

ЯК ПЕРЕЖИТИ ГОРЕ ВІЙНИ



Видано громадською організацією “ФемінізмУА” в рамках проекту “Грант швидкого реагування на безпекові ризики” Urgent Action Fund for Women’s Human Rights (UAF).

Луцьк
Вежа-Друк
2023

УДК 159.98:355.48

Я 44

Як пережити горе війни [Текст] / Валентина Бондаровська, Елла Ламах, Лідія Козуб та ін. – Луцьк : Вежа-Друк, 2023. – 36 с.

ISBN 978-966-940-488-6

Видання книги «Почуття від втрати близької людини» авторства Валентини Бондаровської, Елли Ламах, Лідії Козуб було здійснене у 2015 році в Києві та з дозволу авторів підготовлене до перевидання після початку повномасштабного вторгнення російських військ до України. Відповідно до нових викликів авторки доповнили текст книги, склавши збірку із психологічної допомоги для постраждалих від російської військової агресії «Як пережити горе війни», видану громадською організацією «ФемінізмУА» в рамках проекту «Грант швидкого реагування на безпекові ризики» Urgent Action Fund for Women's Human Rights (UAF).

УДК 159.98:355.48

© Бондаровська В., Ламах Е.,
Козуб Л. та ін., 2023

ISBN 978-966-940-488-6 © Подолець О. (обкладинка), 2023

Почуття від втрати близької людини

Почуття втрати близької людини – глибоке та сильне страждання, справжнє горе.

Переживання такого горя вимагає великої мужності та тривалого часу.

Жодна людина не може відразу поставитися до повідомлення про втрату близької людини як до реальності, адекватно сприйняти факт цієї смерті.

Повірте, швидко ваше горе не мине. Люди тільки через довгі роки звикають до думки про те, що близька людина ніколи не повернеться.

*Заирніть у свою душу, знайдіть в ній сили.
Визначте, заради чого ви маєте жити далі.
Не зачиняйте своє серце, добрі надії лікують його.
Надія дає нам сили жити.*

Переживайте своє горе по-своєму. Кожна ситуація нашого життя є унікальною. Якщо сльози просяться назовні – дозвольте собі плакати. Ваші сльози любові принесуть вам полегшення, допоможуть зцілитися. Інколи можна соромитися своєї слабкості.

Пам'ятайте: стримуючи почуття, ви можете значно зашкодити власному здоров'ю, що позначиться на вашому самопочутті у майбутньому.

Не треба занурюватись у своє горе. Не відгороджуйтеся від людей. Люди своєю присутністю, турботою та увагою, своїми обіймами полегшать ваші страждання. Навіть мовчазна прогулянка з людиною, яка все розуміє, може дати велике полегшення. Пам'ятайте, що всі сумують разом з вами і прагнуть дати вам нову надію.

Повідомлення про смерть близької людини може викликати у вас шок, стрес чи навіть психологічну травму. Потім наступають депресія, страх, жаль, надія, злість. Але ці почуття проходять.

Треба знайти сили для подальшого життя та справ, які будуть корисними для вас та для інших.

Втрата близької людини у вашій свідомості – це душевний біль, смуток, гнів, злість, безпорадність, почуття провини і розпачу, адже людина, яка втрачає близьких, переживає втрату значущих відносин, зміну способу життя, мислення, ставлення до себе та навколишнього світу.

До глибокої скорботи може додаватись почуття провини. Ви можете докоряти собі, що інколи були надто суворими до померлого/померлої, сперечались через неважливі речі, не завжди виконували його/її бажання, недостатньо задовольняли потреби тощо. Припиніть так думати. Подібна думка не дасть вам змоги повністю сприйняти ситуацію та повноцінно почати жити далі.

Прийміть факт втрати, дозвольте собі думку про те, що близької вам людини, як це не гірко, більше немає і не буде поруч з вами. Це може бути надто складно, але якщо не намагатись впоратися з ситуацією, може виникнути тяжка депресія.

*Пробачте себе за злість та розчарування,
за неспроможність запобігти втраті, за все,
що ви би хотіли зробити, але не зробили.*

Якщо спроби деяких людей підтримати вас лише посилюють біль, пробачте їх за нерозуміння. В подальшому, коли ви будете підтримувати когось іншого/іншу, пам'ятайте, чого не слід казати.

*Беріть приклад із тих, хто пережив втрату.
Їхнє зцілення – свідчення того, що ви також зможете
витримати.*

Якщо вам стає сумно і боляче – це теж реакція на втрату та сумні події. Визнайте це.

Буває, що людині стає легше, коли вона перебуває серед тих, в кого трапилося таке ж горе. Ви краще можете зрозуміти таких, як ви, надати іншим підтримку.

Життя продовжується, і його сенс не втрачається, доки людина живе.

Життя посиляє людині випробовування і, відповідно, дає сили, щоби пережити це випробовування. Сумуйте, а тоді спокійно та з любов'ю відпустіть цей сум.

Не звинувачуйте себе у зраді, якщо раптово посміхнетеся чи зрадієте. Прийміть це. Ваша близька людина хотіла би вашого щастя.

*Нагадуйте собі про причини продовжувати жити.
Займіться важливими справами – це допомагає.*

Зробіть перші спроби, щоб впорядкувати ваше життя без близької людини. Ці спроби будуть насінням надії, яке проросте і стане новим повноцінним життям.

Не уникайте спогадів і розмов про близьку людину. Якщо у вашій сім'ї є традиції, пов'язані з людиною, яка пішла з життя, продовжуйте їх. Не треба боятись свят, які незабаром прийдуть, зустрічайте їх з гарними спогадами.

*Емоції можуть проявлятися незалежно
від бажання людини (сльози, затримка дихання
та неспроможність вимовити слово).
Не соромтеся цього.*

У цей період важливо не лише виплакати, але й висловитися, навіть зі сльозами. Не бійтеся обійматися та інколи поплакати разом.

Навіть якщо люди не знали близьку вам людину, яка загинула чи померла, не соромтеся розповісти їм про те, яким було ваше життя до того, коли людина померла чи загинула.

Слова підтримки, обійми можуть викликати у вас сльози та перехопити подих, вам може здаватися, що ви «як роздягнуті» і всі вас жаліють.

