Памятка для специалистов

при общении с семьями мобилизованных, которые определенное время не выходят на связь

­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

 Не стоит сильно волноваться, если мобилизованный не выходит на связь.

 Возможно, боец находится там, где связь отсутствует или на полигоне.

 Необходимо иметь ввиду, что для связи с родственниками бойцам нужно находить специальные места, так как любой мобильный телефон может передать данные, такие как: местоположение, перемещение, звуковое окружение, освещенность и другие, с помощью которых можно легко определить местоположение бойца.

С целью психологической поддержки семей специалистами Бюджетного Учреждения Ханты-

Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения» организован **«Круг поддержки»**, ежемесячно организуются встречи членов семей мобилизованных. Войти в «Круг поддержки» можно по ссылке [https://t.me/+Mbp-sylph5E0YzRi](https://t.me/%2BMbp-sylph5E0YzRi).

#### Куда обратиться:

 Если от призванного, мобилизованного в ряды Вооруженных сил Российской Федерации, нет сообщений долгое время, для получения информации можно обратиться:

- в военкомат, либо в воинскую часть, к которой он приписан;

- позвонить по номеру 122 – горячая линия по вопросам частичной мобилизации на территории Ханты-Мансийского автономного округ – Югры (пн-пт с 9.00 - 18.00, суббота, воскресенье выходной);

-на номер горячей линии Минобороны РФ 8-800-100-77-07.

 Информацию о бойцах предоставляют только близким родственникам: родителям, жене, дочери, сыну.

 За психологической помощью и поддержкой близкие военнослужащих могут обратиться на линию Единой социально-психологической службы «Телефон доверия» в Югре:

- 8-800-101-1212 с 8.00 до 20.00,

- 8-800-101-1200 с 20.00 до 8.00

**анонимно, круглосуточно, бесплатно**.

Как общаться с семьями мобилизованных

Близкие мобилизованных могут испытывать: беспокойство, тревогу, страх, бессилие, беспомощность, раздражение, вину, агрессию, утрату и другие чувства. Человек в такой ситуации перестает чувствовать себя значимым, важным, нужным. Он теряет способность к доверию и может замкнуться в себе.

 Лучший способ поддержать близких мобилизованного – внимательно слушать, быть рядом, проявить эмпатию, что даст им ощущение поддержки и защищенности.

**Не давать пустые обещания**

«Все будет хорошо» «все образуется» «скоро все будет как прежде» - это пустые обещания, которые могут вызвать агрессию.

**Не запрещать проживать эмоции**

«Не плачь», «не переживай», «успокойся», «возьми себя в руки» эти фразы могут усугубить состояние переживающего.

Если хотите поддержать или утешить кого – то, примите его чувства не споря, дайте ему возможность безопасно выразить свои чувства, рассказать о своих переживаниях.

**Не давать бесполезные советы**

Мудрые советы и наставления могут вызывать раздражение и испортить отношения в том случае, если переживающий обратился к вам за другой помощью, например, эмоциональной поддержкой.

**Не давать оценочные комментарии**

Такие фразы как «Все же было очевидно заранее», «Не надо быть таким наивным», могут восприниматься человеком как оскорбление и вызывать негативные эмоции. Лучше выразить свою симпатию и одобрение, это даст человеку реальную поддержку и силы справиться со своей бедой.

 **Не обесценивать проблемы**

«Это не конец света», «Ни чего страшного, это можно пережить» такие фразы могут оскорбить чувства переживающего. Не всегда возможно оценить силу переживания близкого, каждый человек одну и ту же ситуацию может переживать с разной интенсивностью.

Руководство к действию для снятия панической атаки

­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­

1. Важно успокоиться и думать о том, что каким бы не было неприятным состояние – оно не опасно для здоровья и скоро закончится.
2. Берем дыхание под контроль. Дыхательные техники помогают переключить мозг из состояния паники и повышенной тревоги в более спокойное состояние.
* **Дыхание 4 на 7**. Этот тип дыхания способствует успокоению. На четыре счета вдох

через нос, на 7 счетов выдох через рот. Необходимо делать 5-7 подходов

* **Квадратное дыхание**. Техника используется как инструмент борьбы со стрессом.

На 5 счетов вдох через нос, на 5 счетов задержка дыхания, на 5 счетов выдох через рот,

 на 5 счетов задержка дыхания. Делать 5-7 подходов.

* **Диафрагмальное дыхание.** Дышать животом по 30 минут в день, хорошо это делать перед сном: вдох через рот, надуть шар животом, выдох через рот, шар в животе сдувается. Все внимание в процесс дыхания.
1. Переключаемся с телесных ощущений и плохих мыслей во внешнюю реальность техника «**Граундинг»** (заземление):
* Внимательно посмотреть вокруг себя и найти:

- 5 вещей, которые можно увидеть

- 4 вещи, которые можно потрогать

- 3 вещи, которые можно услышать

- 2 вещи, которые можно понюхать

- 1 вещь, которую можно попробовать.

* Антистрессовое упражнение на снятие напряжения **«Согреться на морозе»**:

Вспомните, когда вы замерзаете, вы делаете интуитивно движения потирания. Чтобы снять напряжение тела необходимо прямыми руками, как плетями, бить себя по спине. Это упражнение нужно делать в момент стресса, это лучший способ справиться со стрессом. Активизируется кровообращение, разгружается плечевой пояс, меняется рисунок дыхания. Внимание со стресса переключается на тело. Хорошо его делать от 1 минуты до 5 минут.

* «**Простукивание тревоги»**

Закрыть глаза, представить, где в теле находятся негативные чувства. И начинать это место простукивать со словами «Я есть». Делать это упражнение до 15 минут.

* Для соединения с телом так же хорошо работают практики быстрой ходьбы, топтания, рычания, битье подушки, подпрыгивание, поочередное напряжение и расслабление разных частей тела: рук, ног, плечей, живота, ягодиц, лица и т.д.
* Умыть руки до предплечья холодной водой, контрастный душ ежедневно способствует выбросу гормонов стресса, чем снижает общее эмоциональное напряжение.