**Психологическое состояние членов семей военнослужащих участников (ветеранов) СВО.**

Ситуация боевых действий, несущая угрозу жизни и здоровью, является экстремальной для человека и требует сложной адаптации. Это касается не только непосредственных участников (ветеранов) специальной военной операции (далее –СВО), но и в равной степени членов семей погибших или пострадавших военнослужащих. Как показывает практика, все семьи участников СВО, нуждаются в психологической поддержке и консультировании, так как длительный период СВО изменяет психологическое состояние семьи участника СВО (семейной системы) полностью. Изменяется эмоционально- психологическое состояние женщины на фоне постоянной тревоги, а в социальном плане она получает дополнительную нагрузку в виде решения бытовых вопросов и ответственности за детей, которые раньше выполнял муж. Обстоятельства потенциальной угрозы жизни, потери близких вызывают негативные психические состояния, у членов семей военнослужащих участников СВО, характеризующиеся преобладанием острых или хронических негативных эмоций: горя, отчаяния, тревоги, страха, депрессии, вины, агрессии, раздражительности, дисфории. В некоторых случаях развивается и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), требующее особого внимания специалистов. Вся эта ситуация сказывается и на детях участников СВО, интенсивные негативные эмоции способны дезорганизовать как у детей, так и у других членов семьи когнитивную деятельность, затрудняя адаптацию к происходящим событиям. Сильные переживания, такие как страх, паника, ужас, могут нарушать адекватное восприятие реальности, затруднять оценку ситуации и принятие решений по выходу из стресса. Чрезмерный стресс влияет на витальные функции, способствует развитию зависимостей, может провоцировать суицидальное поведение. В результате делает необходимой организацию психологической помощи семьям участников, погибших или пострадавших военнослужащих участников СВО. Психологическая помощь семьям участников (ветеранов) СВО должна быть направлена на то, чтобы помочь им адаптироваться к новой реальности, принять изменения в жизни и найти пути гармоничного существования в новых условиях. Специалистам необходимо в процессе психологического сопровождения семей участников СВО помочь и сформировать адаптивный 8 стиль управления с ситуацией неопределенности и тревоги за близкого человека. Это повысит жизнестойкость, меняя восприятие ситуации с неконтролируемой на контролируемую, требующую преодоления трудностей. В случае ранения, инвалидности или возвращения из плена участника СВО, готовность к активному преодолению проблем является фактором успешной выработки адаптивных моделей поведения для членов семьи военнослужащего.

**Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)**

Семьи участников (ветеранов) СВО, как и сами военнослужащие, могут подвергаться посттравматическому стрессовому расстройству. Родные люди переживают, что их близкий человек находится в зоне боевых действий. Тревожит внутреннее чувство несправедливости. Если же родственники наблюдают психологическую травму и симптоматику ПТСР у возвратившегося военнослужащего, но никак не могут повлиять на человека, то этот фактор тоже становится тяжелым испытанием для близких людей. При ПТСР человек испытывает повторяющиеся навязчивые воспоминания о травме, ночные кошмары, флешбэки, повышенную тревожность, раздражительность, вину и депрессию. Эти симптомы мешают нормальной жизнедеятельности и социальным отношениям, могут длиться месяцы или годы после психотравмы.

**Симптомы психологической травмы**

Физические:

- нарушения приема пищи (более или менее, чем обычно);

- нарушения сна (более или менее, чем обычно);

- упадок сил;

- хронические, необъяснимые боли;

- падение иммунитета, частые простуды;

- обострение хронических заболеваний.

Эмоциональные:

- депрессия, непроизвольные слезы, отчаяние и безнадежность;

- тревога;

- панические атаки; - пугливость;

- компульсивное и навязчивое поведение;

- чувство потери контроля;

- раздражительность, злость и обида;

- эмоциональное онемение;

- выход из нормальной жизни и отношений.

