

# Wsparcie psychologiczne w obliczu wojny

Joachim Mika

Lilia Umrihina

# 10

Na wieść o agresji Rosji na Ukrainę zespół Biura ds. Osób Niepełnosprawnych aktywnie włączył się we wsparcie dla obywateli Ukrainy.

Na przełomie lutego i marca w BON rozzwoniły się telefony od osób przyjmujących w swoich domach uchodźców z Ukrainy z pytaniami, czy możemy pomóc tym uchodźcom w radzeniu sobie z traumą oraz czy możemy wesprzeć psychologicznie samych pomagających. Szybko bowiem okazało się, że kierowani odruchem serca gospodarze często sami potrzebowali wsparcia psychologicznego, stając twarzą w twarz z niecodzienną sytuacją i cierpieniem przyjętych do domu rodzin.

Sprawnie więc zorganizowaliśmy siły. Przed wszystkim nasza stała pomoc psychologiczna

oferowana przez Patryka Stecza była teraz otwarta w pierwszej kolejności na potrzeby studentów z Ukrainy. Nasz psycholog szybko zebrał grupę wolontariuszy – studentów ostatnich lat psychologii, którzy zaoferowali swój czas, chęci i umiejętności, aby wesprzeć kolegów z Ukrainy.

Mówi jeden z wolontariuszy, pan **Joachim Mika**:

*W obliczu tragedii, która wydarzyła się u naszych sąsiadów uważam, że najważniejsze jest poczucie, że nie jest się osamotnionym, że ma się kogoś, z kim można podzielić*



Autor: Małgorzata Świt

się ciężarem swoich doświadczeń. Taką właśnie rolę ma spełniać osoba udzielająca wsparcia psychologicznego.

W odpowiedzi na napaść Rosji na Ukrainę widziałem wiele reakcji, od kompletnego załamania i fatalizmu po próby odwrócenia uwagi od zmartwień w stronę pracy, szkoły czy przyjemności. Tak samo, jak każdy z nas jest inny, tak do każdego trzeba mieć inne podejście. Jednak sedno pomagania pozostaje bez zmian. Stanowi je szczerą chęć zrozumienia drugiego człowieka, troska o jego dobro i szacunek do tego, kim jest i co przeżył. Wierzę, że gdy jesteśmy w stanie to zapewnić, nasze działania wobec drugiej strony nigdy nie wyrządzą jej krzywdy. Są to zasady, zgodnie z którymi staram się żyć.

Uważam, że pomoc, jaką są w stanie osobom poszkodowanym w tej sytuacji zapewnić psycholodzy i terapeuci, jest niezwykle istotna, jako że dotyka ona zupełnie innego wymiaru niż ten, w którym wsparcia mogą udzielić bliscy lub znajomi. Przez okazanie bezwarunkowej akceptacji i odpowiednie techniki pracy psycholodzy są w stanie pracować z lękami, które każdemu towarzyszą, wpływać na dysfunkcyjne sposoby myślenia, wreszcie chronić przed nasileniem objawów stresu pourazowego. Jest to nieodłączny element kompleksowej pomocy osobom dotkniętym konfliktem i tym, na których życie miał on niszczycielski wpływ.

Otworzyliśmy się także na osoby spoza uczelni. I tutaj pojawiła się kwestia komunikacyjna. Większość osób potrzebujących wsparcia posługuje się tylko językiem ukraińskim bądź rosyjskim.

Tym osobom udało nam się zaproponować konsultacje u psychologa, pani **Lilii Umrihiny**, która sama jest uchodźczynią z Ukrainy. To podwójna wartość, gdyż posługuje się ona językiem ukraińskim oraz bezpośrednio zna i rozumie problemy osób do niej się zwracających. Jest to także trudność, gdyż obciążona jest własnymi traumatycznymi doświadczeniami. Uznaliśmy jednak, że ta sytuacja ma więcej zalet niż wad. Co więcej, pani Lilia z radością zdecydowała się na to działanie. Dzięki niemu bowiem mogła odzyskać poczucie sprawczości.

Oto co sama mówi na ten temat:

*Prowadziłam prywatną poradnię terapeutyczną na Ukrainie. Mieszkałam i pracowałam w Czarnomorsku. Przyjechałam do Polski 5 marca. Droga była bardzo trudna. Dotarliśmy tu pociągiem ewakuacyjnym. Prowadzę konsultacje psychologiczne w Polsce dla studentów i ich rodzin z Ukrainy. Wiele z poruszanych przez nas problemów jest związanych z wojną. Przede wszystkim jest dużo smutku i niepewności. Pojawiają się pytania: co zrobić, gdy niektórzy członkowie rodziny nie podzielają twoich poglądów, albo jak odnaleźć się w nowej rzeczywistości?*

*Widzę pozytywny wpływ mojej pracy na osoby, z którymi pracuję. Klienci zauważają, że stali się spokojniejsi, mogą*



znowu mieć perspektywę na przyszłość, pojawiły się siły i poczucie sensu w życiu. Łatwiej jest się dostosować i odnaleźć. Myślę, że wy Polacy macie bardzo szczerze serca. Dzięki Wam nasi Ukraińcy otrzymali wiele wsparcia, siły i wiary. To taki bezcenny prezent. Wasza szczerłość i miłość podbijają serca Ukraińców i Ukrainy.

Kolejną formą pomocy oferowaną studentom z Ukrainy była grupa wsparcia spotykająca się raz w tygodniu w semestrze letnim 2022. O warsztatach opowiada prowadząca je Viktoriia Paskarenko. (MŚ)

*Warsztaty, które prowadziłam odbywały się raz w tygodniu i polegały przede wszystkim na wsparciu studentów Politechniki Łódzkiej, pomocy im w poradeniu sobie z trudną sytuacją, która dotyczyła każdego. W trakcie naszych spotkań były poruszane takie tematy jak stres – klasyfikacja stresorów, objawy i sposoby na poradzenie sobie; nauka rozpoznawania i regulacji emocji; nauka asertywności i zadbania o siebie w kontakcie z innymi osobami. Były to ogólne bloki tematyczne, z których każdy obejmował kilka zajęć. Zakończyliśmy nasze spotkania tematem, na który pojawiło się duże zapotrzebowanie w trakcie zajęć – „Jak rozmawiać o wojnie?”.*

*Ilość uczestników spotkań wahała się w każdym tygodniu. Czasem było to 10 osób, czasem 5. Ten kameralny charakter spotkań był atutem, ponieważ umożliwił on zwrócenie uwagi na każdego uczestnika, przyjrzenie się indywidualnym problemom i podążanie podczas zajęć za potrzebami członków grupy.*

*Atmosfera bardzo się zmieniała wraz z poszczególnymi zajęciami. Podczas pierwszego spotkania studenci byli*



**Viktoriia Paskarenko**  
od wakacji absolwentka psychologii  
Uniwersytetu Łódzkiego, pochodzi z Winnicy  
na Ukrainie. Interesuje się przede wszystkim  
psychologią kliniczną i społeczną, poza  
tym ćwiczy jogę, jazdę konną i posiada  
najcudowniejszego pieska na świecie.

bardziej apatyczni, małomówni i zamknięci w sobie. Jednak z każdym kolejnym spotkaniem uczestnicy bardziej się otwierali, chętnie brali udział w ćwiczeniach i chcieli dowiadywać się czegoś nowego.

Nie znaczy to, że unikali tematu wojny. Młodzi ludzie z Ukrainy dużo o niej mówią. Na pewno nie można powiedzieć, że są bierni w tym temacie. Są w kontakcie z tą sytuacją i starają się ją po prostu zrozumieć. Oczywiście, właśnie ze zrozumieniem tego faktu, że w XXI wieku w środku Europy może wybuchnąć wojna, był największy problem, ale ten problem, uważam, nie dotyczy tylko młodych osób z Ukrainy, a i nas wszystkich.

