

# JAK ROZMAWIAĆ Z CZŁOWIEKIEM, KTÓRY PRZEŻYŁ TRAGEDIĘ LUB KATASTROFĘ?

ZALECENIA  
przygotowane w odpowiedzi  
na działania wojenne na Ukrainie

01 03 2022



CENTER FOR PSYCHOTRAUMATOLOGY,  
VILNIUS UNIVERSITY  
(VU PSYCHOTRAUMATOLOGIJOS CENTRAS)

LITHUANIAN SOCIETY FOR TRAUMA PSYCHOLOGY  
(LIETUVOS TRAUMŲ PSYCHOLOGIJOS ASOCIACIJA)



## Jak czują się ludzie po wielkich katastrofach?



Po katastrofach na dużą skalę, takich jak wojna lub klęski żywiołowe, które dotyczą wielu ludzi, normalne jest odczuwanie różnych silnych emocji. Często na skutek wielkich katastrof ludzie tracą przyjaciół, krewnych, etc., więc głębokie przeżywanie żałoby jest czymś normalnym. Katastrofy również mogą mieć duży wpływ na nasze podstawowe potrzeby w zakresie bezpieczeństwa. Po doświadczeniu katastrofy osoba może mieć różne stany, takie jak:

- **Emocje.** Osoba może przeżywać szok, może być trudno jej uwierzyć w to, co się stało. Może odczuwać niepokój, depresję, strach, złość, poczucie winy, wstyd, bezradność i poczucie zdrady, lub odwrotnie, człowiekowi może się wydawać, że już niczego nie czuje lub że jej emocje bardzo przygasły. Wszystkie te emocje powstają, gdy nasza psychika próbuje zrozumieć i pogodzić się z tym, co się wydarzyło i chronić nas przed bólem psychicznym lub niebezpieczeństwem.
- **Myśli.** Osoba może czuć się dezorientowana, mieć trudności z orientacją, koncentracją. Może być niezdecydowana, zauważyć, że nie pamięta wszystkiego, co się wydarzyło. Może mieć wiele myśli. Mogą być żywe, nieprzyjemne wspomnienia traumatycznych przeżyć. Może mieć poczucie winy za to, co zrobiła, lub odwrotnie, za to, że czegoś nie zrobiła. Może zauważyć, że teraz jest jej niezwykle trudno radzić sobie z prostymi rzeczami lub wyzwaniem.
- **Reakcje ciała.** Osoba odczuwa napięcia i zmęczenie. Stres może powodować podwyższenie pulsu. Można mieć kłopoty z zasypianiem, mogą pojawić się koszmary sennie. Może się zmniejszyć apetyt, mogą wystąpić nudności. Jednocześnie może pojawić się ból w różnych częściach ciała. Osoba może być bardzo czujna, wszędzie widzieć zagrożenie, łatwo ją mogą przestraszyć pobliskie dźwięki, obrazy lub ruchy.
- **Relacje.** Osoba może nagle zacząć czuć się bardzo zależna od innych ludzi lub mieć wielką nieufność do innych, czuć się odrzucona i unikać innych ludzi. W związku może wystąpić o wiele więcej konfliktów, przejawów złości, rozdrażnienie, osoba może stać się niezwykle krytyczna. Może istnieć skrajne pragnienie kontrolowania i ochrony swoich bliskich.
- **Przeżycia duchowe / poczucie sensowności.** Osoba może mieć poczucie braku sensu, co utrudnia wykonywanie codziennych czynności. Mogą pojawić się duże wątpliwości w kwestiach wiary. Może pojawić się niechęć do wykonania regularnych praktyk religijnych (np. modlitwy), lub odwrotnie, może pojawić się większa wiara w siły wyższe, pragnienie większej modlitwy lub angażowania się w inne praktyki duchowe.