Когнитивные:

- провалы в памяти, особенно о травмирующей ситуации;

- сложность в принятии решений;

- снижение способности к концентрации внимания;

- нарушение мышления;

- искажение восприятия происходящих ситуации;

В результате невозможно учиться, работать, общаться на всех уровнях, достигать целей, реализовывать потребности в развитии.

Экстремальные:

- замедленная реакция на травматическое событие;

- навязчивые идеи;

- воспоминания или кошмары;

- внезапные эмоции, связанные с травмирующим событием;

- амнезия;

- избегание ситуаций, напоминающих исходное событие;

- депрессия;

- чувство вины;

- реакции горя;

- измененное чувство времени;

- слишком острое реагирование, в том числе внезапный неспровоцированный гнев;

- общее беспокойство;

- бессонница.

Возможные поведенческие последствия психологической травмы: - токсикомания;

- навязчивые формы поведения;

- саморазрушение и импульсивное поведение;

- неконтролируемые реактивные мысли;

- диссоциативные симптомы ("отщепление" части самости);

- чувства неэффективности, стыда, отчаяния, безнадежности;

− нарушение чувствования.

Влияние психологической травмы на межличностные отношения:

- неспособность поддерживать близкие отношения, сложности в установлении долгих дружеских отношений;

- враждебность;

- споры с членами семьи, работодателем или коллегами по работе;

- социальная изоляция;

- чувство постоянной угрозы.

Последствия психологической травмы могут быть таковы, что в результате долгого проживания с травмой у человека происходят личностные нарушения, которые в последствии перерастают в новую личность с деструктивными проявлениями в поведении, мышлении и адаптации к социальной среде. Знание специфики утраты, помогает специалистам правильно выстроить работу по проживанию горя и преодолению возникающих симптомов.

**Развитие субъективного благополучия и жизнестойкости у членов семей участников (ветеранов) СВО**

В работе с семьями военнослужащих участников (ветеранов) СВО специалистам при оказании психологической помощи необходимо стремиться к развитию субъективного благополучия и жизнестойкости личности, которая является комплексной задачей, требующей системного подхода и участия как самих членов семей, так и специалистов. *Субъективное благополучие – это обобщенная личностная характеристика, отражающая степень эмоционального удовлетворения человека своей жизнью в целом или отдельными ее аспектами.* Для семей мобилизованных военнослужащих субъективное благополучие играет ключевую роль, поскольку от него напрямую зависит способность членов семьи эффективно справляться с возникающими трудностями и стрессом. Высокий уровень субъективного благополучия позволяет сохранять оптимизм, веру в успех и положительный настрой даже в самых сложных ситуациях. Составляющими субъективного благополучия являются:

− эмоциональный компонент: наличие положительных эмоций, удовлетворенность жизнью, низкий уровень негативных переживаний;

− когнитивный компонент: осмысленность жизни, восприятие собственной жизни как соответствующей внутренним стандартам и ценностям;

− поведенческий компонент: активность, направленная на достижение целей, способность конструктивно решать проблемы. При оказании психологической помощи членам семьи ветеранов (участников) СВО необходимо стремиться к формированию у них жизнестойкости. Жизнестойкость – это интегральная характеристика личности, определяющая ее способность противостоять стрессовым ситуациям и сохранять внутреннюю сбалансированность. Понятие жизнестойкости по С. Мадди: система убеждений, включающая вовлеченность, контроль и принятие риска.

- Вовлеченность - способность получать удовольствие от собственной деятельности, чувство причастности к происходящему.

- Контроль - убежденность в возможности влиять на ситуацию и брать ответственность за происходящее.

- Принятие риска - готовность действовать в условиях неопределенности, воспринимая трудности как возможность для развития.

