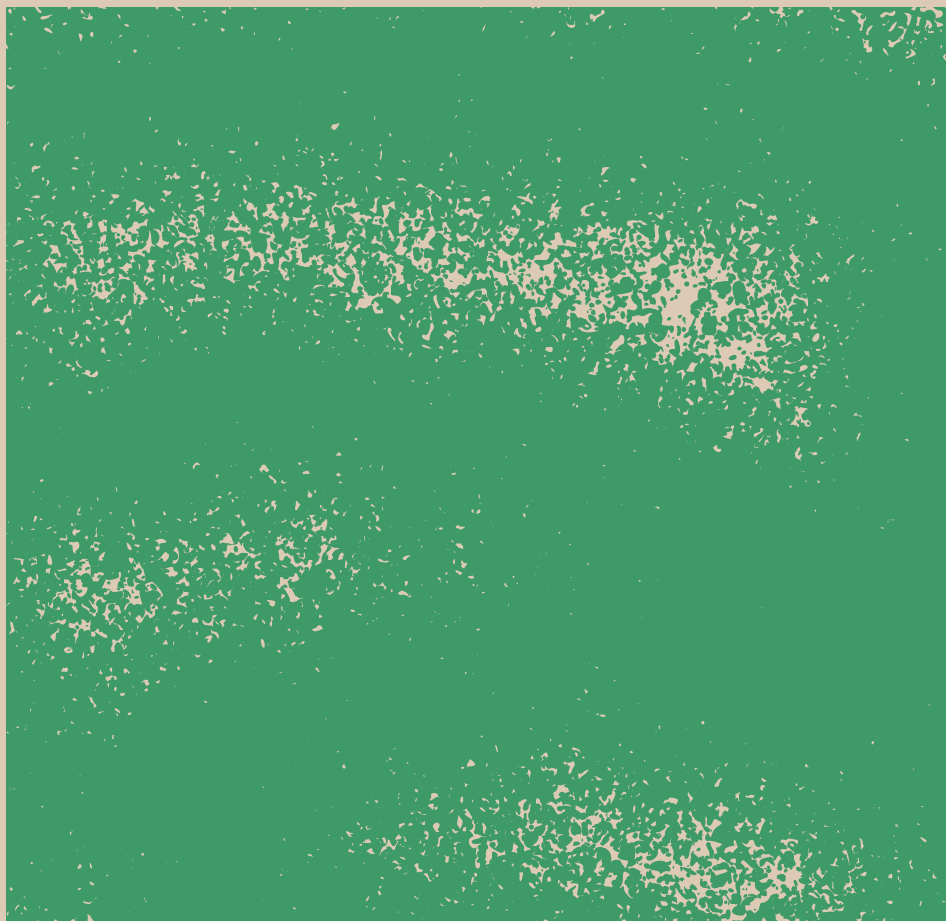


# ЖИЗНЬ В ОЖИДАНИИ

## КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СЕБЯ, КОГДА ЗАКЛЮЧЕНИЕ ЗАТЯГИВАЕТСЯ

Самопомощь при длительном стрессе,  
неопределённости и изменении  
семейной жизни



## ВВЕДЕНИЕ

Первые недели после задержания часто сменяются длительным периодом ожидания. Время идёт, но ситуация может почти не меняться. Внешне жизнь продолжается: нужно работать, воспитывать детей, оплачивать счета, общаться с людьми. Внутри при этом может сохраняться постоянное напряжение.

Длительное ожидание отличается от острого кризиса. Человек не всегда находится в состоянии сильной паники, но может постепенно истощаться. То, что раньше давалось легко, начинает требовать значительных усилий.

Вы можете заметить, что стали раздражительнее, меньше общаетесь, хуже запоминаете информацию, реже радуетесь привычным вещам или чувствуете вину в те моменты, когда вам хорошо.

Кроме эмоционального напряжения, может заметно увеличиться и повседневная нагрузка. Обязанности, которые раньше делились между двумя людьми, теперь могут оказаться на вас: дети, быт, деньги, документы, общение с учреждениями.

Усталость в такой ситуации может быть связана не только с переживаниями, но и с тем, что вам действительно приходится делать больше.

Жизнь не прекращается из-за заключения близкого человека. И ваше право на отдых, радость и собственные планы не исчезает.



## 1. ПОМНИТЕ О ВЛИЯНИИ ДЛИТЕЛЬНОГО СТРЕССА

Длительный стресс может влиять на сон, внимание, память, пищеварение, мышечное напряжение и эмоциональные реакции. Эти изменения не следует автоматически объяснять только психологическими причинами: при выраженных или длительных симптомах важно обратиться к врачу.

