

**СОЦІАЛЬНА ІНКЛЮЗІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УМОВАХ
ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ В УКРАЇНІ**

«ПІДТРИМКА»

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	2
ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. СУТНІСНИЙ ТА РЕСУРСНИЙ ВИМІР ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ІНКЛЮЗІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ	
1.1. Соціально-психологічні труднощі соціальної адаптації й реабілітації учасників бойових дій	6
1.2. Система соціальних послуг для учасників бойових дій в Україні	132
РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ІНКЛЮЗІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УМОВАХ МИРНОГО ЧАСУ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ВИРІШЕННЯ 18	
2. 1. Аналіз результатів емпіричного дослідження проблеми соціальної інклюзії учасників бойових дій в умовах мирного часу	18
2. 2. Методичні рекомендації для налагодження ефективної соціальної інклюзії учасників бойових дій.	276
ВИСНОВКИ	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	321
ДОДАТКИ	36

АНОТАЦІЯ

Проблема соціальної інклюзії учасників бойових дій до умов цивільного життя перебуває на стадії розвитку, а її вирішення – це багатофакторний тривалий процес реформування площини соціальної політики, реконструювання системи соціальних послуг, пошуку нових стратегій і технологій, налагодження співпраці між багатьма суб'єктами соціальної роботи, формування суспільної культури ставлення до військових, базованої на принципі нормалізації з уникненням стигматизаційних тенденцій.

Мета роботи: теоретично проаналізувати й емпірично дослідити соціально-психологічні проблеми й шляхи налагодження соціальної інклюзії учасників бойових дій в умовах цивільного життя в Україні, обґрунтувати рекомендації щодо її оптимізації.

В роботі висвітлено сутнісний та ресурсний вимір проблеми соціальної інклюзії учасників бойових дій в умовах цивільного життя в Україні. Проаналізовано соціально-психологічні труднощі соціальної адаптації й реабілітації учасників бойових дій.

Вивчення практичних аспектів проблеми соціальної інклюзії учасників бойових дій в умовах мирного часу здійснено шляхом застосування емпіричних методів наукового пошуку: інтерв'ю, методі експертних оцінок, спостережень. На підставі отриманих результатів сформульовано методичні рекомендації диференційовані для різних груп суб'єктів соціальної роботи щодо налагодження соціальної інклюзії ветеранів. Рефлексії експертів доводять пріоритетність підходу «рівний-рівному» у системі налагодження взаємодії та демонструють принципову однаковість в утвердженні принципу нормалізації в соціальній інклюзії ветеранів в реаліях цивільного життя й потребу підготовки суспільства до належного виконання цієї місії.

Ключові слова: соціальна інклюзія, соціальна адаптація, ветерани, учасники бойових дій, військовослужбовці, соціальний захист.

ВСТУП

Актуальні напрями розвитку соціальної роботи у XXI ст. відображають проблеми соціальної сфери життя суспільства у мирний час. Найбільш активні наукові пошуки зарубіжних, як і донедавна вітчизняних дослідників, були скеровані у площину розробки стратегій та моделей соціальної роботи з особами з девіантними проявами, людьми з особливими потребами і та ін. Проте внаслідок повномасштабної збройної агресії росії перед практикою й теорією соціальної роботи України постала низка нових, певною мірою унікальних викликів, що потребують розробки шляхів їх ефективного вирішення.

Кожна війна приносить масштабні трагічні наслідки. Війна призводить до деградації суспільства, яке щодня приречене на жорстокість, смерть і безпорадність. Такий досвід викликає незворотні зміни в психіці людей, які пережили жахіття війни. Війна породжує колосальну кількість соціальних проблем, які не властиві для життя у мирний час. Вирішення цих проблем охоплює як площину матеріального забезпечення, так і сферу соціально-психологічної підтримки. Окрім руйнувань інфраструктури, житла людей, майнових втрат, воєнні дії особливо дошкульним чином травмують психіку людей. Збройні конфлікти призводять до переслідувань, вбивств і несправедливості та мають величезний вплив на військових і цивільних осіб, які мимоволі беруть участь у воєнному протистоянні.

Масштаб російської агресії охопив усе наше суспільство. В Україні практично не існує регіону, який би більшою чи меншою мірою не страждав від війни. Водночас, зрозуміло, що ступінь травматичного впливу війни на психіку людей, деформації поведінкової сфери та можливості соціальної адаптації буде залежати від рівня безпосереднього залучення у військові дії чи опосередкованої причетності до цієї сфери. Відтак, до групи найбільшого ризику входять військовослужбовці та їхні сім'ї. Коло соціально-психологічних проблем, з яким зіткнулися учасники бойових дій та їх близькі надзвичайно широке: це прийняття факту участі в збройному протистоянні, виклики тотальної агресії, розлука з сім'єю чи коханою людиною, батьком, братом, матір'ю, втрата

близької людини, поранення, прийняття фізичних обмежень, життя в полоні і багато інших травматичних обставин. Водночас, при поверненні військовослужбовців в цивільне життя, яке на даний момент можливе лише у формі відпустки чи демобілізації за станом здоров'я, виникає нова проблема, а саме пристосування до цих умов. При цьому адаптаційні процеси стають викликами не лише для людини, яка повернулася із війни, а й для сім'ї, яка вже набула часто доволі тривалого досвіду життя без цієї людини. Більше того, людина, яка повернулася, також суттєво змінилася, це відображається в характерних психологічних та поведінкових новоутвореннях. Зазвичай пережиті стреси, фізичні обмеження, психологічні травми можуть кардинально змінити особистісну сферу та навички соціальної взаємодії людини, що спричинить значні труднощі у її соціальній адаптації, а надалі й у соціальній інклюзії в умовах цивільного життя. Більше того, соціальна інклюзія учасників бойових дій не лише передбачає адаптацію ветеранів, вона також вимагає й пристосування суспільства до прийняття цих людей.

Соціальна інклюзія учасників бойових дій чи ветеранів війни як проблема теорії і практики соціальної роботи у зарубіжній науці не знайшла надто широкого вивчення. Окремі дослідження у цій площині були спричинені наслідками збройних конфліктів в Ірані, В'єтнамі, Афганістані та інших гарячих точках. Однак, здійснені наукові напрацювання не мали настільки широкого кола зацікавленої аудиторії, яка присутня в нашій країні. Результати таких пошуків із відповідними практичним рекомендаціями в перспективі стануть особливо затребуваним в Україні, а саме після повернення до умов мирного життя величезної кількості учасників бойових дій.

Певний досвід соціально-психологічної адаптації, реабілітації, супроводу учасників збройного протистояння вітчизняна соціальна робота накопичила за час проведення анти терористичної операції, яка розпочалася у 2014 році. Однак, сьогоднішня повномасштабна війна більш суттєво поглибила проблему соціальної інклюзії учасників бойових дій до умов цивільного життя в кількісному і якісному вимірі.

З огляду актуальності, вагомості й великої практичної перспективи окресленої проблеми було обрано тему наукової роботи: «Соціальна інклюзія учасників бойових дій в умовах цивільного життя в Україні».

Об'єкт дослідження: соціальна адаптація учасників бойових дій до в умовах цивільного життя в Україні.

Предмет дослідження: шляхи налагодження соціальної інклюзії учасників бойових дій в умовах цивільного життя в Україні.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати й емпірично дослідити соціально-психологічні проблеми й шляхи налагодження соціальної інклюзії учасників бойових дій в умовах цивільного життя в Україні, обґрунтувати рекомендації щодо її оптимізації.

Задля реалізації поставленої мети було визначено такі **завдання дослідження:**

1. Описати сутність проблеми соціальної адаптації учасників бойових,
2. Проаналізувати соціально-психологічні проблеми адаптації учасників бойових дій в умовах цивільного життя,
3. Проаналізувати систему соціального супроводу учасників бойових дій в Україні,
4. Здійснити емпіричне дослідження процесів соціальної інклюзії учасників бойових дій та розробити методичні рекомендації для різних груп суб'єктів щодо успішного її супроводу.

Робота складається з анотації, вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

Апробація та популяризація отриманих результатів дослідження здійснена у виступах на двох наукових конференціях й публікації матеріалів доповідей.

РОЗДІЛ I. СУТНІСНИЙ ТА РЕСУРСНИЙ ВИМІР ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ІНКЛЮЗІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

1.1. Соціально-психологічні труднощі соціальної адаптації й реабілітації учасників бойових дій

Війна породжує дуже багато проблем не лише у вимірі матеріальних втрат, а й у сфері соціально-психологічної взаємодії. Більшість людей схильна вважати, що після завершення війни усі труднощі автоматично зникнуть. Однак, зрозуміло, що описаний стереотип цілковито помилковий. Досвід війни беззаперечно накладе свій негативний відбиток як на психічне здоров'я людей, так і на особливості налагодження соціальної взаємодії, тому для повернення до норми будуть потрібні тривала корекція й реабілітація.

Усе населення нашої країни більшою чи меншою мірою стало жертвами російської агресії, з-посеред якого групу особливого ризику становлять військовослужбовці, які здобули дуже травматичний досвід й потребуватимуть кваліфікованої допомоги задля успішної адаптації до умов мирного життя.

Трактувань поняття «адаптація» є досить багато, кожен дослідник у ньому наголошує на певних аспектах. Узагальнення різноманітних тлумачень дало можливість визначити адаптацію, як процес успішного та активного пристосування індивіда до нових умов середовища, певна соціальна гнучкість.

Соціальна адаптація – це процес пристосування особи до умов соціуму, активна взаємодія з учасниками спільноти, входження в соціальні групи, прийняття норм та цінностей даного середовища. Розвиток адаптаційних моделей став підставою для формування нового процесу – соціальної інклюзії, який можна вважати вищим ступенем соціальної взаємодії суспільства і особи. Інклюзія – це процес залучення, включення усіх громадян у соціальне середовище не зважаючи на їхні особливості (вікові, статеві, фізичні, психологічні), тобто простір для усіх без виключення.

Адаптація військових, які брали участь у бойових діях – це процес, активного «пристосування до нових соціальних умов, набуття відповідних до середовища норм поведінки: тобто узгодження розбіжностей між вимогами та

очікуваннями суспільства до людини та її поведінкою, а також між можливостями людини та умовами соціального середовища» [20, с.101].

Учасники бойових дій, становлять особливу категорію населення, яка потребує індивідуального підходу до фізичної, психологічної, соціальної адаптації та реабілітації. Адже після пережитих подій, у них можуть виникнути значні зміни психічного характеру, їм важко порозумітися в соціумі та сім'ї, вони відчують труднощі у спілкуванні та взаємодії у професійній сфері, не спроможні вирішувати проблеми цивільного життя внаслідок чого ризикують опинитися на маргінесі чи зазнати соціальної ізоляції.

Аналіз досвіду країн, які зіткнулися з такими ж викликами, як українське суспільство, показав, що участь у небезпечних для життя подіях має травматичний вплив на психічне здоров'я людей. Згідно з дослідженнями в галузі психології, у людей, які потрапляють в екстремальні ситуації, розвивається так званий посттравматичний стресовий розлад [14, с.2].

Наукові висновки, про обсяги поширення ПТСР в сучасному світі можна зробити на підставі результатів досліджень, які були проведені у США та Австралії. Вони доводять, що частка людей з ПТСР становить від 10 до 15% серед тих, хто пережив травматичну подію [1, с.2].

ПТСР – це «психічний розлад, який може виникнути у людей, які пережили, стали свідками травматичних подій: війна, стихійні лиха, аварії, терористичні акти, згвалтування, яким погрожували смертю, насильством чи фізичним травмуванням» [4, с.1]. ПТСР – це один з найпоширеніших діагнозів американським військовим. Дослідження показують, що від 5 до 20% військових, що служили в Іраку чи Афганістані, страждають від ПТСР.

Джон Родоліко, доктор філософії, директор консультації військових і ветеранів у McLean зазначає: «принаймні 50% військовослужбовці працюють над подоланням травми. Вони перебувають у стані підвищеної нервової тривожності, психологічної напруги, однак це не обов'язково є ознакою посттравматичного стресового розладу»[33]. Ризик посттравматичних стресових розладів зростає разом із рівнем та характером бойового досвіду людини. Бойові

дії – не єдина причина стресового розладу. Травматичні події можуть відбуватися не лише у воєнний, а й в мирний час, а також при поверненні учасника бойових дій до цивільного життя. ПТСР може розвинути в будь-який момент, коли військовослужбовці або будь-хто інший переживають травму чи подію, яка змінює їхнє життя. Наприклад, у людей, які служать в армії, може розвинути посттравматичний стресовий розлад, коли вони бачать або дізнаються про втрати. Симптоми ПТСР можуть з'явитися майже миттєво або через десятиліття після травматичної події. Багато людей відчувають відтермінований початок симптомів, який настає тоді, коли вони загалом усвідомляють те, що сталося [33].

Т. Майстренко формулює таке визначення посттравматичного стресового розладу: «це виліковний стан, який діагностується клінічним психологом або ж психіатром. Це досить серйозний розлад, який може розвинути після того, як людина побувала у травматичній ситуації» [17, с.19]. Основні симптоми ПТСР:

- Переживання травматичного досвіду (військові можуть повертатися до страшних спогадів, відчувати ті ж емоції, які відчували безпосередньо під час травматичних подій; існують стимули (тригери), які викликають спогади, до прикладу звуки, певні картини або запахи можуть провокувати стресову реакцію).
- Уникнення або заціпеніння (військові можуть уникати певних речей, які їм нагадують про пережиту подію, також можуть блокувати і вимикати почуття страху або болю; деякі люди використовують «оніміння або паралізацію емоцій», щоб замаскувати реакції на стрес).
- Надмірна пильність або надмірне нервове збудження (військові часто перебувають у стані підвищеної готовності, гніву, легко нервують, зляться і бояться; мають проблеми із сном, труднощі з концентрацією уваги, проявляють високу збудливість і нервозність [17, с.19-20]).

О. Буряк виділяє такі ознаки ПТСР: яскраві спогади, що часто повторюються у снах; постійна тривога, збудження і підвищена чутливість до

інших подій, подібних до пережитого; стрес, спалахи гніву, труднощі з концентрацією уваги; прискорене серцебиття, гіпертонія, головний біль [5, с.2].

Дослідження, проведені серед людей, які пережили військову травму, показали, що їм притаманний високий рівень психічних порушень, депресії, тривожності і посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Особи, у яких наявні ознаки ПТСР, мають більшу вразливість до набуття супутніх захворювань (психічних і фізичних), підвищену схильність до суїциду [15, с.2-3].

За даними ВООЗ, 20% людей, які перебували у зонах конфліктів страждають від психічних розладів. Бійці, які повертаються з фронту, зазвичай, потребують психологічної підтримки. Всупереч поширеним шкідливим переконанням, не всі страждають на ПТСР, в середньому (лише) 10-15%. Важливо зазначити, що посттравматичний стресовий розлад розвивається не одразу після повернення бійців додому, а часто пізніше. [34].

З попереднім твердженням, цілком погоджуються дослідники Ю. Смуляк та Л. Кудрик. Вони констатують, що наслідки війни можуть мати й відтермінований прояв. У далекосяжній перспективі військовослужбовці можуть зазнати погіршення психофізичного здоров'я, порушення стабільності психологічної рівноваги, зміни світогляду та ціннісних орієнтацій [29, с.1]. Саме тому оперативна та ефективна психосоціальна підтримка має вирішальне значення для запобігання виникненню серйозних проблем.

Фізичні й психічні травми війни попри те, що не завжди відчутні одразу можуть мати дуже тривалий період прояву. Учасники бойових дій несуть тягар страждань протягом багатьох років, часто самі цього не усвідомлюючи. Залежно від особистих якостей, окремі особи можуть подолати ці проблеми самостійно. Інші потребують психологічної допомоги та підтримки протягом усього життя. Тому експерти наголошують на важливості вчасного реагування та профілактичних заходів, які мають охопити усе суспільство в цілому [5, с.1].

Все частіше, військові психологи для опису кризових станів використовують спеціальну термінологію: «в'єтнамський синдром», «афганський синдром», «чеченський синдром». На сьогодні в Україні

утверджене поняття «синдром АТО». Ветеранським синдромом називають різні неврологічні та психіатричні розлади, від яких страждають військові, які пройшли війну. Вчені стверджують, що більшість учасників бойових дій, які поверталися з війни, не могли успішно адаптуватися до мирного життя. Причинами цього були не лише матеріальні труднощі, а й соціальні та психологічні проблеми. Суспільство свідомо чи несвідомо знецінювало «ветеранів», які повернулися в суспільство, трактувало їх як «інших», відмінних від решти населення [29, с.1-2].

Часто учасники бойових дій страждають від адиктивної поведінки (різноманітних форм залежності від психо-активних речовин). Хімічна залежність (наприклад, куріння, алкоголізм) формується під впливом факторів зовнішнього середовища зазвичай оточення, виховання, впливу друзів, низького рівня стресостійкості та генетики. Ю. Ільїна стверджує, що протистояти певним видам залежності можна лише в умовах середовища, яке виявляє розуміння й підтримку [11, с.7]. Отож, дуже важливо не лише підтримувати ветеранів, а й готувати суспільство, до їх прийняття та сприяння успішній адаптації.

Важливо ознайомити рідних та близьких ветеранів з особливостями адаптаційного періоду. Пояснити їм основні загрози та небезпеки. Характерною закономірністю на початковому етапі соціально-психологічної адаптації військових є виникнення у них бажання знову повернутися на фронт, оскільки лише в цій діяльності вони тепер бачать сенс свого життя. Звісно така ситуація викликає чергову кризу у середовищі сім'ї. Рідні не можуть збагнути причин й не зазвичай не готові погодитися з таким рішенням.

Водночас таке прагнення учасника бойових дій має наукове пояснення. Військова служба, особливо в умовах високого ризику, як наприклад, на передовій, викликає постійне відчуття небезпеки, стресу, ризику та загрози для життя. Такі психо-емоційні стани, як пояснюють психологи, стимулюють секрецію адреналіну і призводить до адреналінової залежності. «Після того, як людина відчула високий рівень адреналіну та ейфорію, яка з ним пов'язана, вона намагається знову відтворити це відчуття», – твердить психолог І. Озерський [7].

Адреналін – це гормон, що виділяється наднирковими залозами, коли людина перебуває у стані стресу. Він потрапляє в кров безпосередньо після стресової події. «Адреналінова залежність в українській армії є природним психостимулятором стресостійкості, мужності та відваги» [30].

За словами Артема Осипяна, психолога української армії, високу мотивацію, пов'язану з адреналіновою залежністю часто відчують військові, які вперше опинилися на передовій. «Для них це як гра в Counter-Strike, де все, що відбувається, захоплює» [7]. У таких ситуаціях адреналін підбадьорює і надає сил, змушуючи їх відчувати себе більш ефективними й живими. Внаслідок екстремальних переживань психіка виснажується настільки, що повернення до мирного життя, де немає аналогічної за рівнем адреналінової стимуляції, викликає відчуття психо-емоційної порожнечі. Людина відчуває себе «мертвою з середини», вже не має «ні смаку до життя, ні емоцій минулого» [7].

Для задоволення адреналінової залежності в умовах цивільного життя учасники бойових дій можуть застосовувати різноманітні форми компенсаторної поведінки: наприклад швидкісне водіння автомобіля, заняття екстремальними видами спорту, вживання алкоголю і та ін.

Петро Конопря, медик 35-ї окремої бригади морської піхоти імені Михайла Остроградського, каже, що бажання повернутися на передову супроводжується бажанням бути серед тих, хто розуміє і підтримує, з ким проведено багато емоційно насичених моментів [7].

Отже, процес адаптації учасників бойових дій до звичного життя – це складний процес пристосування до умов побуту й соціальних стосунків, які стають певною мірою новими. Насамперед, адаптація відбувається у сімейному середовищі. Власне воно стає потужним ресурсом для підтримки й реабілітації ветерана [20, с.103-104]. Саме тому, останні дослідження все більше зосереджені не лише на аналізі особистісних якостей військовослужбовців, але й на вивченні психо-соціальних характеристик їх близького оточення. Сім'я як первинна соціальна група значною мірою визначатиме соціалізаційний та адаптаційний потенціал суб'єкта, рівень його психічного благополуччя.

Повернення додому і повернення на війну – це протилежні процеси, однак виявляється, що управління обома цими процесами залежить від почуття приналежності до соціальних груп, які є найбільш важливими для людей, а також від їхньої здатності функціонувати, відповідно до очікувань цих груп [32].

Отже, можемо зробити висновок, що адаптація військових до умов мирного життя залежить від значної кількості факторів, які визначають її перебіг та результат. Травматичний досвід й розлука зумовлюють суттєві психічні й поведінкові зміни, тому для успішної адаптації військових необхідна підтримка близьких, допомога професіоналів й готовність всього суспільства проявити відкритість, виваженість і толерантність.

1.2. Система соціальних послуг для учасників бойових дій в Україні

Система соціального захисту військових, які брали участь у бойових діях, почала своє становлення внаслідок розгортання АТО. З початку 2014 року, в українському законодавстві все більше змін та нових законів, наказів, проектів, які спрямовані на адаптацію та інклюзію військових. Основу нормативно-правової бази соціального захисту учасників бойових дій становлять Конституція України, відповідні закони, укази Президента, постанови Уряду, програми регіональних та місцевих органів влади.

Дослідниця П. Ворона стверджує що багато учасників бойових страждають від посттравматичного стресового розладу, який важко подолати самостійно, без сторонньої допомоги [12, с. 2]. Тому держава могла б надати допомогу через зміну державної політики у сфері соціальної адаптації та захисту учасників бойових дій, а також через активізацію роботи волонтерів і ветеранів.

Відповідно до чинного Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», учасником бойових дій є особа, яка у воєнний і мирний час брала участь у виконанні бойових завдань по захисту Батьківщини у складі військової частини, з'єднання, групи, партизанського загону, підпільної організації чи іншого формування військ діючої армії [9]. Державна політика у сфері соціального захисту учасників бойових дій полягає у забезпеченні прав учасників бойових дій, а також у наданні гарантій та компенсацій.

В діяльності інституцій, робота яких спрямована на задоволення особливих соціальних потреб ветеранів війни, важливими завданнями стає їх адаптація та психологічна реабілітація, санаторно-курортне лікування, технічні та інші засоби реабілітації, забезпечення житлом, освітні послуги, дотримання трудових прав, професійна адаптація, пільги на окремі види послуг, пенсійні виплати та інші форми забезпечення [13, с. 2].

Важливими нормативно-правовими актами, які регулюють окреслену проблему, є низка законів та постанов: Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» [8], Закон України «Про пенсійне забезпечення осіб, звільнених з військової служби, та деяких інших осіб» [10], Постанова Кабінету Міністрів України від 16 лютого 1994 року № 94 «Про порядок надання пільг, передбачених Законом України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» [21], Постанова Кабінету Міністрів України від 20 серпня 2014 року № 413 «Про затвердження Порядку надання та позбавлення статусу учасника бойових дій осіб, які захищали незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України і брали безпосередню участь в антитерористичній операції, забезпеченні її проведення чи у здійсненні заходів із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії російської федерації в Донецькій та Луганській областях, забезпеченні їх здійснення» [22], Постанова Кабінету Міністрів України від 08 вересня 2015 року № 685 «Про затвердження Порядку надання статусу особи з інвалідністю внаслідок війни особам, які отримали інвалідність внаслідок поранення, каліцтва або захворювання, одержаних під час антитерористичній операції» [23], Наказ Міністерства оборони України № 702 від 09.12.2015 «Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин» [19], Розпорядження Кабінету Міністрів України № 359-р від 31.03. 2015 р. «Про затвердження плану заходів щодо медичної, психологічної, професійної реабілітації та соціальної адаптації учасників антитерористичної операції» [24].

Ці документи формують правову основу для створення та регулювання діяльності центрів, що надають соціальні, психологічні, медичні, фізичні, освітні та юридичні послуги з реабілітації та підтримки учасників бойових дій та їхніх сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Міністерство соціальної політики представило низку проектів спрямованих на підтримку тих, хто забезпечує захист населення [18]. А саме: проект підготовки фахівців територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки для надання якісних соціальних послуг військовим; проект запровадження соціального супроводу військових та їхніх родин на базі військової частини; проект впровадження діяльності соціальних працівників у закладах охорони здоров'я, де вони працюють з пораненими військовими; програма соціального відновлення для військових та їхніх родин; послуга соціальної адаптації для ветеранів та їхніх родин [18].

