

COURAGE TO CARE

Мужність піклування

Кампанія охорони здоров'я Військово-медичного університету, www.usuhs.edu, і Центру досліджень посттравматичного стресу, Бетесда (штат Меріленд), www.CSTSONline.org

Як я можу заохотити військовослужбовця звернутися по допомогу?

Теми розмови для близьких

Близькі люди відіграють ключову роль у заохоченні військовослужбовців звертатися по допомогу в разі проблем зі здоров'ям. Часто саме члени родини та родичі першими помічають зміни в поведінці чи зовнішності близької людини. Ці зміни можуть свідчити про проблеми з фізичним чи психічним здоров'ям, або обома одночасно.

Збільшення психологічних та соматичних розладів спостерігалось вже з початку операцій «Нескорена свобода» і «Свобода Іраку». Багато військовослужбовців, деякі з яких неодноразово брали участь у розгортанні військ та бойових діях, повернулися з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією та зловживанням наркотиками та алкоголем. За останні роки зросла кількість самогубств нинішніх і колишніх військовослужбовців. До фізичних ушкоджень належать черепно-мозкові травми (ЧМТ), опіки, ампутації та поєднані множинні

Близькі люди відіграють ключову роль у заохоченні військовослужбовців звертатися по допомогу в разі проблем зі здоров'ям.

травматичні рани.

Військовослужбовці часто неохоче звертаються по медичні послуги – особливо у зв'язку з емоційними проблемами та симптомами депресії. Як наслідок, багато з них живуть із серйозними проблемами зі здоров'ям, які впливають на

благополуччя їх самих та їхніх сімей і дітей.

Поговорити з близькою людиною про те, щоб вона звернулася по допомогу, буває непросто. *Як поговорити з кимось про зміни в їхній поведінці (гнів, відсторонення або ризикована поведінка, як-от необачне водіння, зловживання алкоголем і наркотиками) і як переконати їх звернутися по професійну допомогу?*

Цей інформаційний листок «Мужність піклуватися» містить поради щодо розмови з близькою людиною за допомогою трьох підходів, які можуть допомогти військовослужбовцям сприймати звернення по медичну допомогу в більш сприятливому світлі.

Розмовляючи зі своєю близькою людиною про пошук допомоги, наголошуйте на таких аспектах:

1. Роль зовнішніх подій

Розмовляючи зі своїм близьким про звернення по допомогу, зазначте *зовнішні фактори*, які могли вплинути на те, що ви бачите, або на симптоми у вашого близького. Військовослужбовці можуть бути більш схильні визнавати проблему через зовнішні події, а не як хворобу.

Тема розмови

«Я помітила, що останнім часом ти сам не свій. Ти став більш дратівливим, замкнутим та часто

выглядаєш сумним. Враховуючи те, через що ти пройшов — численні відрядження, стрес у бойових діях і адаптація після повернення, — це зрозуміло, але ми з дітьми стурбовані і хочемо, щоб ти почувався краще».

2. Пошук допомоги як прояв сили

Багато військовослужбовців стурбовані тим, що звернення по допомогу означає, що вони слабкі або залежні, і вони переживають: «Що про мене подумують інші?». Поговоріть про те, що звернення по допомогу є ознакою *критичного осмислення*, прийняття вірних рішень і залучення до взаємодії.

Див. далі

Тема розмови

«Це триває вже занадто довго – неспокійний сон, нервозність, гнів. Було б гарною думкою порадитися з кимось у клініці і, мабуть, найкращим, що ти можеш зараз зробити. Я знаю, що ти можеш спільно з лікарем сприяти тому, щоб почуватися краще».

3. Твій обов'язок – залишатися здоровим

Службові обов'язки – це частина військового життя та культури. Обговоріть збереження здоров'я як виконання обов'язку перед собою та важливими людьми в житті військовослужбовця — родиною, дітьми та товаришами по службі.

Тема розмови

Дружина або партнер може сказати: «Я знаю, що ти «тримаєшся», але з допомогою ти можеш робити це набагато краще! Піклуйчись про себе, ти дбаєш про нашу родину. Ми обоє зобов'язані залишатися здоровими один для одного, для нашої роботи і, що важливо, для наших дітей».

Пам'ятайте, що близькі люди відіграють важливу роль у заохоченні військовослужбовців звертатися по допомогу. У цьому інформаційному листку наведено три підходи, які можуть зменшити стигму, яку багато хто пов'язує зі зверненням по медичну допомогу. Під час розмови може бути корисно: 1) описати будь-які зміни, які ви вважаєте імовірно викликаними зовнішніми подіями, такі як стреси, пов'язані з відрядженням; 2) поговорити про звернення по допомогу як про ознаку *мужності, розсудливості та зобов'язання чи обов'язку* перед собою, родиною, друзями і роботою.

ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

«Справжні воїни: стійкість, повернення і реінтеграція» (Real Warrior: Resilience, Recovery, Reintegration)

<http://www.realwarriors.net/>

Містить інформацію про психологічне здоров'я та черепно-мозкові травми для військовослужбовців, у тому числі національної гвардії та резервістів. Висвітлює реальні історії військовослужбовців, які звернулися по допомогу та отримали її.

Військовий портал «OneSource» (Military OneSource)

www.militaryonesource.com

Містить вичерпну інформацію про всі аспекти життя та здоров'я військових, а також номер цілодобової телефонної лінії допомоги для всіх військовослужбовців та їхніх родин.

«Мужність піклуватися» – це кампанія з популяризації здоров'я Військово-медичного університету та його Центру вивчення травматичного стресу (CSTS). CSTS є академічним підрозділом і партнерським центром Центрів передового досвіду Міністерства оборони США (DCoE) у сфері психологічного здоров'я та черепно-мозкових травм.



Центр досліджень посттравматичного стресу
Відділення психіатрії
Військово-медичний університет
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSONline.org