.*

## **ЩО РОБИТИ, ЯКЩО В ДИТИНИ РАПТОВО ПОГІРШИЛОСЯ ЗДОРОВ'Я?**

З питаннями стосовно здоров'я, як правило, батьки спершу звертаються до лікаря. Але бувають ситуації, що жодні рекомендації медика не ведуть до полегшення або дають нетривалі результати.

Саме такі ситуації найбільше лякають батьків, оскільки вони не знають, що ще зробити, коли їхня дитина хворіє. А лікарі не знаходять причини і не можуть допомогти. *Часто саме в таких ситуаціях причина може бути психологічною.*

***Випадак із практики:** після розлучення батьків двоє дітей залишаються з матір'ю і переїзять до*

її батьків; старший син, якому 19 років, йде в армію на контракт. Молодший хлопчик, якому 8 років, залишається з мамою і її батьками, вимогливими і критичними до всіх невдач дитини. Окрім того, переїзд призвів до зміни школи. Хлопчик втратив усіх друзів, які були в попередній школі, а в новій, як виявилось, у їхньому класі була велика конкуренція, що стосувалася не лише навчання, а й гаджетів і кількості друзів. Все це дуже вплинуло на молодшого, ще й брата не було поряд, дружбою з яким він дуже дорожив. До психолога батьки (і тато, і мама на той час хоч і були розлучені, але прийшли разом) звернулися зі скаргами на панічні атаки молодшого сина, низькі оцінки в навчанні, часте погане самопочуття і респіраторні захворювання. У запиті на консультаційну роботу при визначенні терміну психотерапії йшла мова про потребу підготуватися до 1 вересня і вирішити, чи повертається дитина в нову школу, чи в попередню. Хлопчик був дуже чутливий. Ми багато говорили про почуття, малювали їх. Було проведено психоосвіту як дитини, так і батьків, налагоджено графік відпочинку і спільного проведення часу. Роботу побудували так, щоб на консультації ходили і батьки. Все це ми встигли за літні канікули. При психотерапевтичній роботі батьки прийняли рішення про важливість відновити їхні стосунки, сім'я стала жити разом, а хлопчик повернувся у стару школу.



## СТОСУНКИ З ДІТЬМИ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ ВІЙСЬКОВОГО ДОДОМУ<sup>24</sup>

Возз'єднання з дітьми буває і радісним, і складним. Військові, що повернулися, можуть не завжди погоджуватися з привілеями, наданими дітям за їхньої відсутності. Взагалі після повернення не варто впроваджувати негайні зміни. Потрібен час на те, щоб переглянути сімейні правила і норми. Військовий може відчувати образу за такий амбівалентний (суперечливий) прийом. Очевидно, для успішної адаптації рідного в родину треба вносити зміни повільно, дозволяючи дітям встановлювати темп. Для налагодження стосунків корисно планувати спільне з дітьми

<sup>24</sup> Охорона психічного здоров'я в умовах війни / Пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. — К. : Наш формат, 2017. – 1068 с.

дозвілля для всієї сім'ї і лише для батька/мами з дитиною.

Етап після повернення, імовірно, найкритичніший для військових, їхніх дружин/чоловіків і дітей. Успішній адаптації сприяє заохочення терпеливого спілкування, встановлення розумних очікувань і надання членам сім'ї часу для звикання. Проте розлука, яку пережила сім'я, дає змогу військовому і подружжю оцінити власні зміни та визначити бажаний напрям розвитку їхнього шлюбу. Етап після повернення є одночасно складним і радісним, і багато військових пар повідомляють, що в результаті їхні стосунки в сім'ї стали міцнішими.

*Буває, що вас турбує питання стосунків з вашою дитиною:* як зробити так, щоб дитина відчувала підтримку батьків, але не «розпестити» її; як донести до дитини вашу думку, але не образити своїми порадами; як діяти, коли кілька ваших дітей конфліктують між собою, щоб підтримати усіх і нікого не скривдити; як упоратися з ситуацією, коли дитина вас не слухає, часто плаче, уникає контакту з вами або замикається; що робити, якщо дитина веде себе нав'язливо: постійно перебиває розмови з іншими, не дає побути на самоті, вимагає вашої уваги. На ці та інші запитання ви знайдете відповіді в книжках психотерапевта і психолога Аліс Міллер «Драма одаренного ребёнка и поиск собствен-

ного Я»<sup>25</sup>, психотерапевтів Аделі Фабер і Елейн Мазліш «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили».

