



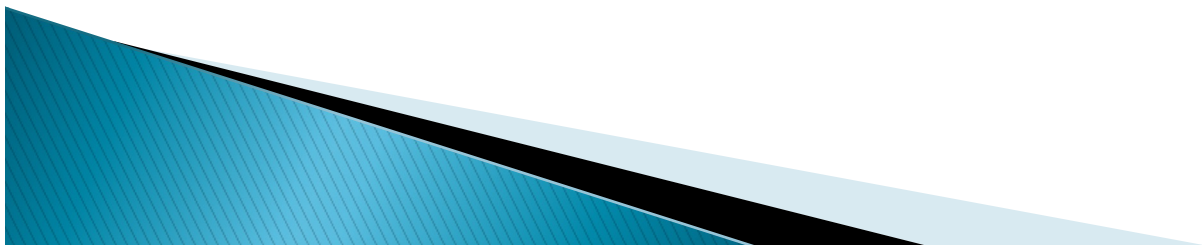
Psychologiczne konsekwencje wojny w Ukrainie




- ▶ Wojna w Ukrainie może wywołać problemy natury psychicznej nawet u 80 proc. populacji, która ją doświadczyła.
- ▶ Co więcej, u 40 proc. z nich może rozwinąć się zespół stresu pourazowego (PTSD), powołując się na badania, które w ostatnim czasie pojawiły się na ten temat i dotyczyły wojny w Syrii, a także jej wpływu na stan zdrowia Syryjczyków.
- ▶ Podobnych problemów mogą doświadczać również Ukraińcy, zarówno ci, którzy przebywają na terenie kraju ogarniętego wojną, jak i ci, którzy w niego wyjechali, pozostawiając tam swoich bliskich.

(dr hab. Agnieszka Popiel, psychiatra z Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS w Warszawie, profesor Uniwersytetu SWPS)

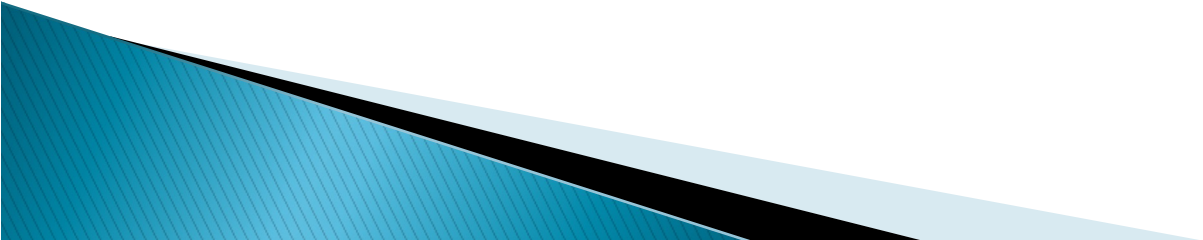
- ▶ Z badań tych wynika, że wojna w Syrii wyrządziła szkody w zakresie zdrowia psychicznego aż u 80 proc. populacji.
- ▶ U 40 proc. cywili, którzy jej doświadczyli, wystąpił zespół stresu pourazowego.
- ▶ Wśród innych zaburzeń psychicznych, wymienić można depresję, zaburzenia lękowe, zaburzenia adaptacyjne, związane np. z koniecznością adaptacji do warunków w nowym kraju (w przypadku uchodźców), lub do tego, że utraciło się bliskich i trzeba się odnaleźć w nowej sytuacji.



Zaburzenia psychiczne u żołnierzy

- ▶ Ostre reakcje na stres (F43.0) – 36,6%
 - ▶ PTSD (F43.1) – 30,6 %
 - ▶ Zaburzenia adaptacyjne (F43.2) – 29,7%
 - ▶ Zaburzenia afektywne/lękowe (F06.3, F06.4) – 1,6%
 - ▶ Zaburzenia psychotyczne (F20-F29) – 1,4%
- 


Grupy najbardziej narażone na PTSD

- ▶ Służby wojskowe, policyjne, ratownicze
 - ▶ Jeńcy, zakładnicy
 - ▶ Ich krewni, rodziny
 - ▶ Uchodźcy
- 

Stres bojowy



Stres bojowy

- ▶ Jest to szczególna forma stresu, która ze swej natury podlega wszystkim cechą ogólnego zespołu adaptacyjnego (G. Celliera).
 - ▶ Stan stresu psychicznego żołnierzy w ciągu ich adaptacji do warunków prowadzenia działań bojowych z wykorzystaniem potencjału środków.
 - ▶ W środowisku wojskowym stres bojowy jest w zdecydowanej większości przypadków uważany za dystres.
- 


Model rozwoju stresu bojowego

(Combat and operational stress first aid: Caregiver Training Manual / Bureau of Medicine and Surgery, Department of the Navy, National Center for PTSD, Department of Veterans Affairs. – 2010)


norma	reakcja	uraza	choroba
Optymalna zdolność bojowa. Zwiększenie zdolności adaptacyjnych zdrowia	Łagodne zaburzenia przejściowe, spowodowane wpływem jakichkolwiek stresorów. Niskie ryzyko komplikacji	Uporczywe zaburzenia, wynikające z zagrożeń mieszkaniowych, straty, urazu moralnego, zmęczenie. Nie mijają niezauważone, duże ryzyko komplikacji	Klinicznie ciężka choroba psychiczna (PTSD, depresja, fobie)

Wpływ na psychikę jest złożony i determinowany przez ekspozycję

3 podstawowe czynniki:


- ▶ czas trwania (czynnik czasu),
 - ▶ intensywność (czynnik środowiskowy)
 - ▶ moc (czynnik osobowości żołnierzy).
- 

Zespół stresu pourazowego-PTSD

- ▶ zaburzenie psychiczne będące formą reakcji na skrajnie stresujące wydarzenie (traumę), które przekracza zdolności danej osoby do radzenia sobie i adaptacji.
 - ▶ Pośród tego rodzaju wydarzeń wymienia się działania wojenne, katastrofy, kataklizmy żywiołowe, wypadki komunikacyjne, bycie ofiarą napaści, gwałtu, molestowania, uprowadzenia, tortur, uwięzienia w obozie koncentracyjnym, ciężkie, trudne doświadczenie po zażyciu substancji psychoaktywnej, otrzymanie diagnozy zagrażającej życiu choroby itp.
- 

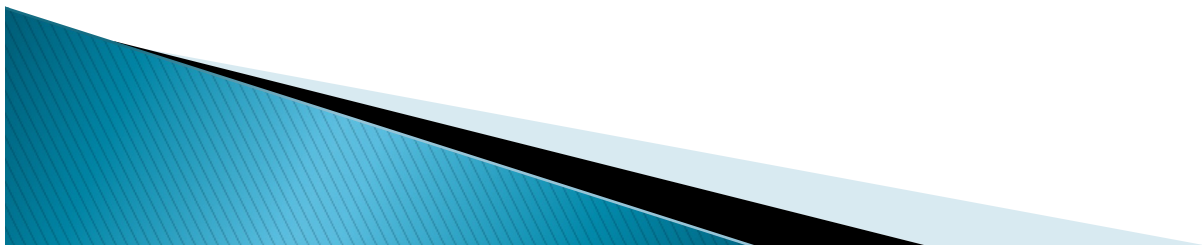
Częstotliwość występowania

jeden z pięciu walczących cierpi na zaburzenia psychiczne przy braku jakichkolwiek obrażeń fizycznych

- ▶ Wietnam: zespół stresu pourazowego rozwinął się w 21–40% przypadków
 - ▶ Afganistan: 10–15% wszystkich nie rannych żołnierzy
 - ▶ Czeczenia (pierwsza kampania): 20–25% nie rannych i 30–45% rannych
 - ▶ Ukraina (od 2014 r.): u 30–40% żołnierzy zaburzenia patopsychologiczne przekształcają się w patologię psychiczną, głównie o genezie stresowej
- 


