**Ресурсы для обращения за психологической помощью**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Горячая линия кризисной психологической помощи | 8 (800) 600-31-14 | круглосуточно | Экстренная психологическая помощь детям, подросткам их родителям (законным представителям), а также взрослым в кризисном состоянии |
| Чат-бот по оказанию психологической помощи | Ссылка для входа: https://vk.com/psy \_myvmeste  | с 09:00 до 00:00 (по мск) | Сервис по оказанию бесплатной психологической поддержки населению |
| Горячая линия Российского Красного Креста | 8 (800) 700 44 50 | круглосуточно | Психологическая помощь семьям мобилизованных и военнослужащих |
| Горячая линия по вопросам домашнего насилия | 8 (495) 637-22-20 | круглосуточно | Психологическая, социальная, юридическая помощь |
| Анонимный телефон доверия ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России | 8 (495) 637-70-70 | круглосуточно | Психиатрическая помощь |

Дорогая! Ты-самое главное, что есть у тебя! Не будет тебя, не будет остального. Ты-главный герой фильма своей жизни!

Ты-сердце своей семьи!

Счастлива женщина-

счастливы все члены ее семьи

Не наше настроение и поведение влияют на ситуацию,

а ее восприятие

**С таким потоком напряжения часто сложно справиться в одиночку, для более комфортного проживания этого периода необходима помощь профессионала. Буду рада быть для вас этой поддержкой.**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Эврика» г. Тамбова

**Методичка**

1. ***Рекомендации женщинам,***

***чьи мужья находятся в зоне СВО***

1. ***Что делать супруге, когда боец вернулся домой, в отпуск?***



Подготовила:

педагог-психолог

Чистякова Ирина Сергеевна

1. ***Рекомендации женщинам, чьи мужья находятся в зоне СВО***

**Дорогая!**

* Постарайся  **начать организовывать жизнь постепенно**, не берись сразу за все сферы жизни. Например, письменно перепланируй расписание дня или определи, от чего в своей прежней жизни ты можешь отказаться, что отнимало время, которое сейчас будет необходимо на детей и на поддержку себя.
* **Ищи** **любую** **помощь** и поддержку у близких, у родственников.
* **Работай с эмоцией гнева**, которая сейчас может быть направлена на всё вокруг: на детей, на друзей, которых не призвали или подруг, мужья которых остались дома.
* **Ищи опоры** как внутри себя, так и вовне. Если ты религиозна, сходи в церковь. Если есть возможность, обязательно обратись к психологу или ищи группы поддержки для жён призванных. Взаимоподдержка и понимание являются очень эффективными.
* Когда приходят тяжелые и грустные мысли, **старайся отвлекаться** на что-то интересное и позитивное, не забрасывай свои прежние хобби и увлечения, они сейчас могут быть полезным ресурсом. Наполни свою жизнь смыслом!
* **Определи те сферы жизни и направления, которые могут зависеть от тебя и то, что находится в зоне твоего контроля(!) и не распыляй свою энергию на то, что от тебя не зависит!**
* Задумайся над вопросом: **«Как я могу повлиять на ситуацию?»**. Хорошенько поразмысли. Понимание того, что на многое сейчас ты не можешь повлиять или проконтролировать, должно чуток успокоить. Ты – не всемогущее существо, изменить ход событий, вернуть время назад не в твоих силах. ****Важно не только осознать это, но и принять, после чего тебе будет проще направить свою драгоценную энергию на что-то другое, более полезное сейчас.
* Что касается детей****. Постарайся объяснить чаду, что папа не бросил их, это лишь временные обстоятельства. Важно дать понять ребенку, что его любят.
* Не прокручивай у себя в голове худшие сценарии. Негативные мысли способны притягивать печальные события, доводить до нервных срывов, что в свою очередь, приводит к психосоматическим заболеваниям. Важно беречь себя, свои ресурсы.
* Призванный – не равняется убитый. Важно это понять, верить в лучшее и двигаться дальше.
* Составь  **список своих ресурсов**. Внеси туда всё, что дает тебе энергию, приносит радость и удовольствие, дает новые яркие впечатления. В моменты отчаяния, ты можешь прочитать этот список и обратиться к этому.
* **Освой техники релаксации**, практики заземления, дыхания, медитация, расслабление тела. Это поможет сохранять самообладание и наполнит энергией.
* **Не забывай об уходе за своим телом**. Вовремя обращай внимание на те сигналы, которые оно подает; делай необходимые уходовые процедуры (массаж, спа, ванна с пенкой, баня, релаксирующий душ, приятный запах крема на тело и пр.)
* Корми себя вкусно, пей воду, высыпайся обязательно (!!!), заботься о своем физическом и психическом (душевном) здоровье, посещай врачей по необходимости, окружи себя поддерживающим окружением, а не токсичным, которое тебя обесточивает; отдыхай побольше! В день 5-10 минут для себя. В тишине, одиночестве.
* **Работай с чувством вины.** Оно может подстерегать тебя, когда ты радуешься или получаешь хотя бы минимальное удовольствие, а в это время твой муж подвергает свою жизнь опасности. Это может быть также **стыд** за это перед окружающими, фантазии о том, что они могут о тебе подумать что-то плохое или осудить.
* Если появляются **суицидальные мысли**, как можно скорее обратись к психологу или психиатру. Не оставайся один на один с этой проблемой! Не замыкайся в себе - так ты можешь уйти в глубокую депрессию. Ведь депрессия-это не «взгрустнулось», это снижение иммунитета, системное угасание всех функций организма.

