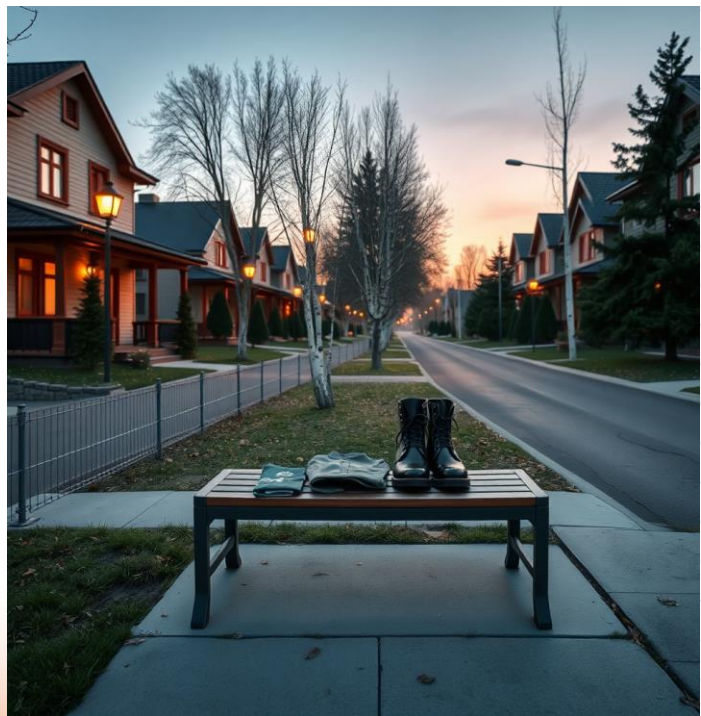


# Психологическая работа с разными категориями жен участников СВО (воюющих, погибших, пропавших без вести).

*Рыжова Екатерина Сергеевна  
Медицинский психолог  
БУЗ ВО "Вологодский областной  
госпиталь для ветеранов войн"*



## + Социально-психологический контекст семей военнослужащих СВО

Семьи военных СВО испытывают уникальные психологические нагрузки в этот период. Жены находятся под постоянным стрессом, тревогой и неопределенностью, что требует специализированной поддержки с учетом их особенностей.



## Общая психологическая основа для всех категорий жен



Женщины сталкиваются с хроническим стрессом и тревогой, вызванными неопределенностью и переживаниями за близких в зоне СВО.

Потеря привычного образа жизни приводит к дезориентации, ощущению нестабильности и разрушению прежних социальных связей.

Изоляция от общества и непонимание окружающих усиливают чувство вины и потребность переосмыслить свою семейную роль.



## Психологическая работа с женами воюющих



Психологическое состояние:

«живое ожидание», постоянный страх, тревога за жизнь мужа, жизнь в режиме «паузы».



Задачи психологической работы:

снижение тревожности, обучение техникам саморегуляции и совладания со стрессом (граундинг-техники («здесь и сейчас»), работа с телом), развитие толерантности к неопределенности, поддержание ресурсного состояния.



# Психологическая работа с вдовами



Психологическое состояние:

«завершенная потеря и горевание»,  
острое горе, поиск новых смыслов,  
столкновение с чувствами гнева,  
обиды, тоски.



Задачи психологической работы:

помощь в проживании стадий горя,  
профилактика осложненного горя,  
поддержка в поиске новой  
идентичности и смыслов жизни,  
интеграция утраты в личную историю.



# Психологическая работа с женами пропавших без вести



Психологическое состояние:

«замороженное горе» и неопределенность, невозможность оплакать, невозможность надеяться. Нахождение в психологическом вакууме.



Задачи психологической работы:

Работа с феноменом «неопределенной утраты». Помощь в выработке навыка жить «здесь и сейчас», несмотря на отсутствие ясности. Балансирование между реализмом и надеждой без саморазрушения.

**Ключевой принцип: «Общая основа — но дифференцированный подход».**

Объединение разных категорий возможно и терапевтически ценно, но оно требует от психолога четкой структуры и фасилитации.

**Цели объединения:**

- \* Борьба с изоляцией и стигматизацией.
- \* Создание среды абсолютного понимания без осуждения.
- \* Обмен ресурсами и стратегиями выживания.
- \* Взаимная поддержка и обретение чувства общности. ● ● ●

**Разнообразные форматы взаимодействия**

Форматы включают психообразовательные семинары, тематические мастер-группы, арт-терапию и проектную деятельность, способствующие социальной интеграции и развитию чувства общности.

## + Модели групповой работы и объединения разных категорий жен



# Основные методы и техники психологической работы

Метод	Описание	Назначение
EMDR-терапия	Переработка травматических воспоминаний	Снижение посттравматических симптомов
Символдрама	Работа с внутренними образами и метафорами	Безопасное выражение эмоций
Когнитивно-поведенческий подход	Коррекция негативных убеждений и мыслей	Улучшение эмоционального состояния

Таблица отражает ключевые методики для эффективной поддержки жен участников СВО с указанием направленности и применимости.

Мультидисциплинарный подход повышает эффективность психологической поддержки.

# Итоги и значение комплексной психологической поддержки жен участников СВО

Групповая поддержка способствует укреплению психологической устойчивости женщин, сочетая разнообразие опыта для формирования взаимопомощи и построения нового жизненного смысла.



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Обратная связь: Рыжова Екатерина Сергеевна,  
email: [Ryzhova.Ecaterina@yandex.ru](mailto:Ryzhova.Ecaterina@yandex.ru),  
телефон: 8 (921) 393-13-00.

**Готова предоставить дополнительную информацию и  
консультации по теме.**