Треба навчитися реагувати на емоції та переживання інших людей, які хочуть щиро висловити свої почуття до вашого горя. Одні поглядом, інші словом або обіймами хочуть вам показати своє співчуття, треба навчитися це сприймати.

Не відганяйте людей, які хочуть вам висловити свої співчуття, вам потрібна їхня підтримка.

Ви шукаєте те, що підтверджує присутність дорогої для вас людини. Уві сні ви можете з нею/з ним поговорити, порадитись, відчувати, що вона/він про вас опікується, тощо. Але сні існують не для того, щоб ви входили в стан нервозності. Протягом існування людства багатьом людям сняться рідні, яких вже немає.

Складіть собі план того, що ви повинні зробити, можливо, у ньому з'являться зовсім нові речі, про які раніше ви не думали.

Час від часу «маленькі радощі» – квітка, яка взимку розквітла на вашому підвіконні, посмішка вашої дитини, онуків, онучок, чи розквіт бузку у дворі – трохи розрадять вашу душу. Ви будете відчувати радощі життя.

Враховуючи, що в шоковому стані ми втрачаємо пильність, необхідно звертати увагу на гроші, документи, інші

цінні речі, але бажано, щоб хтось (кому ви довіряєте) так само знали, куди і що ви поклали.

Не поспішайте викидати чи передавати документи або навіть папірці з помітками. Відкладіть ці справи на декілька днів і поверніться до розкладання паперів та документів вже з усвідомленням подальших дій та необхідності уважно все переглянути. Особливу увагу необхідно звернути на гроші та коштовні речі, адже слід враховувати, що до вашої оселі будуть приходити різні люди, у тому числі ті, в яких ви не можете бути впевнені.

Незважаючи на те, чи ви добре володієте транспортним засобом, слід утримуватись від керування, адже людина в шоковому стані зазвичай не може адекватно сприймати ситуацію та переоцінює свої фізичні можливості.

Якщо у вас є діти або члени сім'ї, які потребують вашої уваги та опікування, краще попросити допомоги у знайомих чи родичів, щоб хтось зміг допомагати вам у догляді за ними певний період часу.

У присутності близьких, які самі потребують вашої підтримки та теж втратили своїх рідних, поведітьтесь ненав'язливо. Вони так само хочуть бути почутими.

Вам необхідно намагатись повноцінно харчуватись та відпочивати. Слід пам'ятати, що при недостатньому харчуванні погіршується не лише фізичний та психологічний стан, а навіть можливість правильної оцінки ситуації. Бажано також пити більше води, узвару або чаю.

Як правило, людина, яка переживає горе від втрати дорогої для неї людини, не розуміє, що їй потрібна допомога. Вона переоцінює свої можливості, свій фізичний та психологічний стан, вважає, що сама, без допомоги, зможе впоратися зі своїм болем, але це не так.

Не зачиняйте двері для людей, які вам кажуть, що придуть. Вам буде легше, якщо в домі з вами хтось є. Не бійтеся годинами розповідати про людину, яку ви втратили.

Піклуйтесь про себе, відвідайте лікаря чи зробіть собі відпустку. Якщо необхідно – пройдіть медичне обстеження і розкажіть лікарю про пережиту втрату (ви і так достатньо постраждали, тож не заподійте ще більшої шкоди собі та оточуючим, нехтуючи своїм здоров'ям).

Візит до психолога не повинен бути чимось жахливим або таким, що соромить вас. Навпаки, це важливе і потрібне рішення. Психолог допоможе вам впоратися з багатьма проблемами, а головне, з горем, що пов'язане зі втратою рідної людини.

Українські родини по всьому світу не купують вінки на кладовище і не витрачають багато коштів на квіти та процес поховання. Кошти передають на потреби живих людей та на благодійність. Можливо, подібна традиція і вам допоможе знайти тих, хто потребує вашої допомоги. Повертаючись обличчям до реальності, ви стаєте більш незалежними і, живучи в теперішньому, відходите від минулого.

*Утримуйтеся від негайних рішень,
наприклад, продати будинок або змінити роботу.*

Розпочніть нові справи та створіть нові звичаї, пов'язані з минулим. Завдяки їм ви будете зберігати в пам'яті близьку людину навіть тоді, коли у вашому житті почнеться новий етап.

Дозвольте собі мати гарний настрій, працювати, зустрічатися з друзями, адже жити повноцінним життям не означає зрадити пам'ять.

Ми знаємо, що дерево навесні цвіте, влітку – плодоносить, восени – скидає листя, взимку життя у ньому завмирає, але навесні – знову пробуджується, тягнеться до світла і любові.

Жодна дитина не може впоратися з горем від смерті близької людини без допомоги дорослих. Дитині обов'язково знадобиться ваша щира та продумана допомога.

Слід пам'ятати, що сприйняття смерті – процес дуже тривалий, і про те, що сталося, потрібно з дитиною говорити не один раз.

У деяких випадках дитина ззовні може не видавати ніяких емоцій, але це ще гірше для неї, адже насправді не можна навіть уявити, що коїться в її душі.

Намагайтесь побільше розмовляти з дитиною, відповідайте на всі її питання. Якщо дитина не отримає відповіді на свої питання, це лише поглибить травму, яка буде впливати на її психологічний стан довгі роки.

Не бійтеся при дитині згадувати про померлу людину, вона повинна відчувати, що від неї нічого не приховують.

Діти також відчують сильну потребу згадувати померлу/померлого. Помилковим є вважати, що розмови про смерть та померлу людину ще більше можуть травмувати дитину, і тому цю тему слід зробити закритою або уникати її. Життя продовжується, і те, що трапилося, – це теж є частиною нашого життя.

Згадуйте разом з дитиною все, що було приємним під час життя з людиною, яка померла, якісь веселі події, пов'язані з нею. Можна переглядати фотографії чи відео, на якому ви всі разом, пригадувати різні життєві ситуації, відвідувати могилу. Згадуючи, дитина одночасно сприймає те, що сталося.

Не ховайте від дитини свої почуття. Не намагайтесь сховати свої сльози. Якщо дорослі проявляють свій біль, то і дитині простіше відкритися та виплеснути своє горе.

