

Посттравматичний стресовий розлад у військових: невидимі рани, які залишає війна

Навіть коли гарматний гул стихає і поле битви залишається позаду, війна не відпускає

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це часте явище серед військових. І хо

Що відчувають ветерани після повернення з фронту?

Ті, хто пройшов через війну, нерідко стикаються із цілою низкою психологічних викли

- Постійне безсоння, кошмари чи раптові флешбеки;
- Надмірна дратівливість і неконтрольовані спалахи гніву;
- Відчуження, емоційна закритість, складнощі у довірі навіть до найближчих;
- Глибоке почуття провини за те, що вижив, хоча інші — ні;
- Небажання говорити про пережите через думку: «Мене все одно не зрозуміють».

Ці прояви — не показник слабкості характеру. Це наслідок неймовірного фізичного т

Чи можна вилікувати ПТСР?

Так, можна. І це найважливіше усвідомити кожному: це не вирок, і ви не самотні у ці

Є спеціалісти — психологи та психотерапевти, які працюють саме з ветеранами, є гр

Говорити про це — нормально і необхідно. Просити про допомогу — це ознака сили, а

Як близькі можуть допомогти?

Для оточення ветеранів є кілька простих, але дуже важливих речей:

- Бути поруч і вміти слухати без осуду чи тиску;
- Поважати моменти мовчання чи дистанцію, якщо вони потрібні;
- Не нав'язувати рішень, а підтримувати звернення до фахівця;
- Просто бути опорою, навіть коли здається, що нічим не можеш допомогти.

Чому це важливо?

Ті, хто пройшов через жахіття війни, заслуговують не лише на подяку за свою служб

Піклування про душевний стан тих, хто захищав мирне небо для інших — це акт вдя