

# ВСТУП

Дорогий воїне!

Ми з тобою незнайомі. Я лише знаю, що ти взяв до рук цю книжку і зараз читаєш її. Я ціную це. Я багато знаю про ПТСР — це моя тема. Після моєї третьої ротації зі мною очевидно було не все гаразд, і ніхто не знав, як мені допомогти: ані моє командування, ані лікарі, ані моя сім'я, ані я сама. Я наполегливо працювала над тим, щоб одужати, і на цьому шляху зробила багато помилок. Зрештою я отримала ступінь магістра з консультування з питань психічного здоров'я і почала викладати у військах. Я переконана, що коли ми знаємо правдиві факти про ПТСР, ми робимо більш усвідомлений вибір і швидше одужуємо.

Я написала цю книжку безпосередньо для тебе, так, ніби ти сидиш в моєму кабінеті на сеансі. На моїх сесіях може бути некомфортно. ПТСР — неприємна тема, люди не люблять про це говорити. Я розумію, але це не дуже добре для нас. На кону твоє життя, друже, і я не жартую. Я маю намір бути максимально відвертою, адже знаю, що ПТСР може вбити тебе. Ми поговоримо про самогубство, військові злочини, депресію, стосунки та багато іншого.

Розумієш, я одна з тих терапевток, які прийшли в професію пізніше, і я тут не для того, щоб гаяти час. Я збираюся навчити тебе всьому, що сама хотіла би знати, коли починала свій шлях, і хоча тобі це не сподобається, це те, що, ймовірно, тобі слід почути.

## Вступ

Я знаю, що ПТСР — це дуже важко, і розумію, що ти, можливо, не готовий до читання книжок. Але, гадаю, ти міг би спробувати прочитати цю. Я говоритиму стисло.

Ще одна причина, чому я написала цю книжку, полягає в тому, що багато військовослужбовців знають, що у них ПТСР, але не знають, що з ним робити. Можливо, ми віримо брехні, наприклад, що “ПТСР не минає”, і продовжуємо почуватися безнадійно. Можливо, ця книжка потрапить до рук того, хто ніколи не знав, що допомога існує, і покаже, де її шукати.

І останнє, чесно. Хочу сказати це наперед, оскільки багато людей відчують дискомфорт від “грубої” мови. Це абсолютно нормально, і я поважаю твій вибір. Якщо ти проти лайки — це не та книжка, яка тобі потрібна.

Я лаюся не тому, що намагаюся бути крутою чи провокативною, і я не намагаюся зачепити твої почуття чи змусити тебе сумувати. Лихословити — природньо для мене, й оскільки на кону твоє життя, я не вибачатимуся за те, що маю сказати.

Існує багато чудових посібників для цивільних осіб і терапевтів, але ця книжка призначена військовослужбовцям. Вона написана воячкою для вояка, мною для тебе, тому що, якби хтось дав мені таку книжку в 2005 році, це врятувало би мене від багатьох років лайна.

З повагою,  
**Вірджинія Круз**