Kategoria: Pozostałe Data publikacji: 03.03.2022r.

Objawy, które mogą (ale nie muszą) wystąpić w obrazie klinicznym osób przyjeżdżających z Ukrainy do Państwa domów. Osoby te mogą prezentować symptomy ostrej reakcji na stres i/lub PTSD (Zespół Stresu Pourazowego):

1. Flashbacki – niespodziewane i natrętne wspomnienia traumatycznych wydarzeń

2. Sny, w których treść jest związana z traumatycznym wydarzeniem

3. Doświadczanie uczucia, że traumatyczne zdarzenie dzieje się ponownie

4. Reakcje fizyczne pojawiające się po zetknięciu się z bodźcem przypominającym o traumatycznym doświadczeniu

5. Unikanie myśli, uczuć lub fizycznych wrażeń, które przywołują wspomnienia traumatycznych wydarzeń oraz ludzi, miejsc, rozmów, działań, przedmiotów lub sytuacji, które przywołują wspomnienia traumatycznych wydarzeń

6. Trudności w zapamiętaniu i przypominaniu sobie ważnego aspektu traumatycznego wydarzenia

7. Negatywna ocena siebie, innych lub świata (katastrofizacja, pesymizm, przeświadczenie, że świat jest złym, niebezpiecznym miejscem)

8. Podwyższona samoocena lub obwinianie innych o przyczynę lub konsekwencję traumatycznego zdarzenia

9. „Trudne” emocje (na przykład wstyd, złość lub strach)

10. Utrata zainteresowania czynnościami życia codziennego

11. Utrata poczucia więzi z innymi

12. Niemożność odczuwania pozytywnych emocji (szczęścia, miłości, radości)

13. Drażliwość lub agresywne zachowanie (w tym zachowania odrzucające wobec osób pomagających)

14. Zachowanie impulsywne lub autodestrukcyjne

15. Stany paranoiczne (wiara w to, że lęki w głowie są prawdą)

16. Trudności z koncentracją

17. Problemy ze snem

18. Stany psychotyczne (doświadczanie lęku w odpowiedzi na sygnały/omamy słuchowe lub wzrokowe, które dostępne są tylko dla osoby, która to przeżywa, nierealistyczne treści w opowieściach, poczucie wewnętrznego nakazu zrobienia czegoś nasyłanego przez osobę trzecią)

19. Lęk (może objawiać się niespecyficznie, w postaci agresywnych zachowań szczególnie w przypadku dzieci i nastolatków, ataków paniki, próby odrzucania osób, które chcą pomóc)

20. Depresja

21. Myśli samobójcze

22. Oszołomienie

23. Wyraźna dezorientacja

24. Aktywność niedostosowana do sytuacji, bądź bezcelowa

Jak pomóc osobie po przeżyciu traumatycznych zdarzeń?

Jeśli bierzesz na siebie odpowiedzialność pomagania ludziom, którzy przeżyli tragiczne dla nich wydarzenia, ważnym jest abyś robił to z poszanowaniem ich praw, godności i bezpieczeństwa:

Upewnij się, że robisz wszystko, co w twojej mocy, żeby osoby będące pod twoją opieką były bezpieczne. Chroń je przed kolejnym cierpieniem.

Unikaj wystawiania ludzi na dalsze ryzyko, z powodu twoich działań; Szanuj bezpieczeństwo ludzi, którym pomagasz. Upewnij się, że traktujesz osoby będące pod twoją opieką na równi, nie dyskryminując ich (bądź uważny na różnice kulturowe).

Działaj jedynie w ich najlepszym interesie. W przypadku przekazywania im dalszych kontaktów, upewnij się, że są traktowani z należnym im szacunkiem i poszanowaniem ich praw.

Bądź cierpliwa/y i staraj się rozumieć. Powrót do zdrowia wymaga czasu, nawet jeśli osoba uczestniczy
w terapii. Bądź sprzymierzeńcem i dobrym słuchaczem. Osoba z PTSD może potrzebować ciągle mówić
o traumatycznym wydarzeniu.

Nie naciskaj swojego gościa, żeby mówił/a o swoich doświadczeniach. Osobom z PTSD często jest bardzo ciężko mówić o tym co przeżyli. Dla niektórych może to nawet pogorszyć sytuację. Nigdy nie próbuj, więc na siłę go/jej otwierać. Daj jemu/jej jednak jasno do zrozumienia, że gdyby zechciał/a mówić, Ty jesteś obok i chętnie go/jej wysłuchasz.

