

COURAGE TO CARE

Мужність піклування

Кампанія охорони здоров'я Військово-медичного університету, www.usuhs.edu, і Центру досліджень посттравматичного стресу, Бетесда (штат Меріленд), www.CSTSONline.org

Знову стати парою: Як створити спільне відчуття призначення після відрядження

Возз'єднання як пара після військового відрядження не завжди буває легким або таким, що відбувається природно. Це вимагає зусиль і розуміння того, що кожен з вас виріс та змінився за час розлуки. Позитивним моментом є те, що ви обоє, і військовослужбовець, і дружина/чоловік/партнер, розвинули власне відчуття призначення, щоб справлятися з новими досвідом, перебуваючи в розлуці. Зараз важливо зібратися разом і створити «спільне відчуття призначення», яке є важливим для вашого благополуччя як пари, ваших дітей і вашого життя в громаді. Це не станеться відразу; для цього потрібен час, взаємне співчуття та бажання. Ось чотири кроки, які допоможуть вам створити «спільне відчуття призначення».

КРОК №1: Зрозумійте відчуття призначення один одного протягом розлуки

Відчуття призначення військовослужбовця, який повернувся, сформовано під впливом таких факторів:

- Травматичні події, які буває важко пропрацювати та про які важко говорити.
- Ототожнювання та близькість зі своїм військовим підрозділом та побратимами зі спільним подібним досвідом.
- Регламентація у вигляді надзвичайно організованих і ефективних процедур.
- Посилені сенсорні відчуття, включаючи види, звуки та запахи.
- Збільшення власної значущості та ідентичності, сформовані війною.

Зараз важливо зібратися разом і створити «спільне відчуття призначення», яке є важливим для вашого благополуччя як пари, ваших дітей і вашого життя в громаді.

Відчуття призначення чоловіка/дружини/партнера було сформовано такими факторами:

- Нові ролі та обов'язки. У багатьох випадках чоловік/дружина/партнер взяли на себе нову або більш обтяжливу роботу, нагляд за фінансами та виховання дітей.
- Компроміси щодо підтримки громади. Деякі чоловіки/дружини/партнери та діти з різних причин залишили військову базу, щоб залишитися зі своїми батьками та родичами, але відчували втрату зв'язку зі своїм військовим співтовариством, знайомства та підтримки.
- Емоційні зміни. Деякі чоловіки/дружини/партнери могли відчувати зростаючу незалежність і квітнути завдяки цьому; інші, можливо, вважали цей період важким, що призводило до депресії, тривоги, збільшення вживання алкоголю чи психоактивних речовин і зловживання ними та інших симптомів стресу.

КРОК №2: Визнайте, що наведені нижче страхи після повернення є поширеними, часто розділеними з іншими або відчуваються побічно, і вимагають взаємного пристосування та часу на їх вирішення

- **Вдома.** Життя вдома не має гостроти та адреналіну, пов'язаних із службою під час війни, що часто призводить до пригнічення, розчарувань і труднощів з «перемиканням передач».
- **Діти.** Відновлення зв'язку зі своїми дітьми – це очікувана подія для військовослужбовця та його дружини/партнера. Залежно від свого віку, діти реагують по-різному і можуть бути

Див. далі

сором'язливими, злими або ревливими, коли відновлюються такі зв'язки. Дисципліна тепер буде спільною, що часто призводить до суперечливих думок і стилів поведінки.

- **Стосунки.** Для багатьох пар труднощами стають занепокоєння з приводу того, що вони дистанціювалися і знову зблизилися, не відмовляючись від індивідуального розвитку та поглядів, питання вірності та можливість обговорювати ці проблеми, не викликаючи додаткової тривоги чи гніву.
- **Громадське життя.** Незважаючи на широку підтримку військовослужбовців, громадськість має неоднозначні погляди на війну. Тривалі відрядження та майбутні вибори можуть поляризувати суспільство, сприяючи такому висвітленню в засобах масової інформації, яке може підірвати гордість і відчуття призначення сімей військових щодо їх участі у війні.

КРОК №3: Руйнівники стосунків

Більшість пар сперечаються про три речі: секс, гроші та діти.

