

Здоров'я та якість життя ветеранів: виклики та реакції; **довіра до служб підтримки**

Військовослужбовці регулярно стикаються з фізичними та психологічними проблемами. Тривалі походи з важким спорядженням без достатнього сну та харчування є прикладами фізичних викликів. Військовослужбовці також можуть стикатися з насильницькими ситуаціями та травматичними сценами.

Стрес розвивається в результаті взаємодії біологічних, психологічних, соціальних та екологічних факторів. Це означає, що рівень стресу може бути різним. Наприклад, операції в Афганістані характеризуються частими бойовими діями з високою інтенсивністю та небезпекою. Дослідження показали кореляцію між високим рівнем напруги під час операцій та стресовими реакціями після них.

Підвищена тілесна напруга та підвищена збудженість (гіпернастороженість) - одні з найпоширеніших реакцій, які спостерігаються у ветеранів протягом перших 3-6 місяців після повернення додому.

Інші реакції, які можуть спостерігатися:

- Підвищена чутливість до звуків і різких рухів
- Порушення сну
- Дратівливість і гнів
- Проблеми в стосунках
- Тривога і дистрес
- Уникання місць та ситуацій

Ветерани можуть реагувати на речі вдома, які вони вважали дріб'язковими, тому що відчують великий контраст з болем і стражданнями «там». Багато хто відчуває, що їх погано розуміють, і що люди не цікавляться тим, через що їм довелося пройти.

Уникання

Уникання ситуацій, які могли б становити небезпеку під час дислокації, спочатку після повернення може здаватися правильним рішенням. Однак з часом це призведе до обмежень у повсякденному житті. Важливо поступово стикатися з місцями, речами та ситуаціями, які викликають страх, оскільки в іншому випадку уникання впливатиме дедалі більше на повсякденне життя.

Життя як війна

«Після повернення додому ти уникаєш всього, що не можеш впізнати. Камінь посеред траси, банка кока-коли на дорозі ... Здається, що все підлаштовано так, щоб вибухнути», - досить серйозно наголошує К'етіль Брагстад.

Мотивація

«Я впертий, як цап», - каже К'етіль Брагстад про той час, коли його вантажівка підірвалася на міні в Афганістані. На лівому передпліччі у нього витатуїрована смерть. На татуюванні зображений такий напис: Death is Certain, Life is Not (Смерть неминуча, а життя – ні).

Наслідки та вплив

Він сидить у бомбосховищі і чує удари артилерії. Раптом лунає такий шалено гучний постріл, що йому здається, що його нутрощі розлетілися на шматки, що він мертвий. Тоді настає оглушлива

тиша. Тому Торгерсену щойно виповнилося 20 років, і він служить в операції ООН у Південному Лівані.

Проблеми зі здоров'ям

У більшості ветеранів психологічні та фізичні реакції після служби з часом стихають. Однак у деяких зберігаються підвищене фізичне збудження та тривожні стресові реакції, що призводить до розвитку проблем із психічним здоров'ям.

«Якщо через деякий час ви все ще відчуваєте високий рівень напруги у своєму тілі, погано спите, відсторонюєтесь від оточуючих вас людей, уникаєте громадського транспорту та людних місць... Тоді вам слід звернутися за допомогою!»

Том Торгерсен, ветеран, травмований під час операції ООН у Лівані

У перший період після повернення зі служби у ветеранів часто спостерігаються такі реакції:

- Підвищене фізичне збудження та гіпернастороженість
- Підвищена чутливість до звуків і різких рухів
- Порушення сну
- Дратівливість і гнів
- Нав'язливі спогади
- Уникання місць та ситуацій

Важливо не допустити, щоб травматичний бойовий досвід «закріпився» і переріс у посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Ветеранам, які через шість місяців після повернення все ще відчувають такі реакції, як порушення сну, нав'язливі спогади, нічні кошмари або тривога, слід запропонувати підтримку, щоб допомогти їм обробити травматичний досвід.

Важливо, щоб військовослужбовці отримували підтримку для пошуку ефективних стратегій заспокоєння та опрацювання травм. Це допоможе їм не вдаватися до нездорових стратегій подолання стресу, таких як зловживання алкоголем або іншими психоактивними речовинами.

