

«Не загадывай, не привязывайся, не бери больше, чем вытацишь»

Интервью по поводу. Краснодарский психолог Инна Силенок, которая с 2015 года ездит на Донбасс, рассказала что чувствуют люди, побывавшие под обстрелами

● Лилия Матонина
 📷 ФОТО: АРХИВ ИННЫ СИЛЕНОК

Они перестают загадывать на будущее. Беспокойно спят. Не думают о других, в лучшем случае - о своей семье. Они не плохие. У них психологическая травма, а у кого-то уже - посттравматическое стрессовое расстройство. И это неудивительно. На их долю выпали такие события и испытания, во время которых может пострадать не только тело, но и душа. В психологической помощи сегодня нуждается немало людей: это и те, кто попал под бомбежки, и те, кто ждет своих мобилизованных близких, да и обычные люди, которые близко к сердцу воспринимают даже чужую беду.

Как бороться со страхами, когда «такое творится»? Какими словами общаться с теми, у кого мобилизовали родственника? Куда обращаться за психологической помощью? Об этом и многом другом мы поговорили с психологом-практиком, вице-президентом Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, президентом региональной организации «Развитие психологической помощи», координатором психологов-волонтеров Инной Силенок.

«30 лет назад я спасалась от обстрелов в Грозном»
 - Инна Казимировна, не представляю, сколько нужно сил, чтобы работать на психологическом фронте. Особенно, конечно, с душевными травмами и посттравматическими расстройствами. Банальный вопрос, но хочется задать: вы работаете по призванию?

- Профессия сама меня нашла. Я не могу не помогать другим, потому что знаю, что это такое - лишиться всего. Потерять близких, друзей, дом. Сменить место жительства и начать все с нуля. Я знаю, как это страшно. Дело в том, что я родилась и выросла в Грозном. Окончила там музыкальное и нефтяной институт, первый раз вышла замуж и успела родить ребенка. Сын появился на свет уже под обстрелами бандформирований и, возможно, из-за этого раньше срока. Мой папа значился седьмым в списке руководства республики, подлежащим уничтожению, потому что он возглавлял тот самый завод промватматики, где сепаратист Дудаев хотел выпускать оружие. Узнав об этом, мои родители собрались за одну ночь и уехали из республики. Мы с мужем и новорожденным оставались в

городе, но быстро поняли, что тоже нужно как-то выбираться - разгромили даже молочную кухню, и мне нечем было кормить сына, не было детских врачей. По Грозному, спасаясь от пуль, пробирались перебежками по дворам. Знаете, когда я недавно была в Рубежном Луганской Республики, мне этот город очень напомнил те дворы моего детства с советскими девятиэтажками, фасады которых сплошь в дырах от обстрелов. Рубежный уже освободили, но ходить по улицам было еще опасно, не всех снайперов зачистили. Также было и в 1992-м в Грозном...

- Тогда ситуацию удалось переломить. Все наладилось. Сейчас даже не верится, что такое творилось в Грозном. Как считаете, и сейчас переживем? Как лично вам удалось восстановиться?

- Переживем. Справимся. Победим. Восстановимся. Даже не сомневайтесь, никуда не денемся. Когда я приехала из Грозного в Новороссийск, я понимала, что у меня психологическая травма. Я плохо спала, пугалась, когда около нашего дома останавливались машины, мне казалось, что сейчас начнут обстреливать мой дом. Поэтому стала искать психологические курсы, специалистов. Занималась тем, чтобы привести себя в порядок. При этом видела, что я такая не одна. Люди ведь ехали не только из Чечни, но и с других территорий, в том числе

из Средней Азии. Все они были потеряны, душевно травмированы.

Бывает, человек как-то неадекватно реагирует на что-то. Это происходит потому, что он плохо себя чувствует. И не обязательно на физическом уровне. Тревога, паника, агрессия, сильный страх - это все вызывает поведение, которое нормальным не назовешь. Понимание, что в этой ситуации нужен специалист, у нас в обществе формируется медленно и постепенно. Осознав это, я пошла учиться.

К примеру, в Крымске, где в 2012 году произошло страшное наводнение, я координировала всю волонтерскую помощь, мы работали под руководством психологов МЧС. Я тогда по крупицам со всей страны собрала 250 волонтеров-психологов. Тех, которые хоть чуть-чуть умели работать с психологической травмой. На тот момент таких психологов очень не хватало. После этого я организовывала обучение волонтеров.

