

# Повернення з фронту: як прийняти рідну людину «ІНШОЮ»

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської



**USAID**  
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



Родині, яка зустрічає ветерана, варто бути готовою до того, що удома рідна людина може ще деякий час «воювати».

Адаптація потребуватиме часу, а у процесі людина може переживати фізичні, поведінкові та емоційні «післявоєнні» реакції.

# Фізичні

– проблеми зі сном

– фізичне реагування на згадки війни  
(тахікардія, потовиділення, тремор)

– проблеми з травленням  
(відсутність апетиту або переїдання)

– головний біль, біль у м'язах

# Поведінкові

– реагування на гучні звуки

– проблеми з концентрацією та пам'яттю

– уникнення людей та всього,  
що нагадує про війну

– постійна настороженість,  
очікування небезпеки

– зловживання алкоголем або вживання  
наркотичних речовин з метою розслабитися

# Емоційні

– перепади настрою

– нав'язливі думки про пережиті події

– нездатність розслабитися

– дратівливість та спалахи гніву

– неможливість відчувати позитивні емоції

Такі реакції можуть тривати певний час.  
Якщо вони не зменшуються протягом одного місяця, зверніться до фахівця, щоб отримати рекомендації для подальшого відновлення.  
За можливості залучіть до цього побратимів чи посестер рідної людини.

# Аби полегшити адаптацію до цивільного життя,

– усвідомте та прийміть зміни, які відбулися або відбудуться з близькою вам людиною;

– будьте свідомі того, що у людини з бойовим досвідом може змінитися система цінностей, певні речі з «минулого» життя стануть неважливими;

– проявіть терпіння, не намагайтеся прискорити події — краще дайте час та створіть удома сприятливі умови для адаптації;

– потурбуйтеся, аби в родині панувала атмосфера довіри;

– враховуйте, що довіра ветерана до членів родини і довіра до побратимів/посестер може відрізнятись;

– поважайте особисті кордони близької людини;

– турбуйтеся про себе.



Пам'ятайте: критерієм для початку психологічної роботи у сім'ї з ветераном (ветеранкою) є його (її) готовність до такої роботи 🤝