

## RED CROSS MED CENTER - sieć Centrów Wsparcia i Rehabilitacji na terenie Ukrainy

W warunkach konfliktu zbrojnego stan psychiczny i zdrowie psychiczne stają się szczególnie istotnymi aspektami życia. Wielu ludzi doświadcza stresu, wyczerpania, lęku i paniki, ale często nie ma dostępu do niezbędnego wsparcia psychologicznego. W związku z tym idea tworzenia specjalistycznych centrów jak RED CROSS MED CENTER, w których ludzie są bezpieczni i mogą się zwracać i otrzymywać profesjonalną pomoc, nabiera szczególnego znaczenia.

Jednym z głównych aspektów, które należy brać pod uwagę, jest zespół stresu pourazowego (PTSD), który może rozwijać się w wyniku traumatycznych wydarzeń.

Według najnowszych badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu w Kijowie, znaczna część społeczeństwa ukraińskiego wykazuje zwiększony poziom stresu związany z aktualnym konfliktem wojennym. Raport ujawnia, że wielu badanych doświadcza objawów zespołu stresu pourazowego (PTSD) oraz depresji. Analiza wskazuje na kilka szczególnie dotkniętych grup, takich jak kobiety, osoby w wieku od 26 do 40 lat, bezrobotni oraz ci, którzy zostali przesiedleni wewnątrz kraju lub za granicę. Anton Kurapov, jeden z autorów raportu, podkreśla, że niezależnie od tego, czy badani byli bezpośrednio zaangażowani w tragiczne wydarzenia czy nie, wszyscy wykazują tendencję do doświadczania ostrego stresu i przejawiają pewne objawy zespołu stresu pourazowego.

**RED CROSS MED CENTER CEL:** stworzenie sieci Centrów Wsparcia i Rehabilitacji  
Każdy z ośrodków ma być miejscem:

- udzielanie informacji na temat objawów PTSD oraz wskazuje skuteczne metody leczenia,
- definiowanie metod leczenia i wskazywanie miejsc gdzie można szukać pomocy w formie zdalnej poza ośrodkami pomocowymi, w tym w sieci,
- kompleksowe leczenie obejmuje współpracę z lekarzem rodzinnym i specjalistami ds. zdrowia psychicznego,
- zapewnienie podstawowych potrzeb, takich jak bezpieczeństwo, żywność i przywrócenie regularnego snu,

- edukacja pacjentów skutecznego zarządzania swoim stanem psychicznym w sytuacjach kryzysowych oraz nauka udzielania wsparcia ich bliskim,

- edukacyjne dotyczące szybkich metod samo-pomocy, technik uziemienia i oddechu antystresowego.

Mogą również stanowić platformę do komunikacji i wymiany doświadczeń między ludźmi, którzy przeżyli podobne sytuacje traumatyczne.

Jednym z kluczowych aspektów pracy RED CROSS MED CENTER - Centrów Wsparcia i Rehabilitacji jest dostarczanie matkom niezbędnych narzędzi do wspierania zdrowia psychicznego swoich dzieci. W warunkach działań wojennych, gdzie wiele rodzin doświadcza stresu i sytuacji niepokojących, matki odgrywają kluczową rolę w tworzeniu stabilności i emocjonalnego bezpieczeństwa dla swoich dzieci. To właśnie matki często odgrywają decydującą rolę w kształtowaniu odporności i adaptacji dzieci do sytuacji stresowych. Takie programy mają na celu dostarczenie kobietom narzędzi, które pomogą im być nie tylko wsparciem dla swoich dzieci, ale także aktywnymi uczestniczkami w procesie psychologicznego odbudowywania rodziny.

Edukacja matek ma się skupić na efektywnej komunikacji z dziećmi, wspieraniu ich rozwoju emocjonalnego i udzielaniu wsparcia w trudnych sytuacjach.

Wsparcia psychologiczne ma również istotne znaczenie dla rodzin, których członkowie przebywają na froncie. Nauczanie technik wsparcia na odległość, a także dostarczanie narzędzi do zdrowia emocjonalnego dzieci, to kolejny istotny element pracy takich centrów.

Podsumowując, utworzenie RED CROSS MED CENTER - Centrów Wsparcia i Rehabilitacji w czasie wojny to niezbędny krok w wspieraniu i odbudowie naszego społeczeństwa. Mają one za zadanie dostarczyć ludziom nie tylko profesjonalnej pomocy, ale także wsparcia społeczności, która rozumie ich trudności i jest gotowa pomóc w procesie psychologicznej odbudowy.



**Oksana Karachun**  
Praktyk psychologii

pracujący z uchodźcami i  
osobami z traumą psychologiczną