



Zdrowie, aspekty psychologiczne i społeczne

Spis treści

01

Wprowadzenie

02

Zdrowie: wpływ
i podstawowa
opieka

03

Psychologia:
Trauma i
odporność

04

Społeczne:
integracja,
godność i sieci



01

Wprowadzenie

Aspekty zdrowotne, psychologiczne i społeczne w kontekście uchodźców ukraińskich

- Kompleksowe podejście: Zdrowie fizyczne, dobrostan psychiczny i integracja społeczna
-
- Grupa docelowa: Pracownicy oświaty, służby zdrowia i pomocy społecznej oraz wolontariusze



Miliony ludzi przesiedlonych przez wojnę
na Ukrainie

Wyzwanie etyczne i logistyczne dla
europejskich krajów goszczących

Potrzeba podstawowych narzędzi dla
pracowników pierwszej linii

Cel: holistyczna, wrażliwa i skoordynowana
opieka



02 Zdrowie: wpływ i podstawowa opieka

Czynniki ryzyka

- Długotrwała podróż i ekstremalne warunki (zimno, upał, przeludnienie)
-
- Niedobór wody, żywności i odpowiedniego schronienia
-
- Pogorszenie się stanu zdrowia osób chorych
-



Typowe schorzenia

- Infekcje układu oddechowego (zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc, gruźlica)
- Choroby przewodu pokarmowego (biegunka, wymioty, infekcje pasożytnicze)
- Problemy dermatologiczne (zapalenie skóry, świerzb, wszawica)
- Bóle mięśniowo-szkieletowe spowodowane wysiłkiem fizycznym
- Dekompensacja chorób przewlekłych





Grupy wrażliwe

- Kobiety w ciąży lub karmiące piersią: opieka położnicza i żywienie
- Dzieci z niepełnym szczepieniem: odra, polio, COVID-19
- Osoby starsze z chorobami przewlekłymi
- Osoby z niepełnosprawnościami: dostępność i wsparcie

Rekomendacje dla profesjonalistów

„Oceniaj, towarzysz, komunikuj się z empatią”



- Kompleksowa ocena wstępna: fizyczna, psychologiczna i społeczna
- Promowanie równego dostępu do usług opieki zdrowotnej
- Wykorzystanie tłumaczy i mediatorów kulturowych
- Koordynacja ze służbą zdrowia i organizacjami społecznymi
- Empatyczna postawa, unikanie paternalistycznych podejść



Ramy prawne i bariery dostępu

- UE: Dyrektywa 2001/55/WE w sprawie ochrony tymczasowej
- Bariery językowe, kulturowe i administracyjne
- Strach, nieufność lub brak znajomości praw

Rola personelu edukacyjnego i społecznego

- Wyjaśnij zasady lokalnego systemu opieki zdrowotnej i przysługujące prawa
- Towarzysz podczas wizyt lekarskich
- Promuj edukację zdrowotną (higiena, odpoczynek, odżywianie, szczepienia)
- Bądź pomostem kulturowym między uchodźcami a specjalistami

Znaki ostrzegawcze

Przewlekłe
zmęczenie i
objawy
somatyczne

Zmiany w
zachowaniu lub
wycofanie
społeczne

Pogorszony
wygląd lub
niedożywienie

Zaniedbanie
opieki osobistej
lub nad dzieckiem



Podstawowa edukacja zdrowotna

- Higiena osobista i dbałość o środowisko
- Promowanie odpoczynku i dbania o siebie
- Zrównoważone odżywianie z wykorzystaniem lokalnych zasobów
- Profilaktyka zdrowotna i szczepienia
- Zdrowie psychiczne: normalizacja i destigmatyzacja



03

Psychologia: Trauma i odporność



Trauma i odporność: typowe reakcje

- Lęk i nadmierna czujność
- Głęboki smutek i anhedonia
- Poczucie winy i wstydu
- Drażliwość lub gniew
- Trudności poznawcze (koncentracja, pamięć...)

Psychologiczne wskaźniki ostrzegawcze



Zespół stresu pourazowego, ciężka depresja lub lęk

Długotrwałe zaburzenia snu

Zachowania samookaleczające lub myśli
samobójcze

Interwencja psychospołeczna

- Potwierdź emocje bez patologizowania
- Stwórz bezpieczną przestrzeń do ekspresji
- Odbuduj rutyny i poczucie kontroli
- Wzmacniaj odporność jednostki i społeczności



Trauma psychospołeczna u dzieci

- Regresja behawioralna (np. ssanie kciuka, moczenie nocne)
- Zachowania destrukcyjne lub buntownicze
- Selektywne milczenie lub wycofanie
- Powtarzająca się zabawa z treściami traumatycznymi

Czynniki ochronne i odpornościowe

- Przewidywalne rutyny i jasne zasady
- Zrozumienie i dostępność dorosłych
- Udział w wartościowych zajęciach
- Dostęp do wsparcia emocjonalnego i bezpiecznych przestrzeni

Pierwsza pomoc psychologiczna

- Słuchaj bez oceniania
- Wspieraj emocje i przekazuj spokój
- Zapewnij praktyczne wskazówki i dostęp do sieci wsparcia
- Możliwe do zastosowania przez osoby bez specjalistycznej wiedzy: nauczycieli, wolontariuszy, pracowników pierwszej linii





04 Społeczne: integracja, godność i sieci

Społeczne skutki przesiedleń

- Samotność i izolacja
- Rozpad znaczących relacji
- Trudności w redefiniowaniu ról społecznych
- Podatność na dyskryminację





Rekomendacje społeczne

- Unikaj paternalistycznego podejścia
- Promuj aktywne uczestnictwo i sieci horyzontalne
- Zachęcaj do integracji międzykulturowej i poszanowania różnorodności

Rola szkół i przestrzeni edukacyjnej

- Zapewnia strukturę, rutynę i poczucie przynależności
- Ułatwia budowanie więzi emocjonalnych i społecznych
- Umożliwia dostęp do usług wsparcia
- Rekomendacje: Bezpieczne środowisko, dostosowane materiały, wzajemny szacunek

SIEĆ SPOŁECZNOŚCIOWA

Ułatwia integrację i wsparcie emocjonalne

Zmniejsza izolację i podatność na zagrożenia

Promuje autonomię i aktywne uczestnictwo

Strategie: stowarzyszenia lokalne, miejsca spotkań i wzajemne wsparcie

Praktyczne zasoby dla profesjonalistów

- Obserwacja i rejestrowanie zmian w zachowaniu
- Pytania otwarte i prosty język
- Jasne informacje o dostępnych usługach
- Wsparcie autonomii i przywództwa uchodźców
- Wykorzystanie narzędzi wizualnych: piktogramów, plakatów, wykresów emocji



Dziękujemy za uwagę



puenteproject.eu