

## Почему меняются жены участников СВО?

*Члены семей военнослужащих* -участников СВО с одной стороны, находятся в постоянном информационном потоке через новостные каналы, с другой стороны, часто не имеют длительное время сведений о своем близком и родном человеке, могут заранее «хоронить» его заживо, таким способом психологически преодолевая неопределенность из-за дефицита новостей, парадоксально снижают свой высокий уровень тревоги. Это связано еще и с тем, что происходит расхождение между жизненным опытом человека и применяемых им для понимания схем рассуждений, мыслительных шаблонов. Так в

исследовании Шереметьевой И.И. с соавторами указывается, что практически все опрошенные (родственники и близкие комбатантов) (99%) отмечали усиление у себя тревоги после получения любой информации по поводу СВО, особенно о потерях в живой силе, пытках, взятия в плен.



**Тревога** не позволяет человеку адекватно оценивать и распознать собственные эмоции, а также чувства, включенных в ситуацию социального взаимодействия людей, блокирует использование социально приемлемых форм эмоционального реагирования, провоцирует негативные изменения во взаимодействии человека - члена семьи участника СВО с другими людьми в виде изоляции, непонимания, агрессии. Это еще и связано с тем, что семьи военнослужащих могут сталкиваться с ненавистью в свою сторону из-за того, что их близкие находятся там. Но это скорее социальная проблема, которую, наверное, надо будет решать позже — сейчас не время.

**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".

У членов семей военнослужащих большую роль играет сформировавшаяся личностная беспомощность. *Личностная беспомощность* - ощущение и внутреннее состояние, когда в трудной ситуации вместо того, чтобы собраться и предпринять необходимые действия, человек переходит в позицию Жертвы, опускает руки, демонстрируя невозможность что-либо предпринять.

Происходит внутренний «раскол» личности на части и время (прошлое, настоящее и будущее) воспринимается по-другому. Это схоже с такой же картиной и у участников боевых действий, но у членов их семей представлено в более «смазанном виде», когда жизненный мир человека как бы расщепляется на «до», «в», «пост» миры:

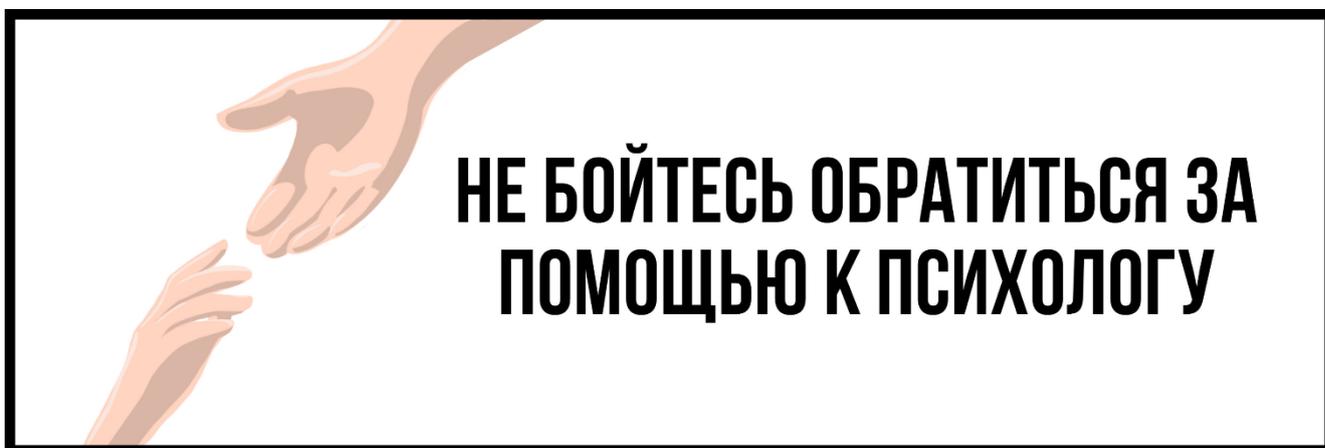
- «до-мир» (прошлое)— мир до травматических и тревожных событий, совместное проживание с близким, отсутствие вероятности его потери;

-«в-мир» (настоящее)- мир самих тяжелых травмирующих переживаний, смены надежды и отчаяния, высокого накала тревоги;

-«пост-мир» (будущее)- мир после этих событий, который может быть наполнен воображаемыми образами потери, невозможной утраты. Кроме воображаемой смерти близкого человека, у членов его семьи могут присоединятся образы «потери» возможностей и определенного статуса семьи и её привычного уровня благосостояния, особенно при имеющейся финансовой обремененности (ипотека, займы и т.д.).

Длительный период СВО изменяет психологическое состояние семьи участника СВО полностью. Изменяется как эмоционально-психологическое состояние женщины на фоне постоянной тревоги, так и в социальном плане она получает дополнительную нагрузку в виде решения бытовых вопросов и ответственности за детей, которые раньше выполнял муж.

*Но так устроена наша психика, что на смену тревоге, слезам, ежедневному мониторингу вестей из зоны СВО, не сразу - спустя недели, месяцы, к женщинам-женам участников боевых действий приходят внутренняя сила и мудрость. А еще вера - в то, что мужья вернуться живыми; в то, что победа неизбежна, и она будет за нами.*



**НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАТИТЬСЯ ЗА  
ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ**