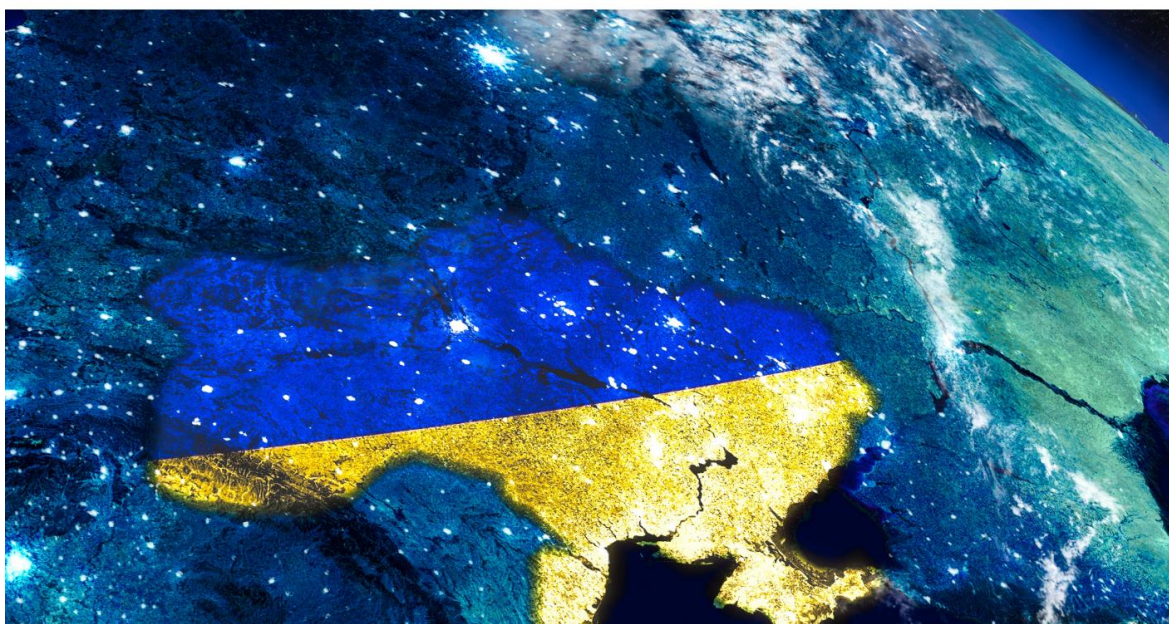


JAK DOBRZE PRZYJAĆ OSOBĘ Z UKRAINY
SZUKAJĄCĄ SCHRONIENIA W POLSCE?

*Miniporadnik dla szkół i osób
goszczących obywateli Ukrainy
przybyłych po 24 lutego 2022 roku*

Małgorzata Mauer | Sergiusz Marczak | Justyna Marzec



Spis treści

| | |
|---|----|
| 1. Wstęp..... | 3 |
| 2. Podstawowe pojęcia..... | 5 |
| 3. Dorośli..... | 6 |
| 4. Stereotypy..... | 10 |
| 5. Dzieci w szkołach- porady dla nauczycieli..... | 13 |

Wstęp

Na Państwa ręce kładziemy poradnik, który w naszym odczuciu zawiera podstawowe porady dla szkół, osób goszczących obywateli Ukrainy w swoich domach jak i dla każdego zainteresowanego tematem w związku z wybuchem wojny na Ukrainie w dniu 24 lutego 2022 roku.

Kim jesteśmy? Jesteśmy studentami i pasjonatami psychologii. Na bieżąco obserwujemy sytuację w Polsce oraz nastroje społeczne w związku z emigracją obywateli Ukrainy po wybuchu wojny. Po licznych konsultacjach i rozmowach z samymi zainteresowanymi – Polakami i Ukraincami postanowiliśmy wydać poradnik, który zbierze aktualną wiedzę z zakresu podstawowego wsparcia osób po doświadczeniu kryzysu lub wydarzenia traumatycznego.

