**Trauma psychiczna i inne psychologiczne konsekwencje wojny**

**Wojna to jedna z największych tragedii, jaka może spotkać ludzkość. Odciska ogromne piętno na psychice człowieka. Dramatyczne wydarzenia na długo zapadają w pamięci żołnierzy, cywilów, ale także osób zaangażowanych w pomoc poszkodowanym. Czym wobec tego jest trauma psychiczna? Z jakimi konsekwencjami związanymi ze zdrowiem mentalnym mierzą się osoby doświadczające wojny? Jakiego wsparcia potrzebują? Na te i wiele innych pytań odpowiada prof. Agnieszka Popiel – psychiatra, psychoterapeutka, badaczka PTSD i zaburzeń potraumatycznych (na Uniwersytecie SWPS dyrektorka ds. naukowych Kliniki Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej oraz Szkoły Psychoterapii Poznawczo Behawioralnej).**

Od zawsze jako prototyp traumy wskazywano wojnę. Może ona być rozumiana jako „uraz psychiczny, który jest rezultatem działania czynników zagrażających zdrowiu lub życiu i prowadzi do głębokich zmian w funkcjonowaniu psychicznym człowieka”, jak pisali w 2004 roku J. Strelau i B. Zawadzki. Musimy natomiast dokonać rozróżnienia między tak zdefiniowaną traumą a „stresorem traumatycznym”, czyli okolicznościami, które mogą prowadzić do traumy. Są nimi np.: bezpośrednie zagrożenie życia, naszej integralności lub bycie świadkiem makabrycznych wydarzeń, śmierci bliskiej osoby. Stresorem traumatycznym, wbrew niektórym poglądom, nie są więc ani kłopoty finansowe, ani nieporozumienia w związku.

Rezultatem konfrontacji z tak potężnym stresorem może być przejściowe (kilka godzin, dni, czasem tygodni) zakłócenie funkcjonowania, ale także następujące później, często utrwalone zaburzenia potraumatyczne, w tym PTSD (pourazowe zaburzenie stresowe). Tutaj warto podkreślić, że nie każdy stresor traumatyczny wywoła PTSD. Natomiast u niemalże wszystkich osób będzie on prowadził do chwilowego zaburzenia funkcjonowania – jest to normalna reakcja na dramatyczne wydarzenie. I to jest dobra wiadomość. Jako gatunek jesteśmy wyposażeni w mechanizmy odporności, rezyliencji i powrotu. To odporność jest normą i występuje częściej niż zaburzenie.

**Jak rozpoznać traumę?**

W życiu codziennym nie zastanawiamy się nad naszymi emocjami ani nad tym, jak postrzegamy świat. Będąc w trudnej sytuacji, nagle zauważamy, że doznajemy ich w sposób bardzo intensywny. To może nas zaskoczyć. Intensywność jako pierwsza reakcja jest normalna i wręcz pożądana. Wojny trzeba się bać, odczuwać wobec niej gniew i złość, to prowokuje nas do działania. Kiedy te emocje zaczynają nas przytłaczać, nie możemy się z nich wyrwać. Nie możemy też normalnie funkcjonować i jeśli ten stan nie ustępuje, to jest to pierwszy wskaźnik traumy.

*Musimy się wtedy zastanowić nad tym, co tracimy przez te emocje. Jak bardzo zostaliśmy wytrąceni z naszego normalnego funkcjonowania. Czy to są ważne dla nas rzeczy, relacje? Czy nie mogę pracować? Jeżeli czujemy, że sobie nie radzimy i ten stan nie ma tendencji do ustępowania, powinniśmy zgłosić się do specjalisty. Pamiętajmy natomiast, że my nie uczestniczymy bezpośrednio w wojnie. Obserwujemy jej obrazy, mamy kontakt z osobami, które jej doświadczyły, ale nie jesteśmy w stanie bezpośredniego zagrożenia. Możliwe, że zareagujemy wzmożonym lękiem, powrotem depresji, dużym przygnębieniem, bo jesteśmy empatyczni, ale nie należy stawiać znaku równości między traumą ocalałych a wyczerpaniem pomagających. Trauma związana z wojną w tej chwili dotyczy Ukraińców i osób mających bezpośredni kontakt ze śmiercią, obrażeniami i zagrożeniem, które wojna niesie* – tłumaczy prof. Popiel.

Pomagając naszym sąsiadom, musimy wykazać się empatią. Nieraz trudno jest zrozumieć ich reakcje, np. uporczywe milczenie. W takiej sytuacji odpuśćmy, dajmy im spokój. Forsowne opowiadanie o szczegółach trudnych wydarzeń może nawet, w pierwszym okresie po tych wydarzeniach, zaszkodzić takiej osobie (chyba, że sama zainicjuje rozmowę). Pamiętajmy, że kiedy znajdzie się już w bezpiecznym miejscu, stopniowo powinna następować poprawa. Jeśli jednak mimo upływu czasu otoczenie obserwuje utrzymujące się trudności, warto zachęcić do sięgnięcia po pomoc specjalisty.

