

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ  
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ



**“Я ПОВЕРНУВСЯ”**

**(психологічний поради́ник)**

Київ – 2016

Рекомендовано до друку науковою радою Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України (протокол № 6 від 27.05.2016)

Я повернувся: психологічний poradник / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, О.В. Еверт. – К.: НДЦ ГП ЗС України, 2016. – 20 с.

Даний poradник покликаний допомогти учасникам бойових дій та членам їх сімей визначити основні проблеми, з якими вони можуть зіткнутися у своїх стосунках після повернення ветеранів додому, та вірно зреагувати на них.

© Агаєв Н.А., Скрипкін О.Г., Дейко А.Б., Еверт О.В., 2016

© Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2016

# ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
СЛІД ЗНАТИ!.....	4
1. ПОВЕРНЕННЯ.....	4
2. ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ.....	5
2.1. Бути зрозумілим.....	5
2.2. Визнання.....	5
2.3. Статус.....	6
2.4. Родинні очікування.....	6
3. ПОВЕДІНКОВІ ТА ПОБУТОВІ ОСОБЛИВОСТІ..	7
3.1. Вимогливість.....	7
3.2. Проходження військової служби.....	7
3.2.1. Непорозуміння.....	7
3.2.2. Післябойова втома.....	9
3.3. Правила поведінки з учасником бойових дій....	9
3.4. Правила спілкування з учасником бойових дій... 10	
3.5. Вживання алкоголю .....	12
3.6. Нові знайомства.....	13
3.7. Відчуття втрати або провини.....	13
3.8. Спогади.....	14
3.9. Марення, галюцинації, раптові спогади.....	15
3.10. Сон.....	16
3.11. Проблеми з м'язами.....	17
3.12. Агресія.....	17
3.13. Байдужість.....	18
ВЕТЕРАНЕ, ПАМ'ЯТАЙ!.....	19

## ВСТУП

Війна змінює усіх нас.

За час перебування на війні чоловік змінився. Так само за час очікування змінилася і його сім'я: діти подорослішали, дружина вимушено стала більш самостійною.

Основні випробування для вас вже позаду. Разом з тим, усім вам потрібен деякий час: ветерану – щоб адаптуватися до умов мирного життя, а рідним та близьким – щоб зрозуміти та прийняти зміни у ветерані.

Тому пошук порозуміння – це спільний процес, в якому обидві сторони мають виявити терпіння один до одного, повагу і готовність до компромісу. Але не забувайте головного: ви знову разом, а попереду у вас – життя, ваше спільне щасливе життя!

## СЛІД ЗНАТИ!



*Набутий досвід, напрацьовані війною правила, які дозволяли учаснику бойових дій вижити в бойових умовах, після повернення певний час продовжуватимуть визначати його поведінку.*



*Близькі люди у цей період матимуть справу неначе з іншою людиною, яка певний час буде жити ще нібито “на війні”.*

*Водночас, сім'я також може реагувати на учасника бойових дій не так, як раніше, через незвичні (негативні, на їх думку) зміни в ньому та через зміни в них самих.*

### 1. ПОВЕРНЕННЯ



*Зустріч з сім'єю, яка з нетерпінням чекала учасника бойових дій може відбутися не так, як він собі уявляв.*

*Емоції близьких можуть бути дещо перебільшеними, що може викликати роздратованість, напруженість або бажання замкнутися у собі.*

*Але варто пам'ятати: для близьких ця розлука також була важким випробуванням, а сама зустріч є значним переживанням. Тому **не слід бути занадто вимогливим** до їх поведінки під час зустрічі.*



*Членам сім'ї під час зустрічі своєї близької людини краще бути природними. **Не слід виявляти перебільшених, демонстративних емоцій** – учасники бойових дій добре відчують неприродність у поведінці та засуджують її.*

## 2. ОСОБЛИВОСТІ ПОГЛЯДІВ

### 2.1. Бути зрозумілим



Учасник бойових дій може прагнути отримувати від оточення підтвердження того, що він боровся за краще майбутнє, за свою землю, а його участь у бойових діях була виправданою і корисною.



Учасник бойових дій може й не висловлювати це бажання вголос. Членам сім'ї краще зачекати, доки він сам буде готовий поділитися спогадами та враженнями із свого бойового досвіду. За нагоди їм бажано схвалювати вірність виконаних ним дій, що принесли користь суспільству.

### 2.2. Визнання



Учасник бойових дій може потребувати суспільного визнання своєї мужності. При цьому він буде справедливо вважати, що гідними є не тільки його героїчні вчинки, а й **внутрішні перемоги над собою**.



Учасник бойових дій може й не казати своїм рідним про це бажання. Але рідним та близьким за сприятливої нагоди у розмові бажано наголошувати, як вони **пишаються** тим, що він виявився справжнім **Захисником**.

## 2.3. Статус



Учасник бойових дій може наполегливо прагнути більш високого, ніж раніше, соціального статусу, певних пільг для себе.

У нього бувають прояви зневаги до тих, хто не пройшов крізь смертельну небезпеку (навіть до найближчого оточення): “Тебе там (на війні) не було, що ти розумієш...”

Він може вважати, що за той час, поки він ризикував життям, суспільство наче й “не помітило” його відсутності.

Це може засмучувати учасника бойових дій, сформувати в нього відчуття ворожості оточення.



Членам сім’ї бажано зберігати спокій та врівноваженість, виказувати йому свою повагу за те, що він пройшов випробування війною.

Водночас, слід м’яко, але наполегливо дати зрозуміти, що **тепер він знаходиться не на війні, а разом з вами**, в умовах мирного життя. Просити його **не зневажати тих**, заради кого він все це пройшов.

## 2.4. Родинні очікування



Члени сім’ї за час відсутності учасника бойових дій могли стикатися з різними проблемами і були вимушені самотійно їх вирішувати, тому вони можуть відчувати невдоволення через це.

Також близькі можуть не захотіти відмовлятися від певної власної незалежності у прийнятті рішень, яку

набули на час відсутності близької людини.

І навпаки, дружина може прагнути покласти на чоловіка у подальшому прийняття усіх рішень, всупереч його небажанню робити це.

Ветерана може це дратувати.

У такому разі подружжю бажано **обговорити ситуацію** та дійти згоди щодо побудови нового (зміненого) формату стосунків. При цьому варто врахувати думку дітей.

### 3. ПОВЕДІНКОВІ ТА ПОБУТОВІ ОСОБЛИВОСТІ

#### 3.1. Вимогливість



В учасника бойових дій інколи проявляються суттєва зміна чутливості до поведінки його близьких та інших людей. Він може стати дуже вразливим.



Після повернення учасника бойових дій додому (особливо на першому етапі) членам сім'ї у розмовах з ним бажано **уникати різких формулювань**, які можуть викликати в нього негативні реакції. Слід також уникати засуджень та дорікань на його адресу, поводитися **делікатно й тактовно**. Детальніше правила спілкування з учасником бойових дій описані у п.3.4.

#### 3.2. Проходження військової служби

##### 3.2.1. Непорозуміння

Багато ветеранів після участі у бойових діях продовжують військову службу у Збройних Силах. У них можуть виникати конфлікти з командирами (начальниками) через наявність певних непорозумінь:



- військовослужбовець може зневажливо ставитися до тих командирів (начальників) та співслужбовців, які не приймали участі у бойових діях;

- військовослужбовець, незважаючи на статутні вимоги, може продовжувати носити форму, у якій воював, використовувати нестатутну фронтову символіку.



