



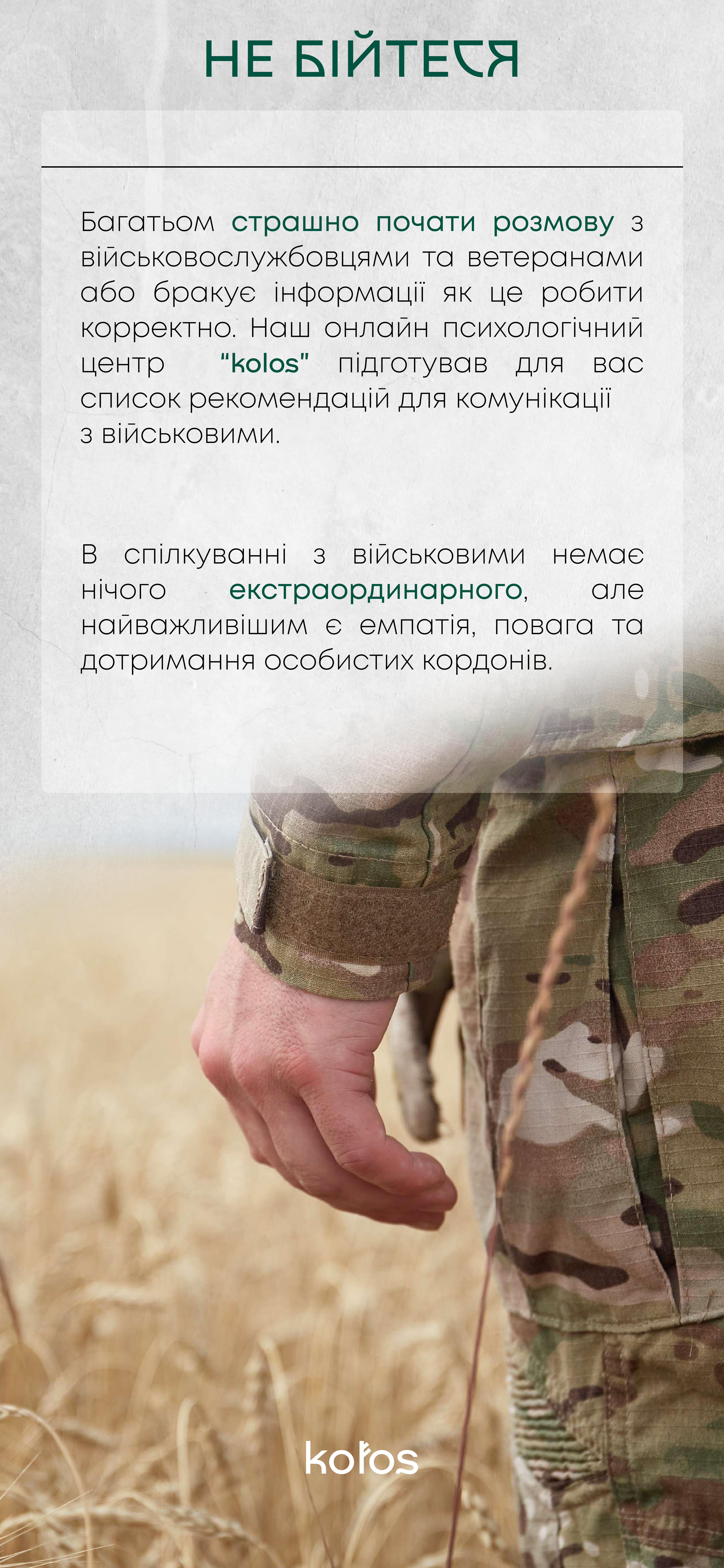
ЯК СПІЛКУВАТИСЬ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ТА ВЕТЕРАНАМИ

kołos

НЕ БІЙТЕСЯ

Багатьом **страшно почати розмову** з військовослужбовцями та ветеранами або бракує інформації як це робити коректно. Наш онлайн психологічний центр **"kolos"** підготував для вас список рекомендацій для комунікації з військовими.

В спілкуванні з військовими немає нічого **екстраординарного**, але найважливішим є емпатія, повага та дотримання особистих кордонів.



kolos

НЕ КАЖІТЬ

✗ «ВИ КОЛИ-НЕБУДЬ ВБИВАЛИ КОГОСЬ?»

золотий стандарт для питань, які ніколи не ставити тим, хто служив у формі

✗ «ЦО НАЙГІРШИМ ВИ БАЧИЛИ?»

спогади та відчуття повертаються на перший план і знову завдають болю

✗ «ВИ БАЧИЛИ ТРУПИ?»

більшість не бачили трупів, однак не ризикуйте і не оновлюйте спогади

✗ «Я ТЕБЕ РОЗУМІЮ»

якщо ви не переживали цей досвід, людина може замкнутись

✗ «БРАТИКУ, ЯК ТИ?»

не використовуйте панібратство, якщо ви не є побратимами

✗ «У ВАС Є ПТСР*?»

це може сприйматись як «якщо ти служив, то ти зламаний»

**більшість військових не мають посттравматичного стресового розлад*

ДІАЛОГ З ВІЙСЬКОВИМ

1.

Перш ніж почати спілкування

Важливим є поставити собі запитання: Чи я можу уявити, що ця людина пережила? Що переживає зараз? Що переживає її родина? Із чим довелось їм стикнутись та, очевидно, **які слова можуть зробити людині боляче?** (загалом ці питання стосуються і спілкування з будь-якими іншими цивільними людьми)

2.

Створіть простір для розмови

Повідомте ветерану, що **всі аспекти його життя важливі**, як позитивні, так і болючі, і запитайте, чи готові вони поділитися своїм військовим досвідом.