Полезно регулярно задавать себе вопросы:

- Как изменился мой сон?
- Есть ли у меня постоянные боли или другие физические симптомы?
- Стало ли мне труднее принимать решения?
- Как часто я чувствую раздражение или отчаяние?
- Есть ли у меня люди, с которыми я могу быть собой?
- Какие обязанности сейчас лежат только на мне?

Наблюдение за состоянием помогает заметить ухудшение раньше, чем оно превратится в серьёзный кризис.

## 2. НЕ ПРЕВРАЩАЙТЕ ОЖИДАНИЕ В ЕДИНСТВЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ СВОЕЙ ЖИЗНИ

Когда муж находится в заключении, многие решения и планы начинают строиться вокруг его возвращения. Иногда женщина откладывает всё: отдых, обучение, переезд, встречи, заботу о здоровье и даже собственные желания.

Так постепенно может возникнуть ощущение, будто настоящая жизнь поставлена на паузу и продолжится только после возвращения партнёра. Но если срок ожидания неизвестен или постоянно меняется, такая «пауза» может длиться месяцы или годы.

Вы можете продолжать любить и поддерживать партнёра, не отказываясь от собственной жизни.



Попробуйте вернуть в неделю несколько дел, которые не связаны с заключением:

- встречу с подругой
- прогулку
- занятие, которое вам нравилось раньше
- физическую активность
- обучение
- посещение культурного мероприятия
- время, когда вы не обязаны быть доступной для всех

Отдых, встречи, интересы и собственные планы могут оставаться частью вашей жизни, даже если близкий человек сейчас находится в заключении.

Вы остаётесь не только женой или партнёршей заключённого. У вас по-прежнему есть собственные потребности, отношения, интересы и планы.

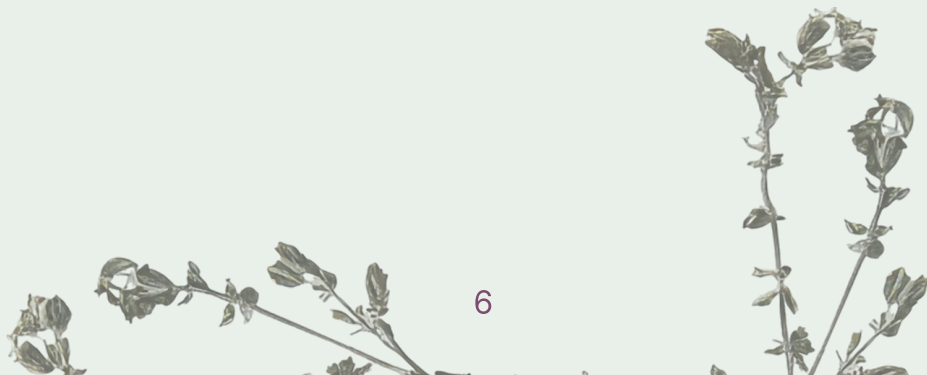
Не все решения нужно откладывать до его возвращения. Вы имеете право принимать решения для той жизни, которой живёте сейчас, даже если в будущем обстоятельства снова изменятся.

### 3. ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ВИНУ

В период длительного ожидания часто появляются противоречивые чувства: любовь и злость, верность и усталость, надежда и желание всё прекратить. Женщина может стыдиться того, что ей хочется отдохнуть, общаться, смеяться или строить планы.

Противоречивые чувства не делают вас плохой женой или плохим человеком. Они показывают, что вы находитесь в сложной ситуации, где одновременно действуют разные потребности.

Со временем могут меняться не только обстоятельства, но и ваши чувства к партнёру, ваши потребности и представления о будущем. Не обязательно немедленно давать этим изменениям окончательную оценку или принимать решение. Для начала достаточно позволить себе замечать их.



Попробуйте заменить вопрос «Что со мной не так?» на другие вопросы:

- Что именно сейчас вызывает мою злость?
- Какая моя потребность остаётся без внимания?
- От чего я устала?
- Какую поддержку я хотела бы получить?
- Что я могу сделать, чтобы облегчить своё состояние?

Эти вопросы помогают не осуждать себя, а лучше понимать собственные переживания.



#### 4. УЧИТЫВАЙТЕ, ЧТО ВАША НАГРУЗКА МОГЛА ИЗМЕНИТЬСЯ

После заключения партнёра на вас могут лечь обязанности, которые раньше выполнял он или которые вы делили между собой. Это может касаться детей, домашних дел, доходов, долгов, документов, пожилых родственников и множества повседневных решений.

Полезно время от времени спрашивать себя не только «Как мне со всем справиться?», но и «Что из этого действительно должна делать именно я?».

