

Первый свой боевой опыт я получил в Афганистане в 86 году.  
Вернувшись домой, мне казалось я наполнен силами, мечтами, энергией.  
В место этого моя жизнь на несколько лет превратилась в алкогольный кошмар для меня и моей семьи. Необъяснимое чувство вины, порождало во мне желание закрыться и отгородиться от мира.  
Как следствие я не смог сохранить семью.

По началу мысль о встрече с психологом казалась мне абсурдной.  
Я же не болен... Что он (психолог) знает о моих проблемах?

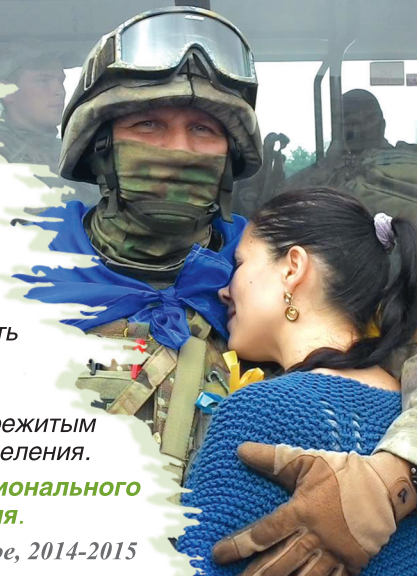
Однако пример моих товарищей и побратимов, и доверительная атмосфера психолога к которому я обратился, разрушили мой стереотип о психологах. Я не только обратился за поддержкой, но и сам решил стать профессиональным психологом. **У меня появились новые цели.**

**Я смог посмотреть на свою жизнь по-новому.**

Сегодня, вернувшись из зоны боевых действий, я делюсь своим пережитым опытом и профессиональными знаниями с бойцами моего подразделения.

**Пережитое мною стало моим опытом, а с помощью профессионального психолога я трансформировал этот опыт в мудрость и знания.**

Олег 48 лет. Афганистан 86-89г. Блокаст 13Б, Гранитное, 2014-2015



2015

**Я смогу!**

Информация по самопомощи и профессиональной поддержке

[http://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/samopomosh\\_ru](http://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/samopomosh_ru)

Национальная горячая линия  
МЖПЦ «Ла Страда Украины»

**0800 500 335 | 386**

с городского

с мобильного

**За психологической помощью Вы можете обратиться:**



DEUTSCH-RUSSISCHER AUSTAUSCH



Проект реализуется в рамках немецко-украинского проекта «Совместное преодоление последствий войны» немецкой общественной организацией «НРО – Немецко-Русский Обмен»/Берлин в кооперации с украинской организацией КрымSOS/Киев, при поддержке Министерства Иностранных Дел Германии.

**Участники рабочей группы:**

Татьяна Тимошенко, Наталья Заикина, Ольга Клименко, Олег Обернихин, Елена Кононихина, Инесса Клочко, Юлия Ибрагим, Наталья Мисан, Надежда Манчандра.

**Руководитель проекта:** Мария Слезачек.

**Электронная версия буклета по ссылке:** [http://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/travma\\_ru](http://kriegsfolgen-ueberwinden.de/ru/travma_ru)



Federal Foreign Office





# ВЕРНУТЬ ПОЧУ ПОД НОГАМИ И ПОВЕРИТЬ В ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ – ЭТО РЕАЛЬНО!



## БЛАГОДАРЯ РАБОТЕ С ПСИХОЛОГОМ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ШАНС:

- ☒ Увидеть собственные возможности.
- ☒ Найти силы управлять собственными эмоциями и конфликтами.
- ☒ Использовать свой боевой опыт для создания, создания комфортных отношений в семье.
- ☒ Начинаться планировать будущее.
- ☒ Разобраться в мире профессий и трудоустройстве.
- ☒ Переоценить свой жизненный опыт.

## ВСЕ, ЧТО ВЫ ДОВЕРИТЕ ПСИХОЛОГУ, ОСТАНЕТСЯ МЕЖДУ ВАМИ!



## А ТОЧНО ОБРАЩУСЬ К ПСИХОЛОГУ, ЕСЛИ:

- Появится боязнь потерять контроль в конфликтных ситуациях.
- Мне плохо.
- Почувствую тревогу, беспокойство.
- «Жду нападения».
- Стал плохо спать, встаю ночью покурить.
- Мне снятся кошмарные сны.
- Всплывают сцены, связанные с происшедшими событиями.
- Меня глохнет чувство вины.
- Я начал употреблять больше чем обычно алкоголя и сигарет.
- Пробую успокоиться с помощью таблеток или наркотиков.
- У меня нет желания жить.
- Участились конфликты и непонимание дома.
- Потерял работу, бизнес.
- Нет сил и желания что либо делать.
- Потерял смысл жизни.

\* Если Вы отметили более двух пунктов обратитесь к специалисту.

## Отметьте для себя:

- Говорят ли Вам близкие или друзья, что:
- ☐ Вы «воюете» по ночам
  - ☐ Вы стали чаще пить алкоголь
  - ☐ Вы часто раздражаетесь
- Вы испытываете:
- ☐ Желание ударить
  - ☐ Желание уединиться, закрыться
  - ☐ Ощущение недопонятости