«Сейчас девять из десяти человек чем-то травмированы»

- То есть среди психологов не хватает узких специалистов?

- Тут палка о двух концах. Тема узких специалистов непростая и неоднозначная. Важно, чтобы, как говорится, сапоги делал сапожник, а пироги пек пекарь. Психологи бывают и нужны разные. Я универсал. Но должны быть специалисты, которые работают именно с детьми или с семьями и ведут только тренинги определенной направленности, например, по продажам-переговорам. Нужны и те, кто работает с травмой.

К примеру, этим летом я была в ЛНР в бомбоубежищах и пунктах временного размещения. Работала с тяжелой психологической травмой людей, у которых на глазах погибли родственники, а также с теми, которые сами были тяжело ранены. Представляете их состояние? Я «снямала» панические атаки, горевания. К примеру, у одной женщины прямо на глазах взорвало мужа. Она находилась в тяжелейшем состоянии, я ее из него вывела. После

📷 Инна Силенок - практикующий психолог, автор более 200 статей, двух психологических книг и сборников стихотворений. Она - вице-президент Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, президент региональной организации «Развитие психологической помощи», координатор психологов-волонтеров.



📷 В молодости Инна Силенок была вынуждена спасаться от боевых действий в Грозном, переехав в Краснодарский край. Сегодня она помогает избавиться от психологической травмы пострадавшим на Донбассе, спасающимся в спортзалах, общежитиях, гостиницах.

этого она смогла заботиться о своей матери и брате, у обоих - инвалидность. Мы этим летом отработали в Старобельске, Веселом, Красном Луче в детском приюте, в Рубежном, Северодонецке и в самом Луганске.

- Инна Казимировна, трудно находить диалог с людьми, которым нужна помощь? Наверняка они не хотят разговаривать, не хотят выходить на диалог.

- Это главная проблема. Люди, которым плохо, могут рассказать, что их беспокоит, но не готовы делать техники, потому что снова нужно погружаться в негативный опыт. Это больно. Страшно. Неприятно. Но пройти этот путь необходимо. Эти люди побывали в таких событиях, которые их научили: не загадывай, не привязывайся, не бери больше, чем вытацишь. Они могут даже сносить себя чувствовать, но травма уходит вглубь и становится посттравматическим стрессовым расстройством. ПТСР - слово сегодня модное. Кто-то даже считает, что, если человек пережил бомбежку, у него уже ПТСР. Это, конечно, миф. Мы рассматриваем тему ПТСР не ранее чем через три месяца после произошедшего травматического события.

- Как это может проявиться?

- Тонкая тема. После того как закончатся боевые действия, домой начнут возвращаться те, кто сейчас выполняет там задачи. И эти люди могут находиться в

разных состояниях, нуждаться в нашей помощи. Мне приходилось работать с теми, кто воевал в Афганистане, поэтому я знаю, о чем говорю.

- Мне кажется, что сейчас мы все, пусть в разной степени, но травмированы событиями, которые происходят в мире. Пандемией коронавируса и ситуацией с Украиной. Сначала пришлось переустроить свою жизнь, работу, затем пережить страхи за своих близких во время мобилизации.

- Согласна. Многие люди получили психотравмы во время пандемии, находясь на самоизоляции. У кого-то от ковида умерли родственники. У других после перенесенной инфекции пошли осложнения. Сейчас практически в каждой семье кто-то пострадал от коронавируса. А еще - бизнес, многие лишились работы. Я знаю студентов, которых отчислили, потому что они не смогли учиться на удаленке. Все это травматические события. Сейчас девять из десяти человек чем-то травмированы.

«Гормоны радости, которые возникают при пении, ни при каких других видах деятельности не образуются!»

- Как определить, что ты уже на грани нервного срыва?
 - Если вы плохо спите, а после ночи отдыха у вас все равно нет

Полезный телефон

Где в Краснодаре можно получить бесплатную психологическую помощь?

Можно позвонить на горячую линию 8-800-700-84-60. Это бесплатная круглосуточная психологическая помощь. Звонок бесплатный. Специалисты опытные и грамотные. Если есть необходимость, вас запишут на прием.

