



PSIHOLOŠKA DEJAVNOST V SV

Priročnik za vsakdanjo rabo



DOBRODOŠLI
DOMA!



**Romana Rupar,
Petra Resman**

Dobrodošli doma!

PSIHOLOŠKA DEJAVNOST V SV

Zvezek 3

Romana Rugar, univ. dipl. psih., in
Petra Resman, univ. dipl. psih.

Dobrodošli doma!

Psihološka dejavnost v SV, priročnik za vsakdanjo rabo

Jezikovni pregled:

Urška Prelog, Knjižnično-informacijski in založniški center MO RS

Naslovnica in grafična priprava za tisk:

Jurko Starc, Knjižnično-informacijski in založniški center MO RS

Fotografije: **Bruno Toič**, **Adobe Stock**

Izdajatelj: **Poveljstvo sil SV**

Založnik: **Center vojaških šol**

Elektronska izdaja

Publikacija je dostopna na: <http://dk.mors.si>

Leto izdaje: 2018

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v
Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID=296661504

ISBN 978-961-6600-70-5 (pdf)

Vsaka dlje trajajoča ločitev družine in partnerjev zaradi odhoda v mirovno operacijo, na šolanje ali drugo dolžnost v tujino, na katero družina pripadnika ne more spremljati, se slej ko prej konča z vrnitvijo v domače okolje. Pripadniki in njegovi najbližji pogosto že dolgo pred dnevom vrnitve živijo v pričakovanju veselega dogodka – ponovnega snidenja in priložnosti, da zaživijo skupno življenje, kot so ga bili navajeni. Toda ponovna združitve pomeni tudi nove izzive za pripadnika in njegovega partnerja, pa tudi za otroke.

Vrnitev v domače okolje obsega ponovno združevanje z ljudmi, ki so nam dragi, ponovno spoznavanje družinskih članov, vzpostavljanje novih odnosov in nove kakovosti družinskega življenja. Obenem je to čas, ko mora vsak od partnerjev skrbeti tudi zase – fizično, čustveno in duhovno. Veliko vojaških družin prav to obdobje doživlja kot najnapornejše obdobje ločitve, naj gre za snidenje med dopustom ali vrnitev po opravljeni nalogi.

Brošura, ki je pred vami, je namenjena seznanjanju z najpogostejšimi vprašanji in težavami, s katerimi se pripadniki in njihove družine srečujejo. Če vemo, kaj pričakovati, kako se s spremembami spoprijeti in kje poiskati pomoč, ko jo potrebujemo, bo vrnitev pripadnika po daljšem obdobju resnično radosten in kar najmanj stresen dogodek za celotno družino.

STRES OB VRAČANJU V DOMAČE OKOLJE

Izzive, ki se pred pripadnika in svojce postavljajo ob vrnitvi po končani nalogi ali med dopustom, pogosto opisujemo kot stres ob vračanju v domače okolje.

Tako kot odhod in ločitev od bližnjih tudi vrnitev po daljši odsotnosti v ravnovesje in stabilnost družine vnaša velike spremembe.

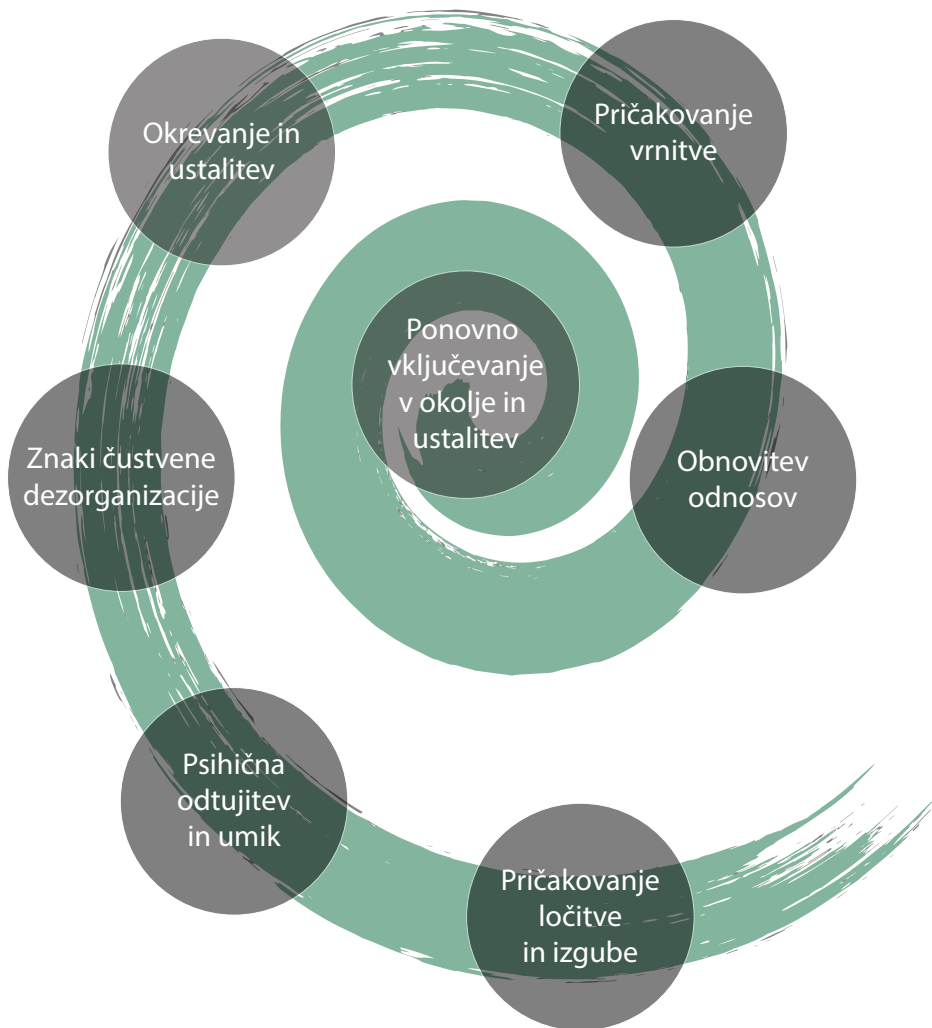
Večina družin potrebuje približno tri mesece, preden se njeni člani znova počutijo dovolj udobno; vendar pa lahko posebne okoliščine v družini ali na misiji to obdobje občutno podaljšajo ali skrajšajo:

- ☑ velike spremembe v družini, kot so rojstvo otroka, smrt sorodnika, bolezen, izguba službe, selitev,
- ☑ stopnja sprememb v dinamiki družine med odsotnostjo (izrazita neodvisnost ali odvisnost partnerja in otrok),
- ☑ dolgotrajnost in pogostost ločitev (prva misija, dolgotrajna misija, prehitro si sledeče naloge),
- ☑ območje misije (možnosti dopustov, stopnja dejanske in zaznane ogroženosti, zahtevnost nalog, izpostavljenost tujim kulturam),
- ☑ izpostavljenost jedrsko-radiološko-kemično-biološki obrambi, različnim boleznim, napadom, travmatičnim dogodkom,
- ☑ poškodba ali bolezen kot posledica misije,
- ☑ spremembe v delovnem okolju (negotovost delovnega mesta, sprememba dolžnosti, premestitev v drugo enoto).

POMNITE

Pričakovanja, da bo ob vrnitvi domov vse tako, kot je bilo pred odhodom, največkrat niso uresničljiva. Vzemite to kot priložnost, da odnose v družini dvignete na novo raven.

ČUSTVENI CIKEL LOČITVE



Vračanje v domače okolje predstavlja le del čustvenega cikla ločitve, ki se s pričakovanjem vrnitve začne že med misijo, konča pa s ponovnim vzpostavljanjem odnosov in postopno ustalitvijo.

PRIČAKOVANJE VRNITVE

SPLOŠNI PREDLOGI

- ☑ Spregovorite o svojih občutkih s člani družine in jih spodbujajte, da to počnejo tudi sami.
- ☑ Tudi vrnitev je družinski projekt, ki mora biti prilagojen pričakovanjem in željam vseh članov in v katerem lahko vsi sodelujejo, npr. otroci lahko pomagajo pri pripravljanju zabave.
- ☑ Upoštevajte, da so želje različne – nekateri svojo vrnitev raje proslavijo v ozkem družinskem krogu, drugim so bolj všeč hrupne zabave z veliko znanci.
- ☑ Drug drugemu pripravite nekaj posebnega – skuhajte npr. partnerju najljubšo jed, pripravite za bližnje simbolična darilca.
- ☑ Partnerju znova izkažite svojo ljubezen in predanost, naj ve, da ga že težko pričakujete.
- ☑ Bodite pripravljeni na spremembe tako pri partnerju (in otrocih) kot tudi v družinskih odnosih in rutinah. Bodite prizanesljivi, četudi so spremembe zelo očitne (teža, nova pričeska); zavedajte se, da je tudi njemu nelagodno.

