

## Poradnik - jak odnaleźć się w sytuacji wojny i pomagania uchodźcom?

Ogólnie rzecz biorąc najpierw należy zabezpieczyć siebie i swoich najbliższych a dopiero potem pomagać innym. Trzeba też jasno określić granice pomagania w zależności od własnych zasobów i możliwości – znać swoje ograniczenia.

Mówimy o sytuacji katastroficznej, którą zostali dotknięci mieszkańcy Ukrainy – uchodźcy przybyli do nas nie z własnej chęci, z różnymi doświadczeniami. Bycie uchodźcą jest sytuacją obciążającą. Przeżyli różnych sytuacji, które mogą wpłynąć na ich zachowanie oraz przeżywanie. W wyniku nagromadzenia przeżyć i zamrożenia ich w sytuacji zagrożenia życia, to po uzyskaniu poczucia bezpieczeństwa następuje ich powolne uwalnianie. Ważna jest obecność i chęć wysłuchania, czasem nic nie trzeba mówić.

Aby umieć rozeznaczyć sytuację uchodźców oraz rozumieć emocje potrzebujących i swoje, trzeba znać fazy kryzysu katastroficznego:

- 1) Faza szoku – pierwsze (instynktowne) reakcje związane z lękiem, dezorientacją i zaskoczeniem – trwają zwykle przez pierwsze godziny.
- 2) Faza heroiczna – zwykle obejmuje okres kilku dni, w których społeczność uruchamia swój potencjał ratując i wspomagając się nawzajem – oznacza mobilizację, bohaterskie akty, wyjazdy po ofiary, organizowanie pomocy, podejmowane ryzyka celem ochrony życia - w tej fazie dominują reakcje emocjonalne i instynktowne.
- 3) Faza „ufności i nadziei” (miodowego miesiąca) – społeczność poszkodowana znajduje się w centrum zainteresowania, napływa pomoc i dalsze obietnice, co pozwala oczekiwać, że wszystko wróci do normy. Złudzeniom tego okresu ulegają zarówno poszkodowani, jak i pomagający. Nie myśli się o zmniejszaniu zainteresowania sytuacją i o zmęczeniu pomaganiem. Przeważa aktywność, szukanie rozwiązań i nadzieja.
- 4) Faza rozczarowania – po około 2 miesiąca do około roku – tu już następuje zmęczenie, mnożą się przeszkody w realizacji zamierzeń, narasta przeświadczenie, że obciążenia i troski na stałe zagnieździły się w naszej codzienności. Pomoc i odszkodowania są niezadawalające, zaczyna się wzajemne oskarżanie, narastają napięcia, złość kierowana do instytucji oraz osób pomagających. Pojawia się poczucie izolacji, porzucenia, objawy depresyjne, w tym bezsilność, złość i irytacja. Emocje te mogą towarzyszyć osobom pomagającym, jak i uchodźcom. Złość z bezsilności oraz z współodczuwania emocji ze strony uchodźców, którzy coraz intensywniej mogą przeżywać sytuację, w której się znaleźli. Uchodźcy mogą okazywać niezadowolenie z pomocy a pomagający mogą oczekiwać wdzięczności. **Świadomość tego mechanizmu może pomóc przewidzieć tego typu sytuacji i nie traktować ich osobiście – niezadowolenie, bezsilność, irytacja, złość i wiele innych emocji jest bezpośrednio wynikiem przeżywanego kryzysu, a nie z powodu konkretnej osoby.** Pomimo dobrych warunków w Polsce uchodźca wolałby być we własnym domu a nie może i dlatego się złości. Duże znaczenie będą tu miały różnice indywidualne w zakresie odporności psychicznej i doświadczeń jakich byli świadkami lub które dotknęły ich bezpośrednio (śmierć bliskich, utrata domów) a także ich zasoby adaptacyjne (znajomość języka, znalezienie pracy).
- 5) Faza rekonstrukcji – trwa kilka lat i związana jest z powrotem do normalności o okresami smutku i mierzenia się ze stratami. Większość osób odzyskuje równowagę po około pół roku i stara się wracać do dawnych zajęć i budować nowe życie. Część osób wymaga wsparcia specjalistycznego. Obecnie nie wiadomo kiedy i jak będzie przebiegać ta faza, gdyż nie znamy daty zakończenia wojny.

