

ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ З ВІЙСЬКОВИМИ ТА ВЕТЕРАНАМИ

В умовах, що склалися, актуальним стає повернення до цивільного життя людей, які були учасниками бойових дій, можливо, перебували у полоні, отримали поранення.

Повернення до цивільного життя – це знову великий стрес через зміни, а не відпустка та полегшення. Насправді це новий виклик. На жаль, є висока ймовірність того, що ветерану доведеться зіткнутися з такими проблемами:

- власною сильною реакцією на мінімальні розчарування, конфлікти, прояви недружності;
- нерозуміння нових правил, які діють у його оточенні;
- скутість та незручність у спілкуванні та неочікувані зміни у близьких;
- зміни, часто в негативний бік, у роботі, бізнесі, професії;
- бажання повернутися до військового життя і тих дій, традицій ритуалів, які вже стали звичними;
- труднощі із засинанням;
- гостра реакція на безлад, несправедливість та порушення порядку;
- великою різницею в цінностях (він/вона буде вважати за неважливе те, що для інших є значним, а навпаки);
- труднощі в ухваленні рішень;
- складнощі з концентрацією та запам'ятовуванням.

Це все нормально для складної адаптації, і якщо адаптація буде вдалою, ці складнощі самі поступово зникнуть. Щоб людина якомога швидше і комфортніше «вписалася» до контексту мирного життя необхідна допомога оточення. Слід дотримуватися певних етичних правил у процесі спілкування. Спілкуючись із пораненими чи їхніми сім'ями слід розуміти, що відбувається з людиною, яке поранення отримала та що ви намагаєтеся дати своєю комунікацією: дізнатись інформацію чи запропонувати допомогу? Не потрібно вдаватися у токсичний позитив та кидатися фразами: «Все буде добре», «Ми переможемо». Іноді просто треба побути з людиною в тому стані, в якому вона є. Це психологічно найскладніше. Початок спілкування краще вибудовувати на безпечні теми: їжа, домашні улюбленці, побут, шеврон. Водночас слід пам'ятати, що військові не люблять панібратства. Не варто вдягати військову форму чи будь-які шеврони, якщо ти не є безпосередньо військовослужбовцем. Якщо людині важко підтримувати розмову, це

нормально. Головне – не нав'язувати свої думки, спогади, емоції. І, звичайно, утримайтесь від порад. Краще запитати: «Чим зараз конкретно я можу тобі допомогти?» Важливо розуміти, що ніколи не можна давати порожні обіцянки. Часто людям, які пережили воєнний досвід, треба дати можливість висловитися, а вам просто вислухати та не намагатися переконувати в чомусь.

Якщо людина сама прагне говорити на гострі болючі теми, нагадайте собі, що вона має право думати так, як вона вважає за потрібне, що немає потреби її переконувати в протилежному, що вона лише хоче бути почутою. Коли вам стає важко, питайте: «А що було до цього?» або «І як вважаєш, що тепер буде далі?»

Навіть якщо вам боляче слухати, варто це зробити, щоб підтримати людину, не уникати цього, не перебивати, не йти від теми. Найголовніше – бути щирими. Головна психологічна потреба людини, яка повертається до цивільного життя – відновити відчуття своєї цінності. Яким чином допомогти їм повернути це відчуття? Безумовно, до кожного повинно бути індивідуальне ставлення, але є загальні поради і правила, що народилися з досвіду:

- залучати до спільної справи,
- розповісти про правила,
- дати спробувати,
- уточнити очікування.

Найважливіше – бути відвертим і не давати порожніх обіцянок.