Нехай дитина бачить, що і ви переживаєте такі ж почуття, що вам також важко і що вона не одна зі своїм горем.

Під час розмови з дитиною необхідно себе контролювати, можна плакати, але не можна ридати. Вся увага має бути зосереджена на дитині.

У цей час у дитини особливо загострено почуття страху перед самотністю, або вона відчуває свою «непотрібність». Довготривалі розлуки з дитиною вкрай неприпустимі. Якщо дитина з вами хоче бути перед сном, дозвольте їй це зробити.

Дитина може вважати себе винною в тому, що сталося. Якщо ви помітили щось подібне, необхідно переконати дитину в тому, що її провини немає в жодному разі. Надайте багато аргументів, прикладів, аналогій.

Необхідно зробити все, щоб переконати дитину: вона ні в чому не винна, адже це дасть можливість вберегти дитину від комплексу провини.

Поясніть дитині, що зараз всі намагаються вам надати допомогу, висловлюють свої співчуття, і треба вміти реагувати на ці виклики, якщо є бажання плакати, то не треба тримати сльози в собі.

Однак не в усіх випадках батьки (чи один із них) можуть впоратись із наслідками стресу, який пережила дитина. У такому випадку необхідно звернутись до психолога.

Етапи переживання горя у дорослого і дитини приблизно однакові. Однак є деякі відмінності, які треба враховувати при повідомленні їй про смерть близької людини. Діти можуть швидше перемикається із сумної події, про яку тільки що їй повідомили, на будь-яку позитивну подію і навпаки. Дитина може відразу не усвідомити того, що сталося, і не виражати своє горе так, як це роблять дорослі, наприклад, продовжувати гратися, не виказуючи жодних емоцій.

При повідомленні дитині про смерть рідних необхідно враховувати наступне:

- Діти віком 5–7 років можуть не зовсім усвідомлювати, що зі смерті немає повернення. Якщо діти не розуміють цього, вони можуть знову і знову питати, коли повернеться померла людина. Необхідно пояснювати дітям знову і знову, що зі смерті немає повернення, що це назавжди.
- Первинні реакції дитини на повідомлення про смерть можуть бути несподіваними. Істерика в цьому випадку у дітей майже не виникає.
- Дитина може продемонструвати спалах гніву щодо дорослої людини, яка принесла сумну звістку. Часто діти не вірять: «Ти говориш неправду», можуть кричати, або поводитися агресивно.

*Дорослому треба проявити розуміння та спокій.
Не треба умовляти дитину опанувати себе.
Бо горе, не пережите вчасно, може повернутися
через певний період.*

Обіймайтеся або беріться за руки. Повідомлення про втрату близької людини має бути ясным, озвучуватися максимально спокійним голосом, простими, зрозумілими дитині словами, не заглиблюючись у подробиці смерті.

Бажано дати зрозуміти дитині, що відчуття, які вона переживає у цій ситуації (страх, відчай, агресія чи бажання пограти з іграшками), є цілком нормальними, природними і не заслуговують на жоден осуд.

Після повідомлення потрібно зробити паузу, щоб дати дитині час осмислити сказане та поставити вам запитання, які у неї напевно виникнуть. Потрібно враховувати, що дитині часто дуже важко знайти відповідні слова, щоб описати свої почуття.

Згадайте мультфільми чи легенди, в яких померла людина полетіла до зірок чи стала зіркою. Зірка світить та захищає тих, хто живе, і тепер на небі є захисники нашого життя.

Діти розповідають іншим дітям про те, що сталося у вашій родині. Діти можуть запитувати вашу дитину. Треба її підготувати, розповісти, що всі люди є різними і всі по-різному реагують на ваше горе.

При нагоді розкажіть своїй дитині, що друзі можуть питати чи, граючись, нагадувати про своїх чи твоїх близьких, можуть розповідати різні історії, в яких згадуватимуться наші рідні, котрі померли або загинули.

Так, це може статись, такі випадки бувають, і ми про них повинні знати. У цих ситуаціях не бійтеся відповідати, що так, близької людини вже нема поряд з нами. І зразу згадайте приємні випадки зі спільного життя, навіть якщо хочеться плакати.

Пригадайте якийсь дуже гарний спогад зі спільного життя з людиною, якої вже немає, розкажіть або покажіть це дитині. Нехай дитина так само це згадає чи запам'ятає. Потім пригадуйте цю посмішку чи випадок разом із дитиною.

При потребі цей образ буде виникати у дитини, вона зможе згадати його у важку хвилину, і саме від цього спогаду їй стане легше, вона посміхнеться.

Бабуня, дідусь чи людина, яка так само втратила своїх рідних, може поділитись із дитиною своїми спогадами та розказати, як вони впоралися з горем і як побудували своє подальше життя. Так може виникнути новий зв'язок між рідними людьми і вони стануть більш чутливими.

Дитина може питати: «Чому саме її близька людина померла чи загинула?». Дорослі можуть по-різному відпо-

вісти на це питання, згадуючи різні легенди, історії героїв, які живуть у серцях цілих народів.

*Намагайтеся пояснити, що у нас нове життя,
в якому ми вже сильніші, а рідна людина назавжди
залишиться у нашій пам'яті.*

Авторки розділу:

Валентина Бондаровська, Центр практичної психології ВГО «Розрада»;

Елла Ламах, ВГО «Центр – Розвиток демократії»;

Лідія Козуб, ВГО «Центр – Розвиток демократії», за сприяння Представниці Фонду народонаселення ООН в Україні Нузхат Есан, а також доктора Патріції Кокс та голови правління ГО “Світанок” Світлани Мороз.

Використані джерела:

Брей Р., Гуревич П., Ліндемманн Е., Karen Katafiasz та інші.

Моє нове життя... я маю в родині ветерана з інвалідністю

Історія однієї жінки:

«Ми були чудовою здоровою родиною. Почалася війна, чоловік пішов на війну і вже повернувся без кінцівок. На роботі мені дали можливість тільки місяць мати відпустку. Дитині 5 років. А що далі? Як мені перелаштуватися, як йому перелаштуватися? Як перебудувати побут і життя всієї родини?»

