Допомога члену родини з бойовою психічною травмою

Коли хтось зазнає бойової психологічної травми (БПТ), що виявляється у формі ПТСР, тривоги, депресії, зловживання алкоголем та/або наркотиками, це позначається на всій родині. В такої людини змінюється манера поведінки, вона може легко впадати в гнів. Можливо, в неї більше немає бажання займатися речами, які колись вам усім приносили задоволення.

Ці зміни в близькій людині можуть лякати й знищувати надію на краще. Можливо, вас теж злить те, що відбувається з вашою родиною або ви починаєте сумніватися, що все колись знову стане як було. Такі почуття й хвилювання нерідко виникають у членів родини, де є людина з БПТ.  
Важливо якомога більше дізнатися про бойові психічні травми, щоб розуміти, чому вона трапилася, як її лікувати і чим ви можете підтримати близьку людину. Поруч з тим, не слід забувати й про себе. Зміни в житті родини даремно не минають, тому уважне ставлення до себе й своїх потреб допоможе вам легше з ними справитися.

**Чим я можу допомогти?**

У подібній ситуації нерідко охоплює відчуття безпорадності, проте насправді ви багато чого можете зробити. Ніхто не очікує, що у вас будуть готові відповіді на всі питання. Декілька порад про те, як ви можете допомогти.

Намагайтеся якомога докладніше вивчити питання бойових психічних травм, зокрема ПТСР, тривоги, депресії, алкогольної та/або наркотичної залежності. Знання цих наслідків дозволяє глибше зрозуміти стан близької людини. Що краще ви в них будете орієнтуватися, то успішніше ви та ваша родина зможете з цим справитися.

Запропонуйте піти до лікаря разом· з членом вашої родини. Ви можете допомогти контролювати прийом ліків і хід лікування, а також просто будете поруч, щоб вчасно підтримати.  
Скажіть близькій людині, що готові слухати і зрозумієте, якщо йому або їй поки не хочеться розмовляти на ці теми.·

Плануйте спільні справи для всієї родини, наприклад вечерю або похід у кіно.·  
Прогуляйтеся, влаштуйте поїздку на велосипедах або оберіть інший активний вид відпочинку разом. Фізичні навантаження мають велике значення для здоров’я і допомагають прояснити думки.

Заохочуйте· спілкування в родині та з близькими друзями. Наявність такої мережі підтримки допоможе члену вашої родини подолати період складних змін та важкі часи.

Можливо, член вашої родини не хоче вашої допомоги. В такому разі пам’ятайте, що замикання в собі є одним із симптомів ПТСР або іншого виду бойової психологічної травми Така поведінка характеризується тим, що людина не хоче розмовляти, брати участь у колективній діяльності чи бути в товаристві інших. Тому дайте своєму родичу час, але делікатно зауважте, що завжди будете готові допомогти.

**Як поводитися в ситуації гніву чи агресивної поведінки?**

Член вашої родини може гніватися з різних приводів. Гнів є нормальною реакцією на травму, але він шкодить стосункам і не дає мислити логічно. Гнів також може лякати.Якщо гнів переростає в агресивну поведінку чи насильство, він стає небезпечним. Перейдіть у безпечне місце і негайно покличте на допомогу. Переконайтеся, що діти також у безпеці.  
Складно говорити з людиною, яка гнівається. Як варіант, можна запровадити правило „тайм-ауту”. Цей прийом дає змогу розмовляти навіть коли співрозмовник сердиться. Ось як це можна зробити.  
Наперед домовтеся про те, що кожен з вас може оголосити тайм-аут у будь-який момент.·  
Погодьтеся, що коли хтось із співрозмовників просить про тайм-аут, дискусія відразу припиняється.·  
Визначте умовний сигнал для оголошення тайм-ауту. Це може бути певне слово або жест рукою.·  
Домовтеся повідомляти одне одному де ви будете і що робитимете під час тайм-ауту. Скажіть одне одному, коли ви повернетеся.·  
Під час тайм-ауту не концентруйтеся на тому, наскільки ви сердиті. Натомість, спробуйте спокійно подумати над тим, як ви будете далі обговорювати підняту проблему та знайдете спосіб її вирішити.  
Після повернення:  
Коли ви продовжуєте обговорювати варіанти розв’язання проблеми, говоріть по черзі. Слухайте, не перебиваючи.·  
Починайте речення зі слова „я”, наприклад: „Я вважаю…” або „Мені здається”. Твердження, що починаються зі слова „ти” можуть звучати так, ніби ви звинувачуєте.  
Будьте відкриті до ідей співрозмовника. Не критикуйте одне одного.·  
Зосередьтеся на тому, що, на вашу спільну думку, може дати гарний результат. Ймовірно, слушні пропозиції знайдуться у вас обох.  
Домовтеся про те, які способи вирішення проблеми ви будете використовувати.·  
Як краще розуміти одне одного?  
Можливо, вам та іншим членам вашої родини складно говорити про свої почуття, турботи та буденні проблеми. Пропонуємо декілька порад для ефективного спілкування.  
Говоріть чітко і по суті.·  
Налаштуйтеся позитивно. Звинувачення і негативні вислови ситуацію не покращуюють.·  
Вмійте добре слухати. Не сперечайтеся і не перебивайте. Повторіть те, що почули, аби переконатися, що зрозуміли правильно. Ставте запитання, якщо вам потрібно знати більше.  
Виразіть свої почуття словами.· Близька людина може не здогадуватися, що вам сумно або ви розчаровані, якщо ви чітко про це не скажете.  
Допомагайте члену вашої родини передати словами свої почуття. Запитайте: „Ти сердишся? Тобі сумно? Ти хвилюєшся?”·  
Запитайте, як ви можете допомогти.·  
Давайте поради лише тоді, коли вас про них попросили.З’ясуйте, які послуги та пільги можете отримати ви та ваша родина. Шукайте інформацію про різні види бойових стресових травм (зокрема про пост-травматичний стресовий розлад) та збирайте корисні поради, які допоможуть відновити свої фізичні й душевні сили та зберігати гарне здоров’я.  
Якщо вашій родині складно розмовляти на певні теми, подумайте над тим, щоб звернутися до спеціаліста із сімейної терапії. Це вид психотерапевтичного лікування , що охоплює всіх членів родини. Терапевт допомагає спілкуватися, підтримувати добрі відносини і справлятися з важкими емоціями.  
У процесі терапії кожен має змогу розповісти про те, як та чи інша проблема впливає на всю родину. Сімейна терапія може допомогти членам родини зрозуміти та подолати бойову психічну травму.  
Як піклуватися про себе?  
Зверніться за допомогою  
У важкі часи важливо мати в своєму житті людей, на яких можна покластися. Ці люди – ваша мережа підтримки. Вони можуть допомагати вам у повсякденних справах, наприклад водити дитину до школи або виказувати любов і розуміння.

**Ви можете отримати підтримку від:**

* членів родини;
* друзів, колег по роботі та сусідів;
* членів вашої релігійної громади;
* лікарів та інших фахівців у галузі охорони здоров’я.
* Ви можете звернутися за допомогою до психолога .