

Приложение IV

## **СТРАТЕГИЯ В ОБЛАСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Информация для помощи негражданскому  
персоналу Организации Объединенных Наций,  
членам их семей и СПВПК в понимании и  
разрешении связанных с развертыванием  
вопросов**



## Оглавление

Glossary.....	Error! Bookmark not defined.
1 Introduction.....	Error! Bookmark not defined.
2 Pre-deployment period .....	Error! Bookmark not defined.
Symptoms of pre-deployment stress among family members .....	Error! Bookmark not defined.
Ways to help reduce and cope with pre-deployment stress .....	Error! Bookmark not defined.
3 Deployment period .....	Error! Bookmark not defined.
Factors influencing the stress of families of deployed personnel .....	Error! Bookmark not defined.
Symptoms of deployment stress .....	Error! Bookmark not defined.
Ways to reduce and cope with deployment stress.....	Error! Bookmark not defined.
4 Post-deployment period .....	Error! Bookmark not defined.
Post-deployment stress factors for Uniformed Personnel .....	Error! Bookmark not defined.
Post-deployment stress factors for families .....	Error! Bookmark not defined.
Harmful consequences of post-deployment stress in Uniformed Personnel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Harmful consequences of post-deployment stress in families.....	Error! Bookmark not defined.
5 Children and the deployment cycle .....	Error! Bookmark not defined.
Pre-deployment phase.....	Error! Bookmark not defined.
Actions to be taken pre-deployment.....	Error! Bookmark not defined.
Deployment phase .....	Error! Bookmark not defined.
Actions to be taken during deployment.....	Error! Bookmark not defined.
Post-deployment phase .....	Error! Bookmark not defined.
Actions to be taken post-deployment.....	Error! Bookmark not defined.
6 Reintegrating with friends .....	Error! Bookmark not defined.
7 Reintegration with parents and extended family .....	Error! Bookmark not defined.
8 The role of T/PCCs .....	Error! Bookmark not defined.
9 Conclusion.....	Error! Bookmark not defined.
10 References .....	Error! Bookmark not defined.

## Глоссарий

<b>Лицо, осуществляющее уход</b>	Человек, обеспечивающий поддержку и уход (включая физическую, медицинскую, психологическую или эмоциональную помощь) детям или нуждающимся в них людям, часто в трудных ситуациях.
<b>Семья</b>	Семья — это основная ячейка общества, основанная на законе, браке, усыновлении, кровном родстве или тесной эмоциональной привязанности. Семья призвана обеспечить поддержку, заботу и взаимный уход; она служит главной структурой для воспитания детей, совместного пользования ресурсами и формирования эмоциональных связей.
<b>Состав семьи</b>	Существует несколько вариантов состава семьи: нуклеарная семья (родители и их дети), расширенная семья (включая бабушек и дедушек, тетю, дядю, двоюродных братьев и сестер), семья с одним родителем, смешанная семья (с детьми от разных браков) и др. Понятие семьи выходит за рамки биологических отношений и включает в себя названные семьи и сплоченные сообщества, построенные на общих ценностях, эмоциональных связях и системах поддержки.
<b>Реинтеграция</b>	Процесс, через который проходит негражданский персонал при возвращении в свою часть по окончании периода развертывания. Он включает в себя физическую, эмоциональную и психологическую адаптацию, которая необходима военнослужащим и членам их семей для успешного возвращения к привычному образу жизни, существовавшему до развертывания.
<b>Супруг(-а)</b>	Означает юридически признанного партнера (негражданского сотрудника), состоящего в браке в соответствии с законодательством соответствующей юрисдикции. Эти отношения предоставляют супругу(-е) определенные права и льготы, часто включающие доступ к медицинскому обслуживанию, жилищным пособиям и другим формам поддержки, предоставляемым негражданскому персоналу для обеспечения благополучия члена семьи военнослужащего. Супруги негражданского персонала играют важнейшую роль в поддержании своих партнеров, проходящих военную службу. Из-за образа жизни негражданского персонала, включающего развертывания, релокации и расставания с семьей, они часто сталкиваются с уникальными трудностями и возможностями. ПРИМЕЧАНИЕ: в разных вооруженных силах и странах определение понятия «супруг(-а)» и предоставляемые им льготы могут отличаться.
<b>СПВПК</b>	Страна, предоставляющая воинские и полицейские контингенты