Також досить багато проектів планується реалізувати у громадах: проект заснування власних центрів реабілітації; робота психологів та психологинь із ветеранами, їхніми сім'ями, батьками; простори для взаємодії ветеранів та ветеранок; створення окремих ресурсів з інформацією [16].

Нормативно-правова база відіграє важливу роль у процесі включення та повернення учасників бойових дій, однак, сім'я та найближче середовище являють собою першочергове джерело мотивації та супроводу для військовослужбовців.

Здавалося б, з поверненням додому військовий скидає з себе тягар військового досвіду і може повернутися до попереднього життя, яке він вів до від'їзду. Однак, іноді, навіть якщо воєнна діяльність завершена, пережитий досвід залишає свій відбиток у психічній сфері. Наслідки перебування в умовах постійної загрози для здоров'я і життя часто проявляються лише після повернення додому. За словами одного з учасників місії в Іраку, героя документального фільму «Ветерани війни» Марека Мухи: «повернення додому означало повернення на іншу війну, ще більш важку, ніж військова місія» [33]. Реадаптація до служби в країні, а також до життя в мирний час в родині досить

складний процес, що потребує соціальної підтримки. УБД (учасники бойових дій) не завжди можуть самостійно впоратися з проблемами, що виникають, лише ефективний соціальний супровід сприяє їх подоланню.

Саме соціальний супровід є одним із ключових ресурсів, який уможливорює: посттравматичну адаптацію, асиміляцію спогадів, пов'язаних з травматичною подією, прийняття травми та пошук сенсу життя [33].

Досліджуючи середовища, які забезпечували супровід військових, у вигляді налагодження мережі соціальних зв'язків, було проведено опитування серед ветеранів війни у В'єтнамі. Учасників бойових дій запитували про те, хто допомагав їм після повернення додому. Серед джерел ефективної соціальної підтримки найчастіше називали сім'ю (94%). Важливими джерелами також були визначені: друзі поза місцем служби (72%), колеги (71%) та службове керівництво (62%). Дещо рідше респонденти користувалися підтримкою людей, які професійно навчені надавати допомогу (підтримку від психолога отримували 66% респондентів, від лікарів – 49%). Найменший відсоток респондентів отримували підтримку від духовенства (36%), організацій та об'єднань, що діють поза межами збройних сил (25%) та військових органів [33].

Відповіді на питання про те, хто підтримує респондентів, також демонструють й інформацію про те, чи ділилися вони своїми спогадами про воєнний досвід і саме з ким вони її обговорювали. Майже кожен восьмий респондент (13%) заявив, що ні з ким не обговорював цю тему. Водночас, якщо все ж таки обговорення відбувалося, то такими довіреними особами найчастіше були люди, які мають схожий досвідом. Так, 75% респондентів ділилися своїми спогадами з колегами. Майже половина респондентів (48%) довірилися членам своєї найближчої родини (дружина, діти), а 43% - колегам, які не мають воєнного досвіду. Трохи рідше респонденти розповідали про пережите своєму керівництву (20%), батькам (17%) та підлеглим (14%). Лише 3% опитаних обговорювали цю тему з психологом, а 1% - з священнослужителям [33].

На протипагу вищезазначеним даним, в Україні сфера духовної підтримки має більш вагоме значення ніж в американській практиці. Священники, які

виконують капеланське служіння нагромадили досвід ефективної психологічної та духовної підтримки осіб, що мають військовий травматичний досвід. Більше того вони працюють не лише безпосередньо з військовими та їхніми сім'ями, а й впливають на широку громадськість, пропагуючи ідеї допомоги та включення учасників бойових дій у соціальне середовище. За даними Міноборони в Україні налічується понад 600 священників-капеланів [6], які стали безпосередньо суб'єктами, що надають підтримку та сприяють успішній адаптації до мирного життя військовослужбовців.

Люди, які пережили реальну небезпеку можуть зневажають тих, хто її ніколи не відчував. Часто члени сім'ї не розуміють психо-емоційних станів ветеранів, не знають, як правильно допомогти, а головне не погіршити ситуацію. Експерти стверджують, що психологічну підтримку мають отримувати не лише військовослужбовці, а й їхні родичі [5, с.3]. На думку психотерапевтів, найважливіше для військового, який повертається з війни, – це підтримка матері, дружини та командира.

Військовослужбовців та членів їхніх сімей, потребують допомоги, тому виникає потреба в удосконаленні реабілітаційних заходів, залучення до цієї роботи науковців, методистів, лікарів, соціальних працівників, фахівців державних установ й громадських організацій для більш оперативного реагування на запити учасників бойових дій.

Вивчення зарубіжного та сучасного вітчизняного досвіду щодо надання психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців свідчить про те, що сьогодні нарізла необхідність її інтеграції з такою важливою сферою, як медико-соціальна робота [31]. Відсутність єдності між цими напрямками суттєво погіршує ефективність та повноту реабілітації військовослужбовців, порушує цілісність та поетапність надання всебічної допомоги сім'ям українських бійців.

П. Павленок підкреслює, що головною метою соціальної роботи з сім'ями військовослужбовців є створення оптимальних соціальних умов, які дають змогу як військовослужбовцям, так і цивільному персоналу ефективно виконувати свої службові обов'язки.

Основними завданнями соціальної роботи у воєнний, а відтак і після воєнний період є відновлення фізичної та психічної працездатності, коригування ставлення людини до адаптації до нових умов життя, допомога в отриманні нової професії або роботи.

Ці завдання виконують соціальні працівники, використовуючи певні засоби та методи: інформування сімей про наявність певних соціальних виплат; психологічна підтримка та відновлення; соціальне та юридичне консультування; педагогічна корекція поведінки дітей, подолання труднощів у навчанні; організація дрібного виробництва, трудових кооперативів, груп самопомоги та взаємодопомоги; професійна підготовка та перепідготовка цивільного населення; сімейне консультування з питань налагодження життєдіяльності; культурно-дозвіллева діяльність [3, с. 1-2].

Отож, можемо стверджувати: в успішній інклюзії учасників бойових дій важливо, щоб кожен громадянин України доклав певних зусиль. У свою чергу держава повинна забезпечити соціальний захист та підтримку військових та їх сімей. В інтересах суспільства виділити цю категорію людей як особливу групу соціального ризику, розробити та впровадити заходи соціально-психологічної та соціально-професійної адаптації на регіональному рівні. Необхідно створити організаційні структури, які б безпосередньо займалися проблемами учасників бойових дій.

РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ІНКЛЮЗІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УМОВАХ МИРНОГО ЧАСУ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ВИРІШЕННЯ

2. 1. Аналіз результатів емпіричного дослідження проблеми соціальної інклюзії учасників бойових дій в умовах мирного часу

Зважаючи на складність досліджуваної проблеми, психологічну вразливість ветеранів, ризик їх додаткового травмування у процесі застосування дослідницьких методів, провокування загострення пост травматичного синдрому через стимулювання травматичних спогадів та інші обтяжливі фактори вважаємо етично не припустимим й науково не коректним проведення досліджень, в яких цільовою вибіркою є учасники бойових дій. Зрозуміло, що

взаємодіяти з ветеранами можуть лише високо кваліфіковані фахівці: лікарі чи психологи, які надають їм допомогу. Окрім психо травматичного ефекту широке залучення військовослужбовців, в якості респондентів до наукових досліджень, однозначно спричинить додатковий негативний наслідок – формування у них відчуття соціальної стигматизації. Тому, досліджувати окреслену проблему можна лише опосередкованим чином: а саме за допомогою методу експертних оцінок фахівців, інтерв'ю та спостереження.

Метод експертної оцінки в соціальній роботі ґрунтується на анкетуванні або інтерв'ю, які дають змогу виявити інформацію, що відображає знання, думки, ціннісні орієнтації та установки клієнта, його ставлення до реальних подій і явищ. На практиці вони використовуються в ситуаціях, коли конкретна проблема вимагає оцінки компетентної особи, тобто експерта, який володіє глибокими знаннями про предмет або об'єкт дослідження.

У нашому дослідженні в якості експертів було обрано кваліфікованого психолога та священника-капелана гарнізонного храму м. Львова. Із ними було проведено інтерв'ю на тему «Соціальна інклюзія учасників бойових дій», метою якого було глибоке дослідження проблеми й створення на підставі отриманих результатів універсальних рекомендацій для різних груп суб'єктів щодо коректної підтримки та сприяння успішній соціальній інклюзії учасників бойових дій в умовах цивільного життя.

Перше інтерв'ю було проведено з військовим капеланом, священнослужителем Гарнізонного храму святих апостолів Петра і Павла у місті Львові отцем Романом Ментухом. Його діяльність спрямована на духовну підтримку військовослужбовців та членів їхніх сімей, піклування про духовні потреби людей, незалежно від їх віросповіданням. Слід зауважити, що гарнізонний храм став своєрідним форпостом волонтерського руху усього західного регіону країни. Тут організують різноманітні акції, проекти, заходи, орієнтовані на різнопланову допомогу військовим, членам їх сімей, ВПО та іншим постраждалим від війни.

Друге інтерв'ю було проведене з сімейним психологом, ЕФТ терапевтом, співзасновницею проєкту психологічної підтримки для сімей учасників АТО «Щасливі разом», – Ольгою Воробйовою. Також ми здійснили аналіз статей та інтерв'ю Наталії Поцелуєвої, психолога, яка досліджує панічні атаки та ПТСР, керівника гарячої лінії для військовослужбовців та їх близьких «ВАРТО ЖИТИ».

В процесі інтерв'ю вдалося констатувати тенденцію зміни динаміки звернень за допомогою військових та членів їх родин протягом двох років війни. Отож, від початку війни до сьогодні, зберігається стійка тенденція зростання кількості запитів на допомогу. «Буквально за цей ранок до обіду було чотири звернення, як безпосередньо від військових так і їх рідних з проханням про допомогу, це стосується як духовної допомоги, молитви, таїнства сповіді, таїнства причастя, але й запитів психологічної підтримки. Також військові активно просять про допомогу для придбання техніки чи необхідного устаткування», – стверджує о. Роман. – (Р.М.) Протягом війни матеріальні потреби військових дещо змінилися, так як фронт більш-менш стабілізувався, тому й допомога стає дещо іншою. Характерною тенденцією є й зміна мотивації й рівня готовності громадян щодо участі в допомогових акціях. На початку війни суспільство було більш вмотивоване. Зараз очевидно ситуація трохи інша, люди втомилися, також знизилися і їх матеріальні можливості. – (Р.М.)

Реалії війни та втома від неї породжують значну кількість проблем психосоціального характеру. «Війна втомлює, і втомлюються наші воїни, вони не роботи, вони просто люди і це природньо, що в них з'являється більше зневіри, духовний і психологічний розпач, саме тому, – зазначає отець Роман, – ми у храм співпрацюємо з психологами, ми стараємося, якщо надавати духовну однак якщо стає помітно потребою чи виникає запит ми скеровуємо до психологів». – (Р.М.)

Важливо розуміти, що кожен військовослужбовець є особистістю, яка потребує індивідуального підходу, хтось може самостійно усвідомити потребу у допомозі, інші можуть це збагнути лише завдяки турботі рідних людей. «Як правило жінки швидше реагують на те, що щось не так, і тоді дружина вмовляє чоловіка піти до психолога», пояснює психологиня О. Воробйова. – (О.В.) Схожу

позицію висловлює і о. Роман. «Зазвичай хтось з рідних, це може бути дружина, батьки, діти підказують, що можна звернутися за допомогою, тим не менше є досить багато військових, які звертаються самостійно». – (Р.М.) Останній факт, доволі важливий, адже усвідомлення людиною проблеми та пошук шляхів її вирішення – це свідчення довіри до фахівців та наявність мотивації до реабілітації.