Зверніться до свого терапевта за підтримкою або до служб, які надають психіатричну допомогу, якщо це необхідно.

Умови життя

Згідно зі звітом Центрального статистичного бюро Норвегії про умови життя ветеранів, ті, хто служив у міжнародних операціях, мають гарне здоров'я та високий рівень участі у трудовій діяльності порівняно з населенням в цілому. Однак негативний досвід, отриманий під час служби, може вплинути на якість життя.

Афганістан

Переважна більшість ветеранів повідомили про хороше психічне здоров'я через чотири роки після повернення з Афганістану. У багатьох спостерігаються незначні або відсутні психологічні симптоми, а деякі повідомляють про позитивний особистісний розвиток після служби.

ПТСР

«Говорячи про травму в контексті ветеранів, ми зазвичай маємо на увазі проблеми з психічним здоров'ям. Травматичний досвід може порушити повсякденне функціонування навіть після того, як солдат благополучно повернувся додому», - каже психолог та спеціальний радник RVTS East Тріне Ансторп.

Довіра до служб підтримки

Відсутність довіри до служб підтримки може бути однією з причин того, що часто ветерани пізно звертаються за допомогою. Ветеранам може здаватися, що люди не розуміють, через що вони пройшли і як цей досвід вплинув на них. Крім того, існують суворі вимоги щодо фізичного та психічного здоров'я для проходження військової служби. Деякі ветерани не наважуються звернутися за допомогою через можливі наслідки для їхньої військової кар'єри.

Чоловіки зазвичай зволікають з пошуком допомоги; натомість вони намагаються впоратися самостійно. На довіру ветеранів до служб підтримки можуть впливати різні фактори:

- Відчуття, що служби підтримки їх не розуміють
- Чоловіча стратегія поведінки при пошуку допомоги (чоловіки звертаються за допомогою пізно)
- Відчуття поразки через необхідність просити підтримки
- Важко зрозуміти, коли допомога потрібна та яка допомога доступна
- Страх зіпсувати кар'єрні можливості
- Про психологічні проблеми важко говорити, і вони викликають стигматизацію
- Деякі солдати займаються самолікуванням за допомогою алкоголю
- Деякі звертаються за допомогою так пізно, що проблеми стають масштабнішими і складними

Ветеранам легше звернутися за допомогою, якщо вони «знають», що служби підтримки компетентні і мають уявлення про труднощі служби в міжнародних операціях.

Розвиток після служби

Військовослужбовці можуть відчувати біль і радість водночас, насилу розуміючи, що ці почуття можуть збігатися. Вони повідомляють про відчай та розвиток, надію посеред руйнування, пригніченість через ситуацією та задоволення від добре виконаної роботи. Під час служби військовослужбовці можуть відчувати ці коливання між стресом та розвитком.

«Найкраще визнання, яке може отримати підрозділ, це те, що ми, завдяки точним та швидким операціям, робимо свій внесок у покращення безпеки в Кабулі і тим самим рятуємо життя людей».

Петтер Геллесен - капітан-командор, Збройні сили Норвегії

Вирішення екстремальних і непередбачуваних завдань призводить до підвищення впевненості в собі та до відчуття досягнення. Це може викликати таку думку: «Якщо я це пережив, я зможу впоратися з чим завгодно». Самооцінка може зміцнитися, якщо ви побачите, що ваші зусилля в зоні бойових дій мають значення для цивільного населення. Осмислені завдання, цілеспрямована діяльність і отримання визнання за свої зусилля захищають від стресових реакцій після дислокації. Люди, здатні активно діяти, зазвичай краще справляються з ситуацією в довгостроковій перспективі в порівнянні з пасивними сторонніми спостерігачами.

Міжнародна служба може створити унікальне почуття спільності та солідарності в солдатській групі. Поразки, перемоги, спостереження і досвід команди важко зрозуміти тим, хто знаходиться за її межами.

На основі загальних цінностей і досвіду можуть сформуватися нові дружні стосунки. Також солдати можуть більше, ніж раніше, цінувати стосунки і відчувати себе ближчими до сім'ї та друзів.