OBIČAJNI ODZIVI

povečana energija in aktivnost

motnje spanja in hranjenja

zmanjšana koncentracija

težave v odločanju

nasprotujoča si čustva

vznemirjenost se meša s pomisleki, občutja sreče s tesnobnostjo in zaskrbljenostjo

nemir, nestrpnost

Ponovno snidenje si predstavljajte kot priložnost, da svoje zamisli o pozitivnih spremembah v družinskih odnosih vzdržujete oz. uresničite.

ČUSTVENI CIKEL LOČITVE

ZA PRIPADNIKA

- ☑ Aktivno se vključite v priprave na vrnitev in ponovno snidenje, ki se v tem času izvajajo v enotah.
- ☑ Temeljito razmislite o sebi, morda ste pridobili nekatere neprijetne navade, ki ne spadajo v družinsko življenje, in je zdaj čas, da se jih znebite (npr. neprimernega jezika, kletvic).
- ☑ Pokažite svoji družini, da cenite njihovo ljubezen in podporo, ki vam jo dajejo med odsotnostjo.
- ☑ Otroci se zelo odzivajo na pozornost staršev. Pripravite se na to, da boste opazili spremembe v razvoju otrok in jih za vsak napredek tudi primerno pohvalite.
- ☑ Predvidite pogovor o morebitnih spremembah v družinskih oz. gospodinjstvih zadolžitvah.

Vračanja ni vedno mogoče podrobno načrtovati in še tako dobre načrte lahko hitro pokvari že nevihta, ki onemogoči polet. Bodite potrpežljivi, predvsem pa se zanašajte le na uradno potrjene informacije o času in kraju vrnitve.



ZA ZAKONCA ALI PARTNERJA

- ☑ Sodelujte pri organiziranih aktivnostih pri pripravah na vrnitev in ponovno snidenje (sestanki, delavnice, družinska srečanja) v enoti, če te obstajajo.
- ☑ Vedite, da tudi otroci doživljajo nasprotujoča si čustva in so zmedeni (skrb, strah, krivda, jeza, pa tudi vznemirjenost, sreča, olajšanje) ob pričakovanju ponovnega srečanja. Pomagajte jim, da čustva izrazijo skozi risanje, pisanje zgodbic, izmišljanje pesmic, igranje vlog ipd.
- ☑ Prepoznajte in si priznajte svoje močne plati, omejitve in nove spretnosti, ko se pripravljate na pogovor o morebitnih spremembah v družinskih oz. gospodinjstvih zadolžitvah.
- ☑ Izogibajte se načrtovanju veliko aktivnosti ob ponovnem snidenju. Že običajna rutina polnozaposlenega gospodinjstva je lahko dovolj velik izziv za vračajočega se mirovnika, čigar obremenitve in skrbi so bile dolgo povsem drugačne.



OBNOVITEV ODNOSOV

SPLOŠNI PREDLOGI

- ☑ Komunicirajte kolikor mogoče odprto, odkrito in nežno – sprejmite svoje občutke kot običajne in ne kot grožnjo zvezi.
- ☑ Bodite pripravljeni na pogovor o družinskih vlogah in odgovornostih – breme družinskih obveznosti spet razdelite, a morda na nov način.
- ☑ Bodite pozorni na osebno rast, ki jo je vsak od vas doživel med ločitvijo, in se poskušajte med seboj podpreti.
- ☑ Vzdržujte prijateljstva in stike z drugimi družinami. Nekdo, ki se lahko vživi v vaše težave in vam je pripravljen prisluhniti, je lahko v veliko oporo v tako stresnem času, kot je ponovna združitev družine.
- ☑ Če ste vseeno zaskrbljeni ali vas čustva še kar preplavljajo, poiščite strokovno svetovanje (psiholog, socialni delavec, zdravnik).