Jak wspierać ofiary wojny? W pierwszej kolejności potrzebny im jest drugi człowiek, który będzie gotowy do rozmowy, wysłuchania lub tylko do obecności w ciszy, gdy widzimy, że dana osoba nie jest gotowa na rozmowę. Sama obecność drugiej osoby w kryzysie jest formą ukojenia. Czasami potrzebne jest przytulenie (nie na siłę), czasami uspokajają głos, towarzyszenie czy wspólna aktywność. Co robić?

**Zadbaj o zaspokojenie podstawowych potrzeb** – zaproponuj herbatę oraz posiłek, zrób coś do jedzenia i zostaw w zasięgu wzroku. Przyda się zaproponowanie ciepłego okrycia – w czasie stresu człowiek może nie odczuwać głodu i chłodu.

**Uznaj uczucia i emocje** – gdy ktoś chce popłakać, podaj chusteczki, przytul jeżeli osoba wyrazi na to ochotę; unikaj mówienia, że wszystko się ułoży gdyż nie wiemy co będzie.

**Staraj się pytać jak możesz pomóc** – powiedz w czym możesz pomóc i bądź w gotowości. Nie obiecuj czego nie możesz zrobić, uzgodnij z rodziną, zanim na coś się zgodzisz.

**Pomagaj w zwykłych czynnościach** – osoby w kryzysie mogą mieć trudności w zadbaniu o siebie – zorientuj się jaka jest potrzebna pomoc.

**Zachęcaj do spacerów i aktywności** – proponuj, ale nic na siłę. Jeżeli osoba daje radę, angażuj do pomocy w gotowaniu i sprzątaniu, dzieci zachęcaj do zabawy.

**Nie dopytuj o szczegóły wydarzeń** – może to nasilić złe wspomnienia i wywołać silne reakcje emocjonalne. Normalną reakcją w stresie jest zapominanie szczegółów i próba odcięcia się od faktów.

**Nie wyręczaj** – wspieraj chęci wykonywania jakichś czynności, aby nie nasilać poczucia bezradności.

## **JAK MOGĄ SIĘ ZACHOWYWAĆ OSOBY będące ofiarami wojny?**

Różne osoby różnie reagują. Po pierwszych godzinach, lub dniach od narażenia się na działanie silnego stresora, pojawiają się **objawy ostrej reakcji** na stres. **Jest to NORMALNA REAKCJA NA NIENORMALNĄ SYTUACJĘ.**

Może pojawić się: - **oszołomienie, dezorientacja, zawężenie pola świadomości, niezrozumienie bodźców płynących z otoczenia, aktywności niedostosowane do sytuacji oraz bezcelowe** (ucieczka, niezrozumienie tego, co słyszy). Mogą pojawić się objawy somatyczne: **uczucie kołatania serca, potliwość, przyspieszony oddech, uczucie duszności, nudności, biegunka, wymioty, dezorientacja a nawet krótka utrata przytomności.** Objawy te powinny minąć po kilku dniach, ale mogą się utrzymywać do 4 – 6 tygodni. Najdłużej mogą trwać:

1. **Niekontrolowane wybuchy płaczu, złości i/lub agresja słowna**, także w kierunku osób pomagających – są one skierowane na sytuację i osoby odpowiedzialne za wywołanie wojny. Jest to także wyraz bezradności – trzeba tu wykazać zrozumienie i powiedzieć, że są normalne w takiej sytuacji. . U dzieci może rodzić się poczucie winy, że ja jestem tu bezpieczny, a mój tata nie. Trzeba mu wtedy powiedzieć, że „Twój tata chce, żebyś ty był bezpieczny, ponieważ nie martwi się wtedy o ciebie.”
2. **Poczucie lęku** – stałe lub w formie napadów paniki.
3. **Poczucie braku sensu** – może objawiać się kwestionowaniem podejmowanych działań, uczuciem przytłoczenia i brakiem odczuwania radości.
4. **Apatia** – może objawiać się brakiem zainteresowania różnymi aktywnościami, nadmiernym zmęczeniem, niemożliwością skupiania uwagi.
5. **Potrzeba izolacji** – unikanie kontaktów, chęć przebywania samemu.
6. **Stale poczucie zmęczenia, w tym bóle mięśni i ciała** – należy zwracać uwagę czy osoby są w stanie zadbać o swoje podstawowe potrzeby: posiłki, higiena.
7. **Zaburzenia snu** – długotrwałe trudności ze spaniem wymagają konsultacji z lekarzem.
8. **Problemy z uwagą i funkcjami wykonawczymi** – brak siły na naukę, bezradność.

U dzieci najbardziej powinny niepokoić **zachowania autodestrukcyjne** (celowe głodzenie się, samookaleczenia), **zachowania agresywne oraz myśli samobójcze**. Warto zapytać rodzica jak dziecko funkcjonowało wcześniej i jeżeli zmiany utrzymują się ponad 5 – 6 tygodni, trzeba zgłosić się psychologa. Trzeba pamiętać, że powyższe objawy mogą nasilić się jako czynnik skojarzony z sytuacją traumatyczną – alarm może wywołać silny lęk, dezorientację, chęć ucieczki czy bezruch (zamrożenie). W takiej sytuacji należy zadbać o bezpieczeństwo osoby: przytrzymać, podpowiedzieć co ma zrobić, wziąć pod ramię itp. Dobrze też tłumaczyć o źródłach dźwięku (śmigłowiec, karetka, drony, samoloty, syreny) i tłumaczyć młodzieży różne reakcje, które mogą być nietypowe, a jednak „normalne reakcje na nienormalną sytuację”.

Jeżeli na lekcji wystąpią sytuacje wyzwalające stres, to nie należy ich omawiać, tylko zapewnić osobie bezpieczeństwo. Trzeba wyznaczyć granice: lekcje przedmiotowe obejmują naukę danego przedmiotu i tylko takie treści mają być na niej przekazywane. Lekcje nie są czasem do opowiadania o własnych traumach. Na pytanie o to, co będzie, należy odpowiedzieć zgodnie z prawdą – nie wiem, ale też chcę żeby wojna skończyła się szybko. Nie należy mówić dziecku, że się go rozumie – nikt z nas nie ma pojęcia o tym, co dziecko przeżyło. Nie trzeba mówić do dziecka: zapomnij, ale „już to przeżyłeś, dałeś radę, jesteś bezpieczny, normalnie funkcjonujesz, a to są tylko wspomnienia.”

Na redukcję napięcia emocjonalnego dobrze wpływa ruch na świeżym powietrzu.

Jak radzić sobie jako osoba pomagająca?

- 1. Wyznaczyć sobie granice co do sposobu pomagania i ilości czasu przeznaczanego na pomoc.** Warto zadawać sobie pytania: jak się czuję? Jakie są moje relacje z bliskimi? Czy moi bliscy czują się zaopiekowani? W jaki sposób chce pomóc? Czy uzgadniam to z bliskimi? Jak wpływa na mnie bezpośredni kontakt z ofiarami wojny? Czy wiąże się to z długotrwałymi działaniami? To da nam pomoc w decyzji co do rodzaju pomocy, którą możemy zaoferować: materialna, finansowa, bytowa – jednorazowa, krótkoterminowa czy długoterminowa. Niektóre osoby zbyt mocno identyfikują się z ofiarami przez co mogą zaniedbywać swoje obowiązki. Część osób sprawdzi się w pomocy pośredniej np. udział w zbiórce, jeszcze inni nie będą chcieli w ogóle się angażować – ważne jest szanowanie decyzji każdej jednostki.
- 2. Zapewnij sobie odpoczynek, porozmawiaj z kimś, jeżeli poczujesz się zmęczony, wypalony, zniechęcony.** Trzeba wyznaczać sobie granice i dbać o swoje własne potrzeby.
- 3. W przypadku przyjęcia do domu uchodźców – wyznaczanie granic pomiędzy Gośćmi a gospodarzami.** Nie zaleca się nakłaniać naszych dzieci do poświęceń, chyba ze sami wykazują taką inicjatywę. **Celem pomagania jest przede wszystkim zapewnienie bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego, pomoc w zaaklimatyzowaniu się w nowym otoczeniu, życzliwe wspieranie i towarzyszenie w nowej sytuacji.** Gośćmi powinni mieć prywatność i możliwość decydowania o sobie.
- 4. Zaciekawienie się kulturą i zasadami społecznego funkcjonowania na Ukrainie.** Musimy wiedzieć, że uchodźcy potrzebują czasu na powrót do równowagi po przeżyciach traumatycznych. Ważne jest żeby poznawać się nawzajem, uczyć krytycznego myślenia i weryfikowania wiadomości na temat wojny. Koncentrować się na tym, co jest w naszym zasięgu i możliwościach. Dawać propozycje zajęć i pozostawić wybór, pomagać rozumieć nasze realia i uczyć języka.