Зростання

Військовослужбовці можуть відчувати розвиток в наступних областях:

- Дружба та стосунки
- Відчуття, що відкриваються нові можливості та перспективи
- Особиста сила та навички подолання труднощів
- Більш глибока оцінка життя в цілому

Навіть сумніви і розчарування з приводу безглузких втрат і руйнувань можуть сприяти більш глибокому осмисленню і позитивним змінам у житті.

Міжнародні операції: відбір та навчання, стресові ситуації та поради щодо повернення додому

Військовий персонал може бути задіяний для виконання певної функції, або ж він може бути частиною підрозділу, який спільно навчається та готується до місії. Крім військовослужбовців, які є боєздатними, в міжнародних операціях часто бере участь цивільний персонал, який має експертні знання. Незалежно від посади чи досвіду, співпраця та єдність є запорукою успішної операції.

«Важлива частина боротьби зі стресом полягає в підготовці. Усвідомлення того, що ви відрепетирували різні сценарії, може бути дуже корисним; ви знаєте, що робити. Впевненість у собі має вирішальне значення».

Йон Райхельт, головний психіатр, Збройні сили Норвегії

Військові, які беруть участь у міжнародних операціях, є обраною групою. Їх відбирають за певними критеріями, які дозволяють їм ефективно функціонувати в умовах сильного стресу, наприклад, в активних бойових діях. Навички співпраці, фізичні та розумові здібності, навички самостійного вирішення проблем, впевненість у собі та стресостійкість – це лише деякі з необхідних характеристик. Підбір підходящого персоналу виявився вирішальним у конфліктній ситуації. Це призвело до того, що процесу відбору приділяється підвищена увага.

Перед міжнародними операціями зазвичай проводиться 3-6-місячна підготовка. Вона включає в себе бойову підготовку, навички управління стресом, розвиток команди, навчання міжкультурного порозуміння та міжнародного права. Мета підготовки - розвинути навички подолання стресу і впевненість у тому, як справлятися зі складними ситуаціями. Завдяки репетиціям та взаємодії розвивається впевненість у собі та довіра до товаришів по службі. Група ніколи не буває сильнішою за її найслабшу ланку; тому навчання спрямоване як на розвиток навичок подолання труднощів у окремої людини, так і на розвиток навичок співпраці у всієї команди.

Щоб солдати не були паралізовані страхом і не приймали неправильні рішення, деякі навички та моделі реакції повинні бути автоматизовані. Багаторазові репетиції до та під час розгортання операцій підвищують стійкість до стресу та невизначеності, дозволяючи військовим справлятися з несподіваними ситуаціями. Таким чином вони можуть впоратися із ситуаціями, які відрізняються від відрепетированих сценаріїв.

Командна самоідентифікація

Для багатьох військових товариські стосунки, сформовані під час військової служби, стають важливим орієнтиром та точкою опори на все життя. Командна самоідентифікація є сильною; відданість та бажання захищати своїх товаришів по команді є головним під час служби.

Війна небезпечна

«Відправляючи солдат на міжнародні операції, ми повинні очікувати втрат. Хтось може загинути, хтось отримати фізичні або психологічні травми. Війна просто небезпечна», - говорить Йон Райхельт, головний психіатр Збройних сил Норвегії.

Відчуття відповідальності

«Страх підвести свій підрозділ сильніший, ніж страх стати інвалідом або загинути в бою. Це явище можна охарактеризувати як «травму відповідальності». Якщо один солдат зазнає невдачі, це впливає на всю команду», - каже військовий психіатр Ларс Вейсет.

Страх і стрес

Інстинктивні реакції на сильний страх - битися, тікати або завмирати. Страх - це важливий сигнал про те, що життю загрожує небезпека, і необхідно терміново вживати заходів. Страх може призвести до підвищення усвідомленості, а іноді може бути сильним і паралізуючим.

Військовослужбовці навчаються розпізнавати класичні ознаки страху та знайомитися зі своїми власними реакціями на нього. Вони вчаться справлятися з цими реакціями та автоматизувати дії в різних ситуаціях, незважаючи на страх. Мета - запобігти паралічу дій, викликаному фізичною реакцією на страх.