Історія однієї жінки:

«У чоловіка було 5 контузій. Лікар написав, що робити, а там зарядка, читання книжок вголос, це окрім лікування. Чоловік сміється, пройшов лікування, а все інше робити не хоче»

Не тільки ці жінки стикнулися з такою проблемою. Багато з нас, жінок, вимушені перебудовувати своє життя через війну.

1. Якщо вам довірили певну інформацію, ніколи не діліться нею навіть із рідними і близькими людьми.

2. Розпитуйте чоловіка/брата/тата про поради, рекомендації чи консультації, які їм надали: «Що сказав лікар, які дав поради? Як далі треба діяти?». Треба вам так само почути всі поради, що дав лікар чи психолог.

3. Пам'ятайте про державну програму психологічної реабілітації. Військовослужбовці, учасники бойових дій, особи, звільнені з військової служби, які брали безпосередню участь в АТО та у бойових діях, в обов'язковому порядку мають пройти безоплатну психологічну, медико-психологічну реабілітацію у відповідних центрах. Допоможіть

ветерану зрозуміти необхідність проведення первинного обстеження. При визначенні психологічної проблеми підтримайте діями виконання індивідуального плану психологічної реабілітації. Не відмовляйтеся від психологічної підтримки членів родини.

4. Не соромтеся звертатися за допомогою до психолога чи психотерапевта. В лікарні, реабілітаційному центрі, де знаходиться ваш чоловік/брат/сестра чи інший родич, який став ветераном з інвалідністю, обов'язково є лікарі реабілітологи та психологи, відвідуйте заняття спільно. Відвідуйте заняття самостійно. Окрім реабілітаційних центрів для ветеранів, є центри соціальних служб за місцем проживання. Ці центри так само мають фахівців для роботи з інвалідністю. Зверніться до цього центру, озвучуйте всі питання, що вас цікавлять.

5. Дайте відіспатися і відпочити. Але не цілий день. Люди із захворюваністю різного виду мають більшу втому, і їм треба частіше переключатися з однією діяльності на іншу. Психологічні проблеми так само виражаються через втому, переключайтесь на різні діяльності.

Пам'ятайте: будьте пильними до проявів, які можуть свідчити про наміри самогубства.

Це може бути як просто в розмові на теми смерті, твердженні, що «коли він помре, то це ні для кого не буде втратою, а навпаки, полегшенням», так і в діях: терміново роздає борги, дарує свої особисті речі, методично і по черзі телефонує всім друзям та знайомим, вибачаючись за щось. В емоційній сфері переважають смуток, печаль, туга, а іноді й різкі зміни настрою.

При суїцидальних проявах говоріть про проблему прямо, уважно, не уникаючи. Пояснюйте, що вам не байдуже і ви хочете допомогти. Використовуйте такі фрази: «Я з тобою», «Дозволь тебе підтримати». Мотивуйте звернутися до психолога чи психотерапевта.

Уважно вивчіть так звані «правила війни», які виробилися у ветерана/ветеранки, щоб вижити: жодних емоцій; зупинка в хаосі; миттєва реакція у небезпеці; довіряти тільки перевіреним друзям та інші.

Пам'ятайте: не підміняйте в побуті людину з інвалідністю, не намагайтеся виконувати щось за ветерана. Він стовідсотково справиться сам. Домовтесь, що він буде говорити, звертатись при необхідності в допомозі. Завжди говоріть чесно, щиро і відверто про свої емоції чи думки. Домовляйтесь. Попросіть його так само не замовчувати. Все треба обговорювати та висловлювати.

У вас всіх починається новий етап життя.

Так, це сталося з нами, це сталося у нашому житті. У нас нове життя або випробування і ми повинні з цим впоратись. Інакшого не дано.

Історія однієї жінки:

«Спочатку у мене був шок, що робити? Він бідний, дитина бідна. Як мені бути з ним, з дитиною? З роботою? Чи звільнитись? Керівник не захотів давати гнучкий час для роботи. «Сама викручуйся». Я стояла біля лікарні і плакала. Підійшла санітарка і почала мене жаліти. Каже, що таких хлопців тут багато і жінок їхніх багато приходить. Потім мені каже, головне, щоби він не спився в цій ситуації. Багато так спиваються від безвихіддя. Звернись до організації осіб з інвалідністю, в них багато різних є методів роботи з людьми з інвалідністю».

1. Одним із найскладніших моментів може бути зловживання алкогольними напоями та психоактивними речовинами. Не залишайте без уваги такі поведінкові симптоми. Намагайтеся звернутися за допомогою до психотерапевта.

2. Зверніться до організації людей з інвалідністю, їхні осередки є по всій Україні. Вони мають багато різних методик роботи і знають законодавство, у них є юристи. Так само і у ветеранських організацій є осередки та телефони гарячої лінії.

3. Не дозволяйте собі виявляти жалісливість ні у вчинках, ні у словах. Не ставте прямих запитань на зразок: «Як ти? Чи було тобі страшно? Що ти запам'ятав найбільше, твої враження» тощо.

4. Домовтеся, що ви разом вчитеся жити. «Щось можу я і щось можеш ти, але ти робиш не так як я, трішки інакше і трішки з іншим часом». Домовтеся, що він вчиться новим рухам, як дитина, яка починає ходити чи самотійно їсти.

5. Спробуйте запропонувати розклад чи список завдань для вас всіх (для всіх членів сім'ї) в родині. Розподіляйте обов'язки, роботу. Пробуйте, і намагайтеся створювати щось спільно.

6. Створіть спільно нові правила, традиції, звички. Переформатуйтеся. Зробіть те, що ви раніше не робили.

7. Зверніться до комунальних служб і попросіть у вашому парадному зробити поручні чи обладнати доріжку. Для цього потрібно скласти відповідні заяви та йти з ними від дверей до дверей.

8. Шукайте, як обладнати приміщення так, щоби вам було безпечно в нових умовах.

9. Підсміюйтесь над проблемою чи подією. Шукайте схожість.

10. Не бійтеся згадувати. Візьміть за правило згадувати з минулого життя приємні моменти, якісь цікаві та приємні історії, що були. Вони були і будуть. Це минуло, але повинно і надалі з вами залишитись, ці спогади підтримують та об'єднують.