Ogólne metody terapii

- ▶ **Pomoc psychologiczna (pierwsza), poradnictwo kryzysowe, interwencje kryzysowe**
- ▶ **Pomoc psychoterapeutyczna (TF-CBT, EMDR)**
- ▶ **Pomoc psychofarmakologiczna (tylko w określonych warunkach – pobudzenie psychoruchowe, napady paniki, napady lęku, depresja, zachowania autoagresywne; zachowania agresywne i destrukcyjne; zaburzenia somatowegetatywne; zaburzenia snu)**
- ▶ **Dodatkowe metody (np. stymulacja mózgu)**




Mapy drogowe


Wojsko


- ▶ Poziom podstawowy – obecność funkcjonariuszy Wsparcia Moralnego i Psychologicznego w wojsku (etap wykrycia).
 - ▶ Struktura Służby Medycznej w strukturze Sił Zbrojnych (Podstawowa opieka psychologiczna).
 - ▶ W razie potrzeby skierowanie do placówek medycznych Ministerstwa Zdrowia. (Drugi poziom pomocy)
 - ▶ Skierowanie do szpitala specjalistycznej opieki psychiatrycznej. (Trzeci poziom)
- 

Cywil


- ▶ Złożenie wniosku do lekarza rodzinnego w miejscu zamieszkania.
 - ▶ Kontakt z infolinią lub najbliższym ośrodkiem pomocy społecznej, aby zarejestrować się jako osoba wewnątrznie przesiedlona ze skierowaniem do podstawowej opieki zdrowotnej. (Pierwszy poziom pomocy).
 - ▶ Skierowanie specjalisty podstawowej opieki zdrowotnej /samodzielne skierowanie do poradni psychiatrycznych.
 - ▶ Skierowanie na hospitalizację do specjalistycznego zakładu opieki psychiatrycznej.
- 


Najczęstsze błędy w diagnozie PTSD

- ▶ Nadmierna diagnoza PTSD – Nie u każdej osoby, która doświadczyła traumatycznej sytuacji, rozwija się PTSD.
 - ▶ Nadmierna psychologizacja – ignorowanie składnika leczniczego w celu przezwyciężenia objawów PTSD
 - ▶ Próby zapobiegania PTSD poprzez farmakoterapię objawów komplikujących diagnozę.
 - ▶ Brak komponentu społecznego – zarówno w adaptacji osób z PTSD do społeczeństwa, jak i w psychoedukacji na temat tego zaburzenia z rodzinami pacjentów.
- 


- ▶ Każdego dnia liczba osób, które odczują konsekwencje dla swojego zdrowia psychicznego, będzie rosła.
 - ▶ Nawet ci, którzy byli w stanie przetrwać pierwsze miesiące wojny, będą cierpieć z powodu zmęczenia psychicznego.
 - ▶ Przyzwyczajenie się do ciągłego przebywania w warunkach wojennych może również mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne.
- 