A to z pewnością nie są wszystkie reakcje, które mogą wystąpić po przeżyciu katastrofy. Doświadczenia różnych ludzi mogą być bardzo **indywidualne**. Specjaliści ds. zdrowia psychicznego uważają, że te różne reakcje są całkowicie odpowiednim reagowaniem na ekstremalny stres. **Czasami te reakcje mogą wystąpić nieco później, a nie natychmiast po traumatycznym przeżyciu.** Podczas wypadku człowiek może być bardzo zmobilizowany i dopiero po kilku dniach lub tygodniach jego stan zdrowia psychicznego może ulec znacznemu pogorszeniu w miarę znikania zagrożenia zewnętrznego.



# Długotrwałe reakcje na doświadczenia katastrofy



Różne silne reakcje emocjonalne i zmiany stanu zdrowia psychicznego po przeżyciu poważnych katastrof są normalne. **Jednak należy zwrócić się o profesjonalną pomoc, jeśli:**

- te reakcje są niezwykle silne i nie ustępują;
- osoba jest bardzo zaniepokojona i ma trudności z orientacją;
- zagraża zdrowiu lub życiu tej osoby lub innych osób (ryzyko popełnienia samobójstwa, duża agresja);
- po katastrofie i w miarę upływu czasu (kilka tygodni później) silne nieprzyjemne emocje i myśli utrzymują się i nie słabną, osoba doświadcza wielkiego cierpienia psychicznego, smutku, beznadziei, co zakłóca jego komunikację z innymi, codzienne czynności.

**Problemy ze zdrowiem psychicznym, które mogą wystąpić po ciężkich traumatycznych przeżyciach:**

## Zespół stresu pourazowego

Osoba nadal bardzo żywo przeżywa szczegóły traumatycznego doświadczenia, czuje się tak, jakby ponownie doświadczała tych wydarzeń, mimo że obiektywnie jest teraz bezpieczna, albo miewa koszmarne sny o traumatycznym przeżyciu. Jednocześnie bardzo unika wszystkiego, co przypomina jej traumatyczne przeżycie. Czuje się bardzo niepewnie, szybko się przestrasza.

## Depresja

Osoba przeżywa ciągły smutek, ma zły nastrój, występuje brak zainteresowania, energii, słaba aktywność. Trudno się skoncentrować, szybko pojawia się zmęczenie.

## Lęk

Osoba bardzo się martwi o wszystko lub w konkretnych sytuacjach. Może doświadczyć silnych ataków lęku - ataków paniki. Niepokojowi towarzyszą silne reakcje fizjologiczne (kołatanie serca, pocenie się, napięcie mięśni, trudności w oddychaniu, ból w klatce piersiowej itp.). Ciężką negatywne myśli.

## Inny

Zaostrzenie problemów ze zdrowiem psychicznym lub inne kłopoty ze zdrowiem psychicznym, które występowały przed katastrofą.



## Jak komunikować się z osobą, która przeżyła katastrofę?

### „To, co się z tobą dzieje, jest normalne”

Trzeba normalizować emocje, myśli, uczucia i inne doświadczenia, które przeżywa dana osoba. Dla człowieka może być ważne potwierdzenie tego, że to, co się z nim obecnie dzieje, jest normalne i ludzkie, że się nie zmienił na stałe lub że nie zwariował. Mówcie, że po tak szokujących doświadczeniach jest to bardzo powszechne u wielu osób. Jest to normalna reakcja na nienormalne zdarzenia. Nie ma tu dobrych czy złych emocji, właściwych czy niewłaściwych. Reakcje na stres mogą być silne i bardzo zróżnicowane. Po tym zakończeniu wydarzeń, po pewnym czasie, większość ludzi znów zaczyna się czuć dobrze.

