

С начала военной операции моя жизнь разделилась на "до" и "после". Постоянное чувство тревоги за мужа, за сына казалось завело меня в тупик. Мне нужна была профессиональная психологическая помощь. Поговорив с психологом [REDACTED] [REDACTED] проанализировав свою ситуацию я получила способ переосмыслить мое теперешнюю ситуацию. Профессионализм

За всё то время, что мой муж участвует в СВО, это первая моральная, а также профессиональная поддержка для меня и моей дочери. Всем огромная благодарность. 15:42

По ссылке доступны реальные ситуации, которые могли произойти с вами, с объяснениями и рекомендациями:



Составители: специалисты ЯРПЦ

ЯКУТСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР (ЯРПЦ)

Учрежден Постановлением Правительства РС(Я) в 2000 г., действует при региональном Министерстве по делам молодежи и социальным коммуникациям. Ранее назывался ГБУ РС(Я) «Центр социально-психологической поддержки семьи и молодежи». Филиалы ЯРПЦ работают в нескольких районах республики.

ВАЖНО:

Обращение к психологу происходит на **добровольной основе**. Формы работы: индивидуальные консультации и групповые занятия.

Получить помощь и поддержку наших специалистов можно, записавшись по номеру 8 (4112) **31-91-09** в рабочие часы (ПН-ПТ с 9:00 до 17:30, перерыв с 13 до 14).

Контакты наших филиалов в районах можно узнать по этому же номеру. Кроме того, работает круглосуточный Телефон доверия: **8-800-100-35-50** или 122, далее 6 и 2.

Обращения к нам анонимны и конфиденциальны, не только по направлению СВО. Можно записаться под псевдонимом.

Для участников спецоперации, членов их семей, а также по иным кризисным направлениям услуги ЯРПЦ бесплатны.

Адрес Головного центра: г. Якутск,
ул. Курашова, д.36.



МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ
И СОЦИАЛЬНЫМ КОММУНИКАЦИЯМ РС(Я)

ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ
ПО ОБЩЕЙ КООРДИНАЦИИ РАБОТЫ И
МЕТОДИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СЛУЖБ РС(Я)

ЯКУТСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

ПАМЯТКА ДЛЯ СУПРУГ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

Всё для победы!

ДОРОГИЕ ЖЕНЫ УЧАСТНИКОВ СВО!

Специальная военная операция— это тяжелейшее испытание для души и тела. Нашим мужьям пришлось перестроиться на суровый военный лад, и это было непросто. Теперь, когда они вернулись домой, им предстоит другой, не менее важный путь — снова научиться жить мирной жизнью. Представьте, что психика — это стрелка компаса, которую долго держали на севере. Чтобы она снова указала на юг — на дом, на покой, на нас — ей нужно время и поддержка.

И сейчас самая главная опора для него — это вы. Ваша вера, ваше терпение, ваша любовь. Вы знаете его лучше всех, и ваша поддержка — это тот самый якорь, который не даст ему сорваться в шторме воспоминаний и тяжёлых мыслей.

ВОТ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ, НО ОЧЕНЬ ВАЖНЫХ СОВЕТОВ:

- **Расширьте свою информированность.** В специализированной литературе достаточно материалов об изменениях, которые наблюдаются у военнослужащих. Также просветительскую информацию можно получить на приеме у психолога и в группах поддержки.
- **Дарите тишину и покой.** Иногда ему может быть нужно просто посидеть в тишине, ни о чём не говоря. Не принимайте это на свой счёт. Он учится заново слышать тишину, в которой нет взрывов и тревог. Именно в моменты замедления можно по-настоящему оценить свои цели и желания. Предложите чай, просто посидите рядом — ваше молчаливое присутствие может сказать больше тысячи слов.

- **Создайте островок безопасности.** Пусть дом будет тем местом, где можно расслабиться, где его не торопят, не требуют и не ждут сиюминутных подвигов. Позвольте ему самому решать, когда и о чём говорить. Не засыпайте вопросами, дайте ему возможность подойти, когда он будет готов.
- **Помогите ему заново открыть для себя простые радости.** Вместе посмотрите старый добрый фильм, испеките его любимый пирог, выйдите вечером на прогулку и посмотрите на звёзды. Эти маленькие мирные ритуалы как по кирпичику будут выстраивать мост обратно к обычной жизни.
- **Будьте терпеливы к его настроению.** Возможны вспышки раздражительности или, наоборот, уход в себя. Помните, что этот гнев или молчание — не против вас. Это боль и усталость, которые ищут выхода. Дайте ему понять, что вы рядом, что вы на его стороне, что его любят любого — и уставшего, и сердитого, и молчаливого. Иногда важно просто молча быть рядом.

Ваше понимание и тепло — это самое мощное лекарство. Обнимите его, когда это уместно. Возьмите за руку. Напомните ему, что он дома, что он в безопасности, что он любим. Вместе вы обязательно пройдёте этот путь.

Жена участника СВО встречается с вызовом стать «Второй линией фронта», которая сохраняет мощный тыл в гражданской жизни, поддерживая семейный быт и воспитание детей.

ПРОБЛЕМА АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ:

Вернувшись, человек может начать пить, чтобы «расслабиться». Лучше всего ограничить на встречах или на праздниках спиртное. Нужно заранее побеспокоиться, чтобы посещение или приём гостей не превратились в бытовую пьянку. Необходимо знать, что если запой продолжается более семи дней подряд, то следует принимать меры. Также необходима бдительность по поводу употребления наркотических препаратов. Насторожитесь, если Вы увидите дома непонятные вещества, лекарства, шприцы. Алкоголизм и наркомания могут провоцировать агрессивные реакции военной травмы в отношении Вас и детей, поэтому не пренебрегайте обращением за квалифицированной помощью.

КАК УБЕДИТЬ ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ:

- Действуйте мягко: не давите. Начните с разговора о его чувствах и вашей поддержке.
- Объясните пользу: скажите, что ПТСР — это не слабость, а нормальная реакция на ужасные события. Специалист поможет наладить жизнь.
- Приведите примеры: если знаете истории тех, кому помог психолог, расскажите о них.
- Предложите сопровождение: сходите вместе на первую консультацию для поддержки.
- Уважайте его выбор: если он не готов, не настаивайте.

Внимательное и уважительное отношение друг к другу является спасительным кругом на разных периодах жизни