Повернувшись додому військовослужбовці стикаються з великою кількістю проблем, серед яких первинною є проблемою налагодження соціальних зв'язки, які через тривалу розлуку, отриманий усіма досвід зазнали змін.

Постає питання: хто повинен пристосовуватися: військовий до соціуму чи соціум до військового? «Ця думка, що воїну треба адаптуватися, певною мірою декларує, що з ними щось не так, формується соціальна стигматизація, яка по суті травмує ветеранів. Суспільство повинно вибудовувати правильне сприйняття людини, яка повернулася з передової, де захищала наше життя». – (Р.М.) Ставлення до цієї людини повинно будуватися на розумінні того, що вона пережила, поваги до її жертвовності та вагомості виконаної місії.

Сім'я відіграє найбільш важливу роль в адаптації військового при поверненні до цивільного життя. При цьому, важливим фактором стає якість родинних стосунків до початку війни. «Військовий подзвонив до дому, де в нього хороші стосунки, дзвінок до дружини його заспокоює, стабілізує, йому стає краще. Коли ж стосунки погані, дзвінок до дружини розбалансовує, військовий може агресувати, вживати алкоголь, саме дружина відіграє дуже важливу роль». – (О.В.) Отець Роман також наголошує, що в питанні адаптації найбільший тягар лягає на сім'ю. Тому члени родини військовослужбовця повинні більше дізнаватися про їх побут, потреби та можливі психологічні зміни.

Зміни у психіці військового стають для рідних несподіваним викликом, який вони не можуть зрозуміти і прийняти: «він до війни був одним, а повернувся вже зовсім іншим». – (Р.М.) При цьому люди не усвідомлюють того, що вони також змінилися за два роки повномасштабної війни. Військовий капелан, такі

зміни трактує на прикладі книги Себастьяна Юнгера американського журналіста, який пояснює, що військові, які разом воюють опиняються в ситуації, де визначається питання життя і смерті. Тому коли вони повертаються назад у суспільство, то з побратимами залишається дуже тісний соціальний зв'язок, адже разом з ними вони пережили надто багато травмуючих подій. Ці соціальні зв'язки схожі на зв'язки, які формуються у племених союзах. Плем'я – це обмежене середовище, де вони відчувають себе учасниками, розуміють свою важливість для інших. Коли ж військові повертаються додому, фізично вони присутні у сім'ї, однак соціальна присутність не реалізована, так як вони не можуть розірвати емоційно сильніші соціальні зв'язки. Більше того, така ситуація може породжувати у ветерана бажання повернутися назад. – (Р.М.)

Першим кроком для налагодження нових соціальних зв'язків має стати намагання близьких ставитися до ветерана з розумінням. Також капелан наголошує, що найважливіше не ставити учасникам бойових дій, якісь діагнози, нагадувати, що він сильно змінився, не такий як раніше, адже ми усі змінюємося. Важливо пригадувати військовим, що вони є потрібними, цінними. «Дивися, ти зараз у відпустці, але подумаємо, що потрібно твоїм хлопцям, можливо щось слід придбати. Або ти вже звільнений з армії, але нам потрібно не переставати допомагати військовим, тобто формувати в людини відчуття потрібності. На жаль, у нас дуже часто до ветеранів ставляться, як до використаного ресурсу, «списаного матеріалу». – (Р.М.) І суспільство, і сім'я мають пригадувати їм, що ми вам вдячні за ваше служіння, ми вас потребуємо, не зважаючи на ні що». – (О.В.)

Психологиня Н. Поцелуєва висловлює схожі погляди на процес реінтеграції родинних й соціальних зв'язків. При цьому вона застерігає: поважайте простір, намагайтесь підтримати, не знецінюйте, поважайте, допомагайте і пам'ятайте, якою ціною дана вам можливість сьогодні жити в мирному просторі». – (Н.П.)

Зрозуміло, що найбільш комфортно людина почуває себе в середовищі близьких для неї людей Для військового – це сім'я, друзі але, насамперед

побратими, які мають схожий досвід. Спілкування й взаємодія з ними будується за принципом – рівний - рівному і тому є найбільш дієвою формулою налагодження зв'язків.

Як показують зарубіжні дослідження учасники бойових дій дуже чітко диференціюють коло довірених осіб, з якими вони готові ділитися своїми переживаннями й проблемами. Імідж військового як сильного стійкого і мужнього захисника досить часто стає бар'єром для висловлення комусь іншому своїх проблем чи більше того стає перешкодою для пошуку допомоги на зовні. «Сучасні люди, як твердить отець Роман, вважають, що поросити допомогу – це виявити слабкість, натомість це – однозначно сміливість, бо визнати свою проблему й виявити бажання її вирішити навіть зі сторонньою допомогою – це ознака сили людини». – (Р.М.) Тим не менше, ця позиція не поширена достатньо мірою й відповідно звернення за допомогою не завжди є своєчасним й спрямованим у потрібне русло. Недовіра до фахівців: лікарів, психологів, не готовність відкритися близькими людям зумовлює ізоляцію людини вона залишається зі своєю проблемою сам на сам. Усі можливі соціальні зв'язки не викликають довіри й не допомагають пережити труднощі. Трагізм такої ситуації полягає в тому що сучасна цивілізація створює можливість людини залишатися самотньою, не зважаючи на те, що навколо її оточує велика кількість людей. Тому допомога повинна починатися із широкого формування про різноманітні можливості, ресурси, категорії фахівців, які надають підтримку.

Правила налагодження взаємодії з військовими мають істотну специфіку. Навіть близькі люди: рідні й друзі не можуть ставити їм запитання, які викликать негативні спогади, провокуватимуть повторне пережиття драматичних подій та їх аналіз. Найбільш фатальними у цьому вимірі є запитання про кількість смертей, убитих ворогів безпосередньо цією особою тощо. Очевидно, що це призводить до ретравматизації (усвідомлене чи неусвідомлене нагадування про пережиту травму, яке зумовлює відкриття старих емоційних ран та повторного переживання травматичного досвіду). Однак, якщо

людина вирішить поділитися подібною інформацією слід обрати техніку активного слухання, не застосовуючи рефлексивних прийомів.

Вагоме місце в системі налагодження взаємин з військовими займає проблема емоційної розбалансованості, неврівноваженості ветеранів, схильності до критичного вияву негативних емоцій. Постає питання, як боротися з негативними емоціями, чи можна вважати прояви агресії нормою і як правильно реагувати. У цьому питанні дуже слушно взяти до уваги позиція отця Романа, який аналізує психологічні прояви в єдності з моральними цінностями. «Агресія – це частина наших емоцій, нам їх подарував Бог, він створив людину з душею, духом, емоції це частина нас, агресія це дуже сильна емоція, намагайтесь нормально реагувати на агресію у військових, не чиніть різких дій». – (Р.М) Спокій оточуючих допоможе людині припинити вибух, не пробуйте сперечатись чи виявляти агресію, погодьтеся із тим, що кожен має право на свої погляди, почуття й зрештою помилки. Якщо ви стали свідком агресивного вибуху, максимально зберігайте спокій, зробіть крок чи не різкий рух, який засвідчить вашу впевненість і відсутність страху, при цьому ви не переступаєте кордони і не провокуєте більшої агресії.

Надто поширеною практикою для зниження стресових переживань чи зняття психологічної напруги в середовищі військових стає вживання алкогольних напоїв. Дійсно стан алкогольного сп'яніння створює відчуття розслабленості, ейфорії, знімає напругу, такий стан асоціюється із відпочинком, можливістю втечі від жахливої реальності. Однак на фоні цього емоційного й психологічного дисбалансу виникає ризик ще більш гострішого вторинного пережиття травматичного досвіду, емоційних зривів, що в результаті призводить до більш критичних наслідків у вимірі фізичного й психологічного здоров'я.

Різкі негативні зміни емоційного стану, раптове порушення психологічної рівноваги в учасників бойових дій є наслідком психологічного виснаження. При чому тригером негативу або навіть й агресії можуть стати прості банальні речі: «байдужі люди в маршрутці; водій який не задоволений життям; коли люди відвертаються через те, що він не охайно виглядає, погано пахне; люди, які

спокійно вранці п'ють каву; дружина, яка надто весела; діти, які надто безпечні або діти, які шумлять коли в нього болить голова; касир, який довго обслуговує, все, що завгодно, тобто спровокувати може будь-яка подія чи фактор». – (О.В.)

Очевидно, не існує універсальних рекомендацій щодо запобігання таким емоційним проявам. Натомість громадськість має вміти правильно реагувати на таку поведінку. Повинна бути сформована певна етика поведінки, а також чітке розуміння того чого точно робити не треба. «Якщо військовий стоїть в черзі і йому кілька людей просто подякувало, він не буде вибухати, бо як правило, такі вибухи стаються саме через те, що вони починають відчувати себе непомітними, а то й невидимими, нікому не потрібними». – (О.В.)

На просторах інтернету є дуже багато різних блогів, подкастів, статей, які розповідають, як правильно підтримати емоційний стан військових, але треба бути критичними, знаходити найбільш кваліфіковані рекомендації.

Війна руйнує не лише емоційний стан військових, а й фізичний. Все частіше в громадських місцях можемо зустріти наших героїв, в яких помітні фізичні травми, найчастіше втрачені кінцівки. В таких ситуаціях більшість ніяковіє, відчуває свою провину та не знає, як себе поводити. Це питання потребує спеціальних пояснень. Отець Романа твердить: «при зустрічі з військовим із фізичними травмами, точно не слід відводити погляд, вони дуже часто говорять, спілкуючись з нами, про те, що помічають, як люди ніяковіють. Звичайно, це природня реакція, адже, ті, хто відводить погляд відчувають свою провину за те, що з сталося, можливо це мав/мала бути я, а не він, відчувають жалість. Я б сказав, що не потрібно проявляти жалості, а от точно потрібно проявляти повагу та вдячність, не слід відводити погляд. До прикладу, якщо це людина, яка користується колісним кріслом, то при спілкуванні, якщо в нас з нею зав'язується розмова, то постаратися знайти поруч, якусь лавку чи крісло, щоб бути з ними на рівні». – (М.Р.)

О. Воробйова відстоює схожу позицію «не знаю як відреагує кожен військовий, але я думаю, що йому буде приємно почути банальне «дякую», не обов'язково за допомогою слів, буде достатньо зорового контакту, не опускайте

погляд, в такий момент вони себе відчують невидимками, це насправді жахливе відчуття, військові кажуть, що в них складається враження, що всім байдуже, вони не розумію для чого вони туди йшли». – (О.В.)

В українському суспільстві потрібно активізувати широку просвітницьку роботу, спрямовану на роз'яснення проблеми сприйняття військових та їх адаптацію до умов мирного життя. Базовим положенням, на думку, О. Воробйової, має стати принцип нормалізації, утвердження в суспільстві адекватного сприймання військових, без створення ефекту стигматизації. При цьому наголошуємо, що адаптація це не коротко тривалий процес, йому притаманна особлива індивідуалізація. Загалом на формування суспільного сприйняття впливає дуже багато факторів: культурні, економічні, політичні, соціально-психологічні. В нашій країні особливо вагоме місце на сьогодні має саме політичний фактор. «Якщо на початку війни всі дуже добре ставилися до військових, то зараз політика держави цьому не сприяє». – (О.В.) Тому формування сприятливих умов для соціальної інклюзії учасників бойових дій слід із реформуванням політичних умов.

Певні негативні традиції, що мають вимір соціальної стигматизації утвердилися у нашому суспільстві ще з 2014 року, вони були породжені досвідом анти терористичної операції. Внаслідок чого в суспільстві сформувалося поблажливо-негативне ставлення до учасників АТО як до групи соціального ризику. Відчуття того, що суспільство не готове їх прийняти поглиблювало травми і викликало у військових бажання повернутися назад. – (О.В.)

