



*Проект «Школа мирной жизни» реализован Благотворительным фондом развития города Тюмени в партнерстве с Тюменским региональным штабом АНО «Всероссийский комитет семей воинов отечества» (КСВО) при поддержке правительства Тюменской области*

## **ШКОЛА МИРНОЙ ЖИЗНИ**

### **Рекомендации профессионалов**

По материалам консультационных встреч, интервью, публикаций

#### **СОСТАВИТЕЛИ:**

Сундырина Екатерина Юрьевна, психолог проекта, консультативный член ЧООО «Объединение профессиональных психологов»;

Дремлюга Светлана Аркадьевна координатор проекта, руководитель грантового отдела БФРГТ.

**Редактор** Барова Вера Владимировна, руководитель проекта, исполнительный директор БФРГТ.

**Благодарим за предоставленные материалы, консультационную поддержку** Семьи участников СВО, координаторов КСВО в муниципалитетах Тюменской области.

Команду проекта

Денисову Ларису Владимировну, руководителя Тюменского регионального штаба КСВО,

Ионину Ларису Владимировну, военного психолога,

Соломатину Наталью Евгеньевну, юриста проекта.

Зубцову Ларису Петровну, финансового директора БФРГТ,

Лапину Екатерину Алексеевну, менеджера БФРГТ,

Бучельникову Алену Анатольевну, руководителя направления по связям с общественностью БФРГТ,

Царенко Анну Владимировну, директора АНО «Процветание Донбасса»,

Тюмень, 2024

## **КОГДА ЛЮДИ ВМЕСТЕ, ИХ УЖЕ НЕ СЛОМИТЬ**

— Что мы можем сделать для поддержки семей участников спецоперации, чтобы это давало им силы и надежду? — однажды задалась вопросом исполнительный директор Благотворительного фонда развития города Тюмени Вера Барова, и в конце прошлого года появился проект «Школа мирной жизни». Идея объединила около 70 семей из Тюменской области и 14 из города Краснодона Луганской народной республики. Все они ждут возвращения домой своих защитников из зоны специальной военной операции, встречаются онлайн с юристом и психологами, делятся друг с другом заботами и радостями.

*Сборник покажет вам дорогу к месту, где можно взглянуть на себя, на мир по-другому. В нем предоставлена методика перехода к мирной жизни для желающих обрести новые смыслы и реализоваться после участия в боевых действиях.. Семья и окружение бойца – это место, где по возвращении он учится мирной жизни, та благодатная почва, на которой появляются новые смыслы, происходит посттравматический рост личности. Членам семьи важно быть готовыми к построению новых взаимоотношений для сохранения баланса и стабильности. Участники специальной военной операции, жены и члены семей бойцов, обратившиеся за консультацией, представлены в собирательных образах. Читателю не стоит однозначно примерять этот образ на себя, все мы очень разные. Сборник предназначен для участников боевых действий и членов их семей, специалистов, сотрудников НКО, оказывающих поддержку семьям участников СВО.*

## **Оглавление**

|  |    |
|--|----|
| <b>РАЗГОВОР С ПСИХОЛОГОМ</b> .....   | 3  |
| <b>Глава 1. На войне – боец, в мире – воин-защитник</b> .....                        | 4  |
| <b>1.1. Да, это со мной случилось. Я иду дальше</b> .....                            | 4  |
| <b>1.2. Я не один. Мои чувства и ценности разделяют другие люди. Мы вместе</b> ..... | 5  |
| <b>1.3. Я нужен другим. Я буду делать, что могу. Я буду делать, что должен</b> ..... | 6  |
| <b>Глава 2. Жены тоже воюют</b> .....  | 7  |
| <b>2.1. «Жена- мать». Забота спасет мир</b> .....                                    | 7  |
| <b>2.2. «Жена декабриста». Боевая подруга</b> .....                                  | 8  |
| <b>2.3. Друг. Самый мудрый тип</b> .....   | 9  |
| <b>2.4. Реальная история реальной Гульнарны</b> .....                                | 10 |
| <b>Глава 3. Как семьям подготовиться к встрече бойцов с передовой.</b> ...           | 12 |
| <b>АДРЕСА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ</b> .....   | 14 |
| <b>МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ УЧАСТНИКОВ СВО И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ</b> .....                         | 14 |
| <b>АДРЕСА ЮРИДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ</b> .....   | 16 |
| <b>АДРЕСА ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ</b> ....                      | 17 |

## РАЗГОВОР С ПСИХОЛОГОМ

Социально-психологическая реадaptация (переприспособление) предполагает организованное психологическое «возвращение» военнослужащих в обычные условия жизнедеятельности после выполнения сложных задач воинской деятельности, сопровождающихся травматизацией их психики.

Боевой стресс — важный и эффективный инструмент выживания в экстремальной боевой обстановке. Это процесс привыкания организма военнослужащего к экстремальной ситуации, приводящий к постепенному истощению его внутренних резервов.

Возвращаясь в мирную жизнь, боец и его окружение (семья, коллеги, друзья) могут испытывать различные по степени интенсивности эмоционально-поведенческие последствия. Бывает так, что в одиночку справиться с симптомами боевого стресса сразу не получается. Непроизвольные рецидивирующие воспоминания, ночные кошмары, острая тревожность, неконтролируемые мысли о пережитом, флэшбэки не дают вернуться в нормальную жизнь после войны.

Однако есть и примеры позитивного продолжения жизни. В психологии это называют «посттравматический рост личности». Посттравматический рост предполагает изменение личности человека в результате психотравмирующего события. Он может происходить в следующих направлениях:

- Отношение к другим людям: человек отмечает большую, чем до участия в военных действиях близость к другим людям и возросшее чувство эмпатии по отношению к окружающим.
- Новые возможности: люди находят новые интересы в жизни, оставляют профессию и род деятельности, которые более не считают для себя значимыми или имеющими смысл.
- Личностный рост: человек начинает понимать, что он намного сильнее, чем был до травмирующих событий.
- Духовный рост: люди, перенесшие психологическое потрясение на войне, начинают рассматривать свою личную трагедию в контексте того, что происходило с их страной и народом.
- Осознание ценности жизни: человек начинает особенно ценить жизнь во всех ее проявлениях.