Składa się on z czterech części, pierwsza zawiera podstawowe pojęcia, są to wytłumaczone prostym językiem definicja kryzysu, wydarzenia traumatycznego, zespołu stresu pourazowego. Kolejną częścią są porady dotyczące kontaktu z dorosłymi oraz wątek stereotypów, które ostatnio pojawiają się w sieci. Ostatnią częścią są zagadnienia skierowane szczególnie do dyrektorów szkół, wychowawców, nauczycieli. Mamy nadzieję, że to kompendium wiedzy rozwieje wiele wątpliwości, a po zapoznaniu się z podręcznikiem przynajmniej kilka stereotypów uda nam się wspólnie obalić.

Autorzy poradnika zrzekają się wszelkiej korzyści majątkowej z dystrybucji podręcznika. Jest on całkowicie darmowy, pozwalamy na kopiowanie, drukowanie, pobieranie, cytowanie i wszelkie inne przetwarzanie.

Specjalnie nie używamy słowa uchodźca, ponieważ w naszym odczuciu jest stygmatyzujące i przywołuje niewłaściwe skojarzenia.

Kto opuścił Ukrainę? Głównie są to kobiety z dziećmi oraz mężczyźni, którzy nie mają obowiązku wojskowego ze względu np. na wiek, niepełnosprawność swoją lub dziecka. Osoby te do dnia 24 lutego 2022 roku prowadziły normalne życie w swoim kraju. Pracowały, dorabiały się, wybudowały domy, kupiły samochody. W zależności od regionu były mniej lub bardziej zamożne czy też wykształcone. Tak samo jak my. I nagle musiały podjąć decyzję o ucieczce. W wielkim stresie spakowały swój dobytek w kilka toreb i ruszyły w podróż w nieznane. Niekiedy podróż ta była spokojna, a czasami ich samochody, autobusy były ostrzeliwane przez wrogie wojsko, pomimo utworzenia korytarza humanitarnego. Łączy je jedno- do końca nie

wiedziały czy bezpiecznie przekroczą granicę, bały się o życie swoje i swoich bliskich. Czasami będą to osoby, które widziały martwych na ulicy, wojsko, ostrzeliwanie bezbronnych cywili, walki, być może długo chowały się w schronach podczas alarmów bombowych, a być może ich to nie spotkało. W ich kraju zostali ich bliscy- mężowie, ojcowie, siostry i bracia. Każda sytuacja jest inna- ale ma wspólny mianownik- osoby te przeżyły kryzys lub wręcz traumę, które mogą ale nie muszą przerodzić się z zespół stresu pourazowego.

Na początek prosty słowniczek pojęć:

Kryzys psychologiczny: jest to reakcja na wydarzenie krytyczne, w tym przypadku wybuch wojny, ucieczkę, doświadczenia z tym związane. Osoba nim dotknięta może doświadczać zaburzeń codziennego funkcjonowania, trudność z postrzeganiem rzeczywistości, może odczuwać brak poczucia sensu i celowości życia. Może jej towarzyszyć m.in. nieprzyjemne poczucie pobudzenia, niepokoju, zaburzenia snu (bezsenna lub wybudzenia w nocy), natrętne wspomnienia wydarzenia krytycznego w formie żywych obrazów oraz skłonność do wycofywania się z codziennych aktywności. Wpływ wydarzeń krytycznych, a szczególnie wydarzeń traumatycznych może być bardzo znaczny i utrzymywać się nawet przez całe życie, jeśli nie zostaną podjęte odpowiednie działania zaradcze.

Wydarzenia traumatyczne: mają ekstremalne nasilenie często powiązane z zagrożeniem życia, napaścią, doświadczeniem przemocy fizycznej, ryzykiem poważnego urazu. Tego mogą doświadczyć osoby, które były świadkami lub same doświadczyły walk wojennych, cierpienia i **śmierci ludzi, gwałtu i napaści, które bały się o swoje i swoich bliskich życie.**

Zespół Stresu Pourazowego (PTSD): zaburzenie psychiczne będące skutkiem skrajnie stresującego wydarzenia. Objawami PTSD są: napięcie lękowe, uczucie wyczerpania, poczucie bezradności, doświadczenie nawracających, gwałtownych mimowolnych wspomnień traumatycznego wydarzenia, flashbacków, halucynacji lub koszmarów sennych o tematyce związanej z doznaną traumą oraz unikanie sytuacji kojarzących się z doznaną traumą. PTSD pojawia się po jakimś czasie od wydarzenia – mija zwykle kilka tygodni lub miesięcy. Nie każda osoba doświadczająca sytuacji kryzysowej lub traumatycznej doświadczy PTSD!

