

Jak przygotować się na przyjęcie ofiar wojny w Ukrainie?

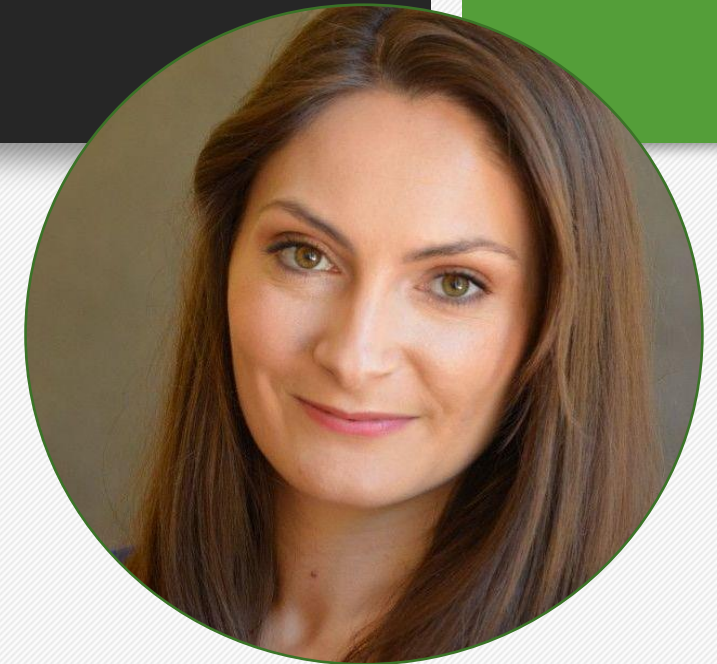
Warszawa, 11.03.2022 r.

O MNIE

Nazywam się Lucyna Kicińska i jestem pedagogką, trenerką, suicydolożką i terapeutką narracyjną.

Od 17 lat jestem związana z organizacjami pozarządowymi specjalizującymi się w pomocy zdalnej dzieciom i dorosłym w trudnych sytuacjach życiowych. Współpracuję z uczelniami wyższymi, szkołami, ośrodkami badawczymi, wydawnictwami oraz biznesem.

Prowadzę szkolenia z zakresu komunikacji, wzmacniania potencjału, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, zarządzania stresem, wspierania osób w trudnych sytuacjach życiowych oraz profilaktyki przemocy, autoagresji i samobójstw.



Straż Graniczna podaje nowe dane. Do Polski przybyło już prawie 1,5 mln uchodźców z Ukrainy

dzisiaj 17:24

Ten tekst przeczytasz w 1 minutę



Od 24 lutego granicę polsko-ukraińską przekroczyło do czwartku 1,46 miliona osób - poinformowaliśmy po południu Straż Graniczna.



Uchodźcy przed przejściem granicznym Krakowiec-Korczowa na granicy ukraińsko-polskiej

OMIET | INFORMACJE



Największa katastrofa humanitarna ostatnich lat w Europie

Według rzecznika Międzynarodowej Federacji Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca w związku z wojną na Ukrainie Europa przeżywa największy kryzys humanitarny od dziesięcioleci. 1/3 ludności ukraińskiej, czyli około 18 mln ludzi zostało dotkniętych skutkami wojny.

Krzysztof Oldakowski SJ /vaticannews

👍👎 525 • Wczoraj, 18:09 • Ten tekst przeczytasz w mniej niż minutę

Lubię to



Uchodźcy z Ukrainy - East News



KRYZYS





szok

dezorientacja

poczucie winy

żal

złość

niepokój

bezradność

osamotnienie

smutek

tęsknota

KRYZYS OBJAWIA SIĘ PRZEZ:

- Płacz, smutek
- Rozdrażnienie
- Agresję
- Wycofanie z kontaktów
- Sięganie po używki
- Silne zaangażowanie w wybraną aktywność
- Bezsilność
- Kłopoty z uwagą i koncentracją
- Problemy ze snem
- Obniżony nastrój
- Kłopoty z jedzeniem
- Autoagresję
- Bezradność
- Ataki paniki i niepokój
- Dezorientację
- Zobojętnienie
- Żal
- Wyrzuty sumienia
- Niską samoocenę
- Bunt
- Ból fizyczny, obniżoną odporność

przeraża

obezwładnia

odbiera siły

utrudnia zdolność dostrzegania
rozwiązań

potęguje napięcie

zaburza poczucie własnej wartości
i poczucie bezpieczeństwa

KRYZYS

Czym jest kryzys?

Kryzys jest naturalną reakcją na skrajnie urazową sytuację

Lindemann (1944)

Kryzys jest stanem powstającym w skutek nieprzezwycięzalnych przeszkód w osiąganiu celów życiowych, których nie potrafimy pokonać na drodze znanych sobie zachowań

Caplan (1964), Carkhuff & Berenson (1977)

Kilka prawd o życiu

- Kryzys jest naturalną częścią życia
- Kryzysów doświadczają wszyscy
- Kryzysy nie są obiektywne
- Na kryzys reagujemy różnie





Kilka prawd o życiu

- Kryzys jest naturalną częścią życia
- Kryzysów doświadcza każdy
- Kryzysy nie są obiektywne
- Na kryzys reagujemy różnie
- Kryzys mija
- Każdy zasługuje na pomoc



Z czym jeszcze możemy się spotkać? Zaburzenia stresu pourazowego

Pojawiają się na skutek przeżycia zdarzeń traumatycznych takich jak przemoc, wojna, katastrofa

Wyzwalaczami mogą być, widoki, dźwięki i zapachy, doniesienia z kraju, a także ludzie i miejsca związane z traumą

Jeśli jesteś świadoma/-y tego, które bodźce wywołują reakcje niepokoju, będziesz w stanie lepiej pomóc, a także uspokoić

Następstwa silnie stresujących wydarzeń

- rozpacz
- przygnębienie
- lęk
- złość
- poczucie winy
- nawroty wspomnień
- koszmarne sny
- nadmierna aktywność i unikanie myśli oraz osób związanych z wydarzeniem w obawie przed utratą równowagi
- nadmierna czujność
- bycie w pogotowiu
- nieustanne napięcie i podenerwowanie
- bezsenność
- uczucie paniki i strachu
- depresja
- objawy fizyczne: ból, biegunka, nieregularne bicie serca, bóle głowy
- nadużywanie alkoholu, środków przeciwbólowych lub narkotyków