Дослідження зарубіжного та вітчизняного досвіду доводять, що суспільство на загал не готове пристосовуватись до прийняття будь-яких дражливих чи травматичних подій. Найдоречніше це можна пояснити психологічним захистом, люди намагаються створити собі позитивну картину дійсності, в яку не вписуються особи, що вносять певні негативні емоції, порушують штучно створену атмосферу соціально-психологічного комфорту. До числа таких осіб будуть зокрема входити військові з ампутованими кінцівками. Загалом, люди втомлюються від війни, рівень емпатії істотно

знижується, з'являється байдужість, а часом навіть агресія. Тому найпростішим способом зберегти психологічну рівновагу для багатьох людей стає ігнорування травматичної навколишньої дійсності. Люди не готові бачити травмованих військових, в якості людей, які порушують цю рівновагу, які мимоволі викликають у них дискомфортні запитання: чи зробив я все, що від мене залежало аби їм допомогти, як живуть вони та їх близькі з цим новим досвідом, чи був я достатньо громадсько активним аби вплинути на соціально-політичну ситуацію в країні. Відповіді на ці питання звичайно не можуть бути повністю задовільними, тому виникнення психологічного дискомфорту стає закономірністю. Внаслідок цього й формується захисна модель сприйняття дійсності. В тоталітарних суспільствах взагалі існувала практика сегрегації й навіть ізоляції знедолених людей з метою їх вилучення поза широкий загаль як тригерів психологічного дискомфорту.

Отож, найбільш ефективними шляхами взаємодії з учасниками бойових дій в умовах мирного життя є сприяння їх адаптації, через ненав'язливу популяризацію різноманітних ресурсів допомоги: фахівців, осередків, установ; широкі пропозиції відпочинкових чи реабілітаційних заходів за участю ветеранів або ж їх сімей, перекваліфікації, освітніх послуг, працевлаштування та ін. В таких умовах військових почуватиме себе важливим, помітним, оціненим. У нього не буде підстав для виникнення відчуття ізоляції, безпорадності, безперспективності й нереалізованості. На рівні соціальної політики держава повинна забезпечувати комплексний супровід та сприяння ефективній адаптації ветеранів до нових умов цивільного життя з одного боку та формувати високий рівень етичної культури й свідомості громадськості для сприяння соціальній інклюзії військових.

2. 2. Методичні рекомендації для налагодження ефективної соціальної інклюзії учасників бойових дій

На підставі даних отриманих внаслідок вивчення наукової літератури, спостережень, використання методу експертних оцінок, аналізу результатів інтерв'ю з експертами було розроблено блоки методичних рекомендації для

сприяння соціальній інклюзії учасників бойових дій, диференційовано для різних груп суб'єктів цього процесу.

Для соціальних працівників:

- Формування системи соціальної допомоги ветеранам, з диференціюванням окремих сфер та послуг;
- Ініціативи щодо вдосконалення соціальної політики в напрямі сприяння соціальній інклюзії ветеранів;
- Забезпечення представницької й посередницької місії в площині відстоювання інтересів учасників бойових дій, задоволення їх прав та інтересів;
- Оформлення профільної ланки соціальної допомоги членам сімей учасників бойових дій, їх соціально-психологічної та матеріальної підтримки;
- Розширення сфери альтернативного працевлаштування, створення мережі вакансій для ветеранів;
- Налагодження системи надання освітніх послуг, курсів професійної перекваліфікації, здобуття нових професій;
- Розвиток взаємодії з працедавцями щодо сприяння працевлаштуванню ветеранів;
- Розробка й вдосконалення стратегій і технологій роботи з учасниками бойових дій, вдосконалення методів і прийомів соціального супроводу та реабілітації,
- Вивчення зарубіжного й популяризація успішного вітчизняного досвіду роботи з ветеранами;
- Налагодження системної співпраці державних установ соціальної сфери, громадських організацій та волонтерів, координаційна діяльність, моделювання перспективних напрямів;
- Утвердження мультидисциплінарної командної роботи у практиці сприяння соціальній інклюзії ветеранів.

— Активізація просвітницької роботи щодо правил взаємодії з військовими, утвердження принципу нормалізації, усунення соціальних бар'єрів, запобігання стигматизації.

Рекомендації для широкого загалу громадськості:

- намагайтеся більше дізнатися про досвід, побут військових на службі, умови перебування, це допоможе уникнути непорозумінь;
- ознайомлюйтеся з особливостями виникнення та специфікою прояву пост травматичного синдрому, подразниками та чинниками, які його провокують, наслідками для психічного й фізичного здоров'я;
- утвердження морально-етичних норм, належної суспільної культури ставлення до учасників бойових дій, з уникненням елементів стигматизації, маргіналізації військовослужбовців, провокування їх соціальної ізоляції,
- утвердження права на помилку та залежність учасників бойових дій, прийняття станів психологічного виснаження, емоційної нестабільності;
- враховуйте особливості комунікативної взаємодії з військовими, не провокуйте травматичних спогадів, не ставте некоректних запитань, не піднімайте заборонених тем, пов'язаних з фронтом, втратами, смертями та ін., не сперечайтесь, поважайте право людини мати свою думку; уникайте категоричних чи оціночних суджень, будьте уважними слухачами, обирайте найбільш ефективні техніки слухання;
- за слушної нагоди виявляйте вдячність, емпатію й щирість почуттів, частіше посміхайтесь, будьте доброзичливі й тактовні;
- при зустрічі з військовим, якому потрібна допомога, запропонуйте свою допомогу, не будьте надмірно нав'язливим, не порушуйте без згоди людини її особистий простір, уникайте фізичних контактів, не торкайтеся якщо людини не бачить ваших рухів;
- не ігноруйте військових, які мають видимі фізичні травми, не відводьте погляд, намагайтеся зберегти спокій, привітність, не виявляйте жалю;
- уникайте стереотипного трактування усіх ветеранів, зважайте на відмінності, індивідуальні особливості;

- виявляйте толерантність, адаптаційний процес має певні закономірності, деструктивна поведінка в сприятливому середовищі корегується швидше;
- соціальна інклюзія потребує активних форм інтеграції військових, їх залучення до різних заходів громадської діяльності, дозвілля тощо.

Рекомендації для друзів та сім'ї:

- реінтеграція зв'язків вимагає двосторонньої адаптації до змін, які відбулися;
- будьте поруч, поважайте особистий простір, не порушуйте кордони;
- запропонуйте при потребі допомогу, вивчіть можливості кваліфікованої допомоги фахівців, державних установ, громадських організацій;
- не виявляйте допитливості, будьте уважними;
- проводьте разом дозвілля, спільно будуйте плани, визначайте уподобання;
- пропонуйте допомогу у питаннях побуту, технологій тощо;
- допоможіть знайти нову сферу професійної діяльності, громадської активності;
- будьте уважні до потреб, бажань, інтересів, мотивуйте й створіть позитивні стимули розвитку;
- приймайте з розумінням емоційну нестабільність та поведінкові зміни;
- підкреслюйте потрібність та цінність особи; поважайте та не осуджуйте.

Слова підтримки, фрази, які не допомагають, та які не варто вживати при розмові з військовими: все буде добре; тримайся; що з тобою там відбувалось?; скількох ти вбив?; скільки тобі платять?; тебе туди ніхто не посилав; ти вже списаний?; тобі треба відкритися, тобі треба поговорити, тобі стане краще.

Попри значну різноманітність сформульованих положень їх перелік та зміст, вони не можуть бути універсальними й вичерпними. У кожному конкретному випадку вони потребуватимуть корекції під кутом врахування індивідуальних особливостей ветерана та його оточення, умов середовища, набутого досвіду, бачення перспектив.

ВИСНОВКИ

Процес адаптації учасників бойових дій до цивільного життя – це складний процес пристосування до умов побуту й соціальних стосунків, які стають певною мірою новими. Насамперед, адаптація відбувається у сімейному середовищі. Власне воно стає потужним ресурсом для підтримки й реабілітації ветерана. Саме тому, останні дослідження все більше зосереджені не лише на аналізі особистісних якостей військовослужбовців, але й також на вивченні психо-соціальних характеристик їх близького оточення. Адже сім'я як первинна соціальна група значною мірою буде визначати соціалізаційний та адаптаційний потенціал суб'єкта, рівень його психічного благополуччя й перспективу соціальної інклюзії.

Можемо стверджувати: в успішній інклюзії учасників бойових дій важливо, щоб кожен громадянин України доклав певних зусиль. У свою чергу держава повинна забезпечити соціальний захист та підтримку військових та їх сімей. В інтересах суспільства виділити цю категорію людей як особливу групу соціальної турботи, запровадити заходи соціально-психологічної та соціально-професійної адаптації на регіональному рівні. Необхідно створити організаційні структури, які б безпосередньо займалися проблемами учасників бойових дій.

У результаті емпіричного дослідження вдалося встановити найбільш проблемні аспекти соціальної інклюзії військових й сформулювати рекомендації щодо сприяння їх інклюзії. Це налагодження стосунків з рідними та друзями; правила комунікативної взаємодії з ними; змістові обмеження; особливості формування пропозицій надання допомоги; наявність недовіри до фахівців; пріоритетність підходу «рівний-рівному»; характерні типи поведінки оточуючих, що стають тригерами виникнення бурхливих емоційних станів, стресів; особливості коректного реагування на емоційні зриви чи прояви агресії, правила сприймання ветеранів з фізичними травмами тощо.

Рефлексії експертів демонструють принципову одностайність в утвердженні принципу нормалізації в соціальній інклюзії ветеранів в реаліях цивільного життя й підготовку суспільства до належного виконання цієї місії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. 2022. №8. С. 6–16.
URL:<https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258305>.
2. Алещенко В. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2015. С. 46-53.
URL:<http://tipus.khpi.edu.ua/article/download/45002/41271>
3. Багрій В. Особливості соціально-педагогічної роботи соціального працівника із сім'ями військовослужбовців: *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. 7-10 с.
URL:http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Vnaou_2013_2_3.pdf
4. Бакка Ю. Посттравматичний стресовий розлад та його вплив на особистість після війни. *Післявоєнний світ : люди, проблеми, цінності* : зб. матеріалів міжн. наук.-практ. інтернет-конф., 2022. С. 129–132. 2022.
URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38281?show=full>.
5. Буряк, О. Військовий синдром АТО: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 2. С.176–181. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS_2015_2_39.
6. В Міноборони нарахували майже 600 священників-капеланів.
URL: <https://www.religion.in.ua/news/vazhливо/33815-v-minoboroni-naraxuvали-majzhe-600-svyashhenikiv-kapelaniv.html>
7. Вовк К. Тяга до адреналіну: військовослужбовці хочуть повернутись на війну?
URL:<https://svidomi.in.ua/page/tiaha-do-adrenalinu-viiskovosluzhbovtsi-khochut-rovernutyasia-na-viinu>.
8. Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей від 06.09.2023 р. № 3379-IX
URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2011-12>

9. Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» від 09.11.2023 р. № 3460-IX
10. Закон України «Про пенсійне забезпечення осіб, звільнених з військової служби, та деяких інших осіб» від 09.11.2023 р. № 3460-IX
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2262-12#Text>
11. Ільїна Ю. Схильність до залежності та особливості психоемоційного стану військовослужбовців. *Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. 2018. С.1–9 .
URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/6610/1/%D0%92%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20_%D0%9A%D0%B8%D1%97%D0%B2_2018_03.pdf
12. Кривошей В. Американська модель державної політики у сфері соціальної адаптації та захисту учасників бойових дій. *Публічне управління та митне адміністрування*. 2020. С.1–7.
URL: <http://biblio.umsf.dp.ua/jspui/handle/123456789/3850>
13. Кондратенко О. Загальні засади нормативно-правового забезпечення державного управління у сфері соціального захисту учасників антитерористичної операції та членів їх сімей: Вісник Національної академії державного управління при Президентіві України. 2015. 113-120 с.
URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Vnadu_2015_4_19.pdf
14. Кучеренко С., Хоменко Н. Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь в бойових діях до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 21. С. 66–74.
URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/5512>.

