



**Ганна
МОКРОУСОВА**

Психологиня

*Голова ради ГО
«Блакитний птах»*

*Працює зі звільненими
з полону з 2014 року*

Я повертаюся до родини

Плануючи після звільнення з полону зустріч із рідними, будьте готові: подія, найімовірніше, буде радісною. Але вона точно буде емоційно непростюю.

Думки про близьких і рідних, надія на довгоочікувану зустріч — це те, що тримає в полоні і дозволяє вистояти в найтяжчих випробуваннях. І ось цей омріяний момент наближається.

Чи можна якось підготуватися до зустрічі з рідними? Що варто знати про відновлення родинних зв'язків?

Будьте готові прийняти зміни

Час змінює всіх. А час, проведений у неволі або в болісному очікуванні, — тим більше.

Не варто очікувати, що ваша кохана людина, ваші діти й батьки зараз саме такі, якими ви їх уявляли у спогадах і мріях. Люди могли змінитися як зовні, так і всередині.

Випробування, через які пройшли і ви, і ваші близькі, не тільки травмують. Випробування можуть проявити і сильні сторони. **За час розлуки люди набувають нових досвідів і навичок, формують нові стратегії поведінки, навіть світогляд може змінитися.** Тепер вам потрібен буде час, щоб заново відкрити одне одного, поступово дізнатися про досвід, прожитий у розлуці, прийняти нові якості одне одного.

Якщо у вас є неповнолітні діти — то їхні зміни, і фізичні, і психоемоційні, — різючі. Ці зміни можуть викликати різні емоції: зокрема і сум, і почуття провини через те, що ви не були поруч у моменти дорослішання дитини.

Ваш дім. Ви сумували за ним, згадували кожну дрібничку. Але повернення туди може виявитися не зовсім легким. Адже це дім, де родині довелося навчитися жити без вас. Такі дрібнички, як перекладений ящик з інструментами, переставлені книжки або зайняті полички в шафі, когось можуть серйозно засмутити.

Окремий виклик — повернення до родини, яка, поки ви були в полоні, була вимушена переїхати. У такому випадку це буде не повернення в рідне місце, а ще один переїзд у помешкання, яке, принаймні із самого початку, може здатися «чужим».

Усі моменти, про які я щойно говорила, не стосуються абсолютно кожної родини, двох однакових родин не буває. У когось теплі стосунки відновлюються одразу, комусь над ними треба буде попрацювати (і тут є відповідальність не лише родини, яка на вас чекала, а й вас, бо ви доросла свідомою людиною).

*І все ж я хочу підкреслити: **будьте готові до змін у собі і в близьких. Будьте готові ці зміни помітити, усвідомити їх, прийняти. Це допоможе відновити сімейну гармонію. Це допоможе вам не тільки відновитися, а й стати надійною опорою для ваших рідних.***

Ваші рідні також багато пережили

Ви й самі, певно, розумієте, що поки ви були в полоні, вашим рідним було несолодко. Поговоримо про те, через що проходять сім'ї, які чекають.

Тяжкий стрес. Від моменту, коли з вами зник зв'язок, — і до вашого звільнення ваші близькі перебували в невідомості, страху, тривозі, хвилюванні.

Постійна боротьба. Уявіть собі активний пошук, у якому немає місця для зупинки чи відпочинку.

Коливання між надією і відчаєм. Між вірою, в те, що скоро їхня боротьба дасть результат, і страхом, що результату може не бути.

Фізичне і психічне виснаження. Ваші близькі нехтували сном, їжею, здоров'ям, безпекою. Багато хто мав хронічне безсоння.

Думки про вас. З одного боку, це були спогади про вас ідеального, в яких час ніби завмер. А з другого — ваші близькі уявляли те, що ви переживаєте в полоні, уявляли, що додому може повернутися сповнена болю людина, якій вони не знатимуть, як допомогти.

