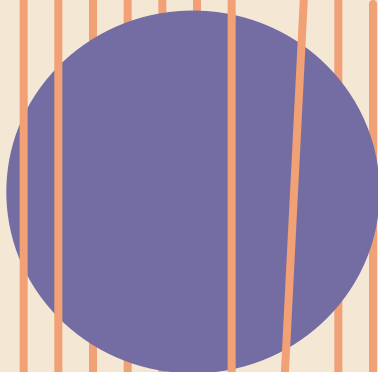


КОГДА МУЖА ЗАДЕРЖАЛИ

КАК ПЕРЕЖИТЬ ПЕРВЫЕ
НЕДЕЛИ

Самопомощь для
женщин, чьи мужья или
партнёры оказались под
стражей



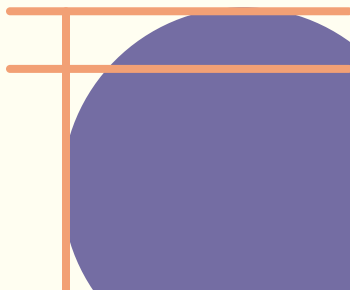
ВВЕДЕНИЕ

Задержание или арест близкого человека – почти всегда сильный стресс не только для него самого, но и для его родных и близких.

Когда близкого человека задерживают, жизнь может резко измениться. Ещё вчера у вас были обычные планы, семейные дела, работа, дети, привычный порядок. Теперь появились неизвестность, страх, необходимость искать информацию и решать вопросы, с которыми вы никогда раньше не сталкивались.

Вы можете чувствовать тревогу, злость, растерянность, бессилие или даже ничего не чувствовать. Иногда эмоции сменяют друг друга в течение одного дня.

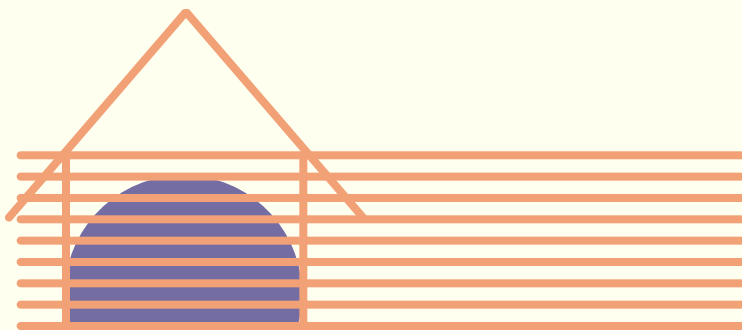
Может быть трудно спать, есть, сосредоточиться на работе или разговаривать с близкими.



Нет единственно правильной реакции на случившееся. Кому-то хочется действовать без остановки, кому-то – плакать, молчать или побыть одной. Ваше состояние также может меняться день ото дня.

Такие реакции естественны в ситуации сильного стресса. Организм и психика пытаются приспособиться к ситуации, которая воспринимается как угроза и которую трудно контролировать или быстро изменить.

Эта брошюра не заменяет медицинскую или психологическую помощь. Её задача – помочь вам пережить первые недели с меньшими потерями для собственного здоровья и безопасности.



1. СНАЧАЛА ПОЗАБОТЬТЕСЬ О САМЫХ НЕОБХОДИМЫХ ВЕЩАХ

В кризисе не нужно требовать от себя прежней продуктивности. Ваша первая задача – обеспечить базовые условия, которые помогут организму выдерживать нагрузку.

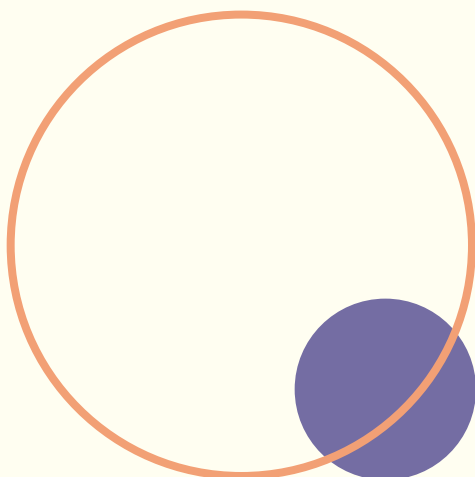
Если возможно, временно отложите необязательные дела и упростите быт. Сейчас не обязательно справляться со всем так же, как раньше.