В настоящем пособии рассмотрены именно позитивные примеры. А также на примере образов и рассуждений реальных людей представлены шаги к исцелению. Здесь вы не увидите психологических терминов и диагнозов, лишь интерпретацию автора «на русском языке». Приведенные примеры обращений к психологу основаны на реальных психологических консультациях, но они собирательные. Изменены имена и интерпретации диалогов во время обращений к психологу, формулировки обращений к психологу предложены авторами.

**ВАЖНО! Все проявления человеческой психики – нормальны. Любое поведение – это есть нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Нормально и обращение к психологу: со своим состоянием нужно работать самому в сопровождении профессионального психолога.**

## Глава 1. На войне – боец, в мире – воин-защитник

*Выжить в бою – сложная задача  
Прожить в мире после боя – еще сложнее...*

### 1.1. Да, это со мной случилось. Я иду дальше

***«Вообще-то, это я вас защищаю, обеспечиваю мирную жизнь. Какая еще помощь психолога? Вы никогда не поймете и не должны понимать, потому что мы – ваша помощь и защита. Это изначально был мой выбор мужчины – воевать за таких как вы», – говорит Марат.***

Марат – доброволец и настоящий защитник, был контужен и проходил лечение в госпитале. Желает вернуться к боевым товарищам, но врачи пока не отпускают, реабилитация бойца продолжается. Он не может понять, почему там – война, а здесь – кальянные и бары заполнены молодыми здоровыми людьми. Он не знает, как ЗДЕСЬ можно дальше жить.

В ходе нескольких консультаций психолога Марат признается, что его мучают головные боли, бессонница, флэшбэки, воспоминания и кошмары. Через неделю Марат откровенно признается психологу, что «чуть не убил двоих человек на улице».

#### **Комментарий психолога**

*В ходе боевых действий формируется постоянная тревожная настороженность, готовность к мгновенному агрессивному отражению врага. При этом снижается ощущение ценности человеческой жизни и ответственности за свою агрессивность. Психика в боях настраивается на стремление выжить любой ценой. Это – настороженность, гипербдительность, ощущение себя в готовности отразить нападение, восприятие окружающих как врагов.*

*В процессе длительного нахождения в боевой обстановке организм «перестроился»: в теле постоянно выделяется смесь гормонов, приводящих его в состояние готовности и напряжения. У человека изменился состав крови! Боец – это другой человек, не тот, что был ДО.*

Марат должен вернуться в свою воинскую часть. Он не демобилизован, вылечен и ожидает отправки обратно. Там, на поле боя все выше перечисленные симптомы уже не будут проблемой. Напротив, бдительность, быстрые реакции, чуткий сон будут продолжать помогать выживанию.

Тело, организм бойца приобрели **навыки, необходимые в зоне боевых действий**. Основным психотравмирующим фактором боевой обстановки является опасность, угрожающая жизни и физическому здоровью. Переживание этой опасности является самым сильным и, как правило, связано с восприятием ужасающей картины гибели и ранений других людей. Чувство страха неизбежно присутствует в сознании каждого воина в бою. Одни усилием воли подавляют его, другие не умеют или не могут этого сделать. У каждого человека есть свой «запас и предел» прочности в зависимости от психофизиологических особенностей.

В период отпуска, временной медицинской реабилитации, **если есть реальная перспектива возвращения в зону боевых действий, избавляться от этих новых приобретенных качеств не следует**. В мирной жизни эти приобретенные способности окружающим и семье бойца кажутся «не нормой». Однако, очевидно, что по возвращении в экстремальные боевые условия, они бойцу еще понадобятся. Сейчас окружение может дать бойцу только лишь **условия для полноценного отдыха** и помочь **укрепить опору и мотивацию**.



#### Психологическая самопомощь:

- техники релаксации;
- практики осознанного дыхания;
- упражнения на внутренние опоры (распознаем «Что я чувствую сейчас», узнаем «Я – ок! Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства», осознаем «Я могу справиться с этим»).

#### 1.2. Я не один. Мои чувства и ценности разделяют другие люди. Мы вместе

*Тот, кто знает «зачем», тому под силу любое «как».*

*Фридрих Ницше*

**«Жена меня отправила к психологу. Она от меня требует того, что я не могу ей сейчас дать. Надо на работу выходить, а я не могу пока, за себя еще не уверен. Я не контролирую себя. Я понимаю, что не могу сейчас жить нормально: работать, общаться, выполнять домашние дела...», – рассказывает Иван.**

С первых дней частичной мобилизации Иван был призван на военную службу. Два месяца, как уже дома. Человек постепенно ограничивает свои контакты, вместе с тем снижается социальный и профессиональный уровень функционирования. В структуре личности участника боевых действий прослеживаются проявления особенностей, не свойственные ему до переживания травматического события:

- возникает враждебное или недоверчивое отношение к окружающему миру;
  - ограничиваются социальные контакты, социальная изоляция, доминируют чувство безнадежности и опустошенности и постоянное чувство собственной измененности;
  - обнаруживается высокий уровень тревоги и низкий уровень субъективного контроля.
- Последствия участия в боевых действиях непременно сказываются на личности и изменяют ее отношение к фундаментальным ценностям: жизнь, смерть, семья, родина.

#### Комментарий психолога

*У участников боевых действий в мирной жизни может наблюдаться постоянное избегание стимулов, связанных с травмой, эмоциональное онемение, блокировка эмоциональных реакций. Оцепенение (не наблюдалось до участия в боевых действиях) может выражаться в следующих проявлениях:*

- усилия по избеганию мыслей, чувств или разговоров, связанных с войной;
- усилия по избеганию действий, мест или людей, которые пробуждают воспоминания о войне;
- неспособность вспомнить о важных аспектах и событиях (психогенная амнезия);

- *заметно сниженный интерес к участию в ранее значимых видах деятельности;*
- *чувство отстраненности или отдаленности от остальных людей;*
- *сниженная выраженность аффекта (неспособность, например, к чувству любви);*
- *чувство отсутствия перспективы в будущем (например, отсутствие ожиданий по поводу карьеры, женитьбы, детей или долгой жизни).*

Когда мы наблюдаем, что возвращение бойца домой не означает, что он вернулся в мирную жизнь в мыслях, поведении и эмоциях, то понимаем, что нужна

**психологическая самопомощь:**

- время наедине с собой – столько, сколько необходимо (каждому по-разному), пока не произойдет принятие: «Да, это со мной случилось. Я иду дальше»;
- возможность прожить это, но не отказаться от этого опыта: «Я остаюсь защитником»;
- достичь фазы рассказов, прожить-рассказать тому, кто поймет: «Я не сломлен, и не жертва. Я могу быть полезным в мирной жизни в роли воина-старейшины, ветерана».

