

PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY BYCIA UCHODźCĄ

Bassam Aouil

Publikacja powstała w ramach projektu "PoMOC - jesteśmy z Wami!", finansowanego w ramach programu "RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ" ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej.



Spis treści

Wstęp

- I. Psychologiczne skutki uchodźstwa.
- II. Zdrowie psychiczne uchodźców – szanse i zagrożenia.
- III. Pomoc i wsparcie psychospołeczne dla uchodźców.
- IV. Wielowarstwowa konstrukcja wsparcia i pomocy psychospołecznej.

Wstęp..

Nie ulega wątpliwości, że dramat ukraińskiego narodu w obliczu trwającej rosyjskiej agresji od kilka długich miesięcy i wynikający z niego problem konieczności opuszczenia domów i poszukiwania schronienia oraz uchodźstwa należy do największej i najbardziej humanitarnych wyzwań przede wszystkim dla społeczności polskiej (jako kraju sąsiadującego), europejskiej i międzynarodowej, ze względu na poważne ludzkie, społeczne, ekonomiczne i edukacyjne wymiary zarówno dla samych uchodźców - uciekających przed zagrożeniami, jak i dla krajów i społeczności którzy ich przyjmują.

Od początku rosyjskiej agresji na Ukrainę w lutym 2022 roku, w poszukiwaniu schronienia opuściły kraj miliony uchodźców i uchodźczyń. Większość z nich uciekła do Polski, a Polacy niewątpliwie wykazali się i nadal wykazują, mimo trwającego kryzysu po pandemii i wewnętrznych problemów gospodarczych, godną pochwały solidarność z ofiarami tejże wojny, z Ukrainkami i Ukraińcami na różne możliwe sposoby.

Jednak mając na uwadze, że nikt nie spodziewał się, że ten dramat będzie trwał tyle czasu i ta pomoc głównie spadła na barki zwykłych ludzi, jak choćby w zapewnienie zakwaterowania czy pomocy bezpośredniej, natomiast polskie władze próbują zapewniać ukraińskim uchodźcom dostępu do edukacji, rynku pracy, służby zdrowia czy mieszkalnictwa (mimo osłabionej infrastruktury i ogólnej sytuacji po pandemii covid-19) to konieczne jest uświadamianie społeczeństwa w Polsce na różnych szczeblach, że udział samych Ukraińców w podźwignięciu tego ciężaru zależy przede wszystkim od zrozumienia stanu psychologicznego i ogólnie sytuacji psychologicznej tych uchodźców w celu uniknięcia tworzenia się stereotypów czy nieporozumień lub zastosowaniu mniej efektywnych strategii lub metod pomocy.

Punktem wyjścia jest zdawanie sobie sprawy z faktu, że sytuacja, w jakiej znalazły się osoby uciekające z Ukrainy do Polski, jest niezwykle dramatycznie trudna zarówno dla nich samych, jak i dla obecnie zmęczonego polskiego społeczeństwa, które poważnie cierpi z powodu pogarszającej się sytuacji ekonomicznej, obaw związanych z miejscami pracy, wzrastającymi cenami energii, szalejącą drożyzną i inflacją. W tym kryzysowym czasie, fundamentalne jest zadbanie, by uchodźcy z Ukrainy nie stali się ofiarami niezadowolenia społecznego Polaków, by wszyscy cieszyli się poszanowaniem swoich praw, godności i wolności.

I. Psychologiczne skutki uchodźstwa

➤ Zmartwienie..Niepokój..Przerażenie..Wielkie niewidomo..Lęki i Strach !!!

Atak Rosji na Ukrainę 24 lutego 2022 r. spowodował nagły napływ uchodźców wojennych do Europy, w tym przede wszystkim do Polski. Szacuje się, że do tej pory z powodu wojny co najmniej swoje domy musiało opuścić przynajmniej 30 proc. Ukraińców.

Czemu większość zdecydowała się schronić się w Polsce? Jest kilka powodów, a przede wszystkim z racji długiej i bliskiej granicy z Ukrainą, bliskości kulturowej oraz licznej grupy migrantów zarobkowych Ukraińców przebywających tu już wcześniej. To wszystko spowodowało, że Polska stała się głównym miejscem, do którego zmierzali uchodźcy po wybuchu wojny.

Zdecydowana większość uchodźców z Ukrainy w Polsce to kobiety z dziećmi z różnych regionów Ukrainy. Według różnych badań¹ „*Uchodźcy to przede wszystkim kobiety (prawie 90 proc.), z których ponad 60 proc. przyjechało razem z dziećmi. Tylko 24 proc. przyjechało samotnie, przede wszystkim tych najmłodszych i najstarszych. Najliczniejszą grupę stanowią osoby w wieku 30–44 lat, czyli w wieku największej aktywności zawodowej. Relatywnie wysoki jest także odsetek osób starszych (60+), które w normalnych warunkach nie decydują się na migrację. a kobiety które stanowią około 90%*”. Te kobiety są na ogół dobrze wykształcone i cechują się dużą zdolnością do samodzielności, integracji i przedsiębiorczości, a spora część znała Polskę lub miała kontakt z Polakami przed wojną w ich kraju.

Być może niektórzy spośród uchodźców mieli czas na przygotowanie się do opuszczenia domu i wyjazdu, jednak trzeba zdawać sobie sprawę z faktu, że

¹ [Uchodźcy z Ukrainy – zarys portretu - Forsal.pl](https://forsal.pl/uchodzcy-z-ukrainy-zarys-portretu)

spora grupa uchodźców po prostu uciekała w dużym pośpiechu, przed bombami, raketami i śmiercią, która wielu z nich zabrała już najbliższych. Wszyscy się czegoś bali i przeżywali jakąś traumę. Nie ulega wątpliwości, że dodatkowy psychologiczny dramat uciekających młodych kobiet i dzieci był związany z rozstaniem się z mężami / ojcami na granicy dlatego, że Ukraińcy w wieku od 18 do 60 lat otrzymali rozkaz pozostania w domu i wspierania ruchu oporu ! Stąd trzeba zawsze pamiętać, że sporo grupa uchodźców dźwigają za sobą ogromny bagaż silnych emocjonalnych urazów po traumatycznych przeżyciach, a większość spośród nich może cierpieć na zaburzenia nastroju wywołane ekstremalnym traumatycznym stresem i innymi emocjonalnymi urazami.

Do dodatkowych przyczyn, które spowodowały zwiększenie fali przemieszczenia się ludzi i poszukiwania azylu w innych krajach, w tym i w głównie w Polsce na przestrzeni długich miesięcy należy również:

- Systematyczne, okrutne rosyjskie ataki i masakry wobec ludności ukraińskiej popełnionych w miastach na wschodzie i południu Ukrainy;
- Polityka oblężenia broniących miast i regionów, która była już zastosowana od samego początku inwazji. Polityka ta spowodowała zwiększenie cierpienia cywilów żyjących tam między innymi w stacjach metra, piwnicach w bardzo trudnych warunkach;
- Molestowanie seksualne, gwałty i porwanie dziewcząt przez rosyjskich napastników, co skłoniło wiele rodzin do opuszczenia Ukrainy w celu unikania podobnych przeżyć i obronie rodziny przed tego typu dramatami, mając na uwadze skrajną wrażliwość społeczeństwa w tym kontekście.
- Polityka rosyjskich władz w celu przymusowej aneksji ukraińskich regionów do Rosji i niechęć Ukraińców do zmuszania ich bycia obywatelami Rosji;
- Fatalna sytuacja życiowa i ekonomiczna na Ukrainie, która doprowadziła wielu do opuszczenia kraju nie koniecznie z powodu zagrożenia bezpośredniego dla ich życia ale w wyniku upadku gospodarki, rosnąca stopa bezrobocia,

deficytu prądu i ogrzewania, zniszczenia infrastruktury i instytucji służb publicznych typu szkół, szpitali i tp.

Nawet w ostatnim czasie jest oficjalny apel Ukraińskich władz do ludzi aby szukali możliwości schronienia gdzie będzie to możliwe w obliczu trwającego rosyjskiego bombardowania infrastruktury energetycznej na Ukrainie oraz zbliżającej się zimy.

➤ **Dramat uchodźców jest rzeczywistością a nie jakimś kaprysem !**

Uchodźctwo w odróżnieniu od migracji nie zachodzi dobrowolnie i w sposób zaplanowany, a jest wynikiem sytuacji polityczno-społecznej i najczęściej konfliktów zbrojnych, prześladowania i nie tylko. Jest to dramatycznie przeżycie, które jest procesem trwającym w czasie. Często ma swój początek jako przymusowe opuszczenie ludzi swoich domów/krajów pochodzenia w których są obywatelami lub mają stałe prawo pobytu z powodu zagrożenia wynikające z wewnętrznych konfliktów zbrojnych i zmuszenie tych ludzi do przemieszczenia z miejsca na miejsce tam u siebie w poszukiwaniu schronienia aż do momentu przejazdu do nowego miejsca pobytu, który zapewnia im ochronę i bezpieczeństwa oraz w miarę lepsze warunki stabilności i rozwoju.

Ekstremalny stres i traumatyczne przeżycie mają ogromny wpływ na zachowania człowieka i na jego zdolności do pozytywnego przystosowania się w nowym otoczeniu oraz na pojawienie się u niego różnych psychosomatycznych chorób lub zespół stresu pourazowego. Z tych samych powodów może się rozwijać u uchodźców stan nadmiernej czujności i chronicznego, lęku i stresu, często nie zrozumianego przez innych.