REAKCJE NA INFORMACJĘ O CHOROBIĘ / ŚMIERCI

MODEL ELISABETH KÜBLER-ROSS

zaprzeczenie

złość

targowanie się

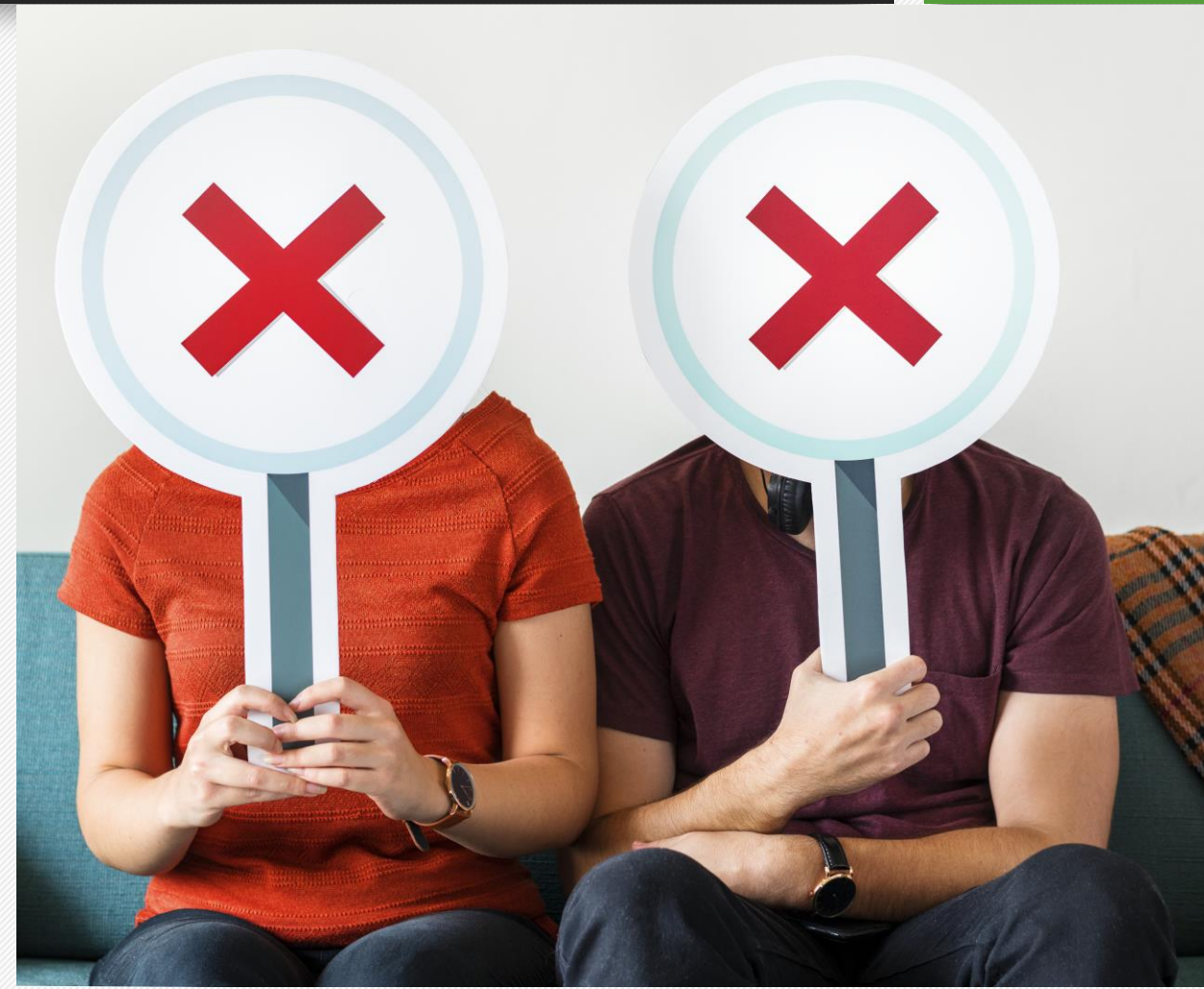
depresja

akceptacja



ZAPRZECZENIE

- Bagatelizowanie stanu, trwanie w dotychczasowej rutynie
- Podważanie diagnozy postawionej przez specjalistę
- Lekceważący stosunek do specjalistów, niechęć do spotkań, spóźnienia, rozłączanie się, unikanie kontaktu
- Niestosowanie się do zaleceń lub ich negocjowanie
- Poszukiwanie alternatywnych wytłumaczeń



ZŁOŚĆ

- Atakowanie specjalistów
- Otwarte podważanie kompetencji specjalistów
- Reagowanie złością na pytania odnośnie samopoczucia/rodziny
- Złość na ludzi, których dzieci nie chorują/którzy nie chorują
- Przekonanie o tym, że jest się źle traktowanym
- Poczucie, że ktoś chce zagrozić *status quo*



TARGOWANIE SIĘ

- Targowanie się z losem, Bogiem, specjalistami wynikające z postrzegania diagnozy jako wyroku
- Diametralna zmiana zachowania, chwilowy wysiłek, docenianie dziecka lub poświęcanie mu czasu, oparte o przekonanie, że to odmieni diagnozę



DEPRESJA

- Smutek, żal, pogrążenie się w pielęgnowaniu swojego poczucia bycia skrzywdzonym
- Doszukiwanie się przyczyny tego doświadczenia dla siebie/rodziny
- Zwątpienie, że uda się zmienić sytuację
- Katastroficzne wyobrażenia dotyczące przyszłości
- Przerzucenie odpowiedzialności za rozwiązanie sytuacji na specjalistów



AKCEPTACJA

- Akceptacja, że doświadczają się choroby
- Obiektywne spojrzenie na zachowania i objawy, a także zrozumienie ich konsekwencji dla możliwości
- Współpraca i stosowanie się do zaleceń specjalistów



Płaszczyzny prowadzenia wojny

- Zbrojna
- Ekonomiczna
- Informacyjna

Informacja



Dezinformacja



Informacja

Chaos is a ladder



Dezinformacja i negatywne informacje

Wywołują poczucie zagrożenia

Wzmagają lęk

Ubezradniają

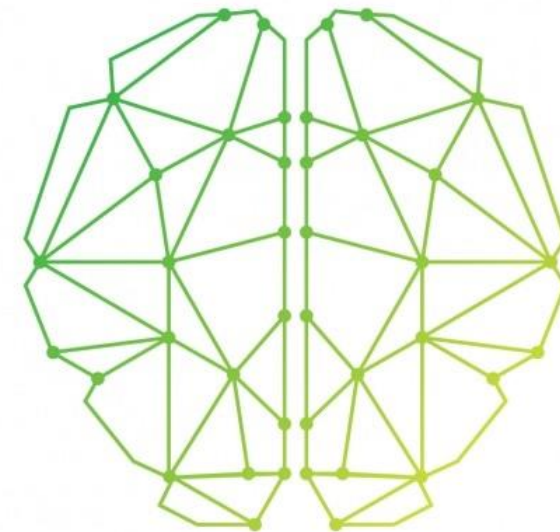
Niszczą nadzieję

Odbierają energię

≠

Działanie

O brak działań chodzi reżimowi



BRAIN
THE POWER OF MIND

Myśli automatyczne wzmagające niepokój

To, jak się czujemy, w dużej mierze zależy od naszych myśli

Pierwszym krokiem do zapanowania nad przytłaczającą emocją jest rozpoznanie własnych myśli (także tych automatycznych) i dysfunkcyjnych przekonań

Drugim krokiem jest przeformułowanie tych myśli, nadanie im nowego, życzliwego i budującego znaczenia, bez wpływania na prawdziwość sytuacji



Przeformułowanie myśli

- „Nade mną latają helikoptery, wojna zaczyna się w Polsce”
- „Widzę konwój wojskowy, zbliża się wojna”
- „Nie ma w sklepie papieru toaletowego, zaczyna się wojna w Polsce”
- „Nie można zatankować paliwa do kanistra / paliwo podrożało, nie poradzimy sobie, nie uda się uciec”

Przeformułowanie myśli

- „Nade mną latają helikoptery, wojna zaczyna się w Polsce”
- „Widzę konwój wojskowy, zbliża się wojna”
- „Nie ma w sklepie papieru toaletowego, zaczyna się wojna w Polsce”
- „Nie można zatankować paliwa do kanistra / paliwo podrożało, nie poradzimy sobie, nie uda się uciec”
- Nade mną latają helikoptery, może to pomoc dla Ukrainy?
- Widzę konwój wojskowy, mój kraj ma potencjał obronny
- Nie w sklepie papieru toaletowego, może jest w innym? / w pandemii też nie było / ważniejsze jest jedzenie, do którego wciąż jest dostęp
- Nie można zatankować paliwa do kanistra, wciąż można tankować do baku, a my nawet nie mamy kanistra

Techniki oddechowe

- Usiądź wygodnie, połóż się w taki sposób, by poczuć się komfortowo, zamknij oczy
- Weź głęboki, wolny wdech nosem, wstrzymaj oddech, następnie wypuść powietrze ustami

Możesz skorzystać ze schematu:

- 4 sekundy (wdech nosem) - 2 (wstrzymanie oddechu) - 8 (wydech ustami)
- lub
- 3 sekundy (wdech nosem - 2 (wstrzymanie oddechu) - 6 (wydech ustami) lub innego schematu dostosowanego do swojego indywidualnego rytmu oddychania.

- Jeśli znasz już swój indywidualny rytm oddechowy zamknij oczy i powtórz ćwiczenie 10 razy
- Skupiaj się na tym, jak powietrze wypełnia Twoje płuca i jak Twoja klatka piersiowa rozszerza się
- Zwróć uwagę na to, co dzieje się z Twoimi żebrami podczas wydechu, poczuj w gardle i ustach przepływ powietrza

Co pomaga opanować nadchodzący, albo przezwyciężyć obecny kryzys?

- Wiedza
- **Wsparcie**
- Odwrócenie uwagi od stresorów
- **Zaangażowanie w działanie**
- Wyspanie
- **Odżywienie**
- Dotlenienie
- **Zmęczenie aktywnością fizyczną**

JAK WSPIERAĆ INNYCH
W RADZENIU SOBIE Z EMOCJAMI?



Zamważ
Zapytaj
Zaakceptuj
Zareaguj

Działanie

- Energia pojawia się i znika, ale możemy ją podsycać
- To sztafeta maratońska, a nie bieg na 100 metrów
- Planujmy działania - zacznijmy blisko siebie
- Szukajmy partnerów
- Konsultujmy działania ze społecznością Ukraińską



Praca uczniów SP 14 w Poznaniu, źródło: FB

Planowanie pomocy długoterminowej

Potrzebujemy sztabu...bo jesteśmy na wojnie

- Czy mamy zasoby na pomoc 24/h?

Funkcje w sztabie:

- Przyjmowanie ofert zamieszkania od mieszkańców
- Zbieranie potrzeb sztabu (łóżka, pościel, jedzenie, leki)
- Organizowanie zbiórek celowych
- Zarządzanie informacją - SM Ninja
- Koordynator wolontariuszy
- Wydawanie darów
- Kuchnia
- Pralnia
- Bawialnia



2 funkcje sztabu



Pomoc
krótkoterminowa

Pomoc
długoterminowa

Wolontariat

- Praca w sztabie
- Linia telefoniczna
- Prawnicy
- Tłumacze
- Zbiórki
- Opieka nad dziećmi
- Przewodnicy

Grupa SM

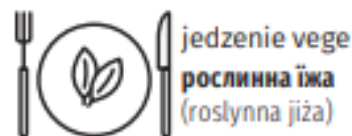


Czego potrzebujesz? | Що тобі потрібно?

(szczo tobi potribno)



jedzenie
їжа
(jiża)



jedzenie vege
рослинна їжа
(roslynna jiża)



napój
напої
(napoji)



sen
сон
(son)



toaleta
туалет
(tualet)



prysznic
душ
(dusz)



przewijanie
пеленання
(pelenannja)



pralka
пральна машина
(pralna maszyna)



ciepłe ubrania
теплий одяг
(teplyj odjah)



środki higieny
intymnej
засоби інтимної
гігієни
(zasoby intymnoji
hihijeny)



telefon
телефон
(telefon)



internet
Інтернет
(internet)



ładowarka
зарядний
пристрій
(zariadnyj prystrij)



prąd
електрика
(elektryka)



komputer, laptop
комп'ютер, ноутбук
(komputer, notebook)



karta sim
сім-карта
(sim karta)



tłumaczenie
переклад
(pereklad)



asysta tłumacza
перекладач
(perekladacz)



media po
ukraińsku
ЗМІ українською
(ZMI ukrajinskoju)



kantor
обмін валют
(obmin waljut)



autobus
автобус
(awtobus)



tramwaj
трамвай
(tramwaj)



pociąg
потяг
(potjah)