- **Інтимність.** Інтимність – це поєднання емоційної та фізичної близькості. Її нелегко відновити після стресових розлучень, що викликають емоційне роз'єднання. Партнери також можуть відчувати занадто високий або занадто низький сексуальний інтерес, що викликає розчарування, непорозуміння або відчуття відторгнення. Згодом це може пройти, але теперішнє занепокоєння може включати надію, що їх усе ще люблять, як поводитися з чутками чи занепокоєння щодо вірності, занепокоєння щодо ліків, які можуть вплинути на бажання та інтенсивність статевих відносин, а також очікувану втому та зміни циклів сну.
- **Фінанси.** Протягом відрядження більшість військовослужбовців і їхніх родин отримували додатковий прибуток від податкових пільг і оплати за бойове чергування – до 1000 доларів США на місяць. Деякі сім'ї, можливо, змогли заощадити значні кошти; інші сім'ї, можливо, витратили частину або всі гроші на виправдані витрати та відкоригували сімейні бюджети. Це може спричинити розбіжності, які можуть перешкодити важливій роботі зі зміцнення спільної довіри та фінансового планування як пари, необхідних для подальшого спільного життя.
- **Діти.** Протягом відрядження діти вирости і змінилися. Деякі військовослужбовці, які повертаються, вперше побачать своїх дітей. Важливо спиратися на позитивні зміни у ваших дітях і працювати як пара над вирішенням проблем,

що викликають занепокоєння, які потребують покращення або уваги. Дисципліна дітей тепер буде спільною, і її слід розглядати як щось, що можна будувати разом, а не критикувати чи ігнорувати.

Крок №4: Будівельники стосунків

Ось кілька думок і порад щодо формування спільного почуття призначення та зміцнення сім'ї.

- **Очікування.** Пам'ятайте, що втома, розгубленість і занепокоєння – звичайні явища під час цього переходу, які часто призводять до запальної поведінки. З таким настроєм легко повернутися до перерахованих вище проблем, які руйнують стосунки. Якщо це станеться, запропонуйте взяти тайм-аут і повернутися до обговорення, коли обидві сторони відчують себе більш розслабленими.
- **Насолоджуйтесь життям.** Знайдіть і займіться справами, які приносять задоволення, наприклад, переглядом кіно, сімейним пікніком, боулінгом або шопінгом. Виділіть час у своєму тижневому розкладі, щоб зробити щось як пара, як сім'я або сам-на-сам між військовослужбовцем, який повертається, та їх дитиною або дітьми.
- **Дякуйте.** Разом подякуйте тим людям, родині, друзям, колегам і новим військовослужбовцям, які допомагали вам і вашій родині протягом цього відрядження. Виявляйте вдячність, пишучи разом нотатки. Телефонуйте людям або відвідайте їх, це принесе відчуття задоволення, яке об'єднає досвід один одного.
- **Спілкуйтесь.** Спільна розмова формує спільне відчуття призначення. Бажання спілкуватися важливіше деталей. Військовослужбовці часто вважають за краще обговорювати історії з війни з військовими друзями, щоб захистити свою дружину/партнера та сім'ю від травматичних спогадів. Дружини/партнери не повинні ображатися. Інші способи спілкування включають фізичну активність. Гуляйте, тренуйтеся разом або займайтеся спортом. Здорове спілкування передбачає опрацювання почуттів, отримання нової інформації та зняття стресу. Читайте, кресліть, малюйте, танцюйте, співайте, грайте на музичному інструменті або займайтеся добровільною діяльністю у церкві чи в громаді, щоб зберегти відчуття перспективи та індивідуальності, коли ви зростаєте разом як пара.
- **Нехай час буде вашим другом.** Час може не все виправити, але часто він є одним із найважливіших факторів у зціленні та вирішенні проблем.
- **Будьте позитивними.** Позитивне ставлення є одним із найважливіших подарунків, які ви можете

зробити один одному та своїй родині в цей час. Вміння цінувати те, що ви маєте, додає сил і енергії сім'ї та парі. Особливі обставини, такі як фізичні травми та психологічні проблеми, не розглядаються в цьому інформаційному листку та потребують додаткової підтримки, інформації та ресурсів.

■ **Знайте, коли шукати допомоги.**

Як військовослужбовець, так і його дружина/партнер пережили певний рівень стресу, невизначеності, занепокоєння та самотності, що може вплинути на фізичне та психічне здоров'я. Якщо хтось із подружжя, партнер чи військовослужбовець підозрює, що у нього проблеми з фізичним чи психічним здоров'ям, важливо звернутися по допомогу. Багато військовослужбовців з проблемами фізичного та психічного здоров'я не хочуть звертатися до установ збройних сил по допомогу, побоюючись

зашкодити своїй кар'єрі. Однак наслідки залишення проблеми без лікування можуть бути набагато руйнівними. Існують чудові методи лікування, включно з ліками, які можуть допомогти людям повернути своє життя та насолоджуватися своїми сім'ями, як їм і належить. Ви маєте обов'язок перед собою та своєю родиною – бути здоровими.

Ми сподіваємося, що цей інформаційний листок стане в нагоді, і ви збережете його та будете звертатися до нього протягом наступних місяців. Військовослужбовці та їхні дружини/чоловіки/партнери повинні пишатися важливим внеском, який вони обидва зробили для нашої нації.

Тепер настав час возз'єднатися з близькими та насолодитися спільним почуттям призначення та єдності.



Центр досліджень посттравматичного стресу
Відділення психіатрії
Військово-медичний університет
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSONline.org