

**Памятка для семей бойцов СВО,  
их знакомых и специалистов, помогающих профессий,  
«Главные раздражители в жизни и разговорах»**

Это невозможно рассказать.

Это понимают лишь те, кто там был, кто чувствовал тоже самое. Их никто не понимает, потому что не были в этой шкуре. Чтоб понять, бойцам надо об этом рассказывать, а они говорить об этом не могут, так как еще хуже становится (ретравматизация). Поэтому гражданские люди военных не понимают из-за нехватки информации.

Это тяжело постичь даже православному батюшке, который на войне не был. Их тоже не учат, о чем и как можно говорить, а о чем нельзя. Слава Богу, что нам не дано это понять! Большое счастье, что нас обошел опыт бойцов. Но от нас зависит, насколько они будут чувствовать себя принятыми и понятыми в собственной семье, среди друзей и коллег, в поликлинике или в магазине, когда вернуться домой. Это уже наша зона ответственности. Эта памятка поможет снизить градус напряжения в обществе, обойти острые углы в общении с бойцами СВО, дать им уверенность, что их жертва не была напрасной.

У них не принято делиться слабостями, бойцы - суровые люди, настроенные на войну. На линии боевого соприкосновения (ЛБС) быстро учат, что если тебе тяжело, то и товарищу тоже тяжело, нечего перекладывать. А на нас, гражданских, тем более женщин, они вообще смотрят как на котят, которых беречь надо от всей этой информации.

Эта Памятка для всех нас, мирных. Мы неизбежно столкнёмся с бойцами, прошедшими СВО в общих компаниях, на работе, в поликлинике и общественных местах. Написанное здесь уберезит обе стороны от негативных реакций, даст возможность избежать конфликта, на которые мы все можем натолкнуться. Пусть всем, кто вернулся с войны, будет комфортно в мирной жизни.

**Что же их раздражает?!**

**Топ 10 вопросов:**

Ты убивал? Сколько хохлов завалил?» Все варианты вопроса про убийство строго под запретом, если не горите желанием «получить в табло». Это тяжелая работа, с последствиями которой им еще всю жизнь жить.

Сколько ваших погубило?» В силу последствий боевой травмы, ребята смерть каждого товарища проживают снова и снова у себя в голове. При этом мучаясь чувством вины и ощущением собственной беспомощности. Такие вопросы травмируют человека снова и снова. Не готовы быть с ним до конца в его депрессии, в его не искупаемой вине, в его кошмарах, - значит воздержитесь от этого вопроса.

А тебе было страшно?» Страшно всем. Помирать, говорят, не страшно, там инстинкт самосохранения уже отключается. А сознательно идти туда, где любая минута может быть последней- страшно. Бойцы не самоубийцы, не слабоумные, и пока адреналин полностью в голову не ударит, им страшно, как любому человеку. Они смирились со своей возможной смертью, и научились преодолевать свой страх. Это и называется храбрость.

Ты туда за деньгами пошел?» Про деньги говорить вообще моветон. И как отвечают бойцы: «Иди, повоюй за деньги!». На самом деле, у многих бойцов БЫЛА мотивация денег заработать. Только она ЗАКАНЧИВАЕТСЯ после первого-второго прилета. Кто-то не выдерживает, старается перевестись на 2-3 линию обороны. Те, кто остаются, остаются не ради денег. А ради того, чтоб наши с вами головы и Души не испытали того, что увидели они. За своих братьев по оружию остаются. За семьи и детей. За Родину и веру.

Зачем туда пошел, что нельзя было откосить?» Людям, которые познали истинный смысл слов

«честность» и «искренность», вопросы про любые хитрости, типа: «Можно же было откосить?», воспринимают как личное оскорбление. Мы, живущие в мире притворства, бесчувственны к этим граням, нам они слух не режут. Представьте, что вас друг спрашивает: «Ты же работаешь, почему ты еще не миллиардер?». Какая реакция будет у вас? А теперь умножьте на 5 и получите степень ярости бойца, как реакцию на «откосить». И да, за это можно и неслабо огрести. Ибо ты только что бойца трусом обозвала.

- б. «Разговоры про социальную карту, льготы, зависть к тому, что положено участникам боевых действий (отпуск летом, выплаты, дети на бюджетные места в университеты и прочее).» Вопросы про льготы и преимущества с позиции «Повезло вам!» вызывают агрессию и быстрый прилет «в табло». Пересмотрите свою позицию, как общество может еще отблагодарить людей, которые рискуют своей жизнью, чтобы вы спокойно жили свою жизнь. Выпили кофе по утрам, безопасно доехали до работы, а ваши дети дошли до школы, и вечером все собрались на ужин за столом, обсуждая день.

Любые обсуждения: надо было войну начинать или нет; кто напал, а кто защищался.» Оставьте свое особое мнение о войне при себе. Даже если вы сверхкомпетентны в этой теме, и разобрались во всем с исторической и политической точки зрения. Это очень конфликтная тема, и не спешите ей поделиться с бойцом, который вернулся с ЛБС, иначе эта линия может пройти между вами. Примите, как данность, что когда свои дерутся, то им мешать, их осуждать, подыгрывать другой команде- это предательство.

Официальные новости: что люди верят всему, что видят на экране.» Все, что сказал телевизор- правда! Все, что написано в инете- истина! Включаем разумный подход и перестаем безоглядно верить информационному шуму. И тем более, делиться с бойцами накопленными знаниями из этих источников. Я всегда удивляюсь, когда слышу, что ВСУ на последнем издыхании выпустили последний дрон, а военкоры с мест сообщают, что неба из-за птиц вражеских не видно. Бойцов сильно раздражает, когда им пересказывают эти новости.

Осторожно спрашивайте бойцов об остановке, опираясь на новости, без утверждений, без победных реляций. Только если Президент напрямую, в эфире подтвердит, тогда можно и поздравлять.

9. «Раненые не любят, когда им говорят «выздоровливай». Раненый - не больной. Он временно не в строю.» Это, кстати, военврачи все говорят: у нас не пациенты, у нас военнослужащие, временно(!) находящиеся в госпитале (читай, в строю). Для того, чтоб безногий встал, а безрукий начал писать письма домой, они должны себя чувствовать бойцами с временными трудностями. Раненые не терпят жалость, для них это унижение, а унижение вызывает агрессию. Оттого так много гражданского персонала терпит обиды от раненых. Они к ним как к больным и несчастным, а парни в этом не нуждаются. Да, многие из них проходят все стадии горя от шока от ранения до принятия своего состояния. Но в военных госпиталях царит скорее бодрость духа «Врешь, не убьешь!», чем уныние и апатия, как например в онкоотделениях.

А как вы дальше?» - вопрос ампутантам. Неэтично такие вопросы задавать. Но когда свои, вроде как и не возбраняется. В этот момент вы сообщаете человеку, что без рук или ног дальше жизни нет. Как он должен на это отреагировать? А если вспомнить про параолимпийцев наших, которые не смотря на все препоны, уделяют западных соперников на Паралимпиадах. А если посмотреть на бойцов, которые на бионических протезах возвращаются, и воюют дальше. Да про Маресьева вспомните, в конце концов, который почти 80 лет назад доказал, что жить и летать без ног вполне можно. Кстати, стал кандидатом исторических наук, а был на грани самоубийства, о чем окружающим сообщил.

Научитесь подбадривать бойцов, давать им позитивные примеры, когда такие же, как они, смогли и встали на ноги, взяли ложку протезом, обняли жену и детей. Вот вам реальная история молодого бойца:

-В госпитале лежал молодой парень без обеих ног, половина руки не действует. Хотел повеситься. Даже пытался, но на стул не смог взобраться, да и петлю одной рукой неудобно варганить.

-И что?! Суициднул?

-Нет, пока в госпитале лежал, с медсестрой познакомился, которая за ними ухаживала. Поженились они, она уже беременна ходит, а он довольный, на коляске гоняет, протезы хорошие ждет.

### **Что может вызвать агрессию, которую вы даже не предполагаете?**

Давайте разберем.