**Головне, на що треба звернути увагу, це те, що розвиток психіки дитини значною мірою залежить від психологічного клімату стосунків між батьками.** Детальніше про цей взаємозв'язок можете прочитати в дослідженнях відомого психотерапевта К.Г.Юнга, викладені в збірнику статей «Конфлікты дитячої душі»<sup>26</sup>. Тут ви дізнаєтеся, як змінюється стан і поведінка дитини залежно від вашого емоційного стану чи ваших стосунків з батьком/мамою дитини.

*Дитина — це додаткова ниточка, яка прив'язує військового до реального життя. Діти розуміють більше, ніж дорослим здається. Їхня чуйність і співпереживання можуть стати рятівними для батька чи матері.*

<sup>25</sup> Міллер А. Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я / Пер. с нем.— М. : Академический Проект, 2001. — 144 с.

<sup>26</sup> Юнг К. Г. Собрание сочинений. Конфликты детской души/ Пер. с немецкого Т. Ребеко, Е. Рязановой, А. Суданова. — М. : Канон, 1997. — 336 с.



## **ЩО РОБИТИ, КОЛИ ВІЙСЬКОВИЙ ПОЧАВ ЗЛОВЖИВАТИ АЛКОГОЛЕМ?**

*(для одружених і неодружених)*

*Цей розділ стосується тих випадків, коли до зони бойових дій чи до подій, що травмують, військовий не пив взагалі або пив зовсім мало, а після них почав зловживати алкоголем.*

У такій ситуації варто звернути увагу, коли саме він п'є, як часто, сам чи з кимось. Можливо, це відбувається після розмов на якусь тему чи при зустрічі з конкретними людьми, після кошмарів, спогадів про події, що травмують.

Одним із рішень є побратими. Знайдіть побратимів, які не п'ють, поговоріть з ними попередньо, попросіть допомоги на рівні простого спілкування з вашим чоловіком. Можливо, чоловіка турбує щось таке, про що він вам не може чи не хоче роз-

казувати. Причиною зловживання може бути досвід, що травмував його під час служби чи бойових дій. Часто чоловіки не хочуть звертатися про це рідним. По-перше, розповідь про такий досвід може і для вас стати травмуючим фактором, а, по-друге, спровокує в чоловіка вияв емоцій, які він не хоче, щоб ви бачили, наприклад, сльози. Тому запросіть побратимів на чай чи організуйте випадкову зустріч, де вони зможуть налагодити контакт для подальшого спілкування без вашої участі.

*Командир та колеги.* Якщо ваш чоловік — діючий військовий, можете звернутися за допомогою до військового психолога чи капелана телефоном або (і це найліпше) зустрітися особисто. Якщо не маєте їхніх контактів, запитайте в командира або колег, з якими є зв'язок.

**Важливо знати!** Коли чоловік у стані алкогольного сп'яніння, не можна з ним з'ясовувати стосунків, пояснювати чи аргументувати. В такому стані в людини змінений стан свідомості: реальність сприймається інакше. Розмовляти та аргументувати є сенс лише коли в організмі немає алкоголю, а це можливо через 72 години після вживання алкогольних напоїв. Чому 72 години? За цей час з організму виходить основна доза алкоголю і відбувається детоксикація. Якщо простими словами пояснити біохімічні процеси алкогольного сп'яніння, то ситуація виглядає приблизно так: алкоголь, потрапляючи

в кров, порушує постачання кисню до кори головного мозку, а це впливає на пам'ять, координацію рухів і розуміння того, що відбувається навколо.

Можна злитися на людину скільки завгодно в той момент, коли вона п'яна, і переконувати її в чомусь, але організм працює в цьому стані неадекватно. Тому всі ваші зусилля будуть марними і точно не допоможуть. Тож щоб чоловік почав вас чути, необхідно створити умови, аби 72 години він не вживав ніяких алкогольних напоїв.

Як це зробити, ми не можемо поради, оскільки саме ви знаєте свого чоловіка і можете ліпше зрозуміти, що стимулюватиме його не пити 72 години. Єдине, що ми точно порадимо: не забирайте в нього алкоголь під час вживання, бо це спричинить конфлікт і загострення ситуації.

Якщо стан алкогольного сп'яніння чоловіка вас злить, спершу застосуйте методики контролю гніву (с. 91).

*Переконувати людину, яка вас у конкретний момент не чує, чи випустити злість і поліпшити свій стан — вирішувати вам.*

Варто усвідомлювати те, що в подальшому допоможе в цій ситуації, — це утримання чоловіка від вживання алкоголю хоча б 72 години. Лише в такому стані зможете поговорити з ним і мотивувати поберегти своє здоров'я заради себе, заради дітей, заради майбутнього сім'ї.