## 1 Введение

Быть выбранным для участия в операциях Организации Объединенных Наций — это повод для гордости негражданского персонала и их семей, поскольку это означает почетный статус и финансовое вознаграждение. Однако в ходе подготовки к развертыванию они могут испытывать ряд эмоциональных реакций, включая волнение, радость, гордость, печаль, гнев, напряжение, разочарование, обиду и депрессию. Для некоторых семей периоды развертывания могут стать поводом для роста и обретения внутренней силы. Признание и понимание этих проблем имеет решающее значение для того, чтобы без потерь пережить разлуку на время развертывания.

Организация Объединенных Наций признает важность благополучия семей негражданского персонала и понимает, что эффективная работа с последствиями, которые развертывание может иметь для них, требует особого внимания.

В связи с этим настоящее руководство призвано помочь негражданскому персоналу и членам их семей узнать о возможных стрессовых факторах и понять их, а также предоставить рекомендации относительно мер по их устранению и смягчению на протяжении всего цикла развертывания. Благодаря этому негражданский персонал сможет приступить к реализации миссии Организации Объединенных Наций с уверенностью, сосредоточиться на выполнении своих основных задач во время развертывания и с гордостью и радостью воссоединиться со своими семьями после развертывания.

Основная целевая аудитория этого руководства — негражданский персонал и их семьи. Однако руководству и офицерам медицинской службы стран, предоставляющих воинские и полицейские контингенты (СПВПК), также рекомендуется ознакомиться с рассматриваемыми в нем вопросами и помогать негражданскому персоналу и членам их семей успешно с ними справляться.

В конце настоящего документа приводятся несколько предложений относительно того, какую помощь СПВПК может оказать негражданскому персоналу и членам их семей.

## 2 Период до развертывания

Для благополучия как самого негражданского персонала, так и членов их семей очень важно научиться распознавать стрессовые факторы, возникающие в период до развертывания, и работать с ними, а также осваивать эффективные методы борьбы со стрессом.

Между негражданским персоналом и членами их семей могут возникнуть разногласия, например, по поводу участия в развертывании, ожиданий в отношении воспитания детей и финансовой поддержке, а также местонахождения супруга на время его отсутствия. Несмотря на то, что тщательное планирование может помочь смягчить стресс и напряжение, необходимо признать, что не все стрессовые факторы могут быть устранены. Поэтому следует знать, как стресс может проявляться и как с ним бороться.

## Симптомы стресса, испытываемого членами семьи перед развертыванием

- **Гнев:** первичная эмоциональная реакция
- **Отрицание:** Почему мы? Почему ты?
- **Тревожность:** Что я буду делать, пока тебя нет? Что нас ожидает в будущем?
- **Другие чувства:** Страх, обида, печаль, сближение, отдаление

## Способы уменьшения стресса перед развертыванием

- **Общаться с** семьей и проводить беседы один на один
- **Строить** планы вместе о поддержании дальнейшего контакта
- **Готовить** членов семьи к разлуке

Открытое и честное общение между сторонами имеет очень важное значение для понимания чувств и опасений друг друга. Заблаговременно решая эти вопросы, негражданский персонал и их семьи смогут лучше справляться со стрессом, связанным с развертыванием, создавая более надежную систему поддержки и улучшая общее благосостояние.

Перед развертыванием негражданский персонал должен проинформировать членов своей семьи о том, как с ними можно связаться во время его отсутствия. Необходимо сообщить членам семьи, к кому из должностных лиц им следует обращаться в случае непредвиденной ситуации или невозможности связаться с негражданским сотрудником, и представить их друг другу до отъезда.

## 3 Период развертывания

Члены семьи могут по-разному переживать этот период, и часто подвержены различным тревогам, страхам и волнениям во время разлуки.

## Факторы, влияющие на уровень стресса в семьях развернутого персонала

- Страх за находящегося на службе члена семьи
- Нарушение привычного ритма и образа жизни
- Отрицательные реакции детей на внезапные изменения в семейной обстановке
- Необходимость развивать новые навыки устойчивости, восстанавливать семейные отношения, заводить новых друзей и присоединяться к группам поддержки
- Чувство чрезмерного обременения новыми ролями и обязанностями

## Симптомы стресса, связанного с развертыванием

В семьях может наблюдаться целый ряд симптомов, наиболее распространенными из которых являются:

- пустота
- одиночество

- страх
- гнев
- горе

## Способы уменьшения стресса, связанного с развертыванием

Примите свои чувства как нормальную реакцию на сложные обстоятельства, а не как знаки неприятия.

Ниже приведено несколько советов для супругов и партнеров, которые помогут им самим и другим членам семьи справиться с разлукой.

### *Семья и друзья*

- Принимайте помощь от друзей и родственников. Это необходимо во время отсутствия супруга(-и) или партнера и не является признаком слабости или неспособности справиться с ситуацией.
- Чаще общайтесь с родственниками и друзьями, готовыми предоставить вам столь необходимую поддержку.
- Включите в свой распорядок дня ритуалы, помогающие вам чувствовать присутствие члена семьи, с которым вы разлучились.

### *Соседи*

- Постарайтесь подружиться хотя бы с тремя соседями. Они могут оказать неоценимую помощь в непредвиденных ситуациях и обеспечить повседневную поддержку.

### *Работа*

- Если вы работаете полный день, заранее спланируйте действия, которые необходимо предпринять во время школьных каникул.
- Открытое общение с работодателем поможет вам обеспечить эффективный баланс между работой и личной жизнью в трудные периоды.

### *Забота о себе*

- Создайте распорядок дня, в котором будет выделено время для отдыха и расслабления.
- Заботьтесь о себе, чтобы избежать чрезмерного утомления.
- Уделяйте внимание хобби и увлечениям, которые вам уже нравятся, или откройте для себя новые.

## 4 Период после развертывания

Негражданскому персоналу и их семьям рекомендуется признать, что возвращение домой может быть связано со стрессом, и что благодаря взаимопониманию и поддержке этот стресс может быть снижен.

Для того чтобы процесс реинтеграции был более гладким, СПВПК рекомендуется информировать персонал и членов семей о трудностях и проблемах, с которыми они могут столкнуться после развертывания. Проводя просветительскую работу и предоставляя необходимые ресурсы, они могут лучше поддерживать негражданский персонал и их семьи на этом важном этапе в их жизни.

## Стрессовые факторы, воздействующие на негражданский персонал в период после развертывания

- Опасная или напряженная обстановка в районе развертывания, ожидание опасных событий
- Смерть или серьезное ранение коллег в ходе миссии
- Продолжительность периода нахождения вдали от дома
- Вид убитых и раненых (включая участников военных действий и гражданских)
- Прошлые травмы, которые могут быть усилены стрессом, связанным с развертыванием
- Изменения в семейных отношениях в период отсутствия (например, усиление или, наоборот, ослабление привязанности со стороны супруга(-и) или ребенка)

## Стрессовые факторы, воздействующие на семью в период после развертывания

- Вопросы о решениях, которые они принимали во время службы партнера или супруга(-и)
- Изменения в принятии решений и обязанностях
- Вероятность того, что отношения в семье уже никогда не будут такими, как до развертывания

Эти стрессовые факторы могут привести к существенным изменениям в жизни негражданского персонала и их семей. Они могут проявляться в виде эмоциональных и социальных изменений, как описано ниже.

## Пагубные последствия воздействия стресса на негражданский персонал в период после развертывания

- Чувство вины за свои поступки или стыд за какую-либо неудачу
- Чрезмерное употребление алкоголя или наркотиков, а также печаль, тревога и гнев
- Неконтролируемый или частый плач и другие экстремальные реакции на события, которые обычно воспринимаются более спокойно
- Проблемы со сном (недостаток или избыток)
- Трудности с концентрацией
- Вербальное или физическое насилие
- Повторяющиеся жалобы на головную боль, боль в спине, проблемы с желудочно-кишечным трактом, снижение выносливости без очевидной физической причины
- Повторяющиеся воспоминания об ужасных событиях, пережитых во время развертывания
- Негативные мысли о себе/других/окружающей среде

## Пагубные последствия воздействия стресса на семьи в период после развертывания



- Неспособность разрешать семейные конфликты
- Чрезмерная зависимость или отдаление от других членов семьи. Постоянное обвинение других.
- Проблемы с дисциплиной или успеваемостью у детей

Понимая и применяя на практике эти предложения, негражданский персонал и члены их семей смогут легко и без проблем пережить процесс возвращения домой. Важно помнить, что достижение устойчивости — это процесс, и выполнение этих рекомендаций позволит создать прочную основу для позитивного и благополучного будущего.

## 5 Дети и цикл развертывания

В семейных системах дети особенно уязвимы, и их психическое здоровье может подвергнуться повышенному риску из-за постоянного стресса. Ниже представлены конкретные факторы, которые могут повлиять на детей на разных этапах цикла развертывания, а также действия, которые рекомендуется предпринять, чтобы снизить их воздействие.

### Этап до развертывания

На детей может повлиять следующее:

- Тревога и неопределенность. Дети могут испытывать тревогу из-за предстоящей разлуки с родителем. Разговоры о развертывании, его цели и потенциальных рисках могут их расстраивать.
- Изменение распорядка дня. Подготовка к развертыванию может привести к изменениям в распорядке дня. Детям, вероятно, нужно будет привыкать к новому режиму или обязанностям, что может быть непросто.
- Трудности с выражением эмоций. Детям может быть трудно выразить свои эмоции по поводу предстоящей разлуки. Очень важно предоставить им безопасное пространство для выражения их чувств.

### Действия, которые следует предпринять до развертывания

Оба родителя должны:

- поговорить с другими родителями или лицами, осуществляющими уход, которые уже имеют подобный опыт, чтобы понять, какие вопросы задают дети, как на них отвечать и каким объемом информации делиться;
- подумать о том, как лучше объяснить детям причину отсутствия родителя, учитывая их возраст, личные качества и то, как они реагируют на неожиданности;
- рассмотреть возможность обращения в центр семейной поддержки контингента, если таковой имеется;
- предупредить школу, учителей и тренеров детей о предстоящем развертывании.

Родитель, временно покидающий семью, должен:

- поговорить с детьми индивидуально, чтобы они поняли, что такое развертывание, почему родитель должен уехать, на какой срок и куда, показав место на карте;
- позволить детям задавать вопросы и отвечать на них как можно проще и честнее;
- заверить детей в том, что их распорядок дня останется прежним и что отсутствующий родитель будет как можно чаще выходить на связь, сказать, что очень важно слушаться взрослых, которые остаются с ними дома;
- попросить детей школьного возраста упаковать вещи;
- обязательно попрощаться, но сделать это быстро;
- подчеркнуть гуманитарный характер миссии и помощь, оказываемую местному населению, используя подходящие по возрасту слова, что поможет уменьшить негативное воздействие разлуки.

### Этап развертывания

На детей может повлиять следующее:

- Отсутствие и разлука. Отсутствие одного из родителей может вызвать у детей чувство грусти, одиночества и даже изменения в поведении.
- Трудности с общением. В зависимости от места развертывания общение между родителем и ребенком может быть ограниченным или нерегулярным, неожиданно прерываться, что еще больше усиливает чувство разлуки.
- Привыкание к новому распорядку дня: Дети и оставшийся дома родитель или лицо, осуществляющее уход, могут установить новый распорядок дня, чтобы компенсировать отсутствие второго родителя. Это может повлиять на учебу, внеклассные занятия и социальное взаимодействие.

Действия, которые следует предпринять во время развертывания:

Родитель, временно покидающий семью, должен:

- как можно чаще выходить на связь, облегчая процесс перехода;
- помогать партнеру поддерживать порядок дома.

Родитель, остающийся с ребенком, или лицо, осуществляющее уход, должны:

- максимально придерживаться привычного распорядка дня, отводя при этом время на общение с отсутствующим родителем;
- выделять время на обсуждение с детьми того, что они слышат в новостях или от других детей;
- не оставлять безнаказанным поведение, которое обычно не допускается.

### Этап после развертывания

Дети могут сталкиваться со следующими переживаниями и потребностями:

- Воссоединение и реинтеграция. Хотя возвращение долго отсутствовавшего родителя — это радостное событие, оно также может быть сопряжено с

трудностями. Детям может понадобиться время, чтобы привыкнуть к тому, что родитель снова с ними.

- Время на восстановление привязанности. Для восстановления связей и создания новых воспоминаний очень важно проводить время с семьей за любимыми занятиями.

Действия, которые следует предпринять после развертывания

Возвращающийся родитель может помочь сделать переходный период более гладким, дольше оставаясь дома в течение нескольких недель после возвращения. Изменения в семейную жизнь следует вносить постепенно и воспринимать новое благосклонно, а не критически.

Оставшийся дома родитель или лицо, осуществляющее уход, может облегчить переход к новому укладу жизни, не нагружая вернувшегося родителя сразу большим количеством повседневных дел и обязанностей, особенно касающихся детей. Если за время отсутствия родителя распорядок или правила в семье значительно изменились, дети должны быть готовы к возможным переменам в своем распорядке дня после возвращения мамы или папы домой.

## 6 Воссоединение с друзьями

Друзья играют важную роль в процессе реинтеграции по возвращении после развертывания. Они обеспечивают особый вид поддержки, который дополняет поддержку членов семьи и коллег. Их присутствие создает ощущение нормальности, близости и товарищества, что может быть очень полезным на сложном этапе возвращения к обычной жизни. Общение с друзьями в непринужденной обстановке поможет создать ощущение постоянства на фоне перемен.

Друзья могут стать жизненно важным источником понимания и принятия, помогая тем самым справиться с чувством изоляции или с трудностями процесса реинтеграции. Товарищеские отношения, основанные на общих воспоминаниях и взаимопомощи в период развертывания, могут помочь негражданскому персоналу повысить уверенность в себе, напоминая, что они являются частью крепкого сообщества. Эти связи помогают создать безопасное пространство, в котором негражданский персонал может свободно обсуждать свои мысли, чувства и проблемы, зная, что друзья обязательно их поймут. Друзья могут оказать негражданскому персоналу неоценимую поддержку по возвращении домой, возрождая в них чувство принадлежности и цели.

## 7 Воссоединение с родителями и расширенной семьей

Воссоединение с родителями и расширенной семьей имеет важное значение для негражданского персонала, возвращающегося домой после развертывания. Сложная динамика этого процесса может существенно повлиять на их благополучие и сплоченность всей семьи. Этот аспект более детально описан ниже.

- Отношения с расширенной семьей. Воссоединение с членами расширенной семьи может быть как приятным, так и сложным. Родители и родственники

часто помогают семье в период развертывания, формируя уникальные отношения с детьми. Негражданскому персоналу и их супругам или партнерам следует выразить признательность за оказанную ими поддержку.

- Баланс между автономией и сотрудничеством. Для успешной реинтеграции необходимо найти баланс между автономией, приобретенной в процессе развертывания, и сотрудничеством, которого требует семейная жизнь. Чтобы достичь гармонии в переходный период, нужно признавать сильные стороны друг друга и искать способы их применения в семейной жизни.

Таким образом, воссоединение с родителями и расширенной семьей — это многогранный процесс, требующий открытого общения, эмпатии и гибкости. Это возможность отметить рост, пережить изменения и укрепить узы, делающие семейную ячейку устойчивой и сплоченной.

## 8 Роль СПВПК

Важно отметить, что ответственность за оказание помощи семьям негражданского персонала на всех этапах развертывания лежит на СПВПК и развертываемом персонале.

СПВПК могут оказать содействие в следующих областях:

- Коммуникация. Очень важно информировать семьи о миссии, функциях, которые будут выполнять их близкие, и любых изменениях в ситуации по мере их возникновения. Полезно будет создать эффективные каналы связи, чтобы семьи могли связаться со своими близкими, участвующими в миссии. Хотя эта обязанность в первую очередь лежит на негражданском персонале, СПВПК должны предоставить средства для ее выполнения. СПВПК могут использовать видеоматериалы о месте службы в принимающей стране (локации, культура, люди) для информирования негражданского персонала и членов их семей.
- Сети социальной поддержки. Содействие установлению связей между семьями развертываемого персонала может создать чувство общности, позволить им делиться опытом и поддерживать друг друга.
- Поддержка в реинтеграции после развертывания может включать рекомендации по адаптации, помощь в решении возможных проблем и предоставление семьям достаточного времени для воссоединения с негражданским персоналом.
- Консультирование и психологическая поддержка. Предоставление членам семьи доступа к услугам по охране психического здоровья или консультированию может помочь им справиться со стрессом и трудностями, связанными с тем, что их близкий человек находится в сложных условиях далеко от них.
- Проведение беседы с семьей перед развертыванием. В случаях, когда это является целесообразным, СПВПК могут проводить беседы с негражданским персоналом и их супругами или партнерами на этапе до развертывания, чтобы выяснить, могут ли какие-либо серьезные семейные проблемы, такие как тяжелая болезнь одного из членов семьи, напряженные отношения или другие трудности, повлиять на готовность сотрудника. На основе полученных сведений СПВПК могут предпринять соответствующие действия.

## 9 Заключение

Начиная с момента отбора и далее в течение всего цикла развертывания негражданский персонал и его семьи проходят через необыкновенный и трансформирующий процесс. Воссоединение с детьми, родителями, родственниками и друзьями по возвращении приобретает глубокое значение. Перед лицом неопределенности, ожиданий и необходимости адаптироваться к новым условиям этот процесс требует взаимопонимания, личностного роста и высокой устойчивости как негражданского персонала, так и членов их семей.

Совместные усилия, предпринимаемые СПВПК, негражданским персоналом и членами их семей, позволят обеспечить высокую мотивацию негражданского персонала и стойкость партнеров или супругов в это непростое время.

## 10 Список литературы

- Alfonzo, Chris A. (2023). The deployment experience. In *Veteran and Military Mental Health: A Clinical Manual*, Christopher Warner and Carl A. Castro, eds. Springer Cham International Publishing.
- Cramm, Heidi, and others (2020). Impact of Canadian Armed Forces veterans' mental health problems on the family during the military to civilian transition. *Military Behavioral Health*, vol. 8, No. 2, pp. 148–158.
- Dorrance-Hall, Elizabeth, and others (2023). Making sense of changes in military partners' post-deployment adjustment concern: Turning points, trajectories, and accounts. *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 40, No. 11.
- Greene, Tayla, and others (2010). How communication with families can help and hinder service members' mental health and occupational effectiveness on deployment. *Military Medicine*, vol. 175, No. 10, pp. 745–749.
- Kennis, Mitzy, and Hans Te Brake (2022). Facilitating the transition home after military deployment: a systematic literature review of post-deployment adaptation programmes. *European Journal of Psychotraumatology*, vol. 13, No. 1.
- Sheppard, Sean C., Jennifer W. Malatras and Allen C. Israel (2010). The impact of deployment on US military families. *American Psychologist*, vol. 65, No. 6.
- Hawkins, Stacy Ann, and others (2018). *What we know about Uniformed Personnel family readiness: Evidence from 2006-2017*. Research Facilitation Laboratory, Army Analytics Group, Office of the Deputy Under Secretary of the Army, United States Armed Forces.
- Irish Defence Forces. *Overseas Service Guidance Booklet for Defence Forces Families*.
- Steel Fisher, Gillian K., Alan M. Zaslavsky, and Robert J. Blendon (2008). Health-related impact of deployment extensions on spouses of active-duty army personnel. *Military Medicine*, vol. 173, No. 3, pp. 221–229.
- Wood, Valerie M., and others (2022). Adult attachment and spousal reports of conflict and quality of partner interactions during a post-deployment reunion. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, vol. 8, No.3, pp. 72–83.
- US Department of Defense (2022). What to expect: an overview of reunion and reintegration, 27 July. Доступ по ссылке: <https://planmydeployment.militaryonesource.mil/reunion-reintegration/family-members/what-to-expect-an-overview-of-reunion-and-reintegration/>

- Zolotov, Debra Mae (2023). Impact of Post-Traumatic Stress Disorder on the Quality of Familial Interactions Among Soldiers Who Were Deployed, PhD diss., Chicago: The Chicago School of Professional Psychology.