**Jak pomagać tym, którzy sami niosą pomoc?**

Powinniśmy oczywiście mieć na uwadze osoby, które niosą pomoc. Bardzo ważne jest, żebyśmy dobrze rozpoznali własne siły i możliwości. Kiedy nie mamy szans na to, żeby zmienić sytuację, powinniśmy zadbać o własną higienę psychiczną, aby nie doprowadzić do wypalenia. Zastanówmy się nad tym, na co mamy wpływ. W czym realnie możemy pomóc, a czego nie udźwigniemy? Nie można zatracić się w pomaganiu, zaniedbując własne życie. Pamiętajmy o aktywności fizycznej, regeneracji (śnie i odżywianiu) oraz o naszej sieci wsparcia. Starajmy się też nie sprawdzać ciągle wiadomości o wojnie. Godziny spędzone na ich poszukiwaniu możemy wykorzystać bardziej produktywnie. Zajmowanie się własnym życiem nie powinno wiązać się z poczuciem winy. Nie jesteśmy odpowiedzialni za to, że trwa wojna. Jeśli chcemy być wsparciem dla innych, sami musimy być silni.

**Jakie reakcje mogą świadczyć o PTSD?**

Zaburzenia potraumatyczne zarówno te ostre, jak i przewlekłe (PTSD) mają charakterystyczny zestaw objawów, czyli reakcji na tak silny stresor. Wynikają one z tego, że doświadczenie przekracza nasze możliwości przetworzenia – przetrawienia tego, co się stało. Osoba, która przeżyła doświadczenie traumatyczne, reaguje zatem nawracającymi się niechcianymi wspomnieniami, koszmarnymi snami lub bezsennością, silnym wzbudzeniem, gdy coś przypomina o tym, czego doświadczyła, i co naturalne – unika wspomnień, ludzi, kontaktów. Zmieniają się emocje od wzbudzenia, gniewu, przez smutek lub stan odrętwienia. Kłopoty ze snem, koncentracją uwagi i duża drażliwość w połączeniu z opisanymi wcześniej objawami zakłócają funkcjonowanie.

**Czego doświadcza nasze ciało?**

Objawy psychosomatyczne traumy nie są bardzo charakterystyczne. Każdy może reagować inaczej, np. podminowaniem czy zaskoczeniem, w którym mało intensywne bodźce powodują bardzo intensywne reakcje. Typowe dla stresu pourazowego są sytuacje, w których wspomnienie wydarzenia traumatycznego powoduje zalewanie się potem, poczucie ogromnego dyskomfortu, mocne bicie serca.

Inne reakcje, jak np. migreny, są związane z naszym podstawowym stanem wzbudzenia, więc to też jest naturalna reakcja. Musimy zadbać wtedy o higienę psychiczną, np. ruch, sen, regularny tryb życia.

**Trauma w czasie**

Reakcje na stresor traumatyczny zwykle są najbardziej intensywne na samym początku, jest to ostra reakcja na stres. Nie jesteśmy w stanie ciągle tak samo mocno przeżywać lęku. Zwykle po 48 godzinach emocje nieco się zmniejszają. Jeśli wciąż je przeżywamy intensywnie, to powinny się zmniejszać w przeciągu 3-4 tygodni. Nazywamy to ostrym zaburzeniem stresowym, które zazwyczaj, jeśli objawy nie są zbyt nasilone, ustąpi u większości osób samoistnie. Po około miesiącu można mówić o pourazowym zaburzeniu stresowym. Niestety tutaj nie mamy już daty końcowej. Są osoby, które cierpią z tego powodu do końca życia. Dlatego bardzo ważne jest w tym przypadku specjalistyczne leczenie. Istnieją metody leczenia PTSD i można z niego wyjść. Osoby wyżej reaktywne powinny się jak najszybciej zgłosić po pomoc.

**Czy mogą się pojawić inne reakcje?**

Bardzo często niezwykle silne stresory są czynnikami wyzwalającymi dolegliwości, z którymi w normalnych warunkach byśmy sobie poradzili. Może się zdarzyć, że stresor traumatyczny u osób chorych na schizofrenię, które są już w remisji, może wywołać nawrót lub nasilić objawy choroby. Podobnie może wydarzyć się w depresji. U osób chorych może wystąpić także mania, co często jest zupełnie niezrozumiałe dla otoczenia. Szczególnie narażone są też osoby zmagające się z uzależnieniem. W tych przypadkach nie należy czekać ze zgłoszeniem się do specjalisty.

**Dbajmy o zasoby pomagających**

Warto to jeszcze raz podkreślić, że to nie my – osoby niosące pomoc w bezpiecznym terenie – jesteśmy obecnie bezpośrednio narażeni na wojnę, więc też nasze reakcje będą się różnić od reakcji osób jej doświadczających. Osobom udzielającym schronienia nie grożą zaburzenia potraumatyczne. Możemy więc odczuwać ogromne pokłady dyskomfortu czy doznawać bardzo przykrych emocji, kłopotów adaptacyjnych. Jeśli znacząco utrudniają nasze funkcjonowanie, to dopiero wtedy będziemy potrzebować interwencji, ale najczęściej sobie z nimi poradzimy. Normą jest rezyliencja, czyli odporność. Dlatego powinniśmy dbać o nasze zasoby, które jej sprzyjają. Ważne jest rozpoznawanie naszego poczucia wpływu, skuteczności i radzenia sobie. To sprawia, że mamy mniejszą szansę na odczuwanie dużego dyskomfortu. Kolejny zasób to działanie zgodnie z naszymi wartościami. Zastanówmy się, co jest naszą podstawową wartością. Działając zgodnie z nią, budujemy poczucie własnego wpływu, możemy więcej udźwignąć mimo dyskomfortu, bo wiemy czemu poświęcamy nasz czas i zasoby. Musimy także zadbać o siebie w każdym aspekcie, czyli np. podejmować aktywność fizyczną, higienę snu, odżywianie i przede wszystkim – dobre relacje. Istnieją też zasoby od nas niezależne, np. nasza wrażliwość, reaktywność. Warto o tym wiedzieć i w trudnej sytuacji bardziej o siebie zadbać.

**Jak pomóc osobom, które doświadczyły traumy?**

Uwzględnijmy czas i ciężar doświadczenia. Przede wszystkim rozmawiajmy o tym, o czym te osoby chcą rozmawiać. Upewnijmy je, że jesteśmy obok, ale nie namawiajmy ich na zwierzenia. Jeśli ktoś uciekł przed wojną, miał w sobie tę siłę, żeby podjąć działanie, to tak naprawdę to jest już bardzo duży zasób, na którym potem możemy budować resztę. Jeśli już rozmawiamy, to pamiętajmy, aby nie dopytywać, czego te osoby doświadczyły. Nie powinniśmy nazywać tego jak bardzo straszne są te przeżycia. To osoba, która ich doświadczyła, powinna je kategoryzować. Wyobraźmy sobie, jak sami chcielibyśmy, żeby wobec nas zachowali się inni, gdybyśmy to my byli w takiej sytuacji.

Bycie obok oznacza także uważność na to, czy w bezpiecznych warunkach, z upływem czasu od doświadczenia traumatycznego, osoba dochodzi do siebie. Jeśli nie, czyli gdy obserwujemy np. opisane wcześniej objawy PTSD i wynikające z nich upośledzenie codziennego funkcjonowania, warto zachęcić do skorzystania z pomocy specjalisty, bo istnieją metody psychoterapii i leczenia farmakologicznego, które mogą pomóc.

Materiał powstał na podstawie webinaru: <https://web.swps.pl/strefa-psyche/wydarzenia/403-webinarium/24279-trauma-psychiczna-i-inne-psychologiczne-konsekwencje-wojny-webinar>

\*\*\*

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi spełniającymi światowe standardy. Oferuje praktyczne programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa czy wzornictwa, dostosowane do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Uniwersytet SWPS kształci ponad 17,5 tys. studentów w pięciu miastach: Warszawie, Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu i Katowicach. Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia naukowego doktora w pięciu dyscyplinach: psychologia, literaturoznawstwo, nauki o kulturze i religii, nauki socjologiczne, nauki prawne oraz doktora habilitowanego: nauk społecznych i humanistycznych   
z psychologii, kulturoznawstwa i prawa.

Tradycją uczelni są cykle otwartych wydarzeń naukowych, popularnonaukowych i kulturalnych. Częstymi gośćmi Uniwersytetu SWPS są światowej sławy naukowcy, znani artyści i przedstawiciele świata mediów. Jako jeden   
z najlepszych ośrodków psychologicznych w kraju, uniwersytet popularyzuje wiedzę psychologiczną realizując projekty: [Strefa Psyche](https://www.swps.pl/strefa-psyche), [Strefa Prawa](https://www.swps.pl/strefa-prawa), [Strefa Kultur](https://www.swps.pl/strefa-kultur), [Strefa Zarządzania](https://www.swps.pl/strefa-zarzadzania) i [Strefa Designu](https://design.swps.pl/).

Uniwersytet SWPS od lat dzieli się wiedzą i popularyzuje naukę nie tylko w murach kampusów, lecz także za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz własnych kanałów multimedialnych. We współpracy   
z partnerami zewnętrznymi organizuje liczne wydarzenia poświęcone wyzwaniom współczesności. Dociera do młodzieży, rodziców i opiekunów, osób zainteresowanych samorozwojem, aktualną wiedzą o człowieku   
i społeczeństwie, nowymi trendami w nauce, kulturze, biznesie, prawie i designie.