

Чтобы получить помощь в нашей Службе сопровождения участников специальной военной операции, необходимо позвонить по телефонам:



8 912- 806- 84-96
8 (351) 700-17 -71

или обратиться очно по адресу:



г. Челябинск,
ул. Воровского, 30

Вы можете получить консультацию психолога, юрисконсульта, медицинского психолога, психотерапевта, обладающих опытом решения сложных жизненных ситуаций.

Узнать подробнее о пакете льгот для семей участников боевых действий и актуальную информацию в области действующего законодательства.

Мы можем вас сопровождать в оказании всех видов социальной помощи, которые будут вам необходимы.



В первую очередь постараться вернуть близкого человека к той жизни и к тем активностям, которые у него были раньше. Это режим, выход на работу, возвращение к обычным домашним делам и



обязанностям, общение с детьми, полноценный отдых.

Вы можете помочь поддерживать комфортное состояние близкого человека в семье, исключая его излишнюю тревогу.

- обеспечьте ему разнообразное и вкусное питание;
- поощряйте, поддерживайте и сами принимайте участие в том, что ему нравится (любимый гараж, рыбалка, выезд на природу, потрудиться в саду, поиграть в карты, просмотр фильмов, чтение книг);



Помогите избегать те ситуации, которые напоминают о пережитых негативных событиях.

- нахождение в большом скоплении людей;
- громкие звуки, крики;
- запах дыма.



Если близкий человек начинает употреблять алкоголь или проявлять агрессию, необходимо обеспечить детям безопасное место нахождения



(у бабушки, у родственников, у соседей, у друзей).

После возвращения близкого человека в семью, постарайтесь изменить свой стиль общения для того, чтобы помочь ему быстрее адаптироваться к мирной жизни. Вместо обычных фраз, используйте поддерживающие фразы:

«Да, так случилось, это произошло. Так, как раньше, уже не будет, будет как-то по-другому».

«Мы – семья, готовы тебя поддержать, помогать во всем».

«Давай попробуем вместе выстроить какой-то новый путь».

«Нам надо доделать ремонт, привезти вещи с дачи, выкопать картошку. Когда поедем?»

«Что ты хочешь? Если не хочешь ничего, давай попробуем вот это...»



Надо быть готовым к тому, что от ношения в семье нужно будет выстраивать заново и долго.

Примите тот факт, что ваш близкий человек после пережитого изменился и это может быть надолго, а может навсегда.

Для этого важно не только терпение, но и желание измениться самому члену семьи.



Найдите для себя источник поддержки или ресурсы:

- дети;
- родители;
- группы поддержки;
- личный психолог;
- хобби;
- работа;
- отдых на природе;
- занятия физкультурой;
- посещение кино, театров, выставок, концертов

Внимательно следите за тем, чтобы вы не растворялись без остатка в семье, чтоб у вас был еще какой-то дополнительный смысл в жизни.



По отношению к пережитому близким человеком необходимо быть очень осторожным. Не надо активничать, играть роль психолога: «поделись – тебе станет легче...» Вы можете таким образом не справиться с его реакциями на воспоминания, это переживание способно вызвать вторичную травматизацию близкого для вас человека.

Если он сам заговорил о прошлых событиях, его необходимо спокойно выслушать, не перебивать, чувствовать границы поддержки и правильно формулировать поддерживающие фразы.

Таким образом, вы возвращаете доверие к себе, к пониманию того, что он пережил, к мирной жизни.



Помогите своему близкому до помогающих специалистов, приведите пример с врачом, к которому мы обращаемся, когда нам плохо.

Психолог может помочь:

- справиться с тревогой, страхами, агрессией;
- обрести спокойствие;
- оставить многие воспоминания в прошлом;
- научить элементарным упражнениям самоконтроля;
- осознать поведенческие отклонения;
- восстановить супружеские отношения;
- приспособиться к мирной жизни.

В каждой трудности есть возможность!

454047 Челябинск
ул. Воровского, 30
тел: 8 912-806-84-96
ул. Румянцева, 19-а
тел: 8 (351) 700-17-71,
8 (351) 700-15-51

E-mail: rostok_shkola@mail.ru

Сайт: www.семья-центр.рф

Детский телефон доверия:
8-800-2000-122



Челябинский областной центр
социальной защиты «Семья»



СЛУЖБА СОПРОВОЖДЕНИЯ
участников СВО и членов их семей

**КАК ПОМОЧЬ
БЛИЗКОМУ
ЧЕЛОВЕКУ**



(для членов семьи участников
боевых действий)