Історія однієї жінки:

«Я ніколи не думала, що зможу вчитись на психолога. Я вирішила це зробити для себе, для своєї родини. А зараз я вже практикую, і це приносить мені дохід»

Навчайтеся технікам психологічної самодопомоги.

Пам'ятайте: курсів або онлайн занять проводиться дуже багато, вони можуть бути безкоштовними. На онлайн ресурсах завжди є оголошення про безкоштовні курси і заняття з різних тем, особливо для громадських організацій. Розпитайте представників громадської організації вашого міста, чи можна від їхньої організації пройти подібні курси.

Для отримання психологічної допомоги можна звернутися:

- до фахівця, якого вкаже лікар у направленні;
- до мультидисциплінарної команди лікувального закладу;
- до самостійно обраного фахівця в Реєстрі постачальників послуг із психологічної допомоги.

Послуги із психологічної реабілітації можна отримувати індивідуально або в сімейній чи груповій формах.

Пам'ятайте, що в поведінці ветеран/ветеранка можуть поводитися відсторонено та уникати спілкування. Не наполягайте на зразок: «Ти маєш обов'язково піти зі мною на день народження чи до кафе». Але наполягайте на відвідинах лікаря чи психолога. Визначте для себе різницю між психіатром, психотерапевтом та психологом та можливості для допомоги від кожного із них.

Історія однієї жінки:

«Мій чоловік весь час казав, що «вони загинули, а я живий, вони воюють, а я не можу». Дратувався, кричав. Я не знала, куди мені ховатися від цих постійних звинувачень всіх і вся»

11. Беріть до уваги, що більшість в тій чи іншій ситуації мають почуття провини перед побратимами. Особливо, коли це стосується поранених або загиблих товаришів. Повторення однотипових фраз на зразок «Це не твоя вина» може спровокувати вибух гніву.

12. Будьте готовими до прояву наступних фізичних симптомів: проблеми зі сном, диханням; різноманітні больові відчуття від головного болю до болів у животі чи кінцівках; неспроможність розслабитися і, як наслідок, виснаження і слабкість; втрата апетиту або, навпаки, сильне переїдання.

13. Конфіденційність. Це обов'язкова умова для фахівців медичної, освітньої, психологічної та соціальної сфери. У той же час ви сміливо можете сказати фахівцям, що ви наголошуєте на конфіденційності інформації та зустрічей.

14. Сфера праці. Робота може бути різною. Відкривайте для себе нові спеціальності. Не бійтеся звернутись у центр зайнятості. Багато різнопланових курсів є онлайн, з новими для вас професіями. Головне, не кажіть: «Я не хочу, я не можу, в мене не вийде, це не моє». Все у вас вийде, і все можна спробувати.

15. Доеднайтесь до роботи громадських організацій, або створіть свою громадську організацію, допомагайте іншим. Громадські організації можуть надавати послуги населенню чи окремим групам людей і на ці послуги отримувати гранти для діяльності. В інтернет просторі ви знайдете багато інформації на цю тему.

Інтимна сфера та секс. Будьте толерантними та чуйними в інтимній сфері. Не відмовляйте собі в сексі, якщо це дозволяє фізичний стан. Відвідайте разом онлайн сексшоп і купіть якісь нові речі для нових умов і ситуацій. Це так само допомагає мати міцні стосунки в родині між подружжям.

Пам'ятайте: найкращим антисуїцидальним фактором є міцні зв'язки із сім'єю. Особливо для ветеранів з інвалідністю.

Ніхто краще, ніж Ви, не спланує ваше подальше життя. У той же час є багато різних онлайн груп для людей з різними життєвими ситуаціями. Питайте та спілкуйтесь в цих групах.

Авторки розділу:

Елла Ламах, НУО «Центр – Розвиток демократії»,

Валентина Головата, ГО «Скадовський актив»

Додаткові джерела:

<https://www.mil.gov.ua/diyalnist/soczialnij-zaxist-ta-adaptacziya-vijskovosluzhbovcziv/rekomendaczii-dlya-chleniv-simej-uchasnikiv-antiteroristichnoi-operaczii/29-01.html>

***Всі думають, що я старенька,
але я сама знаю, чого хочу і потребую***

Історія однієї жінки:

«Мені вже за 70 років, і в більшості мої діти думають, що вони повинні мною опікуватись, казати що робити і як робити».

Історія однієї жінки:

«Я чекала, поки мої діти знайдуть когось для мого супроводу щоби виїхати з окупованої території. Вони все казали, що небезпечно, що люди бояться мене супроводжувати. А я пішла до сусідів, домовилась, що коли вони будуть їхати, і мене візьмуть. Так ми і виїхали».

Поради нам, про яких всі думають, що ми «старенькі і нічого не можемо»:

Не бійтеся ризикувати, життя одне, і не треба прив'язуватись до того, що ми вже маємо: новий холодильник, хата, домашні тварини, яких шкода кинути. Так, це важко, але ваше життя повинно бути в безпеці. А де та безпека?

Так, наше життя проходило не так, як зараз у молодих людей, у них є вибір купувати, і все таке різноманітне. Ми з вами інколи спали на вокзалах у місті, в яке приїхали шукати себе, чи в лікарні, інколи ми не їли, бо не було що, інколи ми відкладали кошти, щоби накопичити і купити щось до хати чи для дітей. І тепер ми прив'язалися до всього, що ми маємо, нам шкода все це кинути.

АЛЕ – хіба воно вже нам все це потрібно? Ми ж починали колись наше життя, хіба ми все це мали? А дітям та онукам все, що ми накопили, треба?

Історія однієї жінки:

«Я все купувала і відкладала, не користувалась, думала, що все для дітей та онуків, все хотіла для них купити, щоби вони не бідували, як я, але вони приїхали і сказали, що це вже застаріло, таке не носять, що хата не така, що перебудовувати хату треба гроші, і в селі вони вже жити не хочуть. І тепер кому все це дістанеться?»