Командир військовослужбовця або товариші по службі могли й не брати участі у бойових діях, але вони на той час були потрібними на своєму місці і сумлінно виконували свої обов'язки. Тому військовослужбовцю слід розуміти, що хоча факт його участі у бойових діях і є шанованим, але він **не повинен розраховувати** через це на **якесь особливе ставлення та поблажки** з боку інших, зневажати або зверхньо ставитися до них. У відношеннях з ними слід дотримуватися вимог статутів.

Так само слід переглянути своє бажання носити форму, у якій воював, та фронтову символіку. По-перше, це не відповідає статутним вимогам, по-друге, не варто намагатися постійно виділяти себе як учасника бойових дій з-поміж інших. Навпаки, наявність у воїна бойового досвіду зобов'язує його подавати позитивний приклад по службі іншим.



Командир (начальник) військовослужбовця повинен пам'ятати, що його підлеглий пройшов через значні випробування. Тому він, не виявляючи до нього особливого ставлення, водночас повинен виявляти **більше розуміння** у спілкуванні з учасником бойових дій, **поєднувати**

**ВИМОГЛИВІСТЬ З ТАКТОВНІСТЮ ТА ПОВАГОЮ ДО НЬОГО.**

### 3.2.2. Післябойова втома



Військовослужбовець, який нещодавно повернувся з району ведення бойових дій, відчуває виснаження. Це може проявлятися у відчужанні втоми навіть після відпочинку, зниженні можливостей та якості виконання службових обов'язків (до 3-х місяців).



Командир (начальник) повинен розуміти причини зниженої працездатності військовослужбовця та пам'ятати, що це **тимчасове явище**.

Тому певний час не варто доручати військовослужбовцю складні, трудомісткі завдання. Найкраще надати військовослужбовцю можливість **відновити свої сили** (відпустка або додаткові дні відпочинку).

Для отримання додаткової інформації щодо змін у стані військовослужбовця доречно підтримувати зв'язок з його сім'єю.

### 3.3. Правила поведінки з учасником бойових дій



*1. Не підходьте ззаду, навіть якщо хочете обійняти його. Краще наближайтеся збоку або спереду.*

*2. Не з'являйтесь перед ним раптово у безпосередній близькості. Також обов'язково попередьте про це дітей.*

*3. Уникайте створення раптових різких та гучних*

звуків у побуті (брякання виделки по тарілці, посуду у мийці тощо).

4. Намагайтесь уникати (не створювати) побутових ситуацій, які можуть роздратувати його.

5. Навіть з урахуванням усіх негативних емоцій, які могли накопичитися у вас за час його відсутності, не демонструйте їх йому!

6. У разі спільного перегляду телепередач намагайтеся оминати сюжети, пов'язані з війною, насильством, вбивствами тощо.

7. Якщо ви доручаєте чоловікові певні побутові завдання, простежте за тим, щоб вони були не занадто складними, особливо на початку.

### 3.4. Правила спілкування з учасником бойових дій



1. Не примушуйте його розповідати про війну.

2. Не перебивайте, не зупиняйте його, коли він говорить.

3. Слухайте його уважно.

4. Не надавайте оцінок почуттю від нього.

5. Не використовуйте під час спілкування висловів на зразок “Війна – це пекло”, “Ти можеш залишити все у минулому”, “Так, я розумію” тощо.

6. Не приймайте рішень щодо нього (наприклад, щодо необхідності звернення до психолога) поспіхом, в невдалий момент, без попереднього уважного вислуховування.

7. Не вказуйте, що йому слід робити.

8. Не давайте йому порад, попередньо не вислухавши його уважно.

9. Для надання поради обирайте слухну для цього

*мить. Переконайтеся, що він не проти її вислухати.*

### 3.5. Вживання алкоголю



Варто пам'ятати, що:

1. Алкоголь як спосіб уникнення негативних спогадів або реакцій, почуттів дає лише **тимчасове уявне зняття проблеми.**

2. Алкоголь викликає лише ілюзію снодійного засобу, а насправді заважає нормальному сну.

3. Насправді активне вживання алкоголю призводить до виникнення серйозних проблем із психічним та фізичним здоров'ям.



Якщо чоловік, на думку дружини, п'є частіше та більше, ніж до перебування на війні, у подальшому його ставлення до вживання спиртних напоїв не змінюється – слід звернутися з даною проблемою до **відповідного фахівця за напрямком.**

### 3.6. Нові знайомства



У чоловіка з'явилися нові знайомі та друзі, бойові товариші. Він воліє часто зустрічатися з ними, особливо у перший час після повернення. Можливо, старі знайомства стануть для нього не такими важливими.



Сім'я може негативно віднестися до нових знайомих чоловіка та його бажання проводити з ними багато часу.

Але членам сім'ї **слід проявити терпіння.**

Підвищена потреба чоловіка у спілкуванні з бойовими товаришами, скоріш за все, є тимчасовою – просто він деякий час після повернення ще “живе війною”, воєнними спогадами. Тому знаходитися в колі таких же воїнів, як і він сам, йому легше й приємніше. Потім ця потреба стане меншою.

Якщо ж потреба у частому спілкуванні з іншими учасниками бойових дій з часом не зникає або стає ще більшою, витісняючи усі інші зв'язки та стосунки, то членам сім'ї бажано умовити чоловіка **звернутися за допомогою до практичного психолога.**

### 3.7. Відчуття втрати або провини



1. Ветеран може потерпати від сильних емоційних переживань, пов'язаних із втратою бойових друзів через їх загибель – так званий “синдром втрати”.

2. Також у нього може проявитися (виникнути) болісне відчуття провини за те, що на війні поруч із ним загинув його друг або друзі (“синдром провини того, хто вижив”).

Це може проявитися в регулярних згадуваннях про загибель друга, докорах собі через його смерть. Намагаючись пояснити собі, чому вижив саме він, чоловік може вести розмови про необхідність “жити за двох”.



1. Ветеран здатний самотійно пережити стан “синдрому втрати”. Болісні відчуття поступово мають згаснути.

Якщо біль від втрати завершенням певного проміжку часу не проходить або є занадто сильним, сім'ї бажано посприяти зверненню чоловіка

**за допомогою до практичного психолога.**

2. Спроби самостійно позбутися відчуття “синдрому провини того, хто вижив” не є ефективними, тому сім’ї слід посприяти зверненню ветерана **за допомогою до практичного психолога.**

В обох випадках членам сім’ї бажано проявляти **терпіння й тактовність**. Не слід дорікати чоловікові, намагатися вмовити його позбавитись цих почуттів, забути про втрату тощо.

### 3.8. Спогади



У ветерана можуть виникати нав’язливі та гнітючі спогади про війну, думки та відчуття, що викликають важкі емоційні переживання.



Під час залучення військовослужбовця до виконання завдань, участь у яких може викликати у нього бойові спогади (стрільби, водіння техніки тощо), командиру слід організувати **уважне спостереження за ним**. У разі виникнення в нього неадекватних реакцій, що сформовані бойовим досвідом, але не відповідають оточуючій обстановці, слід тимчасово не залучати його до таких заходів.



Найближчому оточенню бажано з розумінням та терпінням ставитись до переживань чоловіка, підтримувати його, демонструвати зацікавленість та відкритість до спілкування.

З часом гострота цих переживань **має суттєво знизитися.**

Родині бажано залучати чоловіка до сімейних



заходів позитивної, відволікаючої спрямованості (прогулянки, пікніки, турпоходи, відвідування друзів та родичів, культурне проведення часу) – це відволікає від негативних спогадів та нав'язливих думок.

Якщо ви бачите, що чоловік занурився у неприємні спогади – можете звернутися до нього з проханням розповісти про веселі та кумедні випадки, що відбулися на війні. Така розповідь відволіче чоловіка від болісних спогадів та переключить на позитивні моменти пережитого.

Якщо з часом інтенсивність та частота спогадів не зменшиться, бажано **разом звернутись за допомогою до практичного психолога.**

### 3.9. Марення, галюцинації, раптові спогади



В учасника бойових дій можуть виникати марення і галюцинації – відчуття присутності уявних об'єктів (чує голоси, бачить людей, відчуває запахи тощо).

Також можуть спостерігатися мимовільні, непередбачувані спогади – раптові, сильні та яскраві повторні переживання ситуацій з минулого досвіду. Їх сила є такою, що чоловік наче переживає минуле заново, не відрізняючи такий спогад від реальності. Вони можуть тривати від кількох секунд до кількох годин.



Якщо спостерігаються мимовільні спогади, або випадки марень і галюцинацій, що повторюються, чоловікові слід **обов'язково звернутись за допомогою до практичного психолога.**

*Невідкладна допомога:*

1. Простежити за тим, щоб чоловік не нашкодив собі та оточуючим.

2. Прибрати від нього предмети, що представляють потенційну небезпеку (колючі та ріжучі).

3. Не залишати його одного.

4. Говорити з ним спокійним голосом. Погоджуватися з ним, не намагатися його переконати у хибності його уявлень.

### 3.10. Сон



Після повернення з війни ветеран може мати проблеми зі сном (зміни у режимі, часі сну, нічні марення, кошмари) та засинанням.



В першу чергу слід допомогти чоловікові **знайти спосіб виспатись**, інакше його напруження буде зростати, а негативні прояви – частішати та посилюватись.

Засинанням можуть посприяти певні умови:

- відсутність освітлення або, навпаки, слабе освітлення приміщення під час сну;

- певний час доби для засинання;

- зміна умов сну (підбір більш м'якого або жорсткого матрацу, перестановка ліжка тощо).

Інколи людині допомагають додаткові фізичні навантаження, примусове розслаблення, найпростіші види аутотренінгу або проживання у спокійній обстановці поближче до природи.

Якщо попри створення цих умов проблеми із сном та засинанням не зникають, то чоловікові бажано **звернутись за допомогою до практичного психолога.**



### 3.11. Проблеми з м'язами



Ветерана можуть турбувати болісні відчуття у спині, м'язах, відчуття затискання м'язів. Вони виникають від тривалого носіння бронежилету та постійних стресових навантажень.

Можуть змінитися хода, з'явитися сутулість, часті судоми кінцівок.



Чоловікові бажано **пройти медичне обстеження**, щоб попередити можливі подальші ускладнення з хребтом.

Також доцільним є проходження курсу лікувально-оздоровчого масажу.

### 3.12. Агресія



Ветеран може демонструвати приступи агресивної поведінки:

- значне роздратування, невдоволеність, гнів за будь-якого, навіть незначного приводу;
- словесні образи оточуючих, сварки;
- нанесення оточенню (людям або предметам) ударів руками, ногами або предметами;

Можуть спостерігатися мимовільні м'язові напруження та підвищення кров'яного тиску.

Цей стан є доволі небезпечним, але контрольованим. У цих випадках слід дотримуватись порад щодо самодопомоги та допомоги оточуючих.

*Самодопомога:*

1. Гучно топнути ногою (стукнути рукою) і виразно повторити: “Я злюся!”, “Який я оскажений!” тощо. Бажано повторювати

декілька разів, доки не відчується полегшення.

2. Зробити 10 повторів дихальної вправи “глибокий різкий вдих – глибокий повільний видих”.

3. Дати собі фізичне навантаження.

4. Намагатися виговоритися про свої почуття іншій людині (близьким).



*Поради для близьких щодо невідкладних дій:*

1. Звести до мінімуму кількість оточуючих.

2. Дати чоловікові можливість “випустити пару” (наприклад, виговоритися або побити кулаками подушку).

3. Спробувати переключити його на діяльність, пов’язану із значним фізичним навантаженням.

4. Демонструвати доброзичливість. Не звинувачувати його, не висловлюватись з приводу його дій, інакше агресія може бути спрямована на вас.

