





# ПАМЯТКА ЖЁНАМ

Простые правила: как поддержать бойца

# Дорогие жёны героев!

---

Война – это тяжёлое испытание для любого человека, тем более для воина. Вашим мужьям потребовалось время, чтобы адаптироваться к военным условиям, и обратная адаптация к мирной жизни тоже не бывает быстрой. Чтобы максимально упростить эту непростую задачу по реадаптации — психике нужно проделать значительную работу, чтобы вновь повернуть на «мирные рельсы», — важна помощь близкого человека.

Сейчас мы обращаемся к Вам, самой лучшей, умной, любящей, внимательной жене. Семья — это основной ресурс, который будет помогать воинам восстанавливаться после военных действий. Как поддержать и чем помочь Вашему близкому человеку?

Придерживаясь этих несложных рекомендаций, можно значительно облегчить и упростить процесс восстановления психологического здоровья Вашего супруга после возвращения.

## ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ НЕСКОЛЬКИХ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

### Подготовьтесь к встрече. Расширьте свою информированность

В специализированной литературе достаточно материалов об изменениях, которые наблюдаются у бойцов, вернувшихся с СВО. Основная мысль: они возвращаются другими, и близким нужно быть готовыми это принять.

Подумайте, какая Вам нужна помощь, чтобы терпеливо и с пониманием выдержать то время, пока муж будет привыкать к мирной жизни.

### Слушайте его

Постарайтесь выслушивать своего мужа, если он готов и хочет говорить. Высказаться — важно. Ещё важнее — говорить и чувствовать, что тебя слушают с вниманием и интересом.

Даже если темы разговоров касаются обыденной жизни, обычного дня. Внимательно относитесь к тому, как Вы говорите, важна акустика речи. Какую роль Вы вложили в голос: учительницы, надзирателя или любящей жены?

## Поддерживайте его увлечения

Спросите, что нравится Вашему мужу, и постарайтесь поддерживать его увлечения. Например, если он интересуется спортом, поддержите его, посещая вместе матчи или соревнования.

## Помогите в быту

По возможности включайте его в семейные обязанности, от участия в домашних хлопотах у него будет возникать чувство сопричастности к семье и семейным делам. Подчеркните, как важна для Вас его роль отца и мужа, будьте готовы поддержать его в его начинаниях, помогая с домашними задачами. Однако, вместе с тем, постарайтесь чрезмерно не перегружать его бытовыми вопросами, помня, что он нуждается в восстановлении физических и психических сил. Например, если он взялся пылесосить, то Вы приготовьте кофе и пригласите его немного отдохнуть.

## Поддержите его эмоционально

После возвращения он может чувствовать, что его никто не понимает, дистанцироваться. Дайте ему время заново привыкнуть к дому, семье, детям. Постарайтесь дать ему пространство для переживаний, но не оставляйте его в полном одиночестве, попытайтесь сделать так, чтобы он почувствовал, что Вы рядом и готовы оказать ему эмоциональную поддержку, если он будет в этом нуждаться.

## Заботьтесь о себе

Это очень важно как для Вас, так и для Вашего мужа. Выделите время для себя, своего физического и эмоционального благополучия, это могут быть тёплая ванна, книга или фильм, массаж — всё, что порадует Вас и придаст Вам сил. Пусть у вас обоих возникнет чувство, что вы полны энергии, хотите двигаться навстречу друг другу, несмотря на временные сложности. Если возникают отрицательные эмоции — раздражение, страх «справлюсь ли я?», жалость к себе, — это нормально. Подумайте заранее, кто может оказать Вам психологическую поддержку? Хороший вариант — работа с профессиональным психологом.

---

## Выражайте свою любовь

И Вы и муж за время разлуки изменились. Он стал сильнее, выносливее, закалился внутренне. Вы стали самостоятельнее, адаптировались без своего мужчины и тоже приобрели новые качества. Ваш главный посыл: «Хоть мы и оба изменились, но продолжаем быть вместе. Я тебя люблю и тобой горжусь». Проявите свои чувства к нему открыто, чаще говорите, что любите его, выражайте свою любовь словами и поступками.

