

COURAGE TO CARE

Мужество и забота

Забота о здоровье оставшихся дома родственников

Настоящий информационный листок «Мужество и забота» посвящен тревогам и заботам семей (особенно детей), родственники которых находятся в зоне боевых действий. Мы воспользовались опытом ведущих специалистов по военной медицине и семейной эмоциональной травме, давших определения ряда важнейших фаз и болевых точек семьи, в которой кто-то уехал на военные действия. Эти специалисты также предлагают советы и рекомендуют слова и фразы, которые помогут эффективному общению с *оставшимися дома родственниками*.

Перед работниками здравоохранения, занимающимися семьями военных, стоит уникальная задача: *оказывать помощь оставшимся дома родственникам*. Супруги и партнеры военнослужащих, члены их семей, присматривающие за детьми (зачастую дедушки и бабушки), а также сами дети находятся под влиянием множества стрессовых факторов. Этот стресс может привести к



различным физическим и эмоциональным расстройствам: от кратковременных, в легкой форме, до более тяжелых, ведущих к нетрудоспособности.

Очень важно проявлять чуткость к семьям военнослужащих, но еще важнее — общаться с ними так, чтобы общение внушало надежду и содержало

конструктивные предложения, направленные на снижение стресса и укрепление семейных отношений.

К этому информационному листку для работников здравоохранения и вспомогательного персонала прилагается другой с практической информацией для семей по общению с детьми, когда член семьи находится в зоне боевых действий: Психологическая помощь детям, родители которых участвуют в боевых действиях. Этот листок можно скачать и распространять, например, вывесить в приемной или разместить на сайте вашей организации.

Точки отсчета для семей и медработников

Родные и дети военного испытывают тревогу и другие эмоции, когда член семьи готовится к *отбытию* в зону боевых действий, во время *пребывания* там и в процессе *возвращения* в семью. Семьи, переживающие этот цикл *впервые*, особенно уязвимы, как и те семьи, в которых это *повторяется*. В семьях с *медицинскими или эмоциональными проблемами* отъезд в зону боевых действий может быть особенно трудным.

Здесь важны три основных момента: 1) родитель, отправляющийся на фронт, прошел обучение для своей работы; 2) у семью и детей, которые остаются дома, тоже есть работа; 3) говорить с детьми следует на уровне, соответствующем их возрасту.

Подготовка детей к отбытию родителя в зону боевых действий

Родители, остающиеся дома, и работники здравоохранения должны подчеркивать тот факт, что родитель, отправляющийся на фронт, специально обучен выполнять свое задание в таких условиях. Большинство детей беспокоятся и даже фантазируют о родителе в зоне боевых действий. Дети представляют себя на месте родителя и приходят в отчаяние, поскольку не умеют действовать в потенциально опасной для жизни ситуации. Обязательно напоминайте детям, что родители прошли специальное обучение, получили необходимые навыки и умеют действовать в зоне боевых действий. *Детям следует сообщать подробности о пребывании близкого человека в зоне боевых действий и о сроках возвращения, но*

на уровне, соответствующем возрасту ребенка (см. информационный листок из серии «Мужество и забота» Психологическая помощь детям, родители которых участвуют в боевых действиях).

Общение с детьми во время участия родителя в боевых действиях

Специалисты по военной медицине и психологической травме предлагают в разговорах с членами семьи и детьми военнослужащего человека пользоваться следующей метафорой. Родители и работники здравоохранения могут объяснять детям, что близкий человек поехал на фронт выполнять определенное задание, и точно так же свое задание есть у родных и детей, оставшихся дома.

Ребенку, чей родитель сейчас воюет, приходится нелегко; у этого ребенка **НАСТОЯЩАЯ РАБОТА**. Напоминая ребенку, что «пока твой папа (твоя мама) воюет, у тебя тоже есть работа», вы подчеркиваете уникальность и важность роли ребенка, облегчаете его чувство беспомощности и подчеркиваете то, что требуется от ребенка в такой ситуации:

- Хорошо учиться
- Помогать оставшемуся дома родителю
- Брать на себя новые дела по дому
- Вести здоровый образ жизни и не ввязываться в опасные затеи

Это помогает детям чувствовать, что они наравне с другими вносят свой вклад в успешную деятельность близкого человека на фронте. Эта метафора дает родителям конструктивный способ борьбы со стрессом у детей и всей семьи.

«Мужество и забота» — просветительная кампания Военно-медицинского университета. Она преследует двойную цель: предоставлять качественную информацию на основе наработок нашего университета в области военной медицины и публиковать эту информацию в доступной и привлекательной форме для немедленного распространения с целью укрепления здоровья в вашем сообществе.

Возвращение родителя из зоны боевых действий

Родитель, оставшийся дома, с надеждой ждет возвращения близкого человека домой с войны и часто нервничает перед возвращением или во время возвращения. Важно понимать, что дети отвыкли от родителя, который отсутствовал, и могут не сразу к нему привыкнуть. Некоторые дети реагируют на возвращение с радостью, а другие поначалу держатся более скованно и отчужденно — им нужно больше времени. У детей может быть множество вопросов к вернувшемуся родителю о том, что происходило на фронте. К этим вопросам нужно относиться с уважением и отвечать на них правдиво, но в соответствии с возрастом и уровнем развития ребенка.

Психологическая помощь детям военнослужащих — одновременно сложная задача и отличная возможность. Напоминайте родителям, чтобы они «настраивались на волну» своих детей и слушать, когда они будут готовы поделиться своими тревогами; для снижения уровня тревоги и беспокойства ограничивали время у телевизора (особенно военные новости); знали, что можно принимать помощь от родных, близких и друзей, и что принимать помощь — один из способов укрепления здоровья в семье. Всё это — важные моменты, которые должны подчеркиваться работниками здравоохранения.

Ресурсы для родителей на английском языке: как говорить с детьми о травмирующих событиях

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Disaster_Resource_Center/Resources_for_Parents_Disaster.aspx

U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)
<https://www.samhsa.gov/trauma-violence>

Ресурсы для работников здравоохранения:

На сайте организации National Child Traumatic Stress Network целый раздел посвящен травматизации от заболеваний и их лечению, в том числе там содержится набор средств для работников здравоохранения.
<https://www.nctsn.org/resources/pediatric-medical-traumatic-stress-toolkit-health-care-providers%20>