Потрібні речі:

– Передивіться все, що вам дорого і ви не можете з цими речами розстатися, у той же час подумайте: «Я хочу цим всім поділитися, настав час комусь подарувати і зробити гарну справу». Розплануйте кому, скільки і як передати. Щось можна закрити, щось можна залишити як є, щось можна передати добрим людям, щось треба просто викинути. І ви побачите, що не так вам і багато треба всього цього.

– Майте при собі тривожну валізу чи торбину. Покладіть туди документи, якісь речі, що вам дорогі. Подумайте, що ще треба, але торбинка повинна бути не важка. Де ключі, де документи? Чи поклали собі білизну, теплі речі, хоча би трішки. Ліки так само треба покласти. Нехай будуть.

Історія однієї жінки:

«Я не мала термінової валізки, думала, що не поїду, що буде з моїми собаками та котами? Не поїду і все. Але сталося все інакше. Виїхати треба вже. Я думала, що я спокійна, але де взялася паніка? Все поклала у валізу і побігла. Але потім, вже переїхавши, подивилася, що взяла чомусь три кухонні рушнички, документи поклала, але не всі. Капчики тільки одні. І одну пару шкарпеток. І як я так збиралася?»

Попіклуйтеся про тварин перед виїздом, подумайте, кому їх можна передати, віддати. Відв'яжіть їх, відчиніть їм всі двері, нехай собі ходять.

Пам'ятайте, тварини зможуть про себе подбати, якщо будуть на волі. Тварин можна передати волонтерам, військовим, сусідам, чи просто нехай собі гуляють. Ви ще будете мати тварин. А вони ще вас так само зустрінуть. Думайте позитивно, думайте про себе позитивно, розмовляйте з ними на відстані. Вони все відчують.

Головне зараз – ваша безпека.

Моє здоров'я:

На всіх пунктах для переселенців та у прихистках є медичні сестри, лікарі, пристрої, щоб міряти тиск, та ліки. Але із собою треба мати вашу медичну карту, чи список того, що ви приймаєте. В сучасному світі вам скрізь можуть надати медичну допомогу, не бійтеся через це не їхати. Для людей старшого віку в усіх містах та селах створені прихистки, центри або кімнати. Там є ліки та інші засоби для догляду за собою.

Історія однієї жінки:

«Не лякайте нас, що ми хворі. Я взагалі здорова людина, ну і що, що я старшого віку. Не треба мені приписувати хвороби. Мої сусідки так само здорові, ну трішки повільніше рухаємося. Ну треба пити профілактичні засоби від тиску. Я їх маю»

Історія однієї жінки:

«Навіть якщо у мене є інвалідність, я можу собі дати раду. Я спитаю, попрошу підтримку. Я вже звикла, що у людей з інвалідністю життя трішки інакше, потреби трішки інакші. Але я повинна і хочу далі жити»

Гроші для життя:

Ми знаємо, що гроші забезпечують нас всім необхідним для життя: житло, їжа, одяг. Ми часто думаємо, що тільки гроші допомагають здійснювати бажання, які ми маємо. Насправді це не завжди так.

Історія однієї жінки:

«У мене нема грошей, щоби їхати. Я так собі казала, не поїду бо не знаю, куди можу потрапити. Але прийшлося терміново виїздити. І так сталося, що скрізь по дорозі були волонтери, центри підтримки та люди, які приходили і допомагали. Навіть за мене телефонували, купували, надавали щось безкоштовно. А потім мені допомогли оформити пенсію та інші документи. І чого я собі боялася та панікувала?»

Не бійтеся казати, запитувати та прохати. Інколи буває так, що людина соромиться запропонувати допомогу чи надати вам кошти і так само чекає, що ви попросите про допомогу. Одним здається, що це соромно. Але подумайте. Як люди дізнаються про ваші потреби, якщо ви їх не скажете вголос?

Вчитися чомусь новому завжди потрібно та цікаво: «я не належу до відмінниць і в школі навчалася посередньо, але з роками все більше почала відкривати можливості саморозвитку, використовую для цього всі можливості сучасного світу».

Історія однієї жінки:

«Коли розпочалася війна, моя невістка терміново купила новий смартфон і попри моє небажання змусила мене навчитися ним користуватися. Потім записала до блокноту детальні інструкції, як корис-

туватися кожним додатком окремо. Так склалося, що я побоялася виїжджати із окупації, але новий гаджет в мої 80 років є для мене можливістю спілкуватися із рідними, читати новини та виживати в окупації. Якщо в мене не виходить щось, то я йду до молодшої сусідки, і вона мені допомагає. Мені здається, що я й сама молодшаю при цьому»

Не бійтеся починати вчитися, це покращує наше здоров'я та нашу пам'ять, відганяє хвороби. Вивчайте онлайн технології, навіть якщо у вас нема потрібних пристроїв, читайте, пишіть, вивчайте мову. Навіть за квартиру зараз можна заплатити онлайн. Молоді люди чи волонтери вам допоможуть.

Може спіткати насильство:

Насильство буває різної форми: психологічне, фізичне, сексуальне, економічне. Так це буває. Так, це може трапитись.

Вислів однієї жінки:

«Я не змогла виїхати з окупованого села. Спочатку не хотіла, а потім вже не могла. У нашому селі 75-річну жінку росіяни гвалтували орально. Сперму лили прямо їй на обличчя, знімали це на відео, і потім показували в селі іншим жінкам. Якщо не будемо слухатися, і з нами буде таке».

Не бійтеся розповідати свої історії спеціально навченим людям. Це може бути і сусідка, або психолог, соціальна працівниця, поліцейський, голова громади чи староста.

Навіть якщо ви їх не знаєте, довіряйте їм, це їхня робота вам допомагати, вислуховувати. Навіть якщо ви їх

знаєте з дитинства, вони зараз на посадах і в їхні обов'язки входить вам допомогти чи вислухати. Не бійтеся розголосу. Розголоси бувають різні і про все. Але не треба це тримати в собі. Проблема насильства може нас руйнувати. Нехай всі знають, всі про все знають: «я не боюся, так це сталося в моєму житті, так це треба прийняти і знайти вихід своїм емоціям».

- У мене є друзі по всьому світу. Я це точно знаю.
- Куди би я не поїхала, завжди будуть ті, які мене вислухають, які такого віку як я, ті, кому треба допомога від мене.
- Ми знайдемося, приєднаємося, об'єднаємося та станемо підтримувати.