OBIČAJNI ODZIVI

težave z vzpostavljanjem intimnosti

občutek izgube svobode in neodvisnosti

vznemirjenost, pa tudi zmedenost

zamera, frustriranost in razočaranje

tesnoba in otopelost



ZA PRIPADNIKA

- ☑ Dejavno sodelujte pri aktivnostih v zvezi s koncem misije in vrnitvijo, ki jih organizira vaša enota (konsolidacijske aktivnosti, kot so sprejem pri poveljniku, podelitev priznanj, zdravstveni pregledi, pogovor s psihologom).
- ☑ Potrudite se spet vzpostaviti in utrditi vez z otroki, tako da jim izkažete pozornost, jih poslušate, se jim pridružite pri igri ali drugih dejavnostih.
- ☑ Brzdajte kakršnokoli potrebo po tem, da bi prevzeli nadzor – nekaj mesecev je v življenju in dinamiki družine dolgo obdobje. Vaša družina se je morala v tem času privaditi na vašo odsotnost in zdaj potrebuje čas, da se spet privadi na vašo prisotnost.
- ☑ Povprašajte zakonca, kateri družinski obredi (obroki, spanje) so se ohranili in ali so se morda vzpostavili novi. Postopoma prevzemite del družinskih obredov, saj boste tako razbremenili partnerja, obenem pa bo ponovno vključevanje v družino za vse manj stresno.
- ☑ Bodite pripravljeni na to, da vam bo zakonec morda nekoliko zavidal. Medtem ko ste sami imeli priložnost za nova doživetja in izkušnje, je partner v tem času, ko ste bili odsotni, sam prevzemal polno odgovornost za družino in dom.
- ☑ Vzemite si čas, da se znova spoznate s partnerjem. Nekateri pari potrebujejo več časa, da se spet čustveno povežejo, preden lahko znova začnejo spolno intimnost. Če partner ni pripravljen takrat kot vi, tega ne jemljite kot izraz njegove ljubezni do vas.
- ☑ Vedite, da vaša družina v primerjavi z vami ni bila izpostavljena vplivom tuje kulture ter morebitnim kriznim in ogrožujočim dogodkom. Zaradi tega bo morebiti do vaših novih navad (ali težav) manj razumevajoča, kot ste pričakovali.

ZA ZAKONCA ALI PARTNERJA

- ☑ Pozanimajte se v enoti, ali se lahko z družino vključite v aktivnosti v zvezi z vrnitvijo.
- ☑ Pričakujte, da bo vaš zakonec mogoče drugače gledal na nekatere stvari, potem ko je dlje živel v drugačnih okoliščinah. Okolje, v katerem je delal in preživel ves svoj prosti čas, je bilo vsaj do neke mere izolirano (ves čas z isto skupino ljudi, za zaprtimi vrati baze ...), družba pretežno moška, način komuniciranja drugačen od tistega, ki smo ga vajeni v družini. Mogoče bo manj strpen tudi do povsem običajnih situacij v družini.
- ☑ Bodite strpni, saj srečanje s popolnoma drugačno kulturo lahko partnerju predstavlja vir stisk in pomislekov. Morebiti je tudi pridobil navade, ki jih boste sami doživljali kot neprijetne.
- ☑ Ne silite v partnerja in pustite, da sam ali s sodelavci predela stiske, ki jih je doživljal, in se sam odloči, kdaj in kaj vam bo povedal.
- ☑ Pričakujte nekoliko nelagodnosti ali napetosti med vami in zakoncem. Če se ne čutite pripravljenih takoj nadaljevati/začeti spolno intimnost, mu to odkrito priznajte. Poprosite ga za ponovno obdobje dvorjenja in s tem postopno zblžanje.
- ☑ Uživajte v ideji, da starševstvo končno spet lahko delite. Občasno si vzemite čas le zase in omogočite zakoncu, da tudi sam uživa v vseh radostih in tegobah, ki jih prinaša starševstvo.