Що можуть робити близькі, люблячі люди? Відокремити особистість хворого від його вчинків під дією хімічної речовини (алкоголю, наркотиків): «Я ненавиджу алкоголь, але люблю особу», для власного духовного і психічного здоров'я отримувати допомогу і підтримку для себе. Отже, необхідно відокремлювати людину від її поведінки; бути м'яким з чоловіком, але твердим щодо неприпустимої поведінки; дозволити йому зіткнутися з наслідками його поведінки (алкоголізації, наркотизації) і пережити все, що накоїв. Конкретним виявом підтримки алкозалежного є відмова вживати, пригостати чи віддячуватися алкоголем. В домі п'яниці не має бути алкоголю. Не бійтеся святкувати без спиртного, справжні друзі вас не осудять, а зрозуміють і підтримають.<sup>27</sup>

*З досвіду дружин, комусь допомагає поїздка кудись з міста разом на вихідні; когось мотивує, якщо запрошують органи місцевої влади на подію як почесного гостя чи директор школи — на урок патріотичного виховання, а для такого виступу потрібно хоча б три дні прожити без алкоголю, щоб діти побачили здорового захисника, спілкуванням з яким вони б пишалися.*

Звісно, кожен такий випадок вживання алкоголю індивідуальний: бувають поодинокі, а в ко-

<sup>27</sup> Хоптій М., Рохман Я. Вільні духом: посібник для праці з дітьми та підлітками. — Івано-Франківськ : Симфонія Форте, 2017. — 106 с.

гось це вже системне явище чи якраз на переході в системне. Дуже багато залежить від того, чи це психологічна, чи хімічна залежність, чи просто спосіб сховатися від своїх емоцій та болю. І чималу роль відіграє атмосфера вдома та ставлення дружини до проблеми.

### **Ситуація з практичного досвіду**

*Чоловік повернувся з АТО. Доти інколи зловживав алкоголем. По поверненні перестав пити, з'явилася друга дитина в родині, пішов навчатися до вишу. Але за кілька місяців знову почав зловживати спиртним. Звернувся за допомогою до людини, якій він довіряє і яка може вислухати. Через певний час разом з побратимами започаткував свою справу: знайшов інвесторів, організував робочий процес, об'єднав побратимів. Тепер вони з товаришами ведуть бізнес, який приносить задоволення і добрий прибуток. Зловживання алкоголем припинилося. Важливо зауважити, що після повернення дружина підтримувала чоловіка. Коли наставав період повторного зловживання алкоголем, вона залишалася поряд, коли їй ставало психологічно важко, зверталася до людини, якій довіряє і з якою може відверто поговорити. Також дружина підтримала чоловіка, коли він прийняв рішення вчитися, коли почав свою справу.*

### **Що не варто робити дружині/чоловікові узалежнених від алкоголю?**

Можливо, ми розчаруємо вас, але ніхто не допоможе алкоголікові, якщо він цього не хоче сам. Бажаючи за будь-яку ціну допомогти залежному, рідні роблять все можливе, зокрема те, що допомагає пити вашому рідному (напр., телефонні дзвінки вранці на роботу про те, що він/вона захворів, а він у той час лежить у тяжкому похміллі, чи привезення знерухомленого тіла чоловіка на таксі додому і боязнь про думку оточення), і те, що руйнує їх самих, розвиваючи хворобливий стан, який називають співзалежністю. Однією з найпоширеніших форм поведінки співзалежних є тотальний контроль. Дружина алкозалежного чоловіка вважає: якщо б не її старання, сварки, примус, просьби, шантаж, ніжність, пильність та інше, то чоловік уже давно б спився. Але суть — глибше, бо поведінка контролю — це саморуйнування, яке призводить до депресії, втрати змісту життя, страху, духовної порожнечі. Ніколи не стараймося стати рятівниками наших близьких, Спаситель є один — це Христос. Не робімо будь-чого, позиції правдивої любові — бути поруч і завжди напоготові допомогти.

**Важливо!** Якщо відчуваєте, що ситуація критична, зверніться до фахівця. Єдиною умовою є те, що звертатися потрібно вам. Силоміць спо-

нукати чоловіка йти до фахівців не варто, це може загострити ситуацію і стимулювати втрату довіри між вами.

*Не менш складною буває ситуація для матерів, чії сини повернулися з АТО і почали зловживати алкоголем.*

Часто буває, що коли син приїжджає з АТО, переживши, травмуючі події, починає зловживати алкоголем, бо думає, що вдома його ніхто не здатен зрозуміти. Це надзвичайно складний період для матері. В цей момент її серце часто розривається від болю. Матері дуже тяжко бачити свою дитину в такому стані й вона починає рятувати: спонукає сина піти до психолога, намагається всіляко просити перестати пити, іноді кричить, деколи різко хворіє, телефонує до психологів із проханням допомогти її дитині, в критичних ситуаціях силоміць госпіталізує в наркодиспансер.

