

MAZOWSZE SERCE POLSKI NR 3

12/03/2021 11:42, aktualizacja: 07/04/2021 12:10 | Zamieścił: Monika

Gontarczyk

Bohaterzy też potrzebują pomocy



Weteranów zwykliśmy kojarzyć z bohaterami II wojny światowej i to ich otaczać opieką. A co z żołnierzami biorącymi udział w zagranicznych misjach? Tych postrzegamy jako silnych, odważnych i niezłomnych. Jednak nie wszystkie rany widać. Najtrudniej żyć z tymi odcisniętymi na psychice.

Jest taka scena w książce Davida Morella, w której główny bohater – weteran wojny wietnamskiej – zostaje aresztowany za wścążęstwo i stawianie oporu. W areszcie policjanci decydują się doprowadzić go „do porządku”, czyli obciąć długie włosy i ogolić brodę. Nie mają pojęcia, że ich aresztant to były żołnierz elitarnych Zielonych Beretów, przez wiele miesięcy brutalnie przesłuchiwany i torturowany przez Vietkong. Stres związany z przymusowymi postrzyżynami jest dla niego ogromny, bo odgłos świszczącego przy twarzy ostrza przywołuje koszmarnie przeżycia z czasu niewoli. I w momencie, gdy wydaje się, że nasz bohater najgorsze ma za sobą, jeden z policjantów niespodziewanie staje za nim z otwartą brzytwą. Błysk stali, uchwycony przez żołnierza kątem oka, staje się katalizatorem. Nasz bohater nazywa się John Rambo i jego kłopoty dopiero się zaczynają. Jednak książka, której antywojenną wymowę wypaczyła ekranizacja, to tak naprawdę historia człowieka samotnie zmagającego się z wojenną traumą.

Jakbym przeniósł się do Iraku

Zespół stresu pourazowego (PTSD) jest reakcją psychiki na bardzo stresujące wydarzenia. Doświadczenie zapisuje się w pamięci w postaci tego, co widzieliśmy, słyszeliśmy i czuliśmy w tamtym momencie. Później podobny widok, dźwięk, zapach czy uczucie może wywołać napływ wspomnień i emocji.

Pan Zenon był dwukrotnie na misjach wojskowych w Iraku. Udało mu się bezpiecznie wrócić do kraju,

uniknąć poważniejszych zdarzeń. Twierdzi, że wojenne doświadczenia na szczęście nie odcisnęły piętna na jego psychice, choć w toku rozmowy przyznaje, że faktycznie zdarzają się sytuacje, które przywołują wspomnienia. Tak było na przykład podczas jednej z podróży już na rodzimym gruncie.

– Wracalem autobusem do domu. Zasnąłem, a gdy się obudziłem za oknami było ciemno. Autokar się zatrzymał. Słyszałem jakiś warkot. Przez szybę zobaczyłem intensywnie migające światła. Były jak lecące w moją stronę granaty. Za oknami zobaczyłem wysokie hałdy piasku. Przez chwilę poczułem się, jakbym się przeniósł w czasie, do Iraku, do chwili, gdy znaleźliśmy się pod ostrzałem. To było niesamowite uczucie. Dopiero po chwili zdałem sobie sprawę, że jestem bezpieczny, nic złego mi nie grozi. Autokar zwolnił z powodu robót na trasie. Światła to reflektory maszyn i oświetlenie terenu budowy, a piach przywieźli drogowcy do przebudowy skrzyżowania – relacjonuje.

Szok pociskowy

W przypadku naszego rozmówcy wrażenia związane z wybudzeniem podczas podróży autokarem wynikały z silnego przeżycia z misji. Pan Zenon wspomina tę sytuację:

– Wraz z dwoma kolegami wracałem do bazy. W pewnym momencie nad naszymi głowami przeleciały ze świstem trzy granaty moździerzowe. Ja i kolega ukryliśmy się w pobliskim rowie, a drugi z moich kolegów pobiegł przed siebie. Gdy sytuacja się uspokoiła, długo go szukaliśmy. Bezskutecznie. Dopiero po 4 godzinach odnalazł go amerykański patrol i przywiózł do naszego obozu. Kolega nie potrafił wyjaśnić, co się z nim działo przez ten czas, ani dlaczego tak zareagował – wspomina.

– Zespół stresu pourazowego, nazywany też szokiem pociskowym, był dawniej przypisany do weteranów wojennych. Dziś jednak nie można ograniczyć go do cierpień i traum przeżytych przez żołnierzy. To zagadnienie szersze i bardziej obszerne, tak naprawdę problem psychiczny – wyjaśnia Zbigniew Michalczyk, kierownik Ośrodka Rehabilitacji Uzależnień i Podwójnej Diagnozy w Otwocku.

Trauma na lata

U większości osób objawy PTSD pojawiają się krótko po wydarzeniu powodującym uraz psychiczny. W przypadku połowy z tych osób sytuacja polepszy się sama w przeciągu trzech miesięcy. Inni mogą zmagać się z objawami przez lata.

– Miesiące przebywania w odizolowaniu, z dala od rodziny, stres związany z obawą o własne życie, bezustanne czuwanie czy za rogiem lub gdzieś na dachu nie czai się snajper. Do tego dodajmy niesprzyjający klimat, wokół po horyzont rozciągający się tylko piach. To wszystko sprawia, że ludzie zamykają się w sobie, stają się jakby szarzy. Po niejednym było widać, że przeżywa, choć stara się na zewnątrz tego nie okazywać. Słyszałem o takich przypadkach, że niektórzy po powrocie z misji uciekali w nałogi, w alkoholizm – przyznaje pan Zenon.

Ucieczka w nałóg wielu daje ulgę, jednak pozorną, krótkotrwałą, maskującą rzeczywisty problem. I wcale nie musi to być ucieczka w alkohol.

– Przyjmijmy takie założenie: mężczyzna, który doświadczył traumy „ucieka” w gry komputerowe – tłumaczy Zbigniew Michalczyk, terapeuta z Otwocka. – Daje mu to konkretne korzyści: działa kojąco, a nawet lecząco na przeżywaną traumę.

Po pierwsze – jak tłumaczy ekspert – przenosi uwagę z rzeczywistości i myśli, z którymi trudno sobie poradzić, na grę. Po drugie – pozwala odnosić sukcesy. – W pracy z traumą ważne jest pozytywne wzmacnianie osób i ich sprawczości, a pokonując kolejne poziomy w grze, osiąga jednak jakiś tam sukces. A co za tym idzie – chce to powtarzać – obrazuje. Po trzecie – bardziej akceptowalne jest to, że mężczyzna spędza czas przed komputerem niż miałby pić alkohol.

– To oczywiście pozorne, bo w rzeczywistości jest to prosta droga do uzależnienia. Rodzaj „narkotyku” jest sprawą drugorzędną – podkreśla kierownik otwockiego ośrodka.

Fundacja „Nikt Nie Zostaje”

Weteranów wojennych zwykliśmy identyfikować z bohaterami II wojny światowej. Ale polscy żołnierze obecni są na wielu frontach w ramach operacji obserwacyjnych, pokojowych czy stabilizacyjnych. Bardzo wielu z nich, po powrocie do kraju, potrzebuje wszechstronnego wsparcia, zarówno medycznego, jak i psychologicznego. Jak twierdzi pan Zenon – weteran z Iraku – psychika ludzka jest bardzo krucha. Traumą mogą wywołać nie tylko dramatyczne wydarzenia czy śmierć, ale też rozłąka z najbliższymi. To, zdaniem naszego weterana, mogło być przyczyną zachowania innego uczestnika misji.

– Jeden z naszych kolegów miał typową pracę za biurkiem. Był w grupie osób, które rzadko przebywały poza bazą, a jeśli już – przewoziliśmy ich śmigłowcem. Pewnego razu wchodzimy do jego biura, a on siedzi przed włączonym monitorem i wpatruje się w ekran. Nie reagował na żadne nasze słowa, nie było z nim kontaktu. Wezwaliśmy lekarza, a ten umieścił go w szpitalu. Dopiero po tygodniu chłopak się odblokował – opowiada pan Zenon.

W wielu przypadkach bez dodatkowej pomocy, powrót do normalnego życia oraz spełniania się w rodzinie i społeczności po traumie przeżyć związanych z pełnieniem wojskowych misji zagranicznych, okazuje się niemożliwy. Wsparciem dla polskich weteranów jest Fundacja „Nikt Nie Zostaje”, której prezesem jest Jadwiga Zakrzewska, radna województwa mazowieckiego. Od 7 lat opiekują się nie tylko samymi wojskowymi, ale również ich najbliższymi.

Na pytanie, dlaczego zaangażowała się akurat w tego rodzaju działalność Jadwiga Zakrzewska odpowiada: – To była potrzeba chwili.

Podczas kadencji poselskiej była przewodniczącą sejmowej podkomisji stałej ds. problemów społecznych wojska i właśnie wtedy zetknęła się ze środowiskiem żołnierzy-weteranów misji na Bałkanach, w Iraku i Afganistanie. Okazało się, że uprawnienia tych wojskowych są porozrzucane po różnych ustawach, czasem wręcz trudne do odnalezienia.

– Byłam posłem sprawozdawcą ustawy, która reguluje status weterana i uprawnienia weteranów. Ustawa uchwalona przez nasz Parlament w 2012 r. jest to jedyną tego typu ustawą w Europie Środkowo-Wschodniej. Poczytuję sobie za zaszczyt, że mogliśmy w ten sposób pomóc naszym weteranom – dodaje radna.

Terapeutyczne warsztaty

Wtedy też wpadła na pomysł, żeby proces radzenia sobie z traumą bojową wspierać za pomocą art-terapii, czyli leczenia przez sztukę.

– Organizujemy dla nich warsztaty terapeutyczne malarsko-fotograficzne, gdzie pomagamy dojść do siebie po ciężkich doświadczeniach wojennych – mówi radna Jadwiga Zakrzewska. –

Był u nas 7-letni chłopiec, którego tata zginął podczas jednej z misji. Dla dziecka było to wydarzenie tak traumatyczne, że swoje emocje wyrażał poprzez rysowanie wszystkiego na czarno, głównie krzyży i postaci żołnierzy. W czasie zajęć malarskich, pod opieką starszych żołnierzy-weteranów, dziecko zaczęło się otwierać i pod koniec turnusu namalował konia, a co najważniejsze – z użyciem różnych barw. Ten obrazek został potem wylicytowany na Balu Weterana w Jabłonnie.

Poza wspieraniem rodzin weteranów w finansowaniu wypoczynku wakacyjnego dla dzieci, przekazywaniem im pomocy szkolnych i zabawek, współorganizowaniem zawodów sportowych z ich udziałem oraz spotkań integracyjnych, fundacja organizuje szereg przedsięwzięć, jak np. charytatywny bal na rzecz weteranów, terapeutyczne warsztaty plastyczno-fotograficzne, wystawy prac weteranów, konkursy szachowe, warsztaty graficzne i konkursy malarskie adresowane do szkół.

W najbliższych planach fundacja ma organizację konkursu szachowego dla dzieci weteranów, półmaratonu „Bieg Trzech Rzek” dla weteranów i ich rodzin oraz przygotowanie VI edycji Terapeutycznych Warsztatów Malarsko-Fotograficznych.

Przyjęcie pomocy to nie wstyd

Inna historia dotyczy dorosłego, żołnierza-weterana, podopiecznego Fundacji „Nikt Nie Zostaje”. Mężczyzna po przyjeździe na turnus terapeutyczny, całymi dniami nie opuszczał swojego pokoju. Okazało się, że trauma wojenna miała ogromny wpływ na go życie: pojawił się nałóg, rozpadła mu się rodzina. Pracownicy Fundacji przez kilka dni próbowali przekonać go chociaż do podjęcia próby uczestnictwa w zajęciach. W końcu się udało.

– Namalował bardzo przejmującą pracę: wilka wyjącego do księżyca, jakby wołającego o pomoc. To był taki przełomowy moment – od tego czasu przyjeżdża do nas co roku. Zmieniło się też dużo w jego życiu: wyszedł z nałogu, ułożył sobie życie, realizuje się w sporcie – wspomina prezeska Fundacji „Nikt Nie Zostaje”.

Praktyka pokazuje, że terapia poznawczo-behawioralna polepsza stan pacjentów cierpiących na PTSD, a większość z nich całkowicie wychodzi z choroby po zakończeniu leczenia. Równie ważna jest terapia rodzinna.

– Rodzina czasami nawet nie wie, co się dzieje z kimś bliskim. Często spotyka się podejście: jakby chciał, to by sobie poradził, czymś się zajął. Ważne jest to, żeby rodzinie, ale i tej konkretnej osobie uświadomić, o co tak naprawdę chodzi. Ważne jest wsparcie bliskich: nagradzanie, docenianie, ekspozycja na odnoszenie sukcesów. Trzeba pomóc choremu odbudować wiarę w swoją sprawczość, czyli w to, że ma wpływ na różne rzeczy – przypomina terapeuta Mazowieckiego Centrum Neuropsychiatrii.

Z pomocą przychodzi też farmakoterapia. Często nie służy leczeniu samego PTSD, tylko raczej wtórnym objawom (stanom depresyjnym i lękowym), aczkolwiek jest dużym wsparciem dla psychoterapii.

Powrót do równowagi

Czy możliwe jest wyleczenie psychiki, która tak mocno „oberwała”?

– Można całkowicie wyprowadzić człowieka na tzw. prostą, ale jednak jedynie przy jego udziale – zapewnia Zbigniew Michalczyk.

- Jest to bardzo złożone – trzeba wziąć pod uwagę siłę i czas trwania traumy, cechy indywidualne, szybkość pomocy. Jeżeli trauma się utrwaliła, wkomponowała się w rozwój osobowości i już jest jej częścią, to wtedy ta pomoc jest trudniejsza i mniej efektywna. Jeżeli od razu możemy uczestniczyć w procesie terapeutycznym i pracy nad traumą, wtedy szanse są większe.

Samorząd Mazowska wspiera weteranów

Dzięki staraniom radnej województwa mazowieckiego Jadwigi Zakrzewskiej, do „Rocznego programu współpracy Województwa Mazowieckiego z organizacjami pozarządowymi oraz podmiotami wymienionymi w art. 3 ust. 3 ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie na 2021 rok” wprowadzona została poprawka o rozszerzeniu współpracy Samorządu Województwa Mazowieckiego z organizacjami pozarządowymi w sferze zadań publicznych, o działalność na rzecz weteranów. Radna Zakrzewska jest także prezeską Fundacji „Nikt Nie Zostaje”. Organizacja wspiera weteranów misji poza granicami kraju oraz ich rodziny.

[Baza Bagram. Polski Kontyngent Wojskowy w Afganistanie. Saperzy podczas pracy z robotem do oczyszczania pól minowych.](#)



Fot. Witold Rozbicki/REPORTER

[Polscy żołnierze stacjonowali w Afganistanie w ramach Międzynarodowych Sił Wsparcia Bezpieczeństwa ISAF \(ang. International Security Assistance Force\)](#)



[Fot. ANDRZEJ LANGE/East News](#)

[Z okazji świąt Bożego Narodzenia dla dzieci i rodzin weteranów misji wojskowych zorganizowany został koncert kolęd i pieśni bożonarodzeniowych i noworocznych.](#)



[Fot. arch. Fundacji](#)

[Jadwiga Zakrzewska, radna województwa mazowieckiego](#)



[Fot. arch. UMWM](#)



Fot. arch. Fundacji

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl