



Podejście do traumy

- Osoby, które w swoim życiu doświadczyły traumy, mierzą się z wieloma wyzwaniami i problemami, które mogą wpływać na ich dobrostan oraz zdolność do uczenia się i pozytywnych interakcji społecznych.
- Celem tego modułu jest przypomnienie uczestnikom kursu najważniejszych aspektów problemu traumy, tak aby zapewnić kompetencje osobom chcącym pracować z osobami z doświadczeniem traumy, takim jak ukraińscy uchodźcy, oraz wspierać ich integrację. Konsekwencje traumy różnią się w zależności od wielu czynników, w tym wieku, w którym została doświadczona, oraz jej charakterystyki.

Rozpoznawanie oznak i objawów traumy

Oznaki
behawioralne

Oznaki emocjonalne

Objawy fizyczne

Oznaki behawioralne i emocjonalne



- Drażliwość
- Agresja
- Wycofanie
- Dysocjacja
- Trudności z koncentracją
- Podejmowanie ryzykownych zachowań
- Używanie substancji psychoaktywnych

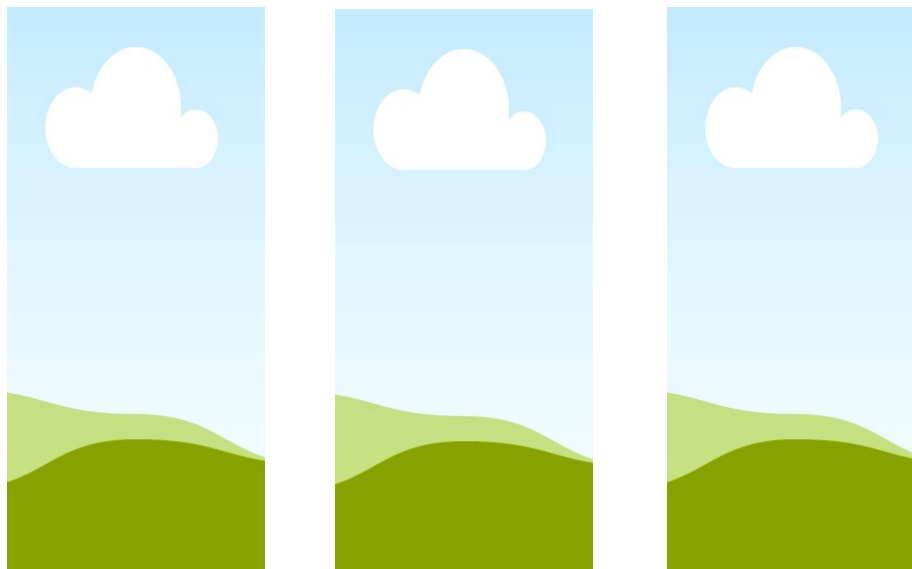
Objawy fizyczne



- Siniaki
- Oparzenia
- Niewyjaśnione urazy
- Przewlekły ból
- Zmęczenie



Trauma migracyjna



Trauma i adaptacja



- Ukraińscy uchodźcy mogą zmagać się z traumą psychologiczną, stratą oraz koniecznością przystosowania się do nowego kraju. Migracja, w swoich różnych formach, jest stałym elementem historii ludzkości. Jednak we współczesnych społeczeństwach nabiera ona bezprecedensowej złożoności, zwłaszcza gdy nie wynika z wolnego wyboru, lecz z konieczności narzuconej przez wojnę, prześladowania, ubóstwo czy katastrofy środowiskowe. W takich przypadkach doświadczenie migracyjne postrzegane jest nie tylko jako wydarzenie związane ze zmianą geograficzną i kulturową, lecz także jako potencjalnie traumatyczny proces, zdolny głęboko wpłynąć na tożsamość migranta, jego równowagę psychiczną i jakość życia.

