

# Эффективная работа с семьями военных

## ★ 10 вещей, которые должны знать те, кто оказывает помощь ★

(заметка переводчика - хотя многое специфика Северной Америки - общие идеи переводимы)



### ★ ВОЕННЫЕ СЕМЬИ СТРЕССОУСТОЙЧИВЫ ★



Стрессоустойчивость — способность преодолевать трудности, демонстрируя гибкость, внутреннюю силу и позитивное мировоззрение. Семьи военнослужащих привыкли преодолевать жизненные трудности: отправку на фронт, частые переезды к месту службы, возвращение военнослужащего домой с физическими или психологическими травмами и другие стрессовые черты армейской культуры. Большинство семей военных проявляют стрессоустойчивость, опираясь на ощущение важности воинской службы и глубокую преданность своим близким, армии и стране. Многие военнослужащие настолько альтруистичны, что ставят нужды других людей превыше своих. Вне зависимости от статуса военнослужащего (на активной службе, в запасе, в резерве) его семья имеет доступ к службам поддержки через инфраструктуру поддержки армии.

Вне этих структур специалисты по оказанию психологической помощи должны быть готовы поддержать стрессоустойчивость военных семей и помочь им понять важность физической и психологической самопомощи.

Дополнительные англоязычные ресурсы:

**[www.realwarriors.net](http://www.realwarriors.net)** — поддержка военнослужащих, которые обращаются за исцелением от душевных ран

**[www.cfs.purdue.edu/mfri](http://www.cfs.purdue.edu/mfri)** — институт, исследующий семьи военнослужащих, предоставляет материалы о психологической стрессоустойчивости

### ★ РАЗЛУКА С СЕМЬЕЙ ВЫЗЫВАЕТ РАЗНОПЛАНОВЫЕ СЛОЖНОСТИ ★

После 11 сентября 2001 года более 2 миллионов американских военнослужащих были направлены на активную службу в разных странах. Более 793 тысяч военнослужащих направлялись на активную службу неоднократно. Информация об условиях службы позволяет врачам и представителям других помогающих профессий понять, как разлука влияет на военнослужащих, их семьи и окружение. Например, важно знать, какова средняя продолжительность активной службы, какая поддержка доступна для семей, которые обеспечивают тыл, с какими трудностями они сталкиваются до, во время и после периода активной службы.

Дополнительная информация об активной службе и реинтеграции в гражданское общество доступна на следующих англоязычных сайтах:

**[www.pdhealth.mil](http://www.pdhealth.mil)** — информация о поддержании здоровья на активной службе и доступе к здравоохранению

**[www.afterdeployment.org](http://www.afterdeployment.org)** — материалы о ресурсах, доступных после активной службы, и самопомощи





## ★ ВОЕННОСЛУЖАЩИЕ, КАК ПРАВИЛО, НЕ ВЫРОСЛИ В СЕМЬЕ ВОЕННЫХ ★



За время обучения в школе дети военных меняют место жительства в среднем от шести до девяти раз. Многим детям приходится раз за разом прощаться с родителями, отправляющимися на активную службу. При этом родители-военные, как и специалисты помогающих профессий, по большей части не выросли в военных семьях и с трудом понимают опыт и чувства детей военнослужащих. Помимо военнослужащих, находящихся на активной службе, в орбиту действий армии вовлечены резервисты и члены национальной гвардии. Из-за этого стресс, характерный для членов семей военнослужащих, испытывает еще больше детей. Как они воспринимают такую жизнь?