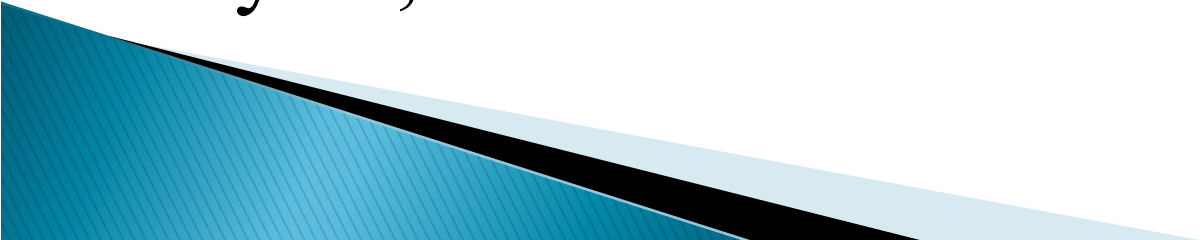
Badania stanu psychicznego Ukraińców

- ▶ Ponad 70% Ukraińców czuje się zestresowanych lub zdenerwowanych, a tylko 2% konsultuje się ze specjalistą.
 - ▶ Ponadto największy odsetek osób, które w ostatnim czasie odczuwają stres lub silną nerwowość, jest wśród kobiet i osób w wieku 25-34 lat.
 - ▶ 49% uważa, że pomoc psychologiczna jest przeznaczona tylko dla chorych psychicznie. A tylko 2% badanych konsultuje się ze specjalistą – psychologiem, psychoterapeutą, lekarzem rodzinnym czy terapeutą.
- 

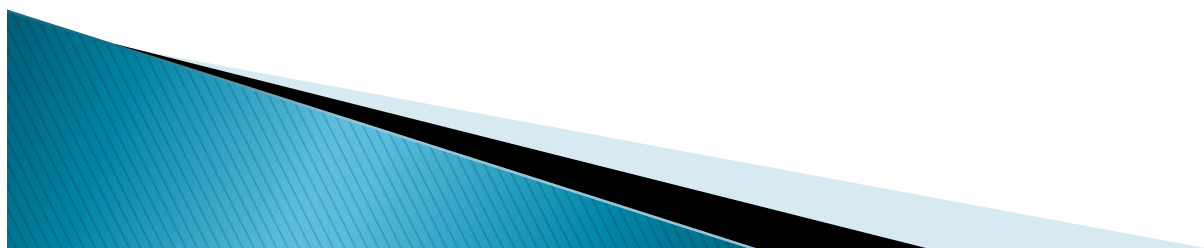
- ▶ Ponad połowa Ukraińców ankietowanych przez socjologów zauważyła pogorszenie swojego zdrowia fizycznego podczas inwazji Rosję w Ukrainie, a ponad 60% odczuło pogorszenie swojego zdrowia psychicznego.
 - ▶ Wśród ogólnej liczby respondentów:
 - ▶ 47% ma bliskich krewnych, którzy służą na wojnie;
 - ▶ prawie 20% podało, że ma bliskich krewnych, z którymi stracili kontakt i nie wiedzą, gdzie się teraz znajdują;
 - ▶ 5% ma wśród swoich bliskich osoby, które zginęły z powodu wojny;
 - ▶ 3% ma wśród swoich krewnych osoby przymusowo deportowane do Rosji lub na okupowane terytoria Wschodu lub Krymu;
 - ▶ 7% wskazało, że oni osobiście lub ich bliscy zostali ranni, okaleczeni w wyniku działań wojennych;
 - ▶ 35% respondentów musiało czasowo rozstać się z rodziną/partnerem z powodu wojny.
- 


Według prognoz Ministerstwa Zdrowia Ukrainy

- ▶ W przyszłości około 15 mln Ukraińców będzie potrzebowało wsparcia psychologicznego.
 - ▶ 3,5 mln z nich będzie miało pewne zaburzenia psychiczne.
 - ▶ A 8,7 tys. osób - będzie miało zaburzenia psychiczne w stopniu umiarkowanym lub ciężkim.
 - ▶ Jednocześnie około 3-4 milionów będzie musiało mieć leczenie farmakologiczne.
- 


- ▶ Według danych Światowej Organizacji Zdrowia 20% populacji, która przez ostatnie 10 lat mieszkała na terenach dotkniętych konfliktami zbrojnymi, ma jakąś formę zaburzeń psychicznych.
 - ▶ Co dziesiąty Ukrainiec może doświadczyć konsekwencji umiarkowanej lub poważnej choroby
 - ▶ 40% badanych doświadczyło zagrożenia życia, a 16% straciło bliskich.
- 

