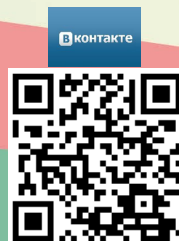
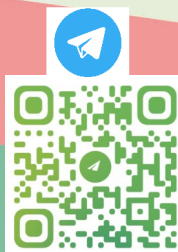




1. Не перегружайте информацией, проблемами в первые дни после возвращения.
2. Постарайтесь оградить членов семьи и военнослужащего от новостных СМИ
3. Помните: человек, прошедший войну, стал сильнее, мудрее и опытнее. Он вернулся, живой, именно к Вам. Все остальное-трудности, которые можно пережить, если вы нацелены на то, чтобы прожить с человеком счастливую жизнь.
4. Если нет резко агрессивных форм поведения, нельзя отгораживать детей от отца. Ребенок-это дополнительная ниточка, которая привязывает военнослужащего к реальной жизни.



5. При проявлениях агрессии на словах-старайтесь говорить с человеком спокойно. Будет очень сложно, потому что внутри вас все закипит, но поддаваться на эту агрессию нельзя. Нужно своим поведением, интонацией показать, что вы понимаете, как ему тяжело.

6. Не отгораживайтесь. В противном случае военнослужащий остается со своими воспоминаниями, порой небезопасными для психического здоровья. Это приводит к внутреннему конфликту, который будет постепенно усиливаться. В итоге выходов из него может оказаться много, и все они будут деструктивны для личности и социума.

7. Чтобы человек быстрее адаптировался, его нужно вовлекать в повседневную жизнь. Он должен понимать, что он нужен здесь и сейчас. Ни в коем случае нельзя жалеть человека, нужно вовлекать его в бытовые вопросы по мере необходимости.

8. Слушайте его, Это важно. Военнослужащий должен понять, что рядом с ним его родной человек, который примет его любым. Он должен понять, что он нужен. Дом должен стать для него местом, где можно расслабиться и раскрыться.

Памятка родственникам военнослужащего, вернувшегося из зоны боевых действий



9. Приготовьтесь, что военнослужащий, вернувшийся из зоны боевых действий, - это, вероятно, уже другой человек, который получил уникальный опыт. Его нужно принять вместе с новыми взглядами, знакомствами, проблемами, страхами и, возможно, проявлениями агрессии. Возвращение к мирной жизни может затянуться, но без любви, заботы, тепла и самое главное— принятия семьи оно станет практически невозможным.

10. Бывает, что человек, вернувшийся из зоны боевых действий, долго молчит, но в какой то момент срывается и начинает крушить все вокруг. В таких ситуациях нужно максимально стараться убраться все колюще-режущие предметы, чтобы они не попались под руку, ограничить пребывание человека на кухне.

11. Если человек не выносит физических контактов в принципе—приготовьтесь к тому, что нужно постепенно, день за днем, возможно-неделя за неделей, налаживать контакт. Человек должен оттаять. Ему нужно дать понять, что он может прийти к вам в любой момент. Вот ваша рука, вы рядом и будете ждать столько, сколько нужно.

12. Многие ветераны жалуются на боли в спине. Пройдите исследование — ношение бронезилета и перемещение на бронетехнике длительное время может стать причиной проблем с позвоночником. Если не найдены какие то физические проблемы в ходе исследования, то травма является психосоматической. С ней нужно обращаться к специалистам. Нужны расслабляющие массажи, физиотерапевтические процедуры, плавание, гимнастика.

13. Если боец не хочет обращаться к психологу или психотерапевту, хотя вы видите, что ему нужна помощь, то специалист должен прийти к нему. Можно смоделировать ситуацию, когда в вашем кругу общения появляется человек, который устанавливает доверительные отношения с бойцом и поможет ему осознать некоторые моменты в его поведении. Дайте контакты дистанционных психологических служб (телефона доверия).



Г(О)БУ Центр «Семья»

398007 г. Липецк,

ул. Ушинского, д 28.

Тел.: (4742) 28-45-44;

факс 28-45-46

**Телефон доверия для детей,
подростков, родителей 28-40-45**

#МЫВМЕСТЕ

Волонтеры акции принимают заявки на помощь семьям военнослужащих

Горячая линия по оказанию психологической помощи
8 800 250 18 59

Сайт - <https://мывместе.рф/>

Фонд помощи

«Жизнь продолжается»

поддерживает семьи с несовершеннолетними детьми, потерявшие кормильца

Сайт: <https://life-goes-on.ru/>