Реакції на страх і стрес можуть мати і позитивні наслідки:

- Зосередженість
- Зменшення відчуття болю
- Звуки зникають або посилюються
- М'язи напружені; готовність до дії
- Збільшення частоти серцевих скорочень
- Підвищена увага та фокус

У зоні бойових дій системи стресу та страху вмикаються за замовчуванням. Це є необхідною умовою функціонування та виживання, яку можна порівняти з «увімкненням сигналізації». Перебування у стані надмірної пильності після повернення додому може призвести до нездорових реакцій та проблем у повсякденному житті. Сигналізацію потрібно «вимкнути».

«Бийся, Тікай або Замри»

«Бийся, Тікай або Замри»- це автоматична реакція організму, спрямована на захист від загроз або небезпек. Цей механізм виживання гарантує, що ми реагуємо швидко і, здебільшого, доцільно.

Іноді найкраща дія - це боротьба; в інших випадках краще тікати або завмирати. Оскільки ці реакції є автоматичними, ми не завжди самі вирішуємо, яка з них спрацює, наприклад, ми можемо завмерти, коли нам хотілося б битися.

Репетируючи небезпечні ситуації в реалістичних умовах, можна автоматизувати певні моделі дій.

Стресові тренування

«Тримаючи рушницю у правій руці, він відкриває двері машини лівою і швидко зісковзує на асфальт, оглядаючи натовп, який зібрався навколо. Поломка двигуна в Кабулі. Невідомий чоловік раптово починає бігти прямо до двох норвезьких солдатів. Це приклад стресової ситуації, до якої ми готуємося, - говорить Йон Райхельт, головний психіатр Збройних сил Норвегії, - в Афганістані ворог може бути де завгодно».

Поради щодо повернення додому

Ветерани – доволі комплексна категорія. Індивідуальні відмінності можуть залежати від різних аспектів, таких як особисті фактори ризику та захисту, військова ідентичність, підготовка та досвід.

Однак дислокація в зоні бойових дій призводить до активації багатьох однакових фізичних та психологічних реакцій у військових. Ці стресові реакції можуть вплинути на якість життя та призвести до нездорових стратегій подолання стресу, таких як зловживання алкогольними або наркотичними речовинами, румінація, соціальна ізоляція або уникання. Тому корисними будуть рекомендації, які можуть полегшити перехід від служби до повсякденного життя, які стосуються ветеранської групи в цілому.

Починайте робити повсякденні справи

Рутинні справи повсякденного життя забезпечують структуру та зміцнюють почуття безпеки та нормальності. Знайдіть час для фізичних вправ, хобі та інших видів діяльності, які принесуть вам радість та енергію.

Відновіть соціальні зв'язки з родиною та друзями

Розкажіть про ваш досвід служби. Деякі деталі можуть бути недоречними, щоб ділитися ними з близькими. Тому може виникнути необхідність мати ветеранську мережу, де можна обговорити ці переживання. Беріть участь у громадській діяльності. Багатьом важко перебувати вдома, знаючи, що незабаром їх знову відправлять на службу, і вони знову будуть в небезпеці. Поговоріть про це з колегами та друзями; намагайтеся бути присутніми «тут і зараз» під час домашніх періодів між службами.

Вирішуйте проблеми та будьте творчими

Коли ви зайняті вирішенням проблем або творчістю, відбувається протидія негативним моделям мислення. Після напружених випробувань ви можете почуватися пригніченими, покірними та безпорадними. Ставте чіткі і конкретні цілі; розбивайте проблеми на прості підзадачі і вирішуйте їх по черзі. Будьте терплячими та хваліть себе за успіхи.

Продуктивне мислення

Поширеною реакцією на стрес є непродуктивні думки та «чорно-біле» мислення. Ветерани, які переживають це, можуть стати надто самокритичними. Навчіться визначати та відокремлювати продуктивні думки від непродуктивних. Зосередження уваги на продуктивних думках - це не те саме, що просто думати позитивно або тривіально ставитися до важкого досвіду. Обговорення того, чи є ці думки обґрунтованими або правдивими, не принесе користі. Замість цього спробуйте поглянути на ситуацію з різних точок зору: що б ви сказали колезі, який би мав такі думки?

