

# Zastanów się nad tym, jak się masz z obecną sytuacją związaną z wojną w Ukrainie

---

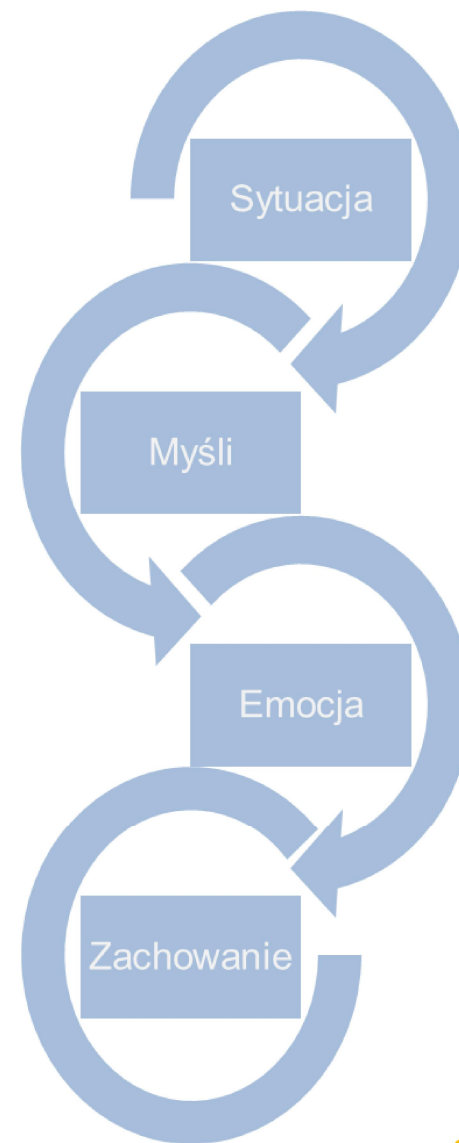
Na kartce papieru zapisz swoje przemyślenia dotyczące trzech pytań:

Jakie emocje oraz myśli powoduje w Tobie temat wojny w Ukrainie?

Jakie masz przekonania na temat tego, co powinnaś\_powinieneś robić w tej sytuacji?

Jakie emocje oraz myśli powoduje w Tobie to, co dzieje się w temacie pomocy Ukraińcom w Polsce / w Twoim otoczeniu?

Skąd się  
biorą emocje  
i nasze  
reakcje?



Skąd się  
biorą emocje  
i nasze  
reakcje?

Cztery kroki zakotwiczenia się w rzeczywistości:

1. Wykorzystaj swój sygnał (np. oddech, odczucie podłogi pod stopami), by ugruntować się w teraźniejszości.
2. Przeprowadź trzypunktową kontrolę:
  - a. Co w tej chwili myślisz?
  - b. Co w tej chwili odczuwasz w ciele?
  - c. Co w tej chwili robisz? Co masz ochotę zrobić?
3. Zadaj sobie pytania:
  - a. Czy moja reakcja (myśli, doznania fizyczne, zachowania) jest spójna z tym, co się w tej chwili dzieje?
  - b. Czy nie reaguje na zdarzenia z przeszłości albo przewidywania dotyczące przyszłości?
4. Dostosuj swoją reakcję do wymogów bieżącej sytuacji.

# Podstawy pomagania:

---

Pytaj o to, czego dana osoba **konkretnie** potrzebuje – zanim podasz własne propozycje dowiedz się, czego dana osoba potrzebuje na tym etapie (osoby w szoku, z depresją lub PTSD mogą nie potrafić zwerbalizować swoich potrzeb, dlatego traktuj to jako sygnał kryzysu psychicznego);

**Nawiguj**, czy pomoc w danym momencie jest realnie potrzebna (osoba może chcieć побыć sama, samodzielnie zająć się swoimi sprawami albo nie wiedzieć, czego chce),

Pamiętaj o tym, że **wsparcie może mieć różny charakter**: emocjonalny, materialny, instrumentalny, społeczny - w różnych sytuacjach ludzie potrzebują różnych rzeczy.

Pamiętaj o **podmiotowości** osoby w kryzysie: ma prawo Ci odmówić, chcieć zrobić coś inaczej, być decyzyjna albo zerwać kontakt; naszym celem w pomaganiu jest wzmocnienie autonomii osób w kryzysie – dla uchodźców i uchodźczyń poczucie braku sprawstwa i zależności jest jednym z najtrudniejszych doświadczeń, **dlatego uważniaj i wzmocniaj ich inicjatywy**.

# Fazy kryzysu sytuacyjnego:

---

**Faza szoku** – podstawowym mechanizmem jest zaprzeczanie kryzysowi (brak mobilizacji do działania). Nawet jeśli wokół człowieka wszystko wydaje się uporządkowane, to wewnątrz panuje chaos myśli, pobudzenie emocjonalne. Mogą pojawiać się bezsensowne zachowania lub odrętwienie, podczas którego kontakt wzrokowy i słowny jest osłabiony.

**Faza reakcji emocjonalnej** - występuje podczas konfrontacji z rzeczywistością. Człowiek próbuje się przystosować do nowej rzeczywistości (rozpacz, umniejszanie zagrożenia/wyzwań). Mogą występować silne reakcje emocjonalne. Tu najważniejsze jest duże wsparcie społeczne, które obniża poziom emocji, daje szansę na refleksję dot. przyczyn i konsekwencji kryzysu.

# Fazy kryzysu sytuacyjnego:

---

**Faza pracy nad kryzysem** - myśli przestają tak bardzo skupiać się na traumatycznych przeżyciach, a pojawia się zainteresowanie przyszłością (w kategorii życia, nie przetrwania). Silne reakcje emocjonalne są rzadsze, mniej intensywne.

**Faza nowej orientacji** – moment, gdy człowiek powoli odbudowuje poczucie bezpieczeństwa, własnej wartości. Ludzie zaczynają nawiązywać nowe relacje, doświadczają nowych pozytywnych działań.

**Granice pomiędzy fazami są umowne i płynne. Powroty do fazy reakcji emocjonalnej mogą się zdarzać.**

# Kryzys przyjdzie później - PTSD. Czym jest?

---

1) ponownym przeżywaniem traumatycznego wydarzenia lub wydarzeń w teraźniejszości w postaci żywych natrętnych wspomnień, koszmarów. Ponowne doświadczanie może nastąpić za pośrednictwem jednego lub wielu zmysłów i zwykle towarzyszą mu silne lub przytłaczające emocje, zwłaszcza strach lub przerażenie, oraz silne doznania fizyczne;

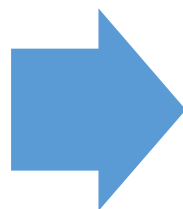


Wrażenie to jest przemijające. Bardzo rzadko osoba traci całkowicie kontakt z poczuciem rzeczywistości. Pojawiają się powtarzające sny lub koszmary, które są tematycznie związane z traumatycznym wydarzeniem

# Kryzys przyjdzie później - PTSD. Czym jest?

---

2) unikanie myśli i wspomnień o zdarzeniu lub zdarzeniach lub unikanie działań, sytuacji lub osób przypominających zdarzenie;



Celowe unikanie przypomnień może spowodować ponowne przeżywanie traumatycznego wydarzenia. Może to przybrać formę aktywnego unikania myśli i wspomnień związanych ze zdarzeniem lub unikania ludzi, rozmów, czynności lub sytuacji przypominających wydarzenie.



# Kryzys przyjdzie później - PTSD. Czym jest?

---

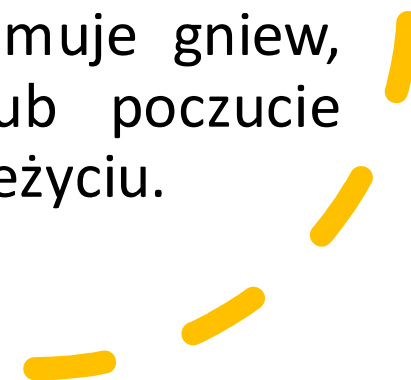
3) uporczywe postrzeganie podwyższonego obecnego zagrożenia, na przykład wskazane przez nadmierną czujność lub wzmożoną reakcję zaskoczenia na bodźce, takie jak nieoczekiwane dźwięki. Osoby nadmiernie czujne nieustannie chronią się przed niebezpieczeństwem i czują, że one lub inne osoby bliskie są bezpośrednio zagrożone. Mogą przyjąć nowe zachowania mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa (np. nie siedzenie tyłem do drzwi, wielokrotne sprawdzanie w lusterkach wstecznych pojazdów).