### „Teraz jesteś bezpieczny”

Ludzka psychika reaguje tak, jakby doświadczała katastrofy. Jeśli tylko sytuacja na to pozwala i są sprzyjające okoliczności, pokażcie i powiedzcie takiej osobie, że jest teraz w bezpiecznym miejscu, nie grozi jej niebezpieczeństwo. Możecie krótko omówić, gdzie dana osoba jest teraz, przypomnieć, że środowisko, w którym obecnie się znajduje jest bezpieczne, że są tu ludzie, którzy się nią zaopiekują. Zadbanie o podstawowe ludzkie potrzeby (jedzenie, mieszkanie itp.) może również pomóc człowiekowi poczuć się bezpieczniej.

### „Obchodzi mnie, jak się czujesz i chcę z tobą porozmawiać”

Podjmij inicjatywę komunikowania się z osobą, która doświadczyła traumatycznych zdarzeń. Rozpoczęcie rozmowy o wszystkich mocnych przeżyciach wewnętrznych może być dla niej zarówno nieśmiałą, jak i trudną czynnością. Jeśli się nie znacie, przedstawcie się, poznajcie się. Pokażcie, że chcecie porozmawiać, zależy Wam na tym, aby usłyszeć, jak czuje się dana osoba. Unikajcie banalnych zwrotów, takich jak „wszystko będzie dobrze”, nie krytykujcie.

### „Szanuję twoją niechęć do rozmów”

Nie wszyscy ludzie chcą rozmawiać o swoich trudnościach. Nie każdy chce dzielić się swoimi doświadczeniami z nieznanymi. Nie każdy potrzebuje jednakowego wsparcia i pomocy. Powiedzcie osobie, że jesteście gotowi do wysłuchania, zależy Wam na tym, jak ta osoba się czuje, ale szanujecie jej niechęć do prowadzenia rozmów w tym momencie. Nie wywierajcie presji i nie potrzebujcie, aby opowiedziała wam o swoich trudnościach i uczuciach. Jeśli jest taka możliwość, poinformujcie osobę, że będzie mogła się skontaktować z wami, jeśli będzie miała ochotę na rozmowę, ale nie zmuszajcie jej do robienia tego w tej chwili, dajcie jej swój numer telefonu lub kontakty, aby mogła się skontaktować, jeśli zajdzie taka potrzeba. Możemy również wyrazić nasze wsparcie, będąc po prostu obok, w ciszy, jeśli osoba na to się zgadza. Dbanie o dobre samopoczucie fizyczne człowieka lub o jego byt może być również świetnym sposobem na okazanie wsparcia i troski.



## Jak komunikować się z osobą, która przeżyła katastrofę?

### „Mogę cię spokojnie wysłuchać”

Dla wielu osób ważne jest wyrazić swoje trudne emocje, opowiedzieć swoją historię. Może to im pomóc lepiej zrozumieć, co się stało, zmniejszyć wewnętrzne napięcie, poczuć, że nie są sami. Bądźcie uważnymi słuchaczami. Postarajcie się, aby osoba poczuła się wysłuchana. Mimo, że będzie mowa o szokujących rzeczach, starajcie się zachować spokój. Mówcie spokojnym tonem. Jeśli jednak czujecie, że rozmowa o traumatycznych przeżyciach może być zbyt trudna, nie zmuszajcie do tego. Pomóżcie osobie w inny sposób i poszukajcie innych osób lub specjalistów, którzy mogą zapewnić wsparcie emocjonalne.

### „Szanuję i akceptuję twoje uczucia”

Starajcie się być mili, pełni szacunku i współczucia, nawet jeśli człowiek jest wrogo nastawiony lub was odpycha. Nie bierzcie tego do siebie, gniew jest naturalną reakcją, która często pojawia się po katastrofach i trudnych doświadczeniach. W ten sposób osoba po prostu reaguje na traumatyczne przeżycie. Nie może teraz zareagować inaczej. Bądźcie cierpliwi, to pomoże wam stopniowo nawiązać kontakt z tą osobą.