15. Кулка Р., Шленгер В. Травма та покоління війни у В'єтнамі. *Звіт про результати Національного дослідження ветеранів В'єтнаму з адаптації у мирному середовищі*. 2022. С. 1–4
16. Ломоносова Н. Соціальні послуги для ветеранів та ветеранок у громадах: виклики та потреби: Посібник. 2024. 1-132 с.
URL:https://www.pryncyp.com/wp-content/uploads/2024/01/soczposlugu_pdf.pdf
17. Майстренко Т. Повернення з зони бойових дій. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися з зони АТО. *Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулись з зони АТО*. 2015. 1–35
URL: <http://eprints.zu.edu.ua/16114/2/Pamiatka%20dla%20simej%20vijskovich,%20jaki%20povernylisa%20iz%20zony%20ATO.pdf>
18. Міністерство соціальної політики України
URL:<https://www.msp.gov.ua/news/23321.html>
19. Наказ Міністерства оборони України «Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів)» від 11.12.2019 р. № 629
URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0237-16>
20. Орловська О. Психологічні чинники сімейної адаптації учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. Вип. 54. 2019. С.100–105.
URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i54/17.pdf>.
21. Постанова Кабінету Міністрів України «Про порядок надання пільг, передбачених Законом України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» від 16.02.1994 р. № 94
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/94-94-%D0%BF#Text>
22. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку надання та позбавлення статусу учасника бойових дій осіб, які захищали незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України і брали безпосередню участь в антитерористичній операції, забезпеченні її проведення чи у здійсненні заходів із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної

агресії Російської Федерації в Донецькій та Луганській областях, забезпеченні їх здійснення» від 20.08.2014 р. № 413

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/413-2014-%D0%BF#Text>

23. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку надання статусу особи з інвалідністю внаслідок війни особам, які отримали інвалідність внаслідок поранення, контузії, каліцтва або захворювання, одержаних під час безпосередньої участі в антитерористичній операції, здійсненні заходів із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації в Донецькій та Луганській областях, забезпеченні їх проведення» від 08.09.2015 р. № 685

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/685-2015-%D0%BF#Text>

24. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про затвердження плану заходів щодо медичної, психологічної, професійної реабілітації та соціальної адаптації учасників антитерористичної операції» від 31.03.2015 р. № 359-р

URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/359-2015-%D1%80>

25. Семенов А. Як ти, брате? Як ти, сестро? *Посібник*. 2023. С. 1-38

URL: <https://yakty.com.ua/>

26. Семенов А. Як ти, ветеране? *Посібник*. 2023. С. 1-36

URL: <https://yakty.com.ua/>

27. Семенов А. Як ти... *Посібник*. 2023. С. 1-50

URL: <https://yakty.com.ua/>

28. Семенов А. Як ти, коханий? *Посібник*. 2023. С. 1-46

URL: <https://yakty.com.ua/>

29. Сурмяк Ю., Кудрик Л. Соціально-психологічна допомога учасникам бойових дій у подоланні посттравматичного стресового розладу. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2015. №3. С. 123–134.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2015_3_14.

30. Ткачук А. Адреналінова залежність під час війни: що це і як позбутися – поради психолога. *Стаття*. 2023.

URL:<https://www.5.ua/amp/suspilstvo/adrenalinova-zalezhnist-pid-chas-viiny-shcho-tse-i-iak-pozbutysia-porady-psykholoha-316683.html>

31. Anatolii M. Medical, social and psychological aspects of assisting the families of the military personness of UUKraine who performed combat tasks in extreme condition: Rreview article. Volume LXXV, issue 1 part 2. 2022. pp. 310-317.

URL:<file:///C:/Users/%D0%9E%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82/Downloads/Katarzyna%20Gronek.pdf>

32. Holttum S. Mental health of people in the military depends on social inclusion: why not for all of us? *Mental Health and Social Inclusion*. 2017. Vol. 21 No. 4, pp. 201–207.

URL: <https://doi.org/10.1108/MHSI-06-2017-0027>.

33. The Effects of Trauma on Military Members and Their Families. *Mass General Brigham*. 2023.

URL: <https://www.mcleanhospital.org/essential/military-trauma>

34. Lichnerowicz A. Gdy skończy się wojna, Ukraina będzie miała kilka milionów weteranów. Jak poradzi sobie z ich adaptacją do cywilnego życia? *Artykuł*. 2023.

URL: <https://jedennewsdziennie.pl/article/34>

ДОДАТКИ

Додаток А

Гайд-інтерв'ю

Соціальна інклюзія учасників бойових дій в Україні

Вітання! Моє ім'я Аня.

Це інтерв'ю проводиться з метою створення універсальних рекомендацій для цивільних людей, щодо коректної підтримки та сприяння успішній адаптації учасників бойових дій до мирного життя.

Результати інтерв'ю оброблятимуться згідно принципів етики досліджень у соціальній роботі. Напрацьовані рекомендації будуть запропоновані у центри, організації, які працюють з учасниками бойових дій.

Просимо Вас відповісти на декілька запитань. Ви можете не відповідати на те питання, на яке Вам некомфортно відповідати. Але ми будемо Вам вдячні за повноту та щирість відповідей. Бо ми віримо, що отримання інформації від Вас важливо для змін на краще.

	Основне питання	Додаткові запитання (уточнюючі)
1	Чи звертаються учасники бойових дій до Вас за допомогою?	Якщо так, то наскільки часто/багато ? І чи за власним бажанням (можливо цьому сприяє сім'я, друзі)?
2	Чи помітили Ви певну динаміку звернень на початку війни і на даний час, коли ситуація загострюється?	Якщо так, то як Ви вважаєте чому?
3	З якими, зазвичай, проблемами до Вас звертаються військові?	Можливо проблеми схожі, або навпаки кожен з військових переживає, щось своє?
4	Хто на Вашу думку, може сприяти адаптації учасників бойових дій?	Чому Ви так вважаєте?
5	Як члени родини реагують на певні емоційні/психологічні/поведінкові зміни військового?	Вони можуть посприяти чи навпаки перешкодити адаптації?
6	Чи може сім'я, родина пришвидшити процес адаптації?	Якщо так, то яким чином?
7	На Вашу думку, суспільство відіграє важливу роль в адаптації військових?	Якщо так, то чому та яким чином?

8	Які ресурси має суспільство?	Можливо, якісь фонди, організації?
9	Які дії маємо зробити, щоб підтримати військових, а не навпаки нашкодити чи спровокувати до негативних дій?	Чи доречно, буде виділяти військових серед людей, чи це навпаки буде їх пригнічувати?
10	Як правильно реагувати, коли на вулиці бачиш військового, який втратив кінцівки?	Краще відвести погляд або ж вдавати вигляд, що нічого не помітили, чи підійти та подякувати?
11	Які фактори, особисті якості людей, на Вашу думку, забезпечать успішну адаптацію?	
12	Чи бачите Ви ефективність психологічної допомоги?	Можливо помітили якісь недоліки?
13	Чи готові військові ділитися своїми переживаннями та приймати допомогу?	Чи варто, щось розпитуватись, та самостійно пропонувати допомогу?
14	Що найбільше хвилює та викликає негативні емоції у військових після повернення?	Чи ми можемо мінімізувати ці подразники, яким чином?
15	У які види діяльності варто залучати учасників бойових дій?	І як це правильно зробити, без тиску та порушення особистісних кордонів?
16	Як на Вашу думку, правильно мають реагувати, поводитись люди, що сприяти успішній адаптації військових?	

Як ти, брате? Як ти, сестро?

Травматичний досвід та як про нього розмовляти

Головні поради:

1. Не тиснути.
2. Не питати про самі травматичні події, втрати й складний досвід.
3. Бути поруч.
4. Не пропонувати допомогу, а просити допомоги.
5. Забезпечувати безпеку: бути передбачуваним, розповідати про середовище.
6. При будь-якої незручності в розмові питати про минуле, наприклад, «а як тут було раніше?», «а що було до цього?».
7. Відмовлятися давати свої оцінки, відповідати «складно сказати, я там не був/не була», «тобі видніше», «навіть не знаю, що й думати».
8. При будь-якої нудності в розмові питати «Як думаєш, що буде далі?».
9. Намагатися бути з людиною поруч і робити щось, що не заважає спостерігати за людиною, навіть якщо людина задумалася і мовчить.

Як ти, кохана(ний)?

Як розмовляти якщо ви на відстані

Головні поради:

1. Не питати про травматичні події, не тиснути й не допитувати.
2. Наскільки це можливо, шукати, встановлювати й підтримувати зручний саме для вашого випадку режим (як часто й як довго) спілкування.
3. Бути активною стороною в розмові, проявляти ініціативу, коли партнеру або партнерці складно.
4. Коли складно, переходити до наступного кроку алгоритму.
5. І, головне, фокусуватися на тому, як ви справляєтеся зараз і як ви справитеся в майбутньому. Так ви формуєте позитивні образи себе, вашого співрозмовника, ваших стосунків і вашого майбутнього.

Створюйте підтримку, а не допомогу:

Допомога – це дії, які ми робимо замість того, кому допомагаємо, або передача матеріальних ресурсів, яких цій людині не вистачає. Якщо ви не можете щось зробити для людини чи не можете передати їй необхідні матеріальні ресурси, ви не можете допомогти.

Ви можете тільки підтримати. Підтримка – це дії, наслідком яких є покращення психологічного стану людини. Якщо вона стає більш впевненою, щасливою, бадьорою, рішучою, визначеною зі своїми планами, то ви її добре підтримали.

У близьких стосунках ми постійно допомагаємо одне одному. Це природне і нормальне прагнення, але на відстані пряма допомога звичайно неможлива. На відстані ми можемо підтримувати, але не допомагати

Як ти, ветеране?

Як розмовляти з тим, хто намагається повернутися до цивільного життя

До чого слід бути готовим:

Повернення до цивільного життя – це знову великий стрес через зміни, а не відпустка та полегшення. Насправді, це новий виклик. На жаль, є велика вірогідність того, що ветерану доведеться зіткнутися з такими проблемами:

- Власною сильною реакцією на мінімальні розчарування, конфлікти, прояви недружності;
- Нерозумінням нових правил, які діють у його оточенні;
- Скутістю та незручністю в спілкуванні та неочікуваними змінами в близьких людей;
- Змінами, часто в негативний бік, у роботі, бізнесі, професії;
- Бажанням повернутися до військового життя і тих дій, традицій та ритуалів, які були для нього звичними;
- Труднощами з засинанням;
- Гострими реакціями на безлад, несправедливість та порушення порядку;
- Великою різницею в цінностях: він буде вважати за неважливе те, що для інших є значним, і навпаки; Труднощами при прийнятті рішень;
- Складнощами з концентрацією та запам'ятанням.

Це все нормальні симптоми складної адаптації, і якщо адаптація буде вдалою, вони самі поступово зникнуть. Якщо симптоми протягом місяця погіршуються, значить адаптація йде невдало, і варто звернутися до психологів-фахівців.

Чутливі теми:

- Війна.
- Політика.
- Справедливість та несправедливість.
- Провина.

Якщо людина сама прагне говорити на ці теми, нагадуйте собі, що вона має право думати так, як їй краще, що нема потреби її переконувати в протилежному, і що вона хоче бути почутою. Коли вам стає важко, питайте «А що було до цього?» або «І як вважаєш, що тепер буде далі?».

Безпечні теми:

- Їжа.
- Хобі.
- Минуле до війни.
- Побут.

Якщо людині важко підтримувати розмову, це нормально. Почніть першими, розкажіть про ці теми у вашому житті. Це дасть приклад, і потім людині буде легше відповісти на ваші запитання про те ж саме.

Що важливо пам'ятати:

Ветеран може висловлювати оцінки і версії події, з якими ви не згодні. Не варто з цим сперечатися. Він має право згадувати й оцінювати події так, як йому зручніше. Коли ви погоджуєтесь, не обов'язково бути цілковито згодними з оцінкою вашого співрозмовника, розділяти його позицію. Натомість достатньо сказати: «Я погоджуюсь із тим, що ти можеш так про це згадувати й так це оцінювати». Коли з людиною не сперечаються, вона більш здатна з часом змінювати свої оцінки та ставлення до події. Також буває, що після повернення люди випадають із контексту і можуть не розуміти натяків, жартів, іронії і не знають ваших нових правил, звичок, домовленостей. Але ви можете їм про них розповісти.

Як ти?

Як розмовляти з тим, хто втратив близьких

Три кроки розмови з тим, хто втратив близьку людину:

1. Висловити слова співчуття і готовності допомогти в будь-який момент.
2. Залучити до справ.
3. Розповідати добрі історії про людину, яка пішла.

Чого не слід робити:

1. Не слід питати людину, що вона відчуває.

