

Памятка для семей военнослужащих, вернувшихся из зон боевых действий

Возможно, Вы заметили, что, вернувшись из зоны боевых действий, Ваш близкий человек изменился, не похож сам на себя:

- стал отстраненным;
- начал избегать посещения каких-либо мест, разговоров, встреч с определенными людьми, просмотра фильмов на темы, которые ранее не вызывали подобной реакции;
- потерял интерес к тому, что раньше приносило удовольствие;
- стал настороженным и не может расслабиться;
- большую часть времени подавлен, почти не бывает в хорошем настроении, что раньше было ему не свойственно;
- стал раздражительным, вспыльчивым;
- начал проявлять агрессию по отношению к вам или окружающим;
- плохо спит по ночам;
- стал рассеянным, быстро утомляется;
- стал употреблять больше алкоголя

Такое поведение часто появляется как реакция на травмирующее событие — ситуацию, в которой жизнь или физическая безопасность человека подвергаются серьезной угрозе или если эта ситуация воспринимается как угрожающая жизни человека или окружающих его людей.

Помните, даже если эти реакции направлены на Вас, они не имеют к Вам прямого отношения, Вы не виноваты в изменении поведения близкого Вам человека.

Если человек пережил травмирующее событие, ему нужна помощь и в первую очередь – помощь близких. Поддержка близких людей существенно повышает шансы на то, что человек успешно преодолеет травму.

ВАЖНО! Подобные реакции могут возникать также у родственников или близких друзей тех, кто пережил травмирующее событие. Если, читая эту памятку, Вы отметили у себя схожие симптомы стоит в первую очередь

позаботиться о себе, возможно обратиться к специалисту. Вы не сможете помочь другому, не имея собственных сил и ресурсов.

Если состояние вашего близкого не меняется на протяжении месяца и более, возможно, у него посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Данное состояние редко проходит само собой и часто требует профессиональной помощи. Выявить или исключить ПТСР может только врач-психотерапевт или психиатр (не психолог!).