Історія однієї жінки:

«Я так боялася, що нікому не потрібна. Хто буде поряд? Хто буде біля мене? У мене залишились подружки, друзі, і всі тут. Чому я повинна кудись їхати? Але склалося інакше. Тепер у мене є нові друзі, ми говоримо, розповідаємо історії, підтримуємо, радіємо. Навіть день народження відмічаємо. Не так, як раніше, але це теж стане пам'яттю. Нові історії у моєму житті, так це сталося. А чому ні?»

Друзі – важлива частина життя практично будь-якої людини. Позитивне ставлення, щирість та відкритість до людей є запорукою успішного спілкування. Доволі часто достатньо зробити перший крок назустріч, і ви отримаєте нових друзів. Не бійтеся довіряти. Сьогодні доволі часто спілкування переходить у «віртуальну» площину в різноманітних мережах та по телефону. Не забувайте приділяти час «живому» спілкуванню.

- Я можу опікуватися дітьми.
- Я знаю, що чужих дітей не буває.
- Я можу ними опікуватись.
- Я хочу це робити.
- А їм треба ще одна бабуня.

Історія однієї жінки:

«Я стала бабунею знову. Мої онуки роз'їхалися, а тут дівчинка та хлопчик, які цілий день в телефоні, батьки зайняті, нема кому з ними бути. Я підійшла і давай їх питати про сонечко, погоду, потім пригостила їх сухариками, які були в мене в кишені. Потім попросила навчити мене грати в їхні ігри. Так день і минув. А потім вони почали до мене приходити, потім їхня мама попросила з ними побути. Я така щаслива, що можу опікуватись дітьми. Навчу всього, що сама знаю»

Виділяйте час для дітей, байдуже, вони ваші чи ні. Є багато дітей, які покинуті чи потребують уваги. Їм треба вчитись, розвиватись, а батьки зайняті, чи взагалі їх вже нема. Піклуйтеся про них і нічого не очікуйте. Робіть це для себе. Навіть годинка допомоги батьками з дітьми чи просто перебування з дітьми змінить ваше життя.

Рівень відповідальності:

«Протягом тривалого життєвого шляху мені доводилося вирішувати значну кількість завдань. Я звикла постійно опікуватися вирішенням проблем на роботі, в особистому житті, в допомозі дітям, онукам чи правнукам. Іноді тривожуся, не можу спокійно спати, вважаючи що недостатньо допомагаю рідним».

Історія однієї жінки:

«Поки був живий мій чоловік, ми постійно із отриманих пенсій виділяли вагому частину для внука, який навчається в університеті Києва. А зараз мій чоловік помер, і в мене тільки одна пенсія, а за світло й газ треба платити. Тепер я не можу допомагати та, мабуть, стану непотрібним тягарем. Бо онук мені тепер рідше телефонує, хоча й повторює, що дуже мене любить».

Навіть не припускайте думок, що Ви є тягарем. Сьогодні, під час війни, молоді люди є дуже вразливими та мають багато клопотів із навчанням, роботою, виживанням під час обстрілів та в особистих стосунках. З кожним роком ваші онуки та правнуки дорослішають і вже не потребують надмірної опіки. Не формуйте в собі занадто великий обсяг відповідальності. Ви достатньо зробили в своєму житті, і ваші діти та внуки вдячні за це та будуть втішені, якщо ви приділятимете більше уваги собі особисто. Бо Ваше самопочуття для них важливо.

Я в окупації:

«Я завжди пам'ятаю, що поведінка окупантів може бути занадто непередбачуваною. Тому з дому я виходжу тільки за крайньої потреби. Рухаюся завжди зібрано і спокійно, не привертаючи до себе уваги. При прямому зіткненні з окупантами не роздивляюся їх прискіпливо, не сперечаюся. Я пам'ятаю, що моє головне завдання – вижити».

Історія жінки, яка перебуває в окупації:

«Я йшла спокійно на базар, аж раптом задзвонив телефон. Різким рухом я витягла його з кишені, проходячи повз окупанта. А він вдарив мене прикладом автомата й повалив на землю».

Переоцінка й недооцінка поведінки окупантів є небезпечною. Не сперечайтесь з ними, виконуйте накази. Не звертайте уваги на їхню активність, нічого в них не просіть і ні в якому разі не намагайтеся переконувати. В разі прямого нападу лягайте без зайвих вагань на підлогу, підтягуйте ноги до грудей, а голову захищайте руками. Якщо йдете з внуками то підготуйте їх до контакту. Навчіть їх відповідати стисло й коротко. Поясніть, що ми граємося у війну, а в неї є й такі правила. Якщо їх дотримуватися, то все, з більшою ймовірністю, буде добре.

Мене залякують:

«Я пам'ятаю розповіді моїх батьків про залякування в часи комуністичного терору. Під час окупації ти позбавлена права на захист від їхнього свавілля. Для залякування можуть застосовувати різні методи від проведення спеціальних інформаційно-психологічних операцій (ІПСО) до фізичних знущань».

Із історії літньої жінки, яка перебуває в окупації на лівобережній частині Херсонщини:

«Мій син був на заробітках в Польщі на момент початку війни. Але повернувся і став до лав ЗСУ боронити рідну землю від ворога. Нажаль, згасло сонце... він загинув... я не мала можливості навіть попрощатися зі своїм дитятком. У хвилину відчаю поділилася зі своєю сусідкою. Вранці прийшли окупанти й почали знущатися з мене, говорячи, що я виростила фашиста і що мене розстріляють як «ворожий елемент». Я відповіла, що мені тепер байдуже, а їм горіти в пеклі... Маючи зв'язок із працівницею влади на підконтрольній території, я попросила, щоб мого сина поховали в Херсоні й процедуру

записали на відео. Тепер я знаю, що я обов'язково маю пережити окупацію і після звільнення привезти тіло сина на рідну землю».

З історії іншої матері:

«Мене в мої літні роки вже двічі забирали окупанти «на підвал», проводячи так звану «профілактичну бесіду». А насправді погрози та залякування. Одного разу водили до моря на розстріл, але постріли були в повітря. А все тому, що дізналися, що мій син працює на підконтрольній території у військовій адміністрації».