➤ **O fazach urazu związanego ze stanem się uchodźcą**

W literaturze przedmiotu odnośnie psychologicznych aspektów uchodźstwa wyodrębnione następujące etapy procesu od stawania się, do bycia uchodźcą:

- faza przedemigracyjna,
- ucieczka w trudy podróży
- dotarcie do kraju pierwszego azylu,
- osiedlenie się w nowym kraju,
- faza poemigracyjna - powrót do kraju rodzinnego.

Wiadomo, że każdy etap w tym procesie ma swoją specyfikę psychologiczną, która ma istotny udział w przebiegu kolejnego etapu, jednak zmartwienie, stres, lęk i frustracja jest cechą wspólną wszystkich wyżej wymienionych tych etapów. Wojna na Ukrainę wpłynęła na ogólną strukturę społeczną w kraju, szczególnie na strukturę rodziny a przede wszystkim na kobiety i dzieci.

Wymuszone uchodźstwo kobiet i dzieci w poszukiwaniu schronienia i bezpieczeństwa stanowi jeden z największych wstrząsów wojennych dla nich, pod względem poczucia oderwania od rodziny, od korzeni i utraty naturalnej i bezpiecznej przestrzeni życiowej, do której były przystosowane i przyzwyczajone przez całe życie w swoim naturalnym środowisku.

Znalezienie się w nowych dla nich warunkach, bez środków i możliwości radzenia sobie z wymogami życia codziennego, a także zaburzenia obrazu siebie i przyszłości, nie mówiąc o głębokim wpływie na nową sytuację funkcjonowania rodziny – często na odległość - pod względem nowego podziału ról społecznych w jej konstrukcji.

Implikacje uchodźstwa i napięć związanych z nim a także niepewności odnośnie przyszłości i wynikających z tego kryzysów życiowych pod

względem trudności w utrzymaniu się lub znalezieniu pracy w obcych i trudnych warunkach do wychowywania dzieci. To wszystko powoduje, że cała aura uchodźców kobiet i dzieci jest pod znakiem stałego napięcia emocjonalnego.

Uchodźstwo w tym kontekście również negatywnie wpływa na tradycyjne funkcje rodziny, gdy traci ona swoją integralność oraz zdolność zaspokojenia potrzeby fizjologiczne i psychologiczno-społeczne swoich członków, a w następstwie zostanie zagrożone poczucie przynależności do niej ponieważ sama przynależność jest bardzo skomplikowanym psychologicznym procesem, który się wytwarza między jednostką a grupą, która przyniesie mu satysfakcję i stanowi źródła zaspokajania jej potrzeby.

Uchodźstwo prowadzi w tym kontekście do osłabienia więzi rodzinnej, a tym samym poczucia przynależności do ojczyzny i zagrożenia tożsamości w ostatecznych konsekwencje. Te deficyty stają się samym w sobie wielkim problemem, który wywołuje stan permanentnej frustracji zarówno u rodziców, jak i u dzieci.

W tym kontekście można zwrócić uwagę na czynniki zachodzące w czterech obszarach oraz wzajemne między nimi relacje:

- Zmiany na poziomie sposobu zorganizowania zachowania członków rodziny;
- Zmiany na poziomie sposobu zorganizowania funkcji psychicznych członków rodziny;
- Zmiany na poziomie sposobu zorganizowania osobowości członków rodziny;
- Zmiany w relacjach członków rodziny z otoczeniem.

Owe zmiany połączone z wymuszoną rozłąką pomiędzy małżonkami, dziećmi oraz krewnymi mogą prowadzić w razie braku odpowiedniej interwencji czy wsparcia do licznych problemów natury psychologicznej i psychospołecznej oraz wpływają niekorzystnie na funkcjonowanie uchodźców.

Do najważniejszych aspektów społeczno-psychologicznych w konsekwencji przemieszczenia należy:

- Tęsknota za bliskim;
- Izolacja społeczna, która może być podstawą poczucia wyobcowania w nowym środowisku;
- Pogorszenie jakości życia rodzinnego i przebywania w nieodpowiednich warunkach życia w porównaniu z tymi do których byli przyzwyczajeni do tej pory funkcjonować;
- Utrata stałych środków utrzymania i dochodów i bycia skazanym na pomoc innych;
- Zmuszenie do rezygnacji z dotychczasowego stylu życia;
- Utrata kontroli nad wieloma sytuacjami;
- Zmiana ról społecznych w świetle panujących norm funkcjonowania w nowym miejscu;
- Bariery w komunikacji w nowym środowisku;
- Zmaganie się z trudnościami adaptacyjnymi wynikającymi z różnic kulturowych i mentalnościowych;
- Narażanie się na ubóstwo, na wegetację i marginalizację społeczną;
- Zmuszenie do przyjęcia inny system wartości i reguł społecznych, co może spowodować powstawania konfliktów osobistych i rodzinnych;

