**Учасник АТО повернувся додому. Не спить, дратується, часто зривається…**

Що робити? Психологи рекомендують кілька правил.

*(Співробітники НДЦ гуманітарних проблем ЗС України,*

*психологи Анна Баца і Ольга Еверт)*

**1.** Поки боєць перебуває в зоні АТО, не розповідайте йому про свої страхи і тривоги, не плачте в трубку. Людина в зоні бойових дій живе на межі своїх можливостей. Якщо у бійця не буде впевненості, що вдома все добре, — він не зможе ефективно виконувати бойові завдання. Дайте йому зрозуміти, що вдома на нього дуже чекають, за нього переживають, його люблять і знають, що він повернеться живий, здоровий, із перемогою.

**2.** Переживання в сім'ях бійців неминучі, але градус хвилювання можна знизити. Обмежте собі доступ до ЗМІ і захистіть себе від повідомлень "все пропало, всіх зливають". Є зв'язок з вашим сином/чоловіком/братом — з ним все добре. На все інше краще не звертати уваги.

**3.** Вільний час варто витратити не на телевізор, а на якусь волонтерську діяльність. Наприклад, у госпіталі. Займайте свій час і думки роботою на перемогу. Не можна давати собі можливість лінуватися. З ліні і часу на вільну філософію на політичні теми нічого доброго не вийде. Краще перейдіть від слів до практики. Із маленьких вчинків окремих людей складається загальний настрій сім'ї, вулиці, міста і країни.

**4.** Найскладніше у поточній ситуації матерям військових — вони часто на межі відчаю. Вкрай важливо, щоб поряд була людина морально сильніша, здатна контролювати емоції.

**5.** Приготуйтеся, що боєць, який повернувся із зони бойових дій, — це вже інша людина, яка отримала унікальний досвід. Його потрібно прийняти разом з новими поглядами, знайомствами, проблемами, страхами і, можливо, проявами агресії. Повернення до мирного життя може затягнутися, але без любові, турботи, тепла і найголовніше — прийняття сім'ї воно стане практично неможливим.

**6.** Пам'ятайте: людина, що пройшла війну, стала набагато більш сильнішою, мудрішою і досвідченішою. Він повернувся. Живий. Повернувся саме до вас. Все інше — труднощі, які можна пережити, якщо ви націлені прожити з людиною щасливе життя.  
**7.** Не відгороджуйтеся. Якщо боєць залишається сам на сам зі своїми спогадами, виникає внутрішній конфлікт, який буде лише посилюватися. Виходів із конфлікту може виявитися багато, та всі вони будуть деструктивними для особистості і соціуму.

**8.** Слухайте його. Це важливо. Боєць повинен зрозуміти, що поряд людина, яка прийме його будь-яким. Що він потрібен. Багато хто  закривається в собі, якщо бачить: дружина відкидає його новий досвід, не хоче чути про вбивства і кров. Але він-то цього не може забути, а поділитися йому більше ні з ким. Це може спровокувати серйозні проблеми з психікою. Дім повинен стати для нього місцем, де можна розслабитись і розкритися.

**9.** Забороніть собі ображатися. Не можна будувати здогади типу "він зі мною не говорить, тому що ..." Не можна почуватися жертвою. Людина була в ситуації, де все по-справжньому. У зоні бойових дій немає дипломатії, до якої ми звикли у повсякденному житті: там щось не скажи, тут посміхнися, умовності збережи, так не зроби. Боєць налаштований категорично, він так звик. Через це можуть виникати конфлікти.

**10.** Щоб чоловік швидше адаптувався, залучайте його активніше у повсякденне життя. Він має бачити: він тут потрібен і не є тягарем. В іншому разі у свідомості бійців виникає розлом: там він герой, а тут дружина робить усе сама, щоб він начебто відпочив. Не "жалійте" його, втягуйте у побутові дрібниці.

**11.** Якщо немає різко агресивних форм поведінки, не можна відгороджувати дітей від батька. Дитина — це додаткова ниточка, яка прив'язує бійця до реального життя. Діти розуміють більше, ніж вам здається. Їхня чуйність і співпереживання можуть стати для батька рятівними.