Самодопомога

- Навчіться розслаблятися, напружуючи та розслабляючи м'язи, використовуючи техніку прогресивної м'язової релаксації.
- Уникайте використання мобільних телефонів та інших пристроїв з білим світлом принаймні за дві години до сну. Біле світло впливає на вироблення мелатоніну - гормону, який регулює цикли сну та неспання.
- Шукайте стратегії, що дозволяють краще контролювати гнів і дратівливість.
- Відволікайтеся від негативних думок. Наприклад, спробуйте пригадати якомога більше країн, що починаються на літеру Д.
- Регулярно тренуйтеся, щоб сформувати стійкість до потенційних стресових ситуацій у майбутньому.

Рекомендації

Кілька основних правил, які можуть полегшити повернення додому:

- Встановіть хороший добовий ритм і дотримуйтеся його; щоранку прокидайтеся в один і той же час.
- Будьте усвідомленими та намагайтеся бути в моменті «тут і зараз».
- Цінуйте те, що ви вдома і поза небезпекою.
- Уникайте культивування ролі «солдата, що повернувся з війни, якого ніхто не розуміє».
- Обговоріть найбільш екстремальний досвід з іншими ветеранами - захистіть від цього свою сім'ю.
- Прийміть той факт, що повернення до сімейного життя і повсякденних справ вимагає часу.
- Протидійте поведінці уникання, поступово стикаючись із ситуаціями або місцями, які є складними для вас.

Повернення додому

«Солдат ООН покликаний бути миротворцем, а солдат НАТО - воювати. Ця різниця впливає на реакції, які ми часто спостерігаємо у ветеранів, які повертаються додому», - каже військовий психіатр Ларс Вейсет. На його думку, солдати за своєю природою менш пристосовані до миротворчої ролі.

Підтримка сім'ї під час служби та після повернення військовослужбовців додому. Проблеми та виклики

Включіть сім'ю у планування



Найважливішими джерелами емоційної підтримки для військовослужбовців є сім'я, друзі та колеги. Неформальна психосоціальна підтримка протидіє стресу та вигоранню, забезпечуючи захист після травматичних подій. Це означає, що військовослужбовці, які мають партнерів, родину та близьких друзів розпочинають місію, маючи сильний та природний захист. Однак сімейна ситуація тих, хто залишається в тилу, може ускладнитись. Існує мало знань про вразливість сімей військовослужбовців, які служать за кордоном.

- Дозвольте сім'ї брати участь в підготовці до відправки на службу

- Надайте дітям просту та правильну інформацію, щоб вони не переоцінювали ризики та небезпеки місії
- Сплануйте, як ви будете спілкуватися під час розлуки
- Вирішуйте конфлікти до від'їзду
- Поговоріть зі своїми близькими на тему «що якщо»
- Сплануйте, яким чином ваша родина зможе отримувати підтримку під час вашої відсутності
- Зберіть інформацію про військові служби підтримки для сімей
- Оформіть страховку і напишіть заповіт
- Побудьте вдома деякий час перед наступною дислокацією

Обговоріть це:

- Очікування та емоції, пов'язані з повсякденними проблемами
- Як розмовляти з дітьми і надавати їм підтримку
- Практичні питання, які необхідно вирішити вдома
- Важлива контактна інформація для отримання консультацій та підтримки сім'ї
- Найбільш вдалий час для телефонних дзвінків під час розгортання
- Які теми можна обговорювати по телефону або електронній пошті
- Як справлятися з періодами відсутності зв'язку
- Стратегії, що дозволяють терпимо ставитися до повідомлень ЗМІ та до новин, що лякають

Сімейні виклики

Міжнародна операція складається з трьох етапів: підготовка, розгортання та повернення додому. Це означає, що сім'я піддається впливу як задовго до фактичного розгортання, так і після нього. Для цих різних етапів характерні типові проблеми:

Перед розгортанням

- Невизначеність, очікування
- Моторошні чутки про те, чого можна там очікувати
- Побоювання щодо здоров'я партнера
- Занепокоєння про виховання та здоров'я дітей

Під час розгортання

- Фактична розлука одне з одним
- Бойовий вплив та досвід тих, хто служить
- Психологічні проблеми та напруга як у тих, хто перебуває вдома, так і у тих, хто служить
- Відсутність контакту, незахищеність
- Виклики вдома, проблеми з організацією повсякденного життя

Після повернення додому

- Різні фізичні та психологічні стресові реакції
- Проблеми взаємної адаптації
- Сімейні конфлікти через тривалу відсутність
- Емоційні труднощі у партнера і, можливо, у дітей

Розрив очікувань

Людина, що перебуває вдома, хоче близькості та компанії; той, хто повернувся зі служби, хоче побути наодинці та в спокої.