Jeśli chcecie kogoś pocieszyć fizycznymi dotykami, uściskami, zwróćcie uwagę na to, czy jest to dla niej do zaakceptowania, róbcie to tylko z mocnym przekonaniem, że jest to dla niej odpowiednie lub gdy tego chce. Możecie po prostu zapytać o to osobę. Ale bądźcie pewni, że ta osoba bez skrępowania będzie mogła zrezygnować z kontaktu fizycznego. Po przeżyciu traumatycznego doświadczenia ludzie mogą być niezwykle wrażliwi na wtargnięcie się w ich przestrzeń fizyczną.

### „Może mogę Ci pomóc zadbać o twoje potrzeby?”

Katastrofy przynajmniej na jakiś czas pozbawiają człowieka możliwości zaspokojenia podstawowych potrzeb: bezpieczeństwa, ciepła, jedzenia, snu i tak dalej. Dowiedzcie się, czy dana osoba czegoś potrzebuje, wówczas możecie się tym zająć. Może czuje się głodna, zmarznięta. Jeśli to możliwe, upewnijcie się, że dana osoba ma jedzenie, wodę, ciepły koc, suche i ciepłe ubrania, połączenie telefoniczne, aby utrzymywać kontakt z bliskimi. Może rysowanie, czytanie lub modlitwa pomoże jej się uspokoić, a wy możecie zapewnić potrzebne do tego narzędzia. Jeśli ktoś wyraża potrzeby, którymi nie możecie się zająć, zastanówcie się, czy możecie znaleźć kogoś, kto mógłby to zrobić. Na przykład, może osoba potrzebuje pomocy lekarza lub specjalisty z zakresu zdrowia psychicznego. Jeśli ktoś prosi o to, czego nie możecie dać, nie martwcie się, po prostu powiedzcie mu o tym. Wszyscy mamy swoje ograniczenia, zwłaszcza w czasach kryzysu.



## Jak komunikować się z osobą, która przeżyła katastrofę?

### „Jak możemy zadbać o twoje zdrowie?”

Zachęcaj osobę do dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne. Ze względu na duże obciążenie emocjonalne, samodzielne wykonywanie nawet najprostszych codziennych czynności może być trudne. Zachęć osobę, aby zadbała (lub upewnij się) o posiłki, starała się wyspać, jeśli to możliwe, zażywała ruchu. Jeśli tylko pozwala na to sytuacja, dobrze, gdy osoba może powrócić przynajmniej częściowo do swojej codziennej rutyny. Pomaga to odzyskać poczucie struktury, kontroli. Może możesz zaoferować osobie jakieś zajęcia łagodzące stres? Jest to potrzebne zarówno do przywrócenia sił fizycznych, jak i do ograniczenia reakcji stresowych. Zachęcaj do stosowania odpowiednich strategii radzenia sobie ze stresem (takich jak spacerowanie na świeżym powietrzu), zachęcaj do unikania nieodpowiednich (takich jak spożywanie alkoholu).

### „Wierzę, że potrafisz”

Pomagając osobie po kryzysie, ważne jest, aby opieka nie była nadmierna. Należy wyrazić swoją troskę i, jeśli to konieczne, pomóc osobie zadbać o jej potrzeby, ale nie przejmować inicjatywy, jeśli ktoś może coś zrobić lub zadbać o siebie. Urazy i katastrofy w dużym stopniu wpływają na poczucie kontroli, zdolności do pokonywania trudności. Im szybciej człowiek poczuje, że jest w stanie ponownie przynajmniej nad czymś zapanować, zadbać o siebie, o członków swojej rodziny, tym szybciej odzyska równowagę psychiczną. Można przypomnieć, że zdolność osoby do radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami nigdzie nie zniknęła. Po prostu doświadczanie dużego stresu utrudnia reagowanie na codzienność. Ale kiedy te reakcje osłabną, człowiek może ponownie doskonale zadbać o siebie i innych. Więc jeśli to konieczne, pomóż osobie w codziennym podejmowaniu decyzji, rozwiązywaniu problemów, ale nie przejmuj od niej inicjatywy, kiedy może o siebie zadbać, zachęcaj do samodzielności.

