

## Уважаемый боец!

**«Возвращение домой» может занять несколько лет.**

Опыт участия в боевых действиях может постоянно переносить разум и тело обратно.

Но иногда «боевые» навыки, которые помогли выжить, могут **создавать проблемы** в мирной жизни.

### И сейчас важно

провести собственный **разбор полетов**, чтобы пережитые события превратились в воспоминания и не возникали в мыслях снова и снова.

Непереработанный опыт может привести к развитию посттравматического стрессового расстройства.

### Если у Вас:

- повторяющиеся неконтролируемые воспоминания
- постоянная настороженность и чувство угрозы
- избегание разговоров о произошедших событиях, встреч с людьми, которые могут напоминать о них

### Если у Вас возникают такие чувства, ощущения, как:

- беспомощность
- оцепенение
- беспокойство
- злость
- страх
- чувство вины
- трудности во взаимоотношениях с людьми

**Психологическую помощь и поддержку Вам окажет**



**ЦентрПоддержки38**

**8 800 201-38-01 (доб.2)**

***Помните! Невозможно вернуть прошлую жизнь, но можно построить новую.***