

ЗНОВУ БУТИ РАЗОМ:

СТОСУНКИ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ

Під час війни зв'язок в парі стає крихким, мовчання глибшим, а потреба бути поруч – ще важливішою.

Повернення захисника додому – це початок нового етапу стосунків, який потребує часу, розуміння й взаємності.

- Чекання приносило багато невизначеності й страху, відчуття втрати звичного життя, яке доводилось збирати наново.
- Змінювались ролі, зростає відповідальність, з'явилися нові виклики, самотність, виснаження, відчуття покинутості чи несправедливості.
- Були моменти гніву, провини, сорому і водночас відчуття власної сили: скільки всього вдалося витримати й зробити самостійно.
- Зусилля часто лишалися непоміченими.
- Доводилось жити «на межі» між війною і цивільним життям.

В цих умовах народжувалась стійкість, спроможність і внутрішня опора на себе.

- Досвід служби створював навички виживання – гіперконтроль, пильність, емоційна відстороненість, швидкі реакції, недовіра до світу, який здається непередбачуваним.
- Поруч із цим йде виснаження, біль втрат побратимів, провина за тих, хто не повернувся. Побратими стають родиною, цивільне життя – незнайомим.
- Старі сенси стираються, а війна стає центром світогляду.

Цей досвід робив сильнішим, уважнішим, спостережливішим, витривалішим.

Повернення – новий етап в стосунках, на якому може звучати **ВІДЛУННЯ ВІЙНИ**. Це теж частина шляху, іноді не менш складна ніж під час служби.

Стосунки під час адаптації

- Важко одразу знову відчувти близькість.
- Ви можете бути фізично поруч, але ніби на різних хвилях.
- Багато мовчання, обережності, втоми.
- Хочеться розуміння і підтримки, але складно відкриватись і говорити.
- Можуть бути злість, страх, провина, самотність.
- Досвід минулого у кожного/кожної свій і болить по-своєму.

Але поруч із болем з'являється вдячність і підтримка.

Разом ви вчитеся знову цінувати стосунки.

Об'єднання проти викликів – це суперсила Вашої родини!

Взаємна адаптація

- Розуміти і визнавати стан одне одного, враховуючи, що військовий досвід і досвід чекання потребують адаптації.
- Пам'ятати, що відновлення стосунків потребує зусиль і часу, даючи собі можливість знову звикнути одне до одного.
- Шукати нові шляхи як бути разом, нові прояви взаємності.
- Розпізнавати за складними емоційними реакціями не особисту образу, а прояви важкого досвіду іншої людини.

Сім'я – простір безпеки і сили

- Разом створити Ваш безпечний простір, тільки для вас.
- Знайти те, що зараз може бути для вас обох спокоєм, стабільністю, безпекою і відчуттям дому.
- Переналаштувати побут і рутини на двох. Дати місце кожному проявити себе в сімейних справах.

- Знаходити теми, умови для щирих і теплих розмов.

Взаємне підсилення

- Взаємно розуміти і визнавати досвід, допомагати його проживати своєю підтримкою.
- Помічати те, що допомогло вам як парі – сильні сторони та ресурси кожного з вас і ваших стосунків.
- Пам'ятати про вдячність за присутність, підтримку, терпіння.
- Віра в те, що кожен з нас і наші стосунки справляться.
- Не поспішати: у кожного свій ритм і свій час.

Турбота про себе

- Розуміти, що власний ресурсний стан – основа підтримки для близьких.
- Звертати увагу на свій стан – помічати втому, напругу, зміни у самопочутті.
- Брати відповідальність за власне відновлення: дозволяти собі відпочинок, підтримку, базові рутини, рух, спілкування, турботу про фізичне й психічне здоров'я.
- Пам'ятати, що звернутися по допомогу – це не слабкість, а важлива навичка турботи про себе.

**Але любов – це робота й нам робити
цю роботу щоденну.
(Сергій Жадан)**

*Матеріал створено Центром реадптації та реабілітації «Ярміз»
за підтримки Швейцарії за ініціативи проєкту
«Психічне здоров'я для України».*