**12.** Якщо йому починають снитися кошмари — зверніться до психотерапевта або психолога. Приклад: боєць повернувся додому без видимих фізичних ушкоджень. Однак, коли дружина вимикала світло й вони лягали спати, йому здавалося, що поруч сепаратист, який може його задушити. Він починав захищатися. Ситуацію врятувала порада психолога залишати увімкненим нічник. Людина прокидається від кошмару, бачить, що вдома, життю нічого не загрожує, жодних сепаратистів немає — поруч кохана дружина.

**13.** Нерідко учасники бойових дій кажуть, що пропадає сексуальний потяг і з'являється агресивний настрій. З цим можна впоратися. Підходьте до чоловіка збоку, при цьому говоріть щось лагідним голосом. Погладжуйте йому спину і плечі, ніжно обіймайте. Його потрібно привчати, що вся небезпека минула і удару в спину не буде.

**14.** Якщо чоловік не виносить фізичних контактів у принципі — приготуйтеся до того, щоб день за днем, можливо — тиждень за тижнем налагоджувати контакт. Згадайте, як годували в парку білочку. Ви простягуєте їй руку з горіхами і чекаєте, поки вона не зрозуміє, що ви бажаєте їй добра — хочете погодувати її саме зі своєї руки. З людиною механізм той самий. Дайте чоловікові зрозуміти, що він може прийти до вас у будь-який момент. Ось ваша рука, ви поруч і будете чекати стільки, скільки потрібно.

**15.** Буває, що людина довго мовчить, але в якийсь момент зривається і починає трощити все навколо. Намагайтеся прибрати всі колючо-ріжучі предмети, щоб вони не потрапили під руку, обмежте перебування людини на кухні. Зацікавте її більшість часу проводити в інших приміщеннях.

**16.** При проявах агресії на словах — говоріть із людиною спокійно. Так, усередині все закипить, але піддаватися на цю агресію не можна. Своєю поведінкою, інтонацією і реакцією дайте зрозуміти, що ви усвідомлюєте, як йому важко. Або що вам складно це зрозуміти, але від того, що на вас кричать, зрозуміліше не стає.

**17.** Агресія рідко виникає в колі сім'ї. Здебільшого у компаніях — хтось сказав зайве слово, неправильно зрозумів, не так подивився. Якщо ваш чоловік/брат/друг починає заводитися — разом із друзями виведіть його з зони ризику. Оберігайте його від людей, які можуть спровокувати його на конфлікт.

**18.** Якщо прояви агресії супроводжує зловживання алкоголем — негайно зверніться до фахівців. Спиртне гарантує непередбачуваність у будь-якому стані.

**19.** Якщо людина приїхала із зони АТО напідпитку, не тверезіє кілька днів і це не властива для неї поведінка — відразу звертайтеся до нарколога чи психотерапевта. Коли у людини виникає абстинентний синдром (похмілля) — це залежність. На наступній стадії похмілля не з'явиться — тобто організм уже не пручається, людині потрібно кілька грамів алкоголю, щоб прийти у стан ейфорії. Це вже не побутовий алкоголізм, це залежність, яку треба лікувати терапевтично. Те саме з залежністю від легких наркотиків — це мають лікувати фахівці.

**20.** Багато бійців АТО скаржаться на болі у спині. Носіння бронежилета і тривалі переміщення на бронетехніці можуть призвести до  проблем із хребтом. Хай чоловік пройде обстеження. Якщо фізичних розладів не виявили, то травма є психосоматичною. Потрібні розслаблюючі масажі, фізіотерапевтичні процедури, плавання, гімнастика.

**21.** Якщо боєць не хоче йти до психолога або психотерапевта, хоча потребує їхньої допомоги, то фахівець сам має прийти до нього. Знайдіть спосіб, аби у вашому колі спілкування з'явилась людина, що встановить довірчі взаємини з бійцем і допоможе йому усвідомити деякі моменти в його поведінці.

**22.** Якщо людина не хоче йти до психолога, але готова йти на сповідь до духівника — йдіть до церкви. В окопах атеїстів немає.

<http://ndilo.com.ua/news/other-news/porady-psyhologiv-rodynam-uchasnykiv-ato.html>