



ptację. Dzieciom należy stworzyć warunki jak najbardziej podobne do ich warunków codziennego życia na Ukrainie. Stworzyć możliwość kontynuowania aktywności, którą się zajmowali w swoich miejscach zamieszkania np. uprawianie sportów, granie na instrumentach itp.

Wszystkim należy zapewnić poczucie intymności i swobodę. Możliwość decydowania o osobie i kontroli nad swoim życiem. Nie ma konieczności nadszkakiwania, szykowania wszystkich posiłków czy towarzyszenia na każdym spacerze.

**Jak rozmawiać szczególnie z dziećmi i młodzieżą, czy poruszać temat wojny? Czy rozmawiać o wojnie z naszymi dziećmi/wnukami? Informacje z mediów i tak do nich docierają, czy pozwalać im na ich oglądanie, jak wytłumaczyć im aktualną sytuację? Jak rozmawiać o wojnie ze studentami, współpracownikami?**

Wojna toczy się za naszymi granicami. Jest wszechobecna w rozmowach, mediach i naszych myślach. U każdego, również u dzieci może wywoływać strach, niepokój, złość. Są to emocje adekwatne do sytuacji, wojna bowiem jest groźna i należy się jej bać. Szczególnie gdy toczy się niedaleko nas.

Rozmowy na temat wojny, szczególnie z dziećmi powinny być naturalne i dopasowane do wieku dziecka. Dobrym punktem wyjścia jest zapytanie dziecka, co już wie i jak się z tym czuje. Pretekstem do rozmowy u młodszych dzieci może być wspólna zabawa czy rysunek. Dzieci z różną świadomością i różną intensywnością mogą odbierać rzeczywistość. Niektóre mogą być nieświadome toczącej się w Ukrainie wojny, inne mogą doświadczać intensywnych emocji połączonych z objawami somatycznymi np. zaburzenia snu. Rodzaj i intensywność reakcji zależy od wieku dziecka, jego konstrukcji psychicznej, reakcji rodziców na wojnę, podatności indywidualnej. Ważne jest, aby nie bagatelizować ani nie lekceważyć obaw dziecka. Jeśli zada pytanie, które może wydawać się trudne, np. „Czy nas zaatakują, czy wszyscy umrzemy?”, zachowaj spokój, zapewnij je, że tak się nie stanie, ale spróbuj też dowiedzieć się, co jest powodem tej obawy. Jeśli uda Ci się zrozumieć, skąd pochodzą te lęki, istnieje większa szansa, że będziesz w stanie uspokoić dziecko. Należy dawkać informacje, które słyszy i widzi dziecko. Dzieci mają prawo do informacji i wiedzy o świecie, ale dorośli mają obowiązek chronić je przed okrucieństwem tego świata. W miarę możliwości zapewnij dziecko, że nic mu nie grozi. Postaraj się zachować spokój, chociaż to normalne, że dorośli też odczuwają niepokój. Warto jednak trzymać swoje emocje na wodzy, bowiem dzieci doskonale wyczuwają nastroje bliskich osób.

**Strach, niepokój, niepewność - jak radzić sobie z tymi emocjami?**

Przede wszystkim należy unikać skrajności. Niebezpieczny dla naszego zdrowia psychicznego jest zarówno mechanizm zaprzeczania i wyparcia („nic się nie stało”), jak i ataki paniki („trzeba uciekać z kraju”, „a co jak zaraz umrę”) paraliżujące nasze działanie i funkcjonowanie. Obie te skrajności - wyparcie i panika - są destruktywne. Uniemożliwiają racjonalne zachowanie

w tak trudnej sytuacji. A należy pamiętać, że sytuacja nie jest normalna. To jest wojna, a wojny należy się bać. Tylko trzeba emocje trzymać pod kontrolą. To, co pomaga, to poczucie wspólnoty oraz poczucie sprawstwa i kontroli. Możemy je realizować poprzez kontakty społeczne i pomaganie. Tak aktywne włączenie się społeczeństwa w przyjęcie uchodźców, oprócz realnej pomocy jest też formą radzenia sobie z sytuacją i ekstremalnym stresem.

**Jak radzić sobie z obecną sytuacją dla swojego zdrowia psychicznego?**

Obowiązują zasady higieny zdrowia psychicznego. Polacy wiele doświadczyli w swojej historii i chociaż już kolejne pokolenie żyje w świecie pokoju, to trauma międzypokoleniowa jest wciąż obecna w naszej psychice. Dodatkowo musimy pamiętać, że jesteśmy nadkruszeni pandemią, która też była sytuacją nagłą i ekstremalnie trudną. Pandemia sporo nas kosztowała, zabrała swobodę, nauczyła pokory, kazała się zastanowić, czy nad wszystkim możemy zapanować. Wiele osób nadal jest w żałobie po stracie bliskich. Poczuliśmy kruchość życia, nietrwałość szczęścia, a teraz od razu przychodzi następne wyzwanie. Dla wielu osób wcześniej borykającymi się z różnymi problemami może to być nadmierne obciążenie. Stres, jaki wywołuje samo obserwowanie kryzysu na Ukrainie, wzmacnia lęk, a to jest szkodliwe dla ich zdrowia i psychiki. Choć nie mamy doświadczeń, jak radzić sobie z podobną traumą, możemy zastosować kilka prostych zasad. Po pierwsze zadbać o siebie. Dbanie o siebie to nie tylko unikanie niebezpiecznych sytuacji czy kontrolowanie źródeł zagrożenia, ale także inwestowanie w swoje wewnętrzne i zewnętrzne zasoby, bo dzięki nim będziemy w stanie lepiej ocenić sytuację, w której jesteśmy i mogli reagować na to, co jest realne, udzielać pomocy, która jest najbardziej potrzebna. Kolejna zasada dotyczy unikania nadmiaru informacji. Przebodźcowanie nadmiarem informacji może sprawić, że będziemy odczuwać rozdrażnienie, wahania nastroju czy trudności w skupieniu się na zadaniach w pracy, czy w szkole. Informacje w tej sytuacji należy ograniczyć i wyznaczyć sobie czas w ciągu dnia, np. godzinę, na ich sprawdzenie. Unikajmy również oglądania wiadomości czy czytania doniesień wojennych tuż przed snem, bo taka sytuacja może wywołać zaburzenia snu, takie jak bezsenność czy częste wybudzanie się w nocy. Ważną zasadą jest dbanie o normalność codziennego życia, w tym o zapewnienie równowagi między pracą, aktywnością fizyczną i odpoczynkiem. Należy także pamiętać, że każdy pomaga według własnych możliwości. Nie każdy musi poświęcić się teraz jedynie temu i zrezygnować z własnego życia. Nie miejmy więc wyrzutów sumienia, że pomagamy zbyt mało lub że mamy potrzebę towarzyskiego spotkania z przyjaciółmi, wyjścia na zakupy czy do kina. Zadbajmy o siebie i swoje potrzeby, a wtedy łatwiej będzie dbać także o innych.

**Dziękuję za rozmowę**

Rozmawiała Katarzyna Doszczak,  
Biuro Prasowe UZ

## RADY DLA OSÓB POMAGAJĄCYCH UCHODźCOM:

**Szanuj bezpieczeństwo ludzi, którym pomagasz.**

**Upewnij się, że traktujesz osoby będące pod twoją opieką na równi, nie dyskryminując ich.**

**Upewnij się, że robisz wszystko, co w twojej mocy, żeby osoby będące pod twoją opieką były bezpieczne – chroń je przed kolejnym cierpieniem.**

**Bądź cierpliwa/y i staraj się rozumieć. Powrót do zdrowia wymaga czasu, nawet jeśli osoba jest poddana terapii. Bądź sprzymierzeńcem i dobrym słuchaczem. Osoba z PTSD może potrzebować ciągle mówić o traumatycznym wydarzeniu. To także część zdrowienia, unikaj więc pokusy, aby powiedzieć bliskiej osobie, żeby przestała przeżywać to, co się stało, i zaczęła żyć.**

**Nie odbieraj objawów PTSD osobiście. Symptomy zespołu stresu pourazowego to emocjonalne odrętwienie, gniew i wycofanie.**

**Jeśli osoba, którą się opiekujesz, wydaje się być odległa, rozdrażniona lub zamknięta, pamiętaj, że to zapewne nie ma żadnego związku z Tobą.**

**Obserwuj osoby, którym pomagasz. Rozmawiaj z nimi. Pytaj. Daj im też czas na wyciszenie się.**

**Dbaj o siebie. Pomaganie uchodźcom – i każdej osobie w kryzysie – jest bardzo wyczerpujące. Zwróć w tym wszystkim uwagę także na siebie. Czy Tobie czegoś nie brakuje, czy regularnie się odżywasz, masz czas dla rodziny i siebie. Nawet najsilniejsze osoby potrzebują się zresetować.**

źródło:

Poradnik dla osób goszczących uchodźców z Ukrainy HumanDoc