

ЯК ПРАВИЛЬНО РЕАГУВАТИ НА
ЗАХИСНИКІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ,
ВЗАЄМОДІЯТИ З НИМИ,
ГОВОРИТИ ТА ЧОГО
РОБИТИ НЕ ВАРТО

Ця брошура створена психотерапевтами Національного реабілітаційного центру НЕЗЛАМНІ (UNBROKEN) за безпосередньої участі захисників, які зазнали важких поранень на війні і є пацієнтами нашого медзакладу.

Соціальна адаптація та психологічний комфорт воїнів з ампутаціями та іншими важкими наслідками воєнної травми мають стати пріоритетними задачами для нашого суспільства. Тому поширюйте цю інформацію серед своїх близьких та знайомих.

Ці поради допоможуть нам разом побудувати екосистему людяності. Щоби ми знали як правильно реагувати на людину з протезом чи в кріслі колісному, щоби не травмували своєю надмірною увагою чи навпаки – байдужістю. Щоби вміли коректно взаємодіяти та спілкуватися.



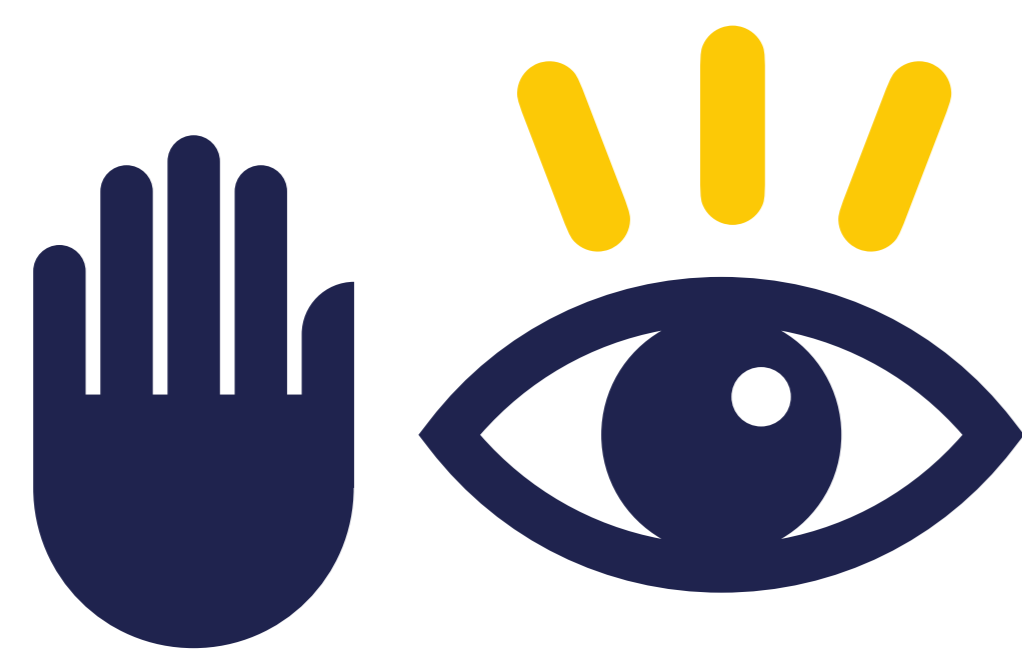
Львівська
міська
рада



UNBROKEN

10 ПОРАД ВІД НЕЗЛАМНИХ

10 ПОРАД ВІД НЕЗЛАМНИХ



НЕ ВИТРИЩАТИСЯ

Не варто пильно розглядати людину з протезом, пошрамованим обличчям та іншими відбитками війни на тілі. Навіть тоді, коли вам її шкода і ви дуже вдячні. Прискіпливе розглядання змушує ніяковіти ветеранів і почуватися некомфортно.

НЕ ГОВОРИТИ “ОДУЖУЙ!”

Якщо ви зустріли людину з протезом не в лікарні, а у громадському місці, то, ймовірно, вона вже одужала. А її втрачена кінцівка незалежно від щирості і сили ваших побажань, на жаль, уже не відросте. Тому не варто вживати подібних слів.

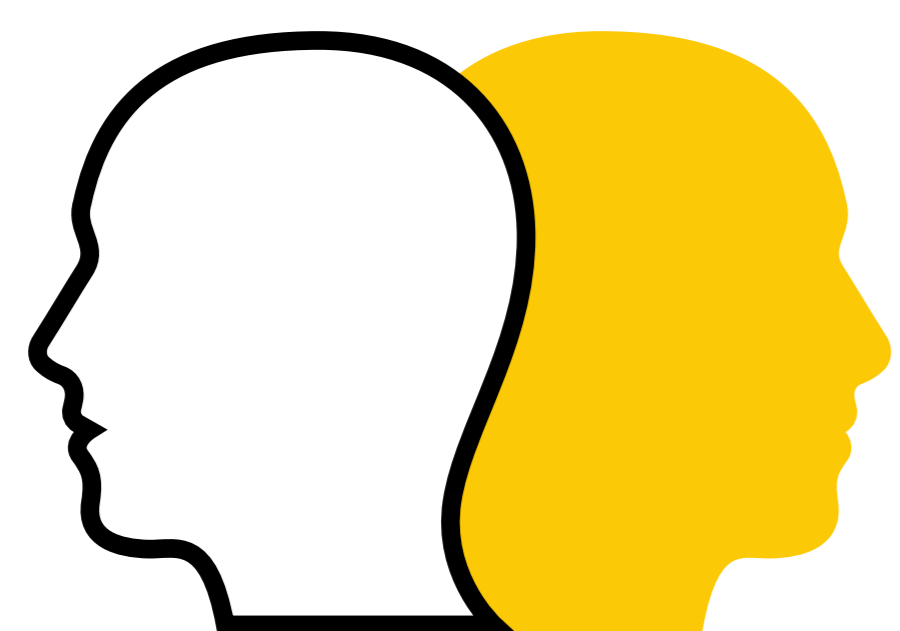


НЕ РОЗПИТУВАТИ

Пацієнти Центру НЕЗЛАМНІ пригадують випадки, коли сторонні люди намагалися цікавитися обставинами, за яких було отримано поранення, лікувальним процесом чи подробицями реабілітації. Але не всім приємно згадувати цей досвід, ділитися ним із незнайомцями та знову проживати свою травму.

НЕ ДЕМОНСТРУВАТИ ЖАЛІСТЬ

Жаліти когось, співчувати та відчувати емпатію до травмованої людини, а надто до наших захисників - це нормально. Проте, ці почуття варто проявляти у більш конструктивний спосіб. До прикладу, ліпше продемонструвати підтримку чи захват від того, як добре людина справляється з наслідками травми.



НЕ УНИКАТИ

Чимало людей ніяковіють та почувуються незручно, коли зустрічають когось на кріслі колісному, з протезом чи слідами травми на обличчі та тілі. Люди не знають як поводитися, куди дивитися та що говорити. Варто пам'ятати, що травмовані чи протезовані громадяни є повноцінними членами нашого суспільства. Їх не можна уникати.

ЯК РЕАГУВАТИ НА ЗАХИСНИКІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ, ВЗАЄМОДІЯТИ З НИМИ ТА ЧОГО РОБИТИ НЕ ВАРТО

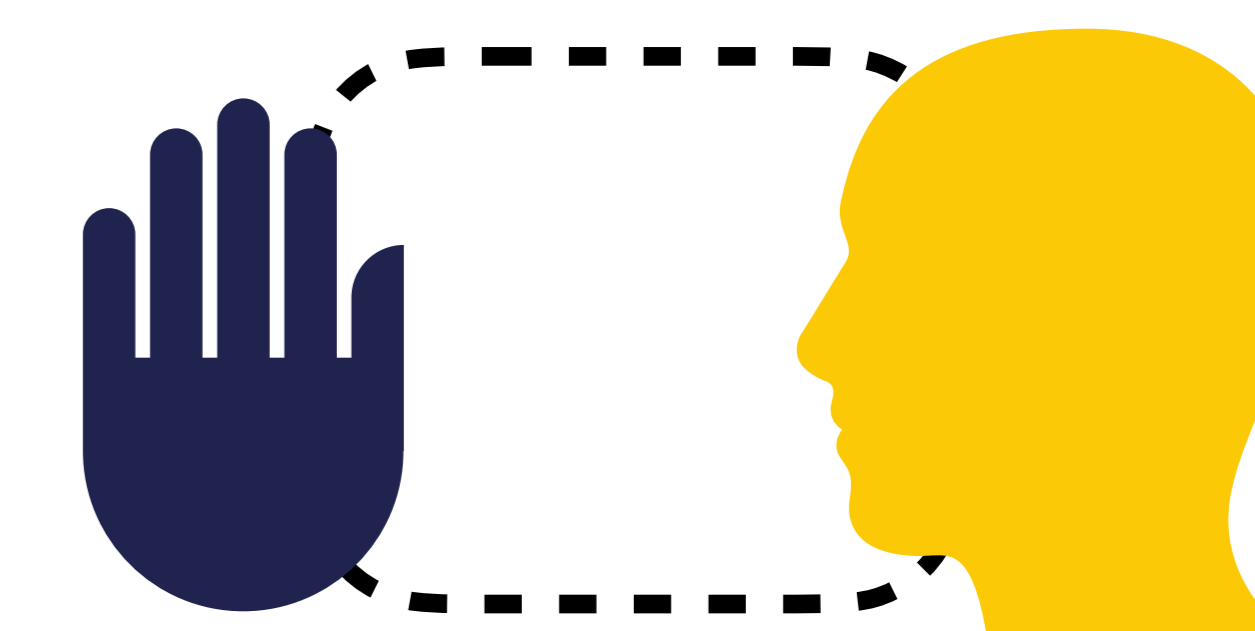


НЕ НАВ'ЯЗУВАТИ ДОПОМОГУ

НЕЗЛАМНІ захисники часто відчувають роздратування, коли їм без необхідності відкривають двері чи без дозволу хапають їхній візок. Травмовані війною громадяни прагнуть бути самостійними. Чого вони не хочуть - так це відчувати себе людьми з обмеженими можливостями. Якщо їм необхідна допомога сторонніх, вони про це попросять - самі.

НЕ ПОРУШУВАТИ “КОРДОНИ”

Якщо ви зустрічаєте захисника чи захисницю і вам хочеться обійняти цю людину - запитайте згоди. Бо не всі хочуть обійматися чи взагалі торкатися сторонніх людей. Декому це може бути навіть неприємно.



НЕ НАМАГАТИСЯ НАГОДУВАТИ

У бажанні підтримати захисників цивільні громадяни часто намагаються нагодувати їх. Приносять їжу в лікарні. В закладах громадського харчування хочуть пригостити чи сплатити рахунок. А на ринку можуть відмовлятися брати із захисника гроші. Це може дратувати, особливо, коли військові самі говорять, що не варто цього робити. Ви можете пропонувати допомогу із вдячності ненав'язливо, та у людини має бути право вибору - приймати вашу поміч чи ні.

ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ

Проведіть бесіду з вашими дітками. Україна нині світова столиця ампутацій. Людей з інвалідністю більшатиме, допоки триває війна. Діти часто поведуться безпосередньо і можуть некоректно реагувати: тицяти пальцем чи глузувати. Це раниць. Поясніть дітям, чому люди можуть інакше виглядати та що таке протез. Це допоможе вам уникнути незручних ситуацій.



КОМУНІКУВАТИ

Людські стосунки і людські реакції - це завжди індивідуально. Неможливо напрацювати вичерпний перелік рекомендацій на всі випадки зустрічі людини з інвалідністю. Проте є одне універсальне правило: про будь-який намір, а тим паче дію, варто спочатку запитати. І тільки після отримання згоди можна продовжувати розмову, співчувати, підбадьорювати чи допомагати.