Перебуваючи в окупації, не діліться жодною інформацією про своїх рідних навіть із тими людьми, кому довіряєте. Адже стосовно них можуть бути застосовані заходи примусу, й їм доведеться розповісти. Натомість можете написати все, що хочете розповісти на папері, а потім спалити.

Критично ставтеся до всієї інформації, яку ви чуєте. Щоб не стати жертвою залякування, пам'ятайте, що часто брехня може бути такою великою, що важко не повірити в неї. Очевидно, що брехню подають так, наче всі це знають. В інформації, яку ви чуєте від сусідів, з телевізора, менша частина може бути правдивою, щоб викликати довіру, а більша – брехливою. Пропаганда часто роздмухує «з мухи слона», щоб поділити жителів на ворогуючі табори. Довіряйте тільки офіційним джерелам інформації. Тоді ви будете недосяжні для жодних залякувань.

Хочу додому:

«Виїхавши з окупації, я порушила свій усталений спосіб життя, я не знаю, коли (і чи зможу) повернутися на рідну

землю. Але я розумію, що мене позбавили цього насильно. Я дозволяю собі пережити ці почуття».

Із історій жінок:

«Я виїхала із Півдня України до Західного регіону. Тут все інакше. Зовсім інші звичаї, мова та традиції. Я не знаю чому, але часто відчуваю великий страх, хоч тут і не стріляють».

«Донька мене із чоловіком та онуками вивезла на підконтрольну територію, а сама повернулася в окупацію, щоб зберегти житло. Я весь час відчуваю провину за те, що залишилася вона, а не я».

«В мене був свій будиночок, свій сад, город, подвір'я... тепер я живу у прихистку. Я тут не одна. Їжу готуємо по черзі. Я не можу дозволити собі просту можливість їсти те, до чого звикла. І найголовніше, в мене немає місця, де б я могла побути спокійно наодинці».

«Мені соромно ходити в гуманітарні штаби, стояти в черзі за допомогою, отримувати одяг від чужих людей. В мене все це було своє. Я за все життя ніколи ні в кого не просила».

«Ось уже більше року я живу за кордоном. Мені бракує спілкування. Я не знаю мови. Доводиться говорити тільки з такими ж переселенцями, як я, але в мене з ними майже немає нічого спільного. Це дуже важко. Мабуть, я так тут і помру, на чужині».

- Втрата землі, де ви народилися або прожили більшу частину свого життя, є безумовно, великою трагедією. Але ви маєте усвідомити, що навіть після повернення додому, вже так, як було до цього, ніколи не буде.

Тому спробуйте розглядати ситуацію під іншим кутом зору. Залишайтеся самою собою, не руйнуйте внутрішню єдність. Ніхто не зможе забрати у вас те, ким ви є.

- Зберігаючи свої цінності, вивчайте елементи культури іншої країни. Пам'ятайте, що їм теж не просто прийняти вас. Застосовуючи свої нові знання, ви збережете для себе молодість духу і зможете простіше адаптуватися до нових умов.
- Залишивши своїх рідних, або втративши їх під час війни, ви можете відчувати сильний біль і провину лише тому, що вижили, або перебуваєте в безпечних умовах. Біль потрібно пережити як будь-яку іншу емоцію і рухатися далі. Пам'ятайте, що ви можете завжди звернутися до психолога за допомогою. Це не є проявом жіночої слабкості чи безпорадності.

Жінка є жінкою завжди:

«Я знаю, що жінка залишається жінкою завжди. Тому я приділяю увагу своїй зовнішності. Вчасно фарбую волосся, за можливості відвідную косметичний салон для найпростіших процедур. Щоденно виконую комплекс фізичних вправ, знаходжу час для прогулянок на свіжому повітрі. Та люблю купити для себе хоч маленькі обновки».

Історія однієї жінки:

«Я вже забула, коли я дивилася на себе в люстерко. Навіщо, щоб побачити чергові зморшки, чи темні кола під очима. Все вже в минулому. Тим більше зараз під час війни».

Багатьом життя уявляється звичайним спуском від чарівної юності до немічної старості. Насправді це зовсім

не так. Якщо в юності це був фонтан енергії, то в літньому віці – це океан мудрості. Краса й принадливість кожного вікового щабля є беззаперечним. Адже справжня краса йде від серця людини й зовсім не залежить від віку. Проте, спробуйте змінити усталені підходи та щоденні звички. Надавайте перевагу догляду за собою, прогулянкам, фізичним вправам. Проводьте вільний час, насолоджуючись відвідуванням культурних об'єктів. Запитайте себе: «Коли я була останній раз в театрі, на концерті, чи просто в бібліотеці?». Ймовірно останні візити були тільки на заходи, де виступали на сцені ваші онуки, що вже роз'їхалися по світу.

Любіть себе, ви – прекрасні!

Всього найкращого нам всім у нашому прекрасному старшому віці.

Авторки розділу:

Елла Ламах, НУО «Центр – Розвиток демократії»,

Валентина Головата, ГО «Скадовський актив»

Додаткові джерела:

1. Як поводитися на окупованій території. <https://do-vidka.info/yak-povodytysya-na-okupovaniy-terytoriyi/>
2. Як заводити друзів в зрілому віці: пояснюють психологи. <https://publish.com.ua/suspilstvo/yak-zavoditi-druziv-v-zrilomu-vitsi-poyasnyuyut-psikhologi.html>
3. Психологи розповіли, як подолати психологічні наслідки «вимушеної міграції». <https://www.unian.ua/health/psihologi-rozpovili-yaki-podolati-psihologichni-naslidki-vimu-shenoji-migraciji-11751124.html>

Для нотаток

Для нотаток

Методичне видання

ЯК ПЕРЕЖИТИ ГОРЕ ВІЙНИ

Друкується в авторській редакції
Верстка *Ілони Савицької*

На обкладинці використано картини
художниці Оксани Ядчук-Мачинської

Формат 60×84 ¹/₁₆. Обсяг 2,09 ум. друк. арк., 1,95 обл.-вид. арк.
Наклад 300 пр. Зам. 98. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. 066 936 25 49).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.