

# Що можна говорити:

## Слова підтримки:

- «Я поруч, якщо захочеш поговорити.»
- «Ти не сам/сама, я тут, щоб допомогти, якщо потрібно.»
- «Я поважаю те, через що ти пройшов/пройшла.»
- «Як ти сьогодні? Можу чимось допомогти?»
- «Дякую за те, що ти зробив/зробила для нас.»

## Запропонувати допомогу:

- «Є щось, чим я можу допомогти?»
- «Хочеш, щоб я просто вислухав/вислухала тебе?»

## Підтримувати без тиску:

- «Якщо захочеш поговорити, я завжди тут.»
- «Може, тобі потрібно трохи часу на самоті, і це ок.»

## Активне слухання:

- «Я готовий/готова вислухати тебе, коли ти будеш готовий/готова.»
- «Розкажи, якщо захочеш поділитися, я вислухаю без оцінок.»

Ініціативу «Сила Духу: комплексна психологічна підтримка ветеран та їх сімей у Сумській області» впроваджує ГО «Центр освіти впродовж життя» за технічного адміністрування ІСАР Єднання та сприяння Програми розвитку ООН (UNDP) в Україні за фінансової підтримки Європейського Союзу, наданої в межах проекту «EU4Recovery – Розширення можливостей громад в Україні», фінансової підтримки Уряду Королівства Нідерландів.

# Що не варто говорити:

## Знецінюючі фрази:

- «Тобі просто треба це забути.»
- «Чому ти не можеш повернутися до нормального життя?»
- «Інші мали гірший досвід, тобі пощастило.»
- «Ну, це ж не було так страшно.»

## Неправильне розуміння ситуації:

- «Я розумію, через що ти пройшов/пройшла» (якщо сам не був у такій ситуації).»
- «Заспокойся, це вже минуло.»

## Тиск на відновлення:

- «Тобі потрібно швидше адаптуватися.»
- «Чому ти ще не повернувся/повернулася до роботи?»

## Зайві питання про війну:

- «Ти когось убив/убила?»
- «Розкажи про найстрашніше, що сталося.»

- **Будьте терплячими і розуміючими:** Дайте людині час на адаптацію, підтримуйте без зайвого тиску.
- **Не випитуйте зайвого:** Якщо захоче поділитися, слухайте, але не випитуйте.
- **Поважайте тишу:** Іноді військовий може не хотіти говорити – це нормально.
- **Дотримуйтеся простору:** Не нав'язуйте розмови, якщо бачите, що людина не готова.

# Як спілкуватися і підтримувати ВІЙСЬКОВОГО



Війна залишає глибокий слід на людині. Військові можуть повертатися іншими — з новим баченням і сприйняттям того, що важливе. Прийміть їх такими, якими вони є зараз. Дайте їм і собі час на адаптацію до нового життя разом



- **Повага до особистого простору:** Питайте дозвіл перед фізичним контактом, не нав'язуйте розмови про війну, якщо людина не готова.
- **Створення безпечного середовища:** Обговоріть можливі тригери та як їх мінімізувати. Будьте готові до можливих реакцій на гучні звуки, натовп.
- **Допомога з проблемами сну:** Партнер може потребувати окремого спального місця. Не будіть різко під час нічного кошмару, підтримуйте регулярний режим сну.

## 01.

- **Заохочення здорового способу життя:** Пропонуйте займатися спортом, підтримуйте здорове харчування, уникайте алкоголю як засобу розслаблення.
- **Розподіл обов'язків:** Обговоріть домашні справи з урахуванням можливостей. Заохочуйте спроби долучитися до побуту.
- **Відновлення близькості:** Будьте терплячі щодо інтимних стосунків, шукайте нові способи проявити ніжність. За потреби зверніться до спеціаліста.

## 02.

- **Увага до ознак ПТСР:** Вивчіть симптоми ПТСР і заохочуйте звернення до спеціалістів при тривалих симптомах.
- **Підтримка соціальних зв'язків:** Заохочуйте спілкування з побратимами, допоможіть знайти групу підтримки, залучайте до соціальних подій.
- **Професійна реалізація:** Підтримуйте у пошуку роботи чи навчання, заохочуйте участь у програмах перепідготовки.
- **Протидія насильству:** Агресія і насильство не є нормою. Знайте, куди звернутися за допомогою у випадку насильства.

## Скринінг ПТСР

Якщо ви помічаєте тривожні симптоми у свого близького, можете делікатно поставити наступні питання для первинного скринінгу ПТСР:

1. Чи турбують тебе нав'язливі спогади про травматичні події?
2. Чи уникаєш ти місця або ситуації, які нагадують про травматичний досвід?
3. Чи відчуваєш ти постійну настороженість або підвищену дратівливість?
4. Чи змінилося твоє ставлення до себе або до світу після пережитого?
5. Чи є у тебе проблеми зі сном або концентрацією уваги?



Якщо на будь-яке питання ви отримаєте тверду відповідь, це може бути приводом звернення до фахівця з психічного здоров'я.

Діагноз ПТСР може виставити лише психіатр