1. Раздражает любое сочетание цветов укрофлага. Особенно тех, кто был в штурмах. Родственников многих бойцов тоже это бесит. Кстати, сочетание цветов, даже если это горчичный с темно-синим, может вызвать подъем агрессии. Также синий характерного цвета, даже без сочетаний тоже вызывает воспоминания (обмотка в зоне БД). Коллега-психолог поделилась, что для себя нашла цвет, и его оттенки, который положительно влияет на бойцов - мятный, ментоловый. А также любые пастельные тона розового, сиреневого и т.п.
2. Чрезмерная опека и ограничение свободы действий тоже вызовут раздражение. Да, вы все привыкли контролировать, пока муж на фронте. Но сверхконтроль для мужчины- это перебор. Даже если не поймет, что его злит, агрессивную реакцию все равно выдаст. Для него это не забота (как вы считаете), а показатель его беспомощности. Тут прям нужно удерживать баланс.
3. КОМАНДИРСКИЙ ТОН, как и любые попытки управлять бойцом, вызывают внутреннюю злость. Если мужчина не отреагировал один раз, второй он может не сдержаться. А вы даже не поймете, на что он выверился. Просто не нужно с ними спорить, нужно давать выговариваться и выдерживать это все. Побывать какое-то время «помойным ведром», в хорошем смысле.
4. Громкий шум, если только его создают не дети. На детей реакция исключительно позитивная. Когда боец дома в отпуске или по ранению, постарайтесь снизить громкие звуки. Даже звук дрели и электропилы может вызывать неадекватную реакцию. Уроненная кастрюля, выстрел пробки от шампанского может запустить непредсказуемый процесс в психике бойца. Пока папа (дядя и т.д.) дома, нельзя играть в прятки или красться, ну и подобные игры с этим связанные. Было несколько прецедентов с реакцией бойцов - включается режим «хохол за углом», благо без физических последствий. С другой стороны, если папа спит, то все живут своей обычной жизнью - разговаривают не шепотом, и на цыпочках не ходят.
5. Низкий уровень терпимости к порокам, слабостям и тупостям. К своим и к чужим. На войне он сказал один раз, и его услышали. Там каждое слова важно, как и каждый человек- ценность. Бойцы как будто «с голой кожей». На фронте мирская шелуха быстро облетает. Наши проблемы кажутся мелочами и деградацией (типа истерика в обществе по поводу квадроверов). Чуждые ценности, когда нужно только материальное (обсуждение машины порше, кроссовки найк, или отдых в Италии). Это не те темы, которые сейчас им близки. Вы же не будете с подружкой, сидящей на диете, выбирать тортики и кафе с выпечкой. Выберете другой список тем, даже если вы в компании за столом.
6. Социальная несправедливость, отсутствие возможности влиять на коррупцию, как воруют деньги прикрываясь фондами, зарабатывают на войне. Раздражение, что награды получают те, кто 2 раза спел на войне и наградили, приравнивали к заслугам бойцов, кто жизнью рискует. Попытки умничать о том, как и за что получают медали на войне.

7. Любой вопрос, начинающийся с «Ну что, Вы не могли что ли, ....?» может вызвать достаточно агрессивный ответ с обвинением: «Ты, дура, не понимаешь...». Любой наезд на их работу воспринимается как обвинение в некомпетентности или трусости. Бойцы и так себя во многом винят, что не сделали, не смогли, не успели, не досмотрели... Задавать этот вопрос-сыпать соль на раны. И вы не видите, каких размеров и глубины эти раны.

Если правда хотите разобраться, или если уже лягнули что-то неподходящее, есть шанс уйти от закипающей ярости, сказав :

- Я человек гражданский, я многого не понимаю, но хочу разобраться.

Мне это важно для... (опыта, объяснить детям, собственного понимания).

Если можно, расскажи мне о..., объясни мне про...

Такой интерес воспринимается нормально, боец поделится своим опытом и видением ситуации, с удовольствием объяснит то, о чем вы спрашиваете. Правда, в меру возможного допуска к «секретке».

Совет психолога, который поможет вам избежать агрессии, даже если боец «заряжен» и только ждет повода взорваться. Дайте ему Героя! Вот прям как можете, искренне и правдиво, дайте ему почувствовать себя героем. Напомните, что он жизнью ради вас и семьи рисковал. Переключите его на ситуацию, когда он своим парням помог (не важно в чем). Если есть награды, то скажите, как гордитесь им и просто так медали и ордена не дают. Используйте любой вариант, который поможет ему почувствовать себя героем.

Дайте ему Героя! Он точно заслужил это, даже если просто вернулся живой!