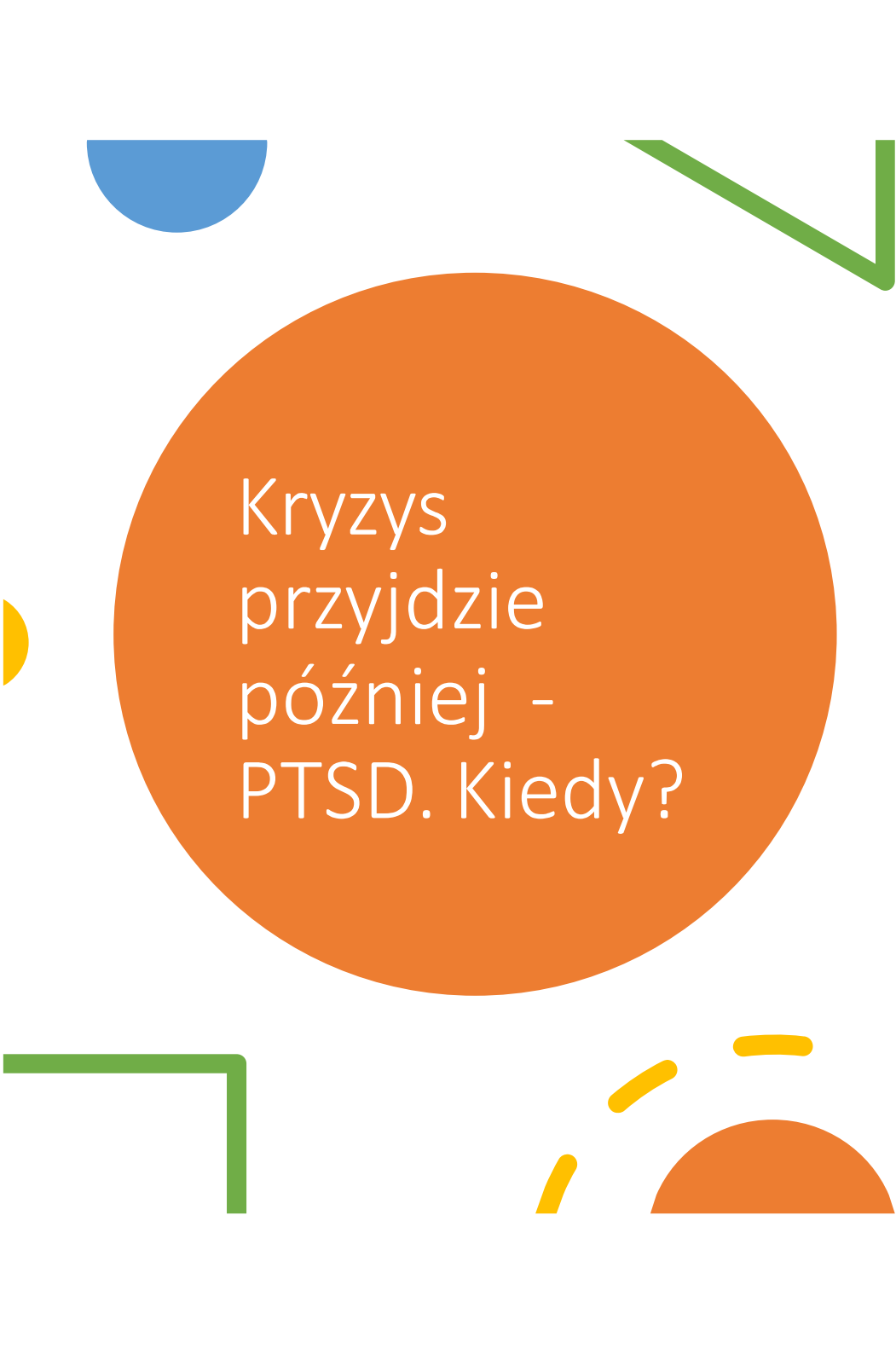


Objawy utrzymują się przez co najmniej kilka tygodni i powodują znaczne upośledzenie funkcji osobistych, rodzinnych, społecznych, edukacyjnych, zawodowych lub innych ważnych obszarów funkcjonowania.

Kryzys  
przyjdzie  
później -  
PTSD. Czego  
się  
spodziewać?

Objawów złości, odrealnienia, dolegliwości somatyczne, myśli i zachowania samobójcze, wycofanie społeczne, nadmierne używanie alkoholu lub narkotyków w celu uniknięcia ponownego doświadczania lub opanowania reakcji emocjonalnych, objawy lękowe, w tym panikę i obsesje lub kompulsje w odpowiedzi na wspomnienia lub przypomnienia traumy. Emocjonalne doświadczenie osób z zespołem stresu pourazowego często obejmuje gniew, wstyd, smutek, upokorzenie lub poczucie winy, w tym poczucie winy po przeżyciu.





Kryzys  
przyjdzie  
później -  
PTSD. Kiedy?

Początek zespołu stresu pourazowego może wystąpić w dowolnym momencie życia po ekspozycji na traumatyczne wydarzenie. Początek objawów zespołu stresu pourazowego zwykle występuje w ciągu trzech miesięcy po ekspozycji na traumatyczne wydarzenie. Jednak opóźnienia w ekspresji objawów zespołu stresu pourazowego mogą wystąpić nawet lata po ekspozycji na traumę.

# Kryzys przyjdzie później - PTSD. Dzieci?

---

**U młodszych dzieci:** sygnały charakterystycznych dla traumy, które mogą wystąpić podczas *powtarzających się zabaw lub rysunków, przerażających snów bez wyraźnej treści lub nocnych lęków lub nietypowej impulsywności*. Jednak dzieci niekoniecznie muszą wyglądać na przygnębione, gdy opowiadają lub odtwarzają swoje traumatyczne wspomnienia. Inne objawy zespołu stresu pourazowego u dzieci w wieku przedszkolnym mogą być mniej specyficzne dla traumy i obejmować zarówno zachowania zahamowane, jak i odhamowane. Na przykład nadmierna czujność może objawiać się zwiększoną częstotliwością i intensywnością *napadów złości, lęku separacyjnego, regresu umiejętności* (np. umiejętności werbalnych, korzystania z toalety), przesadnych lęków związanych z wiekiem lub nadmiernego płaczu. Może wystąpić *ograniczenie eksploracji* lub niechęć do angażowania się w nowe czynności oraz *nadmierne szukanie otuchy* u zaufanego opiekuna.

# Teraz – Ostra reakcja na stres. TERAZ.

---

Narażenie na zdarzenie lub sytuację (krótko- lub długotrwałą) o wyjątkowo groźnym lub przerażającym charakterze. Takie zdarzenia obejmują między innymi bezpośrednie doświadczenia klęsk żywiołowych lub katastrof spowodowanych przez człowieka, walki, poważne wypadki, tortury, przemoc seksualną, terroryzm; napaść, ostra choroba zagrażająca życiu (np. zawał serca); bycia świadkiem grożącego lub faktycznego zranienia lub śmierci innych osób w sposób nagły, nieoczekiwany lub gwałtowny; dowiadywanie się o nagłej, niespodziewanej lub gwałtownej śmierci bliskiej osoby. Objawy: oszołomienie, dezorientacja, smutek, lęk, gniew, rozpacz, nadaktywność, brak aktywności, wycofanie społeczne, amnezja, depersonalizacja, derealizacja lub otępienie. Autonomiczne objawy lęku (np. tachykardia, pocenie się, uderzenia gorąca) są częste i mogą być objawem. Objawy zwykle pojawiają się w ciągu kilku godzin lub dni po stresującym zdarzeniu i zwykle zaczynają ustępować w ciągu kilku dni po zdarzeniu lub po usunięciu z sytuacji zagrożenia, jeśli jest to możliwe. W przypadkach, gdy stresor jest w toku lub jego usunięcie nie jest możliwe, objawy mogą się utrzymywać, ale zwykle znacznie zmniejszają się w ciągu około 1 miesiąca, gdy osoba przystosowuje się do zmienionej sytuacji. **U dzieci** reakcje na stresujące wydarzenia mogą obejmować objawy somatyczne (np. bóle brzucha lub głowy), zachowania destrukcyjne lub buntownicze, regresję, nadpobudliwość, napady złości, problemy z koncentracją, drażliwość, wycofanie, nadmierne marzenia, zwiększoną przytulność, moczenie nocne i zaburzenia snu. U nastolatków reakcje mogą obejmować używanie substancji i różne formy działania lub podejmowania ryzyka.

# Pomoc?

---

## Krótkoterminowa:

Bądź. Zaopiekuj. Pomóż znaleźć miejsce do spania. Jedzenie. Pomóż znaleźć rzeczy, aby zająć sobie czas. Możesz towarzyszyć podczas objawów ostrej reakcji na stres.

---

## Długoterminowa:

Pomóż ułożyć życie, znaleźć pracę. Nawiązać stosunki społeczne. Znaleźć pomoc psychiatryczną i psychoterapeutyczną, gdy wystąpią objawy PTSD.

---

Dbanie o zdrowie  
(psychiczne i  
fizyczne) osoby  
pomagającej jako  
podstawa  
pomagania

---



# (ANTY)KRYZYSOWA APTECZKA

---

Stwórz podręczną listę potrzeb, sposobów na regenerację i odpoczynek oraz osób, na które możesz liczyć. Sięgnij po nią, gdy poczujesz, że zbliża się kryzys lub po prostu chcesz zapewnić sobie komfort lub wsparcie. Możesz wpisać ją sobie do notatek w telefonie, powiesić na lodówce lub schować w portfelu – miej ją pod ręką!

## **MOJE POTRZEBY:**

*Napisz, jakie są Twoje podstawowe potrzeby, bez których masz poczucie, że gorzej się czujesz.*

## **MOJE CZYNNOCI ŁADUJĄCE BATERIE:**

*Napisz, co sprawia, że możesz naładować swoje baterie poprzez odpoczynek lub formę odreagowania – warto jest mieć taką listę pod ręką w chwilach gorszego samopoczucia!*

## **MOJE WSPARCIE:**

*Na kogo możesz liczyć? Do kogo możesz napisać / zadzwonić, gdy poczujesz, że potrzebujesz wsparcia?*