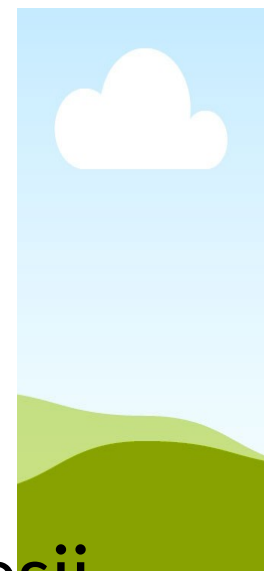
- Trauma migracyjna nie jest pojedynczym zdarzeniem, lecz złożonym zestawem doświadczeń obejmujących wiele etapów procesu migracji: wyjazd, podróż oraz osiedlenie się w nowym kontekście. Wyjazd często wiąże się z zerwaniem więzi z ojczyzną, kulturą i relacjami emocjonalnymi. Ta separacja może wywoływać poczucie winy, nostalgię i nierozwiązany żal. Podróż, zwłaszcza w przypadku migrantów przymusowych, może być naznaczona przemocą, nadużyciami, pozbawieniem środków do życia oraz sytuacjami skrajnego niebezpieczeństwa. Wreszcie, przybycie do obcego kraju wymaga redefinicji tożsamości: migrant staje wobec różnorodności językowej, kulturowej i społecznej, często w kontekście naznaczonym dyskryminacją, marginalizacją i niepewnością.

Procesy migracyjne przebiegają przez trzy odrębne, ale ze sobą powiązane fazy: przedmigracyjną, migracyjną i postmigracyjną.



Trauma przedmigracyjna

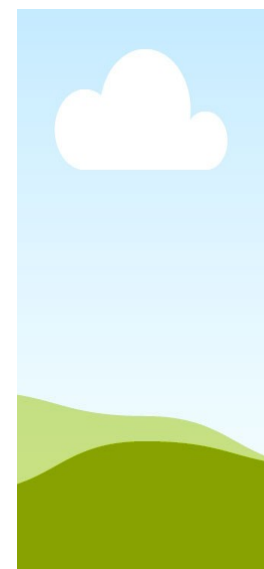
- Narażenie na działania wojenne
- Prześladowania
- Przemoc
- Strata
- Wysokie ryzyko wystąpienia lęku, depresji, PTSD, kryzysu tożsamości



Trauma migracyjna



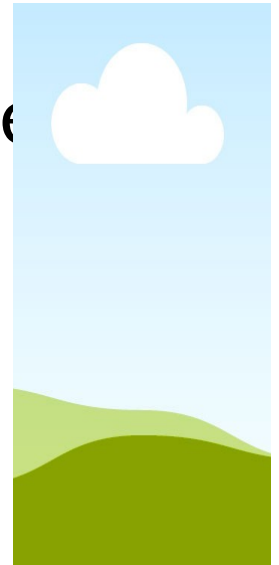
- Niebezpieczne podróże
- Nadużycia
- Pozbawienie podstawowych potrzeb
- Niepewność
- Stres i dysocjacja mogą rozwijać się jako mechanizmy radzenia sobie



