

# Jak poradzić sobie w czasie wojny i konfliktu

Nie ma łatwych rozmów o wojnie lub o tym, co wojna robi z ludźmi, którzy ją przeżywają lub obserwują. Wojna jest traumatycznym przeżyciem — emocjonalnym i psychicznym — i może narazić na wiele różnych przerażających, szokujących i niepokojących wydarzeń. Niezależnie od konkretnego wydarzenia lub sytuacji, im głębiej dana osoba odczuwa niepokój lub lęk, tym bardziej prawdopodobne jest, że wywołają one traumę.

Wiele osób, które doświadczyły traumy, przechodzi przez okres, kiedy odczuwa nieprzewidywalne emocje, retrospekcje, silny lęk, ma niekontrolowane myśli o wydarzeniu i fizyczne objawy, takie jak zmęczenie, bóle głowy lub nudności. U wielu osób objawy te z czasem zaczną ustępować. Jednak u części mogą się utrzymać i tym samym utrudniać codzienne funkcjonowanie.

Wśród osób, które doświadczyły wojny lub innego konfliktu w ciągu ostatnich 10 lat, około 22% będzie miało depresję, stany lękowe, zespół stresu pourazowego, chorobę afektywną dwubiegunową lub schizofrenię, a 5% będzie miało ciężką postać takich zaburzeń zdrowia psychicznego.<sup>1</sup> Trauma zwiększa również ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych (tj. chorób serca, cukrzycy i raka) oraz problemów społecznych (tj. ubóstwa, przestępczości i przemocy.)<sup>2</sup>

Niestety, wraz ze zwiększonymi zagrożeniami pojawia się trudna rzeczywistość, w której dostęp do wysokiej jakości opieki w przystępnej cenie jest często ograniczony ze względu na sytuację humanitarną i konflikty.<sup>3</sup>

Mając to na uwadze, przedstawiamy artykuł zawierający wskazówki na temat objawów traumy oraz sposobów zadbania o siebie, które pomogą złagodzić jej objawy. Mimo że każdy inaczej przeżywa traumę, budowanie odporności psychicznej może ułatwić przystosowanie się i funkcjonowanie w krótkim okresie i przez całe życie.



### Kontrolowanie czynników wyzwalających

Osobom, które doświadczyły traumy może być trudno przeżyć dzień bez nagłych retrospekcji, które może wywołać cokolwiek, na przykład zapach, dźwięk, głos czy obraz. W takich momentach odczuwa się emocjonalne i fizyczne cierpienie, którego doświadczyło się podczas traumatycznych wydarzeń. Zrozumienie tego, przez co się przechodzi, może pomóc nauczyć się lepiej zarządzać i kontrolować potencjalne wyzwalacze.

Osoby po traumie mogą na przykład zdać sobie sprawę, że oglądanie wiadomości z kraju, gdzie trwa wojna lub słuchanie o szczegółach przemocy, jakiej doświadczyła inna osoba, może wywołać retrospekcje ich własnych doświadczeń, więc warto ograniczyć oglądanie wiadomości i poprosić inne ocalałe osoby, aby nie opowiadały o szczegółach własnych doświadczeń.

Inną częstą reakcją na traumę jest rozpamiętywanie negatywnych myśli lub powracające myśli o przeżytym doświadczeniu. W takich przypadkach emocje mogą się coraz bardziej nasilać i można odczuwać niepokój, nerwowość, złość, smutek, stres lub inne silne emocje.

W tym przypadku pomocne może być zauważenie, że przeżywamy nawracające, negatywne myśli (ruminacje) i pamiętanie o tym, że chociaż myśli te mogą pojawiać się bez naszej woli, można odzyskać moc sprawczą podejmując kroki w celu ich kontrolowania. Na przykład celowe myślenie o tym, co się teraz dzieje i dlaczego, może pomóc skupić się na czymś innym i zatrzymać cykl nawracających myśli. Pomocne może być również wzięcie kilku głębokich oddechów, aby się uspokoić, a następnie skupienie się na tym, co dzieje się w chwili obecnej i przekierowanie uwagi. Wykonanie mentalnego skanu ciała może również pomóc zatrzymać schemat myślowy i skupić się na teraźniejszości. Na przykład, jeśli osoba przeżywająca takie emocje zauważy, że jej szyja i ramiona są napięte, może powoli obracać barki do przodu lub w tył i delikatnie przechylać głowę z boku na bok, aby zmniejszyć napięcie.

W chwili przypiływu nerwowych emocji, np. wzmożonego nastroju, przyspieszonego tętna itp., pomocne może być pójście na szybki spacer, ćwiczenie jogi lub medytacja.

Celem jest znalezienie sposobu na uspokojenie się i odzyskanie kontroli nad emocjami. Chociaż nie da się kontrolować tego, czy jakaś myśl przyjdzie do głowy, można spróbować zarządzać swoimi reakcjami na pojawiające się bolesne myśli i emocje.



Na stronie [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) można znaleźć wiele zasobów dla siebie i swoich bliskich

Nasze Centrum Krytycznego Wsparcia oferuje zasoby i informacje o wsparciu emocjonalnym, gdy jest ono najbardziej potrzebne. Można tam znaleźć informacje z różnych obszarów tematycznych, w tym dotyczące zdrowia psychicznego, traumatycznych wydarzeń, klęsk żywiołowych, żałoby i straty, wspierania nastolatków w kryzysie i nie tylko.



