

**«Для тех, кто ждёт»  
Памятка для жён и матерей, подруг и сестёр бойцов СВО**

Эта памятка нужна всем, чьи близкие возвращаются с войны сейчас. В отпуск или по ранению, **но с мыслью, что им еще возвращаться обратно.** Это важно! Так как навыки, полученные на СВО должны остаться при бойцах, но очень пугают нас, мирных граждан.

Семья, друзья, соседи, люди в магазине, транспорте, просто на улице, должны знать и понимать, как взаимодействовать с бойцом, что с ним происходит, чем они могут помочь. Этим мы не только уберем недопонимания в семье, обиды и претензии, но и существенно снизим суицидальные риски. Слишком много случаев, когда герой, вернувшийся из-за ленточки, теряется в мирной жизни. И сейчас я говорю о нормальных, здоровых бойцах, без психиатрических диагнозов.

Наша задача обеспечить им на 20 дней отпуска, на реабилитационный период после ранения, такой микроклимат в семье, в дружеских отношениях, который снимет внутреннюю усталость, при этом не лишит их навыков выживания там.

**ПЕРВЫЕ ТРИ ДНЯ  
после возвращения.**

Понятно, ваше нетерпение поделиться радостью со всеми знакомыми. Но первые три дня обойдитесь без оркестров и барабанов. В прямом смысле, никакой шумихи! Никаких сборищ! Никаких пьянок и гостей-родственников, которые собрались за шумным столом. Это нужно вам, но не бойцу.

Для него сейчас все новое:

- Запахи без примеси пороха и дизеля;
- Звуки улицы без прилета и работы арты;
- Целые дома вокруг, без разрушений и с целыми стеклами;
- Дети, бегающие по улицам. Люди, спокойно идущие по своим делам, а не настороженно осматривающих человека в форме.

Представьте, что у вас родился младенец и вы вернулись с ним домой. Будете по этому поводу созывать гостей и хвастаться малышом?! Вряд ли. Вам еще в роддоме педиатр скажет, что минимум месяц чтоб никого, кроме проживающих в квартире, рядом с ребёнком не было. В нашем случае, нужно три дня спокойной обстановки, чтоб психика бойца переключилась на мирный лад.

Воин вернулся домой. Живым и почти здоровым, целым и местами невредимым. Почти - это значит, что его тело все это время было союзником и соратником, преодолевало и демонстрировало чудеса выносливости. Сейчас тело расслабится и начнёт сбивать. Это **НОРМАЛЬНО**. Окажите ему честь и отведите, если нужно, к врачам. Дайте отдых, отоспаться, отъесться, отмыться.

**Первые три дня- время адаптации, самые критичные.  
Никаких бурных празднований, сборищ друзей и родни, баней с пивом!**

**Сейчас закрываем ПОТРЕБНОСТИ ТЕЛА:**

1.Набираем ванну горячей воды, замачиваем в ней бойца. За ленточкой вода в дефиците. Даже с питьевой не все хорошо. Для помыться воды просто может не быть.

Поэтому даже очень уставший мужчина предпочтет заснуть в горячей ванне, а не в кровати. И лучше, чтоб кто-то был рядом. На случай именно заснувшего в ванне, полной воды, человека.

2.Кормим даже ночью. У многих режим совы на войне (работают и едят ночами), поэтому еда должна быть рядом 24/7. Будет есть как не в себя- это **НОРМАЛЬНО**.

Предпочтения в еде могут поменяться. Может начать сбивать кишечник (запоры, диареи), это тоже часть программы освобождения от войны. Все наладится, не пытайтесь забить естественные процессы таблетками. Дайте время организму перестроиться.

3.Сон может быть любым:

- Рванным (когда человек просыпается через час-полтора),
- Глубоким (мгновенно проваливается, без сновидений),
- Здоровым (лег-заснул, проснулся утром).

Но пробуждение часто у бойцов одинаковое - моментальное. И если кто-то стоит рядом, тело мужчины отреагирует ударом. Это значит будить (при необходимости) его надо осторожно, отойдя на безопасное расстояние, лучше спокойными словами. Можно осторожно тронуть за ладонь, за стопу, чтоб человек проснулся.

Тормозить, гладить по спине, плечам, по ноге не стоит, вы можете не увернуться от мгновенного удара этой самой рукой или ногой. Нет, он не хотел вас обижать. Это реакция тела, выработанная на фронте. Спросонья мужчина может искать гранату под подушкой, оружие рядом, хвататься за ножи (хлопать себя по поясу, по груди). Это тоже навык выживания там, и это нормально.

В случае ночных кошмаров лучше выделить бойцу отдельную кровать, иначе и вы спать не сможете. **И отвести к психологу.** Как маленького, за ручку. Так как кошмары выматывают сильнее тяжелой физической работы. Психологи, практикующие ДПДГ (EMDR) хорошо знают, как с этим справляться.

4. Следим за гигиеной. За полгода-год человек может привыкнуть, что зубы некогда почистить, поменять белье и носки (носить до состояния «поставил в углу»), бриться вообще без надобности. Когда он дома, мягко напоминайте, выдавайте чистое, забирайте грязное. Нет, он не может сейчас про это думать, так как на фронте это из разряда роскоши- помыться, побриться, постирать. Ваш мужчина часто сидел без света и тепла, тут не до брезгливости. Просто позаботьтесь об этом.

.Запах может поменяться. Он как будто вам не знакомый, не родной. Это гормональная перестройка. На фронте тело мобилизовалось, запихнуло все болячки в дальний угол, включило инстинкты выживания и защиты. Гормональная система шпарит кортизолом, тестостероном, адреналином и норадреналином. Добавьте сюда специфический запах дизеля, оружейной смазки, дыма и пороха. Отсюда запах тела меняется. Это не навсегда, это тоже пройдет, но не так быстро.

6. Интимные отношения тоже могут измениться. У кого-то из вернувшихся по утрам «палатка стоит», а кто-то от любого прикосновения вздрагивает и в комок сжимается. Это пройдет. Отсутствие желания или возможности интимной близости еще не диагноз импотенция. Это привычный режим для выживания, когда тело отключает ненужные функции, в том числе функцию размножения.

Не педалируйте тему, мягко обходите острые углы и все наладится само собой. Подождите, когда мужчина спокойно начнет вас подпускать со спины и вы сможете сделать ему легкий массаж. Вот тогда можно будет попробовать опять. Обсуждать временную дисфункцию не стОит! Навесите дополнительных комплексов, он вообще не расслабится. И это может действительно перерасти в проблему. Объяснить мужу, что с ним все нормально- вполне рабочий вариант. Только правильно подбирайте слова! Не надо говорить: «со всеми случается», «в твоем возрасте...». Объясните, что сейчас его организм еще на войне и ему некогда думать о «глупостях». Когда психика успокоится, даст команду «безопасно», все функции вернуться, никуда не денутся.

**Уточнение!** Все это может длиться дольше, чем три дня. Даже дольше, чем месяц. Если само не прошло через месяц, идем к психологу вместе с мужем. Ведь у вас за это время тоже развивается «травма свидетеля». **Это не лечение, это психогигиена!**

## **РЕАКЦИИ БОЙЦОВ**

### **которые только-только вступили на родную землю**

Поверьте, им гораздо сложнее, чем вам сейчас. Поэтому достаньте из закровов все свое терпение, милосердие и понимание. Без этих качеств не справитесь вы оба.

## **РЕАКЦИЯ НА ПРИВЫЧНЫЕ ВЕЩИ**

Может вам повезет, и все останется как раньше. Но в целом нет, изменения могут быть не только в привычках, но и обыденных, бытовых вопросах. Например, общественный транспорт, магазин с другими покупателями, многолюдное кафе или поликлиника могут вызывать страх и агрессию, как защитную реакцию. И если в кафе боец может выбрать столик у стены с обзором «оперативной обстановке», то в автобусе ему будет очень некомфортно.