Людина, що перебуває вдома, очікує, що додому повернеться «така сама» людина, яка і поїхала на службу; той, хто повернувся, глибоко переживає досвід служби і зазнає труднощів з «приземленням».

Людина, що перебуває вдома, запровадила нові правила та процедури для вирішення повсякденних проблем; той, хто повернувся зі служби, очікує, що все буде так як раніше.

Та людина, що повертається додому, з нетерпінням чекає можливості провести час з дітьми, в той час як діти можуть бути замкнутими, сердитими, нав'язливими або нездатними впізнати маму чи тата, залежно від віку.

Діти

Було проведено мало досліджень щодо того, як діти реагують на військову службу своїх батьків. Тому Хільде Ліндбо, радник з кадрових питань і комунікацій в Збройних силах Норвегії, провела дослідження, в якому вивчалися емоції та переживання норвезьких дітей у зв'язку із дислокацією їхніх батьків.

«Я пишалася тоді і пишаюся зараз своїм татом. Він допомагав. Незважаючи на те, що я страждала в ті місяці, коли його не було, важливо пам'ятати, що тим бідним людям було ще гірше. Він був там, щоб допомогти їм».

З дослідження Хільди Ліндбо «Коли мама чи тато йдуть на війну»

Дослідження показало, що відсутність батьків діти сприймають як великий емоційний виклик. Безпечні сімейні взаємини виявилися життєво важливими для здатності дітей справлятися зі стресовою ситуацією. Хороші стосунки з друзями, військова організація та школа також підтримують здатність дітей справлятися зі стресом. Діти сприймають дислокацію батьків як сімейний проєкт. Вони беруть участь в управлінні ситуацією та домагаються визнання як свого власного вкладу, так і вкладу родини у проєкт.

Хороша комунікація та інформація допомагають дітям впоратися зі стресовою ситуацією. Незважаючи на те, що діти в даному дослідженні не зазнали серйозних негативних наслідків, робота батьків все ж істотно вплинула на їхнє життя.

Дослідження показало, що мотивацію дітей до подолання стресової ситуації слід сприймати серйозно; їхні внески слід визнавати, а не лише зосереджуватись на проблемах, з якими вони стикаються.

Надайте дітям достатньо інформації про відсутніх батьків, щоб вони могли зрозуміти ситуацію. Запитайте їх, чи хотіли б вони дізнатися більше.

Управління логістикою повсякденного життя може бути складним завданням, коли один із батьків перебуває на військовій службі. Залучайте дітей; нехай вони роблять свій внесок, вибираючи завдання, за які вони можуть відповідати. Попросіть родичів або друзів надати практичну допомогу, наприклад, забрати дитину з дитячого садка, відвезти на заняття або забрати з занять, купити продукти тощо.

Ключові моменти для батьків

- Через деякий час розлука викликає у дітей стрес. У одних це сильна реакція, у інших - слабка або взагалі відсутня. Тимчасові реакції є нормальними, і їх слід розуміти в залежності від ситуації, в якій перебуває дитина.
- Злість, смуток, тривога та зухвала поведінка – розповсюджене явище. Деякі діти поведуться молодше свого віку. Дітям потрібні надійні та структуровані дорослі. Корегуйте шкільний розклад та завдання, виходячи з поточних можливостей дитини.

- Багато дітей вважають природним займатися іншими справами під час розмови, наприклад, малювати або гуляти. Дорослі можуть ініціювати бесіду, не наполягаючи. Необхідно створити безпечне та передбачуване середовище, в якому будуть проводитися позитивні заходи, які заспокоюють та регулюють дитину.
- Якщо труднощі наростають, необхідно проводити заходи як в школі, так і вдома. Зосередьтеся на заспокоєнні дитини. Перерви та фізичні навантаження в компанії довірених людей можуть мати позитивний ефект.
- Відсутність одного з батьків може призвести до практичних проблем вдома. Розгляньте можливість допомоги у виконанні домашнього завдання чи інших заходів допомоги. Корисним може бути інформування класу, вчителів та батьків однокласників.

