

Родной человек не выходит на связь, вам не говорят о его местоположении или сообщают прямо, что он пропал без вести...

С этим невозможно смириться...



С одной стороны, в душе теплится надежда на встречу, а с другой - одолевают мысли о самом страшном...

Как можно помочь себе?

Несколько приемов психологической самопомощи для стабилизации психоэмоционального состояния:



1. Дыхательные упражнения

- Медленное глубокое дыхание (7-8 дыханий в минуту);
- Дыхание по 4-7-8 (4 сек вдох, 7 сек пауза, 8 сек выдох);
- Дыхание животом.

Инструкция: примите удобную позу. Через нос сделайте медленный, глубокий вдох животом. Задержите дыхание на 4-5 секунд. Медленно выдохните через нос.



2. Телесные практики

- Расслабление мышц. Например, сожмите кулаки как можно сильнее. Задержите дыхание на две секунды. Выдохните и одновременно разожмите ваши руки. Повторите упражнение трижды.
- Растяжки, ритмичные движения.
- Самомассаж (лицо, шея, плечи).

Новые телесные ощущения помогают отвлечься от тревожных мыслей.



3. Визуализация и медитация

- Мысленное представление спокойных, расслабляющих образов, например, берег моря, опушка леса или то место, где вы чувствуете себя спокойно.
- Медитации на основе осознанности, например, 1. Выберите место для медитации, устройтесь поудобней, попробуйте разные позы. 2. Начните медитировать: успокойте свой разум, сделайте несколько глубоких вдохов, осознайте, что вы – это не ваши мысли, сосредоточьтесь на настоящем.

Эти упражнения снижают напряжение и активируют состояние внутреннего покоя.



4. Позитивный настрой на положительные результаты.

Практика «5-4-3-2-1» поможет справиться с тревогой, вернуться в реальность, благодаря нашим органам чувств: зрению, слуху, осязанию, обонянию и вкусу.

Последовательность действий:

1. Посмотрите вокруг себя и отметьте 5 предметов, которые вы видите в данный момент.

2. Прислушайтесь и выделите 4 звука, которые сейчас слышите.

3. Выделите 3 телесных ощущения. Это могут быть такие, как ноги в обуви, прохлада от скамейки, ветер на щеке.

4. Подключаем обоняние: уловите 2 любых запаха.

5. А теперь ощутите 1 вкус. Это даже может быть просто ваш язык, если вы сможете почувствовать его вкус.

Это помогает переключить внимание с негативных мыслей на конструктивные установки.

Правовая сторона вопроса.

С 2023 года упрощен порядок признания судом РФ участников СВО *безвестно отсутствующими*, а именно: в течение шести месяцев нет сведений о месте пребывания военнослужащего, вместе с тем, командование и сослуживцы не наблюдали его смерти.

Эта норма применяется не только в отношении лиц, участвующих в СВО на территориях Украины, ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей, на границе и приграничных территориях субъектов РФ (военнослужащих Вооруженных Сил РФ, военнослужащих национальной гвардии РФ, добровольцев и сотрудников правоохранительных органов), но и к

гражданам, выполняющим служебные функции, а также к проживающим или временно пребывающим на указанных территориях.

Процедура присвоения статусов:

1. «Пропавшие без вести»

Это начальный, **досудебный** этап. Обнаружив отсутствие бойца, командир воинской части своим приказом может признать его **пропавшим без вести** и принять меры для определения его места нахождения.

С 2023 года срок розыскных мероприятий сокращен – в суд можно обратиться через полгода после пропажи. По Федеральному закону РФ № 53 «О воинской обязанности и военной службе», в случаях безвестного отсутствия, военнослужащий считается исполняющим обязанности военной службы ДО признания его, в установленном законом порядке, безвестно отсутствующим или объявления его умершим.

После издания приказа о признании пропавшим без вести, выплата денежного довольствия бойца производится его супруге или другим членам семьи на основании их письменного заявления.

2. «Безвестно отсутствующие»

Гражданин признается судом **безвестно отсутствующим** по заявлению заинтересованных лиц (командира в/ч или родственников), если в течение полугода после приказа о признании пропавшим без вести не появились сведения о месте его пребывания, в том числе если эти сведения не предоставлены его семье командиром воинской части или другими уполномоченными должностными лицами.

Заявление о признании гражданина **безвестно отсутствующим** подается в суд по месту жительства или по месту нахождения заинтересованного лица.



Положения о признании гражданина пропавшим без вести применяются к правоотношениям, возникшим после 24.02.2022 г.

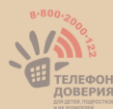
Как бы ни было трудно,
важно поддерживать
способность принимать решения
и мыслить трезво
— насколько это возможно.

Специалисты центра «Семья»
всегда готовы оказать помощь и
содействие в ваших вопросах.



www.семья-центр.рф

Психологическая помощь по телефону



8 800 2000 122

Детский
телефон доверия

(351) 721 19 21

Взрослый
телефон доверия

г. Челябинск, ул. Румянцева, 19-а

(351) 700-17-71, 700-15-51, 700-14-42

8-9000-62-36-00

rostok_shkola@mail.ru



Челябинский областной центр
социальной защиты «Семья»



Отделение социально-психологической
и правовой помощи «Помогаем СВОим»

«Участник СВО
пропал без вести.
Что делать?»



(для семей, затронутых темой)