***Важливе питання в такій ситуації: як підтримати свого сина, підкресливши, що мати вірить, що він сильний і сам упорається, та водночас не дати своїй дитині скотитися до безповоротного алкоголізму?***

Найперше, якщо вам, мамі, боляче бачити свого сина таким, а син вважає, що все нормально, то варто спробувати прийняти той факт, що гірше тепер вам, а не вашому синові, отже, і допомога потрібна вам. Тож якщо ви хочете допомог-

ти своєму синові, то важливо розуміти: в стресовому стані ви не зможете йому зарадити.

Тому насамперед потурбуйтеся про себе, виконуйте техніки саморегуляції та при потребі зверніться до психолога. У спілкуванні з фахівцем можете знайти правильний шлях для допомоги своєму синові чи чоловікові, враховуючи вашу ситуацію та обставини в родині.



## **ЯКЩО ВАШ ВІЙСЬКОВИЙ МАЄ НАСЛІДКИ КОНТУЗІЇ**

*(К. Проноза, Г. Циганенко)*

Питання, пов'язані з наслідками контузії військового, турбують членів його сім'ї. Звісно, такі травми можуть бути і в спортсменів чи звичайних людей. Проте є відмінності. І це не лише вплив високоенергетичної зброї (переважно артилерійської), поранення, аварії, падіння, а також їх накладання на загальну атмосферу перебування в бойовій ситуації: хронічна втома, брак сну, висока психологічна напруженість від невизначеності. Саме тому стан і наслідки відрізняються від тих, коли ваш рідний був би спокійний, добре харчувався, жив удома, в звичному середовищі.

Відновлення військових потребує довгого часу, і це розчаровує. Хорошою новиною є те, що легка

їх форма рідко загрожує життю, але може призвести до симптомів, які заважатимуть нормальному функціонуванню. Чому? Тому що бувають довготривалі наслідки, виникнення, з часом, проблем з рідними і на роботі. Саме тому важливо, щоб члени сімей військових розуміли симптоми, надавали підтримку і зверталися за медичною, реабілітаційною і психологічною допомогою.

Одним із бар'єрів звернення військових за кваліфікованою допомогою є подібність симптомів з іншими, наприклад, тими, до яких ми звикли. Втома, дратівливість і тривога є ознаками проблем із психічним здоров'ям, а також можуть бути пов'язані з наслідками контузії.

### **Як зрозуміти, що військовий, повернувшись додому, має наслідки контузії?**

**Симптоми (наслідки):** проблеми зі сном, головкружіння, головні болі, втрата рівноваги, погана координація рухів, незграбність, нудота, проблеми з зором, висока чутливість до світла/звуків, утруднення слуху, оніміння чи поколювання в тілі, зміни смаку або нюху, втрата апетиту чи його підвищення, погана концентрація уваги, забудькуватість, уповільнення думок, утруднення самоорганізованості, швидка стомлюваність, відчуття занепокоєння, нервово-емоційне напруження, відчуття пригніченості, дратівливість, спалахи гніву.

Якщо у вашого рідного є такі симптоми, то необхідно звернутись до лікаря, для кадрових військових — до медичного персоналу підрозділу. Зазвичай після належних обстежень лікар призначає щадний режим, медикаментозну терапію та реабілітацію з неодмінним психологічним компонентом.

*Не варто пришвидшувати процесу відновлення, як лікування травм м'язів і суглобів, контузії вимагають часу! Скільки? Невідомо. Іноді відновлення триває все життя.*

### Що робити?

- Отримувати достатню кількість сну і відпочинку.
- Мати звичайне життя (робити фізичні вправи і регулярно харчуватися).
- Робити одну справу (зменшує відволікання під час роботи).
- Записувати справи, які потрібно робити, щоб запам'ятати.
- Розвивати свій мозок у діяльності й стосунках, які приносять задоволення. Це може бути хобі: гра на музичних інструментах, малювання, моделювання, танці, головоломки чи інше, скажімо, приєднатися до груп, які споріднені за духом, зі спільними корисними інтересами.

### Не варто:

- Займатися спортом чи діяльністю, яка може призвести до іншої травми мозку (контактні види спорту).
- Пити алкоголь або вживати багато кофеїну (кава, міцний чай).
- Вживати ліки для сну без рецепта.