Дополнительные англоязычные ресурсы о том, как растут дети в семьях военнослужащих:

**[www.militarykidsconnect.org](http://www.militarykidsconnect.org)** — материалы для детей 6-17 лет

**[www.militarybratlife.com](http://www.militarybratlife.com)** — журнал об уникальном образе жизни семей военнослужащих

**[www.operationmilitarykids.org](http://www.operationmilitarykids.org)** — материалы для детей, чьи родители находятся на активной службе

## ★ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДЯТ ПОСТОЯННО ★

Для семей военнослужащих частая смена школ, врачей и систем поддержки психического здоровья — скорее правило, чем исключение. Поскольку эти семьи часто вынуждены переезжать и менять окружение, им приходится развивать адаптивность и гибкость, ведь они встречаются с трудностями на протяжении всей карьеры или срока службы военнослужащего. При этом одно из самых важных изменений — возвращение военнослужащего к гражданской жизни, которое требует особого внимания к планированию демобилизации при участии специалистов, имеющих опыт работы с военными.

Дополнительные англоязычные ресурсы об изменениях в жизни военнослужащих:

**[www.militarychild.org](http://www.militarychild.org)** — материалы о разлуке и изменениях

**[www.militaryfamily.org](http://www.militaryfamily.org)** — ассоциация, требующая поддержки социальных служб для военных семей

## ★ В АРМИИ ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОГУТ БЫТЬ СИЛЬНО СТИГМАТИЗИРОВАНЫ ★

Стигматизация проблем психического здоровья глубоко укоренена в военной культуре. Специалисты помогающих профессий должны действовать осторожно, чтобы не усугубить ее. Например, следует избегать клинических терминов и ярлыков, которые сводят опыт военнослужащего к «симптомам» и «болезни». Необходимо принимать во внимание внутреннюю силу и навыки, присущие военным и членам их семей. Специалисты должны понимать и разъяснять, как соблюдается конфиденциальность отношений между врачом и пациентом, какую информацию (например, о преступных действиях) они должны будут передать командованию, даже если она может сказаться на карьере военнослужащего и его допуске к секретной информации.

Дополнительные англоязычные ресурсы о стигме в армии:

**[www.realwarriors.net/active/treatment/ptsdmyths.php](http://www.realwarriors.net/active/treatment/ptsdmyths.php)** — развенчание мифов о ПТСР

**<http://afterdeployment.t2.health.mil/sites/default/files/pdfs/client-handouts/stigma-military.pdf>** — мифы, факты и материалы о стигме в армии





## ★ ПРИСУТСТВИЕ СОСЛУЖИВЦЕВ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВОЕННЫМ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ ★



Стигматизация заботы о психическом здоровье частично объясняется нежеланием военнослужащих покидать сослуживцев. Представители помогающих профессий могут привлечь к работе тех военнослужащих, специалисты и неспециалистов, которые стараются изменить эту ситуацию. Сертифицированные профессионалы, чей военный и психологический опыт схож с опытом пациента-военнослужащего, могут формировать отношения, основанные на ощущении воинского братства, корпоративном доверии и взаимном уважении к службе. Они без слов понимают, как влияют на военных активная служба и демобилизация. Еще они могут помочь военнослужащим найти ресурсы и государственные программы поддержки. Аналогичные отношения с членами семей военнослужащих могут выстраивать супруги, резервисты, члены национальной гвардии.

Дополнительные англоязычные ресурсы:

[www.vacareers.va.gov/peer-to-peer/faqs.asp](http://www.vacareers.va.gov/peer-to-peer/faqs.asp) — часто задаваемые вопросы и ресурсы

[www.militarychild.org/parents-and-students/programs/student-2-student](http://www.militarychild.org/parents-and-students/programs/student-2-student) — Коалиция, посвященная вопросам образования в семьях военнослужащих

[www.taps.org](http://www.taps.org) — Программа помощи выжившим в трагедиях

## ★ ВОЕННЫЙ ЖАРГОН ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ ★

Двухсотый. Цинк. Взлетка. Не знаете этих выражений? Военные живут в очень быстром темпе: чем быстрее коммуникация, тем быстрее будет выполнен приказ. Выполнение приказов ускоряет целый набор жаргонизмов. Они входят в жизнь и быт военнослужащих. Специалисты, не имеющие военного опыта, упрощают себе работу с семьями военнослужащих, если выучат основные жаргонизмы, опираясь на надежные источники, например, на разъяснения друзей и клиентов. Не используйте термины, в значении которых вы не уверены.