Какие-то дела можно передать другим. От каких-то – временно отказаться. Какие-то расходы можно пересмотреть. Возможно, вы имеете право на материальную, социальную или иную помощь.

Если семейная финансовая ситуация изменилась, постарайтесь составить реалистичное представление о доходах, обязательных расходах и долгах. Обращение за положенной помощью или пересмотр расходов – это способ заботиться о себе и семье в изменившихся обстоятельствах.

Не обязательно сохранять прежний уклад любой ценой. Иногда устойчивость означает не делать больше, а разрешить себе делать меньше.



## 5. ГРАНИЦЫ В ОБЩЕНИИ С ОКРУЖАЮЩИМИ И ПАРТНЁРОМ

Некоторые люди могут задавать болезненные вопросы, давать непрошеные советы или требовать от вас определённого поведения. Вы не обязаны подробно рассказывать о своей семье каждому человеку.

Можно использовать короткие ответы:

«Я не хочу сейчас обсуждать эту тему»

«Спасибо за заботу, но мне не нужны советы»

«Я расскажу, когда буду готова»

«Мне сейчас важнее, чтобы меня просто  
выслушали»

Границы не означают, что вы отталкиваете всех. Они помогают выбирать, с кем и о чём вы готовы разговаривать.

Границы могут быть нужны и в отношениях с партнёром. Поддерживать близкого человека не означает быть доступной в любой момент или брать на себя всё, чего от вас ожидают. Ваши возможности – время, деньги, здоровье и эмоциональные силы – тоже имеют границы.

Вы можете заботиться о партнёре и одновременно говорить о том, что для вас сейчас слишком трудно, невозможно или неприемлемо. Забота о другом человеке не требует полного отказа от собственных потребностей.



## 6. ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ПОСТОЯННЫХ ПРОВЕРОК

В условиях длительной тревоги женщина может начать постоянно прислушиваться к телу, проверять пульс, давление и искать объяснение каждому ощущению. Если это становится навязчивым, усиливает страх и мешает жить, стоит обсудить ситуацию с врачом или психологом.

Полезнее не пытаться контролировать каждое ощущение, а выстроить понятную систему заботы:

- проходить необходимые медицинские обследования
- соблюдать назначения врача
- принимать лекарства, если они назначены
- поддерживать регулярный сон
- питаться по возможности регулярно
- двигаться в доступном объёме
- обращаться за помощью при новых или выраженных симптомах

Забота о здоровье – это не бесконечная проверка того, всё ли с вами в порядке. Это регулярные действия, которые поддерживают вас в долгосрочной перспективе.

## 7. СОЗДАЙТЕ СОБСТВЕННУЮ СИСТЕМУ ПОДДЕРЖКИ

Поддержка может быть разной. Одному человеку можно доверить переживания, другому — практические дела, третьему — общение, не связанное с заключением.

Составьте список:

- К кому я обращусь в эмоциональном кризисе?
- Кто может помочь с ребёнком?
- Кто может помочь с деньгами или бытовыми задачами?
- Где я могу получить психологическую помощь?
- К кому обратиться по медицинским вопросам?
- Кто может предоставить юридическую информацию?

Если вы чувствуете, что самостоятельно справляться становится всё труднее, можно обратиться за профессиональной помощью — к психологу, психотерапевту или психиатру.

Вам не нужно сегодня решать всё своё будущее

Длительное ожидание может менять вас, ваши отношения и представления о будущем. Вам не нужно заранее знать, какими будут ваши отношения через несколько месяцев или лет.

Вы можете поддерживать партнёра и одновременно заботиться о собственной жизни. Вы можете надеяться на совместное будущее и при этом строить планы на сегодняшний день. Вы можете замечать, что ваши чувства или желания меняются, не заставляя себя немедленно принять окончательное решение.

Жизнь может складываться по-разному, и не существует одного правильного способа прожить этот период. Сейчас достаточно принимать решения, которые необходимы для вашей жизни и благополучия сегодня.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «МОЯ ЖИЗНЬ НЕ ТОЛЬКО ОЖИДАНИЕ»

Разделите лист на три части:

«Что я хочу сохранить?»»

Например, отношения с детьми, работу, здоровье, дружбу.

«Что я хочу вернуть?»»

Например, сон, общение, занятия, интерес к жизни.

«Что я хочу попробовать?»»

Например, обучение, поездку, новый проект или регулярную физическую активность.

Выберите один небольшой шаг из каждой части. Не для того, чтобы стать «новой собой», а чтобы постепенно возвращать себе пространство для жизни.

Не обязательно делать все три шага сразу. Можно начать с одного – самого простого и выполнимого сейчас