Ucieczka z własnego domu jest jak utrata bliskiej osoby




- ▶ Wieści z frontu, doniesienia o wybuchach w różnych miejscach miast, zagrożenie jądrowy, niebezpieczeństwa i codzienność zagrożenia życia, wpływają na psychiczny i fizyczny stan Ukraińców.
 - ▶ Ci , którzy wyjechały za granicę i są daleko od wojny, też martwią się o wydarzenia, które odbywają się w kraju.
 - ▶ Oni są też podatne na ten sam stres, co osoby pozostały w Ukrainie.
- 

Zespół fantomowej syreny

- ▶ Zespół fantomowej syreny to stosunkowo nowy problem.
 - ▶ Zespół syreny fantomowej występuje z powodu silnego stresu jako ochronna reakcja ciała.
 - ▶ Wiele osób narzeka, że słyszą dźwięk syreny, nawet gdy jej niema.
 - ▶ Mózg reaguje na to niepokojem i strachem.
- 

Życie w czasie wojny

- ▶ I tak się dzieje rano, czy to w środku dnia, czy w nocy.
 - ▶ To właśnie nazywamy życiem w czasie wojny.
 - ▶ To jest gotowość uczenia się życia:
 - ▶ w ciemności bez światła;
 - ▶ w zimnych schronach czy piwnicach;
 - ▶ bez środków komunikacji i Internetu;
 - ▶ bez jedzenia i wody.
- 

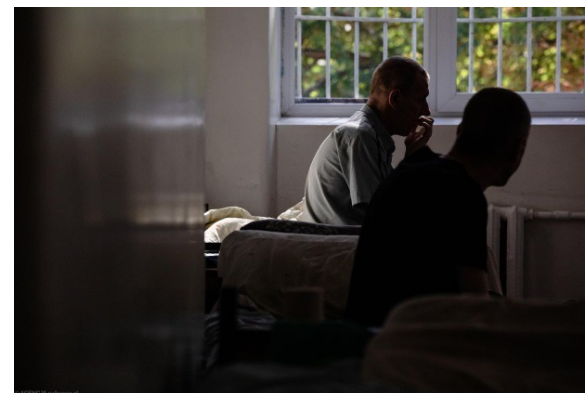
Życie w czasie wojny

- ▶ To jest:
- ▶ gotowość pomagać sobie nawzajem w każdej minucie;
- ▶ bronić dzieci;
- ▶ bronić słabych ludzi i pacjentów;
- ▶ ratować bezdomnych zwierząt;
- ▶ pomagać ukraińskiej armii w celu pokonania okrutnego rosyjskiego wroga, jako państwa terrorystycznego.



Staliśmy jedną całością, jedną społecznością

- ▶ Bardzo wyraźnie to widać w szpitalach psychiatrycznych.
- ▶ Kiedy cały personel wraz z pacjentami, pomagając sobie nawzajem, schodzą do piwnic na dźwięki alarmu powietrznego.
- ▶ Ludzi łączy ogromne pragnienie zwycięstwa i wolności, które rosyjscy terroryści hartują w nas swoją nieludzką agresją i okrucieństwem.




Ukraiński fenomen odwagi


- ▶ Czy odczuwamy strach, niepokój, panikę, depresję, rozpacz lub oznaki bezradności?
- ▶ Prawdopodobnie tak.
- ▶ Ale pragnienie zwycięstwa leczy i przewycięża te wszystkie przeżycia.
- ▶ Ukraiński fenomen odwagi stanie się przedmiotem badań nieustraszonej jedności oporu narodu wobec potencjalnych zagrożeń zniszczenia państwa ukraińskiego w przyszłości.



