



**Ганна
МОКРОУСОВА**

Психологиня

Голова ради ГО
«Блакитний птах»

Працює зі звільненими
з полону з 2014 року

Ваш психологічний стан після полону

Вітаю вас на рідній землі!

Полон позаду. Ваша психіка поступово опрацьовуватиме пережите. Ви крок за кроком повертатиметеся до вільного життя. У цьому матеріалі ви дізнаєтеся, на що можна очікувати в перші дні і місяці після звільнення, і знайдете кілька практичних порад.

Усе, що ви відчуваєте (або не відчуваєте), може бути шляхом відновлення.

Ненормально і неприродно для людини — бути в неволі. Ви — вистояли. Ви зберегли себе в нелюдських умовах російського полону. І це говорить про вашу силу.

Умовно можна виділити три стадії, через які проходить психіка після звільнення:

- 1) перші дні — стадія стресу;
- 2) перші місяці — стадія стабілізації;
- 3) через 3 місяці і подальший період — стадія відновлення і інтеграції.

Стадія стресу (перші 2-3 дні)

Сам факт звільнення — це стресова подія. Позитивна, хвилююча, але стресова. Стрес буває й позитивним. І тіло реагує на стрес.

У перші дні після звільнення ви можете спостерігати реакції, притаманні переживанню стресу, наприклад:

- > відчуття нереальності довколишнього світу;
- > загострені емоції;
- > навпаки — відчуття емоційного оніміння;
- > проблеми зі сном (безсоння або надчутливий сон, який не приносить відчуття відпочинку);
- > проблеми з увагою і концентрацією.

У ці дні важливо
приділити час
відпочинку –
фізичному
й емоційному:

- Поступово, поволі **відновлюйте режим харчування та сну**, дотримуючись рекомендацій лікарів.
- **Дослухайтеся до відчуттів у тілі**. Якщо виникає якийсь дискомфорт або біль – повідомляйте лікарям.
- **Не намагайтеся одразу надолужити все**, що пропустили під час неволі.
- **Дайте собі час, щоб врівноважити емоційний стан** та усвідомити нову життєву ситуацію, щоб самостійно вирішити, яку інформацію про пережите ви б хотіли, щоб знали ваші знайомі, родина, друзі, суспільство.
- **Дослухайтеся до фахівців із психологічної допомоги** в закладі, де ви зараз перебуваєте. Вони покажуть вам прості дихальні вправи й техніки, які допоможуть опанувати свій стан.
- Якщо є змога, **обмежте спілкування**. З представниками медіа і громадянського суспільства, і навіть із близькими. У вас ще буде вдосталь часу.
- Як звільнена з полону особа, ви маєте право на медичну і психологічну допомогу, на соціальні пільги. **Як кожна вільна людина – ви маєте право на приватне життя; на особистий простір; право відмовлятися від небажаного спілкування; право обирати, що краще саме вам, і право говорити ні.**

Ні.

Мені треба відпочити.

Я поки не в силі це зробити.

Мені це
не підходить.

Мені потрібен час,
щоб обміркувати.

Я подумаю і скажу,
як мені краще.

Стадія стабілізації (перші 1–3 місяці)

День за днем ви повертатимете собі контроль над власним життям. Перші місяці варто приділити відновленню: себе, свого здоров'я, тілесної форми, емоційного стану. Ви будете вирішувати юридичні питання, налагоджувати побут, будувати плани, відновлювати стосунки. Ви дізнаватиметеся про зміни, які відбулися в житті ваших рідних і близьких, ваших побратимів і посестер, вашої країни.

У перші місяці після звільнення важливо не залишатися довго наодинці, дати змогу близьким бути поруч, знайти власне коло підтримки, а за потреби – звертатися по поради, підтримку і допомогу.

Надзвичайно дієвими є, здавалось би, банальні поради зі здорового способу життя. Регулярні прогулянки на свіжому повітрі, проста і поживна їжа, помірні фізичні навантаження (якщо треба – порадьтеся з лікарями), відновлення графіку сну і харчування справді покращують емоційний стан.

Не терпіть проблеми зі сном!