Потреби дітей

Коли діти переживають стрес або тривогу, їм потрібно:

- Заспокоєння, прийняття, розуміння та підтримка. Вони повинні почуватися в безпеці і знати, що у них є хтось, кому можна довірити.
- Розпорядок дня - максимально підтримуйте розпорядок дня дітей. Це допоможе їм почуватися в безпеці та надасть відчуття стабільності.
- Стабільність і надія на майбутнє - покажіть дітям, що ви можете впоратися з ситуацією. Дітям потрібно вірити, що все налагодиться.

Примітка: Дорослим, які підтримують тривожних або засмучених дітей, необхідно мати можливість розслабитися і відновити сили, щоб бути присутніми поруч з дітьми.

Звернення за допомогою

Якщо ви занепокоєні своєю дитиною або собою, зверніться за допомогою якомога раніше.

- Зверніться до центрів сімейного здоров'я, служб педагогічної психології, терапевта або до інших установ первинної медичної допомоги.
- Зверніться за допомогою, якщо відчуваєте, що не можете надати дітям необхідну підтримку.
- Інформуйте інших осіб, які оточують дитину, про те, що сім'я перебуває в кризі (персонал дитячого садка / школи, бабусі та дідусі тощо). Це допоможе їм зрозуміти зміни в поведінці дитини та дасть можливість надати додаткову підтримку.

Підтримка сім'ї

Міжнародна військова служба впливає як на військовослужбовців, так і на їхню сім'ю. Підвищена тривожність та відсутність одного з батьків можуть змінити звичні ролі та моделі поведінки. Тому важливо підтримувати всю сім'ю.

У систематичному огляді розглядаються наслідки служби для військовослужбовця, його партнера та дітей. Найбільш часто зустрічаються такі проблеми:

У тих, хто перебуває у дислокації:

Перед дислокацією: тривога про власну безпеку та безпеку сім'ї

Під час служби: сум і хвилювання за сім'ю

Після повернення додому: проблеми у стосунках, розлучення та проблеми з адаптацією

У партнера вдома:

Перед дислокацією: хвилювання та відчуття непередбачуваності

Під час дислокації: емоційні проблеми, прагнення отримувати інформацію та контактувати з тим, хто на службі. Проблеми, пов'язані з реакцією дітей, повсякденним життям та трудовою діяльністю.

У дітей:

Перед дислокацією: емоційні реакції, потреба у передбачуваності

Під час дислокації: батьки повідомляють про різний ступінь негативної емоційної реакції, але це область із великими варіаціями: огляд міжнародної літератури не виявив жодних відмінностей у проблемах між дітьми батьків, які перебувають на військовій службі, порівняно з дітьми батьків, які не перебувають на військовій службі.

Звернення за допомогою

Повідомте своє оточення про зміни та виклики, з якими стикається сім'я. Це допоможе родині та друзям зрозуміти, як вони можуть надати додаткову допомогу і підтримку.

Згідно з даними систематичного огляду Регіонального центру психічного здоров'я дітей та підлітків Східної та Південної Норвегії (RBUP), участь у міжнародних операціях часто спричиняє труднощі для всієї родини.

Підтримка з боку військових

Військові повинні надавати підтримку сім'ям тих людей, хто перебуває у дислокації. Сприяння тісному контакту між сім'єю та військовими має важливе значення для забезпечення відповідної підтримки. Інформація та підтримка мають на меті максимально зменшити навантаження на сім'ю у зв'язку із дислокацією.

Стосунки

Стосунки та солідарність можуть постраждати, коли члени сім'ї по-різному справляються з розлукою. Члени сім'ї повинні розуміти реакції одне одного, щоб мати можливість підтримувати одне одного.

Розлука також може поставити на випробування стосунки з партнером. Хороша комунікація важлива для прояснення очікувань та вирішення конфліктів, збереження любові, радості та дружби. Необхідність хорошого і чіткого діалогу зростає при збільшенні відстані між партнерами. Військові можуть проводити семінари з питань взаємин для поліпшення спілкування та вирішення конфліктів.