

ЖИТТЯ ПІСЛЯ ПЕРЕМОГИ

Шлях психологічної реабілітації суспільства після переможного
закінчення війни

Доповідач – ТЕТЯНА ЖУКАУСКАС

24 ЛЮТОГО 2022

Цей день змінив життя українців назавжди.

З початком повномасштабного вторгнення змінилось життя кожного з нас і не важливо де ми знаходимось - ми щодня допомагаємо збройним силам України.

Хтось щодня замість ранкової кави донатить на «поточний русоріз», хтось допомагає купувати автомобілі, дрони, тепловізори, і т.п., хтось шие маскувальні костюми та плітє маскувальні сітки, хтось залишивши своє цивільне життя доєднався до лав ЗСУ і захищає наші з вами життя, щодня ризикуючи втратити своє. В мирному житті вони були вчителями, будівельниками, пекарями, архитекторами, банківськими працівниками, хтось із них був на заробітках закордоном, але повернувся, щоб захищати Батьківщину.



ПЕРЕМОГА

Ми з нетерпінням чекаємо того дня, коли в повітрі залунає таке довгоочікуване слово ПЕРЕМОГА і коли наші захисники повернуться додому. На жаль, ми дуже багато втратили в цій війні, багато втрачених життів, зруйновані долі людей, зруйновані будинки, аводи, школи, лікарні, зруйновані цілі міста. Ми втратили багато наших найкращих людей, наших захисників і захисниць, багато хто поклав своє життя задля подальшої мирної долі всіх українців.



ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ

На даний час однією із важливих наших цілей є зберегти тих хто повертається додому. Повертається після ротації або після поранення та повернеться після нашої перемоги. Ми маємо допомогти нашим захисникам адаптуватися в мирному житті, допомогти їх сім'ям, підготувати рідних ветерана до його повернення. Ми маємо навчити суспільство коректно ставитись до наших захисників, які на війні втратили зір або втратили кінцівки, мають опіки, поранення та контузії. Ми маємо розуміти через яке пекло довелося пройти нашим воїнам - вони щодня ризикували своїм життям, втрачали побритимів, втрачили близьких людей, тому багато хто з них страждає на ПТСР (посттравматичний стресовий розлад).



НАШІ ВДОМА

АДАПТАЦІЯ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Психологічна допомога

- Психологічна підготовка рідних
- Психологічна підтримка військових
- Психологічна підтримка всієї сім'ї

Інтеграція до цивільного життя

- Допомога з пошуком роботи
- Створення заходів із залученням членів сім'ї
- Залучення побратимів для спільних програм

Попередження кризових станів

- Аналіз факторів, які можуть спричинити кризову ситуацію
- Сприяння в здобутті навичок управління стресом
- Визначення особистих уподобань та можливість застосувати її у мирному житті

ПОВЕРНЕННЯ З ФРОНТУ: ЯК ПРИЙНЯТИ РІДНУ ЛЮДИНУ «ІНШОЮ»

Необхідно усвідомити та
прийняти зміни, які відбулися або
відбуваються з близькою вам
людиною

Будьте свідомі, зрозумійте, що у
людини з бойовим досвідом може
змінитись система цінностей

Певні речі з «минулого» життя
стануть неважливими



ПОВЕРНЕННЯ З ФРОНТУ: ЯК ПРИЙНЯТИ РІДНУ ЛЮДИНУ «ІНШОЮ»

Емоційні зміни



Поведінкові зміни



Фізичні зміни



ЕМОЦІЙНІ ЗМІНИ

Перепади настрою

Нав'язливі думки про пережиті події

Нездатність розслабитися

Дратівливість та спалахи гніву

Неможливість відчувати позитивні емоції



ПОВЕДІНКОВІ ЗМІНИ

Реагування на гучні звуки

Проблеми з концентрацією та пам'яттю

Уникнення людей та всього, що нагадує війну

Постійна настороженність, очікування небезпеки

Зловживання алкоголем або вживання наркотичних речовин з метою розслабитися



Загиблі не хочуть бачити
побратимів пияками

Спиртне не тамує біль

Живи тверезо

Є що робити по війні

ФІЗИЧНІ ЗМІНИ

Проблеми зі сном

Фізичне реагування на згадки війни
(тахікардія, потовиділення, тремор)

Проблеми з травленням (відсутність
апетиту або переїдання)

Головний біль, біль у м'язах



Ти ще довго повертатимешся у свій бій
Вчися з цим жити
Не соромся, не бійся таких снів
Розповідай про них рідним
Заверши війну в собі