Відсутність сну в перші дні після звільнення спричинена великим навантаженням на нервову систему. Це практично норма. Однак деякі ознаки, якщо вони тривають довше за кілька днів, ігнорувати не варто:

- відсутність сну понад добу; безсоння;
- складнощі із засинанням;
- уривчастий сон, часті пробудження, після яких довго не виходить заснути;
- ранні ранкові пробудження;
- кошмари, які змушують прокидатися серед ночі, а на ранок залишають втому і виснаження;
- нічні крики.

Сон — важлива умова для відновлення як фізичного, так і ментального здоров'я. Саме вві сні психіка опрацьовує накопичений вантаж. Не чекайте, що проблеми зі сном минуть самі собою. Повідомте про них психотерапевту або лікарю.

- Психотерапія має ефективні методи для подолання таких проблем, як нічні кошмари (і чим раніше звернутися до психотерапевта, тим краще ці методи працюють).
- Сучасна медикаментозна підтримка дозволяє налагодити графік сну.

Що може відчувати людина в перші тижні та місяці після звільнення?

Можливо, ви зауважите в себе один або кілька станів, описаних далі. Не критикуйте себе за них. Більшість із них втраять інтенсивність із плином часу, це відомо з досвіду багатьох людей.

- **Відчуття нереальності** всього, що з вами відбувається, події навколо сприймаються «ніби в кіно».

- > **Проблеми з оцінюванням власного фізичного стану.** Важко зрозуміти, чи болить щось і де саме локалізовано біль.
- > **Підвищена вразливість.** Загострені емоції. Якись речі можуть розчулювати до сліз. Може здаватися, всі навколо вас хочуть образити. Або, навпаки, «емоційна анемія» — відсутність емоцій навіть до найближчих людей.
- > **Несподівані реакції на дотики.** Дотики можуть сприйматися надзвичайно яскраво або, навпаки, не викликати жодного відчуття.
- > **Проблеми з концентрацією.** Важко довго слухати співрозмовника, запам'ятовувати навіть просту інформацію, робити кілька речей одночасно. В ізоляції людина відвикає сприймати багато інформації. Увага і пам'ять — подібно до м'язів — потребують тренування. Уже за місяць-два концентруватися стане легше.
- > **Проблеми з орієнтацією в часі і просторі.** Проблемою можуть здаватися навіть такі прості речі, як пересування громадським транспортом чи похід до магазину. Це відбувається через те, що в полоні простір був вкрай обмеженим і мозок відвик обробляти велику кількість звуків, запахів і зображень. Не хвилюйтеся, ваша психіка скоро дасть собі раду.
- > **Труднощі в ситуаціях, які потребують вибору.** Навіть такі запитання, як «Будеш чай або каву?», можуть спричиняти розгубленість чи тривогу. У полоні не було змоги обирати, а кожен свідомий вибір міг бути причиною для покарання. Щоб захистити людину в неволі, її психіка може відмовлятися робити вибори. У міру того, як відчуття безпеки відновлюється, повертається і здатність розуміти власні бажання та робити усвідомлені вибори — у цьому й полягає наша особиста свобода. Водночас варто пам'ятати: повернення контролю над власним життям не має обмежувати свободу інших людей.
- > **Проблеми в спілкуванні.** Це може бути небажання ні з ким бачитися — навіть із рідними — або виснаження, яке настає хай і після короткої розмови. Може здаватися, що інші не здатні вас зрозуміти, — або що ваш досвід травмує близьких і тому краще триматися від усіх подалі. Багато хто проходить через це. Однак — попри все — повне відновлення і повернення до вільного життя можливо тільки у взаємодії, із підтримкою інших людей: лікарів, родини, побратимів, психологів, друзів, громади.
- > **Дратівливість.** Недовіра, гнів, страх щодо людей, які надають допомогу: лікарів, фахівців супроводу, психологів, побратимів. Тут важливо зрозуміти причини. У полоні зацікавленість вашою особою (особливо «персоналу» установ) не віщувала нічого доброго. Ось чому після звільнення підсвідомість інколи зчитує турботу як небезпеку, як прагнення контролювати і позбавити свободи. Досвідчені фахівці знають про ці наслідки неволі і не сприймають роздратування на власний рахунок.