Попробуйте каждый день проверять:

- ☐ Ела ли я сегодня полноценную пищу?
- ☐ Пила ли я воду?
- ☐ Удалось ли мне хотя бы немного поспать или отдохнуть?
- ☐ Приняла ли я назначенные лекарства?
- ☐ Есть ли рядом человек, которому я могу позвонить?
- ☐ Есть ли у меня хотя бы один небольшой промежуток времени без решения чужих проблем?

Если сейчас вы можете сделать только несколько вещей, начните с еды, воды, сна и безопасности. Это не мелочи. Это основа, на которой держится способность принимать решения.

Если какое-то важное решение не требует немедленных действий, по возможности дайте себе время. В состоянии сильного стресса бывает труднее оценить последствия. Важные юридические, финансовые или семейные решения полезно обсудить с человеком, которому вы доверяете, или с соответствующим специалистом.



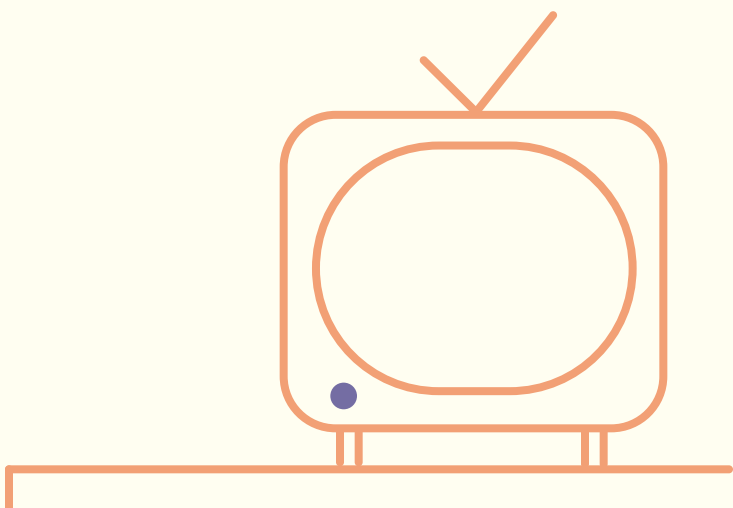
2. КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ И ПОСТОЯННЫМ ОЖИДАНИЕМ

Вам может казаться, что необходимо всё время проверять телефон, сообщения и новости.

Иногда возникает ощущение, что если вы перестанете контролировать ситуацию хотя бы на несколько минут, случится что-то плохое.

Постоянная проверка создаёт кратковременное облегчение, но затем тревога возвращается.

Попробуйте установить несколько конкретных периодов для проверки информации, если это возможно и безопасно. В остальное время убирайте телефон из поля зрения хотя бы на короткий промежуток.



Когда тревога усиливается, попробуйте назвать происходящее:

«Сейчас я чувствую страх. Я не знаю, что будет дальше. Но в эту минуту я нахожусь здесь и могу сделать следующий небольшой шаг».

Не нужно убеждать себя, что всё обязательно закончится хорошо. Более реалистичная задача – напомнить себе, что вы можете действовать в пределах того, что доступно вам сегодня.

Немного снизить напряжение могут простые способы: спокойное дыхание, расслабление мышц, ходьба или другие несложные физические упражнения. Выберите то, что подходит именно вам.

Алкоголь, самостоятельный приём успокоительных или снотворных могут казаться быстрым способом справиться с напряжением, но способны ухудшать самочувствие, сон и тревогу. Лекарственные препараты следует принимать в соответствии с рекомендациями врача.

3. РАЗДЕЛИТЕ ТО, ЧТО ЗАВИСИТ ОТ ВАС, И ТО, ЧТО ОТ ВАС НЕ ЗАВИСИТ

В обычной жизни, а тем более в условиях неопределённости человек часто пытается найти способ контролировать всё. Это может приводить к истощению, чувству вины, разочарованию.

Попробуйте разделить дела на три группы:

- **Я могу сделать сама:** позвонить юристу, собрать документы, позаботиться о детях, обратиться к врачу, попросить помощи.
- **Я могу делать вместе с другими:** искать информацию, организовывать финансовую поддержку, распределять бытовые обязанности.
- **Я не могу контролировать:** решения других людей, сроки процедур, поведение сотрудников учреждений, все обстоятельства дела и будущее.



Такое разделение не решает проблему, но помогает направить силы туда, где ваши действия действительно могут иметь значение.

Вечером бывает полезно уделить несколько минут простой проверке: что из запланированного на сегодня я сделала? Что можно перенести на другой день, а от чего вообще отказаться? После этого подумайте о завтрашнем дне и наметьте (лучше запишите) несколько простых, выполнимых действий.



4. НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ ЕДИНСТВЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ ДЕРЖИТ ВСЁ

Иногда женщина считает, что должна быть сильной ради мужа, детей, родителей и всех остальных. Но если вы постоянно поддерживаете других и не получаете поддержки сами, риск истощения значительно возрастает.

Подумайте, кому можно поручить хотя бы одну конкретную задачу:

- покупать продукты
- забирать детей
- помогать с документами
- сопровождать вас к врачу
- регулярно звонить вам
- просто побыть рядом без советов и оценок



Просьба о конкретной помощи часто работает лучше, чем фраза «мне очень тяжело».

Например: «Можешь завтра забрать ребёнка из школы?» или «Позвони мне вечером, мне сейчас трудно оставаться одной».

Вы также не обязаны отвечать на все вопросы окружающих, подробно рассказывать о случившемся или постоянно сообщать новости.

Если разговоры и расспросы отнимают слишком много сил, можно попросить одного из близких передавать необходимую информацию другим или просто сказать: «Я сейчас не готова об этом говорить».

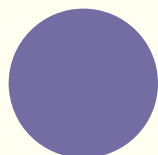
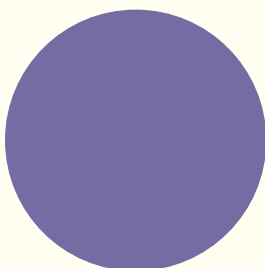
Забота о себе не означает, что вы меньше поддерживаете партнёра. Ваши силы и здоровье тоже требуют внимания.



5. КОГДА НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ

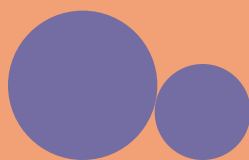
Обратитесь к специалисту, если вы замечаете, что:

- ✗ сон стал значительно короче или хуже, особенно если вы несколько ночей почти не спите
- ✗ не можете есть или постоянно испытываете физическое напряжение
- ✗ тревога мешает заботиться о себе и детях
- ✗ появляются приступы паники
- ✗ вы чувствуете полное отчаяние или потерю смысла
- ✗ вам всё труднее справляться с обычными повседневными действиями
- ✗ вы не чувствуете себя в безопасности



Если у вас появляются мысли о причинении вреда себе или о самоубийстве, особенно если вы опасаетесь, что можете совершить такие действия, не оставайтесь с этим одна. Обратитесь за срочной профессиональной или экстренной помощью и, если возможно, попросите человека, которому доверяете, побыть рядом.

При непосредственной угрозе жизни или здоровью необходимо обращаться за экстренной помощью.



Небольшой план на ближайшие сутки

Запишите три действия, которые действительно выполнимы сегодня.

1. Одно действие для физического состояния.
2. Одно действие по текущей ситуации.
3. Одно действие для получения поддержки.

Этого достаточно. В кризисе цель не в том, чтобы решить всю жизнь за один день.

Цель — пройти ближайшие сутки и сохранить себя.