Дополнительные англоязычные ресурсы:

[www.dtic.mil/doctrine/new\\_pubs/jp1\\_o2.pdf](http://www.dtic.mil/doctrine/new_pubs/jp1_o2.pdf) — словарь Министерства обороны

[www.militaryacronyms.net](http://www.militaryacronyms.net) — список акронимов и аббревиатур.

## ★ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА ТАКЖЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ ★

Социальные службы могут использовать плакаты, раздаточные материалы и сайты, чтобы проявить уважение к семьям военнослужащих, показать, что их здесь понимают, и помочь им почувствовать себя комфортно. Например, можно разместить в помещении плакаты и символику в цветах флага, адаптировать раздаточные материалы и брошюры к нуждам военнослужащих и ветеранов и добавить на сайт учреждения страницу, посвященную нуждам военнослужащих, где будут перечислены доступные источники помощи на местном и государственном уровнях. Проявляя внимание к нуждам семей военнослужащих и высказывая благодарность за их службу, сотрудники учреждений помогут военным и членам их семей понять, что те находятся в безопасной обстановке, где их принимают.



Дополнительные англоязычные ресурсы:

[www.ourmilitary.mil/our-military-families](http://www.ourmilitary.mil/our-military-families) — поддержка семей военнослужащих

[www.VetFriendlyToolkit.org](http://www.VetFriendlyToolkit.org) — советы и материалы для организаций, работающих с ветеранами



## ★ НЕ ВСЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИЕ ИМЕЮТ ДОСТУП К ОДИН И ТЕМ ЖЕ ПРОГРАММАМ ★

Резервисты и военные на активной службе имеют доступ к разным программам поддержки. Какие программы доступны и в чем различия между разными родами войск и типами мобилизации? Чтобы разобраться в видах войск, нужно время и усилия, но для специалистов, работающих с семьями военнослужащих, критически важно знать, какие программы помощи им доступны.

Дополнительные англоязычные ресурсы:

**[www.va.gov](http://www.va.gov)** — Министерство по делам ветеранов

**[www.militaryonesource.com](http://www.militaryonesource.com)** — Министерство обороны, информация о жизни военнослужащих

**[www.nrd.gov/](http://www.nrd.gov/)** — Национальный каталог программ поддержки

(Важно заранее подобрать ресурсы подходящие для группы перед вами. Это только примеры).



## ★ ГРАЖДАНСКИЕ ВРАЧИ ИГРАЮТ ВАЖНУЮ РОЛЬ ★



Гражданские организации и специалисты все чаще работают напрямую с семьями и детьми военнослужащих. Гражданские специалисты по психологическому здоровью предлагают поддержку и лечение семьям военнослужащих, помогая справиться со стрессом от мобилизации, психологическими и физическими травмами, горем и потерями. Они также играют важную роль в поддержании психологического благополучия детей из семей военнослужащих и, в частности, работают над тревогой, депрессией, жалобами на соматические проявления, трудностями со сном и проблемами обучения.

Дополнительные англоязычные ресурсы:

**[www.mentalhealth.gov/get-help/veterans/index.html#Active%20Duty](http://www.mentalhealth.gov/get-help/veterans/index.html#Active%20Duty)** — информация и инструкции по государственным службам поддержки психологического здоровья в США

**[www.whitehouse.gov/joiningforces](http://www.whitehouse.gov/joiningforces)** — государственная инициатива по объединению общества в поддержке военнослужащих и их семей

**ХОТИТЕ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ О РАБОТЕ С СЕМЬЯМИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ?**

**[www.nctsn.org/resources/topics/military-children-and-families](http://www.nctsn.org/resources/topics/military-children-and-families)**

