



Харківська державна академія культури
Кафедра психології, педагогіки та філології

ДИСКУСІЙНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ МІТАП

**“ Особливості безбар’єрного
спілкування з
військовими та ветеранами ”**

кандидат психологічних наук, доцент

ДМИТРО ПРИХОДЬКО

ПОНЯТТЯ ВІЙСЬКОВИЙ



Військовий - це людина, яка служить в Збройних силах України, Національній гвардії, Державній прикордонній службі, Службі безпеки України та інших військових формуваннях. Військовий обов'язково виконує свої обов'язки щодо захисту країни та її територіальної цілісності.

ПОНЯТТЯ ВЕТЕРАН

Ветеран (лат. veteranus - від «vetus» - старий) це професійний вояк, який відслужив визначений термін в армії. Зараз ветеран - це людина, яка має бойовий досвід та відслужила певний час у військовій службі. Ветеран війни може мати статус учасника бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни або учасника війни.



ЗВ'ЯЗОК МІЖ ВІЙСЬКОВИМ ТА ВЕТЕРАНОМ



Військовий та ветеран - це дві різні, але пов'язані між собою категорії людей. Військовий - це людина, яка проходить службу в Збройних силах та інших військових формуваннях.

Ветеран - це людина, яка завершила службу в армії або має бойовий досвід. Ветеран може бути також і військовим, якщо, наприклад, повернувся на службу після завершення попереднього контракту.

ЗВ'ЯЗОК МІЖ ВІЙСЬКОВИМ ТА ВЕТЕРАНОМ

- **Ветеран може бути військовим:**

Якщо ветеран повернувся на службу після завершення попереднього контракту, він одночасно є і військовим.

- **Ветеран не завжди військовий:**

Ветеран може бути людиною, яка має бойовий досвід, але не обов'язково працює в Збройних силах.

- **Ветеран війни:**

Особи, які мають статус ветерана війни (учасники бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни), можуть бути як військовими, так і цивільними.

БЕЗБАР'ЄРНЕ СПІЛКУВАННЯ З ВІЙСЬКОВИМИ ТА ВЕТЕРАНАМИ

- Безбар'єрність – це не тільки доступ до фізичних об'єктів, а й значно ширше поняття, що включає в себе різні сфери діяльності, категорії мислення та взаємодії з іншими людьми, як із рівними. Краще зрозуміти принципи концепції допоможе “**Довідник безбар'єрності**”.
- Ніхто не народжувався для того, щоби отримувати травматичний досвід бойових дій, обстрілів, полону, поранень, контузій тощо. Як спілкуватися з людьми, які пройшли цей гіркий стражденний шлях, не додавши їм зайвих проблем недоречними запитаннями чи некоректними коментарями, розповідає розділ “**Люди з досвідом війни. Гідність і взаємодія**”.

ПОВЕРНЕННЯ З ФРОНТУ

- Озирніться навколо, придивіться до своїх друзів, колег. Майже у кожного з нас у найближчому колі знайомих є людина, яка боронить Україну від російської агресії або повернулася з війни.
- Ці люди здебільшого не професійні військові, які пройшли довготривалу спеціальну підготовку і присвятили себе службі. Наші Захисники і Захисниці раптово залишили звичайне життя цивільної людини та пішли на фронт після доволі короткотривалого навчання. А там - найстрашніша війна цього століття в найгірших її проявах.

ПОВЕРНЕННЯ З ФРОНТУ

- Це може травмувати. Пережите на війні залишає свій відбиток, змінює людину. У кінцевому підсумку до мирного життя одночасно повернуться від 1 до 5 мільйонів людей - носіїв унікального досвіду участі в бойових діях, який змінює цінності.
- *«...поїхав на Бахмут до Луганського прикордонного загону. Після того, що я там пережив, не знаю, що зі мною буде далі».*
- *«У Бахмуті помирають люди, й це не секрет. Їм відриває кінцівки, голови. До цього неможливо підготуватися».*
- *«Загиблий побратим весь час стоїть перед очима».*
- *«Побачене неможливо забути. Чи міг я щось змінити?»*
- *«Так, на війні складно, але там все зрозуміло. Просто. Або ти знищуєш ворога, або він тебе».*
- *«Я воював поруч із найвідважнішими людьми...»*

ПОВЕРНЕННЯ З ФРОНТУ

- Дуже важливо не поширювати міфи про те, що всі учасники війни -ветерани та ветеранки - «психовані», «неврівноважені», «з ПТСР» тощо. З війни не просто повернутись усім, проте це не означає, що в усіх буде ПТСР. Нерідко проявами пережитого досвіду може бути депресія, прагнення ізолюватися («*мене ніхто не розуміє*»), закритися в собі. Більша частина людей впораються з цим за підтримки оточення і не матимуть важких наслідків.
- Один із найважливіших моментів — велика кількість людей з інвалідністю, набутою внаслідок війни: люди з ампутованими кінцівками, порушеннями слуху і зору тощо. Необхідно вже зараз думати, яким чином облаштувати їм зручний безбар'єрний простір, забезпечити можливості для повноцінного життя, мотивувати до активності.