- > **Поведінка, що підсилює біль.** Часом люди, повернувшись із полону, відтермінують медичні процедури та обстеження, уникають роботи з психологом. Певні процедури можуть підсвідомо викликати спогади про пережите, нагадувати про травмівні події. У такій ситуації важливо нагадувати собі, що звільнення — це перший крок, але відновитися, бути вільною і здоровою людиною — це продовження боротьби. І багато людей у цій боротьбі — на вашому боці.
- > **Відчуття сорому і провини** перед тими, хто досі в полоні, або перед загиблими, або перед тими, хто повернувся в тяжкому стані. Важливо усвідомити: ви не мали впливу на ситуацію! Не ви вирішували, наприклад, кого росія погодиться включити в обмінні списки. Людській природі притаманно відчувати сором і провину за ті речі, які робили не ми, але свідками яких ми стали. Не тримайте такі думки в собі, поділіться з психологами, побратимами чи посестрами.

Багато звільнених із полону в перші місяці відчувають невимовну **радість, прилив сил та енергії**. Дехто навіть характеризує цей стан як ейфорію. Таке піднесення — природне. Проте будьте готові, що ваш настрій може й змінитися. І в цей момент можуть більше проявитися проблеми зі здоров'ям, психікою, спілкуванням. Не ухвалюйте на хвилі першого радісного піднесення глобальних рішень, наприклад, щодо вашого особистого життя, довгострокових робочих планів, відкриття бізнесу, завантаження громадською діяльністю. Не беріть на себе забагато прямо зараз. Відновлення відбувається поступово.

*Описані стани — можливі. Це означає, що вони трапляються далеко не в усіх. Досвід полону в усіх різний, навіть якщо людей утримували разом. Зрештою, життя до полону також у всіх було різне. Як і ситуація після повернення. Ось чому шлях відновлення в кожного і кожної — свій. Але на цьому шляху варто завжди пам'ятати, що **звернення по допомогу — це не слабкість, а вибір вільної людини.***

Кому потрібен психолог?

У нашому суспільстві є міф, що до психолога звертаються ті, в кого порушена психіка. Це не так. Психологи, психотерапевти потрібні звичайним людям — особливо для того, щоб дати собі раду з ненормальним досвідом, через який довелося пройти. А неволя — саме такий досвід.

Психолог (або психологиня) не стане випитувати зайвого. Ви самі обираєте: розказувати чи не розказувати свою історію. Можна просто мовчати, бути поруч, скаржитися чи радитися. Психологи не вирішать ваших проблем замість вас, але вони мають знання й інструменти, які допоможуть вам впоратися. Якщо психолог побачить, що потрібна додаткова консультація інших фахівців (наприклад, психіатра, невролога, ендокринолога), то порадить, до кого звернутися (а вже дослухатися до порад або ні — ваше рішення).

Як знайти
свого
психолога?

До вибору психолога (чи психологині) варто ставитися, як до вибору будь-яких інших фахівців, які допомагають відновити ваше здоров'я:

- спитайте в психолога про освіту та кваліфікацію;
- дізнайтеся, чи має психолог досвід роботи з людьми, що пережили полон;
- якщо психолог вам не підходить, не варто знецінювати всіх — можна і варто шукати саме того фахівця, який викликатиме довіру, з яким вам буде комфортно.

Не зволікайте і якнайшвидше звертайтеся по кваліфіковану психологічну допомогу, якщо у вас такі симптоми:

- 1. Ознаки депресії:** туга, смуток, втрата інтересу до життя, відсутність позитивних емоцій, фізична слабкість, втомлюваність, втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення, відсутність бажань.
- 2. Тривожність:** напруженість, неспроможність розслабитись, страх, нав'язливі думки («мисленнєва жуйка»), нав'язливі повторювані дії, безпідставне передчуття, що щось жахливе може статися; відчуття кому в горлі, тиск у грудях.
- 3. Емоційна нестабільність:** дратівливість, спалахи гніву, апатія, байдужість, підвищена конфліктність, імпульсивність, плаксивість, яка чергується з надмірною радістю тощо.
- 4. Порушення сну.**
- 5. Напади паніки:** раптове відчуття, ніби зараз можете померти; несподівані тілесні реакції, як-от: посилене серцебиття, потіння, тремор, жар, прискорене поверхневе дихання або неможливість вдихнути.
- 6. Ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР):** надмірна пильність, постійне перебування насторожі; нав'язливі думки, спогади і сни про травмівну подію; «флешбеки» (відчуття, наче травматична подія відбувається знову); уникання людей, місць, дій, які можуть нагадати про травматичну подію; гострі реакції на гучні звуки, різкі дії, спалахи світла.

