

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Возвращение близкого человека из зоны боевых действий — долгожданное, но сложное событие. Радость воссоединения часто смешивается с трудностями адаптации, которые могут повлиять на динамику семьи. Как пережить этот период, сохранив доверие и любовь?

Еще недавно семье военнослужащего и ему самому было крайне сложно получить психологическую помощь и социальную поддержку. Практически отсутствовали специалисты, которые могли бы помочь ветеранам адаптироваться к мирной жизни, а их близким — справиться с кризисом. Между тем военнослужащие, переживающие острый стресс, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) или борющиеся с зависимостями, остро нуждались не только в медицинской, но и в профессиональной психологической поддержке.

За последние годы ситуация изменилась: появились квалифицированные психологи с большим опытом работы с военнослужащими и их семьями. Это позволяет не оставаться один на один со своими проблемами, хотя и не всегда сами военнослужащие или члены их семей обращаются за помощью.

Современные боевые действия существенно отличаются от конфликтов прошлого, с последствиями которых психологи встречались ранее. Огромный опыт, накопленный после войн в Афганистане, Таджикистане, Чечне и других горячих точках мира, сегодня применим

лишь частично. Причина — изменение характера боевых действий, появление новых средств ведения войны, с которыми приходится иметь дело военнослужащим в ходе специальной военной операции (СВО).

То, что происходит сегодня на линии боевого соприкосновения (ЛБС), — беспрецедентно. Многие психологи, работающие с участниками боевых действий, подчеркивают: подобных масштабов и интенсивности конфликтов не было со времен Второй мировой войны.

Условия, в которых находится комбатант, можно описать одним словом — неблагоприятные.

Холод, утомляющая жара, пыль, шум и опасные звуки, взрывы и стрельба, последствия работы вооружения и другого военного оборудования, источники заражения — все это становится частью повседневности для тех, кто находится на линии боевого соприкосновения.

Среда, в которой ежедневно сражается комбатант, заполнена физическими нагрузками, зачастую чрезмерными: перенапряжение от ожидания, выполнение задания в ночное время суток, ограниченная видимость, пересеченная местность, водные преграды (ручьи, болота, реки), непогода.

К проблемам физического здоровья прибавляются эмоциональные, психологические и социальные.

Прежде всего, эмоциональные трудности характеризуются изоляцией от привычного окружения, одиночеством, страхом смерти, боязнью ранений и любых

## Предисловие

телесных повреждений. Кроме этого, тяжело переживаемые потери, обида и ярость, гнев и разочарование, чувство вины, вынужденное бездействие, конфликт интересов. Невозможно не упомянуть и духовные сомнения, противоречия, личностные конфликты, особенно острые в этих условиях.

Все это усугубляется тоской по дому, прежней жизни, ограничением личного пространства.

Комбатант, находящийся в зоне боевого конфликта, переживает неопределенность и непредсказуемость ситуации, в которой он будет находиться неизвестно сколько.

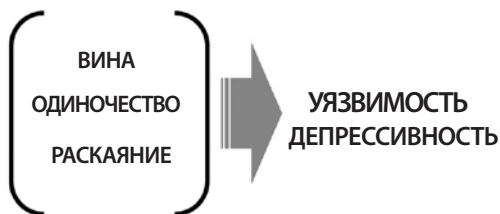
И вот все позади. Он вернулся... *другим*.

Ваш близкий перенес травматические события, и этот опыт может повлиять не только на его жизнь, но и на ваши отношения. У вас наверняка возникает множество вопросов, вы можете чувствовать отчаяние и тревогу перед будущим.

Почему он не оставит всё это позади и не начнет жить заново? Что именно изменилось?

Друзья и родные в недоумении: почему пережившие психическую травму не могут отпустить прошлое? Иногда они даже не до конца понимают, что произошло, потому что пострадавший не хочет или не может говорить о своем опыте. Возникающие вопросы остаются без ответов, проблемы — не решаются, а иногда даже углубляются. Это молчание все больше обостряет ситуацию.

Травматический опыт нередко оставляет человека наедине с тяжелыми чувствами — виной, одиночеством, раскаянием. Эти переживания становятся внутренними барьерами, мешающими восстановлению, и усиливают эмоциональную уязвимость и склонность к депрессивным состояниям. Именно поэтому близкие часто замечают, что человек словно «застревает» в прошлом, не в силах двигаться вперед.



© ЗАЩИРИНСКАЯ О. В.

**Рис. 1.** Модель патологических чувств

Главная цель этой книги — помочь семьям комбатантов. Объяснить, какие процессы происходят с их близкими, как их понять, чем поддержать его и самих себя в этот непростой период.

Мы надеемся, что эта книга станет для вас надежным помощником и мудрым подсказчиком, а рекомендации помогут найти путь к взаимопониманию.

# Глава 1

## ПСИХИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ПОСЛЕ УЧАСТИЯ В БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЯХ

В этой главе рассмотрим психические последствия участия в боевых действиях — различные виды психических травм, возникающих вследствие пережитых эпизодов военного времени, ключевые понятия, последствия этих состояний.

### Термины и определения

**Комбатанты** (*фр.* «сражающиеся») — лица, входящие в состав вооруженных сил государства, добровольческих отрядов, отрядов ополчения, партизаны, члены движения сопротивления и принадлежащие к группе, представляющей одну из сторон конфликта. Только комбатанты имеют право применять военную силу. Комбатант подчиняется законам войны.

**Нонкомбатанты** — лица, находящиеся при армии, но не участвующие в боевых действиях: журналисты, священники, гражданский обслуживающий персонал, гражданские медики. Имеют право применять оружие только для самообороны.

**Боевые стрессовые расстройства** — острые и хронические психические нарушения, возникающие вследствие воздействия на психику стрессовых факторов боевой обстановки, ведущих к снижению боеспособности и социальной дезадаптации.

**Травматический стресс** — общепринятое понятие, которое подразумевает, что человек пережил события, нанешие его психике значимый вред. *При этом последствия стресса человек испытывает на протяжении длительного времени и старается тем или иным способом их преодолеть.* Именно эта протяженность во времени отличает травматический стресс от ежедневного или острого стресса.

Не всякий травматический стресс заканчивается психотравмой.

**Травмопроцесс** подразумевает наличие определенного события, повлекшего за собой череду существенных, с точки зрения психического и физического здоровья, неприятностей. За травматической ситуацией следует травматическая реакция, одним из видов которой вполне может являться острый стресс.

**Травматическая реакция** — это немедленный эмоциональный и физиологический отклик организма на ситуацию экстремального стресса, угрозы жизни или безопасности, сильную физическую боль или эмоциональное потрясение. Это нормальная защитная реакция нервной системы на чрезвычайные обстоятельства, цель которой — мобилизовать ресурсы организма для выживания («бей», «беги» или «замри»).