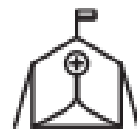
bilet
квиток
(kwytok)



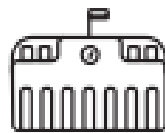
taxi
таксі
(taksi)



adwokat
адвокат
(adwokat)



centrum dla
uchodźców
центр для
біженців
(centr dla biżenciw)



urząd
адміністрація
(administracija)



wypełnianie
dokumentów
заповнення
документів
(zarownennja
dokumentiw)



jest ok
все добре
(wse dobre)



smutek
смуток
(smutok)



zdenerwowanie
нервозність
(nerwoznist')



jest mi ciepło
мені тепло
(meni teplo)



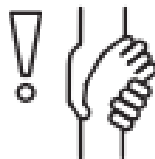
jest mi zimno
мені холодно
(meni cholojno)



lubię
мені
подобається
(meni
podobajetsja)



nie lubię
мені не
подобається
(meni ne
podobajetsja)



potrzebuję
pomocy
мені потрібна
допомога
(meni potribna
dopomoha)



nie potrzebuję
pomocy
мені не потрібна
допомога
(meni ne potribna
dopomoha)



boli mnie
мене болить
(mene bolyt')



leki
ліки
(liky)



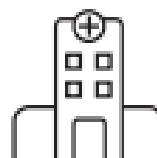
apteczka
аптечка
(apteczka)



lekarz
лікар
(likar)



szczepienie
вакцинація
(waksynacija)



szpital
лікарня
(likarnja)



apteka
аптека
(apteka)



recepta
рецепт на ліки
(recept na liky)



pomoc psychologiczna
психологічна допомога
(psycholohiczna dopomoha)

O co zapytać osoby, które chcą gościć uciekających przed wojną?

- Jaką bazą lokalową Państwo dysponują (wolne pokoje, łazienki, przestrzeń wspólna)?
- Na jak długo mogą Państwo przyjąć gości?
- W jakim zakresie oferują Państwo pomoc (dach nad głową/ubrania/jedzenie/artykuły higieniczne/znalezienie pracy/zapisanie do szkoły itp.)
- Na ile osób mogą Państwo liczyć (sąsiedzi, dalsza rodzina)?
- Czy mają Państwo stały internet i udostępnią do niego dostęp gościom?
- Czy wiedzą Państwo, gdzie udzielane jest wsparcie psychologiczne w języku ukraińskim?
- W jakich językach się Państwo porozumiewają?

Przyjęcie uchodźców pod swój dach

- Upewnij się, że wiesz, na co się decydujesz
- Skonsultuj decyzję z domownikami → znajomymi → sąsiadami
- Dowiedz się jak najwięcej o kulturze, kuchni, zwyczajach
- Zaakceptuj, że Twoi goście mogą być w traumie
- Przygotuj przestrzeń w ten sposób, by zarówno goście jak i domownicy mieli prywatność i własną przestrzeń
- Przetestuj translator
- Zachowaj uśmiech, robisz coś wielkiego

Jak pytać o potrzeby?

- O podstawowe: nie pytaj → zapewnij jedzenie, artykuły higieniczne, miejsce do spania
- O pozostałe: poczekaj. Poznajcie się, zaufajcie sobie. Dzieci nie potrzebują jeszcze kurtek wiosennych. Jeśli jednak widzisz, że nie mają kapci, czapki albo rękawiczek – po prostu je kup, wyjmij z szafy, zapytaj znajomych.



Jak zachować się w pierwszym kontakcie z osobami uciekającymi przed wojną?