## Будьте его лучшим другом

Помимо того, что Вы являетесь женой, постарайтесь стать ему понимающим другом. Будьте откровенны, сочувствуйте ему и найдите общие интересы, если их не было.

## Постарайтесь оградить от конфликтов

При возникновении конфликтной ситуации друзьям, родственникам и знакомым необходимо объяснить, что состояние, в котором находится Ваш муж, является следствием пережитого им стресса. Психике нужно время для восстановления, поэтому всем нужно сохранять спокойствие и проявлять понимание.

## Поддерживайте семейные традиции

Это очень важный фактор стабильности для супругов и детей. Совместные ужины, дни рождения, приготовление обеда, поездки к бабушке, смс-сообщения в течение дня, поход по магазинам — соблюдение этих традиций принесёт радость как детям, так и взрослым.

## Постарайтесь поддерживать режим дня

У многих воинов наблюдается нарушение циркадного ритма и сна. Проанализируйте распорядок дня близких, отрегулируйте его, если нужно.

## Проявляйте терпение

Попытайтесь проявлять как можно больше терпения. В связи с переменами в поведении мужа, его закрытостью, молчанием, отгороженностью, у Вас могут возникать сложные чувства, например обида, злость, агрессия. Это нормально. Просто помните, что ему сейчас очень сложно, он как никогда нуждается в Вашей поддержке. Научитесь различать первые проявления признаков раздражения и гнева, скажите себе: «Стоп, дальше ни шагу», делайте или говорите что-нибудь другое или по-другому. Если Вы чувствуете, что не можете управлять своими негативными эмоциями, корректно обсудите это с ним, обратитесь за помощью к близким или психологу.

### Будьте готовы к изменениям

После возвращения мужа Вы можете увидеть и негативные перемены в его поведении. Их не может не быть, ведь он долгое время находился в экстремальной ситуации. При этом муж может не замечать деформаций, которые с ним произошли, и утверждать, что он здоров. Далее мы приводим максимальный список возможных изменений, но следует помнить, что их проявление носит индивидуальный характер для каждого человека.



## ПРИЗНАКИ ВОЗМОЖНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

### Охлаждение к детям

Он может отгородиться от внешних контактов с друзьями, семьёй, в том числе и с детьми.

Важно попытаться объяснить детям, что это временное явление, что нужно быть внимательнее к папе. Попытайтесь вовлекать их в общение с ним, их участие и сопереживание может стать для Вашего мужа спасительным. Ребенок — это дополнительная ниточка, которая привязывает его к реальной жизни. Обсудите с детьми, как они могут помочь папе.

### Беспокойный сон

Если Вашему мужу ночью снится страшный сон, в котором он видит повторение военных действий и неприятных ему событий, не будите его резко, у него может возникнуть бессознательная реакция защиты.

Недостаток сна после ночных кошмаров может вызвать раздражительность и ухудшение концентрации внимания.

## Непереносимость физических контактов

Важно подумать о том, что, возможно, придётся постепенно, день за днём, неделя за неделей налаживать физический контакт.

Человек должен оттаять, привыкнуть к тому, что опасность миновала и удара в спину не будет.

Не рекомендуется подходить к нему резко, со спины, лучше тихим голосом сначала заговорить, а потом приближаться и дотрагиваться.

Если он не против, обнимайте его чаще. Ему нужно дать понять, что он может прийти к Вам в любой момент. Вот Ваша рука, Вы рядом и будете ждать столько, сколько нужно, чтобы супруг мог протянуть свою руку Вам в ответ.

### Изменения в сексуальной сфере

Изменения могут проявляться во временной непереносимости прикосновений, уменьшении сексуального влечения. Однако также они могут выражаться и в повышенном сексуальном возбуждении, в необходимости частых сексуальных актов, предрасположенности к агрессивным формам секса.