VKLJUČITEV V DOMAČE OKOLJE IN USTALITEV

OBIČAJNI ODZIVI

vključitev in sprejemanje novih družinskih rutin in običajev
 sprejemanje osebne rasti vsakega od družinskih članov
 občutek bližine in zaupanja v zvezi
 obnovljena intimnost med partnerjema

SPLOŠNI PREDLOGI

- ☑ Preverite, ali ste izpolnili vse obljube, ki ste jih sebi in svojim bližnjim dali pred odhodom in med odsotnostjo. Bodite pozorni na otroke, ki so za dano besedo še posebno občutljivi.
- ☑ Najobčutljivejše obdobje je že za vami. Sprostite se in kar najbolj uživajte.
- ☑ Razmišljajte o preteklem obdobju kot o veliki življenjski izkušnji, iz katere lahko črpate znanje in moč. Delite tisto, kar ste se sami naučili in doživeli tudi z drugimi pripadniki in družinami; morda bo vaša izkušnja komu pomagala.
- ☑ Če težave še kar vztrajajo, ne razmišljajte o umiku ali takojšnjem odhodu na novo misijo. Razmislite o tem, v čem je vzrok težav, kaj lahko sami storite, ali se lahko s kom pogovorite.



PONOVNO SNIDENJE DRUŽINE IN OTROCI

Ponovno snidenje je za otroke zelo stresno, saj imajo manj izkušenj in slabše razvite zavestne mehanizme za obvladovanje okoliščin kot odrasli.

Z otrokom se boste morali znova spoznati, vzpostaviti zaupanje in bližino pa zahteva svoj čas. Bodite potrpežljivi, raje kot da zahtevate njihovo naklonjenost in pozornost, bodite odprti, dostopni in sprejemajte njihovo pozornost. Pustite jim čas, da se navadijo in prilagodijo na novo situacijo z ritmom, ki jim najbolj ustreza.

POMNITE

Otroci hrepenijo po vaši pozornosti in ponovnem zbližanju z vami, le da velikokrat ne vedo, kako naj to pokažejo. Prisluhnite jim in pokažite zanimanje za vse, kar si želijo deliti z vami.

Otrokov odziv na vrnitev je odvisen od vrste dejavnikov, kot so kakovost in narava odnosa med otrokom in staršem pred odhodom ali pa stopnja in način povezanosti med njima v času odsotnosti. Navsezadnje so otroci pogosto ogledalo staršev – kar sami doživljate, oni pokažejo. Ker posebno najmlajši svojih občutkov ne znajo ubesediti, jih pokažejo z dejanji, kot so agresivnost, trma, slabši uspeh, bolezen, nagnjenost k nesrečam.

Čeprav velika večina otrok razmeroma preprosto prenese ločitev od staršev in njihovo vrnitev, upoštevajte, da je ločitev od enega od staršev (ali obeh) za otroka – še posebej majhnega – lahko tudi zelo travmatična.

- Otroci svoje vznemirjenosti ne znajo nadzorovati tako, kot to počnemo odrasli. Omogočite jim nedeljeno pozornost tistega od staršev, ki se je vrnil, še preden si z zakoncem vzameta čas samo zase.

PONOVO SNIDENJE DRUŽINE IN OTROCI

- ☑ Če imate več otrok, si vzemite čas za vsakega od njih posebej; pojdite npr. z najstarejšim sinom na nogometno tekmo ali prvošolko po pouku odpeljite na sladoled.
- ☑ Vsakemu od otrok podarite simbolično »medaljo za hrabrost« za ves ta čas, ko so bili v oporo in pomoč vam in vašemu partnerju.
- ☑ Delite svoje občutke ob vrnitvi z njimi in jih spodbujajte, naj to počnejo tudi sami.
- ☑ Lahko se zgodi, da otrok šele ob vrnitvi pokaže jezo in zamero, ki sta dolgih šest mesecev tleli v njem zaradi občutka, da ga je eden od staršev zapustil. Ali otrok ve, da ga niste zapustili, ker ga ne bi imeli radi?
- ☑ Vedite, da so tudi otroci glede vrnitve negotovi in se sprašujejo: »Ali me ima še vedno rad? Ali bo jezen name, ker nisem bil dovolj priden? Ali me bo mamica še imela rada zdaj, ko se je očka vrnil?«

Prisluhnite otrokom in sprejmite njihove občutke.

Pokažite jim, da jih imate brezpogojno radi.