### Przejęcie kontroli

Poza znalezieniem sposobów na zapewnienie sobie pomocy w danej chwili, można również pracować nad budowaniem swojej ogólnej odporności psychicznej, aby pomóc sobie przetrwać dzień dzisiejszy – i wszystko, co przyniesie jutro. Psychologowie zazwyczaj wskazują na cztery kluczowe elementy, które mogą w tym pomóc i wspierają odporność psychiczną – pozostanie w kontakcie z innymi, dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne, poczucie celu i zdrowe myślenie.

- **Pozostanie w kontakcie z innymi osobami.** Czasami doświadczenie traumy sprawia, że chcemy się odizolować i wycofać. Warto jednak przypominać sobie, że doświadczenie traumy i zaburzenia zdrowia psychicznego nie są oznakami słabości ani niczym rzadkim i nie trzeba przez to przechodzić samemu. Ważne jest, aby pozostawać w kontakcie z innymi osobami i przyjmować ich wsparcie, w tym od osób spoza własnego kręgu, które próbują pomóc. W dochodzeniu do siebie pomocne może być również dołączenie do grupy wsparcia, na przykład dla osób, które przeżyły traumę.
- **Dobra kondycja fizyczna i psychiczna.** Dbanie o siebie może sprawić, że będziemy i poczujemy się silniejsi fizycznie, psychicznie i emocjonalnie. Rozumiejąc, że sytuacja i okoliczności w jakich znajduje się każda osoba są różne, szczególnie w czasach braku bezpieczeństwa i niepewności, należy zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby zadbać o swój ogólny stan zdrowia i dobre samopoczucie, stosując mechanizmy radzenia sobie z trudną sytuacją polegające między innymi na ograniczeniu narażenia na czynniki wyzwalające oraz unikaniu alkoholu, narkotyków i tytoniu.
- **Cel.** Pomaganie innym może pomóc poczuć się silniejszym i wzmocnić poczucie celu – i nadzieję. W zależności od sytuacji, można na przykład pomóc przyjacielowi w potrzebie, zgłosić się na wolontariusza do organizacji humanitarnej lub pomóc innym ocalałym lub rodzinom goszczącym ich w codziennych zadaniach i obowiązkach. Można również pielęgnować pozytywny obraz siebie, myśląc o wyzwaniach, które się pokonało i życiowych osiągnięciach.
- **Zdrowe myślenie.** W szczególnie trudnych czasach wiele osób odnosi korzyści ze zidentyfikowania i uczenia się akceptowania tego, co mogą i czego nie mogą kontrolować. Gdy pojawiają się nowe wyzwania, należy postarać się umieścić je w szerszym kontekście, patrząc na nie w dłuższej perspektywie i pamiętając o wcześniejszych wyzwaniach, z którymi się mierzyliśmy i które pokonaliśmy. Pomaga to uzyskać perspektywę i może służyć jako pozytywna wskazówka, że pomimo obecnych okoliczności, wyzwania można przezwyciężyć, a życie może znów stać się dobre. Może to pomóc przywrócić nadzieję, co z kolei wzmacnia odporność psychiczną.

Chociaż wielu czynników powodujących zespół stresu pourazowego (PTSD) nie da się kontrolować, zadbanie o skuteczne leczenie po pojawieniu się objawów PTSD może mieć kluczowe znaczenie dla złagodzenia objawów i poprawy codziennego funkcjonowania. Jeśli objawy utrzymują się dłużej niż miesiąc i/lub nasilają się, należy skonsultować się z lekarzem lub specjalistą ds. zdrowia psychicznego lub zwrócić się do grupy wsparcia lub organizacji, która może skierować do usług w zakresie zdrowia psychicznego.



### Krytyczne wsparcie wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) można znaleźć dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



### Dostęp do informacji o konkretnych świadczeniach można uzyskać

na stronie [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com), po zalogowaniu się przy użyciu swojego HealthSafeID lub firmowego kodu dostępu:



### Zadzwoń, aby uzyskać wsparcie

#### Materiały źródłowe:

1. World Health Organization, „Mental health in emergencies.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. Dostęp 22 kwietnia 2022 r.
2. World Health Organization, „Injuries and violence.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>. Dostęp 22 kwietnia 2022 r.
3. World Health Organization, „Mental health in emergencies.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. Dostęp 22 kwietnia 2022 r.

#### Dodatkowe zasoby to między innymi:

MentalHealth.org.uk, „Trauma.” <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma>. Dostęp 22 kwietnia 2022 r.

American Psychological Association, „Building your resilience.” <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>. Dostęp 22 kwietnia 2022 r.

Centers for Disease Control and Prevention (Centrum Kontroli i Prewencji Chorób.)

HelpGuide, „Emotional and Psychological Trauma.” <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>.

Dostęp 22 kwietnia 2022 r.

American Psychological Association, „The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime.” <https://www.apa.org/research/action/ptsd>. Dostęp 22 kwietnia 2022 r.

American Psychological Association, „Trauma.” <https://www.apa.org/topics/trauma>. Dostęp 22 kwietnia 2022 r.

National Institutes of Health, „Social acceptance helps mental health after war trauma.” <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-wartrauma#:~:text=During%20war%2C%20people%20can%20be,poorer%20life%20outcomes%20as%20adults>. Dostęp 22 kwietnia 2022 r.

The Jed Foundation, „Understanding Emotional Trauma.” [https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAlaQobChMlXNP35\\_a09wIVepXICH3q4A6zEAAYiAAEgJbvfD\\_BwE](https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAlaQobChMlXNP35_a09wIVepXICH3q4A6zEAAYiAAEgJbvfD_BwE). Dostęp 22 kwietnia 2022 r.



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach zadzwoń pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udaj się do najbliższego ambulatorium lub na oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.