Отсюда вывод: первые дни, лучше неделю, не надо его посылать в магазин, даже если он «тысячу раз там был». Ему может быть просто страшно находиться среди большого количества

незнакомых людей. Нет, боец вам этого не скажет, но тряхнуть его может сильно. Выход: если куда-то надо идти, идите вместе. Даже если в магазин за хлебом.

Делать за него то, что он тоже может сделать, точно не надо. Можно помочь адаптироваться к этим реакциям, снизив нарастание раздражения и агрессии, которая может вылиться на чью-то голову.

### **РЕАКЦИЯ НА ДВИЖЕНИЕ**

Не подходите со спины первое время. И второе время тоже воздержитесь.

Даже если вы-мать этого «мальчика». Тело бойца в моменте сжимается и готово нанести удар. На войне незапланированное движение сзади - это опасность и на неё надо реагировать. Реагировать ударом, или падением, но реагировать телом.

Поэтому, когда вы нежно обнимаете любимого мужчину со спины, он вздрагивает и напрягается. Еще просит вас так не делать. Или думает, что надо попросить. Хотя вам хочется наконец-то прижаться к широкой мужской спине и почувствовать себя защищенной. Вроде мелочь, но нет! В его теле мгновенно происходит гормональный взрыв: адреналин, кортизол в огромных количествах всплескиваются в кровь. И не утилизируются, так как дальше нет нужного движения (борьба, бегство, любая физическая деятельность). Это агрессивные гормоны, которые разрушают органы, буквально разрывают изнутри. То есть каждый раз, когда он вздрагивает от таких сюрпризов, он ближе к инфаркту.

### **КАК НАДО к нему подойти?!**

1.Спереди. Чтоб вас было видно. Как вы бы подошли к опасному зверю, который больше вас и точно злее.

2.Не бросаемся(!) обнимать и целовать, если он прям сейчас объятия не раскрыл.

3.Можно взять за руку, погладить-пожать (привыкает к телесному контакту), погладить предплечье, потом только плечо (анатомический атлас вам в помощь).

Если чувствуете, что нет отчужденности, что он не напрягся, плечи опущены, тогда можно обниматься-целоваться.

### **РЕАКЦИЯ НА ЗВУКИ**

Все звуки, которые мы не замечаем в мирной жизни, для бойца могут быть сигналами опасности. Звук электропилы похож на «Бабу-Ягу»- самый страшный дрон, от которого нет спасения. Звук выхлопа машины сродни звуку выстрела или взрыва. Петарды и салюты- вообще полное погружение в «прилеты».

Реакция может быть неожиданной. Вы спокойно шли вместе по делам, о чем-то говорили, а после жужжания электропилы или выхлопа, уже лежите в кустах, вся нарядная и «мордой в пол». При этом мужчина лежит на вас, прикрывая от неведомой опасности. Страшно?! Понимаю, но эта его реакция много раз спасала ему жизнь. Скажите себе: «Стоп истерика!», и не вините мужа за испорченный костюм.

Более спокойные, но все же реакции будут вызывать звуки даже привычных бытовых приборов: посудомойки, пылесоса, кухонной вытяжки. Просто предупредите своего мужчину, что сейчас включите микроволновку или блендер. Тогда у него включается разум, а не наработанные реакции.

### **ЧТО ОН ВИДИТ?!**

Паутинку, мелькнувшую на солнце, вы даже не заметите, а для бойца это сигнал опасности (растяжка). Он может вас резко дернуть в сторону. Так же, как солнечный блик от окна может напомнить, что где-то там притаился снайпер. Птицы в небе первое время будут вызывать беспокойство и пристальное рассматривание. Думаю, вы уже догадались про дроны. Как и при выходе из дома внимательное разглядывание порога, нет ли растяжки у входной двери. Да, нас мирных это раздражает. Тогда лучше проговаривать вслух: «Ты дома. Тут безопасно», чем возмущаться: «Ну чего ты там копаешься?!».