ЩО ВІДРІЗНЯЄ ЛЮДИНУ З БОЙОВИМ ДОСВІДОМ

- **Скутість і незручність у спілкуванні**

Людині з бойовим досвідом можуть бути притаманні замкнутість, бажання закритися від людей поруч, ізолювати себе. Такі люди можуть вважати, що тільки ті, хто пройшли через бойові дії, можуть їх зрозуміти. Ветеран / ветеранка також мають загострене почуття справедливості. Все це призводить до певної скутості у спілкуванні, а можлива підвищена конфліктність - до незручностей.

- **Труднощі при ухваленні рішень**

На війні здебільшого люди мають чітко виконувати поставлені завдання, слухатися наказів командира - це умова виживання. Через це після повернення до цивільного життя у людей з бойовим досвідом можуть виникати труднощі з самостійним ухваленням рішень.

ЩО ВІДРІЗНЯЄ ЛЮДИНУ З БОЙОВИМ ДОСВІДОМ

- **Труднощі з концентрацією та запам'ятовуванням**

Війна впливає на розумові здібності людини. Від обстрілів і бомбардувань може травмуватися мозок (так звана контузія). У бойових умовах людина недосипає, недоїдає, не має можливостей для відновлення. Під дією постійного стресу когнітивні функції людини знижуються: погіршується пам'ять, концентрація, здатність сприймати інформацію, навчатися тощо. Для фізичного та психологічного відновлення людині потрібен час.

- **Зміни в роботі, бізнесі, професії**

Під час виконання завдань із захисту Батьківщини людина відчувала свою значимість, цінність, важливість. Цього може не бути в цивільному житті, в професії, роді занять, які вона мала, особливо якщо там уже звична, напрацьована рутина. Стає важливим знайти своє нове місце в житті: змінити професію, розпочати власний бізнес, піти навчатися. Важливо підтримувати ці прагнення та надавати ветеранам і ветеранкам можливості для розвитку.

ЩО ВІДРІЗНЯЄ ЛЮДИНУ З БОЙОВИМ ДОСВІДОМ

- **Бажання повернутися до військового життя**

Під час участі у війні людина змінюється, змінюються життєві цінності, пріоритети. Те, що було важливим до війни, вже не відкликається. Вписати себе нового/нову в попереднє життя надзвичайно складно. Вихід із цього незрозумілого, «чужого» життя людина бачить у поверненні до військової служби.

- **Немає універсальної формули, як допомогти колишнім військовим повернутися до цивільного життя: хтось хоче побути наодинці, відпочити та подумати; комусь важливо спілкуватися і діяти. Однак кожному й кожній потрібно дати можливості відновитися тим шляхом, який він або вона вважає для себе найкращим.**

- **Людині, яка повернулася з війни знову потрібно звикати до іншого темпу життя, відновлювати зв'язки з родиною, свою роль у сім'ї. При цьому суспільство має проявити всю повноту розуміння і поваги, надати можливості для підтримки та знати, яким чином спілкуватися нам, цивільним людям, з тими, хто має бойовий досвід.**

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З ЛЮДИНОЮ ЯКА ПОВЕРНУЛАСЬ З ВІЙНИ

- «Людина приходить додому, але не повертається з війни: пам'ять закарбовує спогади про війну, обстріли, моменти «прильотів» мін і снарядів чи загибелі побратимів. Вона старається позбутися спогадів, але не може. Спогади повертаються у нічні кошмари, не дають спокійно жити, «вганяють» людину у депресивний стан. Час іде, а проблеми не зникають. Часто виявляється, що тільки часу замало -потрібні спеціалізовані форми допомоги, щоб відбулося зцілення, зтягнулися «рани» минулого»*.
- * *Посібник з психологічної допомоги «Як ти, ветеране?»*
- * *Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2020*

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З ЛЮДИНОЮ ЯКА ПОВЕРНУЛАСЬ З ВІЙНИ

- Можлива сильна емоційна реакція на мінімальні розчарування, конфлікти, прояви недружності, а також на безлад, несправедливість і порушення порядку.
- На війні у людини все чітко й зрозуміло: тут свої, там - ворог, вбивай, щоб не вбили тебе, роби, що маєш, не підводь побратимів і посестер, тому що ціною є життя - твоє чи людини поряд, «чорне - то чорне», «біле - то біле»...
- У цивільному житті все хаотичне, події змінюються постійно, часто щось виходить з ладу, люди підводять, державні органи належно не працюють, здебільшого все «сіре». Це дратує людину, яка повернулася з війни, вибиває з колії, впливає на загострене почуття справедливості.
- До цього важко знову пристосуватися, адже в бойових умовах від чіткості та визначеності залежало виживання.