Spróbuj przewidzieć i przygotować się na bodźce wyzwalające objawy PTSD. Te wyzwalacze to najczęściej ludzie i miejsca związane z traumą, widoki, dźwięki i zapachy. Pamiętaj również, że nie na wszystko jesteś w stanie się przygotować. W doświadczeniach związanych z traumą czasami nawet codzienne dźwięki, zapachy, widoki są w stanie wywołać reakcję emocjonalną.

Nie odbieraj objawów PTSD osobiście. Objawy Zespołu Stresu Pourazowego to emocjonalne odrętwienie, gniew i wycofanie.

Bądź uważny. Obserwuj osoby, którym pomagasz. Rozmawiaj z nimi. Pytaj. Daj czas na wyciszenie się. Daj im przestrzeń, osobne pomieszczenie, prywatność, intymność. Zapraszaj, ale nie sugeruj, nie naciskaj, nie narzucaj.

Pamiętaj o tym!

**Czasami dobrymi chęciami, piekło wybrukowane. To nie jest gość, który „dobrowolnie”
u Ciebie gości. Gdyby mógł najchętniej wróciłby do siebie do domu. Może mieć potrzebę samotnie wyjść na zakupy i ugotować posiłek na „swoich warunkach”, spędzić czas wyłącznie we własnym gronie.**

Naucz go w jaki sposób używa się sprzętów w Twoim domu, jakie jest rozmieszczenie sprzętów gospodarczych. Możesz zaprosić go/ją do towarzyszenia w życiu Twojej rodziny
ale nie naciskaj! Przede wszystkim zapytaj czego potrzebuje. Nie kieruj się tylko swoim wyobrażeniem, zawsze pytaj!

Emocje pojawiają się falami. Nie ma reguł dotyczących tego, jak ludzie będący w kryzysie, zachowują się. Uchodźcy mogą czuć się odrętwiali, przesyceni emocjami albo być gdzieś pomiędzy. Wszystkie reakcje są prawidłowe, nawet śmiech czy płacz bez powodu. Emocje zawsze pojawiają się falami – przychodzą i odchodzą. Pozwól płakać. Kiedy ktoś przy nas płacze, możemy się z tym czuć niekomfortowo. Płacz to jednak sposób na wyrażenie emocji i nie jest on zły. Bądź świadomy – świadomy tego co pobudza Ciebie. Kryzys jest stresującym i pełnym emocji czasem. Prawdopodobne jest więc, że ludzie będą rzewrażliwieni.

Jeśli będziesz się czuć poddenerwowany, weź głęboki oddech i wróć do swoich spraw. Sięgnij po profesjonalną pomoc. Jeśli Twoi goście zaczną mówić o samobójstwie nie wahaj się i daj nam znać!. Wspieraj w codziennych działaniach na ile to możliwe. W ciągu pierwszych kilku dni od powstania kryzysu, nawet najbardziej minimalne i rutynowe działania, mogą stać się niemożliwe.

Noc jest najcięższa – Pamiętaj, że czas nocy, to czas najtrudniejszy dla osób w kryzysie – uprzedź o tym swoją rodzinę, żeby okazała empatię i zrozumienie. Pamiętaj, że w czasie, w którym Ty śpisz – uchodźcy przeżywają swoją traumę. Wzmacniaj adaptacyjne strategie radzenia sobie ze stresem (nie poprzez alkohol czy używki). Dbaj o siebie. Pomaganie uchodźcom – osobie w kryzysie jest bardzo wyczerpujące. Zwróć w tym wszystkim także uwagę na siebie. Czy Tobie czegoś nie potrzeba, czy Ty regularnie się odżywiasz i masz czas dla siebie. Nawet najsilniejsze osoby potrzebują się zresetować.

W razie wątpliwości zawsze służymy pomocą. Zapraszamy do kontaktu. Zespół CPTP Salus Sp. z o.o.

Materiały przygotowane na podstawie Poradnika dla osób goszczących Uchodźców z Ukrainy opracowany przez Katarzynę Podleską (Fundacja HumanDoc) oraz kryteriów diagnostycznych ICD-10 i DSM IV