## Изменение восприятия

У многих участников боевых действий происходит кардинальное изменение восприятия окружающего мира, людей и событий. Они привыкают к постоянной тревоге и необходимости быстро принимать решения для выполнения боевых задач. Это может привести к отчуждению от обыденной жизни и восприятию окружающих в чёрно-белых тонах. Для того чтобы сохранить психическое равновесие в условиях войны, у них может наблюдаться притупление эмоций, что приводит к явлению, известному как «онемение чувств». В некоторых случаях они могут реагировать на несправедливость неадекватно, испытывая агрессию и желание отомстить за своих товарищей. Важно помнить, что гневливость, раздражительность, нетерпимость связаны не с Вами. Это проявления военной травмы. Они либо стихнут через какое-то время, либо понадобится помощь специалиста. Не вовлекаясь эмоционально, Вам проще будет помочь своему мужчине справиться.

## Тяга к спиртному

Обычно по возвращению воинов из зоны боевых действий, семья не то чтобы поощряет алкоголизацию, но относится к алкоголю достаточно спокойно. Выпить рюмочку, чтобы расслабиться — привычно для нашей культуры. Тревога по поводу злоупотребления алкоголем возникает в лучшем случае через несколько месяцев, когда зависимость уже сформировалась.

Лучше убрать из дома все напоминания: рюмки, бутылки, алкогольные напитки. Нужно заранее побеспокоиться, чтобы посещение или приём гостей не превратились в бытовую пьянку. Необходимо знать, что если запой продолжается более семи дней подряд, то следует принимать меры. Также необходима бдительность по поводу употребления наркотических препаратов. Насторожьтесь, если Вы увидите дома непонятные вещества, лекарства, шприцы. Алкоголизм и наркомания могут провоцировать агрессивные реакции в отношении Вас и детей.

# СИМПТОМЫ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО

По возвращении с военных действий некоторые ветераны могут столкнуться с симптомами посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

ПТСР — это психологическое состояние, которое может возникать у людей, переживших боевые действия, военные операции.

Симптомы ПТСР могут быть разнообразными и различаются у каждого человека. Приведём самые распространённые:

- скрытность, избегание общения с другими людьми;
- дрожание рук, тошнота;
- раздражительность, переходящая в приступы немотивированной агрессии;
- повышенная тревожность, подозрительность;
- навязчивые идеи, заикливание на одной мысли;
- угнетённое настроение, апатия;
- быстрая утомляемость, снижение работоспособности;
- кошмары, бессонница.



## СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА

Если у Вашего мужа проявились подобные симптомы, нужно признать, что Вашему близкому нужна помощь. Скорее всего, он не будет самостоятельно просить о ней.

Это вызвано тем, что в нашей культуре мужчин растят мужественными, они не должны плакать и показывать свою слабость. И эта социальная норма не позволяет им делиться проблемами даже с Вами.

Квалифицированную помощь смогут оказать психиатры, психиатры-наркологи, психотерапевты и психологи.

Психологическая терапия может помочь справиться с последствиями травматических событий и вернуться к полноценной жизни. При этом важно не навязывать профессиональную помощь, но выразить свою поддержку и готовность быть рядом.

## РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ В ПРОЦЕССЕ РЕАДАПТАЦИИ

### Обсудите с мужем возможность обращения к специалисту



Подходите к теме обращения к психологу осторожно. Обсудите чувства и переживания мужа, выразите свою заботу и поддержку. Вместе подумайте о последствиях бездействия. Другими словами, задайтесь вопросом: а что будет, если эту проблему не решать, как она может обостриться, во что может перерасти?



### Найдите подходящего специалиста

Это может быть опытный специалист, специализирующийся на работе с ветеранами военных действий или людьми, пережившими травматические события.



## Поделитесь информацией

Подготовьтесь к обсуждению, обратившись к информации о ПТСР и психологической помощи. Расскажите мужу о том, что ПТСР — это нормальная реакция организма после СВО, и профессиональная помощь может помочь справиться с этим.



## Приведите позитивные примеры

Если Вы знаете ветеранов или других людей, которые обратились к психологам и получили помощь, поделитесь с мужем этими позитивными примерами.