Trauma pomigracyjna

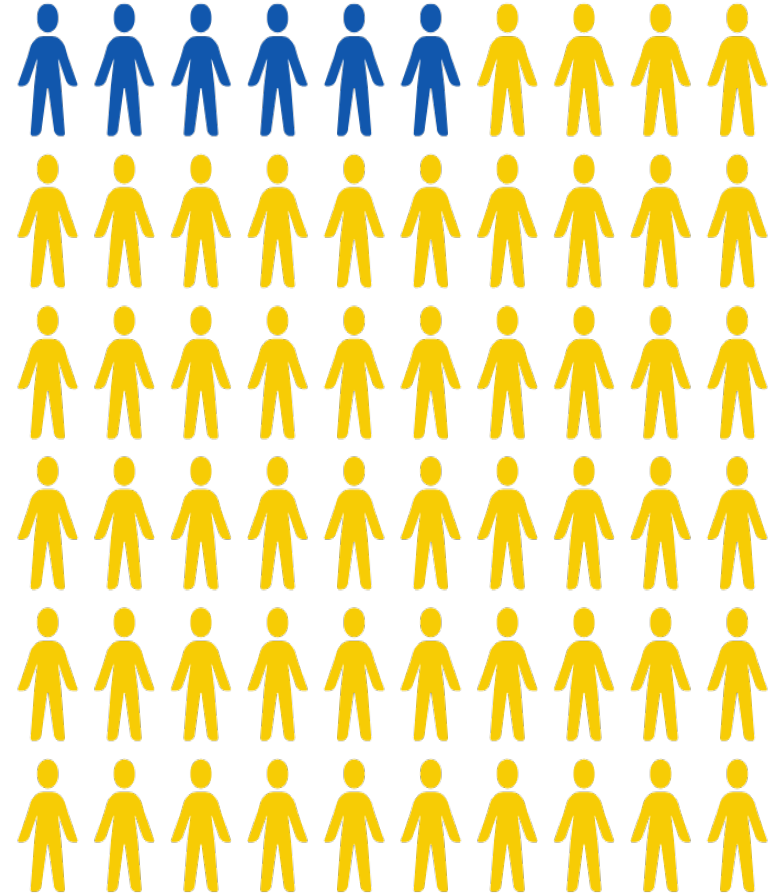


- Nowe bariery (językowe, systemu prawnego, mieszkaniowe, dyskryminacja)
- Zespół Ulisses



Nauka i adaptacja

Trauma wpływa na uwagę, pamięć, motywację, zachowanie i integrację społeczną — szczególnie u dzieci i młodzieży. Szkoły powinny unikać karnego interpretowania cierpienia i zamiast tego stosować podejście uwzględniające traumę oraz wrażliwe kulturowo praktyki.



Kluczowe strategie włączające



- Szkolenie personelu w zakresie edukacji uwzględniającej traumę
- Tworzenie bezpiecznych i przewidywalnych środowisk
- Zapewnienie wsparcia psychologicznego i mediacji
- Promowanie nauki społeczno-emocjonalnej oraz wsparcia równieśniczego
- Angażowanie rodzin

Techniki oceny i selekcji



Ocena, czyli wstępna ewaluacja, to systematyczny proces mający na celu zebranie kluczowych informacji o zdrowiu uchodźcy, jego stanie psychicznym, statusie prawnym oraz profilu społecznym i edukacyjnym. Proces ten powinien być rozpoczęty w początkowych fazach przyjęcia, najlepiej w ciągu pierwszych 48–72 godzin od przybycia do wyznaczonych placówek, i przeprowadzany przez zespół interdyscyplinarny, w skład którego wchodzi specjalści z zakresu ochrony zdrowia, pracownicy socjalni, mediatorzy kulturowi, psycholodzy oraz, tam gdzie to stosowne, eksperci prawni.

Główne cele oceny to:

- Identyfikacja warunków wrażliwych (takich jak ciąża, niepełnosprawność, trauma psychologiczna, nieletni bez opieki, ofiary handlu ludźmi);
- Wykrycie ewentualnych aktywnych patologii;
- Rozpoznanie czynników ryzyka psychospołecznego oraz barier kulturowych lub językowych;
- Wspieranie włączenia do programów ochrony i zapewnienie spersonalizowanej opieki.

Badanie stanu zdrowia



Ogólna historia medyczna i status szczepień

- Ogólne badanie lekarskie
- Przesiew w kierunku chorób zakaźnych o dużym znaczeniu dla zdrowia publicznego (np. gruźlica, HIV, wirusowe zapalenie wątroby, świerzb, wszawica)
- Ocenę stanu odżywienia oraz ewentualnych chorób przewlekłych (cukrzyca, nadciśnienie, astma)
- Badania laboratoryjne (jeśli to możliwe), w tym w kierunku chorób „utajonych”
- Ocenę zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego, szczególnie u kobiet i młodzieży

Badania te muszą być przeprowadzane z poszanowaniem godności osoby, za jej świadomą zgodą, a w razie potrzeby w obecności personelu tej samej płci, szczególnie w przypadkach związanych z wrażliwością wynikającą z przemocy seksualnej lub okaleczania narządów płciowych kobiet.