*Зцілення вимагає часу і здорової турботи всіх, зокрема сім'ї. Сім'ї іноді непросто прийняти, що їхній рідний змінився, реагує «якось дивно» на звуки, може вночі прокидатися і не спати. Але що точно не варто робити — це засуджувати. Ваше найбільше хвилювання про здоров'я — впровадження здорового способу життя для всієї родини; ваша турбота — це прийняття змін; ваша опіка — це простір для творчості та повноцінного життя вашого військового.*

### Що варто знати родині військового про наслідки контузії?

**1. Контузія як горе і втрата.** Людина, яка має наслідки черепно-мозкової травми (ЧМТ), може вже не бути такою, як доти, і горювати, що не вдається повернутися до звичного життя, яке було до війни, порівнюючи себе з тодішнім. Усе це стримує від звернення до лікаря. Чому? Є багато факторів, які перешкоджають: страх, що «я не такий»; страх через потребу тривалою й болісного відновлення; віра в те, що «зго-

дом само пройде», або ж що це «звичайний результат» участі в бойових діях. Мотивація до лікування або вчасного звернення до лікаря має свої особливості. Важливо бути в мотивуванні відвертим, не перебільшувати, але і не применшувати симптомів, говорити про потребу турбуватися про здоров'я і свою увагу до фізичного і психологічного стану рідного, — все це має стати істотним аргументом, особливо з вуст найближчих.

2. **Змінені поведінка і реакції. Як бути?** Ваш військовий, який має постконтузійний синдром, може реагувати потенційно неприйнятно — йому бракує самоконтролю при гніві, бувають вибухи агресії або ж апатія чи депресія. Ви і він можете помітити значне погіршення слуху. Суб'єктивно це виглядає так: коли людина чує не все, про що говорить оточення, то відчуває певну відстороненість від інших, ніби вона «не така». Це призводить до постійних перепитувань, втрати частини інформації. Ваш рідний може вмикати телевізор чи радіо голосніше, ніж звичайно, не чути телефонного дзвінка чи стуку в двері. При цьому є відчуття на кшталт «я завдаю всім клопоту», «ліпше було б без мене», «вони думають, що я це спеціально» або ж «я нічого такого поганого не зробив», які завдають від легких емоційних сплесків до

тяжких страждань, спричинених неприйняттям свого стану. **Родина має приймати і підтримувати військового на всіх етапах відновлення.** Саме таке реагування допоможе спрямувати власні сили від самообвинувачення до конструктивного вирішення: **лікування, відновлення, прийняття і знаходження нового змісту життя і цілей у змінених умовах.** Прийняття передбачає підлаштування, з урахуванням побажань усіх членів родини, до нових особливостей при незворотних змінах. Прийняття передбачає відсутність роздратування та здорову, люблячу атмосферу в родині.

Іноді через погіршення зору рідний відчуває розмитість, не може сфокусувати погляду, а це спричиняє неувважність, неможливість виконувати певні обов'язки, зокрема побутові (погано вимитий посуд, трудність під час заповнення документів, прочитання повідомлень тощо). Важливо враховувати ці особливості, не опікуватися занадто, але давати змогу знайти варіанти вирішення, щоб ваш військовий почував себе впевнено. Підтримуйте його у невеличких успіхах, наприклад, самостійно засилив нитку в голку, знайшов якийсь предмет. Все це — перемога над своїм обмеженням, яка додаватиме сил. Але зазначайте зміни, з'ясувавши, як до таких ваших реакцій ставиться військовий. Можливо, це буде його соромити.

Погано позначається на самопочутті заборона споживати певні продукти харчування, скажімо, міцні чаї, каву, алкоголь, потреба відмовитися від куріння. Суб'єктивно це може виглядати, ніби ваш рідний відмовляється від тих задовольень, що підтримували його тривалий період, особливо в зоні бойових дій, а там вони сприймалися навіть як життєва необхідність. Чим замінити? Як бути? Все може бути діалогом між вами, для пошуку альтернатив: наприклад, які потреби задовольняло куріння і чим можна заспокоїти цю потребу. Іноді допомагає відсутність можливих приводів для зривів, тобто в родині уникають запашної кави на вранішньому столі для усіх або ж відсутній алкоголь взагалі, навіть «для інших, кому можна». Все це додасть згуртованості в родинних взаєминах.

Дуже вразливим може бути ваш військовий у питаннях, пов'язаних з важкістю виконання звичних дій: підіймати речі, грати з дітьми в активні забави, спорт та інше. Як правило, тим, хто зазнав травматичного ураження головного мозку, певний час (особливо на початку) не рекомендовано фізичні навантаження (суб'єктивно це може відчуватися як «я їм більше не потрібен», «діти мене вже не будуть любити», «дружина шукатиме сторонньої чоловічої підтримки», «чоловік уникатиме мене»). Важли-

во заохотити дітей до нових, сумісних і цікавих активностей, навчати нових і корисних навичок у побуті, виконати які може тільки він.