### **1.3. Я нужен другим. Я буду делать, что могу. Я буду делать, что должен**

*«Когда я понял, что могу быть полезным, то мне стало понятно, для чего я выжил. Помогаю «братьям»: я хорошо знаю, что нужно там, за ленточкой, и формирую грузы. Здесь начал общаться с детьми в школах. Когда вижу в глазах детей и подростков интерес и любовь к Родине, как парни стремятся быть мужчинами и защищать страну, тогда понимаю: я нужен им!»*

Олег уже полгода дома, и желание заняться общественными делами появилось у него не сразу. Сначала он чувствовал себя сломленным, «недочеловеком», потому что все в мире казалось бесполезным и ненужным, в том числе и он сам.

#### **Комментарий психолога**

*Помогая другим, человек помогает себе сам. Это не просто мнение, это подтверждает и ряд исследований в сфере психологии.*

*Чтобы помочь кому-то, человек начинает повышать качество общественной деятельности людей, их творчества, а для этого повышается и его собственная активность по овладению самому этими качествами. Это помогает создавать ценности в своей жизни.*

Здесь «срабатывают» общественно-психологические механизмы идентификации, внушения, подражания, заражения. У людей формируется коллективное чувство «мы» (мы – рабочие, россияне и т. п.). Это чувство объединяет людей, но одновременно и противопоставляет их всем тем, кто выступает как «они» – чужие, не наши, не свои, другие.

Духовно человек может подняться, и нередко он поднимается над действительностью внешнего мира, когда концентрирует в себе внутренние силы (разум, знания, чувства) и направляет их на преобразование своей жизни по законам своих внутренних ощущений.

Консолидируя коллективное чувство «мы» людей на основе единых социальных потребностей, интересов, ориентации и установок, общественная психология тем самым осуществляет духовное конструирование различных социумов – объединений, движений, общностей и других массовых образований. В этом процессе она зачастую играет ведущую роль в регулировании поведения входящих в эти общности людей, заставляет их следовать сложившимся и выработанным нормам существования.

Для того, чтобы начать путь к новой жизни, где ты нужен и значим, нужно найти свое новое предназначение в мирной жизни:

- «Да, это со мной случилось. Я иду дальше»;
- «Что сейчас действительно для меня важно, а что я могу совсем отпустить и отодвинуть?»
- «Кто сегодня нуждается во мне? Кто действительно готов принять мой опыт и мои новые знания об устройстве мира?»

## Глава 2. Жены тоже воюют

### 2.1. «Жена-мать». Забота спасет мир

Наверняка, каждый слышал характеристику женских проявлений в отношениях: «женщина-муза» или, например, «женщина-друг». Женский психотип – это комплекс психологических характеристик, который определяет обобщенную модель поведения женщины. Психотип формируется на базе врожденных качеств (темперамент, способности) и приобретенного опыта (характер, опыт переживания событий жизни).

Классификаций женщин на психотипы множество: по отношению к быту и домашнему хозяйству, к воспитанию детей, коммуникации с мужчинами и даже по отношению к стилю в одежде и парфюму. Современные реалии выработали в обществе некий идеальный образ жены бойца: поддерживающей, обеспечивающей тыл. Это женщина с выраженной потребностью помогать, защищать, ободрять, поддерживать, спасать и т. д. Окружающие ценят таких женщин за отзывчивость, открытость. Мужчины находят в них душевную теплоту и заботу. В классической и наиболее популярной классификации С. С. Либиху, это – «женщина-мать».

История Ирины:

***«Я проводила его и слегла (заболела), – рассказывает психологу Ирина. – Нет сил работать, что-то делать. Постоянно на телефоне. Вот он звонил, что доехал в часть, звонил, рассказал о том, как устроились. Условия нормальные: питание, место проживания. Звонит, когда получает боевые задачи, предупреждает, когда собираются в бой (поход). А я все равно переживаю и не выпускаю телефона из рук».***

Ирина, прислушиваясь к советам других жен бойцов, считает, что это только в начале отправки мужа на СВО, и само пройдет: оба супруга свыкнутся, что связь по телефону не будет такой частой. И им обоим надо будет как-то с этим жить. Но как? Как она выдержит отсутствие звонков и информации о нем?

А вот история Анастасии:

***«Муж уже три месяца как дома, но я не знаю, что с этим делать. Понимаю, что нужна какая-то помощь ему, потому что% «Мы» не можем пока ничего делать, злимся. Я ему говорю: «Развейся, давай дома кухню доделывать вместе, реакции – ноль». «Мы» в себе сидим, не реагируем».***

«Мы», в данном случае, это про мужа. Анастасия – заботливая жена-мать, и, как привычно слышать от мамочек младенцев, все его (ребенка) события и реакции ласково проговаривает со слова «мы», считая его и себя единым целым. Проявляя заботу о муже, Анастасия рассказывает психологу о том, как стало сложно найти оптимальные способы общения с мужем, так как он замкнут, ничем не интересуется. Она предпринимает попытки его расшевелить, привести в чувства, но пока не получается. И ее «Мы» все чаще звучит в ее речи, потому что женщина все больше погружается в задачу окружить его вниманием и заботой, чтобы вернуть мужа в реальность.

#### **Комментарий психолога**

*Нет однозначно определенных, единых для всех случаев жизни типов поведения. Сегодня с утра женщина может играть роль матери, а в этот же день вечером –*

совершенно другую роль. Есть паттерны поведения, которые наиболее часто используются в конкретных семейных отношениях, обусловленные психотипом.