Есть особое состояние, когда мужчина замирает и смотрит в никуда, взгляд стекленеет, на вопросы он не отвечает. Может начать хаотично метаться по квартире, падает на пол, прячется в шкаф, под кровать. Нет, это он не прикалывается. Это может быть флешбэки. Такие картинки войны в его голове, которые нахлынут без особых причин. Мозг смотрит свои страшные «мультики», так выходит накопившееся напряжение. Он все время командировки (службы) держал себя в руках. Пришел домой

и расслабился. Все напряжение, которое было под контролем, пробивается наружу флешбэками и паническими атаками. В этом случае идем к психиатру или кризисному психологу, который работает с ПТСР и паническими атаками. **Самолечением водкой или наркотой не занимаемся!!!** В этом случае зависимость развивается в два раза быстрее, чем в обычной жизни. Не хотите потом тратить время и деньги еще на нарколога, значит вовремя обращайтесь за помощью!

### **КАК БЫТЬ С ДЕТЬМИ**

Тут все проще. За нас тут Природа поработала. Дети подсознательно не дают ощущение опасности, так что они могут висеть на папе, дяди, дедушке сколь угодно и в любое время. Да и скучают они по ребятишкам на войне. Просто счастливый детский смех действует как релаксирующее средство, которое даже на слезы может пробить.

### **СЛЁЗЫ**

Они будут прятать в себе. А плакать будет хотеться очень часто. Я это видела ни раз, как сильные мужчины плачут «в себя», а не наружу. Если сможете «расплакать» своего мужчину после войны, то вы чудо-женщина. Это полезно, необходимо и замечательно. Но чаще всего они будут держаться до последнего. Первый раз вернувшись с войны, мой брат пил три дня, говорил и плакал. С каждым разом, возвращаясь «оттуда», брат рассказывает все меньше и не плачет совсем. При этом я вижу, что происходящее тревожит его Душу не меньше, просто он нас так защищает.

Пока ваш мужчина при вас плачет- его психика будет справляться лучше. И не вздумайте утешать, прерывать этот поток. Просто будьте рядом, плачьте вместе, дайте ему возможность в безопасности выплеснуть все это.

Подготовьтесь услышать то, о чем понятия не имели, о чём даже подумать страшно. Только один из вас может дать волю чувствам. Второй должен быть стабилен. Иначе произойдет ситуация, когда рыдать и уходить в эмоции начнёте вы, а он вас утешать.

Поэтому у вас уже должны быть методы справляться с острыми переживаниями. И лучше быть к ним готовыми, иначе ваш мужчина закроет эту боль в себе, и она его будет терзать долгие годы.

### **ЧЕМ СПРАВЛЯТЬСЯ?**

#### **1. Дыхание.**

- По квадрату. 4 счета вдох, 4 счета задержка, 4 счета выдох, 4 счета задержка.
- Скорая помощь 4-8. На 4 счета вдох, на 8 счетов выдох.
- Прерванное дыхание. Вдох на 3/4, задержка, довод на 1/4, потом длинный выдох.

**Техника заземления.** 5 вещей, которые я вижу. 4 предмета, которые могу потрогать. 3 звука, которые могу слышать. 2 аромата, которые могу понюхать. 1 что могу попробовать на вкус. Каждый раз фокусируемся на здесь и сейчас.

**Интенсивное сжатие-разжатие кулаков.** Физическая нагрузка перерабатывает гормоны стресса. Пока все это вы слушаете у вас тоже стресс, как свидетеля процесса. В психологии называется «травма наблюдателя». Это когда человек слышит, или видит травмирующее событие, либо знает о происходящем.

Все перечисленное это ДЛЯ ВАС, чтоб вы остались устойчивой, сильной и мужественно смогли выдержать эти разговоры. Напихивать бойцу эти методы в моменте НЕ НАДО! Его задача - излить Душу, ваша - выдержать этот объем боли. Конечно, в идеале, лучше всего дойти до кризисного психолога, который поможет бойцу освободиться от тяжелых переживаний, не поломав новых навыков выживания на войне. Но таких добровольцев очень мало. В большей степени они предпочтут перемолчать, справиться самостоятельно. Все это выливается в семье и на близких.

Дорогие жены, матери, сестры, подруги! Вы сейчас не только их тыл, но и психологическая защита. А для этого нужно не только мужество (которое в вас есть), но и знания.