ЧОГО НЕ ВАРТО ГОВОРИТИ ЛЮДИНІ З ДОСВІДОМ ВІЙНИ

У рамках «безбар'єрного спілкування» розглянемо основні вислови, які не варто вживати у розмові з військовими та ветеранами війни.

- «А що було на війні?», «У тебе стріляли?», «А ти вбивав?» – чи траплялось вам запитувати таке у людини з досвідом війни.
- Є фрази, які краще не адресувати ветеранам та ветеранкам, адже вони можуть викликати тяжкі й потенційно травматичні спогади.
- Не говоріть: «Я тебе розумію». Якщо ви не були на фронті, не маєте досвіду участі у бойових діях – не кажіть цього.
- Не можна жаліти: «Ох ти ж бідненький / бідненька!». Жалості не повинно бути. Адже захист держави, людей – це про гідність і повагу. Жалість знецінює, свідчить про вашу переконаність, що людина не впорається.

ЧОГО НЕ ВАРТО ГОВОРИТИ ЛЮДИНІ З ДОСВІДОМ ВІЙНИ

- Не вимагайте: «*Ти повинен / повинна...*», «*Тобі треба...*». Люди очікують від ветеранів/ветеранок повернення до цивільного життя й активності в ньому: стати «*воїнами економічного фронту*», «*навести в країні порядок*». Це покладає занадто велику відповідальність на людей, які на певному етапі життя вирішили захищати країну. Коли вони виконують цей обов'язок, не треба обтяжувати їх додатковими очікуваннями. Дайте змогу органічно повернутися до цивільного життя у той спосіб, який людина вважатиме найприйнятнішим.
- «*Я й не думав, що ти підеш воювати..*», «*Чому ти взагалі туди пішов/пішла?*» – такі слова знецінюють людину та її рішення.
- Говорити про смерть побратимів/посестер доречно, якщо йдеться про пам'ять, а не про факт загибелі. Через так звану «вину того, хто вижив» людина може відчувати сором за те, що вона вижила, а хтось – загинув. Така розмова викличе сумні спогади.

ЧОГО НЕ ВАРТО ГОВОРИТИ ЛЮДИНІ З ДОСВІДОМ ВІЙНИ

- Не варто запитувати *«Коли обміняють наших полонених?»*, *«Чи вистоїмо ми у цій війні?»*, *«Коли війна закінчиться?»*. Ці питання поза їхніми знаннями, трохи не «за адресою».
- Питання на кшталт *«Чи ти когось убивав/убивала?»*, *«А скількох ти вбив/вбила?»*, *«Як це – вбивати?»*, мабуть, найгірші з можливих. Вбивство накладає величезний відбиток на психіку людини, який супроводжується складними емоціями. Цю тему немає сенсу зачіпати, вона повертає жахливі спогади смерті. Нормальна людина зовсім не пишається тим, що вбила когось, прагнучи вижити і захистити себе, побратимів, сім'ю і країну. Вбивства для звичайних людей – не та діяльність, про яку хтось мріє чи хоче згадувати.
- Теми, які можуть бути чутливими для розмови: *війна, політика, справедливість і несправедливість, почуття провини*. Якщо людина сама прагне говорити на ці теми, нагадуйте собі, що вона має право думати так, як їй краще, що немає потреби її переконувати у протилежному і що вона хоче бути почутою.

ЧОГО НЕ ВАРТО ГОВОРИТИ ЛЮДИНІ З ДОСВІДОМ ВІЙНИ

Не варто використовувати висловлювання, що принижують гідність, знецінюють досвід або можуть викликати бурхливу реакцію у ветеранів/ветеранок та сприйматися як образливі:

- *Я теж збирався/збиралась піти на війну, але...*
- *Ви пройшли жахи війни, але це не дає вам...*
- *Скоріше б те все вже закінчилося.*
- *А я чув/чула, що в зоні бойових дій твориться...*
- *Кому та війна потрібна...*
- *Ми вас туди не посилали.*
- *Росіяни (білоруси) – наші брати. Ми один народ тощо.*

Подібні висловлювання можуть викликати агресивну реакцію у ветеранів/ветеранок та призвести до конфлікту та бійки!!!

