

Jak pomagać
w sytuacji

traumy

wojennej



POLADA

Polska Agencja Antydopingowa



Biegam
z czystą
przyjemnością



Dlaczego ta ulotka?


Obywatele Ukrainy zmuszeni opuścić swoją Ojczyznę, znajdują schronienie w Polsce. Otrzymują wsparcie od różnych organizacji, także sportowych. Wielu zawodników profesjonalnych z Ukrainy dołączyło do polskich klubów sportowych, opieką otaczają ich polskie związki sportowe. Tylko dzięki istniejącej infolinii dla ukraińskich sportowców wiemy o ponad 70 zawodnikach i trenerach przebywających na terenie naszego kraju.

Ale sportowców z Ukrainy jest w Polsce znacznie więcej. Dzięki pracy wielu ludzi mają szansę dalej trenować i angażować się w sport.

Pobyty w naszym kraju nie oznacza dla nich ani końca ani początku. Często oznacza stan przejściowy. **Niezależnie od tego, jak długo przebywają w bezpiecznym miejscu warto wesprzeć ich mentalnie, a w wielu przypadkach zaprosić do pomocy profesjonalnego psychologa.**

Dla wielu Ukraińców w ostatnich tygodniach codziennością były bombardowania i wybuchy. Byli świadkami śmierci sąsiadów lub bliskich, a często też obawiali się o własne życie.





Musieli przeżyć bez prądu i wody, doświadczyli niemożliwości skontaktowania się z najbliższymi, głodu, fizycznego cierpienia, przemocy a nawet tortur. Stracili wszystko, co mieli. Często też byli obserwatorami tych zdarzeń. Do wielu dotarły już tragiczne informacje o losie ich najbliższych, inni żyją w ciągłym strachu o rodzinę, bliskich, przyjaciół.

Tak ekstremalne, traumatyczne przeżycia niosą ze sobą często poważne konsekwencje, m.in. stany lękowe, depresję i zespół stresu pourazowego.

Z licznych badań i obserwacji z poprzednich konfliktów zbrojnych wynika, że średnio 30% uchodźców cierpi na zespół stresu pourazowego. I chociaż nie ma danych na ten temat, można oczekiwać, że wśród sportowców uciekających przed wojną, pomimo postrzegania ich jako „twardych” i niezłomnych ludzi, ten odsetek będzie podobny. Kluczowym jest więc, by odpowiednio wspomóc te osoby.

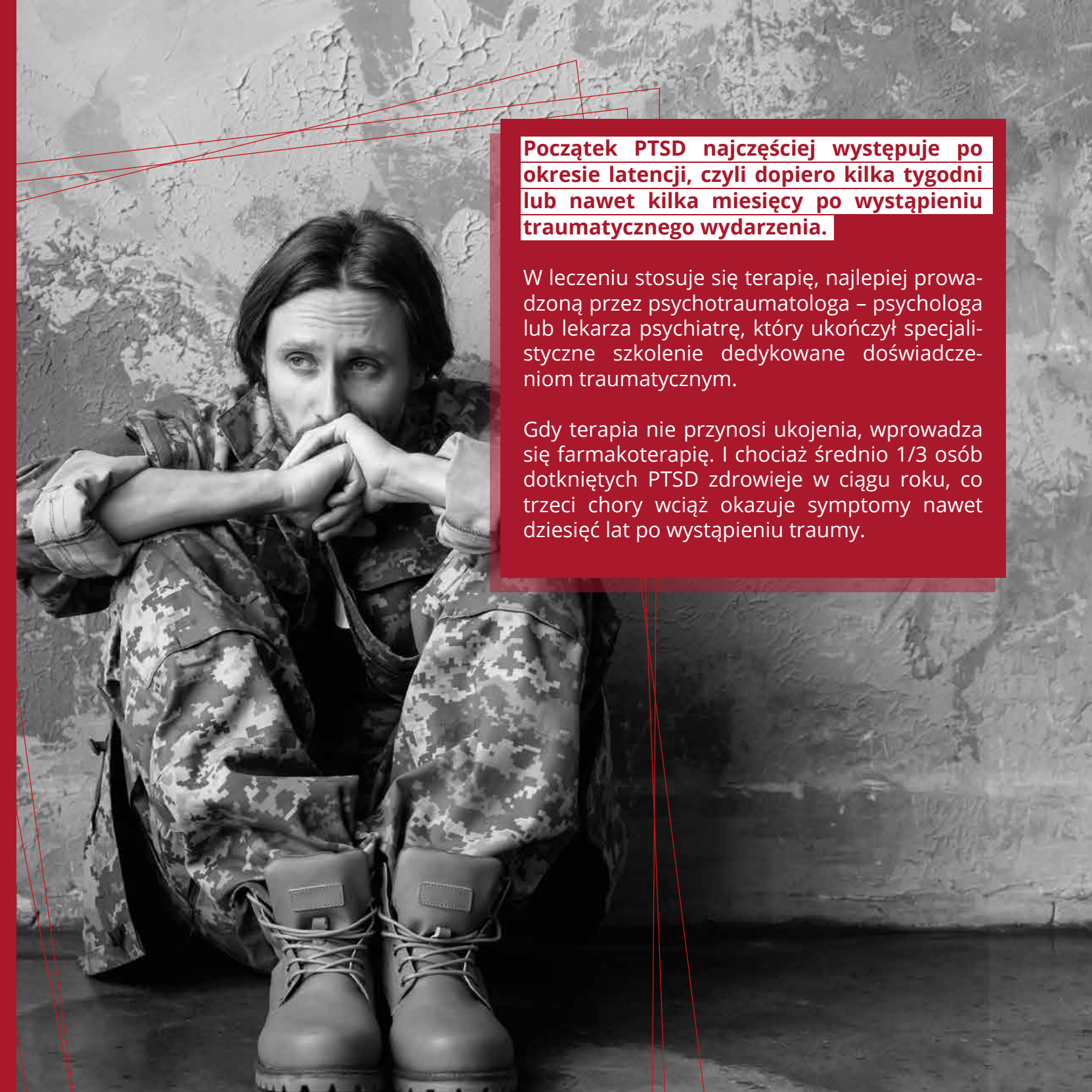
Czym jest zespół stresu pourazowego

Skrajnie stresujące wydarzenia wywołują uraz w sensie psychologicznym. Ten uraz, określany mianem traumy, prowadzi do głębokich zmian w funkcjonowaniu człowieka. Często pojawia się bezsenność albo nadmierne pobudzenie związane z występowaniem koszmarów sennych, zaczynają się dolegliwości psychosomatyczne, drżenie kończyn, poczucie oderwania od rzeczywistości, lęki.

U niektórych osób trauma przybiera formę poważnego zaburzenia psychicznego określanego jako zespół stresu pourazowego (PTSD, od ang. Post-traumatic stress disorder). Zespół ten związany jest przede wszystkim z natrętnymi wspomnieniami dotyczącymi traumatycznego przeżycia oraz unikaniu czynności przypominających o tym przeżyciu.

U osób cierpiących na PTSD zaobserwowano zmiany neuroanatomiczne i wynikające z tego zmiany w działaniu mózgu. PTSD może wystąpić u każdego, niezależnie od wieku, pochodzenia i płci. Jednakże u kobiet prawdopodobieństwo wykształcenia się PTSD jest dużo wyższe niż u mężczyzn. Również długość okresu, w którym osoba narażona była na ekstremalne wydarzenia zwiększa ryzyko PTSD.





Początek PTSD najczęściej występuje po okresie latencji, czyli dopiero kilka tygodni lub nawet kilka miesięcy po wystąpieniu traumatycznego wydarzenia.

W leczeniu stosuje się terapię, najlepiej prowadzoną przez psychotraumatologa – psychologa lub lekarza psychiatrę, który ukończył specjalistyczne szkolenie dedykowane doświadczeniom traumatycznym.

Gdy terapia nie przynosi ukojenia, wprowadza się farmakoterapię. I chociaż średnio 1/3 osób dotkniętych PTSD zdrowieje w ciągu roku, co trzeci chory wciąż okazuje symptomy nawet dziesięć lat po wystąpieniu traumy.

Objawy



U osób cierpiących na PTSD rozwijają się typowe symptomy, z których **najbardziej rozpoznawalnym są natrętne, nawracające mimowolne wspomnienia traumatycznego wydarzenia.** Wspomnienia te występują w postaci nocnych koszmarów, halucynacji lub tzw. flashbacków – migawek wyzwolonych przez zapachy, słowa, obrazy, dźwięki i inne bodźce wywołujące skojarzenie z tym właśnie wydarzeniem. Wspomnienia przenoszą chorego na powrót do traumatycznego wydarzenia – na nowo doświadcza on związanych z nim emocji i bólu. Często towarzyszy temu reakcja fizjologiczna: przyspieszone bicie serca, drżenie rąk, potliwość.

