

УДК 159.9

ОВСЯННІКОВА ЯНІНА ОЛЕКСАНДРІВНА, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ

**ЗАЛУЧЕННЯ РОДИННИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ПРОЦЕС РЕАДАПТАЦІЇ ДО
МИРНОГО ЖИТТЯ СПЕЦІАЛІСТА ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ
ДІЯЛЬНОСТІ ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ НИМ ЗАВДАНЬ ЗА
ПРИЗНАЧЕННЯМ**

Перебування в зоні локального військового конфлікту відноситься до тієї екстремальної ситуації, коли людина постійно перебуває в найсильнішому психоемоційному стресі, долаючи його вольовими зусиллями. Внаслідок чого майже у всіх учасників локального військового конфлікту неминуче в тій чи іншій мірі спостерігаються зміни у фізичному і психічному стані.

Спеціалісти екстремального профілю діяльності, які виконували свої професійні завдання в зоні ведення бойових дій, вже ніколи не будуть тими людьми, якими були колись. Адже людина, що потрапила до зони локального військового конфлікту, змінює свої пріоритети і моделі поведінки швидко і кардинально, а їх зворотня заміна може розтягнутися на довгі роки.

Повернувшись додому до своїх рідних і близьких, після виконання ними завдань за призначенням, військовослужбовці, в більшості випадків, починають поводитися інакше. Так наприклад, стають агресивними, запальними, будь-яка побутова дрібниця може вивести їх з рівноваги, можуть проявлятися і неадекватні стилі поведінки, які перенесені з війни в мирний час або, навпаки, військовослужбовці замикаються в собі, стають абсолютно байдужим до подій навколо. Природно, що таким людям потрібна кваліфікована допомога як з боку медиків, так і з боку психологів, психотерапевтів. При проведенні

психологічної реабілітації військовослужбовців може застосовуватися тілесно-орієнтована терапія, арттерапія, когнітивно-поведінкова і психодинамічна терапія та ін. Також повинні проводитися і індивідуальні бесіди з учасниками локальних військових конфліктів, в ході яких необхідно зорієнтувати їх в проблемах, які виникають в процесі реадаптації до звичайних умов життєдіяльності. Дуже важливо, щоб військовослужбовці відчули розуміння і побачили готовність допомогти їм не тільки з боку фахівців, але і з боку близьких, рідних людей. Оскільки, саме сім'я виступає одним з головних чинників успішної реадаптації військовослужбовця. Тому з членами сім'ї повинні проводитися консультації про те, в якому стані знаходиться їх близька людина і про необхідність надання йому психологічної підтримки в цей складний для нього період. Близькі люди своїми діями, своєю турботою і любов'ю повинні допомогти знайти душевну рівновагу і комфорт військовослужбовцю. У процесі спілкування рідні люди повинні надати можливість військовослужбовцю висловити все наболіле, проявляючи зацікавленість до його розповіді. Військовослужбовцю важливо чути від рідних людей слова, в яких є співчуття, які підбадьорюють і вселяють надію і віру в майбутнє. Родина повинна щиро проявляти розуміння і терпіння до виникаючих проблем у близької людини, яка пережила найсильніший психоемоційний стрес. Відсутність такого розуміння і терпіння з боку близьких може привести часом до трагічних наслідків.

На сьогоднішній день вже з упевненістю можна сказати, що, ті спеціалісти екстремального профілю діяльності, які виконували свої професійні завдання в зоні локального військового конфлікту ще довго відчуватимуть негативний вплив стрес-факторів на своєму здоров'ї. І тільки спільна взаємодія кваліфікованих спеціалістів з різних галузей та підтримка рідних, близьких людей допоможе військовослужбовцям зняти гостроту переживань і адаптуватися до звичайного життя.