Соціальна ізоляція. Люди, які чекають, інколи припиняють спілкуватися з усіма, хто не живе в стані активної боротьби за звільнення близької людини.

«Життя на паузі». Будь-які дії, не пов'язані з вашим звільненням, для ваших близьких могли втратити сенс, могли навіть здаватися їм зрадою. Знайомства, хобі — усе, що приносить задоволення, опиняється під заборноюю.

Відсутність підтримки. Очевидно, що люди, котрі чекають на своїх рідних із полону, потребують підтримки. Але тут парадокс: вони часто не наважуються просити про допомогу або не приймають підтримку, яку їм пропонують, адже вважають, що близькій людині в полоні — ще гірше.

Побутові труднощі і перерозподіл обов'язків. Ваші рідні були вимушені багато змінювати в побуті, опановувати нові навички. Наприклад, навчилися водити ваше авто або без вас готувати ваші фірмові оладки. Родині доводилося без вашої участі ухвалювати важливі рішення, які, наприклад, стосуються вимушеного переїзду чи виховання дітей. У таких ситуаціях обов'язки між членами родини перерозподіляються.

Поки ви були в полоні, ваші рідні були між двох векторів: з одного боку, вони жили чеканням і постійними думками про вас. З іншого боку, на побутовому рівні, — вони були вимушені тягти все без вас, адаптуватися до вашої відсутності.

Ваші рідні дуже стараються

Ваше повернення — неймовірно радісна подія для родини. І водночас емоційно й фізично виснажлива. Ви маєте розуміти: ваші рідні зараз докладають усіх можливих зусиль, щоб ваше повернення було радісним, а відновлення — якомога легшим. Можливо, вони дещо розгублені через те, що не знають, як вас краще підтримати. Це закономірно, адже в Україні поки немає системної психологічної освіти для тих, чиї рідні пройшли через полон, хоча багато фахівців та організацій вже працюють у цьому напрямі.

Вам усім, усій родині потрібні сили

Нагадуйте близьким людям, що вони мають піклуватися не лише про вас, а й про себе. Сон, харчування, відпочинок, прогулянки, хоча б мінімальні розваги і задоволення. Якщо вони забороняли все це собі, поки чекали на вас, то тут уже настав цей момент.

Не намагайтеся одразу все надолужити

Після тривалого часу в ізоляції ви можете відчувати втому від спілкування і потребу побути на самоті. Вам може не хотітися їхати до троюрідної тітки чи влаштовувати шумну гостину з нагоди повернення. Скажіть про це близьким. Вони зрозуміють.

Допомога поруч

Відновлення гармонійних стосунків у родині — поступовий процес, який вимагає певних кроків і від вас, і від рідних.

Якщо минає час, а між вами не зникає непорозуміння, якщо важко говорити з рідними на якісь теми, якщо трапляються ситуації, коли близькі вас ранять, або коли ви відчуваєте роздратування щодо них, — це нагода звернутися до фахівця.

Якщо після звільнення ви стикаєтеся з тим, що ваші рідні повели себе не найкращим чином, чи якщо ви дізнаєтесь сумні новини, — не залишайтеся із цим наодинці. Зверніться до фахівців з реінтеграції і постізоляційного супроводу та психологів.

Ви маєте право протягом усього життя отримувати кваліфіковану психологічну допомогу від держави. Ви також можете звертатися до громадських організацій, які надають психосоціальну підтримку людям, що мають досвід полону, і членам їхніх родин.

Пам'ятайте: ви важливі! За ваше повернення Україна боролася. Тисячі незнайомих вам людей раділи вашому звільненню і на ваше прохання готові будуть вам допомогти.



Центральне управління
цивільно-військового
співробітництва Генерального
штабу Збройних Сил України



МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

Матеріал створено за підтримки Міжнародного фонду «Відродження» в межах проєкту «Розроблення комунікаційних матеріалів для реінтеграції та реабілітації звільнених із полону», який реалізує БФ «Принцип надії».