Для членов семей мобилизованных военнослужащих жизнестойкость имеет первостепенное значение, поскольку они находятся в состоянии постоянного стресса и неопределенности. Высокий уровень жизнестойкости помогает им сохранять внутреннюю гармонию, адекватно оценивать ситуацию и находить силы для преодоления трудностей. Стресс, вызванный участием близкого человека в СВО, ранением или гибелью члена семьи влияет на субъективное благополучие и жизнестойкость, которому способствуют: а) факторы риска: страх за жизнь близкого человека, разлука, изменение социального статуса, финансовые трудности; б) переживание возможных психологических последствий: тревога, депрессия, снижение самооценки, нарушение семейной коммуникации и функционирования. Для развития субъективного благополучия и жизнестойкости у членов семьи участников (ветеранов) СВО используются когнитивный, экзистенциально-гуманистический и системные подходы.

При реализации когнитивно-поведенческого подхода происходит:

- работа с негативными автоматическими мыслями и установками;

- развитие навыков эффективного совладания со стрессом (техники релаксации, решение проблем, постановка целей);

- укрепление социальной поддержки и семейных связей.

При реализации экзистенциально-гуманистического подхода происходит:

- поиск личностного смысла и ценностей в сложной ситуации;

- развитие самопринятия и принятия неопределенности;

- работа с экзистенциальными темами (смерть, свобода, одиночество).

При реализации системного подхода:

- укрепление семейной сплоченности и коммуникации;

- распределение ролей и ответственности в семье;

- развитие гибкости и адаптивности семейной системы.

Субъективное благополучие отражает внутреннее восприятие человеком качества своей жизни, удовлетворенность ею и наличие положительных эмоций. Жизнестойкость, в свою очередь, представляет собой систему убеждений и установок, позволяющих успешно преодолевать трудные жизненные ситуации и сохранять внутреннюю сбалансированность. Одним из эффективных методов работы в этом направлении является социально-психологический тренинг, предоставляющий возможность в безопасной и поддерживающей атмосфере группы развивать необходимые навыки, получать новые знания и обмениваться опытом с людьми, находящимися в аналогичной ситуации.

**Социально-психологический тренинг как способ развития жизнестойкости у членов семей участников боевых действий.**

В работе с членами семей участников СВО эффективны социально-психологические тренинги, нацеленные на личностный рост и развитие коммуникативной компетентности. Тренинг способствует познанию участниками своих психологических и личностных особенностей, повышению самооценки, восстановлению чувств личной целостности и контроля над событиями. Одной из важных задач социально-психологического тренинга является решение личностных проблем участников, которые проявляются во время общения с окружающими. На тренинге специалист создает эмоционально поддерживающую атмосферу в группе, благодаря которой снижается уровень психологической защиты участников. Во время социально-психологического тренинга при обучении простым видам саморегуляции специалист может использовать различные виды групповых игр и упражнений. Они направлены на развитие воображения, созданию доверительных отношений в группе, улучшение взаимодействия, делят их следующим образом:

– упражнения на внимание и самоконтроль;

– упражнения на воображение и саморегуляцию;

– упражнения на рефлексию, эмпатию и бессловесное общение .

*Упражнения на внимание и самоконтроль. Упражнение «Пальцы».*

Участникам группы следует удобно расположиться на стульях, образуя круг. Переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали!» медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянно скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде «Стоп!» прекратить движение. Длительность 5- 15 минут. Упражнение позволяет проследить работу внимания благодаря бессмысленности верчения пальцев. Для многих задание оказывается трудным из-за того, что объект сосредоточения слишком необычен. Если участнику становится очень смешно, и он не может нормально работать, позвольте ему смеяться сколько угодно: смех защищает от тревоги. При выполнении упражнения требуется одно, а происходит обычно другое. Нужно сосредоточиться на выполняемом движении, но в какой-то момент участник вдруг обнаруживает, что думает о чем-то постороннем. После проведения упражнения рекомендуется провести обсуждение в группе, насколько долго им удалось сосредоточить свое внимание на данном действии.