5. Намагатися розрядити обстановку смішними коментарями або діями, не спрямованими на чоловіка.

6. Намагатися уникати провокуючих висловів. Сказати: “Ти дуже злий, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід з цієї ситуації”.

7. За можливості уникати таких місць, в яких у вашого чоловіка можуть виникнути невдоволення оточенням або суперечки з ним (колективні зібрання та заходи, громадський транспорт тощо).

Якщо приступи агресії повторюються, стають дедалі частішими й сильнішими, дружині з чоловіком слід обов’язково звернутись за допомогою до практичного психолога.

### 3.13. Байдужість



Після повернення у чоловіка може проявитися втрата інтересу до навколишніх подій та оточуючих його людей.

В такому стані в нього буде спостерігатися відчуття втомленості. Йому не буде хотітися ані рухатися, ані розмовляти зайвий раз. Прояви почуттів також будуть дещо скупими, пригніченими.

Такий стан може тривати від декількох годин до декількох тижнів.

*Самодопомога:*

1. Промасажувати собі мочки вух і пальці рук – це місця, де знаходиться величезна кількість біологічно активних точок. Дана процедура допоможе трохи підбадьоритися.

2. Виконати декілька фізичних вправ на підвищення активності в не швидкому темпі.

3. Почати займатися необхідними у побуті справами. Виконувати роботу в середньому темпі, не братися за одночасне виконання декількох справ.

*Рекомендації щодо первинних дій близьких:*



1. Не залишати чоловіка на самоті. Побути з ним поруч, взявши його за руку або поклавши свою руку йому на лоба.

2. Говорити з ним. Задавати йому прості питання: “Як ти себе відчуваєш?”, “Хочеш їсти, пити?” тощо.

3. Покласти його спати або просто полежати. Сон допомагає не тільки відпочити, але й частково забути ті чи інші переживання.

4. Вислухати чоловіка, якщо в нього з'явиться бажання висловити почуття, пов'язані з його переживаннями. Демонструйте йому свою

“включеність”, зацікавленість у спілкуванні з ним.

Якщо випадки проявів байдужості повторюються, стають дедалі частішими й тривалішими, слід обов’язково звернутись з чоловіком за допомогою до практичного психолога.

## **ВЕТЕРАНЕ, ПАМ’ЯТАЙ!**

Інколи визнати наявність в себе тієї чи іншої проблеми буває дуже важко. Зрозуміло, що ти, гідно пройшовши такі випробування, не хочеш виглядати слабким в очах своїх близьких... Але деякі наслідки пережитого на війні можуть згодом виявитися навіть у хоробрих і сильних, і це нормально.

Водночас, не варто сподіватись, що навіть якщо якийсь негаразд існує, то все згодом минеться само собою. Не варто, ігноруючи свій стан, мучити своїх рідних та себе.

Вміння вчасно визнати необхідність допомоги від іншого – це мудрість.

Звернутись по неї – це сила.

**Будь сильним та мудрим!**

*Ти завжди можеш звернутися за допомогою до вартих твоєї довіри та здатних допомогти тобі:*

*до представника  
місцевої спілки  
учасників АТО*

*або*

*до  
практичного  
психолога*

Тобі також варто звернутися за отриманням психологічної допомоги, якщо окрім описаних вище

випадків в тебе спостерігаються:

- часті та інтенсивні конфлікти, уникання спілкування, відповідальності – у сімейних і соціальних взаємовідносинах;

- проблеми на роботі, у навчанні – часті прогули, конфлікти, неможливість вкластися у терміни, низька продуктивність;

- поведінкові прояви та емоційні стани, яких не було раніше, **природа яких незрозуміла.**

**БЕРЕЖИ СЕБЕ  
І ЗА ПОТРЕБИ ВЧАСНО ЗВЕРТАЙСЯ  
ПО ДОПОМОГУ!**