## Убедитесь, что он не винит себя

Постарайтесь объяснить, что ПТСР — это не слабость или провал, а обычная реакция на стресс и травму, и важно получить помощь для поддержания своего благополучия.



### Подчеркните положительные результаты

Обращение к специалисту может помочь ему разобраться с эмоциями, преодолеть трудности и вернуться к счастливой семейной жизни.

### Предложите сопровождение



Предложите сопровождение и поддержку на первичном приёме у специалиста. Это может сделать процесс обращения более комфортным и поддерживающим.

### Дайте ему время на принятие решения



Не торопите его с принятием решения. Дайте ему возможность обдумать и обсудить этот шаг с Вами или другими доверенными людьми.



## Не настаивайте, но поддерживайте

В конечном итоге решение об обращении к психологу должно быть принято им самим. Поддерживайте его решение, независимо от того, каким оно будет. Помните, что обращение к психологу — это индивидуальное решение каждого человека, и важно уважать его выбор.

**Если Ваш муж не хочет обращаться к психологу или психотерапевту** — хоть Вы и видите, что ему нужна помощь, — нужно, чтобы специалист пришёл к нему. Можно смоделировать ситуацию, при которой в вашем кругу общения появится человек, способный установить доверительные отношения с бойцом и помочь ему осознать некоторые моменты в его поведении.

## ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ



### Просить мужа рассказать о ситуациях на службе

Не следует давить на него, принуждая рассказывать о том, что произошло, если он не готов и не хочет этого. Часто бывает так, что муж, вернувшись, замыкается и ничего не рассказывает. В этом случае нужно постараться вызвать у него желание говорить: «Твой опыт очень важен. И ты можешь им поделиться, когда сам посчитаешь нужным». Просто будьте рядом и покажите ему, что когда он будет готов поговорить, Вы откликнитесь на его желание и выслушаете. Учитесь слушать молчание и просто находиться рядом.

### Сравнивать его с другими мужчинами



«Вон Петров вернулся, нормальный, здоровый, жена радуется», — таких фраз допускать не следует.



## Критиковать

Если Вам не нравятся какие-то его действия, попробуйте не критиковать его. В таком диалоге старайтесь не использовать «ты-сообщения» (например: **«снова ты меня не слушаешь»**).

Постарайтесь деликатно сформулировать свою претензию, используя «я-сообщение» (например: «я чувствую себя одинокой, если меня не слушает близкий человек», «мне кажется, что я уже неинтересна тебе, пожалуйста, будь ко мне более внимателен»).



## Говорить некоторые фразы

**«Ты сильно изменился, раньше был другим».**

Он может спать в одежде и обуви, усиливать охрану двора, ставить решётки на девятом этаже. В этом случае важно для себя понять, что за этим кроется потребность в безопасности, которая была утрачена во время боевых действий. Поддержите его: «хочешь сделать решётки — сделай, если тебе так будет безопасней».

**«Я тебя понимаю»** —  
нежелательно.

Правильно сказать:  
«Я даже не представляю себе, что ты пережил».

**«Ты что, ненормальный?»**  
**«Я тебя туда не посылала»**

Постарайтесь избегать таких выражений.

Период ресоциализации и реадaptации к мирной жизни сложен как для самого воина, так и для членов его семьи.

Наши рекомендации помогут Вам пройти этот путь легче. Если Вы почувствуете, что не можете справиться самостоятельно, обратитесь к нам за помощью и поддержкой.

**Вместе мы сильнее!**

Автономная некоммерческая  
благотворительная  
организация поддержки  
гражданских инициатив  
**«Ценим Жизнь»**



Казань  
+7 927 414 60 77  
Telegram:



@CENIM\_ZHIZN

Автономная некоммерческая  
организация центр  
поддержки социальных  
проектов  
**«Соратник»**



Москва  
Telegram:



@CPSP\_SORATNIK

Центр антикризисной  
психологической  
подготовки и  
психологической помощи  
**«ГаГаРа»**



Москва  
ВКонтакте:



vk.com/public210436789