**Приемы для оперативного преодоления тревожного состояния (подходит при панических атаках)**

Применимо как для взрослых, так и детей.

– **«Контроль дыхания»** - Сделайте глубокий вдох через нос на четыре счета и выдох ртом на шесть счетов. Повторяйте в течение нескольких минут.

– **«5-4-3-2-1»** В состоянии острой тревоги человек, как правило, зацикливается на предмете переживаний и почти не способен отвлечься от него.

Попробуйте перечислить:

* пять вещей, которые вы можете видеть,
* четыре вещи, которые можете потрогать,
* три вещи, которые можете услышать,
* две вещи, которые можете обонять,
* одну вещь, которую можете попробовать на вкус.

– **«Проговаривание собственных эмоций»** - попробуйте более четко обозначить и назвать эмоции, что вы испытываете. А еще лучше прописать на бумагу свое состояние.

* В ситуации полной неопределенности мы все нуждаемся в «рутине»: ежедневных простых делах. В стрессовые моменты и времена неопределенности рутина может быть спасательным кругом.
* Не пытайтесь жить как раньше в абсолютно новых условиях - это приводит к сильному стрессу. Нужно стараться максимально адаптироваться к новым условиям. Задача не справиться, а адаптироваться.
* Ограничьте новости или просмотр новостных сообщений о травмирующих событиях. Сосредоточьтесь на максимум двух проверенных источниках новостей.
* Не испытывайте чувство вины за нейтральную позицию. В ней сложнее всего, так как человек подвержен агрессии со всех сторон.
1. ***Что делать супруге,***

***когда боец вернулся домой, в отпуск?***

******

Сын, муж, отец возвращается другим, непривычным, непонятным, холодным, отстраненным, «чужим», а иногда даже психически надломленным…

Близкие теряются, испытывают тревогу, страх, непонимание как взаимодействовать с этим «новым»  человеком.

Боец может быть чрезмерно возбудимым, раздражительным, вести себя агрессивно, либо, напротив, замыкаться в себе, не проявлять никаких эмоций, могут быть проблемы со сном, адаптацией к мирной действительности, может испытывать вину за то, что выжил, в то время как другие погибли, либо, что не получилось кого-то спасти.

Реабилитацию лучше проводить под девизом:

Энтузиазм, Прощение, Забота.