- Nie ucz języka polskiego na siłę. Pokaż otwartość sam/a ucząc się podstawowych zwrotów w języku ukraińskim
- Daj gościom i sobie czas oraz przestrzeń
- Obserwuj dyskretnie, rozpoznawaj potrzeby
- Nie narzucaj się z jedzeniem, jeśli to możliwe - zachęcaj do gotowania
- Jeśli chcesz dać coś dzieciom - ustal to z opiekunem
- Chronź przed negatywnymi informacjami
- Dbaj o prywatność swoich gości
- Zachowuj się tak, jak sam chciałbyś/sama chciałybyś zostać potraktowana w obcym kraju po ucieczce przed wojną



Grafika z artykulu: Welcome To The Ground: A Message To All Exhausted Would-Be Superheroes

KOLEJNA PRAWDA O ŻYCIU...

Pierwszą zasadą udzielania pomocy
jest zapewnienie bezpieczeństwa
sobie

POMAGACZE TEŻ MAJĄ KONTENERY



Grafika z artykułu: [What is Superhero Therapy?](#)

KOLEJNA PRAWDA O ŻYCIU...

Nikt nie może być silny cały czas

Pomoc psychologiczna w jęz. ukraińskim

- 669 981 038 - Polskie Forum Migracyjne (pon. 16-20, śr. 10-14, pt. 14-18)
- 22 566 22 27 - Centrum Medyczne Damiana (codziennie 8-20)
- 800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Rzecznika Praw Dziecka
- 800 108 108 - Fundacja Nagłe Sami (pon. i wt. 17-20)
- <https://twarzedepresji.pl/ukraina/> - zdalna pomoc psychologiczna i psychiatryczna dla obywateli Ukrainy

Ważne informacje

+48 519 062 999 - ukraińskojęzyczna bezpłatna infolinia PwC: legalizacja pobytu, zatrudnienia, obowiązkowe opłaty administracyjne, tranzyt do UE

+48 22 347 47 08, ukraina-szkola@mein.gov.pl - informacja dla rodziców dzieci przybywających z Ukrainy nt. kontynuowania nauki w Polsce

+48 22 529 26 62, studia@mein.gov.pl - informacja dla studentów i naukowców przyjeżdżających z Ukrainy

+48 508 520 582, +48 512 024 839, +48 512 024 840, +48 531 431 799 (pon-pt 9-16)
- punkt konsultacyjny dla uchodźców z Ukrainy w siedzibie Stowarzyszenia Notariuszy RP

Bot wspierający zdrowie psychiczne osób doświadczających traum wojennych



www.facebook.com/porozmawiajmyedupl

Gdzie po więcej?

- Newsy i fakenewsy: www.demagog.org
- CEO: <https://ceo.org.pl/aktualnosci/wojna-w-ukrainie-jak-rozmawiac-o-niej-z-dziecmi-i-mlodzieza>
- Fundacja Słonie na Balkonie: <https://www.youtube.com/watch?v=qcgm6baCkmA>
- Nastoletni Azyl: <https://www.facebook.com/nastoletniazyl>
- Psychologowie i Psychoterapeuci dla Społeczeństwa: <https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/post/jak-zaopiekowac-sie-uchodzcami>
- Profil FB Justyna Suchecka: <https://www.facebook.com/search/top?q=justyna%20suchecka>
- Fundacja Szkoła z Klasą:
<https://www.facebook.com/fundacjaszkolazklasa/videos/363104858772453>
- Lista zweryfikowanych zbiórek: https://www.rmfm24.pl/raporty/raport-wojna-z-rosja/news-jak-pomoc-ukrainie-lista-oficjalnych-zweryfikowanych-zbiorek,nld,5857248#crp_state=1
- Poradnik Fundacji HumanDoc: <https://humandoc.pl/wp-content/uploads/2022/03/PORADNIK-DLA-OSOB-GOSZCZACYCH-UCHODZCOW-Z-UKRAINY-1.pdf>

Charakter nie
powstaje w chwilach
kryzysowych
- w tych chwilach
tylko ujawnia się.

Robert Freeman

inspirujaco.pl

Dziękuję za uwagę!

lucyna.kicinska@gmail.com