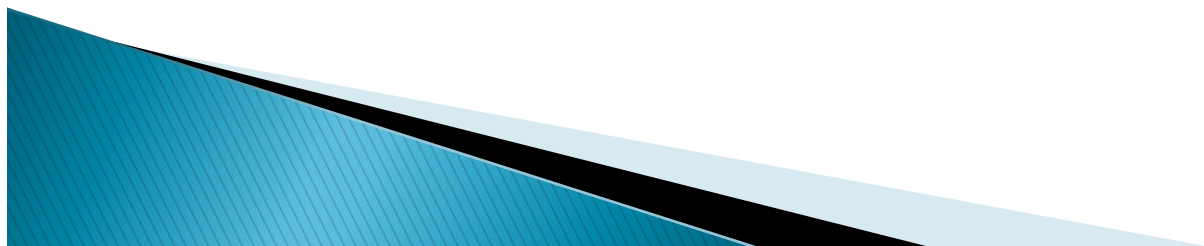
Jak zacząć żyć w czasie wojny

- ▶ Bardzo często ludzie używają słów „przezwyciężyć traumę”.
 - ▶ Ważne jest, aby nie zamykać się w negatywnych uczuciach, których doświadczanie jest wartościowe i pozwolić im odejść.
 - ▶ Ale można to zrobić tylko wtedy, gdy w naszym życiu jest cel.
 - ▶ W naszym społeczeństwie jest cel wyższy niż nienawiść.
 - ▶ I ten wyższy cel doprowadzi Ukrainę do uzdrowienia.
- 

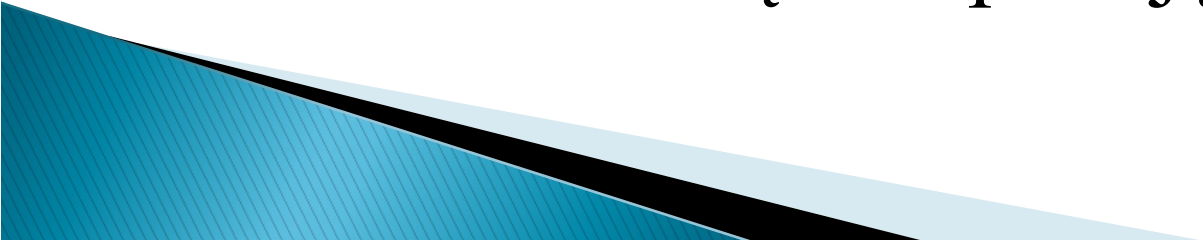
Bardzo ważne

- ▶ Z powodu wojny na Ukrainie wszyscy przeżywamy znaczący kolektywny uraz psychiczny, którego nie można lekceważyć i który trzeba bardzo umiejętnie przezwyciężyć.
 - ▶ Bardzo ważne jest zwiększenie nakładów na psychiatrię oraz zmiany organizacyjne, m.in.:
 - Zwiększenie dostępności specjalistycznej psychoterapii i zalecenia dotyczące farmakoterapii.
 - Szkolenia w prowadzeniu psychoterapii.
 - Uczulenie lekarzy rodzinnych i psychiatrów na diagnozę PTSD.
- 

- ▶ Ministerstwo Zdrowia Ukrainy i Światowa Organizacja Zdrowia, aktywnie pracują nad opracowaniem programu ochrony zdrowia psychicznego ludności i udzielania pomocy psychologicznej Ukraińcom dotkniętym rosyjską agresją wojskową.



Olena Zelenska


- ▶ Kolejnym wyzwaniem jest walka o zdrowie psychiczne naszych ludzi.
 - ▶ Po tym, jak Ukraińcy przeżyli okupację, na froncie, w schronach bombowych, pod ostrzałem, za granicą, potrzebują rehabilitacji tak samo jak fizycznie ranni.
 - ▶ Zadanie polega na tym, aby stres i ból zamienić w siłę i inspirację, a zło w dobro.
- 