**В любой позиции женщины в отношениях с мужчиной есть как позитивное влияние, так и не очень, в зависимости от конкретной ситуации.**

Так, например, в первом случае, с Ириной, вставая в позицию матери, женщина старается создать ощущение опоры и тыла мужу, с которым привычно уже в браке с этой позиции и строились взаимоотношения. Но спустя некоторое время этот тип их взаимоотношений **может его сделать слабым на поле боя. Потому что придется бойцу найти свои, внутренние опоры и приобрести навыки справляться со страхом, напряжением и даже болью.**

В случае с Анастасией материнская позиция **поможет на начальном этапе возвращения мужа создать необходимую ему безопасную обстановку, однако, если такое взаимодействие супругов продолжится с заглублением в жалость, то у воина-ветерана будет формироваться состояние жертвы, сломленного человека. Что совсем нежелательно.**

#### **Психологическая самопомощь:**

учимся переводить слова мужа «на русский язык»: о чем он «кричит?», или «о чем он молчит?». И это НЕ должна быть своя (удобная, привычная) интерпретация с уклоном в состояние обиды, ненужности или покинутости;

- «О чем это его поведение?» – разбираться с психологом может сама женщина, не надо для этого тащить к психологу или психиатру самого бойца. Не нужно внушать ему, что он болен или не в норме;

- семья, вся семья, все близкие без исключения претерпевают как внутренние изменения, так и изменения во взаимоотношениях между собой и в своем окружении.

## **2.2. «Жена декабриста». Боевая подруга**

Та, которая и коня на скаку остановит, и в горящую избу войдет. Это физически и психологически сильные женщины, которые всегда добиваются своего. Женщины этого типа отличаются сумасшедшей энергией, высокой активностью и инициативностью. Они не привыкли ждать – предпочитают все брать в свои руки.

Они совсем не пассивно-романтичные и не заносчивые. Это женщины активные, готовые действовать.

Основные качества: ответственность, забота, поддержка вплоть до самопожертвования. Такая жена готова она отказаться от собственных целей, планов, интересов: «Я жена мужа, я — его опора, его тыл».

Подруга может быть не только боевая. Подруга — муза, вдохновительница, наставница, инспектор, «серый кардинал». Все зависит от ее восприятия мужчины, от обстоятельств их жизни, от психотипа самой женщины. От мужчины же зависит, примет ли он эту ее роль.

**«С первых дней, как его мобилизовали, я старалась заняться полезным делом: собирала волонтеров, мы занимались и занимаемся до сих пор сбором гуманитарной помощи фронту. Это помогает мне держаться. Мне кажется, если бы не эта активность, то мне было бы намного тяжелее», – Ольга рассказывает, как, помогая фронту, помогает себе прожить этот сложный период.**

Не все могут так, как Ольга. Если с самого начала в браке было иначе, то сейчас жена не сможет сразу изменить тип своего поведения. Научиться – да, может.

Внешне всем кажется, что Ольга справляется лучше всех. К ней все обращаются за помощью: сами бойцы той части, где служит ее муж, наладили связь с Ольгой и ее

партнерами для обмена информацией и доставки гуманитарной помощи. Жены и матери бойцов могут звонить Ольге 24/7 и знают, что она поддержит и словом, и делом.

Никто не знает, что Ольге тоже бывает очень плохо. Даже психологу Ольга не признавалась сразу, что часто переживает приступы глубокого отчаяния, порою плачет по ночам. И иногда испытывает чувство злости на весь мир, на тех, кто не воюет сейчас, как ее муж, а празднично проводит время. На тех, кто не понимает ее и постоянно жалуется. Злость переходит в гнев, но Ольга просто справляется с ними, подавляет и носит маску позитива, для других, так как надо же помогать!

#### **Комментарий психолога**

*Во всем должен быть баланс. И в супер активности и полезных делах тоже. Способ проживания сложнейшей напряженной ситуации через активную помощь другим хорош тогда, когда внутренний ресурс полон. **Мы можем давать то, чего у нас много.** Или хотя бы то, что есть у нас в достаточном количестве.*

***Злость и гнев, если они не причиняют вреда окружающим, тоже нормальны, как и другие наши эмоции.***

*Гнев – это эмоция, которая часто имеет когнитивную основу. Он связан с нашими мыслями, убеждениями и оценками ситуации. Гнев может возникнуть, когда мы чувствуем, что что-то было сделано несправедливо, или когда кто-то нарушил наши ожидания. Злость не всегда связана с ситуацией или действиями других людей; она может быть следствием нашего состояния ума и физиологии.*

*Эти и другие эмоции (раздражение, ярость, возмущение, негодование и т. д.) нужно учиться **проживать правильно, чтобы не разрушать себя изнутри** и в импульсивных и нарастающих их проявлениях – окружающих.*

#### **Психологическая самопомощь:**

- как вы пополняете свои внутренние ресурсы (природа, полноценный отдых, здоровый сон, что-то еще)?
- практикуйте упражнения на обозначение своих границ и не лишайте людей возможности пройти свой путь. Они могут, поверьте.
- хотите спасти мир – спасите сначала себя.

### **2.3. Друг. Самый мудрый тип**

Такая девушка и пожалеет, поддержит, обнимет и даст почувствовать себя настоящим мужчиной. С ней приятно проводить время. Она не выносит мозг, может поддержать любой разговор, рассуждает логически и рационально, но при этом не забывает быть нежной и чувственной, а также отлично справляется с домашними обязанностями. Такие женщины имеют большой запас энергии и позитива, поэтому так успешно справляются сразу с несколькими делами и морем обязанностей. Они направляют и вдохновляют мужчин.

***«Я где-то давно услышала, что лучше всего быть подругой для мужа или даже таким другом. Он разбросал носки, лежит на диване и пьет пиво – не пилить его, а свои носки тоже разбросать и сесть с ним рядом. НО! После возвращения с СВО он вообще мои просьбы и замечания перестал слышать. И другом меня не считает. Какой я друг, я ведь там не была, не могу понять и разделить с ним его переживания».***

Марина больше не знает, как вообще строить отношения с мужем. Он изменился, прежним уже не будет. И друзья для него – это боевое братство, но никак не она. По-другому она еще не научилась, и теперь кажется, что он не доверяет, не разделяет с ней свое время.

### **Комментарий психолога**

*Одним из важнейших психологических последствий участия в вооруженных конфликтах является трансформация ценностно–смысловых ориентаций личности. Попадая в обычное социальное общество после прошедших экстремальных событий, человек чувствует, что он имеет уникальный опыт жизни в необычной, аномальной реальности, в отличие от других.*

*Доверие у участника боевых действий теперь заработать сложнее. Все люди поделились на «своих» и «врагов». Но совсем не это останавливает мужа Марины от того, чтобы продолжать «дружить» с ней. Некоторое время бессознательно боец проверяет своего близкого человека (жену, мать, друга, родственника): **если я расскажу, что со мной случилось, то сможет ли он(а) это выдержать?***

Первый шаг к стабилизации семьи и адаптации к новым взаимоотношениям является осознание выше названных изменений. Можно проанализировать себя самостоятельно, но легче и быстрее – при помощи психолога. Разобраться, что было ДО и как стало теперь. Часто просто необходимо перевести «с русского на русский»: что происходит на самом деле. Критично, если супруги начинают, не разобравшись с этим, накапливать обиды и «накручивать» себя. Часто жены неверно интерпретируют изменения в поведении мужа, полагая, что «он разлюбил меня», «он плохо ко мне относится», «ему на меня наплевать». В действительности, это совсем не так.

### **Психологическая самопомощь:**

- психологическое самообразование: что я должна знать, чтобы понимать, что происходит с моим близким человеком?- практикуйте упражнения на внутреннюю опору и личностный потенциал (жизнестойкость).

## **2.4. Реальная история реальной Гульнары**

Гуля – участница проекта «Школа мирной жизни», живет в Ялтуоровске

Воспитывает сына и дочку. Одна. Уже одна. Муж погиб в зоне СВО. Сейчас немного притупилась боль и забылись ощущение усталости и мысли «Как так получилось?».

С самого начала специальной военной операции Гуля начала активную деятельность по плетению маскировочных сетей и заливке окопных свечей, чуть позже занялась сушкой супов, сбором и отправкой гуманитарной помощи в зону СВО

И когда муж воевал, и сейчас эта деятельность продолжается и развивается. *«Мы готовим не только сухие супы и пастилу. Мы изготавливаем сухой душ, плетем маски, вяжем носки и жилеты, льем окопные свечи, шьем разные изделия, покупаем медицину», – пишет Гуля на своей страничке в социальной сети, призывая неравнодушных людей присоединиться к ее активности.*

**«Я чувствую, что не имею право бросить. Я должна этим заниматься, ведь за мной люди, волонтеры. Это нужно нашим мужчинам: мы получаем отзывы оттуда»**

Овощи и продукты поставляют местные жители, а группа активных женщин обрабатывают их, нарезают, шинкуют, сушат в домашних бытовых сушках: кто сколько сможет по объему.

**«Лук я сушу у себя в гараже, – рассказывает Гульнара. – Мало кто соглашается, ведь запах проникает в одежду, мебель. Хорошо, что мой дом и гараж позволяют хранить большое количество продукции. И даже сушить лук!» – улыбается Гульнара.**

У Гули очень милая, добрая, приветливая улыбка. Наверное, эта улыбка, а еще и личная харизма и внешнее спокойствие привлекают все новых женщин-волонтеров в группу «Готовим для СВОих».

Уже высушенные ингредиенты в нужных пропорциях расфасовываются по пакетам, подписываются (прикрепляются листочки-этикетки). Так для фронта готовится полезное, разнообразное витаминизированное «домашнее» питание: закинул в кипятильник – и суп готов! У женщин есть группа в мессенджере, состоящая на сегодняшний день из 173 человек. Каждый помогает в силу своих возможностей, но из маленькой помощи каждого получается большая, которая хоть как-то может облегчить жизнь нашим ребятам и девочкам.

Да, и еще у группы «Готовим для СВОих» есть подопечная медрота, для них жены-активистки проводят акции по сбору гуманитарной помощи «Для отважных девочек» и подготовке сухих супов для фронта.

**«Сила внутри нас, – говорит Гульнара. – Надо только ее найти, а потом она льется из тебя и исцеляет».**

#### **Комментарий психолога**

*Существует три основных реакции человека на травмирующие события (обусловлены инстинктивными составляющими нашей психики): бей, замри, беги.*

*«Замри» – условно, это апатия, пауза в деятельности. «Беги» – это уход от реальности любым способом, в том числе при помощи алкоголя, например.*

*А вот реакция, когда жены начинают вести активную волонтерскую деятельность, помогать фронту можно отнести к реакции «Бей!»*

*Мы все разные. Общественная волонтерская активность не всем свойственна. И не нужно требовать от себя в состоянии кризиса научиться шить-вязать-готовить, если вы этого никогда не умели делать. НО! Для каждого человека в период кризиса найдется такое давно забытое хобби или деятельность «для души», которые разбудят и мобилизуют внутренний ресурс!*

*Осталось только вспомнить об этом. Да, непросто для некоторых, но возможно и очень реально!*

#### **Психологическая самопомощь:**

- да, я имею право на негативные эмоции. Страх, гнев, апатия, тревога, уныние – все это такие же МОИ ПРИРОДОЙ ЗАЛОЖЕННЫЕ ЭМОЦИИ, которые МОЖНО испытывать. НО НЕ ДОЛГО. Даю себе время их прожить (не отгонять, не прикрывать псевдопозитивом, а ПРОЖИТЬ!);

- самоанализ: что мне раньше помогало пережить трудные моменты моей жизни? Что меня вдохновляет? Чего я хочу прямо сейчас?

- практикуйте упражнения на внутреннюю опору и личностный потенциал (жизнестойкость).