Flashbacki to bardzo żywe wspomnienia doświadczenia traumatycznego, obejmują zapachy widoki, dźwięki, które wtedy były odbierane. Czasami są tak silne i przytłaczające, że osoba może się poczuć jakby fizycznie powróciła do tego zdarzenia.

Dorośli

Jak więc przyjąć osoby z Ukrainy aby nie pogłębiać ich negatywnego stanu?

Jeżeli jest możliwość to zapytać o wybór: np. czy wolą kawę czy herbatę, które łóżko wybierają, co chcą na obiad itp. Od wybuchu wojny może to być ich pierwszy samodzielny wybór, co wpłynie pozytywnie na ich poczucie sprawczości. Czyli potocznie, że mogą decydować o swoim losie.

Nie pytaj!

Nie pytaj co widzieli, czy widzieli wojsko, czego doświadczyli. Wiemy, że możesz być ciekawy z kim masz do czynienia ale jak będą mieli taką potrzebę- sami opowiedzą. Pytania te przywołują nieprzyjemne wspomnienia i mogą potęgować negatywny stan psychiczny. Powiedz, że jesteś i jak będą chcieli porozmawiać – służysz pomocą.

Wyłącz TV, radio z wiadomościami.

Nie zarzucaj ich wiadomościami z frontu, oni i tak są nimi przeładowani, w zamian tego zaproponuj np. spacer w celu poznania okolicy. Ale też nie naciskaj, mogą w tym momencie nie mieć siły na to.

Zapewnij łączność WiFi.

Osoby te potrzebują kontaktu z bliskimi, robią to przez kanały social media, dowiedz się jakie sieci dają darmowe karty SIM dla obywateli Ukrainy. Przekaż im hasło do WiFi lub zostaw w widocznym miejscu.

Bądź świadomy ich emocji.

Osoby w kryzysie mogą zachowywać się nieracjonalnie np. ciągle płakać, złościć się, kłócić – są w nich ogromne pokłady gniewu na tą całą sytuację i emocje muszą ujść- czasem mogą być wyładowane na Tobie lub innych ludziach. Bądź świadomy, że ten gniew nie jest skierowany bezpośrednio do Ciebie, a osoba ta nie robi tego celowo.

Każde zachowanie jest normalne.

Osoby doświadczające kryzysu lub traumy mogą próbować radzić sobie z tym na różne sposoby, czasem bardziej lub mniej bezpieczne. Każda reakcja jest w porządku- płacz, gniew, krzyk, nawet przygodny seks. Jedynym wyjątkiem jest ucieczka w używki- jeżeli widzisz, że osoba zaczyna nadużywać leków, alkoholu, środków psychotropowych – interweniuj. Prawdopodobnie będzie potrzebne wsparcie specjalisty- psychiatry, psychologa, psychoterapeuty.

Obserwuj i reaguj adekwatnie.

Jeżeli Twój gość zamyka się w pokoju, chce być sam- daj mu prawo, zanieć herbatę, jedzenie. Ale jeżeli widzisz lub słyszysz, że ma objawy depresji lub myśli samobójcze – skontaktuj się ze specjalistą.

Zapewnij rozrywkę.

Pokaż lokalne place zabaw dla dzieci, zróbcie piknik, wspólne oglądanie filmu itp.

Szanuj wizerunek i historie swoich gości.

Jeżeli chcesz im zrobić zdjęcie i udostępnić – zapytaj o zgodę, tak samo z przekazywaniem dalej ich doświadczeń.

Co mówić, czego nie ?

