

Как подготовиться к возвращению военнослужащего

Создать эффект полной тишины

В боевых условиях человек страдал от канонады и ночных бомбежек.

Убрать отражающие поверхности

Унесите все зеркала из спальни, закройте окна шторами, уберите стеклянные и опасные предметы. Проснувшись ночью, комбатант может иррационально испугаться своего отражения в зеркале или тени и отреагировать на него физической агрессией. Можно оставить слабый ночник в коридоре.

Учитывать изменения в привычках

Учтите, что у каждого комбатанта могут возникнуть индивидуальные раздражители: запах сырого мяса, шум кухонного комбайна, очереди, салют, скопления людей, окна, двери, подвалы, коридоры, шум машин, гул самолета или вертолета.

Избегать конфликтных ситуаций

Рекомендую временно исключить из повседневной жизни кафе или рестораны, где есть стимулы, провоцирующие человека к агрессии. В тесноте и шуме перемещается много людей, звучат громкая музыка и разговоры, возможны микроконфликты между гостями. Увернувшихся выраженное чувство бдительности, всегда повышенная настороженность ко всем предметам, шумам и звукам.

Подготовьте детей

Дети ветеранов часто страдают от эмоциональной лабильности, не могут принять изменившегося морально, а иногда и физически отца.

Объясните те особенности поведения, которые сложны для их понимания

Детей переходного возраста научите обращаться с измененной личностью отца: почему не стоит перечить папе, почему нужно сейчас уйти, почему нельзя играть при отце в компьютерные игры на военную тематику.

Не требуйте сразу вернуться к работе

Предостерегите комбатанта от быстрого выхода на работу, с которой он ушел воевать. Это может быть опасно и не поможет быстрее вернуться к мирным установкам и реакциям. Раздражающим фактором выступят: большой коллектив, производственные шумы, подчинение приказам. Гражданские могут не терпеть командный тон в общении, что спровоцирует конфликты и вызовет агрессию. Посоветуйте пройти тестирование и на его основе выбрать другую специальность. Нужна работа, которая в первое время требует минимум общения и конкретные рамки трудовых действий.

Вместе найдите возможность для социализации через общественную работу

Это станет благоприятным способом выхода из стресса. Ветераны СВО могут создавать охранные предприятия, спасательные организации, писать методички для тех, кто отправится на передовую, передавать боевой опыт молодежи.