

## ПОЧЕМУ МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ ПОМОЩЬ?

С психологическими последствиями участия в боевых действиях человеку сложно справиться самостоятельно. Ему нужна **помощь и поддержка близких** и родных.

Военнослужащие считают, что должны быть сильными духом и не могут признать наличие проблемы и необходимость обратиться за помощью. **В этом случае возможность эффективной помощи зачастую зависит от близких.**

Поэтому близким очень важно и самим учиться справляться с тревогой и не бояться обращаться за помощью к специалистам.

Мы готовы оказать Вам **духовную и психологическую помощь**.

Опираясь на поддержку специалистов, имея психологическую и духовную поддержку, владея нужной информацией, гораздо **легче сохранять** необходимый мир в доме, сохранять себя и семью.

Помните и о том, что Церковь – это территория любви, где столкнувшийся с трудностями человек сможет получить необходимую помощь и утешение. Через Церковь создавший нас и любящий нас Бог заботится о каждом. В самые трудные времена для нашего Отечества Церковь была рядом с народом, откликаясь на нужды каждого человека, требующего поддержки и утешения.

### ПЕРВЫЙ ШАГ ЗАВИСИТ ОТ ВАС!

Если Вам или Вашему близкому нужна помощь и поддержка, звоните на горячую линию помощи и мы приложим все усилия, чтобы эту поддержку оказать!

 **+7 (920) 228-19-78**

Все звонки анонимны и конфиденциальны.

**Для возвращения к нормальной жизни нужно время и конкретные действия!**

Служба духовной и психологической помощи участникам боевых действий и членам их семей осуществляет деятельность по благословению Высокопреосвященного Сергея, митрополита Воронежского и Лискинского, главы Воронежской митрополии.



---

**СЛУЖБА ДУХОВНОЙ  
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
УЧАСТНИКАМ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ  
И ЧЛЕНАМ ИХ СЕМЕЙ**

---

## СОХРАНИ СЕБЯ

Мир изменился, и нам надо учиться жить в новых условиях. Участие наших близких в военных действиях вызывает тревогу и это нормально. Мы переживаем за родных, за их жизнь и здоровье. Но нам очень важно сохранять и себя для семьи.

**Нашим близким на фронте крайне важно знать, что в семье всё хорошо, там их ждут.**

Важно понять, на что мы можем повлиять, а на что нет. Наша задача - организовать свой быт, заняться детьми, обратить внимание на эмоциональное состояние свое и семьи.

**В противном случае тревожность будет разрушать нашу жизнь!**  
Наша тревога – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Женщина - хранительница домашнего очага, формирует эмоциональное состояние семьи, поэтому ей так важно не потерять себя.

Ваша будущая жизнь во многом зависит от Вас, Вашего отношения к сегодняшним переживаниям и событиям.

Если неправильно использовать тот ресурс, который дает нам наша психика, мы саморазрушаемся и делаем невыносимой жизнь тех, кто рядом. Тревожность призвана собирать наши силы!

### КУДА МОЖНО НАПРАВИТЬ НАШУ ЭНЕРГИЮ?



Вернитесь к **повседневным делам**. Помните, что рядом находятся те, кому вы нужны.



#### **Волонтерская работа.**

Помогайте тем, кто находится рядом и нуждается в помощи.



Если Вы верующий человек, помните, что наши близкие надеются на **наши молитвы**.

**Сохрани СЕБЯ! Сохрани СЕМЬЮ! Сохрани будущую ЖИЗНЬ!**

## К ВОЗВРАЩЕНИЮ БЛИЗКОГО НУЖНО ПОДГОТОВИТЬСЯ

Участие в боевых действиях нередко меняет мировоззрение человека, его жизненные принципы.

**Такой опыт может стать новым этапом развития и точкой роста.** Но **иногда** из-за пережитых потрясений возникают трудности при возвращении к мирной жизни. На всякий случай нам нужно знать некоторые аспекты проявления негативных последствий, чтобы вовремя помочь близкому.

**ПОСЛЕДСТВИЯ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ** могут сказаться в таком поведении / состоянии человека, которое выходит за рамки общепринятых норм:

- **ОБОСТРЕННАЯ БДИТЕЛЬНОСТЬ** (на обычные явления человек может реагировать с напряжением, ожидая скрытой угрозы);
- **АВТОМАТИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ НА ВНЕЗАПНЫЕ РЕЗКИЕ ДЕЙСТВИЯ И ЗВУКИ** (щелчок пробки от шампанского, хлопок выхлопных газов могут вызвать панику и дрожь или заставить искать укрытие, а шаги за спиной могут привести в боевую позу);
- **АГРЕССИВНОСТЬ** (проявляется в решении обычных вопросов);
- **ПРИСТУПЫ ЯРОСТИ** (чаще всего после выпитого, к которому тянет как никогда);
- **ЭМОЦИИ НА НУЛЕ** (у ветерана может не получаться проявлять эмоции и держать контакт с людьми – дружить, сострадать, любить, радоваться);
- **ПОДВОДИТ ПАМЯТЬ, СЛОЖНО СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ПРОСТЫХ ВЕЩАХ;**
- **ДЕПРЕССИЯ** (ощущение бессмысленности, отсутствие сил и смысла жизни).

**ЭТО РЕАКЦИЯ ПСИХИКИ НА СОБЫТИЯ И ПЕРЕЖИВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА ВО ВРЕМЯ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ.**

Мы ждем возвращения наших близких, и нам необходимо подготовиться к этой встрече, чтобы в новых условиях выстраивать **добрые взаимоотношения**.