A jednak

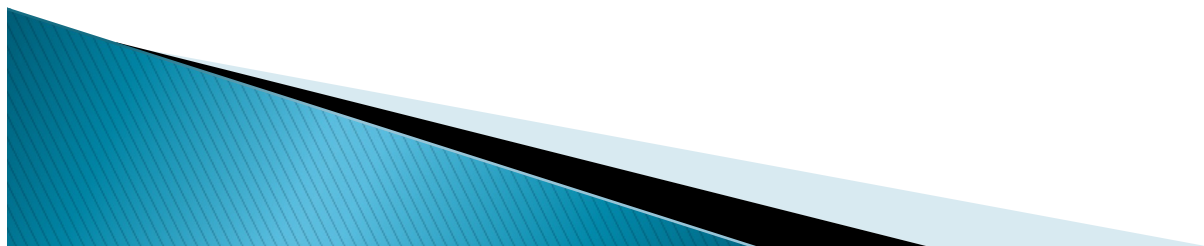
- ▶ Trauma doświadczana przez Ukraińców zostanie epigenetycznie przekazana przyszłym pokoleniom.
- ▶ Zmiany dziedziczne mogą pozostać widoczne przez wiele pokoleń naszych komórek.
- ▶ Geny, które po nas odziedziczą, będą miały wpływ na nasze dzieci i wnuki.
- ▶ Badania w dziedzinie epigenetyki pokazują, że ciężkie czasy i traumatyczne przeżycia psychologiczne, których doświadczyliśmy, są również przekazywane kolejnym pokoleniom.



Dany o ofiarach wojny w Ukrainie (ONZ)

- ▶ Straty cywilne od 24 lutego 2022 r., kiedy Rosja rozpoczęła wojnę z Ukrainą, do 15 lutego 2023r. wyniosły 21 293 cywilów, w tym 8 006 zabitych,
 - ▶ W 2022 r. zginęło, co najmniej 3,3 razy więcej cywilów niż w poprzednich ośmiu latach: 7749 w porównaniu z 3404.
 - ▶ O tych samych statystykach dla dzieci:
 - ▶ liczba zgonów w 2022 roku przekroczyła ten smutny wskaźnik z poprzednich ośmiu lat, co najmniej 3,1 razy - 477 wobec 152.
- 

- ▶ Spośród przypadków śmierci lub obrażeń osób dorosłych, których płeć była znana, 61,1% stanowili mężczyźni, a 39,9% kobiety.
- ▶ Wśród przypadków śmierci lub obrażeń dzieci, których płeć była znana, 57% stanowili chłopcy, a 43% dziewczynki.
- ▶ Wśród zmarłych dzieci liczba tych, które miały:
 - ▶ Pięć lat i mniej, - 90;
 - ▶ Sześć do dziewięciu lat – 74;
 - ▶ 10-13 lat – 108;
 - ▶ 14-17 lat - 169.



Zginęło żołnierzy

ЗАГИБЛІ ВІЙСЬКОВІ

10-13 ТИС.*

осіб

* дані на грудень 2022 року

Zginęło cywilow



Uchodźcy

БИЖЕНЦІ ЗА КОРДОНОМ

8,087

МЛН

Виїхали
до Європи

4,863

МЛН

Отримали
тимчасовий
захист в ЄС

2,872

МЛН


Опинилися
у Росії
та Білорусі

Spodziewają się zwycięstwa Ukrainy

**ОЧІКУЮТЬ ПЕРЕМОГИ
УКРАЇНИ**

95%

Ukraina wytrwała

- ▶ Sojusznicy Ukrainy absolutnie jasno wyrazili gotowość stania po stronie naszego Zwycięstwa.
 - ▶ Dzięki udzielonej Ukrainie pomocy następuje przejście do standardów NATO, wzrasta poziom technologiczny Sił Zbrojnych Ukrainy.
 - ▶ Energetyka, która ucierpiała na skutek rosyjskiego terroryzmu raketowego, podnosi się z popiołów.
 - ▶ Trwa oczyszczanie społeczeństwa ukraińskiego z piątej kolumny we wszystkich jego przejawach.
- 

Chwała Ukrainie! Razem zwyciężymy!



МИ ПЕРЕМОЖЕМО,
БО МИ ЄДИНІ!

Dziękuję za uwagę

