

*Діхтяренко Світлана Юріївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ПСИХОЛОГІЧНІ ТРУДНОЩІ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВИХ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС

Усі ми при зміні однієї ситуації на іншу потребуємо певного часу для адаптації. Так само і військовому варто дати собі часу, щоб призвичаїтись до мирного життя. Особливо якщо він не був вдома тривалий час. Такі реакції можуть бути особливо сильними у перший місяць після повернення додому. Ці реакції є нормальною складовою процесу адаптації. Окремо взяті випадки такого реагування не означають, що у людини почався посттравматичний стресовий розлад, який вимагає професійної психологічної чи психіатричної допомоги. Про розлад як діагноз можуть говорити лише лікарі. Більшість військових, які повертаються додому, адаптуються до мирного життя самостійно протягом кількох місяців.

Будь-яка людина, яка повернулася з зони збройного конфлікту, може мати небажані спогади про війну. Якщо відбуваються події, що її нагадують (вибухи петард, салютів, голосні неочікувані звуки, запахи, події), людина може реагувати дуже сильно – від появи нав'язливих образів перед очима і появи небажаних думок до спогадів бою (флешбеки) та інтрузії, як емоційні неочікувані переживання. Ці спогади і емоції можуть бути настільки реалістичними, що людині здається, ніби вона знову на війні.

Коли військовий повертається додому, його сім'я має знову звикати до спільного життя. Для відновлення колишньої близькості, довіри і підтримки, необхідно навчитися знову довіряти одне одному і покладатися один на одного. Часом буває необхідно переглянути та переоцінити сімейні ролі.

Особливою є підготовка дітей до повернення тата чи мами з зони збройного конфлікту. Потреби дітей могли дещо змінитися за час відсутності одного з батьків, можливо, їм знадобиться деякий час, щоб знову відчути

душевну близькість, особливо, якщо вони були дуже маленькими на час його від'їзду. Діти реагують відповідно до свого віку.

Для того, щоб допомогти дітям будь-якого віку справитися зі стресом, потрібно забезпечити додаткову увагу, піклування та фізичну близькість (обійми, поглажування, дружні дотики). Слід розуміти, що дитина може відчувати злість, і, можливо, вона має на це право. Важливо обговорювати ситуацію, давати дітям зрозуміти, що вони можуть говорити про свої почуття, приймати те, що вони відчувають, і не говорити, що такі почуття неправильні, неадекватні і так не можна. У розмові з дитиною потрібно донести, що такі почуття є нормальними, причому бути готовим до того, що це доведеться говорити багато разів. Дорослі мають зберігати звичайний ритм життя і планувати події заздалегідь.

У стресовій ситуації для дитини дуже важлива реакція батьків. Чим спокійніше і впевненіше поведуться батьки, тим більше захищеними почувуються діти. Діти виробляють власну модель поведінки, спостерігаючи за значущими дорослими.

Дитяча психіка має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції. Більшість дітей повертаються до норми після травматичної події без професійної допомоги психологів просто завдяки підтримці і турботі батьків та близьких.

Пам'ятайте: іноді для людини найважливіша допомога – це бути почутим!

Література

1. Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей. – К., 2016. – 200 с.