

**Отзыв участника СВО:** «Хотел написать отзыв о работе Психологического центра. Я участник СВО на Украине. В течении 2 месяцев за это время получил 2 контузии. Ранения минометные, артиллерийские. По приезду лечился в реабилитационном центре на Рихарда Зорге. Ил Дархан и Правительство Республики Саха (Якутия) проявило заботу об участниках СВО. В данное время прохожу реабилитацию в Республиканском психологическом центре у психолога. Нам такая помощь очень нужна. Мы, оттуда вернувшиеся, уже другие. Психологи нужны, чтобы мы чувство вины не испытывали.

Всех участников СВО надо в обязательном порядке проводить через психологов. Только работа психолога может убедить участника СВО вернуться к мирной жизни»

Я боец СВО во время очередного кратковременного отпуска получил консультацию у психолога. Это очень нужная вещь для бойцов выезжающих на отдых, потому что даёт успокоение снижает тревожность и легче привыкнуть к мирной жизни

09:29

По ссылке доступны дополнительные памятки, рекомендации, примеры и частые вопросы:



*Составители: специалисты ЯРПЦ с опытом работы с участниками военных действий и по госпитальному направлению*

## 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 УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ И ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ



## ЗДРАВСТВУЙ, УВАЖАЕМЫЙ ЗАЩИТНИК!

Вы через многое прошли, адаптировались к сложнейшим условиям, привыкали к военному миру. Вы преодолевали трудности, несмотря ни на что. Теперь вам предстоит еще одна задача, очень важная и нужная: вернуться к мирной жизни.

Военная служба часто связана с высоким уровнем стресса, опасности и травматических ситуаций, что может оказать серьезное воздействие на психологическое состояние военнослужащих. Последствием длительного влияния стрессовых факторов на организм человека могут быть проблемы различного характера. Возникающие при этом психологические трудности могут усугубляться с течением времени.

Семья, родственники, близкие люди – это основная опора для каждого человека, который помогает восстанавливаться после тяжелых событий. В тех случаях, когда необходимо выговориться, совместные моменты – будь то прогулки, игры или просто душевные разговоры – укрепляют эмоциональную связь и создают тёплую атмосферу.



При сильном эмоциональном напряжении, чтобы справиться с эмоциями, для того чтобы организм начал сбрасывать напряжение, попробуйте следующее:

- Босиком походите по полу (по земле, по песку, по траве), с каждым шагом ощущая связь между стопами и полом.
- Опишите три вещи в комнате с точки зрения их сенсорных качеств (цвет, форма, текстура, размер, запах и т.д.)
- Встряхните тело, начните активно пошевелить пальцами ног, затем лодыжками, потом нижней частью ног и в конце верхней частью ног. Прodelайте тоже самое руками, кистями и пальцами рук.
- Вдохните на четыре счета, задержите дыхание на четыре счета, выдохните также на четыре счета, при этом на каждом вдохе постарайтесь надувать живот, сдувать на каждом выдохе. Старайтесь с каждым разом замедлять дыхание.
- Погладьте или обнимите какое-нибудь животное (собаку, кошку), подержите на коленях, почувствуйте его теплоту.
- Прогуляйтесь, желательно в тихом месте, где вы сможете побыть наедине (парк, природа, уютное кафе и т.д.).
- Примите теплую ванну или душ.

Мы ценим ваш подвиг, как ценим и помним подвиги наших отцов, дедов и прадедов во благо нашей Родины! За вашими плечами много ситуаций через которые вы смогли пройти, порой и в одиночку, шаг за шагом преодолевая трудности здесь и сейчас.

Вы так же справитесь на пути к восстановлению, этому поспособствует сила духа, смелость и мощь веры, которая у вас есть благодаря тому, что предшествовало.

Проявляйте смелость быть открытым и уверенностью в принятии решений, которые могут повлиять на вашу жизнь:

- Помните, что для восстановления и формирования социальных навыков и ролей, нужно время;
- Нужно начинать с самых простых задач, постепенно переходя к сложному.
- Не злоупотребляйте с распитием спиртных напитков;
- Обращайтесь за поддержкой к близким (родственники, друзья, коллеги);
- Поддержка специалиста поможет в безнадежной ситуации (психиатры, психологи, неврологи);

Шансы сохранить благополучное психологическое состояние выше, если своевременно обратиться за поддержкой. Будьте внимательны к своему самочувствию и состоянию близких.