Вона цього сама не розуміє. І ще важливіше, вона не розуміє, правильно вона відчуває чи ні. Якщо звертати увагу на відчуття, наслідком можуть бути почуття провини, сором, розгубленість, відчай. Увага на відчутті також посилює контакт із фактом втрати, що збільшує і так занадто великий стрес.

2. Не слід питати людину про обставини втрати.

Якщо ви тільки-но дізналися про факт втрати від самої людини, ви можете спитати «Як це сталося?», але, що важливо, без додаткових питань. Про це краще спитати у інших людей. Усі ваші питання в цей момент додають зайвого стресу і створюють для людини відчуття небезпеки. Людина відчуває себе ніби на допиті і, зазвичай, через це можуть посилюватися відчуття провини, сорому тощо.

3. Не слід жаліти.

З психологічної точки зору є велика різниця між співчуттям і жалістю. Жалість показує, що ви ставитеся до людини як до хворої або як до жертви. Жаль – це емоційний відгук на безпорадність іншого, коли бракує ресурсів впоратися з ситуацією. Жалість потрібна, щоб ми щось зробили за іншу людину. Коли людині необхідно впоратися зі своїм внутрішнім болем і змінами у своєму житті, більш корисною буде підтримка, ніж жалість.

Жаль знесилює людину в момент, коли їй навпаки потрібно вистояти, переконатися, що вона витримала удар і може впоратися з його наслідками. Людина, яка зазнала втрату, залишається здоровою, нормальною і сильною, але вона в цьому сумнівається, тож головне завдання – допомогти їй повірити у власні сили.

4. Заборонені фрази:

- Тобі треба жити далі.
- Ти молода(ий), ще знайдеш собі пару.
- Тобі ж дітей треба народжувати.
- Всесвіт несправедливий, йдуть найкращі.
- Треба відпустити.

- Не сумуй за минулим.
- Іншим набагато гірше, вони цілі сім'ї втратили.
- Ти маєш бути сильним/сильною.
- Тримайся заради сім'ї.
- Тримайся, час лікує.
- Зараз війна, усі когось втрачають.

Також не варто говорити нічого, що починається з «Не треба було», а також «шукати винних». «Розбір польотів» – це окрема дія, яка робиться на холодну голову, а право на це мають тільки ті, хто має відповідальність за наслідки.

5. Не слід говорити того, що ви розумієте, що людина відчуває:

По-перше, тому що це неправда. Ніхто цього не розуміє, навіть сама людина. А по-друге – такою фразою ви ніби знецінюєте скорботу та біль від втрати. Кожен, хто пережив смерть рідних, відчуває індивідуальний біль, який не зможе зрозуміти більше ніхто.

6. Не треба довго говорити про співчуття:

У цей момент немає нічого, що варте більше ніж однієї фрази. Якщо ви говорите більше, ви вимагаєте до себе забагато уваги. Будь-яка ваша поведінка або слова, які вимагають уваги, є недоречними.

7. Не треба сильно проявляти свої емоції:

Іноді люди намагаються таким чином передати свої співчуття або показати, що вони теж відчувають біль. Неважливо, з якими намірами це робиться, це виглядає як змагання за увагу і співчуття.

Що варто робити:

1. Співчуйте та робіть спільні справи:

Якщо вам від людини щось потрібно, ви маєте якісь спільні справи, то використовуйте схему, за якою діють більшість досвідчених бійців і волонтерів. Вони говорять: «Я співчуваю, мені дуже шкода, пам'ятай, що ти не один і будь-коли можеш звернутися за допомогою, але зараз є робота, завдання, накази, які потрібно виконувати, і мені в цьому потрібна твоя допомога», – з акцентом на останніх словах. І далі залучають людину до поточних або спільних справ.

2. Тримайте правильну дистанцію:

Людині потрібно, щоб ви були поруч, але її буде пригнічувати, якщо ви будете занадто близько або занадто далеко. Йдеться просто про фізичну відстань. Щоб підібрати правильну відстань, дивіться на фізичну реакцію людини. Поза тіла і вираз обличчя покажуть вам, де її зона комфорту, немов у грі «Холодне-гаряче».

3. Скажіть про те, що до вас можна звернутись по допомогу у будь-який час:

Будь-якій людині завжди потрібно відчувати себе частиною свого гурту. І чим більше стрес, тим більше ця потреба. Людина може уникати спілкування, лякаючись здатися набридливою чи жалюгідною. Проте ви допоможете, якщо гарантуватимете зв'язок із собою і нагадуватимете про інші соціальні зв'язки. Наприклад, ви можете передати слова підтримки від побратимів, друзів, родичів, представників суспільства.

Повернення із зони бойових дій

Який досвід мають учасники бойових дій:

Час, проведений у зоні бойових дій, та отриманий там досвід ще довго впливатиме на бійця. Він міг:

- потрапити під обстріл ворога або у засідку;
- бути атакованим ворогами;
- бути обстріляним з ручної зброї;
- бачити мертві тіла або частини тіл;
- дізнатися про смерть або серйозну травму когось із товаришів. Близька вам людина може отримати значні травми від бомб, мін або інших вибухових пристроїв. Перебування у незнайомому місці та серед вороже налаштованого місцевого населення також може серйозно ускладнити його життя.

Ви можете зіткнутися з тим, що люди, які повернулися із зони бойових дій, не хочуть про це говорити. Вони можуть хотіти залишити ці спогади у минулому. Вони можуть боятися того, що це змінить ставлення сім'ї до них, або ж вони не хочуть, щоб сім'я дізналася про жахи війни. Часто вони розділяють службу та сімейне життя. Розуміння того, чому ваш військовий може засмутитися, коли його розпитують про війну, допоможе вам краще його зрозуміти та впоратися з його проблемами.

Які типові реакції військового на травми:

Кожен військовий має свій власний досвід. Однак, потрібно розуміти, що будь-яка людина, яка повернулася з зони бойових дій, потребує певного часу для адаптації до мирного життя. 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 (ПТСР), який вимагає професійної психологічної допомоги.

Більшість бійців, які повертаються додому, адаптуються до мирного життя протягом кількох місяців після повернення з зони бойових дій.

Людина, яка повернулася з зони бойових дій, може мати небажані спогади про війну. Якщо відбуваються події, що нагадують війну, людина може реагувати дуже сильно – від появи нав'язливих образів перед очима і появи небажаних думок до спогадів бою (флешбеків).

Ці спогади можуть бути настільки реалістичними, що людині здається, ніби вона знову на війні.

Людина, яка повернулася з війни, може діяти нервово або неадекватно, стикаючись зі звичними сімейними проблемами. Злість та агресія є стандартними реакціями при бойовому стресі. Навіть незначні події можуть спричинити неадекватну і бурхливу реакцію.

Більшість військовослужбовців, які повертаються з зони бойових дій, переживають стресові реакції, але лише у незначній кількості бійців розвивається ПТСР.

Як подолати стрес:

Ось декілька порад, які допоможуть вашій сім'ї впоратись зі стресом.

Возз'єднання.

- Переконайтеся, що у військового, який повернувся додому, є можливість якусь частину вільного часу проводити віч-на-віч із кожним членом сім'ї або близьким другом.
- Підтримуйте його у стосунках з іншими, але також давайте йому якийсь час провести наодинці з самим собою. Проведення певного часу з бойовими друзями може бути корисним, але необхідно встановити баланс із часом, проведеним із сім'єю.
- Експериментуйте з різними стилями спілкування. Ваш військовослужбовець звик до військового стилю розмов і «обмеженого інформування». Можливо, йому доведеться заново зрозуміти важливість обміну інформацією. Не бійтеся запитувати про війну, або про те, як він зараз почувається. Знайте, що спочатку він може відмовлятися розмовляти. Можливо, вам більш підійде непрямий підхід. Ви можете використати ті види діяльності, які спонукатимуть до розмов, замість того, щоб дивитися телевізор. Такими видами діяльності можуть бути спільні прогулянки, виконання якоїсь спільної роботи, спільні спортивні або інтелектуальні ігри.
- Висловлюйте впевненість, що вам вдасться справитися із цією ситуацією і ви знову станете щасливою сім'єю.

Розділяйте або ж переоцінюйте сімейні ролі, обов'язки тощо.

- Будьте готові до того, що домашні ролі в родині можуть змінитися (і також можуть змінитися особистісні риси характеру).

- Поговоріть про те, що нового Ви навчилися робити, виконанню яких домашніх обов'язків кожен із вас надає перевагу (тепер це можуть бути абсолютно інші речі, відмінні від тих, які були до служби чоловіка у війську).
- При потребі ідіть на компроміси. Ви обидва маєте бути впевнені, що потреби кожного з вас розуміють і поважають. Піклуйтеся про себе, долайте стрес через здоровий спосіб життя.
- Виконуйте фізичні вправи (наприклад, прогулянки на свіжому повітрі, йога).
- Медитуйте, виконуйте дихальні вправи, займіться улюбленою справою.
- Забезпечте тривалий нічний сон (8-9 годин).
- Якщо ви вживаєте алкоголь, робіть це помірно, - важливо не використовувати алкоголь як снодійне, оскільки він заважає глибоким фазам сну, і не вживати алкоголь як спосіб уникнення негативних спогадів або реакцій, почуттів, які повинні бути вирішені. Вживання алкоголю з цих причин, як правило, приводить до виникнення серйозніших проблем у довгостроковій перспективі.

Не робіть цього:

- Не змушуйте вашого військового говорити. Можливо, він ніколи не буде почуватися зручно настільки, щоб розповісти вам про свій бойовий досвід. Краще спробуйте такі альтернативні способи, як розмови зі свідками цих подій, або ж інші методи полегшення бойового стресу, крім розмов про це. Не зупиняйте його, коли він говорить.
- Намагайтеся не давати оцінок. Наприклад, не говоріть: «Те що тобі довелося робити, це жахливо».
- Не намагайтеся вказувати, що йому «треба» робити.
- Не використовуйте кліше або усталені вирази: «Війна - це пекло» або «Якщо ти вже повернувся, можеш залишити все у минулому». Замість цього краще скажіть йому, що Ви турбуєтеся і переживаєте за нього, Ви любите його і Ви будете поряд, коли йому може щось знадобитися.
- Не давайте вашому військовослужбовцю порад, попередньо не вислухавши його уважно.
- Не поспішайте. Для повторного «знайомства» і відновлення комфортного відчуття поряд одне з одним необхідний певний час.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Багато таких загальних проявів бойового стресу є також симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Однак при ПТСР вони значно інтенсивніші, сильніше турбують, не зменшуються і не проходять. Якщо ці негативні прояви не стають менш інтенсивними протягом декількох місяців, або ж вони спричиняють значні проблеми у щоденному житті вашого військовослужбовця, час звернутися по професійну допомогу.

ПТСР – це виліковний стан, який діагностується клінічним психологом або ж психіатром. Це досить серйозний розлад, який може розвинутиися після того, як людина побувала у травмуючій ситуації.

Симптоми ПТСР:

- Переживання травмуючого досвіду (флешбеки). Погані спогади про травмуючі події можуть повернутися будь-коли. Людина може відчувати той же страх і жах, який вона відчувала безпосередньо під час події. Часом є подразник (тригер), який запускає флешбек, – звук, певна картинка або ж запах можуть викликати стресову реакцію або ж змусити знову пережити травмуючу ситуацію. Наприклад, багато ветеранів бойових дій реагують на запах диму або голосні звуки, відчуваючи тривогу або гнів.
- Уникнення або заціпеніння. Люди с ПТСР намагаються уникати речей, які можуть нагадувати їм про травматичну подію, яку вони пережили. Сюди належать і людні місця, ситуації (як у торгових центрах), де є надто багато виборів, або певні місця (гарячі і сухі території, степ, поле тощо). Також вони можуть закриватися, відгороджувати від себе почуття страху чи болю. Деякі використовують «оніміння, затерпання» почуттів, щоб приховати свої стресові реакції.
- Надмірна пильність або надмірне нервове збудження. Люди, що страждають на ПТСР, можуть постійно перебувати у стані підвищеної боєготовності, дуже швидко відчувають нервове збудження, гнів, легко лякаються. Проблеми з засинанням, гнів, та труднощі з концентрацією є додатковими симптомами нервового збудження.

