

Семья ветерана боевых действий.

Семья в жизни любого человека играет важную роль. Особенно большое значение она имеет в ситуации реадаптации к мирной жизни. Специальная военная операция является стрессовой ситуацией для военнослужащего, и, безусловно, от семьи требуются большие усилия, чтобы помочь ему вернуться к обычной жизни. С увольнением с воинской службы меняется не только жизнь самого воина, но и жизнь всей семьи, подчиненная до этого новым правилам существования в условиях отсутствия родственника. Именно поэтому в указах, законодательных актах о социальной адаптации и гарантиях военнослужащих, уволенных в запас, всегда идет речь и о членах семьи. Семья, выступая в роли среды, в которой демобилизованный военнослужащий получает эмоциональную и моральную поддержку, и обеспечивая ему надежный тыл, компенсирует этим трудности воинской службы. Однако этот тыл может оказаться неустойчивым. Проблемы перехода к мирной жизни осложняются психологическими изменениями, произошедшими у участника СВО, его физическими повреждениями и травмами, симптомами травматической утраты, риском развития посттравматического стрессового расстройства. В результате изменений, произошедших как с самим военнослужащим, так и с членами его семьи, увеличивается риск разводов. На основании изучения научной литературы, посвященной исследованию психологических последствий участия в военных действиях, А. Г. Караяни выделяет три большие категории ветеранов боевых действий:

- 1) ветераны боевых действий, испытывающие посттравматический рост;
- 2) ветераны, переживающие кризис реадаптации;
- 3) ветераны, переживающие посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

В категорию “ветераны боевых действий, испытывающие посттравматический рост” включают тех военнослужащих и сотрудников, которые, действуя в обстановке смертельной опасности, неизвестности напряженности, ответственности и т. д., обнаружили в себе ранее неизвестные силы, возможности, ресурсы и энергию. Они осознали, что способны на гораздо большее, чем до войны, способны функционировать на более высоких уровнях социальной иерархии и возвращаться на прежние статусные позиции и в довоенные социальные роли желания не испытывают»

Для реализации этого нового личностного потенциала государство предлагает различные программы поддержки и помощи. Если военнослужащий не находит возможность реализовать свой потенциал в конструктивной форме, он может проявить свою активность:

- в асоциальной сфере (криминальных структурах);
- сфере девиаций (алкоголизм, наркомания, суицидальное поведение);
- патологической сфере (перейти в категорию ПТСР);
- политической сфере (пытаясь переделать социум в соответствии с законами и ценностями военного времени).

Часть этих военнослужащих остается на военной службе после ее окончания, так как мирная жизнь им представляется пресной и бессмысленной, а жизнь на войне является для них понятной, подчиняющейся ясным правилам, ценностям, режиму, динамике. Категория переживающих кризис реадaptации и ресoциализации – самая большая часть военнослужащих, составляющая до 70 % от общего числа военнослужащих. Этой категории военнослужащих в среднем требуется около двух месяцев, чтоб адаптироваться к мирной жизни. При этом реадaptация должна проходить за счет собственных внутренних ресурсов самого воина, так как результаты, достигнутые самостоятельно, закрепляются прочнее. «На основе проведенных исследований у этой категории военнослужащих в период реадaptации проявляются следующие потребности:

- потребность быть понятым относительно мотивов участия в боевых действиях;
- потребность быть признанным как гражданин, честно выполнивший свой воинский долг;
- потребность быть принятым в общество как ветеран, как защитник государственных интересов своей страны;
- потребность быть поддержанным как человек, по праву рассчитывающий на приоритетную медицинскую, социальную, психологическую, финансовую и другие виды помощи».

Категория переживающих посттравматическое стрессовое расстройство определяется на основе специального обследования и предполагает получение специализированной медицинской и психотерапевтической помощи.

Таким образом, семьи ветеранов боевых действий сталкиваются со многими проблемами адаптационного характера вернувшихся

военнослужащих и перестройки своей жизни с учетом вернувшегося члена семьи. Членам семьи необходимо помнить об основных потребностях военнослужащего в период реадaptации: быть понятым, быть признанным, быть принятым и быть поддержанным.

Рекомендации для близких родственников демобилизованного

1. Подготовьтесь к встрече военнослужащего, расширьте свою информированность. Существует много источников информации как меняются люди, прошедшие боевые действия. Они возвращаются другими, к этим изменениям нужно быть готовыми. Встречайте военнослужащего как героя. Хотя вы все изменились, выражайте ему свою любовь и поддержку словами и поступками. Старайтесь быть ему лучшим другом, ограждайте от конфликтов.
2. Не требуйте от него первое время активного включения в дела и заботы семьи. Помните, что для психологического возвращения к мирной жизни может потребоваться не менее двух месяцев.
3. Поддерживайте семейные традиции и ритуалы (празднование дней рождений, совместные походы в магазин, отправка позитивных сообщений друг другу в течение дня).
4. Поддерживайте режим дня. Помните, что у военнослужащего нарушен сон. Постепенно возвращайтесь к нормальному для мирной жизни режиму сна и бодрствования.
5. Будьте терпеливы. Одним из симптомов боевого стресса является «онемение чувств». Это может вызвать охлаждение в отношениях. У вас могут возникнуть сложные чувства по отношению к вернувшемуся: непонимание, обида, гнев, раздражение, агрессия. Научитесь различать признаки негативных эмоциональных состояний и реагируйте иначе, чем до его мобилизации.
6. Демобилизованный воин может первое время дистанцироваться не только от своей жены, но и от своих детей, родственников, знакомых. Детям нужно объяснить, что изменения временны, что нужно быть внимательнее к папе. Родственникам и знакомым нужно проявить терпение, уважение и признание заслуг воевавшего по отношению к выполненному им воинскому долгу.
7. Если ночью мужу снится кошмар, то будить его не нужно, так как за этим может последовать защитная реакция, и эта реакция может быть агрессивной. После такого сна в течение дня человек может быть резким и раздражительным.

8. Одним из признаков боевого стресса может быть непереносимость физических контактов. Воин не хочет объятий и прикосновений, так как опасается удара в спину в прямом смысле. Поэтому не рекомендуется подходить к нему быстро со спины. Лучше сначала заговорить с ним, а потом уже приблизиться и дотронуться.
9. Если он не против, обнимайте его чаще и говорите, что любите. У супругов также возможны сложности в сфере сексуальных отношений, проявляющиеся по-разному: от полного отказа от контакта до предрасположенности к частым агрессивным формам секса. Если вашей семье не удастся справиться с проблемой самостоятельно, лучше обратиться к сексологам и психотерапевтам.
10. У военнослужащих, вернувшихся из зоны боевых действий, может меняться восприятие ситуаций. Они видят мир в черно-белых тонах и остро, часто агрессивно реагируют на несправедливость. Такие проявления могут стихнуть самостоятельно. Если изменений не происходит в течение двух месяцев, следует обратиться за помощью.
11. Нередко проявлением эмоциональной травмы может быть тяга к алкоголю. Для нашей культуры привычно использовать алкоголь как средство расслабления. Однако частое и регулярное употребление алкоголя как средства справиться со своими эмоциями может привести к алкоголизации. Поэтому рекомендуется убрать из дома все алкогольные напитки. Следует также позаботиться о том, чтобы посещение и прием гостей не превращались в бытовую пьянку. То же относится и к наркотикам. Если дома появились неизвестные лекарства, шприцы, следует обратиться к наркологу. Алкоголь и наркотики провоцируют агрессивное поведение по отношению к детям и другим членам семьи.