Ще одне обмеження — керування автомобілем. Якщо після травми у вашого рідного помітна втрата орієнтації у просторі, є проблеми з зором, шум у вухах і т. д., то керувати автомобілем не варто, бо це може вплинути на його безпеку та оточення. Що робити? Ви можете сказати про переваги пішохідного способу життя, але це часом злить вашого військового, якщо він любив їздити за кермом. Пошукайте разом способи, як допомогти, можливо, згодом це і стане допустимо, але не знецінюйте його переживання. Турбота про почуття одне одного — це підтримка здоров'я родини і її психологічного клімату.

- 3. Підтримка.** Реакція родини має бути активною на всіх етапах (лікування, реабілітації, можливо, звільнення, повернення). Членам родини варто заново познайомитися одне з одним, вивчити не тільки слабкості, але й нові джерела сили (змога волонтерити, якщо не може служити, організувати підтримку побратимів та ін.). Всі родинні процеси треба зорієнтувати на теперішнє та майбутнє, пам'ятаючи, що є ефективні стратегії життя, які допомогли родині в минулому і спрямовані на формування надії на позитивні очікування, заохочення та підтримку до нових

форм поведінки. Родина нехай зосередиться на зміцненні здоров'я, оскільки зміни відбуваються завдяки його поліпшенню. Головна спільна мета родини — повернути здатність контролювати стан, зосередитися на якості життя, а не на патології.

**4. Попередження!** На жаль, в умовах, коли ваш рідний уже не здатен виконувати тих завдань, які робив до травми, у нього може виникати відчуття непотрібності, занедбаності, марності власного життя. Дуже важливо розуміти, що постійний пригнічений стан, відчуття обрізаного майбутнього, неможливість «знайти себе» є можливою передумовою для зловживання алкоголем і виникнення суїцидальних думок. Особливо на початковому етапі адаптації до нових умов важливі спостереження та обмін турботою всіх членів родини, уникнення прямої конфронтації з вашим рідним, виявлення потреб, які задовольняються і які ні, супровід для відновлення здатності приймати рішення, розвиток партнерських стосунків на шляху до видужання, пошук і закріплення навичок для зміцнення здоров'я і досягнення функціональної незалежності за допомогою різних поточних навичок.

**5. Залучення зовнішнього кола.** Можливо, варто подумати про залучення вашого військово-го, за його згодою, у соціальні мережі підтрим-

ки — громадські, ветеранські спільноти. Це дасть змогу абстрагуватися від тяжких та негативних проявів травми. Чому? Тому що відбувається розділення проявів і наслідків з іншими — такими ж, як він/вона.

Ми знаємо приклади, коли навіть після ампутації військовий повертався на службу<sup>28</sup> або підписував контракт<sup>29</sup> як інвалід 2 групи. Це важливо — відчувати себе частиною спільноти, яка цінна. Не бійтеся робити незвичне.

### **Для дружин/чоловіків військових**

Ви добре знаєте, що вносити якісь зміни у звичне не просто і, на перший погляд, немає до них довіри. Проте кожна наша слабкість може стати силою, оскільки зміни відбуваються через укріплення «я-сили», відновити яку допомагає найближче, сімейне, середовище.

Ваше завдання — супроводжувати, мотивувати, залучати, заохочувати, підтримувати і прагнути змін, бути готовою до того, що зміни з'яв-

<sup>28</sup> Кіборг з Прикарпаття, якому ампутували ногу, повернувся у ЗСУ, щоб навчати десантників. Неділя, 5 лютого 2017 р. [https://kurs.if.ua/news/kiborg\\_z\\_prykarpattya\\_yakomu\\_amputuvaly\\_nogu\\_povernuvsvya\\_u\\_zsu\\_shchob\\_navchaty\\_desantnykiv\\_49934.html](https://kurs.if.ua/news/kiborg_z_prykarpattya_yakomu_amputuvaly_nogu_povernuvsvya_u_zsu_shchob_navchaty_desantnykiv_49934.html)

<sup>29</sup> У Раді зареєстрували законопроект, який дозволить бійцям з інвалідністю продовжувати службу. 3 жовтня 2017 // <https://tsn.ua/ukrayina/u-radi-zareyestruvali-zakonoproekt-yakiy-dozvolit-biytsyam-z-invalidnistyu-prodovzhuvati-sluzhbu-1003870.html>

ляться не одразу, підтримувати будь-які позитивні кроки та святкувати навіть невеликі перемоги. Але найважливіше — спостерігати за станом, динамікою, змінами, настроєм, побажаннями та обов'язково (!) турбуватися про себе, стежити за своїм самопочуттям.