Badanie stanu psychicznego



- Obserwacja kliniczna
- Rozmowy psychologiczne
- Stosowanie zweryfikowanych i kulturowo dostosowanych kwestionariuszy dostępnych online (np. Harvard Trauma Questionnaire, Refugee Health Screener, RUDAS – Rowland Universal Dementia Assessment Scale)
- Rozpoznawanie oznak depresji, lęku, zespołu stresu pourazowego (PTSD), dysocjacji, bezsenności, drażliwości lub wybiórczej mutyzmu u nieletnich

W przypadku wystąpienia sygnałów ostrzegawczych osoba powinna być niezwłocznie skierowana do ośrodka specjalistycznego bądź do specjalisty psychiatrii. Niezbędna jest stała obecność mediatorów językowych i kulturowych doświadczonych w pracy z traumą.

Badania przesiewowe społeczne i edukacyjne

- Skład rodziny
- Poprzednie warunki mieszkaniowe i zatrudnienia
- Poziom wykształcenia I umiejętności zawodowe
- Istnienie formalnych lub nieformalnych sieci społecznych
- Doświadczenia związane z handlem ludźmi, wyzyskiem pracy lub przemocą domową

Zbieranie tych danych powinno być połączone z planem skierowań do lokalnych usług (szkoły, ośrodki zatrudnienia, kursy językowe, pomoc prawna), ułatwiając odbudowę indywidualnej autonomii.

Strategie radzenia sobie z traumą



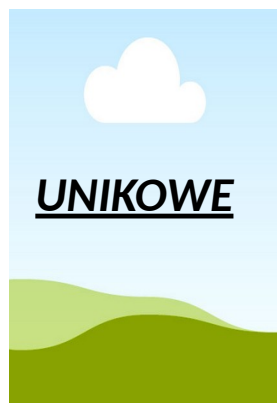
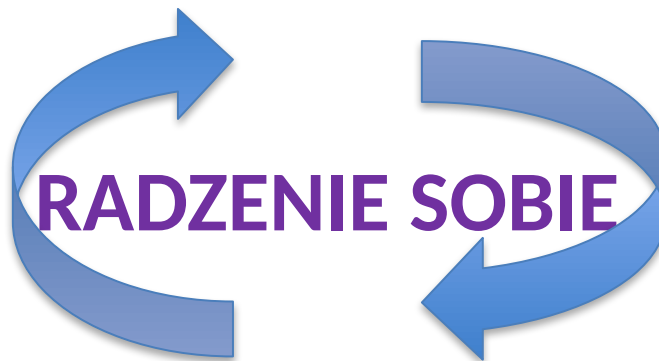
- Termin „radzenie sobie” odnosi się do zbioru myśli i zachowań, które osoba przyjmuje w celu radzenia sobie z wewnętrznymi lub zewnętrznymi wymaganiami postrzeganymi jako stresujące (Lazarus i Folkman 1984), jedni z czołowych teoretyków radzenia sobie, wyróżniają dwie główne kategorie: radzenie sobie ukierunkowane na problem oraz radzenie sobie ukierunkowane na emocje. Pierwsze ma na celu modyfikację stresującej sytuacji, podczas gdy drugie dąży do regulacji negatywnych emocji z nią związanych. Później dodano inne kategorie, takie jak radzenie sobie unikowe oraz radzenie sobie ukierunkowane na sens, które jest szczególnie istotne w kontekście migracji przymusowej, gdzie poczucie utraty i dezorientacji może być głębokie.

Zalecenia



Aby zapewnić skuteczność oceny i badań przesiewowych, zaleca się:

- Obowiązkowe i stałe szkolenia dla osób zaangażowanych, koncentrujące się na traumie, prawach człowieka, komunikacji międzykulturowej i zdrowiu globalnym
- Przyjęcie wspólnych krajowych protokołów, możliwych do dostosowania do lokalnych warunków, obejmujących jasne wskaźniki, zweryfikowane narzędzia oraz procedury skierowań
- Centralizację mediacji kulturowej, uznawanej za integralną część zespołu operacyjnego
- Wykorzystanie bezpiecznych i chronionych narzędzi informatycznych do zarządzania danymi wrażliwymi, zgodnie z przepisami o ochronie prywatności (RODO i prawo krajowe)
- Angażowanie społeczności migranckich i stowarzyszeń w współprojektowanie oraz monitorowanie praktyk oceny



STRATEGIE POWROTU DO ZDROWIA



- Strategie radzenia sobie z traumą u uchodźców mogą być szczególnie skuteczne, gdy są połączone z technikami relaksacyjnymi i uważności, które pomagają w radzeniu sobie z lękiem, dysocjacją oraz objawami zespołu stresu pourazowego (PTSD). Poniżej przedstawiono przegląd głównych strategii stosowanych w celu zmniejszenia objawów PTSD, lęku i depresji, wzmocnienia poczucia bezpieczeństwa, odzyskania kontroli nad ciałem i umysłem, wzmocnienia zasobów wewnętrznych oraz wspierania adaptacji do nowej rzeczywistości.

STRATEGIE POWROTU DO ZDROWIA



- Świadome techniki oddychania:
Metoda: Oddychanie 4-4-6 (wdech przez 4 sekundy, wstrzymanie oddechu przez 4 sekundy, wydech przez 6 sekund)
Cel: Zmniejszenie aktywacji współczulnego układu nerwowego
- Skanowanie ciała:
Metoda: Skierowanie uwagi na różne części ciała, obserwując odczucia bez ich oceniania
Cel: Wzmacnia połączenie umysł-ciało, przydatne w przypadku dysocjacji
- Wizualizacje z przewodnikiem:
Metoda: „Bezpieczne miejsce” – wyobrażenie sobie środowiska, w którym osoba czuje się chroniona
Cel: Zmniejszenie poczucia zagrożenia i stworzenie kotwicy w trudnych chwilach

STRATEGIE POWROTU DO ZDROWIA



- Uziemienie:
Metoda: Podstawowe techniki: liczenie przedmiotów, dotykane powierzchni, wymienianie kolorów wokół siebie
Cel: Pomaga radzić sobie z retrospekcjami lub dysocjacją
- Progresywna relaksacja mięśni (PMR):
Metoda: Naprzemienne napinanie i rozluźnianie mięśni
Cel: Pomaga rozpoznawać i modulować napięcie ciała związane z traumą
- Nieocenająca uważność:
Metoda: Skupienie uwagi na chwili obecnej z otwartością i akceptacją
Cel: „Zauważ i puść” natrętne myśli bez walki z nimi

Wskazówki dotyczące adaptacji kulturowej



- Używaj prostego języka i tłumaczeń dostosowanych kulturowo
- Uwzględniaj symbole, metafory lub praktyki duchowe istotne dla danej grupy uchodźców
- Oferuj opcje respektujące wrażliwość ze względu na płeć i doświadczenia traumatyczne
- Krótkie, skalowalne interwencje (np. 10–20 minut) są bardziej trwałe
- W miarę możliwości korzystaj z pośredników (mediatorów) kulturowych



puenteproject.eu

Na koniec, ale nie mniej ważne

Strategie radzenia sobie przyjmowane przez uchodźców są zróżnicowane i złożone, uwarunkowane wieloma czynnikami indywidualnymi, kulturowymi i strukturalnymi. Niektóre reakcje są adaptacyjne i pozwalają im stawiać czoła cierpieniu z odpornością; inne, dysfunkcyjne, nasilają traumę i utrudniają adaptację.

Wyzwanie jest dwojakie: zrozumieć te strategie bez oceniania oraz oferować wsparcie, które szanuje godność i indywidualność uchodźcy. Tylko w ten sposób można przyczynić się do prawdziwej integracji oraz budowy bardziej inkluzyjnych i wspierających społeczności.



DZIĘKUJEMY
!
