

Дякуємо тобі, воїне



#завдяки тобі

Час і підтримка

Коли військові повертаються до цивільного життя, можуть з'являтися тривожні ознаки «невидимих поранень»: апатія, небажання спілкуватися, агресія.

Пам'ятайте, ці емоції адресовані не вам. Щоби здолати наслідки сильного стресу разом, так само дотримуйтеся трьох головних правил:

не жалійте / поважайте / підтримуйте

Якщо військовий/ва не йде на контакт, не тисніть. Пропонуйте допомогу обережно та максимально коректно.

2-3 місяці

Якщо за цей час тривожні симптоми не минули, а посилилися (чи з'явилися нові), зверніться по допомогу до кваліфікованих спеціалістів.

Лінія кризової допомоги та підтримки
Українського ветеранського фонду
при Мінветеранів
0 800 33 20 29

Слава Україні!



Героям слава!

#1 Не уникайте спілкування

і ставтеся як до звичайної людини



Не знаєте, з чого почати розмову? Почніть із щирої посмішки. Зазвичай вона відгукується навіть у поранених серцях.

#2 Не жалійте



Ми не знаємо, як людина почувається зараз. Можливо, вона проживає найкращі моменти у своєму житті. Так, після кардинальної зміни світогляду це не рідкість.

Як спілкуватися з ветеранами, які перенесли ампутацію

#3 Не порівнюйте



«А от у мого знайомого...». Ваш досвід теж важливий, але він інший. І через порівняння ми знецінюємо особистий досвід людини, з якою спілкуємося.

#4 Спочатку питайте



Ми можемо мати щире бажання допомогти ветерану на колісному кріслі подолати пару сходинок. Та перш ніж стрімголов кидатися, з'ясуйте, чи потрібна людині допомога. Чи не буде вона недоречною або навіть образливою.