Фактори, які посилюють ПТСР. Ймовірність того, що у військового розвинеться ПТСР, залежить від багатьох факторів:

- наскільки сильною була психологічна травма;
- чи був він поранений;
- інтенсивність реакції на травму;
- чи був хтось з близьких поранений або ж загинув;
- наскільки сильною була небезпека для їх власного життя;

- наскільки сильно вони відчували втрату контролю над ситуацією;
- яку допомогу і підтримку вони отримали після травмуючої події.

Кроки до вирішення проблеми та отримання допомоги.

1. Спеціаліст повинен оцінити симптоми за допомогою інтерв'ю та тестів.
 2. Людина отримує інформацію про ПТСР, інші психічні стани і реакції на стрес та про те, як вони можуть впливати на неї.
 3. Вибирається механізм допомоги із врахуванням інтересів людини. Він може включати допомогу психолога, психотерапію, медитації, фізичні вправи, або ж лікар може призначити медикаментозну допомогу. Існують ефективні методи боротьби з ПТСР. Когнітивноповедінкова терапія (КПТ) вважається найбільш результативною. Експозиційна терапія - це КПТ, де ви розкажете про свій травматичний досвід знову і знову доти, доки спогади не перестають бути болючими. Когнітивна терапія – це ще один підхід у КПТ. Він допомагає розпізнати пов'язані з травмою думки і змінити їх таким чином, щоб вони стали точнішими і менш неприємними.
- ПТСР може зробити спільне життя з людиною, яка страждає від цього стану, дуже неприємним.

Члени сім'ї людини з ПТСР можуть відчувати наступне:

- Симпатія. Ви можете співчувати своєму коханому, спостерігаючи страждання, яких він зазнає. Якщо Ви проявляєте ці почуття, це може допомогти військовому усвідомити вашу симпатію до нього. Однак будьте обережні, щоб не поводитися з ним, як з інвалідом. Люди з ПТСР, отримавши відповідну допомогу, зазвичай відчуваються набагато краще.
- Негативні почуття. Якщо вам здається, що ваш чоловік втратив ті риси, які Ви любили, для вас це усвідомлення може бути дуже важким. Найкращий спосіб уникнення негативних вражень - це дізнатися більше про ПТСР. Навіть якщо ваша кохана людина відмовляється від допомоги психолога, Ви отримаєте певні переваги від бесіди з психологом самі.
- Уникання. Ви можете уникати тих же речей, які уникає і ваш військовий, для того, щоб уникнути негативних реакцій. Або ж Ви можете боятися його реакції, якщо робите щось за його відсутності. Одне із можливих рішень поступово починати якісь справи і заняття, відвідувати різні події (концерти, масові заходи тощо). Спочатку Ви можете залишати військового вдома, якщо він так бажає, але у довготривалій перспективі Ви повинні домовитися про якісь спільні справи, спільний відпочинок тощо. Зверніться за психологічною допомогою,

якщо демобілізований продовжує уникати і ухилятися від більшості спільних занять або ж часто забороняє вам це робити.

- Депресія. Це поширений стан серед членів сім'ї, де є людина з ПТСР, що спричиняє відчуття душевного болю або ж втрати. Якщо ПТСР триває довго, Ви можете почати втрачати надію, що ваша сім'я «знову стане нормальною». Якщо ваші звичні способи справитися зі стресом та підтримка не допомагають, необхідно пошукати зовнішню допомогу. Багато зі стратегій щодо подолання ПТСР також ефективні і для подолання депресії.
- Злість і почуття провини. Якщо Ви відчуваєтеся відповідальною за стан вашого чоловіка, то Ви можете відчувати провину, якщо не можете зробити його щасливим. Ви також можете злитися, якщо він не може довго втриматися на одній роботі або зловживає алкоголем, або ж що він злиться чи нервується. Ви та ваша кохана людина можете справитися з негативними почуттями, якщо зрозумієте, що ці почуття не є провинною когось, а лише реакцією на травму.
- Проблеми зі здоров'ям. Постійні почуття гніву, тривожності і/або пригніченості протягом тривалого періоду можуть мати негативний вплив на стан здоров'я. Крім того, такі погані звички як зловживання алкоголем, паління та відсутність фізичної активності можуть загостритися, якщо ви намагаєтеся подолати ПТСР у члена сім'ї.

**Києво-Святошинський центри соціально-психологічної реабілітації
населенню**

23 поради військових психологів сім'ям бійців АТО

1. Поки борець знаходиться в зоні АТО, не розповідайте йому про свої страхи і тривоги, не плачте в трубку. Людина, яка знаходиться в зоні бойових дій, живе на межі своїх можливостей. Якщо у нього не буде впевненості, що вдома все добре – він не зможе ефективно виконувати бойові завдання. Бійцю потрібно дати зрозуміти, що вдома чекають його якнайшвидшого повернення, за нього переживають, його люблять, і знають, що він повернеться живий, здоровий і з перемогою.
2. Переживання в сім'ях бійців неминучі, але градус хвилювання можна знизити, обмеживши доступ до ЗМІ і захистивши 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 краще витратити не на перегляд телевізора, а на будь-яку діяльність, пов'язану з наданням допомоги нашим солдатам. Наприклад, допомогу пораненим у госпіталі. Займати свій час і думки потрібно роботою на перемогу. Не можна давати собі можливість лінуватися. З ліні і часу на вільну філософію на політичні теми нічого доброго не вийде. Краще переходите від слів до практики. Від маленького кроку окремої людини складається загальний настрій сім'ї, вулиці, міста і країни.
4. Найскладніше у поточній ситуації матерям військових. Багато хто з них часто опиняється на межі відчаю. Для них вкрай важливо, щоби поруч була присутня людина, яка морально сильніша і здатна контролювати емоції. Дайте їм зрозуміти, що поруч є хтось, хто може підтримати і допомогти.
5. Приготуйтеся, що борець, 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 на те, щоб прожити з людиною щасливе життя.
7. Не відгороджуйтеся. В іншому випадку борець залишається сам на сам зі своїми спогадами, які часом є небезпечними для психічного здоров'я. Це призводить до

внутрішнього конфлікту, який буде поступово посилюватися. У підсумку виходів з нього може виявитися багато і всі вони будуть деструктивні для особистості і соціуму.

8. Слухайте його. Це важливо. Боєць повинен зрозуміти, що поруч з ним його рідна людина, яка прийме його будь-яким. Він повинен зрозуміти, що він потрібен. Багато хлопців закриваються в собі, якщо бачать, що дружина відкидає його новий досвід і каже, що не хоче чути про вбивства і кров. Але він-то цього не може забути, а поділитися йому більше нема з ким. Відсутність цієї можливості може спровокувати серйозні проблеми з психікою. Дім повинен стати для нього місцем, де можна розслабитися і розкритися.

9. Забороніть собі ображатися. Не можна не будувати здогади “... він зі мною не говорить, тому що ...”. Не можна ставити себе в роль жертви. Людина була в ситуації, де все по-справжньому. У зоні бойових дій немає тієї дипломатії, до якої ми звикли у повсякденному житті – там щось не скажи, тут посміхнися, умовності збережи, так себе не поведи. Боєць налаштований категорично, він так звик. Через це можуть виникати конфлікти.

10. Щоб чоловік швидше адаптувався, його потрібно залучати у повсякденне життя. Він повинен розуміти, що він потрібен тут і не є тягарем. В іншому випадку, у свідомості бійців виникає розлом – там він герой, а тут дружина робить все сама, щоб він начебто відпочив. Ні в якому разі не можна жаліти людину, потрібно залучати її до побутових питань по мірі готовності.

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 участь і співпереживання може стати для людини рятівними.

12. Якщо людині починають снитися кошмари — зверніться до психотерапевта або психолога. Вони допоможуть створити комфортні умови, які сприятимуть усвідомленню безпеки. Приклад: боєць повернувся додому без видимих фізичних ушкоджень. Однак, коли дружина вимикала світло і вони лягали спати, йому здавалося, що поруч сепаратист, який може його задушити. Він починав захищатися. Ситуацію врятувала порада психолога залишати включеним нічник. Людина прокидається від кошмару, дивиться по сторонах, бачить, що вона удома, життю нічого не загрожує, жодних сепаратистів немає — поруч кохана дружина.

13. Усвідомлення того, що поруч кохана дружина змінює розуміння того, що поруч бажана дружина. Нерідко учасники бойових дій кажуть, що пропадає сексуальний потяг і з’являється агресивний настрій. З цим можна впоратися, якщо підходити до чоловіка з боку, супроводжуючи це голосом. Ласкаво погладжуйте спину і плечі, ніжно обіймайте. Його потрібно поступово привчати, що вся небезпека минула і удару в спину не буде.

14. Якщо чоловік не виносить фізичних контактів в принципі – приготуйтеся до того, що потрібно поступово, день за днем, можливо – тиждень за тижнем, налагоджувати контакт. Він має відтанути. Згадайте, як годували в парку білочок. Ви протягуєте їй руку з горіхами і чекаєте, поки вона не зрозуміє, що ситуація безпечна і ви бажаєте їй добра — хочете погодувати її саме зі своєї руки. З людиною механізм той самий. Чоловіку потрібно дати зрозуміти, що він може прийти до вас у будь-який момент. Ось ваша рука, ви поруч і будете чекати стільки, скільки потрібно, щоб він зміг протягнути свою руку у відповідь.

15. Буває, що людина, яка повернулася із зони бойових дій, довго мовчить, але в якийсь момент зривається і починає трощити все навколо. У таких ситуаціях потрібно максимально намагатися прибрати всі колючо-ріжучі предмети, щоб вони не потрапили під руку, обмежити перебування людини на кухні. Постаратися зацікавити її більшу частину часу знаходитися в інших приміщеннях.

16. При проявах агресії на словах — намагайтеся говорити з людиною спокійно. Буде дуже складно, тому що всередині все закипить, але піддаватися на цю агресію не можна. Потрібно своєю поведінкою, інтонацією і реакцією давати зрозуміти, що ви усвідомлювати, 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. В основному це відбувається в компаніях — хтось сказав “зайве” слово, неправильно зрозумів, неправильно подивився. Якщо ви бачите, що ваш чоловік/брат/друг починає заводитися — постарайтеся заручитися підтримкою друзів, які знаходяться поруч, і вивести людину із зони ризику. Якщо в компанії з'являється людина, яка може спровокувати бійця на конфлікт (це завжди помітно), потрібно зробити все можливе, щоб уникнути такої ситуації.

18. Якщо прояви агресії супроводжуються зловживанням алкоголю — потрібно негайно звертатися до фахівців. Тому що спиртне гарантує непередбачуваність у будь-якому стані.

19. Якщо людина приїхала із зони АТО нетвереза і не тверезіє кілька днів, і це не властиве їй поведінка – відразу звертайтеся до нарколога або психотерапевта. Коли у людини виникає абстинентний синдром — похмілля — це залежність. На наступній стадії похмілля не з'явиться — це означає, що організм вже не пручається, людині потрібно вкрай мала кількість алкоголю, щоб прийти у стан ейфорії. Це вже не побутовий алкоголізм, це залежність, яку потрібно лікувати терапевтично. Те саме стосується залежності від легких наркотиків — вона має лікуватися у фахівців.

20. Багато бійців АТО скаржаться на болі в спині. Пройдіть дослідження — носіння бронезилета і переміщення на бронетехніці тривалий час може стати причиною проблем з хребтом. Якщо не знайдені якісь фізичні проблеми в ході дослідження, то травма є

психосоматичною. З нею теж потрібно звертатися до фахівців. Потрібні розслаблюючі масажі, фізіотерапевтичні процедури, плавання, гімнастика.

21. Якщо боєць не хоче звертатися до психолога або психотерапевта, хоча ви бачите, що йому потрібна допомога, то фахівець повинен прийти до нього. Можна змодельовати ситуацію, коли у вашому колі спілкування з'являється людина, що встановить довірчі взаємовідносини з бійцем і допоможе йому усвідомити деякі моменти в його поведінці.

22. Проведіть лікнеп. Поясніть, що психолог — це не людина-енциклопедія. Психолог — це людина яка працює зі здоровими людьми, що потрапили у складні ситуації.

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