ЯК ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ ВПОРАТИСЬ З АПАТІЄЮ

Передусім потрібно допомогти людині відновити рівень енергії та спробувати заходи, які можуть спонукати до дій (без сторонньої допомоги фахівців):

- налагодити режим сну таким чином, щоб спати вночі, аби людина засинала і прокидалася у той самий час;
- встановити режим дня;
- спонукати їсти корисні продукти;
- організувати прогулянки на свіжому повітрі;
- сприяти спілкуванню з людьми, з якими комфортно; уникати спілкування, яке напружує;

ЯК ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ ВПОРАТИСЬ З АПАТІЄЮ

- спонукати піклуватися про своє тіло, робити для нього щось приємне;
- допомогти відновити улюблену активність, яка доступна і не потребує багато зусиль;
- спонукати робити щодня невеликий комплекс фізичних вправ - це збільшить рівень енергії, покращить кровообіг у мозку.

Якщо апатія триває понад три тижні, варто звернутися до фахівця у сфері ментального здоров'я (психолога, психотерапевта, психіатра), який допоможе знайти ресурси, щоб подолати цей стан!!!

ЯК СПОНУКАТИ ЛЮДИНУ ЗВЕРНУТИСЬ ДО ПСИХОЛОГА

Фахівці центрів психічного здоров'я та реабілітації ветеранів радять звертатися до фахівця з ментального здоров'я (психолога, психотерапевта, психіатра), якщо більше одного місяця тривають такі «післявоєнні» реакції:

- проблеми зі сном (безсоння, переривчастий сон, нічні жахіття); фізичне реагування на згадки про воєнні події (тахікардія, потовиділення, проблеми з диханням, тремор), яке може важко піддаватися контролю; проблеми з травленням (відсутність апетиту або переїдання); головний біль; біль у м'язах;
- реагування на гучні звуки, проблеми з концентрацією уваги, проблеми з пам'яттю, уникання людей та всього, що нагадує про події війни, зловживання алкоголем, вживання наркотичних речовин (з метою розслабитися), постійна настороженість, пильність (очікування небезпеки);

ЯК СПОНУКАТИ ЛЮДИНУ ЗВЕРНУТИСЬ ДО ПСИХОЛОГА

- перепади настрою - від ейфорії до депресії; нав'язливі думки про пережиті події, які неможливо контролювати; емоційне переживання ситуацій заново; нездатність до розслаблення; дратівливість та спалахи гніву, які не піддаються контролю; неможливість відчувати позитивні емоції.

У випадках коли тривають такі «післявоєнні» реакції члени родини можуть звернути увагу на названі реакції та спробувати спонукати людину звернутися до фахівця. Розуміючи, що ветерани / ветеранки з певних причин не дуже любляють, коли хтось намагається «залізити їм у голову», слід шукати власний шлях, вибудовувати довіру.

Досвід **спілкування з ветеранською спільнотою** говорить про те, що саме побратими / посестри можуть допомогти зрозуміти наявні проблеми, скерувати до фахівця. Ветерани довіряють своїм, тому слова «був / була у такого-то фахівця, і мені допомогло» будуть найкращим стимулом для звернення.

ЯК СПОНУКАТИ ЛЮДИНУ ЗВЕРНУТИСЬ ДО ПСИХОЛОГА

- Коли ветеран / ветеранка перебуває у помітно поганому психоемоційному стані, опирається і відкидає варіант допомоги спеціаліста, варто спробувати залучити **авторитетного військового побратима, колишнього командира**, яким він / вона довіряє.
- Можливе також залучення **медика**, який займається його / її фізичним здоров'ям і лікує захворювання. Зазвичай це **сімейний лікар**, якому ветеран / ветеранка **довіряють**, який може надати послугу з ментального здоров'я і у разі потреби порекомендувати звернутися до вузького фахівця.
- У цьому питанні надважливо знайти фахівця, який спеціалізується на роботі з бойовим травматичним досвідом, має досвід роботи з ветеранами. У цьому може зарадити **ветеранська спільнота**, яка має досвід звернень й інформацію про тих, хто справді здатен допомогти.

САМОДОПОМОГА

Техніки зняття напруги

- Дихальні техніки
- Техніки м'язового розпруження
- Техніки “заземлення”
- Ресурсні техніки
- Техніки арт-терапії
- Медитативні техніки
- Молитва



ВСЕ БУДЕ ДОБРЕ

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ !