

## **"Не відводь очей": Етикет гідності та мова підтримки в умовах травматичної втрати**



Втрата, спричинена війною — це не лише про загиблих, а й про поранення, руйнування, втрату дому та фізичної цілісності. Сучасна Україна, на жаль, стала країною, де ми все частіше зустрічаємо людей, які пережили важкі фізичні та психологічні травми, зокрема ампутації кінцівок. Ці люди — наші Захисники та Захисниці, які заплатили найвищу ціну за наш спокій.

Наше суспільство мусить опанувати мову гідності та навчитися коректно взаємодіяти з людьми, які пережили втрату. Наша реакція впливає на їхню адаптацію та відчуття власної цінності.

### **Частина I: Як говорити про травму та втрату**



Коли ми стикаємося з горем або фізичною втратою іншої людини, природна реакція — розгубленість. Як не нашкодити?

### 1. Уникайте жалю, практикуйте співчуття

- ✗ Шкідливо (Жалість): "Бідненький/бідненька, як ти тепер без руки/ноги?" Жалість фокусується на втраті, знецінює силу духу людини та перетворює її на "жертву".
- ✓ Допомагає (Співчуття): "Мені дуже шкода, що вам довелося це пережити. Ви дуже сильна людина." Співчуття визнає біль, але фокусується на витривалості та цілісності особистості.

### 2. Забудьте про кліше

- ✗ Шкідливо: "Все буде добре", "Тримайся", "Це воля Божа". Ці фрази ігнорують реальний біль і змушують людину "тримати обличчя", коли вона, можливо, хоче плакати.
- ✓ Допомагає: "Я поруч", "Я не уявляю, як тобі важко, але я готовий/готова послухати", "Як я можу тебе підтримати зараз?"

### 3. Не порівнюйте і не перекладайте провину

- ✗ Шкідливо: "Мій знайомий теж втратив ногу, але він вже бігає марафони", "Тобі пощастило, що ти взагалі вижив".
- ✓ Допомагає: Визнайте унікальність їхнього досвіду. Кожна людина має право на власний темп проживання травми

### 4. Дайте простір для власних слів

Якщо людина, що пережила втрату, готова говорити, просто слухайте. Не перебивайте, не давайте непроханих порад. Створіть безпечний простір.

## **Частина II: Етикет взаємодії з людьми з ампутаціями**

Військові, які отримали важкі поранення, проходять складний шлях фізичної та соціальної реабілітації. Наша поведінка має сприяти їхній реінтеграції у суспільство

### 1. Поважайте особисті кордони та автономію

- Не торкайтеся людини або її допоміжних засобів (протезів, милиць, візка) без дозволу.

- Не кидайтеся допомагати. Запитайте: "Вам потрібна допомога?" Якщо людина каже "ні", поважайте її вибір. Самостійність має ключове значення для їхньої гідності

## 2. Не витріщайтесь і не уникайте

- ✗ Неприпустимо: Витріщатися на протез чи травмоване місце, або, навпаки, інстинктивно відвертати погляд, щойно побачили травму.
- ✓ Коректно: Зберігайте зоровий контакт під час розмови, як із будь-якою іншою людиною. Бачте людину цілісно, а не лише її травму. Уникання чи, навпаки, надмірна увага змушує людину почуватися "іншою" та ніяково.

## 3. Коректна термінологія

- Уникайте термінів: "інвалід", "каліка", "людина з обмеженими можливостями", "ампутант".
- Вживайте: "Військовий/Військова з ампутацією", "Людина з протезом", "Ветеран/Ветеранка". Якщо не впевнені — спілкуйтеся мовою фактів: "Він не має кінцівки". Найкращий варіант — запитати, як людині комфортно, щоб її називали.

## 4. Розмова про війну та травму

- ✗ Неприпустимо: Розпитувати деталі поранення: "Як саме це сталося? Було дуже боляче?"
- ✓ Коректно: Запитайте: "Чи комфортно тобі зараз говорити про свій досвід на війні?" Багато військових готові ділитися історією, але це має бути їхнє рішення. Розпочинайте розмову з нейтральних тем: "Як твій день?", "Які в тебе плани?".

## Підсумок: Принцип людської гідності

Людина, що пережила втрату, чи то близької особи, чи то частини тіла, не перестає бути повноцінною частиною суспільства. Втрата не визначає її сутність.

Наша головна місія — створити інклюзивне суспільство, де ветерани та всі, хто постраждав від війни, можуть жити повноцінним життям, відчуючи повагу, визнання та підтримку, а не жалість.