

# ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ ИЗ ЧИСЛА СЕМЕЙ МОБИЛИЗОВАННЫХ И ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

## I

### **ПОМОЩЬ СЕМЬЯМ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ**

#### **Этапы травматических переживаний**

##### *1. Этап неизвестности и ожидания*

Эмоциональное состояние характеризуется такими эмоциями, как страх, тревога, депрессия, раздражение, гнев, агрессия. Причины нарушенного эмоционального состояния чаще связаны с отсутствием достоверной информации о состоянии здоровья и жизни бойца. Люди боятся негативного исхода и испытывают постоянное напряжение.

Помощь в этой ситуации включает следующие направления:

- Необходимость своевременного предоставления достоверной информации о статусе жизни и здоровья бойца.
- Поддержка семей участников ПВО сотрудниками органов местного самоуправления.
- Совет ограничения просмотра негативных новостных каналов.
- Сплоченность всех членов семьи в поддержке друг друга.
- Деликатное отношение со стороны знакомых или сослуживцев. Не следует спрашивать про жизнь бойца, лучше спросить про то, как семья держится. Слова поддержки будут также уместны: «держитесь», «крепитесь» и т.д.

##### *2. Этап негативного исхода*

Негативный исход чаще связан с гибелью бойца. Однако возвращение бойца домой с тяжелыми боевыми ранениями также приводит к травматическим переживаниям у всех членов семьи. Негативным исходом можно считать получение семьей известия как о «без вести пропавшем», что, с одной стороны, может вселять надежду, но с другой – может быть более сильным переживанием, по сравнению с гибелью, так как содержит в себе неизвестность и не дает семье возможности придать погибшего земле по христианским обычаям. Эмоциональное состояние характеризуется разными эмоциями, в том числе, страхом, тревогой, депрессией, раздражением, гневом, агрессией, а также эмоциями горевания.

Помощь в этой ситуации включает следующие направления:

- Со стороны сотрудников органов местного самоуправления – социальная помощь, материальная поддержка.
- Со стороны знакомых / сослуживцев – эмоциональная поддержка.

#### **Оказание медицинской помощи семьям**

Надо помнить о том, что на фоне травматических переживаний часто обостряются хронические заболевания, особенно, сердечно-сосудистые. Могут наблюдаться такие состояния как повышение артериального давления, нарушения сердечно-сосудистого ритма, гипертонический криз. В таком случае необходимо направить членов семей за получением медицинской помощи к терапевту по месту жительства.

При наличии эмоциональных нарушений (тревога, депрессия, подавленное состояние, нарушения сна и др.) следует обратиться за помощью к психиатру по месту жительства.

Экстренную психологическую помощь граждане могут получить по телефону доверия КГБУЗ ККПНД №1: **8-800-100-34-94**. Данный вид помощи оказывается бесплатно, анонимно, круглосуточно.

## II ГОРЕВАНИЕ ПРИ ПОТЕРЕ БЛИЗКОГО

Потеря близкого – это самая большая утрата для каждого человека. Человек находится в тяжелом эмоциональном состоянии и нуждается в поддержке со стороны близких. Эмоции горевания могут быть двух видов: направленные внутрь (боль, слезы, тоска, вина, обида) и направленные наружу (гнев, злость, раздражение, ярость, прямая агрессия).

Чтобы пережить горе, надо его «прожить», то есть признать, что утрата произошла, и постараться пережить боль потери.

### Горевание включает ряд стадий:

- 1) Стадия неприятия, или отрицание происходящего. Основная эмоция – ступор. Человек еще не осознал, что в семью пришло горе, и что оно реально.
- 2) Стадия гнева. Человек начинает задавать себе вопросы: «почему именно он?», «почему сейчас?», «как так могло случиться?». Эмоции, которые возникают на этой стадии – раздражение.
- 3) Стадия самообвинения. Человек начинает изводить себя вопросами: «что я сделал не так?». Эмоции – душевная тяжесть, или горе.
- 4) Стадия депрессии. Приходит понимание, что душевная тяжесть не уходит. На этом этапе может быть такое эмоциональное состояние, как апатия.
- 5) Стадия смирения – понимание, что ничего не изменишь, что не следует жить прошлым, примирение с утратой. Негативные эмоции постепенно сменяются позитивными воспоминаниями об умершем.

### ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ БЛИЗКИЕ

*Для горюющего важно:*

- не прятать свои переживания,
- помнить, что любые чувства и эмоции — это нормальная реакция,
- разрешить себе чувствовать боль и потерю,
- дать волю слезам,
- попытаться прожить горевание и боль,
- не терять контакт с собой и близкими,
- временно приостановите общение с людьми, которые мешают вам переживать утрату.

*Для окружающих важно знать*

- Если человек хочет плакать – пусть плачет, не осуждайте и не стыдите его за это.
- Если человек обвиняет окружающих – дайте ему выговориться, но следите, чтобы это не привело к конфликту.
- Если человек надолго запирается в своей комнате и ищет уединения – не мешайте ему, однако проявляйте бдительность и следите, чтобы человек не высказывал суицидальных мыслей.

*Как помочь*

- Будьте рядом, позволяйте человеку озвучивать свои эмоции без стеснения.
- Позвольте человеку разделить с вами его горе.
- Дайте почувствовать, что он не один, и что его чувства и мысли важны для окружающих.
- По возможности поддерживайте любой разговор об умершем, об отношениях с ним, о похоронах и разных обстоятельствах трагедии.

*Чего нельзя*

- Стыдить человека за проявляемые чувства,

- Осуждать его поведение или несдержанность,
- Быть навязчивым, проявлять излишне много инициативы,
- Обесценивать чувства скорбящего: «да не плачь, мы это переживем», «успокойся, все пройдет»,
- Переключать внимание от горевания: «соберись, подумай о детях», «ты должна заботиться о маме» и т.д.
- Пытаться отвлечь их от переживаний: «давай сходим куда-нибудь, развеемся», «лучшее средство от горя — работа» и т.д.
- Запрещать говорить об умершем: «не тревожьте его, он уже на небе», «давай поговорим лучше о живых» и т.д.
- Обесценивать уникальность происшедшего: «все там будем», «не ты первый и не ты последний» и т.д.
- Пытаться заглушить горе алкоголем или лекарствами. Заглушенные и загнанные вглубь психики эмоции будут копиться внутри и разрушать человека (психосоматика, депрессия).

### ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ОРГАНЫ ВЛАСТИ

- 1) ВАЖНО! Не организовывать митинги, собрания, массовые панихиды.
- 2) Прийти в каждую семью отдельно и выразить соболезнование индивидуально. Найти нужные слова: *«большое горе пришло в вашу семью», «я очень сочувствую вам», «это большая потеря для всех нас».*
- 3) Дать человеку информацию о возможности получения экстренной психологической помощи по телефону:
- 4) 8-800-100-34-94
- 5) Предложить материальную помощь семье;
- 6) Если столкнетесь с агрессией или раздражением – не принимайте это на свой счет. Помните, что агрессия – это этап переживания горя, это физиологическая эмоция, которая должна быть отреагирована и пережита.

## III

### ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Всегда следует помнить о том, что травматические переживания, в том числе, смерть близкого человека, горе, утрата, являются высоким фактором риска самоубийства. Поэтому, если человек столкнулся с утратой, он требует повышенного внимания.

#### На что обратить внимание:

- 1) Появление отстраненности, подавленности, уход в себя,
- 2) Появляются / учащаются разговоры о смерти,
- 3) Человек начинает раздаривать свои вещи,
- 4) Начинает писать письма / записки,
- 5) Появляются суицидальные высказывания:
  - *«вот бы заснуть и не проснуться»,*
  - *«жить незачем»,*
  - *«жить не для кого»,*
  - *«я никому не нужен»,*
  - *«я не вижу больше смысла ни в чем»,*
  - *«я не вижу больше смысла жить» и т.д.*

#### Что делать:

- 1) попытаться поговорить с человеком: *«Я вижу, что с тобой что-то не так, что-то тебя беспокоит»*,
- 2) постараться не оставлять человека одного,
- 3) убрать все опасные предметы (ножи, ружья и т.д.),
- 4) дать номер телефона экстренной психологической помощи: 8-800-100-34-94

**ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
КГБУЗ ККПНД №1:**

**8-800-100-34-94**

**ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ОКАЗЫВАЕТСЯ  
БЕСПЛАТНО, АНОНИМНО, КРУГЛОСУТОЧНО**