

# Людину з бойовим досвідом можуть вирізнати...

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я  
за ініціативою Олени Зеленської



**USAID**  
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



# Скутість у спілкуванні

Інколи ветеранам із бойовим досвідом притаманні замкнутість, бажання ізолюватися — такі люди вважають, що зрозуміти їх можуть лише ті, хто пройшов через бойові дії.

Також ветерани зазвичай не толерують несправедливість, і не розуміння з боку суспільства може призводити до певної скутості у спілкування та конфліктів.

# Тимчасові труднощі при ухваленні рішень

На війні здебільшого люди чітко виконують поставлені задачі, слухаються командира — це умова виживання. Через це після повернення до цивільного життя у ветеранів можуть виникати тимчасові труднощі із самостійним ухваленням рішень.

# Труднощі із концентрацією

У бойових умовах людина часто недосипає, погано харчується, а обстріли і вибухи можуть призводити до легких черепно-мозкових травм. Через це можуть тимчасово **знижуватись когнітивні функції людини:** погіршується пам'ять, концентрація, здатність сприймати інформацію, навчатися тощо. Для відновлення потрібен час.

# Раптова зміна діяльності

Після повернення з фронту ветерани часто відчують потребу знайти своє нове місце в житті: змінити професію, розпочати власний бізнес, піти навчатися тощо. Важливо підтримувати ці прагнення та надавати можливості для розвитку.

# Бажання повернутися до життя військового

Війна змінює людину, її життєві цінності та пріоритети. І те, що було важливим для неї до війни, вже може не відкликатися. Вихід із цього незрозумілого, «чужого» життя ветерани нерідко бачать у поверненні до служби.

Чіткої формули, яка би допомогла колишнім військовим повернутися до цивільного життя, не існує: хтось хоче побути наодинці, відпочити, подумати, а комусь важливо спілкуватися і діяти. Однак кожному й кожній треба дати можливість відновитися тим шляхом, який він або вона бачить для себе найкращим.

Людині, яка повернулася з війни, знову потрібно звикати до іншого темпу життя, відновлювати зв'язки з родиною, свою роль у сім'ї.

Проявімо розуміння і повагу, навчаймося спілкуватися і підтримувати тих, хто нас захищає, ризикуючи власними життями.