Учитывайте, что за время разлуки вы оба изменились и нужно время, чтобы снова привыкнуть друг к другу. Возвращение мужа к привычной совместной жизни может протекать не без осложнений — проявите понимание и терпение!

**Давайте разберемся, что же с ним произошло, и как с этим быть?**

Оказавшись в зоне боевых действий, где его жизни каждую минуту угрожает опасность, человек, по сути, возвращается к своему первобытному состоянию, когда ведущую роль играет рептильный мозг - это самая древняя часть мозга, он концентрируется на том, что необходимо для выживания: постоянное сканирование пространства, побег от опасности, атака, поиск еды. Бывает, что приходится наблюдать за гибелью других людей, это очень сильно расшатывает понятия нормы и включается «эмоциональная холодность» как некий защитный механизм, уберегающий психику от разрушения.

  В этом состоянии солдат возвращается домой - и вот, после долгожданной и радостной встречи, близкие обнаруживают, что человека «словно подменили».

Для военного, вернувшегося домой, также становится неожиданностью то, что с ним происходит. Он дома, но ощущения от этого «дома» радикально отличаются от того, что он помнит- нет того спокойствия, умиротворенности, о которых он мечтал, будучи на фронте. Почему?

Ситуация изменилась, опасности больше нет, но мозг по прежнему находится в режиме **«выжить»,** включены все защитные механизмы, и  необходимо время, чтобы перестроиться. Психика не в состоянии быстро справиться, «переварить» глубокую травму, полученную в зоне боевых действий.

**Как вести себя в подобной ситуации, чем вы можете помочь?**

Живите под девизом: «Сначала маску на себя, а потом – на мужа, детей». Будьте сами в ресурсе, не забывайте про себя, заботьтесь о своем душевном равновесии и спокойствии. (об этом я писала в самом начале)

Вы сердце семьи!

 **Важно понять и принять, что партнер, действительно, изменился.**

Самой лучшей опорой в этот период для него будет принятие, стабильное, спокойное состояние близких и постепенное возвращение к прежней жизни.

* Возможно, вы будете ощущать напряжение с его стороны в моменты, когда проявляете ласку, нежность, внимание, тогда можно спросить: «Как бы ему было хорошо, комфортно?»
* Вообще, важен диалог, *как если бы вы знакомились с новым человеком, потому что он изменился,* и «старые» привычные схемы могут оказаться нерабочими.
* Если вас ранит его поведение, можно сказать о своих чувствах, но в спокойной форме, не превращая разговор в скандал. Старайтесь использовать «Я-сообщения»: - я чувствую…, - мне бы хотелось..., - я была бы рада… и тд.
* Если он хочет рассказать то, что с ним происходило - можете выслушать, но первой лучше не начинать разговор. Внимательно и заинтересовано слушайте рассказы супруга о том, что он пережил. Очень важно дать ему выговориться, особенно при моральной поддержке близкого и любимого человека.
* Старайтесь понемногу вовлекать его в прежние дела, занятия, общение, но ненавязчиво, обязательно оставляя личное время и пространство.
* Проявите внимание и терпение к проблемам супруга, которые неизбежно возникают после боевого стресса; к его психологическому дискомфорту, повышенной раздражительности, возможному длительному депрессивному состоянию и т. п. Это временные явления — помогите ему с ними справиться.
* Особое внимание уделяйте детям. Важно, чтобы при восстановлении привычных отношений с супругом они не оказались без должного внимания и заботы.
* Создайте благоприятную интимную обстановку. Дайте понять партнеру, что вы в нем нуждаетесь и пойдете ему навстречу.
* Ни на что не рассчитывайте; не перегружайте его домашними проблемами; возьмите на себя планирование деятельности во время отпуска; не ожидайте проявлений привычных чувств; смиритесь с тем, что он «не совсем здесь», не готов принимать решения, много говорит о боевых друзьях, стремится к общению с теми, кто тоже воевал, и даже рвется обратно.