3.

Поважайте їхні кордони

Не нав'язуйте розмову. Якщо ви запрошуєте поговорити, а ветеран прямо каже «ні» — «Я не ділюся цим ні з вами, ні з ким-небудь», — або опосередковано, просто змінюючи тему, не змушуйте це робити. Поважайте їх межі та відмовтеся від цього.

4.

Нехай Вони розкажуть свою історію

Якщо ветеран готовий говорити про військовий досвід, дозвольте йому розповісти власну історію та у власному темпі. Вони можуть стрибати, говорити те, що вас спантеличить, або переплутати часову шкалу. **Будьте відкритими і дозвольте їм говорити.** Часто, коли люди говорять про щось емоційне та болюче, може знадобитися час, щоб перейти до суті. Дайте їм простір, щоб заземлитися в той час, який міг бути дуже хаотичним.

ДІАЛОГ З ВІЙСЬКОВИМ



5.

Будьте активним слухачем

Бути активним слухачем вимагає практики, і це неймовірно потужно допомагає побудувати довіру та зв'язок. Будьте терплячі, не перебивайте, не забігайте вперед і не робіть припущень, не копайте, не завершуйте розмову без визнання ветерана та того, наскільки значущим було те, що вони поділилися.



6.

Будьте емпатійними

Співчуття допоможе зміцнити безпеку зв'язку між вами та ветераном і допоможе їм знайти втіху під час болісної та страшної розмови.



7.

Керуйте своїми почуттями

Деякі речі, якими ділиться ветеран, можуть бути важко почути. Ви можете бути здивовані тим, що відчуваєте гнів, страх, огиду, смуток або збентеження. Які б почуття не виникли у вас, важливо визнавати їх і керувати ними. Але не дозволяйте своїй реакції затьмарити досвід ветерана. Як би важко не було слухати деякі з їхніх історій, пережити цей досвід було важче.



8.

Будьте прийнятними

Якщо ветеран ризикує відкритися вам, зустріньте його з любов'ю та прийняттям. Для ветерана надзвичайно вразливо ділитися своїм військовим досвідом, особливо якщо він пережив бойові чи інші травматичні події. Військова культура, як відомо, є жорсткою, каральною та ганьбливою, особливо коли йдеться про вразливість.

КАЖІТЬ

✓ «НА ЯКІЙ СЛУЖБІ ВИ БУЛИ?»

ветерани часто **цінують** можливість поговорити про своє рішення служити

✓ «ВИ ЦЕ ВІЙСЬКОВИЙ І ЧИМ ЗАЙМАЄТЕСЬ?»

чудові запитання, щоб **дізнатися більше** про нинішнє життя ветеранів

✓ «ЩО НАДИХНУЛО ВАС ПРИЄДНАТИСЯ?»

це тонке, але **важливе привітання** ветеранам

✓ «ЩО БУЛО НАЙПРИЄМНІШИМ У СЛУЖБІ?»

більшість ветеранів **пишаються своєю службою і люблять говорити про те**, що їм найбільше приносить задоволення

✓ «ЯКІ БУЛИ СМІШНІ ВИПАДКИ НА СЛУЖБІ?»

це **відкриває всі види потенційно щасливих спогадів і комічних історій**

✓ «ДЯКУЮ, ЩО СЛУЖИТЕ СВОЇЙ КРАЇНІ»

це **свідчить про те, що ви можете уявити всю сукупність того, від чого відмовився ветеран, вирішивши провести кілька років у формі**

ВАЖЛИВІ ТРИГЕРИ,

КОЛИ РЕКОМЕНДОВАНО ВІЙСЬКОВИМ
ЗВЕРНУТИСЬ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ
ДОПОМОГОЮ ЯКЩО:

людина нездатна справитись з вираженими
емоціями/спогадами/відчуттями в тілі

через деякий час людина продовжує відчувати
заціпеніння і пустоту або інші аналогічні відчуття

немає людини або групи, з ким можна поділитися
своїми думками та переживаннями

здається, що взаєностосунки в сім'ї
або з друзями погіршилися

спостерігається зловживаннями палінням,
вживання алкоголю або наркотиків

життя здається марним, безглуздим,
виникають думки про самогубство

ВАЖЛИВІ ТРИГЕРИ,

КОЛИ РЕКОМЕНДОВАНО ВІЙСЬКОВИМ
ЗВЕРНУТИСЬ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ
ДОПОМОГОЮ ЯКЩО:

людина приносить шкоду іншим
або становить небезпеку

стрес проявляється через симптоми: проблеми
травлення, серцево-судинні і сексуальні проблеми

спостерігаються нав'язливі думки
про шкоду собі або комусь

втрата близької людини викликала
тривалу депресію

присутнє відчуття провини, апатію, складно
отримувати задоволення від звичних речей

Ми сподіваємося,

що ви скористаєтеся рекомендаціями, щоб краще зрозуміти частину своїх співгромадян, які вирішили служити у формі. Багато з них зробили надзвичайні речі, але вони все ще бачать себе (і переважно хочуть, щоб до них ставилися) звичайними людьми, як і всі інші. **Можливо, найбільший знак поваги, який ви можете виявити, — це познайомитися з ними та їхнім життєвим досвідом так, як ви познайомилися б з будь-ким іншим у вашій громаді.** Військова служба — це лише частина їхнього життєвого шляху, але дізнатися більше про цю частину — найкращий спосіб висловити вдячність за численні жертви, на які вони вирішили піти.



Джерела:

<https://warontherocks.com/2017/11/how-to-talk-to-a-veteran/> <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-psychology-aging/202011/how-support-veterans-loving-conversations>