Najpierw pandemia, potem wojna – na pewno przyczyniły się do zwiększenia poziomu lęku u moich kolegów i znajomych. Natomiast mogę stwierdzić, że te sytuacje miały zupełnie odwrotny wpływ na nich. W trakcie pandemii kontakty społeczne zanikały i mało było wzajemnego wsparcia. Natomiast po rozpoczęciu się wojny było widać, że ludzie bardzo zaczęli dbać o siebie nawzajem, interesować się innymi i starać się im pomóc. Też ważne jest aby wziąć pod uwagę to, że te dwie sytuacje nastąpiły jedna po drugiej, więc ten „stan normalności” nie był doświadczany przez ludzi od 2 lat, na pewno już po zakończeniu tego chaosu te osoby nie będą w pełni takie same jak przed nim. Nam pozostaje tylko obserwować i wspierać ich w tej drodze do osiągnięcia nowej równowagi życiowej.

Czy obserwuję większą podatność na stres wśród moich kolegów? Akurat ta nie jest większa niż u innych osób. Natomiast na pewno widzę wielką mobilizację w obliczu zaistniałej sytuacji, szczególnie u młodych osób. Najczęściej to oni są wolontariuszami, dużo pomagają, jeżdżą na granice, robią spotkania edukacyjne. Też mnie osobiście bardzo dziwiło, że kiedy ktoś z uczestników zajęć opowiadał o zniszczeniach w jego mieście rodzinnym, to w bardzo spokojny sposób to wszystko opisywał. Uważam, że bardzo dobrze u moich kolegów działają mechanizmy obronne, które pozwalają im w większości bardzo aktywnie angażować się w działanie i pomagać, a przy tym nie doświadczać całego spektrum emocji w związku z wojną w domu.

Młodzi ludzie teoretycznie wiedzą, co im pomaga zwalczyć stres, ale znajdując się bezpośrednio w stresującej sytuacji, często o tym zapominają. Dlatego pierwszy blok zajęciowy był w całości poświęcony radzeniu sobie ze stresem. Jednakże na podstawie moich obserwacji mogę

stwierdzić, że młodzi ludzie często lepiej sobie radzą ze stresem w obliczu wojny od osób starszych.

Chyba czas pokaże najlepiej, jakie nowe mechanizmy radzenia sobie ze stresem wykształcą (albo już wykształcili) młodzi ludzie, i oczywiście jakie nastąpią zmiany w społeczeństwie po wojnie, ponieważ na pewno nastąpią. Z obawą zastanawiam się nad tym, ile osób doświadczyło traumy w czasie wojny i ile czasu i pracy będą musiały poświęcić, by ją przetrwać. Będąc dzieckiem często się zastanawiałam dlaczego moja prababcia, która przeszła wojnę, z dużą obojętnością opowiada o jakichś problemach codzienności, a teraz rozumiem, że w porównaniu z wojną, to te „problemy” nie są problemami. Pewnie też na nas czeka wielka zmiana w postrzeganiu tego, co tak naprawdę jest problemem w naszym życiu. Kolejnym „zadaniem”, które będzie stało przed ludźmi po wojnie, jest przywrócenie w sobie poczucia bezpieczeństwa, które zostało utracone. Tak naprawdę, to teraz i ja nie mam pojęcia jak to zrobić.

Czy mam jakieś rady dla kolegów? Chyba taką jedną i najważniejszą – być ze sobą w takiej trudnej sytuacji, ponieważ w większości teraz angażujemy się w pomoc innym, a ważne jest także, aby zadbać o siebie. Bardzo dobrze tu pasuje powiedzenie „Dobry ratownik – to żywy ratownik”, powtarzam to cały czas moim znajomym.