Важно осознать и вам, и ему, что его изменения  - **НОРМАЛЬНАЯ реакция на НЕНОРМАЛЬНУЮ ситуацию**, в которой он оказался, и его психика справляется с этим так, как может.

**Помните, что многое зависит от вас. Семья оказалась в непростых обстоятельствах, в которых понадобится много выдержки, мудрости, работы над отношениями и над собой.**

* Не принимайте на свой счет негативные реакции мужа. Раздражительность, погруженность в себя, неадекватные реакции, черствость по отношению к близким — все это специфические проявления травмированной психики близкого человека. **Запаситесь терпением и выдержкой**.
* Одновременно не позволяйте травмированному члену семьи превращаться в семейного тирана, которому «дозволено» распускаться, грубить, срываться на жене, родителях или детях. Четко обозначайте границы допустимого. Не скандальте, но твердо говорите об опасности несдержанного поведения для психического и физического здоровья детей, жизни престарелых членов семьи и даже самой сохранности семьи в будущем.
* Придерживайтесь всей семьей здорового образа жизни, уделив внимание здоровому и полноценному питанию, соблюдению режима дня: продолжительный сон в одно и то же время. Освойте и практикуйте здоровые способы релаксации. Это может быть молитва, медитация, успокаивающие беседы, дыхательные упражнения, совместные пешие прогулки, посещение сауны и пр.
* Способствуйте общению с животными и детьми. Уделяйте внимание активному отдыху (прогулки, рыбалка и пр.) и умеренным физическим нагрузкам.
* Постарайтесь оказать психологическую помощь мужу, помогите ему вернуться к нормальной, привычной жизни. Если необходимо, обращайтесь за помощью к специалистам (психолог, психиатр, невролог, терапевт).
* Следует помнить, что в отношениях не бывает однозначных универсальных решений и то, что помогло одной семье, для другой может оказаться безрезультатным. Именно поэтому так важно подходить к отношениям творчески, находиться в постоянном поиске способов помочь близкому человеку и не исключать обращение за специализированной помощью.
* И главное. Не считайте, что ваша жизнь менее ценна, чем жизнь участника боевых действий. При любом физическом и психическом состоянии вернувшегося бойца вы имеете право на минуты отдыха, удовольствий, простых развлечений, радости и смеха. В большей мере в этом нуждаются дети, которым нужно «организовывать» счастливое детство. В здоровой, радующейся жизни семье ветерану будет легче вернуться к мирной жизни.



**Чего стоит избегать?**

* - Не стоит неожиданно появляться у него за спиной, старайтесь избегать резких громких звуков - его мозг по-прежнему может считывать это как опасность.
* - Не стоит проявлять жалость, называть его «бедненьким», давать ему понять, что он стал странным, что с ним «не все в порядке».
* Не стоит поощрять употребление мужем алкоголя. Постарайтесь тактично дать ему понять, что это пагубно для него, ваших отношений и в целом для семьи.

Обычно после возвращения ветерана из зоны боевых действий семья не то, чтобы поощряет алкоголизацию, но относится к алкоголю достаточно спокойно. Тревога по поводу злоупотребления им возникает, в лучшем случае, через несколько месяцев, а чаще — через несколько лет, когда зависимость уже есть. Нужно понимать, что если алкоголизация, даже ситуативно, вроде бы обусловленная, продолжается более семи дней подряд, следует принимать меры. В первую очередь нужна консультация терапевта. Почему именно неделя? А потому, что более длительная алкоголизация маскирует какие-нибудь симптомы ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), скорее всего тревогу и депрессивные расстройства

* - Не стоит проявлять гипероопеку и рассказывать, что он должен делать.
* - Также не стоит чрезмерно потакать всем его желаниям - если что-то вызывает у вас сильный дискомфорт, не стоит об этом молчать, жертвуя собой.
* - Не стоит противодействовать его встречам с боевыми товарищами, так как, возможно, именно их он сейчас воспринимает как наиболее близких людей.