Найважчий — ваш спільний період адаптації до нових змін (у стані здоров'я, уподобаннях, змінах настрою...). Проте з часом ви дійсно пристосуєтеся разом зі своїм військовим до нових умов життя. В ньому будуть досягнення, нові знайомства, але саме цей період спільного подолання труднощів об'єднує вас та загартовує ваші стосунки на все життя, робить їх справжніми й щирими.

#### Не варто:

- Робити вигляд, ніби «однаково» (наче нічого не відбувається, адже тоді ваш військовий може подумати про байдужість).
- Заперечувати реальність (уникати розмов про хворобу).
- Надмірно опікати вашого військового (адже тоді в нього не з'явиться бажання щось робити для одужання).
- Не зважати на свій стан, заперечувати власне виснаження, роздратування, відчай та біль. Адже психоемоційне вигорання може призвести до цілковитого виснаження, коли важко буде робити навіть добре знайомі

й дрібні справи. Важливо дбати про власні сили, які дадуть змогу і військовому одужатися швидше.

#### Варто:

- Чергувати роботу та відпочинок.
- Мати повноцінний сон, режим сну.
- Мати повсякденні активності поза головними зобов'язаннями, як, наприклад, бесіда з подругою, усвідомлена прогулянка, читання улюбленої книжки, співання улюблених пісень, вирощування квітів.
- Мати друзів, що розуміють вашу ситуацію, не засуджують, можуть підтримати емпатією (побути своєрідним «контейнером», який приймає ваші переживання та побоювання) чи порадою (ті, що вже стикалися з такою проблематикою).

**Для дітей військового.** Для тебе важливо знати, що твій військовий-тато чи військова-мама любить тебе так само, як і досі. Але тепер він/вона потребує твого розуміння та допомоги.

- Не вмикай гучно музики, якщо він/вона просить про це, адже є фізичні моменти, коли музика сприймається не так, як раніше (після участі у бойових діях твій тато/мама може чути її як шум, дзвін...).
- Буває так, що твій тато/мама може тебе постійно щось перепитувати, адже в ньо-

го/в неї погіршився слух. Не дратуйтеся повторювати те саме, адже він/вона дійсно хочуть знати, а не тебе розсердити.

- Твоєму татові/мамі може бути важко грати з тобою в активні ігри, навіть якщо це було колись, тому коли ти в нього/в неї про це просиш, він/вона може засмучуватися або ні. Пошукайте інші розваги, наприклад, менше активні.

**Випадок із практики психологічного супроводу.** Військовий О., якому 38 років, звернувся зі скаргами на болі голови (іноді всієї, деколи частини), підвищену дратівливість, погіршення слуху, поганий сон (безсоння, нічні пробудження), неможливість розслабитися. Він описав мінно-вибухову травму, що сталася у 2015 році, але до лікарів не звертався, хоч і втрачав свідомість одразу після події.

Привела О. дружина, яка останнім часом почала помічати погіршення пам'яті (ніяк не згадає, що треба купити в магазині, телефонує і перепитує, забуває зняти чайник з плити). Сам О. скаржиться ще й на те, що йому важко зосереджуватися на конкретному ділі (читає газету, відволікається і не пам'ятає, про що мова). Загальний стан описує як стабільний, але зазначає погіршення, яке стає дедалі помітнішим.

Одразу після звернення О. скеровують на медичне обстеження. Після діагностики та розпоча-

того лікування військовий О. знов звернувся для роботи з психологом.

На первинній бесіді він скаржився на неможливість опанувати себе при немотивованих проявах агресії, спалахах гніву в метро, «коли багато людей і всі штовхаються», а іноді після цього починає боліти голова так, що навіть таблетки не допомагають. Дружина скаржиться, що «дуже змінився».

Психолог пояснив закономірності, що стосуються виникнення тих чи тих реакцій (це називається психоосвіта). Ветеран О. зрозумів, що всі прояви, які його зараз турбують, природні, але небажані для нього, також те, що він не єдиний має такі проблеми, і це піддається корекції, після якої поліпшується якість життя. На наступній сесії військовий О. навчився навичок самоопанування при різних станах. Разом із психологом вони вивчили та опрацювали дихальні, м'язово-дихальні, релаксаційні техніки, а також техніки для опанування болю, що основані на розвиненні уяви та перенесенні уваги. Іншого разу працювали з картинками, які психолог називала «метафоричними картами», та разом знаходили приємні речі, так званий ресурс.

Протягом нових сесій разом з психологом навчалися регулювати розслаблення та напруження, впливати на засинання та сни, контролювати думки та не боятися згадувати минуле. Через

певний час уже подружжя звернулося до сімейного психолога, який допоміг встановити нові родинні правила та відновити конструктивний діалог для вирішення конфліктів.