- 7. порушення когнітивної сфери:** забудькуватість; неуважність, часті помилки, труднощі з концентрацією, уповільнення думок; неможливість довести справу до кінця; відчуття безпорадності навіть у побутових питаннях; труднощі в прийнятті рішень.
- 8. Проблеми в спілкуванні:** «стіна нерозуміння» у стосунках із близькими; самотність; відчуття віддаленості або відокремленості від інших людей; постійне бажання усамітнитися; гостре відчуття дискомфорту в людних місцях.
- 9. Думки про завдання собі шкоди:** відчуття власної непотрібності; втрата сенсу життя; немотивована схильність до ризику; бажання вбити себе чи думки про суїцид.
- 10. Часта потреба вживати психоактивні речовини.**

Стадія відновлення (три місяці після звільнення і надалі)

Перші місяці після звільнення насичені подіями: лікування, спілкування з родиною і побратимами, надання свідчень, планування майбутнього. Коли цей період мине, вам може здаватися, що ви вже живете розмірене життя — це може бути продовження військової служби або повернення до родини й цивільного життя. І раптом, несподівано ви знову можете помітити в себе тривожні ознаки: тяжкі спогади, або небажання спілкуватися, або погіршення стосунків, або дратівливість чи проблеми зі сном. Таке трапляється з багатьма.

Не варто знецінювати пережитий вами досвід. Будьте готові, що відновлення — не лінійний процес. Ба більше, саме після того, як людина впоралася із найгострішими наслідками неволі, може виникнути потреба додатково опрацювати цей досвід: щоб сприймати його як те, що залишилося в минулому і більше не має влади над життєвими виборами; щоб навчитися говорити про нього; щоб використати його і стати сильнішою людиною.

У таких випадках варто пам'ятати, що ви маєте можливість і право протягом усього життя отримувати допомогу від держави (наприклад, медико-психологічну реабілітацію на базі закладів МОЗ). Ви також можете звертатися до громадських організацій, які надають психосоціальну підтримку людям, що мають досвід полону, і членам їхніх родин.



Медико-психологічні реабілітаційні центри, в які ви за потреби маєте право звернутися після програми декомпресії:

<https://moz.gov.ua/uk/yak-zvilnenim-z-polonu-otrimati-medichnu-dopomogu>

Громадські організації, які надають психологічну допомогу звільненим з російської неволі та їхнім рідним:



Платформа «Вільний Степ»

<https://vilnyystep.com.ua>

+38 0509564227



ГО «Блакитний птах»

<http://hostage.org.ua>

+380950162622, +380505094049



БаЗа Google

У мобільному застосунку БаЗа зібрано вправи, техніки та рекомендації для людей, що мають бойовий досвід та досвід полону.

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vilniy_vybir&fbclid=

<https://apps.apple.com/ua/app/база-психологічна-підтримка/id6449841911?l=uk>



БаЗа Apple

Пам'ятайте:

Ви — вже впоралися! Військові, які повернулися з полону, — успішно завершили бойове завдання. Цивільні — вистояли у своїй боротьбі. І Україна задіяла всі можливі ресурси, щоб вас звільнити.

Повернення з полону — це не кінець шляху. Це закінчення одного завдання і початок нового. Вжити — тільки перший крок, а далі — зцілення і життя.

Не дозволяйте досвіду полону визначати вас як особистість. Ви захищали своїх близьких, свою країну. Ви боролися і продовжуєте боротися за незалежність і суверенітет України. Ви — вільна людина: людина, яка вміє жити, любити, ухвалювати рішення, нести відповідальність, усвідомлювати свої бажання і давати відсіч, коли її права чи кордони порушуються.



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».