Kolejnym objawem PTSD są zachowania unikające. Ponieważ wspomnienia są ogromnie bolesne, chory stara się stronić od jakichkolwiek bodźców, które mogłyby je wywołać. Może się to objawiać unikaniem konkretnych miejsc, ludzi, sytuacji, ale też myśli i rozmów związanych z urazem. Dla osoby postronnej zachowania unikające mogą się wydawać nieracjonalne i niezrozumiałe. Na przykład chory, który chwilę przed traumatycznym wydarzeniem stał w kolejce w sklepie, może okazywać niechęć do czekania w kolejkach, jak również odmawiać rozmów na temat jego oporu wobec stania w kolejce. Często pojawia się także niemożność przypomnienia sobie niektórych szczegółów traumatycznego wydarzenia.

Próby uniknięcia nawrotów wspomnień często prowadzą do zaniku zainteresowania codziennymi czynnościami, poczucia odizolowania i emocjonalnego otępienia.

Pogarsza się też samopoczucie, występuje napięcie lękowe i uczucie wyczerpania. Wielu chorych ma też poczucie winy związane z traumatycznym wydarzeniem wynikające np. z tego, że im udało się przeżyć, a ich koledzy zginęli lub też w związku z tym, że są już bezpieczni choć ich rodacy ciągle narażają swoje życie. Pojawia się też rozdrażnienie, mogą występować agresywne zachowania lub słowna agresja.

Nierzadko pojawiają się też brawurowe lub autodestrukcyjne zachowania, np. nadużywanie alkoholu lub sięganie po narkotyki. Zmniejsza się koncentracja i pojawiają się problemy ze snem.

O PTSD mówimy, gdy opisane powyżej symptomy - natrętne wspomnienia, zachowania unikające, spadek nastroju i zachowania agresywne/autodestrukcyjne - utrzymują się powyżej miesiąca.



Co robić, czego nie robić, gdy pomagamy

Kluby i organizacje, które aktualnie przyjmują ukraińskich zawodników, oferują szeroką pomoc, często o bardzo osobistym charakterze.

Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek, które, mamy nadzieję, pomogą uczynić tę pomoc jeszcze bardziej efektywną.

■ Przede wszystkim pamiętajmy, że pomoc osobom z Ukrainy to często pomoc długoterminowa. Trzeba mierzyć siły na zamiary, żeby móc zadbać o innych i o siebie.

■ Pamiętajmy, że osoby uciekające z Ukrainy wkraczają do nowego kraju, z nową kulturą, wyrabiają dokumenty, w środowisku które nie mówi w ich języku, które mimo że z założenia jest bezpieczne to nadal nieznane. Dlatego zawsze okazujemy cierpliwość i wyrozumiałość, niezależnie od stanu psychicznego danej osoby.

■ Nie oczekujemy, że osoba, którą wspomagamy, będzie chciała od razu zacząć normalne życie: wyjść z nami do restauracji, pójść na spacer, poznawać nowych kolegów lub najciekawsze miejsca w okolicy. Zapraszamy do aktywności, ale liczymy się z możliwością odmowy. W obliczu świe-

żych traumatycznych doświadczeń, każda nowość, nawet taka jak odmienne budownictwo, może być silnym bodźcem. Zmiana otoczenia przyczynia się do stresu, więc nieopuszczanie domu/mieszkania/hotelu może dawać poczucie bezpieczeństwa.

■ Mimo tego, że obiektywnie nie ma już zagrożenia, przybywające osoby nadal mogą je czuć. Okazujemy zrozumienie, ale też dawajmy poczucie bezpieczeństwa.

■ Szczególnie w ciągu pierwszych kilku dni od powstania kryzysu nawet najbardziej minimalne i rutynowe działania mogą stać się niemożliwe. Delikatnie zachęcajmy do spacerów, regularnego jedzenia, brania prysznic.



■ W dłuższej perspektywie osoby, które doświadczają kryzysu, mogą mieć problem z regularnym jedzeniem oraz spaniem. Jeśli taki problem zaistnieje, zachęcajmy do jedzenia i spania. Znajdźmy rozwiązania, które pomogą wyrobić nowe codzienne przyzwyczajenia.

■ Noce to bardzo trudny moment dla osób w kryzysie. Upewnijmy się, że w razie czego jest ktoś, do kogo przybywająca osoba może się zwrócić w nocy, jeśli potrzebuje wsparcia. Jeśli taka osoba śpi u nas w mieszkaniu, uprzedźmy naszą rodzinę, że noce mogą być nieprzespane. Pamiętajmy, że w czasie, w którym my śpimy, uchodzący najczęściej przeżywają swoją traumę.

■ Wspierajmy przybywające osoby w codziennych działaniach, ale z uwagą żeby nie wyręczać kogoś, kto chciałby zrobić coś po swojemu lub po prostu zająć się jakimś działaniem.

■ U osób będących w kryzysie, będą się pojawiać różne emocje – nie ma reguł dotyczących tego, w jaki sposób takie osoby będą się zachowywać. Mogą czuć się odrętwiałe, przesycone emocjami albo być gdzieś pomiędzy. Wszystkie reakcje są prawidłowe, nawet śmiech czy płacz bez powodu. Dajmy przestrzeń na przeżycie i pokazanie emocji.

■ W szczególności, pozwólmy płakać. Kiedy ktoś przy nas płacze, możemy się z tym czuć niekomfortowo i odczuwać chęć szybkiego pocieszenia oraz znalezienia rozwiązania. Ale płacz to sposób na danie upustu emocjom, nie powinien być tłumiony.

■ Nie szukajmy drogi na skróty przez proponowanie alkoholu lub substancji psychoaktywnych.

■ Wojna jest ogromnie stresującym, przepełnionym trudnymi emocjami czasem. Przybywające osoby mogą być rozdrażnione albo bez widocznego powodu podnieść głos. Szczególnie w przypadku osób cierpiących na PTSD symptomy mogą być zniechęcające dla otoczenia. Nie należy tego brać osobiście. Jeśli będziemy czuć się podenerwowani, najlepiej wziąć głęboki oddech i wrócić do swoich spraw.

Szanse, że wśród nowo przyjętych członków klubu są osoby cierpiące na PTSD są wysokie. Warto być poinformowanym o możliwościach wsparcia psychologicznego dla Ukraińców. Aktualnie darmową pomoc psychologiczną oferują m.in. ośrodki interwencji kryzysowej, Polskie Forum Migracyjne, Centrum Medyczne Damiana, Centrum Psychoterapii HELP oraz Instytut Wolności czy Fundacja "Twarze Depresji". Oferta





jednak szybko się zmienia, więc należy na bieżąco zapoznawać się z informacjami udostępnianymi w internecie.

■ Jeśli obserwujemy u osoby, z którą mamy kontakt, utrzymujące się objawy zaburzenia, możemy otwarcie, ale dyskretnie powiedzieć o naszych obserwacjach i o tym, że się martwimy. Warto też bezpośrednio zaoferować nasze wsparcie jak i przekazać informacje o możliwościach profesjonalnej pomocy psychologicznej. **reagujmy!** Kierujmy się od razu do miejsc udzielających wsparcia psychologicznego/psychiatrycznego. W sytuacjach nagłych należy dzwonić pod numer 112.

■ **Jeśli ktoś mówi o samobójstwie - reagujmy!** Kierujmy się od razu do miejsc udzielających wsparcia psychologicznego/psychiatrycznego. W sytuacjach nagłych należy dzwonić pod numer 112.

Post Scriptum

Pomaganie drugiemu człowiekowi jest niezwykle ważne. Pomaganie potrafi dać nam nową energię i chęć do życia, potrafi mobilizować i dawać satysfakcję. Pamiętajmy jednak, że pomaganie długoterminowe jest procesem trudnym i obciążającym. Dlatego tak ważna jest tutaj dbałość o samego siebie. Tylko nasza dobra forma psychiczna i fizyczna pozwoli pomagać efektywnie. Trudno dawać, gdy sami jesteśmy wycieńczeni i potrzebujemy wsparcia. Trudno też przyjąć pomoc, gdy osoba nam pomagająca wydaje się nie mieć siły lub być na skraju wytrzymałości. Pomagajmy mądrze. Ufajmy sobie. Bądźmy uważni także na siebie.

Założycielki Fundacji „Graj z Głową”

**Poradnik powstał dzięki współpracy Fundacji
"Graj z Głową" i Polskiej Agencji Antydopingowej
(POLADA) w ramach charytatywnej akcji
"Biegam z czystą przyjemnością"**



POLADA
Polska Agencja Antydopingowa



Biegam
z czystą
przyjemnością