VODNIK PO RAZLIČNIH STAROSTNIH OBDOBJIH

RAZVOJNO OBDOBJE	OBIČAJNI ODZIVI OTROK
DOJENČEK (od rojstva do prvega leta)	<ul style="list-style-type: none">• otrok joka, je nezaupljiv• oprijema se tistega od staršev, ki je zanj skrbel• tistega od staršev, ki je bil odsoten, ne prepozna takoj (še posebej, če ga dolgo ni videl)• umika se, odriva starša
MALČEK (od prvega do tretjega leta)	<ul style="list-style-type: none">• sram ga je• noče v naročje tistega od staršev, ki se je vrnil• je »lepljiv« in se boji, da bi eden od staršev znova odšel• lahko kaže navidezno nazadovanje v razvoju (npr. sesanje palca, govor, navajanje na kahlico)
PREDŠOLSKI (od tretjega do petega leta)	<ul style="list-style-type: none">• je jezen ali kaže občutke krivde, ker je eden od staršev odšel• išče dokaz, da se je tisti od staršev, ki je bil odsoten, zagotovo vrnil in bo tudi ostal• preizkuša meje• išče pozornost – pogosto z nezaželenim vedenjem (trma, kričanje)
ŠOLSKI (od šestega do dvanajstega leta)	<ul style="list-style-type: none">• prevzemajo ga občutki krivde (zaradi tega, kar je ali pa ni storil, medtem ko je bil eden od staršev odsoten)• želi si družbe in pogovora• želi si skupnih dejavnosti, pozornosti in zanimanja predvsem od tistega starša, ki se je vrnil• želi se postavljati pred vrstniki
NAJSTNIK (od trinajstega do osemnajstega leta)	<ul style="list-style-type: none">• občuti krivdo, zlasti če se mu dozdeva, da ne izpolnjuje pričakovanj staršev (posebej tistega, ki je bil odsoten)• občutki in vedenje so ambivalentni – vrnitev pomeni tudi nova pravila• odnosi z vrstniki vseeno ostajajo na prvem mestu

PREDLOGI ZA STARŠE

- *bodite sproščeni, odprti in nežni – dojenčki so zelo dojemljivi*
- *ne silite v dojenčka, igrajte se z njim, medtem ko ga zakonec pestuje*
- *pogovorite se s partnerjem o skupni skrbi za otroka*
- *prilagodite se že vzpostavljenim rutinam (npr. uri in načinu uspanja), dojenčki potrebujejo red*
- *sodelujte pri vsakodnevni negi otroka – postopno in nevsiljivo, vendar vztrajno*
- *malčka nikar ne silite, da vas objame ali poljubi, saj bo pokazal še več odpora*
- *bodite igrivi in sproščeni*
- *sedite ali počepnite – otroci radi vidijo, da se spustite na njihovo višino*
- *počakajte, da se malček sam navduši in se vam približa*
- *izkažite naklonjenost in igrivost v odnosu z zakoncem – malček se vama bo pridružil*
- *prisluhnite otroku in mu izkažite pozornost*
- *pokažite zanimanje za njegove interese in prizadevanja (npr. knjige, risanje)*
- *pohvalite ga za njegov napredek in pogum med vašo odsotnostjo*
- *ker čustev še ne zna prav ubesediti, ga spodbujajte, da jih drugače izrazi (skozi risanje, zgodbe)*
- *pohvalite otroka za trud in pomoč med vašo odsotnostjo*
- *prisluhnite mu in pokažite zanimanje zanj (povprašajte jih po mnenju, interesih)*
- *pokažite zanimanje za njegove dosežke med vašo odsotnostjo (skupaj si oglejte npr. posnetek s šolske predstave, slike s tekmovanja, spričevalo)*
- *spodbudite ga, da spregovori o svojih občutkih – tudi negativnih, ne da bi ga zanje obsojali*
- *pokažite spoštovanje do njegove zasebnosti*
- *sprejmite dejstvo, da so mu trenutno odnosi z vrstniki pomembnejši*
- *prisluhnite mu in pokažite zanimanje, ko je pripravljen z vami deliti svoje interese in aktivnosti*
- *delite z njim svoje izkušnje z misije, tako se bo počutil pomembnega in odraslega*
- *spodbujajte ga k pogovoru o življenju med vašo odsotnostjo*

VRNITEV SAMSKIH PRIPADNIKOV

ZA PRIPADNIKA

- ✓ Vzdržujte stike z drugimi pripadniki, ki se vračajo. Pogovarjajte se z njimi o svojih vprašanjih o vrnitvi in si poskušajte medsebojno pomagati.
- ✓ Bodite pripravljeni na to, da boste potem, ko se prva vznemirjenost in veselje ob vrnitvi poležeta, svoje tovariše pogrešali.
- ✓ Obnovite odnose s svojci in prijatelji, četudi vam bo na začetku nelagodno; delite z njimi svoje občutke in izkušnje, pokažite pa tudi zanimanje za njihove. Če ne želite takoj spregovoriti o svojih izkušnjah, jim to odkrito povejte.
- ✓ Postavite si nekaj kratkoročnih in dolgoročnih ciljev ter se jih poskušajte držati.
- ✓ Poskušajte se izogibati pretiranemu uživanju alkohola in/ali drog. Ne le, da tako ni mogoče reševati težav, še bolj se boste obremenili z novimi. Sprostiti se je mogoče tudi drugače, varneje, npr. s telesno aktivnostjo, meditacijo, glasbo ...
- ✓ Če se občutkov tesnobe, nezainteresiranosti, otopelosti ali depresivnosti nikakor ne morete znebiti, poiščite sogovornika, ki mu lahko zaupate.

OBIČAJNI ODZIVI

vznemirjenost in radost, pa tudi tesnoba, zmedenost, razdražljivost in nepotrpežljivost

motnje spanja in hranjenja
utrujenost, upad motivacije

jeza, osamljenost

kulturni šok

povečana uporaba drog in alkohola

povečana potreba po druženju in zabavi

POMNITE

Mladi ljudje lahko na mirovne misiji izkusijo velike spremembe (fizične, psihične, čustvene, duhovne), še posebno, če ta dolžnost predstavlja njihovo prvo daljšo odsotnost od družine in doma.

Za prilagoditev na te spremembe sta potrebni potrpežljivost in strpnost.

ZA STARŠE, SVOJCE IN PRIJATELJE

- ☑ Bodite potrpežljivi. Ne silite v svojega mirovnika z vprašanji, vseeno pa mu dajte vedeti, da se zanimate zanj in želite slišati o njegovih izkušnjah, ko bo pripravljen o tem govoriti.
- ☑ Bodite pripravljeni sprejeti in podpreti večjo samostojnost in zrelost, ki ju kaže vaš mirovnik, pa čeprav to pomeni, da boste odnose z njim morali vzpostaviti na nov, kakovostno drugačen način.
- ☑ Če imate možnost, vzdržujte stike z družinami drugih pripadnikov. Že sama možnost, da svoje skrbi in frustracije delite z drugimi, ki imajo podobne izkušnje, vam bo v oporo.
- ☑ Če se med procesom ponovnega prilagajanja v vas pojavljajo resne in dolgotrajne skrbi glede zdravja in dobrobiti družinskega člana, spregovorite o tem. Poskušajte se pogovoriti z njim in naj vam ne bo težko povprašati za nasvet ali pomoč v pripadnikovi enoti in/ali pri strokovnjaku.

ČE SE VAM VSEENO ZGODI ...

Za veliko večino pripadnikov in njihovih svojcev je vrnitev čustveno doživetje. Čeprav je bilo prvo srečanje polno navdušenja, je to, da še nekaj dni ali tednov občutite tesnobo, nejevoljnost, žalost ali jezo, povsem običajno.

Bodite pripravljeni na to, da boste v obdobju prilagajanja tudi običajne vsakodnevne težave doživljali intenzivneje in odnose z bližnjimi kot manj zadovoljujoče. Naj vas ne premami, da bi se zaradi navideznega nazadovanja umaknili – bodite aktivni tako pri ponovnem vzpostavljanju odnosov kot pri reševanju težav, predvsem pa strpni do sebe in svojih bližnjih.

Namesto da za morebitne težave iščete krivdo v sebi, drugih ali svoji odsotnosti, se usmerite v reševanje težav in ohranite pozitivno usmerjenost. Razmislite o tem, katere strategije reševanja težav ste že prej uporabili in s katerimi si lahko pomagata zdaj.

POMNITE

Ponovno vključevanje v domače okolje je proces, ki ga vsak posameznik doživlja na svoj enkratni in neponovljiv način. Vse, kar doživljate, je povsem običajen odziv na neobičajno situacijo, s katero se spoprijemate.



NA KAJ MORAMO BITI POZORNI

Stres, ki nam ga ni ustrezno uspelo obvladati, ali nerazrešene konfliktne situacije se sicer zelo redko lahko razvijejo tudi v resnejše težave. Da bi lahko pravočasno poiskali pomoč zase ali za svoje bližnje, bodite pozorni na opozorilne znake, zlasti če ti vztrajajo še dolgo po vrnitvi ali se celo stopnjujejo:

- ☑ motnje spanja (nespečnost, preveč spanja, nočne more),
- ☑ motnje hranjenja (preveč, premalo, bljuvanje),
- ☑ motnje pozornosti in koncentracije,
- ☑ bolezni, povezane s stresom (glavoboli, bolečine v želodcu),
- ☑ depresivnost, tesnoba ali jeza,
- ☑ nenavadno intenzivni odzivi na povsem običajne dogodke (izbruhi joka, jeze),
- ☑ podoživljanje travmatičnih dogodkov,
- ☑ pretirano uživanje alkohola ali drugih psihoaktivnih snovi,
- ☑ nasilje (fizično ali verbalno),
- ☑ samomorilne misli ali celo poskusi samomora.

Nerazrešene težave se lahko pokažejo tudi v odnosih v družini:

- ☑ odtujenost enega ali več članov družine,
- ☑ pretirana odvisnost oz. »lepljivost«,
- ☑ nezmožnost reševanja konfliktov,
- ☑ izpostavljanje družinskega člana kot »grešnega kozla« (običajno otroka),
- ☑ vedenjske motnje ali otrokov neuspeh v šoli.

KAM PO POMOČ

Še preden se pojavijo resnejše težave, razmislite o tem, kdo v vaši bližini vam lahko pomaga, in si zgradite socialno mrežo, ki vam bo v oporo. To je lahko sorodnik, znanec, sodelavec ali strokovnjak ustrezne stroke, ki deluje v civilnem ali vojaškem okolju:

- osebni zdravnik,
- socialni delavec,
- vladne in nevladne organizacije, društva, ki delujejo na lokalni ali državni ravni,
- matična enota,
- poveljnik, sodelavec s kadrovskega področja,
- psiholog,
- pomočnik za celostno skrb za pripadnike (CSP),
- vojaški kaplan.

Nekateri med temi vam bodo ponudili predvsem razumevanje in čustveno oporo, medtem ko vam drugi lahko povsem konkretno pomagajo pri reševanju težav.

Čestitamo vam za uspešno opravljeno misijo

in vam želimo:

DOBRODOŠLI DOMA!

VIRI

Preparing for reunion stress. Ottawa, Kanada: DHTS, 1994.

Cody, V.: Your soldier your army. Arlington, Virginia, ZDA: The institute of land warfare association, 2005.

Homecoming: resilience after wartime (zloženka). Washington, ZDA: APA, 2003.

Redeployment health guide: a guide for service members and their families. ZDA: USACHPPM.

Horvat, L., Magajna, L.: Razvojna psihologija. Ljubljana: DZS, 1983.

<http://www.militaryonsource.com>.

<http://www.lifelines.navy.mil>.

<http://www.hooah4health.com>.

Podatki so povzeti po gradivu različnih tujih vojsk in civilnih organizacij, strokovni literaturi ter podatkih, pridobljenih pri delu s pripadniki SV in njihovimi družinskimi člani.

Vsem sodelavcem, ki so sodelovali pri pripravi brošure, ter pripadnikom in njihovim svojcem, ki so z nami delili svoje tegobe, radosti in pomisleke, se za prispevek iskreno zahvaljujemo.

Publikacija je samo informativne narave in ne more biti uporabljena kot pripomoček za zdravljenje. Če se pojavijo hujše težave, se obrnite na ustreznega strokovnjaka ali službo.







**NASVETI ZA PRIPADNIKE,
KI ODHAJAJO V MIROVNE OPERACIJE,
NA SLUŽBOVANJE ALI ŠOLANJE V TUJINO,
IN NJIHOVE SVOJCE**