сил и настроения. Если вас постоянно что-то раздражает, определенные люди вызывают у вас агрессию. Если вам не хочется браться за новые дела, у вас повысилась конфликтность, вас ничего не радует, не можете сконцентрироваться, делаете много ошибок на работе или учебе - все это показатели стресса, а возможно, и психологической травмы.

- Что же делать?

- Нужно заниматься психогигиеной. Полезно ходить пешком, особенно там, где много зеленых деревьев, слушать любимую музыку, желателно без низких частот. Полезно танцевать, делать зарядку. Составьте распорядок дня, в котором уделено внимание ритуалам. К примеру, общий завтрак с семьей, контрастный душ утром и расслабляющая ванна перед сном. Научитесь радоваться мелочам: солнечному лучу, звонкам от друзей, вкусной еде, разговору с близким человеком, игрой с домашним питомцем. Очень полезно петь. Гормоны радости, которые возникают при пении, ни при каких других видах деятельности не образуются!

Есть техники, которые может использовать любой человек. К примеру, техника «внутренняя улыбка» - когда мы улыбнулись, порадовались чему-то, а потом усилили это ощущение, мысленно посылая внутреннюю улыбку близким людям. Когда мы радуемся, это полезно для здоровья, иммунитет повышается. Гормоны радости справляются со всеми нашими проблемами, а гормоны стресса вызывают болезни.

- Сложно объяснить это некоторым людям. «Как я могу радоваться травинке, листочкам, когда тут такое происходит», - говорят они. И все, закрываются, и ты не можешь к ним пробиться.

- Да, безусловно, это не просто. У нас есть серьезная беда, приобретенная после лихих 90-х. Теперь не модно преодолевать трудности. Надо, чтобы было легко. Если трудно, значит, плохо. Этим грешит молодое поколение. Я вот еще не готова брюзжать. Нет, я очень люблю нашу молодежь, но есть один важный момент: человека от животных отличает ресурс преодоления. Если семечко сосны проросло на скале, обдуваемой ветрами, дерево вырастет кривым. А у человека, если он попадает в тяжелые условия, есть выбор: либо он справится и станет сильным, многого достигнув и помогая при этом другим, либо он, как та кривая сосна... Начнет

употреблять психотропные вещества, алкоголь, войдет в «состояние Обломова» или что-то еще. Поэтому важно сегодня воспитывать в молодежи потребность трудиться, желание преодолевать. Радость достижения через трудности. Сколько раз я слышала: мол, да я в курьерах заработаю свои деньги, и морочиться не надо. Отлично, давайте всей страной пойдем в курьеры. А что с мозгами нашими будет?

Поэтому так важно тем, кто сегодня вынужден переехать подальше от боевых действий, быстро находить работу, вливаться в обычную жизнь. Нужно, чтобы у человека была возможность трудиться и получать от этого радость. Тогда личность развивается, а жизнь - полноценная. Только через деятельность мы можем восстановиться. Трудотерапия - это отличная психотерапия. Одна из лучших.

- Мобилизация принесла нам немало переживаний. У кого-то призвали мужа, у кого-то сына, брата или отца. Люди надолго расстаются с близкими и, само собой, волнуются за их жизнь. Как нам общаться с теми, у кого мобилизовали родственника? Как начать разговор, чтобы не травмировать их еще больше своими расспросами?

- Вопросы вопросам разнь. Мы можем начать разговор мягко, издали. Узнать, чем занимается в этот момент, нужна ли какая-то помощь, спросить, как дети. Мы часто, фиксируясь на результате, мало обращаем внимания на чувства. Людям, которые ждут своих любимых с мест боевых действий, важно быть чем-то занятыми и нужными. Есть такая техника, когда вся семья вместе пишет письмо своему солдату. Что-то написала мама, что-то - жена, что-то ребенок нарисовал. Получается групповое психологическое занятие.

Увы, как говорится, беда не приходит одна. И если проблема большая, ее надо поделить на маленькие кусочки, попробовав решить каждый отдельно. Ведь ситуация иногда как снежный ком: дети болеют, денег не хватает, стиральная машина поломалась, электричество вырубилось. Каждая из этих проблем «неприятно, да ладно», а когда все вместе - как будто большой камень придавил.

Важно понимать: если с человеком трудно общаться, - значит, он плохо себя чувствует. Не берите на свой счет, вряд ли это имеет к вам отношение. Людям сегодня часто плохо, поэтому они бывают иногда злыми, депрессивными, запуганными, слишком тревожными. Давайте беречь друг друга. Время такое.

В Екатеринодаре царя перепутали с конвойцем

Малая родина. Как казаки государя встречали



В Екатеринодаре царь ездил на своем автомобиле с атаманом генералом Бабычем.

Марина Аванесова

24 ноября 1914 года (по ст. стилю), следуя на Кавказский фронт, Екатеринодар посетил последний русский император Николай II. На вокзале его торжественно встречала депутация от всех городских сословий.

Государь ехал по городу в открытом экипаже под перезвон колоколов всех церквей. После молебна в Александро-Невском соборе на Соборной площади состоялась встреча царя с горожанами. Он подарил встречающим 25 юбилейных рублей, выпущенных к 300-летию Дома Романовых (один из них хранится в коллекции историко-краеведческого музея). В течение дня Николай II посетил городскую и войсковую больницы: обошел раненых, расспросил их о состоянии здоровья и обстоятельствах ранения, некоторых награждал медалями. Побывал император и в общине Красного Креста, Шереметьевском приюте для девочек и Мариинском институте. Мариинки встретили его гимном «Боже, Царя храни», а затем лихо спели старую казачью песню:

**«Засвистали казаченьки
В поход с полуночи,
Заплакала Марусенька
Свои ясны очи...»**

Много лет спустя бывшие воспитанницы вспоминали, что при прощании они плакали из-за того, что «государь был очень грустным».

А пятнадцатилетняя екатеринодарка Екатерина Коваленко в день приезда царя была на службе -

она работала в шляпном магазине ученицей. Магазин находился на улице Красной, на месте нынешнего Музыкального театра. Коваленко вспоминала, что с утра в день приезда Николая II улица Красная была украшена флагами и цветами. Автомобиль с императором ехал по направлению к Мариинскому институту. Сотни екатеринодарцев стояли на улице вдоль магазинов, впереди кортежа шли казаки-конвойцы. Один из них был в красной нарядной черкеске. Люди из толпы подумали, что это царь, и стали бросать букеты цветов. Как оказалось, царь ехал в автомобиле вместе с атаманом Бабычем, и на нем была серая черкеска.

В пять часов вечера император отбыл из Екатеринодара. Его путь лежал в Терскую область и Дагестан, мимо Каспийского моря на Тифлис.

25 ноября 1914 года царь напишет Александре Федоровне: «Мы едем по живописному краю, для

меня новому, с красивыми, высокими горами по одну сторону и степями по другую. Со вчерашнего дня сильно потеплело, и нынче чудесная погода. Я долго сидел у открытой двери вагона и с восхищением вдыхал теплую свежесть воздуха. На каждой станции платформы набиты народом, особенно детьми; их целые тысячи, и они так милы в своих крохотных папахах на голове. Конечно, приемы в каждом городе были трогательно теплы. Но вчера в Екатеринодаре, столице Кубанской области, я испытал другие и еще лучшие впечатления - было так уютно, как на борту, благодаря массе старых друзей и знакомым лицам казаков, которых я с детства помню по Конвою. Разумеется, я катался на моем автомобиле с атаманом генералом Бабычем и осматрел несколько превосходных лазаретов с ранеными Кавказской армии. У некоторых бедняг отморожены ноги. Поезд страшно трясет, так

что уж ты извини за мой почерк. После лазаретов я на минуту заглянул в Кубанский женский институт и в большой сиротский приют от последней войны, все девочки казаков, настоящая военная дисциплина. Вид у них здоровый и непринужденный, попадаются хорошие лица...

Великолепен и богат этот край казаков. Пропасть фруктовых садов. Они начинают богатеть, а главное, непостижимо чудовищное множество детей-младенцев. Все - будущие подданные. Все это преисполняет меня радости и веры в Божье милосердие; я должен с доверием и спокойствием ожидать того, что припасено для России!»

Местная кинофабрика «Минерва» сняла фильм о пребывании императора в Екатеринодаре. Весной 1915 года лента с успехом прошла в биографе братьев Боммер. Особенно удачными, по мнению публики, были кадры императора у вокзала и собора.



Смотр войск Кубанского казачьего войска Николаем II. 24 ноября 1914 года. Гимназическая улица - от Красной до Красноармейской. / ВСЕ ФОТО: МЫЕКАТЕРИНОДАР.RU