Корисні посилання на список літератури та інтернет-ресурси:

- Для вагітних жінок і матерів дітей, яким 0–1,5 роки, радимо книжку Д. В. Віннікот «Маленькие дети и их матери»<sup>30</sup>. В ній гарно пояснено, як підтримувати дитину в перший рік життя, закласти здорові стосунки мама-дитина, якою є «достатньо хороша мама».
- Якщо діти часто хворіють, а лікарі не можуть допомогти... Недуги дорослих і дітей нерідко психосоматичні («сома» означає те, що має фізичні причини, а «психо» — те, що йде від душі). Сьогодні навіть традиційна медицина визнає: щонайменше 35–45% усіх захворювань є психосоматичними, тобто мають фізичні та емоційні причини. Зрозуміти причини недуг, які вас турбують, допоможуть книжки: доктора Самюеля Пфайфера «Психосоматика. Як ми можемо розуміти мову тіла?»<sup>31</sup>, В.Бройтигама «Психосоматич-

на медицина»<sup>32</sup> та Роберта Сапольського «Психологія стресу»<sup>33</sup>. Хочемо попередити, що прочитання цих книжок не гарантує вирішення вашої проблеми, лише допоможе проаналізувати ситуацію і знайти з неї вихід, можливо, буде потрібно звернутися до психолога.

- Для батьків дітей підліткового віку буде корисною книжка «Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили» психотерапевтів Адель Фабер і Елейн Мазліш<sup>34</sup>.

<sup>30</sup> Віннікот Д. В. Маленькие дети и их матери / Пер. с англ. Н.М.Падалко. — М. : Независимая фирма «Класс», 2013—80с.

<sup>31</sup> Пфайфер С. Психосоматика. Як ми можемо розуміти мову тіла? — Л. : Свічадо, 2018. — 56 с.

<sup>32</sup> Бройтигам В. Психосоматическая медицина // <http://www.klex.ru/632>

<sup>33</sup> Сапольски Р. Психология стресса. — Питер, 2015.—480 с.

<sup>34</sup> Фабер А., Мазліш Е. Як говорити, щоб діти нас слухали. Як слухати, щоб діти з нами говорили. — Львів : Свічадо, 2018.— 300 с.; Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили / Адель Фабер, Элейн Мазлиш / Пер. с англ. Дмитрия А. Куликова/. — Эксмо, 2011. — 240 с.

## **Духовно-психологічна реабілітація для сімей АТО/ООС**

- <http://zdorovia.ugcc.org.ua/duhovno-psyholohichne-rozvantazhennya-reabilitatsiya/>
- <https://www.facebook.com/groups/350161972130318/>
- Футбольна ліга учасників АТО  
[https://www.facebook.com/football.ukrazom.org/?fref=ts&hc\\_location=ufi](https://www.facebook.com/football.ukrazom.org/?fref=ts&hc_location=ufi)
- Рибальська сотня  
[https://www.facebook.com/RybalskaSotnia/?fref=ts&hc\\_location=](https://www.facebook.com/RybalskaSotnia/?fref=ts&hc_location=)
- Реабілітаційна програма «Долоні ангела»  
<https://www.facebook.com/groups/doloniangela/about/>

Галина Циганенко, о. Руслан П'яста, Наталія Дідик

# **ЛЮБИТИ, ЖИТИ і ЧЕКАТИ**

**ПУТІВНИК**  
для родин військових,  
які перебувають у зоні бойових дій

Літературна редакція Ольги Громик  
Художня редакція Олени Гижі  
Верстка Юлії Гаєвської, Олени Гижі

Світлини Ігоря Співака (с. 5, 28), Ігоря Іваровського (с. 9),  
Олексія Никончука (с. 13), Анни Чапали (с. 63, 104),  
із сайтів: [www.pravo-znaty.org](http://www.pravo-znaty.org) (с. 59),  
[www.mil.gov.ua](http://www.mil.gov.ua) (с. 45, 51, 55),  
[www.reuters.com](http://www.reuters.com) (автор Gleb Garanich, с. 67),  
[www.most-dnpr.info](http://www.most-dnpr.info) (с. 115)  
та інші з інтернету, не позначені авторським правом.

Підп. до друку 17.01.2018  
Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура PF Agora Sans Pro  
Фіз. друк. арк. 4,5. Ум. друк. арк. 4,2.  
Умов. фарбовідб. 12,55. Формат 60x84/32  
Зам.№ 1501-3. Тираж 3000

Видавництво «КОЛЕСО»  
Видавець: Гижя Олена Ігорівна  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців:  
Серія ЛВ № 59 від 26.07.2010

Друк: ТзОВ «Друкарня «Палуга»  
м. Львів, вул. Любінська, 92, тел.: (0322) 297 00 78