### „Może pomogę Ci skontaktować się z bliskimi?”

Jeśli możesz, pomóż osobie skontaktować się i pozostać w kontakcie z bliskimi. W przypadku kryzysu jest to szczególnie ważne. Jeśli nie ma możliwości utrzymywania kontaktu z bliskimi, możesz pomóc osobie poczuć się częścią społeczności w inny sposób. Pytaj, czy udało się skontaktować z bliskimi i próbuj udzielić pomocy, aby tak się stało.

### „Udzielę Ci informacji o tym, co się dzieje”

Jeśli kryzys się nie skończył, regularnie dostarczaj informacji z wiarygodnych źródeł o aktualnej sytuacji. Nawet podanie informacji, że nie ma nowych informacji, jest bardzo ważne, dlatego stale informuj osobę o rzeczach, które są dla niej istotne, np. o tym, że nie ma nowych informacji na temat bliskich lub ich zdrowia. Zachęcaj jednak do unikania stałego monitorowania sytuacji, np. regularnego oglądania wiadomości o nieszczęściach w telewizji, w portalach internetowych czy społecznościowych, gdyż może to być bardzo wyniszczające. W konfrontacji z sugestiami wydarzeń (obrazami, dźwiękami itp.) osoba może ponownie doświadczyć skrajnie silnych reakcji stresowych, poczuć, jak gdyby ponownie znalazła się w niebezpiecznym środowisku.



## Jak komunikować się z osobą, która przeżyła katastrofę?

### „Może potrzebujemy profesjonalnej pomocy?”

Jeśli obawiasz się o zdrowie fizyczne lub emocjonalne osoby, skonsultuj się ze specjalistą. Pomoże on zrozumieć, co się dzieje, doradzi, co robić.

### „Dbam o siebie”

Pamiętaj, że nie jest łatwo wspierać i opowiadać o traumatycznych przeżyciach, dlatego zadbaj o siebie. Staraj się wyczuwać swoje granice i nie przemęczać się. Komunikuj się. Jeśli nie wiesz, jak postępować dalej, poradź się bliskich lub skonsultuj się z profesjonalistą. Podziel się swoimi trudnymi doświadczeniami z innymi (osobistą historią osób, które doświadczyły traumy, można, oczywiście, podzielić się tylko za ich zgodą!).

Chociaż katastrofalne doświadczenia są niezwykle szokujące i wpływają na samopoczucie psychiczne ludzi, większość pokonuje trudności i odzyskuje zdrowie emocjonalne i fizyczne po kryzysie. Czasami ludzie mogą nawet doświadczyć tak zwanego rozwoju potraumatycznego, gdy szokujące doświadczenia przynoszą w życiu pozytywną zmianę, np. osoba zaczyna doceniać relacje, dbać o siebie i in.

Mimo że skutki kryzysu dla zdrowia psychicznego są bardziej złożone, współczesna nauka oferuje wiele sposobów profesjonalnej pomocy w przywróceniu zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.

**Wszystkie kryzysy prędzej czy później kończą się. Ważne jest, aby zachować nadzieję, dbać o siebie i poszkodowanych.**



Zalecenia przygotowało Centrum Psychotraumatologii Uniwersytetu Wileńskiego w oparciu o informacje Międzynarodowego Towarzystwa Badań nad Traumą i Stresem (ISTSS), Czerwonego Krzyża, Światowej Organizacji Zdrowia i towarzystwa EMDR Europe.

**Zalecenia opracowali:** dr. Odeta Geleželytė, prof. Evaldas Kazlauskas, dr. Inga Truskauskaitė, dokt. Monika Kvedaraitė, dokt. Augustė Nomeikaitė, Agnietė Kairytė

**Przekład na język polski:** Regina Jakubėnas, Joana Zavalška, Metropolio vertimai



Psichotraumatologijos  
centras

