

Крылова Марина Алексеевна

студентка

Научный руководитель

Романова Елена Владимировна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИМ, НАХОДЯЩИМСЯ В ЗОНЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ, И ИХ СЕМЬЯМ

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы, связанные с оказанием своевременной психологической помощи и поддержки военнослужащим, находящимся в зоне Специальной Военной Операции и их семьям. В работе дается оценка оказываемой психологической помощи, анализируются конкретные случаи обращения, отмечаются выявленные закономерности запросов на ее оказание.*

***Ключевые слова:** психологическая помощь, военнослужащие, СВО, семья, психическое здоровье.*

В настоящее время наблюдается значительный рост количества военнослужащих и их семей, которые нуждаются в оказании им своевременной психологической помощи и поддержки. Происходящие военные конфликты и операции вовлекают людей в опасные и стрессовые условия жизни. Семьи военнослужащих чьи близкие находятся в зоне боевых действий вынуждены терпеть долгую и тяжёлую разлуку с ними, и постоянно испытывают переживания за жизнь и здоровье своих родных. Вышеперечисленные факторы могут способствовать развитию тревоги, эмоционального истощения, депрессии, приступов необоснованной агрессии и зарождению мыслей о совершении суицида. В семьях все чаще могут возникать конфликтные ситуации между её членами, наблюдаться

дисфункции детско-родительских отношений, что оказывает серьезное влияние на психическое здоровье всех членов семьи и в особенности детей.

По данным информационного сообщества INTERFAX.RU более 80 тысяч участников Специальной военной операции (СВО) и членов их семей обратились за психологической и психотерапевтической помощью в медицинские организации с июня 2023 года по февраль 2025 года [1].

Стоит отметить, что в Тульской области стартовал проект психологической реабилитации для ветеранов СВО и их семей, который получил поддержку в рамках конкурса президентских грантов [2]. Особое внимание уделяется проведению релаксационных методик и техник.

Учитывая, что в настоящее время проводится большое количество исследований, направленных на психологическую помощь военнослужащим и их семьям, многие вопросы по-прежнему остаются не до конца изученными. Поэтому назрела необходимость в разработке новых технологий, подходов и методов для оказания более эффективной адресной помощи военнослужащим и их семьям.

Поскольку ранее данная тема была не столь актуальна и не до конца проработана, то на данный момент в связи с проведением Специальной Военной Операции перед ведущими психологами и учёными встала задача по изучению и созданию различных методик, программ и способов оказания как экстренной психологической помощи и коррекции семьям ветеранов (участников) СВО, так и самим участникам СВО, которые испытывают психологические проблемы, связанные с вопросами реадaptации к мирным условиям жизни.

Психологическая поддержка военнослужащих включает комплекс психологических мероприятий, направленных на восстановление и поддержание состояния психического здоровья.

Военный психолог Виктория Мальцева в своём интервью отмечает, что оказывать психологическую помощь участникам СВО не просто. Это заключается, во-первых, в нежелании подавляющего большинства военнослужащих говорить о своих тревогах и страхах, а во-вторых, в опасении, что информация, сказанная

с ними, будет неправильно воспринята или распространиться среди окружающих людей [3].

Анализируя конкретные случаи обращения за психологической помощью на горячую линию, можно отметить следующие закономерности.

1. В основе психологической травмы всегда лежит ситуация, с которой у человека не хватило сил справиться самостоятельно по разным на то причинам. Чаще всего, это происходит потому, что подобный травматический опыт переживается им впервые, а значит, нет навыка овладения им.

2. Не существует универсального алгоритма работы с травмой, поскольку каждая травма по-своему уникальна и требует особого подхода психолога к проблеме.

3. Большинство случаев обращения бойцов и членов их семей предполагают для эффективного разрешения ситуации выполнение следующих условий специалистом: восстановление личного статуса, обратившегося за помощью, оказание психологической помощи в разрешении внутренних конфликтов, знание механизмов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), владение навыками снятия внутренней напряженности человека, работу по восстановлению уже имевшихся и поиску новых ресурсов в жизни личности.

В ходе данной работы обозначены основные причины почему военнослужащие СВО не хотят обращаться к психологам, их основные проблемы/заболевания и семей, также установлены ключевые особенности помощи.

Список литературы

1. Интерфакс: Новости. – URL: <https://www.interfax.ru/russia/1018062?ysclid=mn0oiojccf988885754> (дата обращения: 25. 03.2026).

2. Новости Тулы и Тульской области. – URL: <https://tula.mk.ru/> (дата обращения: 25. 03.2026).

3. Профессиональная психотерапевтическая лига (ОППЛ). – URL: lenta.ru. (дата обращения: 25. 03.2026).