

## Как сознательно организовать разлуку с ушедшим на СВО?

Для того, чтобы наполнить время разлуки с близким человеком, делать его максимально для себя полезным в личностном плане, нужно обратить внимание на формирование и поддержку в себе таких черт, как жизнестойкость, вовлеченность, контроль и принятие риска.

**Жизнестойкость** – это способность человека к самообладанию, которое проявляется в том, что личность может проживать трудные и стрессовые жизненные ситуации и при этом сохранять ощущение внутреннего баланса и продуктивность своей деятельности.

Жизнестойкость включает в себя три основных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Если человек **вовлекается в деятельность**, он находит в ней что-то ценное и значимое для себя – это дает ему мотивацию справляться с возникающими трудностями, а не отказываться от выполнения дела вовсе. Можно рассмотреть для себя такие виды деятельности, как: волонтерство, участие в сборе гуманитарной помощи для участников СВО, оказание поддержки семьям мобилизованных, продолжение деятельности супруга, пока он находится в зоне военных действий, пойти учиться чему-то новому и т.д.



Человек, обладающий высоким уровнем **контроля**, столкнувшись с неразрешимой ситуацией сможет изменить свое отношение к ней, принять ее. Смирение тоже может выступать одним из компонентов контроля. Когда ситуация объективно не поддается разрешению и оказывает негативное влияние на человека, именно самоконтроль и здоровая оценка всех своих возможностей и ресурсов выступает катализатором жизнестойкости. Можно рекомендовать соблюдение режима

труда и отдыха, готовить еду, делать уборку по дому, встречаться с друзьями, позволять себе отдых, какой вы любите, заниматься своим хобби и т.д. Эти простые правила поддержат управляемость ситуациями, в которые вы включаетесь и контроль их результата.

Под **принятием риска** подразумевается такая система мыслей, при которой все жизненные трудности и перипетии воспринимаются как естественные явления в жизни и представляют собой возможности для получения нового опыта, развития, роста. Происходит внутренний, взвешенный отбор ощущений, чувств, событий, в которые вы включены «здесь и сейчас» и соответствующим образом на них реагируете. Если произойдет что-то непредвиденное, то «там и тогда» вы найдете как решать эту проблему. Вспомните знаменитый девиз героини их романа «Унесенные ветром» Скарлетт О'Хары: «Я не буду думать об этом сегодня, я подумаю об этом завтра». Именно так она говорила и поступала в самых тяжелых для неё переживаниях.

Эмоциональный фон женщины часто связан и с тем, как мужчина уходит/уходил на СВО: был ли это добровольный выбор или нет; согласовывал мужчина свое решение с женой или поставил ее перед фактом. В последнем случае женщина может переживать разочарование, усомниться в своей значимости



для мужа. Это запускает не только кризис, связанный с разлукой и тревогой за безопасность здоровья и жизни супруга, но и кризис отношений.

Женщина может испытывать целую палитру эмоций, даже противоречивых: гордость, отчаяние, страх, уважение. Разрешите себе чувствовать то, что чувствуется. Текут слезы — позволяйте им течь, это естественная реакция на ситуацию. Старайтесь в эти моменты оставаться в общении с близким человеком, не замыкаться в себе, говорите фразы, которые приходят на ум. Это

могут быть: "Мне хочется плакать, можно я поплачу?", "Можно попросить, чтобы ты меня обнял?", "Я плачу от того, что грустно расставаться, я буду скучать", "Мне страшно, меня пугает неизвестность, очень хочется сохранять контакт с тобой".

Позволяйте себе проживать эмоции, но не уходите в них с головой. Чтобы выйти из переживаний, вы можете переключить внимание на текущие задачи. Возможно, стоит всю глубину переживаний прожить с подругой или психологом.

Можно обсудить с мужем, когда он выйдет на связь, что позволит ему легче адаптироваться к новым условиям жизни в режиме боевых действий, узнавать, есть ли там опытные товарищи, которые могут чему-то научить.

Сами находите в каждом дне, чему можно порадоваться, кому вы можете быть благодарны, кому можете сказать теплые слова, которые вызовут улыбку. Возможно, поговорить на духовные темы со священнослужителями.

Можно придумать ритуал и для детей, когда они будут посылать отцу лучи поддержки, либо сделать этот ритуал совместным. Его можно проводить и во время вечернего ужина: перед едой произносить теплые слова: "Давайте пошлем папе нашу любовь, пусть ветерок донесет наши теплые лучи, светящиеся прямо из сердца, и пусть эти лучи проникнут в сердце папе, и он почувствует нашу любовь".



Можно заняться саморазвитием. Отвлекаться от негативных мыслей не вредно и не стыдно. Можно, к примеру, начать обучаться онлайн, ходить на творческие встречи. Психоэмоциональное состояние улучшается, когда мы ищем радость в каждом дне. Поэтому не стыдно ходить в кино, читать книги, шутить.

Не забывайте об уходе за своим телом. Вовремя обращайтесь внимание на те сигналы, которые оно подает. Ходите к врачам, делайте необходимые уходовые процедуры, массаж.



**НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАТИТЬСЯ ЗА  
ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ**