

Sny, bolest a válka: Poskytujeme psychosociální pomoc v Ukrajině

5.12.2025 - | Člověk v tísni

Válka pomalu vstupuje do dalšího roku a miliony Ukrajinců nadále žijí ve strachu, nejistotě a s emocionálními následky násilností či vysídlení. Nezbytné jsou rekonstrukce, opravy a materiální pomoc, nicméně tiše a dramaticky roste také potřeba psychosociální pomoci.

Tuto podporu Ukrajincům, kteří ji potřebují, poskytujeme prostřednictvím dvou hlavních pilířů. Prvním z nich je celostátní psychosociální linka pomoci, která je v provozu 24 hodin denně, 7 dní v týdnu a je obsluhována výhradně vyškolenými ukrajinskými psychology. Druhým pilířem je síť mobilních psychosociálních týmů, které pracují přímo v komunitách – ve školách, kolektivních centrech a městech v blízkosti frontové linie. Společně tyto služby tvoří systém, který pomáhá lidem vyrovnat se s neviditelnými zraněními způsobenými válkou: úzkostí, strachem, nespavostí, smutkem, vyhořením a izolací.

Od roku 2022 jsme poskytli bezplatné psychosociální služby více než 128 000 dospělých a dětí a podpořili místní partnery, aby podpořili dalších 43 000 lidí.

Nasloucháme, když se ticho stává nesnesitelným

„Dobrý den! Jmenuji se Victoriia, jak vám mohu pomoci?“ – tak obvykle začínají rozhovory psychologové na naší help lince. Každý den naslouchají a podporují desítky lidí, kteří mají pocit, že už to nezvládají – když se úzkost, strach a beznaděj stávají nepřekonatelnými.

„Během ostřelování nebo výpadků elektriny máme mnoho telefonátů. Lidé jsou často zmatení a nevědí, co mají dělat. Volají, aby se podělili o své problémy. Mnozí z nich mají záchvaty paniky nebo podobné příznaky. Častými důvody, proč lidé hledají pomoc, je také nejistota ohledně budoucnosti nebo komplikované rodinné vztahy,“ říká Victoriia.

Naše help linka pro psychosociální podporu funguje od roku 2015. Po zahájení celoplošné invaze se stala záchranným lanem pro lidi, kteří se najednou neměli kam obrátit. Kvalifikovaní psychologové, proškolení v práci na help lince a v protokolech a metodikách, jsou k dispozici zdarma pro kohokoli v Ukrajině.

Jen v roce 2024 přijali více než 25 000 hovorů – každý den přibližně 60 přes den a asi 40 v noci .

Skutečné příběhy z naší linky

O některých volajících je víme, že na help linku volají už několik let, protože se snaží překonat traumatické zážitky. Jiným jediný rozhovor změnil celý život.

V jednom případě 47letá žena z Mariupolu popsala, jak během okupace pohřbila své mrtvé sousedy a přežila v suterénu . Ačkoli si od té doby našla práci, stále se cítí „uvězněná v pozastavené realitě“. Help linka jí pomohla stabilizovat se a připravit se na dlouhodobou terapii.

V jiném případě zavolal 13letý chlapec poté, co se mu posmívali spolužáci, a nebyl si jistý, kde končí přátelství a začíná šikana.

„Poté, co se mě psycholog zeptal, co pro mě znamenají ‚přátelé‘, uvědomil jsem si, že jsem možná ‚onuce‘. Vím, že nemusím být oblíbený u všech – jsem nerd, geek, někdo, s kým se lidé obvykle nepřátelí. Takže když lidé jako já najdou někoho, kdo s námi mluví, přílnou k němu. Teď chápu, že si můžu přestat lhát – už nejsem ve školce,“ řekl.

Nejedná se o ojedinělé případy. Odrážejí emocionální situaci, se kterou se psychologové na telefonní lince setkávají každý den.

„Help linka je často pro lidi v nejzranitelnějších situacích jedinou dostupnou pomocí. Asi 30 % volajících každý měsíc tvoří lidé se zdravotním postižením. Volají také mladí lidé, děti, starší dospělí, lidé v panice nebo v úzkosti, oběti násilí a lidé se sebevražednými sklony. A bez ohledu na denní nebo roční období se jim vždy dostane kvalifikované podpory,“ říká Anna Kozina, manažerka psychosociální pomoci a wellbeingu v naší ukrajinské kanceláři.

Podpora tam, kde je nejvíce potřeba

Kromě help linky provozujeme v devíti oblastech mobilní týmy psychosociální podpory. Tyto týmy poskytují individuální poradenství, skupinové sezení, psychologickou první pomoc a strukturované aktivity zaměřené na snížení stresu a obnovení pocitu bezpečí. Podporují lidi v evakuačních centrech, vesnicích v přední linii, školách a komunitních centrech, kde jsou služby jinak omezené.

„Pracujeme v Doněcké oblasti. V současné době je vysoká poptávka po individuálních konzultacích, zejména ze strany nedávno evakuovaných osob. Lidé potřebují pomoc, aby se uklidnili. Mnozí z nich nevědí, kam mají jít nebo co mají dělat dál. Pomáháme jim, aby se stabilizovali,“ říká Svitlana Khrustenko, psycholožka mobilního týmu.

Významnou část práce mobilních týmů tvoří podpora dětí. Mnohé z nich trpí úzkostí, problémy s koncentrací, změnami v chování a strachem spojeným s ostřelováním a vysídlením. Odborníci organizují skupinové aktivity, které dětem pomáhají vyjádřit své emoce, obnovit vztahy s vrstevníky a znovu získat pocit normálního života. Učitelé dostávají pokyny, jak reagovat na traumatické chování ve třídě, a rodiče se učí techniky, jak podporovat děti, které vykazují známky úzkosti.

Za poslední dva roky mobilní týmy poskytly více než 7 000 konzultací a proškolily přes 4 000 učitelů, sociálních pracovníků, zdravotnického personálu a místních záchranářů, čímž jsme posílili schopnost komunit podporovat své obyvatele a snižovat dlouhodobé psychické újmy.

Poptávka roste

Psychologické rány často zůstávají neviditelné, dokud nezačnou ovlivňovat schopnost člověka pracovat, studovat, vychovávat děti nebo udržovat vztahy. Bez podpory se úzkost stupňuje v paniku, strach v izolaci a vyčerpání v kolaps. Proto je psychosociální pomoc nezbytná nejen pro osobní pohodu, ale také pro sociální a ekonomické oživení Ukrajiny.

„Včasná psychosociální podpora pomáhá lidem budovat odolnost, rozvíjet účinné strategie zvládání situací, přizpůsobovat se novým okolnostem a být sociálně a ekonomicky aktivnější. Máme mnoho úspěšných příkladů lidí, kteří po získání podpory požádali o granty, založili podniky nebo si našli práci. Psychosociální podpora nejen zachraňuje životy, ale pomáhá lidem žít plnohodnotný život, a to i v době války,“ říká Anna Kozina.

Ekonomické analýzy naznačují, že každý dolar investovaný do komunitní psychosociální podpory

může generovat patnáct až dvacet dolarů v budoucím HDP. A očekává se, že potřeba pomoci bude i nadále růst.

„Plánujeme posílit místní organizace a odborníky, integrovat psychosociální podporu do dalších sektorů – včetně ekonomického posílení a vzdělávání dětí a mládeže – a rozšířit služby na více sociálních skupin, včetně veteránů a jejich rodin,“ říká Kateryna Kryklyva, Člověk v tísni.

Stejně sny. Stejně bolesti

Příběhy sdílené na help lince – strach o děti, smutek rodičů, rozpad vztahů, šikana ve škole, vyhoření, nejistota, osamělost – jsou univerzální lidské příběhy. Jsou to problémy, které se vyskytují po celém světě.

Rozdíl je v tom, že Ukrajinci prožívají tyto výzvy s válkou za zády. Pod neustálým stresem a nejistotou se emocionální rány prohlubují: úzkost, deprese a vyčerpání se pro ukrajinskou populaci staly součástí každodenního života.

Naše help linka a mobilní týmy zajišťují, že této realitě nemusí nikdo čelit sám.

<https://www.clovekv tisni.cz/sny-bolest-a-valka-poskytujeme-psychosocialni-pomoc-v-ukrajine-13119gp>