

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Wiedza o kryzysie ma ogromne znaczenie w sytuacji wojny

Kryzys związany z wojną za wschodnią granicą wpływa nie tylko na uchodźców, ale na każdego z nas - podkreśla dr Lidia Zabłocka- Żytka, psycholog, psychoterapeutka,

## **naukowcy z Instytutu Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej.**

O wojnie na Ukrainie jako sytuacji kryzysowej, a także o możliwych formach pomocy, ekspertka mówiła podczas konferencji Koła Naukowego Psychologii Traumatycznej APS pt. „Wieloaspektowe ujęcie traumy, w obliczu wojny”.

Jak podkreśliła, sytuacja kryzysu, jaką jest wojna, wpływa na ludzi bez względu na płeć, wiek, czy zawód. „W związku z kryzysem wojny możemy czuć bezradność i obniżenie sprawstwa” - powiedziała psycholog. „Wiedza o tym, że wojna może wpłynąć na każdego z nas - i o tym, jak może wpłynąć - może pomóc przeciwdziałać traumie, wtórnej traumatyzacji, głębokim zaburzeniom (...). To wsparcie informacyjne ma ogromne znaczenie, podobnie jak praca z emocjami” - podkreśliła ekspertka.

Sytuacja kryzysowa to sytuacja nowa, niepewna, wymagająca innych sposobów poradzenia sobie. Psychologowie i psychoterapeuci pracują z różnymi kryzysami od lat, mają też wypracowane sposoby wspierania osób ich doświadczających. Zabłocka-Żytka, powołując się m.in. na doświadczenia we współpracy z Grekami - którzy kryzysu uchodźczego doświadczyli w 2015 r. - przedstawiła modelowe wspieranie w obszarze zdrowia psychicznego. „Może i powinno być ono wykorzystywane w kryzysie uchodźczym, ale również w ogóle w kryzysie, związanym m.in. z wojną” - zaznaczyła.

Jako najważniejszy obszar wymieniła budowanie poczucia bezpieczeństwa "z wykorzystaniem zasobów pracowników wsparcia społecznego, osób różnych specjalności i wolontariuszy", niekoniecznie - specjalistów z obszaru zdrowia psychicznego. „Okoliczności wojny wpływają na naszą sferę poznawczą, wiążąc się z tym, że bardzo długo świat postrzegamy jako niebezpieczny. Częściej widzimy zagrożenie, jesteśmy zaskoczeni, że takie rzeczy mogą się dziać” - powiedziała psycholog.

Wpływa to m.in. na funkcjonowanie emocjonalne człowieka, powodując często natężenie trudnych emocji, w tym strachu, złości, poczucia winy. „Może to wpływać na sferę behawioralną - sprawiając, że czujemy się bezradni, nie wiemy co robić. Nie robimy nic. Działamy chaotycznie. Mamy poczucie obniżonego sprawstwa” - wymieniała.

Jako kolejny stopień budowania wsparcia w obszarze zdrowia psychicznego psycholog wymieniała wzmocnianie środowisk, w których funkcjonują osoby dotknięte wojną: ich rodzin, szkół czy miejsc pracy. Takie wsparcie nie zawsze wystarcza - czasami niezbędna jest pomoc specjalistyczna - zauważyła psycholog.

Jej zdaniem „część osób będzie potrzebowała wsparcia indywidualnego”. Zastrzegła zarazem, że pomoc specjalistów np. lekarzy psychiatrów, psychologów oraz psychoterapeutów, znajduje się dopiero na czubku piramidy wsparcia zdrowia psychicznego. "Pierwsza kwestia to jest zapewnienie poczucia bezpieczeństwa" - podsumowała ekspertka APS.

W sytuacji, kiedy zachwiane jest poczucie bezpieczeństwa danej osoby, powinna być jej oferowana tzw. pierwsza pomoc psychologiczna (opisana na stronach Światowej Organizacji Zdrowia) oraz szeroko rozumiana edukacja. Pierwszej pomocy psychologicznej mogą udzielać osoby różnych profesji czy wolontariusze, którzy są stabilni emocjonalnie i wiedzą, gdzie i jak pokierować uchodźców. „Pierwsza pomoc psychologiczna to metoda pracy w pierwszym kontakcie z osobą, która ucieka od zagrożenia, niebezpieczeństwa - i polega na zapewnieniu opieki i wsparcia” - powiedziała ekspertka.

Chodzi o to, by w jasny sposób określić potrzeby osoby, która ucieka z zachodniej granicy, i by zgodnie z tymi potrzebami dostarczyć jej podstawowych produktów, np. wody i żywności - ale też

informacji. Jak podała ekspertka, bardzo pomocne w pomocy psychologicznej "są tzw. trzy L w jęz. angielskim: Look, Listen and Link - obserwuj, słuchaj uważnie i twórz/łącz/wspieraj. „W ramach pierwszej pomocy psychologicznej dajemy poczucie bezpieczeństwa, chronimy od zagrożenia, od krzywdy. Ze strony osób, które zapewniają tą pierwszą pomoc psychologiczną bardzo ważne jest, żeby zachować spokój” - podkreśliła ekspertka z APS. Dodała, że ta forma pomocy może być realizowana przez każdego.

Jeśli chodzi o silne, trudne emocje, zdaniem dr Zabłockiej-Żytka pomocne może być narzędzie związane z pięcioma ćwiczeniami, które wpływają na radzenie sobie ze stresem (tzw. Emotion Aid). Jest to [metoda](#) nieterapeutycznego wsparcia w samoregulacji stresu także poza gabinetami terapeutycznymi. Psycholog podkreśla, że techniki te mogą być używane przez każdego, w dowolnym miejscu i czasie. „Może to być bardzo pomocne narzędzie, żeby opanowywać bardzo silne napięcie, by móc pracować dalej dla wszystkich, którzy mają kontakt z osobami potrzebującymi” - zaznaczyła dr Zabłocka-Żytka.

W przypadku bardzo silnego natężenia stresu (czyli maksymalne 10 w skali 0-10) przydaje się ćwiczenie nazywane „uściskiem motyla”. Polega ono na naprzemiennym dotykaniu swoich ramion (26-28 razy), co pozwala wyciszyć się i stymulować ośrodkowy układ nerwowy. W zależności od tego, jak później szacowany jest poziom stresu u danej osoby, można wprowadzać kolejne kroki.

W kryzysie związanym z wojną ważne są też grupy wsparcia oraz indywidualna psychoterapia. „Przy poczuciu bezradności, obniżonym poczuciu sprawstwa, bardzo ważna jest aktywizacja” - zaznaczyła psycholog. Dodała, że chodzi o aktywizację uchodźców, ale też o grupy samopomocowe i wolontariuszy. „My również, radząc sobie z niepewnością, próbujemy działać, np. włączając się w działania wolontarystyczne. Może to być dla nas pomocne i wpływać na nasze poczucie sprawstwa i zmniejszenie poczucia bezradności” - zauważyła dr Lidia Zabłocka-Żytka.

Organizowane są różne grupy wsparcia, np. tematyczne dla kobiet lub nastolatków, dla uchodźców, ale też dla osób pomagających. „Można się tam dzielić wiedzą i doświadczeniem. To może być dobra forma obniżenia napięcia i lęku” - zauważyła ekspertka. Aby z kryzysu nie przejść w traumę bardzo istotne jest - jak mówiła - aby „otrzymywać wsparcie, być w jakiejś grupie, czuć przynależność, czuć, że ktoś jest "ze mną i obok mnie”.

Ekspertka podkreśla, że grupy wsparcia powinny być moderowane i kierowane przez specjalistę. „Jest tam wiele silnych emocji. A w pracy z silnymi emocjami w grupie powinien być ktoś stabilny, kto dobrze radzi sobie z emocjami. Wtedy może wspierać te osoby, które zmagają się z silnymi i trudnymi emocjami” - mówiła ekspertka.

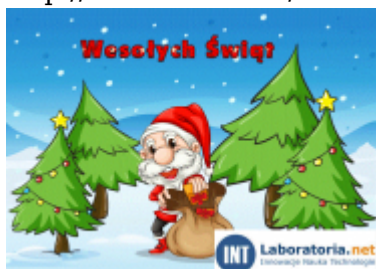
Zaznaczyła, że czasami w pracy z silnymi emocjami potrzebna jest terapia indywidualna, stanowiąca końcowy fragment piramidy dot. ochrony zdrowia psychicznego. "Jest ona niezbędna, kiedy w związku z doświadczeniem konfliktu zbrojnego uaktywniają się zaburzenia lękowe, PTSD (syndrom stresu pourazowego)" - wymieniła ekspertka. Dodała, że niezbędna jest ona także wobec osób, które przyjeżdżają z wcześniejszym doświadczeniem kryzysu psychicznego, z niepełnosprawnościami, których trudności pojawiły się przed wojną”.

„Psychoterapia bywa niezbędna, gdy nakładają się kryzysy” - dodała ekspertka. Osoby, które przyjeżdżają do Polski, przeżywają kryzys uchodźczy, ale część z nich ma od lat dodatkowe kryzysy, np. w związku, związane z rozwodem czy innym problemem relacyjnym.

Jej zdaniem specjaliści zdrowia psychicznego pracujący z uchodźcami będą mieć coraz częściej do czynienia również z doświadczeniem żałoby, która dotyczy nie tylko straty osoby, ale i dawnego życia, mieszkania, mienia, zwierzęcia, zdrowia.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31373.html>



23-12-2024

## [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

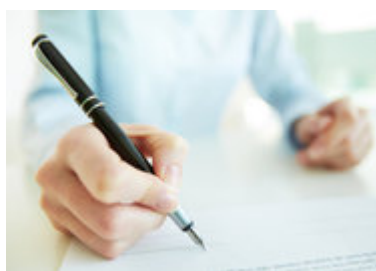
Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## [Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

# Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

**Partnerzy**