*Упражнение «Селектор».*

Выбирается один из участников игры – «приемник». Остальная группа – «передатчики» – занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. «Приемник» держит в руке жезл и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как «приемник» достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе игры жезл совершает полный круг. Упражнение позволяет участникам на практике ознакомиться с основными характеристиками своего собственного внимания. Во время обсуждений становится ясно, что многие нашли свою собственную технику сосредоточения или переключения внимания.

*Упражнение «Заблудившийся рассказчик».*

Участники рассаживаются в круг. Ведущий назначает тему разговора. Один из участников начинает развивать ее, а затем, следуя за случайными ассоциациями, уводит разговор в сторону. Он перескакивает с одной темы на другую, за тем на третью, стремится как можно больше «запутать» свое повествование. Затем говорящим жестом передает слово другому участнику. Слово может быть передано любому, поэтому за ходом игры следят все. Тот, на кого пал выбор, должен «распутать» разговор, то есть кратко пройтись по всем ассоциативным переключениям своего предшественника в обратном порядке – от конца к началу. Он возвращается к исходной, предложенной ведущим, теме. Затем сам «запутывает» разговор, передает слово кому-то другому, и так далее. После того как будут усвоены все тонкости игры и налажены все необходимые взаимодействия между участниками, длину ассоциативных рядов при «запутывании» следует постоянно наращивать. Чем длиннее ряд, тем более напряженной работы памяти и внимания требует он от следящих за рассказом, тем эффективнее тренировка.

*Упражнения на воображение и саморегуляцию.Упражнение «Лабиринт».*

Группа разбивается на пары. В каждой паре один из участников с помощью устных указаний-команд «заводит» своего партнера в воображаемый лабиринт, схему которого в виде ломаной линии с прямыми углами он держит перед собой, но не показывает своему «ведомому». Всего использует три команды. Первая, обозначающая вход в лабиринт, - «Прямо!». Далее, в зависимости от формы лабиринта, следуют команды «Направо!» или «Налево!», после которых идущий по воображаемому лабиринту должен повернуть соответственно в правую или левую сторону. Пройдя лабиринт, «ведомый» должен развернуться на 180 градусов и мысленно выйти из него, вслух сообщая обо всех своих перемещениях (посредством тех же команд). В это время «заводящий» по своей схеме контролирует путь партнера. Если «ведомый» справился с заданием успешно, то ему предлагается лабиринт с большим количеством поворотов и так далее. Затем напарники меняются ролями. В ходе обсуждения ведущему следует обратить особое внимание на то, каким образом каждый участник в качестве «ведомого» справлялся со своими заданиями, используя зрительную или двигательную ориентировку.

*Упражнение «Волшебный карандаш».*

Для ознакомления участников с правилами этой игры потребуются бумага и карандаш. Ведущий объясняет игрокам, что карандашом можно управлять на расстоянии, подавая ему одну из четырех возможных команд: «Вверх!», «Вниз!», «Вправо!» или «Влево!». По команде карандаш перемещается в указанном направлении, оставляя на бумаге черту. Следует другая команда, и карандаш, не отрываясь от бумаги, перемещается вновь. Таким образом, на листе вырисовывается ломаная линия. Все «ходы» 15 карандаша должны быть равны по длине. На предварительном этапе игры участники подают по очереди свои команды, а карандашу выполнять свои обязанности «помогает» ведущий. Затем, убедившись в том, что все участники усвоили принцип игры, ведущий предлагает им чертить воображаемые фигуры на воображаемом листе, который каждый должен представлять перед собой. Черчение начинается с простейшей фигуры, образец которой ведущий предварительно демонстрирует игрокам, например, с квадрата. Команды подаются по кругу. Ведущий должен объяснить игрокам, что они не имеют права договариваться о том, в какой точке начинать и в каком направлении вести ломаную линию. Каждый должен внимательно следить за командами и, когда до него дойдет очередь, действовать сообразно обстановке. Если в ходе рисования участник не смог уследить за линией или ему показалось, что кто либо из его товарищей допустил ошибку, он останавливает игру командой «Стоп!». По этой команде все, что уже нарисовано на воображаемых листах, автоматически стирается. Остановивший игру начинает ее сначала – делает первый ход. После того как фигура нарисована, ведущий предлагает следующую, более сложную. Как правило, игра проходит очень оживленно. Наличие общей цели и ответственность каждого за ее достижение приводят к значительной мобилизации зрительного воображения.