### Глава 3. Как семьям подготовиться к встрече бойцов с передовой.

Из интервью военного психолога Л. Иониной. «Российская газета»:

<https://rg.ru/2024/05/09/reg-urfo/voennyj-psiholog-ionina-kak-semiam-podgotovitsia-k-vstrece-bojcov-s-peredovoi.html>

Не каждый специалист способен взаимодействовать с мужчинами с посттравматическим стрессовым расстройством, ведь это те, кто непосредственно сталкивался со смертью. Непросто и с их близкими, как правило, глубоко погруженными в трагедию. Военный психолог умеет вывести человека на путь проговаривания истории даже через стыд, агрессию, замкнутость. Он сам более стрессоустойчивый. Ему многое доверяют.

*Сейчас, например, общаюсь с отцом и матерью, потерявшими единственного сына. Он подорвался в бою, даже похоронить нечего, а его однополчанин вернулся без ноги. Мать похудела на десятки килограммов, отец устроился таксистом – не может ночью спать. Я должна спокойно и уверенно научить их преодолевать стадии горевания – не «смазать рану», которая дальше будет только нарывать, а сначала вскрыть ее, а уже потом вылечить. У нас многое получается. Родители теперь живут с принятием события, но живут.*

#### **Мы никогда не готовы к конфликтам, необходимо работать с бойцами перед отправкой в зону СВО – им будет легче.**

Специация, как лакмусовая бумажка, показала, кто есть кто: бывало, не способный проявить себя на гражданке показывал лидерские качества, другой, наоборот, становился трусом. Но сильный человек, со стержнем, сильным и останется. Слабому потребуется помощь специалиста. Кстати, некоторые начинают помогать себе сами, когда, например, подбирают бездомных животных. Практически каждый день мы видим сюжеты про подобранных бойцами щенят и котят. Оттуда возвращаются другими..., с другим мировоззрением, системой ценностей и психикой. Для молодых ребят романтизация истории, как правило, заканчивается в первом бою – они становятся немногословными. Вспомните: разве можно было добиться от дедушки рассказа, как он воевал в Великую Отечественную? А афганцы много говорили? Нет, конечно. У возвращающихся наблюдается целый спектр изменений личностного, поведенческого, эмоционального характера. В первую очередь на поверхность выходят психоэмоциональные проблемы – внутреннее напряжение, невозможность расслабиться. Беспокоят воспоминания, чувство вины, есть повышенная тревога, раздражительность. Могут лечь спать в одежде, прием пищи в семейном кругу не воспринимают как прежний ритуал – проглотил и не заметил. Приборы берут только для себя, посуду моют только за собой. Жизнь в тылу видится скучной, неинтересной. «Я полезен и нужен там, а здесь пыль сотрясаю», – буквально дословно. Изменения проявляются через полгода-год. Первая беда – алкогольная зависимость. Алкоголем как наиболее простым средством человек пытается унять боль. Тут помощь нужна однозначно, причем психолога в связке с наркологом. Правда, боец должен прийти сам. Если заставлять, результата не будет. Тревожность, депрессия, панические атаки, бессонница, кошмары, галлюцинации, вербальная и физическая агрессия... Кто-то начинает искать правду там, где и не надо. Кажется, не так обслужили, ответили, поняли – в итоге конфликт на ровном месте.

**Если человек обесценивает помощь, но реально нуждается в ней, как близким убедить его обратиться к специалисту?** Мужчину к любому врачу привести трудно, к психологу трудно вдвойне, ведь после боевого опыта у него отсутствует критика своего психического состояния. Алгоритм такой: сначала встречаемся с женой или мамой, выясняем, какие проблемы требуют внимания, как организовать помощь. Убедившись, что стало легче, она обязательно расскажет о результате мужу или сыну, по возможности приведет в следующий раз. Никакие призывы не действуют так, как женщина!

**Женщины всегда сильнее и стрессоустойчивее** – у нас срабатывает инстинкт самосохранения ради материнства. Но женщине поддержка нужна не меньше... Жизнь разделилась на «до» и «после», и прямо сейчас она ставит ее на паузу: просыпается с мыслью о новостях, вздрагивает от телефонных звонков, выглядывает в окна, тянет груз забот. И в таком напряжении пребывает день за днем. А потом невероятно тяжело знакомиться с «новым» мужем, который прошел мимо быта, детских болезней. Это тоже большое испытание, которым проверяется характер и цельность женщины. Чтобы самим не надломиться, женам и мамам в период ожидания стоит посещать мастер-классы, выходить в свет, общаться с подругами.

**После возвращения семье нужно вернуться к тому образу жизни, к традициям и ритуалам, которые существовали до ухода папы, брата, мужа на службу.** Говорить «ты дома», «я с тобой», «мы тебе рады», загружать его какими-то делами. После боя ребята, как правило, чем-то заняты – тишина и ничегонеделание для них катастрофа. Вот и просите огород вскопать, дров наколоть. Обращайте внимание на ресурсы, прежние интересы и хобби. Не отказывайтесь сопроводить до поликлиники, любого другого места, где будет толпа. В общем, позволяйте родному человеку открыть сильные стороны, почувствовать себя значимым, нужным, полезным в тылу. И оставайтесь в защите даже в мелочах. Только терпение, поддержка, спокойствие, сглаживание углов. Верьте в себя, в своего мужа, в вашу любовь.

**Душевную боль нельзя терпеть. Надо учиться ее распознавать, слушая себя, и правильно проживать эмоции. Переключаем фокус внимания на ценности жизни. Находим ресурсы. Учимся мобилизовывать психическое и физическое здоровье.**

Конечно, в рамках сборника мы смогли лишь кратко охватить основные темы обращений бойцов и членов их семей к психологу. Наша жизнь многогранна и диапазон переживаний, связанных с прохождением специальной военной операции гораздо шире. Команда проекта «Школа мирной жизни» своей задачей ставили показать семьям примеры и успешные истории преодоления наисложнейших ситуаций, с которыми столкнулись участники боевых действий и их родные. А также призвать читателя к тому, чтобы не оставаться наедине со своими переживаниями и чувствами. Объединяться, делиться, быть опорой друг для друга в сложное для нас всех время. Лозунг «Вместе мы – сила» не на словах, а на деле доказан множеством позитивных перемен в жизни тех, кто не упал, не сломался, а продолжает идти.

**Обращение за помощью к специалистам (психологам, военным психологам, волонтерам) является шагом, который в настоящих реалиях означает силу и мужество признать, что человек, прежде чем обрести свою собственную внутреннюю опору, вправе опереться на других, таких же, как он сам, и получить квалифицированную поддержку. Все вместе мы ожидаем, что наступит мирное время. И мы будем готовы, с учетом всего пережитого опыта, к принятию новой, мирной жизни!**

## АДРЕСА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

<https://t.me/+NICAOiZghk2OTNi>

**КСВО Разговор с психологом** – единый федеральный телеграм-чат медико-психологической поддержки для членов семей воинов Отечества и участников СВО. Комментарии по различным тревожным состояниям членов семей и участников СВО, персональные информационные консультации от команды дежурных медицинских психологов. Региональные минздравы-участники проекта: Московская, Волгоградская, Тамбовская и Ростовская области.

**Полное описание упражнений и практик психологической самопомощи** по ссылке:

<https://cloud.mail.ru/public/Mpog/mXHym7DnU>

## **МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ УЧАСТНИКОВ СВО И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ**

**Федеральным законодательством закреплены:**

- трудовые гарантии;
- налоговые льготы;
- возможность льготного поступления детей в вузы и сузы;
- компенсация расходов ЖКХ;
- кредитные каникулы;
- санаторно-курортное лечение и отдых;
- бесплатный проезд к месту проведения отдыха и обратно;
- пенсия по потере кормильца;
- прекращение кредитных обязательств;
- оплата погребения участников СВО;
- единовременные выплаты семьям военнослужащих, погибших в СВО.

**Региональным законодательством** также предусмотрены различные меры поддержки, в частности Тюменская область оказывает следующие виды помощи:

- возмещение части расходов на установку внутридомового (внутриквартирного) газового оборудования;
- бесплатное двухразовое горячее питание (завтрак, обед) детей 1 – 11 классов в образовательных организациях, расположенных в Тюменской области;
- бесплатное одноразовое горячее питания (обед) студентам в возрасте до 24 лет, обучающимся по очной форме обучения по образовательным программам среднего профессионального образования, а также по образовательным программам в вузах, осуществляющих образовательную деятельность в Тюменской области;
- бесплатное трехразовое питание детей в лагерях, осуществляющих организацию отдыха и оздоровления обучающихся в каникулярное время (с дневным пребыванием), расположенных в Тюменской области;
- оказание содействия в устройстве детей в возрасте от 1,5 до 7 лет в муниципальные детские сады, расположенные в Тюменской области;
- освобождение от платы, взимаемой за присмотр и уход за ребенком в муниципальных детских садах, расположенных в Тюменской области;
- оказание содействия в переводе ребенка в другую, наиболее приближенную к месту жительства семьи, школу, предоставляющую общее образование, расположенную в

Тюменской области (при поступлении заявления от родителей (законных представителей) обучающегося);

- создание в государственных и муниципальных образовательных организациях, расположенных в Тюменской области, дополнительных групп продленного дня для оказания на безвозмездной основе услуг ухода и присмотра за детьми 1 – 6 классов;

- предоставление детям бесплатного посещения занятий по дополнительным общеобразовательным программам, программам спортивной подготовки в государственных учреждениях Тюменской области;

- предоставление военнослужащим и членам их семей (родители, супруги, дети) права бесплатного посещения государственных музеев, находящихся в ведении Тюменской области;

- оказание реабилитационной медицинской помощи при наличии медицинских показаний по полису обязательного медицинского страхования вне очереди в рамках Территориальной программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи в

Тюменской области на 2023 год и на плановый период 2024 и 2025 годов;

- оказание психологической, в том числе психиатрической помощи участникам специальной военной и членам их семей в Тюменской области;

- организация профессионального обучения и дополнительного профессионального образования супруги и детей трудоспособного возраста;

- предоставление реабилитационных путевок в специализированные реабилитационные центры Тюменской области членам семей, имеющим право на их получение, в первоочередном порядке;

- оказание организациями социального обслуживания, включенными в реестр поставщиков социальных услуг, социальных услуг в форме социального обслуживания на дому бесплатно членам семьи из числа граждан, имеющих полную или частичную утрату способности либо возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, обеспечивать основные жизненные потребности в силу заболевания, травмы, возраста или наличия инвалидности, признанных нуждающимися в социальном обслуживании в форме социального обслуживания на дому, независимо от состава семьи и без учета уровня доходов семьи;

- право первоочередного приема на социальное обслуживание в стационарной форме социального обслуживания в организации социального обслуживания, включенные в реестр поставщиков социальных услуг Тюменской области, членов семьи, признанных нуждающимися в социальном обслуживании в стационарной форме, независимо от состава семьи;

- право первоочередного приема на социальное обслуживание в полустационарной форме социального обслуживания в организации социального обслуживания, включенные в реестр поставщиков социальных услуг Тюменской области, членов семьей, имеющих в своем составе инвалидов, детей-инвалидов;

- предоставление в первоочередном порядке членам семьи из числа граждан пожилого возраста старше 65 лет и инвалидов услуг по доставке Мобильной бригадой;

- предоставление маломобильным членам семьи военнослужащего, имеющим право на получение услуг службы транспортного обслуживания отдельных категорий граждан, указанных услуг в первоочередном порядке;

- содействие семье в оформлении социальных и иных выплат, мер социальной поддержки, на получение которых имеет право семья;

- доходы мобилизованного гражданина не учитываются в составе доходов семьи при исчислении среднедушевого дохода семьи для назначения ежемесячной денежной выплаты на третьего ребенка и последующих детей, государственной социальной

помощи, материальной помощи, в т.ч. на полноценное питание, компенсации расходов на оплату коммунальных услуг и возмещения расходов на плату за коммунальную услугу по обращению с твердыми коммунальными отходами многодетным малоимущим семьям, возмещения расходов на оплату проезда городским транспортом, автомобильным транспортом пригородного и внутрирайонного сообщения обучающимся общеобразовательных организаций из многодетных малоимущих семей;

- право на предоставление путевки в организации отдыха детей и их оздоровления Тюменской области безвозмездно за счет средств областного бюджета в отношении детей, проживающих в Тюменской области, в возрасте от 6 до 17 лет (включительно) в отношении детей участников СВО;
- право на предоставление детских реабилитационных путевок и путевок по программе «Мать и дитя» для детей участников СВО в загородных оздоровительных центрах региона на безвозмездной основе;
- право на получение оздоровительной путевки на 14 календарных дней для участников СВО, получивших инвалидность, родителям и супругам погибших участников СВО в рамках специализированного заезда;
- единовременная выплата семье погибшего (умершего) военнослужащего, лица, проходившего службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имевшего специальное звание полиции, гражданина, добровольно принимавшего участие в СВО;
- единовременная выплата военнослужащим, лицам, проходящим (проходившим) службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющим специальное звание полиции, гражданам, добровольно принимающим (принимавшим) участие в СВО, получившим ранение (контузию, травму, увечье);
- единовременная выплата члену семьи погибшего (умершего) военнослужащего, лица, проходившего службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имевшего специальное звание полиции, гражданина, добровольно принимавшего участие в СВО, иному родственнику или лицу, взявшему на себя обязанности по погребению;
- ежемесячное пособие инвалидам вследствие военной травмы, в том числе полученной при участии в проведении СВО с 24 февраля 2022 года;
- ежемесячное пособие членам семей погибших (умерших) военнослужащих, сотрудников органов внутренних дел, лиц, проходивших службу в войсках национальной гвардии РФ\*.

## **АДРЕСА ЮРИДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

### **ПРАВОВАЯ СЛУЖБА КОМИТЕТА СЕМЕЙ ВОИНОВ ОТЕЧЕСТВА [#КСВОправо](#)**

Индивидуальную консультацию можно получить у юристов КСВО, задав вопрос по электронной почте: [legal@ksvo.rf](mailto:legal@ksvo.rf)

Если вопрос не решится, следующее обращение должно быть в военную прокуратуру по месту нахождения воинской части. Направлять его следует письменно через отделение «Почта России» заказным письмом с уведомлением. К нему стоит приложить копии подтверждающих документов. Также можно оставить обращение на сайте Главной военной прокуратуры РФ: <https://gvp.gov.ru/gvp>

<https://zaschitniki-otechestva.ru/yuridicheskaya-pomosch/> **БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ФОНДА «ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА»** Опишите вашу ситуацию и получите бесплатную консультацию по телефону в течение 5 минут (в рабочее время).

## АДРЕСА ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ

**КОМИТЕТ СЕМЕЙ ВОИНОВ ОТЕЧЕСТВА (КСВО)** создан в ноябре 2022 года. Штабы КСВО есть в каждом регионе страны. Они помогают как участникам СВО, так и их семьям в тылу.  
<https://t.me/KSVORE> <https://vk.com/ksvorf>  
<https://vk.com/club218188101> Тюменский штаб

### Поиск пропавших военнослужащих

<https://t.me/+E6uaPUr3p2k0MTFi>  
[https://vk.com/topic-217217578\\_49269471](https://vk.com/topic-217217578_49269471) Вопрос-ответ в группе КСВО

### ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФОНД ПОДДЕРЖКИ УЧАСТНИКОВ СВО «ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА»

– персональное социальное сопровождение ветеранов и их семей, помощь участникам СВО. Центры поддержки и социальные координаторы Фонда Защитники Отечества оказывают содействие в получении всех полагающихся мер поддержки, в том числе: социальная, медицинская и психологическая реабилитация, обеспечение лекарствами и техническими средствами реабилитации, помощь в восстановлении документов, профессиональная переподготовка и трудоустройство ветеранов боевых действий:  
<https://zaschitniki-otchestva.ru>

Для консультации по индивидуальному вопросу необходимо обращаться к социальным координаторам фонда «Защитники отечества» (контакты по районам Тюменской области: [https://vk.com/gosfondsvotmnobl?w=wall-220871455\\_358](https://vk.com/gosfondsvotmnobl?w=wall-220871455_358)). Официальное обращение в филиал Фонда <https://fzo.gov.ru/kontakty/filialy/> можно отправить по электронной почте:  
[rf72@fzo.gov.ru](mailto:rf72@fzo.gov.ru) – Тюменская область, [rf80@fzo.gov.ru](mailto:rf80@fzo.gov.ru) – ДНР, [rf81@fzo.gov.ru](mailto:rf81@fzo.gov.ru) – ЛНР.

### СВО: ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ <https://t.me/+7GwT5JdlwR5kYmUy>

Актуальная информация о выплатах, льготах и мерах поддержки участников СВО и их семей.

**ПЕРВЫЙ ВОЕННО-СОЦИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РФ В МОСКВЕ**, планируется открытие центров в пяти военных округах. В одном месте можно получить помощь в решении самых разных вопросов — от обеспечения жильем до розыска пропавших бойцов. Ждут там не только участников СВО, но и других действующих военнослужащих. В центре готовы решать вопросы всех без исключения военнослужащих: контрактников, мобилизованных и добровольческих формирований. А еще тех, кто уже вышел на пенсию, и, конечно, членов их семей.

**Телефон горячей линии: 8-800-707-99-99 Москва, улица Мясницкая, 35.**

**ФКУ «ВОЕННО-СОЦИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР» МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ** Личный кабинет военнослужащего  
<https://cabinet.mil.ru/> <https://cabinet.new.mil.ru/>

**ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПОМОЩИ ЖЕНАМ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ «НАДЕЖНЫЙ ТЫЛ».** Тюменская область: <https://t.me/NtTO72> Тел. 8-922-473-46-54.

Чат для поддержки матерей, жен, сестер и детей участников СВО.

### БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД РАЗВИТИЯ ГОРОДА ТЮМЕНИ

8-3452-22-89-86 <https://vk.com/cftyumen>  
<https://t.me/tyumenps> Канал проекта БФРГТ и Тюменского регионального штаба КСВО "Школа мирной жизни"