

Рекомендации супругам военнослужащих

Не выходить из социальных связей, налаживать новые

Обращайтесь за поддержкой в центры социальной помощи, в ближайшие отделения фондов или военкоматов, где есть клуб для жен. Посетите курсы психологического просвещения при волонтерских группах, клубах.

Не менять образ жизни

Если супруг на СВО, продолжайте организовывать привычный активный образ жизни семьи. Дети считывают напряженное ожидание мамы, и вся семья впадает в уныние и депрессию. Если воюющий будет знать, что вы в депрессии, что семья в хаосе, он начнет переживать, и его инстинкты самосохранения и выживания ослабнут. Покажите, что в семье все стабильно.

Отвлекаться от всех негативных мыслей

Если зациклились на них, идите к психологу, посетите обучающий семинар, начните интересоваться психологией. Узнайте о разных методах, чтобы справляться с негативными эмоциями. Например, используйте телесные практики. Чтобы вернуть ощущение опоры и стабильности предлагаю практику «Возвращение опоры». Встаньте. Направьте все свое внимание на стопы. Скажите себе: «Я стою». Ощутите опору под ногами, почувствуйте внутри себя силу, способную удерживать тело вертикально. Чтобы мозг поверил и сама себе, проговорите несколько раз фразу: «Я устойчива. Со мной все в порядке, я в безопасности». Постарайтесь почувствовать эту устойчивость. Посмотрите по сторонам: «Вот стена, она прочна. Можно навалиться. Стена выстоит» можно дотронуться: опоры есть.