*Упражнение «Перевоплощение»*

Участники удобно располагаются на стульях. Один из них получает от ведущего или от своего соседа задание превратиться в определенную вещь. Он должен вообразить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, ощутить ее «характер». От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что ее окружает, как она живет, что чувствует, о ее заботах, пристрастиях, о ее прошлом и будущем. Закончив рассказ, участник дает задание следующему кругу. И так далее. Игру желательного проводить в затемненном помещении – это обеспечит ее участникам большую раскованность и психологический комфорт. По мере овладения этим упражнением «перевоплощения» становятся все более глубокими, совершенствуется искусство «переживать» предмет и видеть его изнутри. От поверхностных, чисто внешних описаний участники переходят к выражению настроений, чувств, жизненных философий. Говоря о постороннем предмете, каждый во многом говорит о себе.

*Упражнения на рефлексию, эмпатию и бессловесное общение. Упражнение «Монета»*

Вооруженные карандашом, бумагой и монетой участники располагаются друг против друга. В каждом такте игры участники скрытно выкладывают свои монеты (на столе, на полу, у себя на ладони) «орлом» или «решкой» вверх и по сигналу одновременно показывают их друг другу. Время, отводимое на каждый такт, не ограничено: сигнал подается лишь после готовности каждого из игроков. Один из них работает «на согласование». Он выигрывает такт в том случае, если обе монеты выпадают или «решками», или «орлами». Другой участник работает «на рассогласование» и выигрывает такт при выпадении «орел» – «решка» или «решка» – «орел». Исходы каждого такта записываются участниками, что дает им возможность анализа хода борьбы и тактики соперника на всем протяжении игры. Длительность игры устанавливается заранее и может составлять в зависимости от «квалификации» участников от 25 до 50 тактов. Или же можно условиться играть до тех пор, пока разрыв не составит определенное количество (3-5) очков.

*Упражнение «Слалом»*

В игре участвуют двое. Один из игроков закрывает глаза и садится за стол перед игровым полем – листом бумаги с расставленными на нем фишками. Просветы между бумаги с расставленными на нем фишками. Просветы между фишками обозначают ворота, через которые нужно аккуратно провести «лыжника» – фишку, отличающуюся по цвету от ворот. Маршрут «лыжника» заранее намечен ведущим, а все его перемещения сидящий игрок осуществляет с помощью легких движений указательного пальца. Второй игрок стоит с открытыми глазами за спиной партнера и держит руку на его плече, корректируя его действия. Задача обоих партнеров – пронести «лыжника» через все ворота, ни разу не задев их.

*Упражнение «Дискуссия»*

Группа разбивается на тройки. В каждой тройке обязанности распределяются следующим образом. Первый участник играет роль «глухо-немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, а также жест и пантомима. Второй играет роль «глухого-паралитика». Он может говорить и видеть. Третий – «слепой-и- немой». Он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагаются задания: договориться о месте встречи в городе, о подарке имениннику или о том, в какой цвет красить забор. Для того чтобы облегчить вхождение в игру, можно снабдить каждого из участников соответствующим реквизитом: повязками, костылями и 17 прочим. Во время игры часто возникают комические ситуации. Благодаря им складывается атмосфера эмоционального раскрепощения и беззаботности. Стремление участников прийти к общему решению и интенсивно творческое взаимодействие между ними способствуют сплочению группы.