Nie mów, że wszystko będzie dobrze- nie wiesz tego. Czasami mamy na końcu języka stwierdzenie „nie martw się, wszystko będzie dobrze”. Lepiej powiedzieć, że jest Ci przykro, że jesteś i chętnie wysłuchasz

Kiedy zadają pytania, a nie znasz odpowiedzi to dobrze się do tego przyznać. Kiedy boją się, że wojska przyjdą do Polski, nie mów, że na pewno nie- nie wiesz tego. Zawsze odpowiadaj zgodnie z wiedzą na dzień dzisiejszy. Np. na dzień dzisiejszy w Polsce nie ma wojny, jesteśmy w NATO, które jest zobowiązane nas chronić.

Nie bagatelizuj czyichś przeżyć – to są ich osobiste doświadczenia i mają je prawo przeżywać na swój sposób. Nie mów, że wiesz co czują, bo nie wiesz. Nawet jak przeżyłeś coś podobnego- każdy odbiera to inaczej.

Nie porównuj ich do innych osób przeżywających traumę, do naszych przodków, innych Ukraińców, w tym momencie osoby tej nie obchodzą inni.

Nie przesadzaj!

Nie przesadzaj ze współczuciem! Nie mów o ich zbombardowanych domach, o tym, że lata zejdą zanim to odbudują, że to wielka tragedia, nie mów jak bardzo Ci przykro bo ich mężowie, ojcowie walczą i w każdej chwili mogą umrzeć. Oni i tak się o to martwią! Chciałbyś w ich sytuacji usłyszeć coś podobnego?

Interwencja kryzysowa.

Jeżeli widzisz u swojego Gościa objawy PTSD lub inne problemy psychiczne poszukaj w okolicy ośrodka interwencji kryzysowej. Skontaktuj się również z psychiatrą lub psychologiem. Poszukaj w sieci darmowych usług psychologa dla Ukraińców- jest tego dużo.

Zadbaj o swoje zasoby!

Pomaganie jest wyczerpujące, zadbaj o swój dobrostan psychiczny. Trenuj mindfulness, ćwiczenia relaksacyjne, dbaj o dobry sen. W razie potrzeby skontaktuj się ze specjalistą.

Stereotypy.

Obalamy stereotypy pojawiające się w Polskiej sieci!

Po zasiłki chodzą a jakimi furami przyjechali!

Hmm. Pamiętajcie, że to są osoby, które dotychczas żyły w cywilizowanym kraju – pracowały, zarabiały, kupowały samochody na kredyty czy też brały w leasing. Tak jak my! Osoby te zapakowały cały swój dobytek w ten samochód i uciekły przed wojną. Utraciły pracę, dotychczasowe źródło dochodu, a ten samochód to jedyna rzecz jaka im może została. Jedni odnajdą się na polskim rynku pracy, a inni nie. Księgowa czy prawnik z Ukrainy nie będą mieli łatwo tu znaleźć pracy w zawodzie. Wczuj się w ich sytuację. Gdyby wojna wybuchła w Polsce czym byś uciekał do Niemiec czy też innego kraju?

Takie biedne a kobiety wymalowane, paznokcie zrobione! A jakie ciuchy!

Z Ukrainy przyjechało wiele kosmetyczek, podobno nawet świetnych, być może sobie nawzajem robią te paznokcie. Bo czemu nie? Jeżeli zapakowały zestaw aby kontynuować pracę w Polsce to robią je praktycznie za darmo. A Ty jako kobieta jakbyś poszła do zagranicznego urzędu? Ja osobiście bym się umalowała, bo czemu nie? A ciuchy to zależy, jedni mieli ze sobą, inni dostali w darach. Zakładają to o mają.

Zabierają nam wszystko! Nasze zasiłki!

Czy któryś Polak stracił zasiłek na poczet osoby z Ukrainy? Nie znam przypadku kolejny fakenews.

Zabiorą nam pracę!

Około 1/3 Polaków wyjechała za granicę za pracę. Pracodawcy mają problem ze znalezieniem pracownika, jest dużo wakatów to po pierwsze, po drugie osoby te często będą miały problem ze znalezieniem pracy w zawodzie, w związku z różnicami w wykształceniu, barierą językową Ponadto osoby te nie chcą tu być, nie chciały przyjechać, zostały do tego zmuszone tym bardziej nie w głowie im kraść komuś pracę. Wiele osób w końcu ją znajdzie, ale to może mieć plusy – będą płacić składki i podatki w Polsce- to idzie na nasze emerytury i do budżetu Państwa !

Taka młoda a 5 dzieci! Patologia!

Pamiętajmy o różnicach kulturowych. W części Ukrainy rodziny wielodzietne to norma jak u nas 20 lat temu. Mają inne sposoby wychowania, inne przekonania, często mogą wierzyć w przesady, niektórzy mogą nie umieć czytać i pisać (często Wschód Ukrainy). Zachodni Ukraińcy są bardziej zbliżeni poglądowo do Polaków. Szanujmy tę odmiennność.

Gryzą rękę, która ich karmi.

W sieci pojawiają się czasem opowieści o Ukraińcach gardzących warunkami w mieszkaniu, kłócących się o standardy. Pamiętaj, że każdy kto przyjeżdża jest inny, ma inne przeżycia, osobowość, temperament, może mieć nawet jakieś zaburzenia psychiczne. Tak jak i w Polsce nie każdy zachowuje się fair, nie możemy oceniać całego narodu po jednostkowej sytuacji. Większość Ukraińców jest wdzięczna Polakom. Przecież u nas też było głośno o Polaku, który przyjął młodą Ukrainkę pod swój dach i ją zgwałcił!

Uważaj na fakenewsy!

Trwa wojna informacyjna, a farmy trolli internetowych pękają w szwach aby siać dezinformację i negatywne nastawienie do Ukraińców. Sprawdzaj informacje w wiarygodnych źródłach, jeżeli chcesz je udostępnić.

Narracja rasistowska!

Uważaj na narrację rasistowską! Mówienie, że Ukraińcy Ci coś zabierają jest rasistowskie i nieprawdziwe. Jeżeli spotkasz się z takim stwierdzeniem lub sam tak myślisz – zastanów się chwilę i odpowiedz sobie czy oni chcą tu być? I czy tak wyobrażali sobie swoją przyszłość? Postaraj się wzbudzić w sobie pokłady empatii. To, że Polska zapewnia im zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych takich jak jedzenie, dach nad głową lub ubranie to nie są żadne przywileje ale podstawowe prawa każdego człowieka. Czy z Ukrainy czy też koczujących pod granicą z Białorusią.

Dzieci w szkołach- porady dla nauczycieli.

Główne skutki doświadczeń traumatycznych u dziecka to:

- zaburzone poczucie bezpieczeństwa, zaufanie podstawowe,
 - utrata zdrowia somatycznego,
 - utrata kondycji fizycznej,
 - trwałe urazy fizyczne,
 - poczucie bezradności,
- poczucie bezsilności, braku wpływu na okoliczności i na siebie,
- zaburzenia i choroby psychiczne (depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia zachowania, zaburzenia stresowe pourazowe itp.),
 - zaburzenia regulacji fizjologicznej,
- zachowania autodestruktywne (samookaleczenia, próby samobójcze).

Przed kontaktem.

Uczul dzieci w szkole na nowego kolegę/koleżankę. W prostych słowach adekwatnie do wieku, tak aby nie zdradzić zbyt wiele powiedz, że np. dziecko mogło przeżyć trudną sytuację i chcesz mu zapewnić miłe przyjęcie aby poczuło się tu bezpiecznie. Dzieci i tak dużo słyszały z telewizji więc są świadome wojny i jej zagrożeń. Uczul aby nie pytały nowego kolegi o szczegóły, bo może mu być przykro, powiedz, że jak będzie chciał opowiedzieć to sam opowie. Poproś aby w najbliższym czasie starały się w obecności kolegi nie bawić w wojnę, zabawy z pistoletami, strzelanie – może to przywołać negatywne wspomnienia w dziecku po doświadczeniu traumy. Reaguj na bieżąco, jeżeli widzisz potrzebę. Możecie wspólnie przygotować laurki powitalne lub ustroić klasę balonami.

Pierwszy kontakt.

Dziecko, które przychodzi do obcej szkoły, gdzie ludzie mówią w innym języku, a ponadto, które mogło doświadczyć sytuacji kryzysowej lub traumatycznej – najzwyczajniej w świecie – boi się. Kiedy spotykasz to dziecko po raz pierwszy bądź uśmiechnięty, niech Twój głos będzie miły i przyjazny. Pierwszy kontakt niech będzie na poziomie dziecka- kucnij, schył się tak aby Wasze twarze były na tej samej wysokości. Poczuj się wtedy bezpiecznie. Jeżeli nie znasz języka zorganizuj tłumacza lub miej przygotowany mały słownik z podstawowymi zwrotami. Możesz zapytać jak się ma, co lubi, jakie bajki, książki. Jeżeli widzisz, że dziecko jest bardzo zestresowane możesz zapytać o ostatni wierszyk jakiego się nauczyło lub o ulubioną piosenkę-

odwrócisz wtedy jego uwagę od sytuacji stresowej. Zapewnij je, że jest tutaj bezpieczne a Ty się wszystkim zajmiesz. Oprowadź je po szkole, aby wiedziało gdzie są toalety, szatnia, stołówka itp.

Kiedy będziesz przedstawiać dziecko w klasie, pomiń wątek wojny, doświadczeń z tym związanych przedstaw np. to jest Wasza nowa koleżanka Ania, pochodzi z Kijowa, lubi grać w Minecraftera i czytać książki.

Zapewnij wsparcie psychologa.

Jeżeli wiesz, że dziecko przeżyło sytuację kryzysową lub traumatyczną zawsze zapewnij pomoc psychologa a najlepiej psychoterapeuty poznawczo behawioralnego lub psychotraumatologa. Trauma przeżyta w dzieciństwie może wpływać na dorosłe życie. Dziecko nie ma jeszcze wykształconych zasobów, aby samo mogło sobie poradzić z trudną sytuacją, której doświadczyło.

Nigdy tego nie rób!

Nie pytaj co widziało, nie rozdrapuj ran. Nie rób pogadanek w klasie o emocjach tego dziecka, nie organizuj grup wsparcia dla osób po traumatycznych doświadczeniach. Tzw. Debriefing od 2012 roku jest niewskazany przez WHO, może być wręcz szkodliwy. Osoba, która doświadczyła traumy, mogła częściowo zapomnieć lub nie uczestniczyć w pewnych wydarzeniach, słuchając przeżyć innych osób może je np. omyłkowo wziąć za swoje.

Nie porównuj nigdy dzieci polskich na zasadzie zobacz Jasiu, Ania uciekła przed wojną, jest taka biedna, a uczy się lepiej od Ciebie.

Po cichu obserwuj i reaguj.

Patrz czy dziecko ma drugie śniadanie, picie, jeżeli nie postaraj się mu zapewnić np. na szkolnej stołówce. Zwróć uwagę czy ma strój na wf, buty adekwatne do pogody, przybory szkolne, być może da się je kupić z pieniędzy na komitet rodzicielski albo przeprowadź zbiórkę wśród rodziców. Dziecko nie może czuć się gorsze, nie chce się wyróżniać z grupy rówieśniczej.

Dziecko to może bać się, może reagować lękowo na nagły hałas. Postaraj się aby drzwi nie trzaskały, zwróć uwagę jak reaguje na szkolny dzwonek, może mu się kojarzy z alarmem bombowym. Może warto przemyśleć aby woźny ogłaszał przerwę dzwoniąc dzwonkiem tradycyjnym.

Dziecko może w trakcie lekcji wstawać, patrzeć w okno, są znane sytuacje kiedy dzieci te wyglądają przez okno aby patrzeć czy przypadkiem nie idą żołnierze, jakkolwiek to nie brzmi dla Ciebie irracjonalnie nie karć go za to. Możesz zapytać na co patrzy, jeżeli wspomni o tych żołnierzach, zapewnij, że jest tu bezpieczne.

Jak odpowiadać na pytania?

Jeżeli dziecko zadaje Ci trudne pytania, zawsze odpowiadaj zgodnie z prawdą oraz stanem wiadomości na dzień dzisiejszy. Nie zapewnij o czymś czego nie możesz przewidzieć. Np. kiedy zapyta czy w Polsce będzie wojna odpowiedz, że na dzień dzisiejszy nie ma podstaw do wojny w Polsce, że jesteśmy w NATO i mamy w związku z tym ochronę. Kiedy nie wiesz co odpowiedzieć powiedz to szczerze i powiedz, że postarasz się dowiedzieć.

Improwizuj i bądź elastyczny.

Czasami sytuacja może Cię przerosnąć, wtedy możesz zapytać szkolnego psychologa jak sobie radzić w podobnych sytuacjach. Wśród dzieci starszych może pojawić się konieczność skorzystania z części podręcznika dla dorosłych. Reaguj na pojawiające się wśród dzieci stereotypy. Dzieci często powtarzają słowa dorosłych dotyczące stereotypów, bądź na to

przygotowany i reaguj adekwatnie jak w przypadku dzieci stygmatyzowanych z innych powodów.

Jak pracować z dziećmi po kryzysie lub traumie?

Po pierwsze ważne są lekcje polskiego, aby mogły się swobodnie komunikować.

Pozwól dziecku rysować- kredkami, flamastrami, farbami. Dzieci poprzez rysowanie rozładowują swoje napięcie, mogą uporządkować jakieś doświadczenie w sferze poznawczej i emocjonalnej, komunikować się rysunkiem z innymi. Możecie potem omówić jego pracę. Podobnie tu mogą pomóc zabawy papieroplastyczne, wszelkie klejenie, wycinanie, kolaże, lepienie z plasteliny.

Zabawy ruchowe, zabawy sportowe z piłką, paletkami, raketami itp. To gry strukturalne, które pomogą dziecku w opracowaniu poznawczym trudności osobistych, pozwolą odreagować napięcia emocjonalne.

Zabawki sensoryczne takie jak: koraliki, guziki, nitki, miękkie piłki, kulki, leiste i kleiste masy. Zabawki te pomagają rozproszyć lub konstruktywnie skumulować napięcie, które jest w dziecku i wyraża się na przykład w niepokoju psychoruchowym.

Najważniejszą pracę zostaw psychologowi.

To psycholog posiada odpowiednie kompetencje do pracy z dzieckiem w traumie, nie bierz tego na swoje barki. Nie licz też, że psycholog szkolny będzie posiadał pełną wiedzę w tym zakresie. Jest to sytuacja nowa i trudna, a najlepsze kompetencje do pracy z traumą ma psychotraumatolog lub psychoterapeuta poznawczo- behawioralny.

Autorzy poradnika zrzekają się wszelkiej korzyści majątkowej z dystrybucji podręcznika. Jest on całkowicie darmowy, pozwalamy na kopiowanie, drukowanie, pobieranie, cytowanie i wszelkie inne przetwarzanie.

Opracowane na podstawie:

P.A.Resick, Cadice M. Monson, K.M.Chard, *Terapia przetwarzania poznawczego w Zespole Stresu Pourazowego (PTSD)*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2019

A.Schwartz, *Złożony Zespół Stresu Pourazowego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020

Szkolenie Psychological First Aid for Schools organizowane przez The National Child Traumatic Stress Network- styczeń 2022

Szkolenie „Interwencja kryzysowa dla osób doświadczonych wojną w Ukrainie” organizowane przez PsychoMedic.pl – marzec 2022r.

ICD 10

<https://www.greelane.com/pl/nauka-tech-math/nauki-spo%C5%82eczne/understanding-ptsd-flashbacks-4173246/> stan na 21.05.2022r.

<https://portal.abczdrowie.pl/ptsd> stan na 21.05.2022r.

<https://doradcawpomocypolecznej.pl/artukul/wsparcie-dziecka-ktore-doswiadczylo-traumy> stan na 21.05.2022r.