

## Что делать, если близкий человек пропал без вести?

*Родной человек не выходит на связь, вам не говорят о его местоположении или сообщают прямо, что он пропал без вести... Трудно представить более страшную ситуацию для тех, чьи близкие сейчас находятся в зоне специальной военной операции.*

Что мы чувствуем в таких обстоятельствах? Пронизывающую боль и нестерпимую тревогу, которая заставляет мозг постоянно крутить клубок из мыслей. С этим невозможно смириться. С одной стороны, в душе теплится надежда на встречу, а с другой — одолевают мысли о самом страшном — гибели близкого человека.



Когда наступает смерть человека, то во всех религиях и национальностях существуют ритуалы поминовения, и их этапность позволяет человеку справляться с горем. В случае, когда длительное время нет вестей от близкого человека, такие ритуалы отсутствуют, появляется неопределенность и беспомощность, теряется чувство защищенности и стабильности в жизни. Пропавший без вести как будто потерян дважды: отсутствие тела — живого или мертвого — ставит под вопрос существование человека вообще.

### **Несколько практических рекомендаций:**

1. Часто справиться с беспомощностью помогает **монотонный ручной труд** — мытье пола, уборка пыли, разбор шкафа, он перезагружает нервную систему. Мысли фокусируются на деле, их круговорот в голове успокаивается, появляется ощущение контроля над ситуацией.

2. Стараться **придерживаться определенного порядка**. И речь не только о доме, но и о мыслях, еде, режиме дня и потребляемом контенте. Дело в том, что

такое всеобъемлющее поддержание «чистоты» формирует ощущение предсказуемости и безопасности. Бесконечное «потребление» информации с соцсетей создают иллюзию контроля, включенности в жизнь вокруг. Но, именно реальные бытовые действия, приносящие результат здесь и сейчас, возвращают человеку его силу, указывают на реальную зону влияния и переключают внимание с того, на что он повлиять не в состоянии.

3. Клубок мыслей можно выписывать, ведя **бумажный** или **электронный дневник**: чего именно вы боитесь и что будете делать, если вдруг ваш страх оправдается. Таким образом мысль примет форму слова и выльется наружу — на лист бумаги. Что важно: в этом процессе задействованы почти все наши чувства: осязание, зрение, слух. Тревога, оформленная в слова, становится страхом, то есть уже конкретной задачей для мозга. Во время такого письма постепенно приходит облегчение, даже если в процессе накатывают волны эмоций. Мозг признает, что ситуация действительно опасна, но только в конкретных пунктах, душевная боль выходит наружу, в теле может ощущаться слабость... По итогу записанных мыслей вы можете прийти к решению задач — поиску ответа на вопрос «Что делать, если...». В таком состоянии возникают озарения, приходят на ум новые и ранее скрытые варианты дальнейших действий.

4. В трудные для Вас времена крайне важен **телесный контакт**. Будьте рядом с близкими, старайтесь держаться друг за друга, обнимайтесь, смотрите друг другу в глаза. Оставляйте пространство для выхода эмоций — плакать можно и нужно.

5. Переживать тяжелые жизненные события в одиночестве трудно, поэтому не бойтесь разделять боль с другими. С чувством одиночества помогут справиться **соцсети, группы помощи, некоммерческие и волонтерские организации** — благодаря им можно найти единомышленников. Кроме того, круглосуточно работают горячие линии психологической помощи, где можно бесплатно поговорить со специалистами.

