

Перший свій бойовий досвід я отримав в Афганістані в 86 році.  
Повернувшись додому, мені здавалося я наповнений силами, мріями,  
енергією. Замість цього моє життя на декілька років перетворилося  
на алкогольне жайття для мене і моєї сім'ї. Незрозуміле почуття провини,  
породжувало в мені бажання закритися і відгородитися від світу.  
Як наслідок я не зміг зберегти сім'ю.

Спочатку думка про зустріч з психологом здавалася мені абсурдною.  
Я ж не хворий ... Що він (психолог) знає про мої проблеми?

Однак приклад моїх товаришів і побратимів, і щира атмосфера психолога  
до якого я звернувся, зруйнували мій стереотип про психологів. Я не тільки  
звернувся за підтримкою, а й сам вирішив стати професійним психологом.  
**В мене з'явилися нові цілі. Я зміг поглянути на своє життя по-новому.**

Сьогодні, повернувшись із зони бойових дій, я ділюся своїм пережитим  
досвідом і професійними знаннями з бійцями мого підрозділу.

**Пережите мною стало моїм досвідом, а за допомогою професійного  
психолога я трансформував цей досвід в мудрість і знання.**

*Олег 48 років. Афганістан 86-89г. Блокпост 13Б, Гранітне, 2014-2015*



2015

**Я ЗМОЖУ!**

Інформація про самодопомогу та професійну підтримку

<https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/uk/materialien-ua/>

Національна гаряча лінія  
МЖПЦ «Ла Страда Україна»

**0800 500 335 | 386**

з міського

з мобільного

За психологічною допомогою Ви можете звернутися:

Інші координати організацій



ПОДОЛАЄМО  
НАСЛІДКИ  
ВІЙНИ РАЗОМ



Брошура була видана в рамках міжнародного проекту "Подолоаємо наслідки війни разом", який DRA e.V (Берлін) реалізував з 2015 по 2016 рр. спільно з українською організацією КримSOS (Київ) за підтримки Міністерства іноземних справ Німеччини.

Учасники робочої групи:

Тетяна Тімошенко, Наталія Заїкіна, Ольга Кліменко, Олег Оберніхін, Олена Кононихіна, Інесса Клочко, Юлія Ібрагім, Наталія Мисан, Надія Манчандра.

Керівник проекту: Марія Слезачек.

Електронна версія буклету за посиланням: <https://kriegsfolgen-ueberwinden.de/uk/materialien-ua/>



Federal Foreign Office