- Poczucie bycia ciężarem dla innych;
- Narażenie na negatywne postawy i nawet ataki przeciwników ich przyjęcia w tym kraju;

➤ **Etapy przystosowania się uchodźców**

Uchodźcy po dotarciu do kraju przyjmującego przechodzą dość trudny proces przystosowania się do nowych warunków. Proces ten przypomina w swoim kształcie karuzela w wesołym miasteczku, która budzi jednocześnie wiele ciekawość i strachu.

Na kształt i tempo oraz jakość procesu przystosowania się wpływ ma wiele czynników zarówno subiektywnych dotyczących osobowości i zasobów jednostki, jak i obiektywnych – związanych z warunkami życia w tym kraju. Jednak największy wpływ ma jak dowodzą doświadczenia uchodźców mają doświadczenia w pierwszych dniach pobytu wynikające z nastawienia ludzi do nich oraz podejścia służby Straży Granicznej i urzędników Urzędu ds. Cudzoziemców. Niemniej ważne w tym kontekście czasu i warunków pierwszego pobytu, gdzie te osoby będące w stanie wyczerpania fizycznego i psychicznego w wyniku zakończenia długą, trudną i bardzo niebezpieczną podróżą są bardzo wrażliwi na bodźce zarówno miłe, jak i nieprzyjemne i te bodźce tworzą pierwsze wrażenie, które niezależnie od tego, czy jest słuszne czy nie, ale i tak ma istotny wpływ na zdolność i kierunek dalszych etapów.

1. Etap pierwszy - Miodowy miesiąc

Uchodźcy na początku często są fascynowani wszystkim co jest wokół nich odnośnie porządku, czystości i spokoju przede wszystkim. Podziwiają oni ludzi, kulturę i narasta u nich poziom optymizmu wraz z efektem „wow, jak ładne”, jako entuzjastycznego okrzyku wyrażającego jednocześnie zachwyt, zdziwienie

i podziw, że będą żyli tutaj i z tego dobra będą również mogli skosztować. Na tym etapie większość czuje się jak turyści i patrzą na wszystko wokół niech przez różowe okulary.

Doświadczenia wielu uchodźców wskazuje jednak na to, że jest to etap bardzo krótki i często niepowtarzalny z jednej strony, a z drugiej często zauważalny bardziej u młodych niż u starszych.

2. Etap szoku kulturowego

Elementy tego etapu pojawiają się wraz z przychodzeniem uchodźcy od roli obserwatora w nowym środowisku do roli uczestnika.

Termin ten jest stworzony przez Oberg`a i obejmuje *funkcjonowanie psychiczne, fizyczne i społeczne człowieka, jest rezultatem napotykanym w kulturze przyjmującej trudności. Jego istotą jest doświadczanie negatywnych emocji, które kumulując się, owocują pogorszeniem ogólnego samopoczucia i satysfakcji z życia, i co za tym idzie całości funkcjonowania człowieka.* Powoduje on poczucie zmęczenia z powodu ciągłego stresu nierozumienia do końca języka, a przede wszystkim nowych obyczajów czy też zachowania ludzi w nowym środowisku, nie mówiąc o konieczności przystosowania się do innego klimatu, jedzenia, warunków mieszkaniowych i oczekiwań wobec uchodźca jako warunek akceptacji.

Uchodźca zdaje sobie sprawę, że musi zmienić dotychczasowy model funkcjonowania przy braku naturalnej sieci wsparcia społecznego a także sobie uświadamia, że musi się nauczyć wiele nowych umiejętności przystosowawczych które mogą być sprzecznie z dotychczasowymi postawami i/lub z przekonaniami osobistymi czy też historycznymi i religijnymi oraz zaakceptować siebie w nowej roli.

Efekty tego szoku są widocznie zarówno na poziomie indywidualnym, jak i rodzinnym, gdzie w nowym środowisku mogą obowiązywać inne prawa, inny styl uczenia się w szkole, inny model gospodarowania i spędzania czasu

wolnego oraz inny podział ról społecznych. W rezultacie można zauważać u uchodźców w zależności od wieku, płci i wykształcenia takie emocje jak:

- Poczucie zagubienie się;
- Poczucie niepewności siebie;
- Poczucie niskiej wartości siebie;
- Wewnętrzny niepokój i zdenerwowanie;
- Poczucie bezradność i bezsilność;
- Złość i nienawiść do siebie i innych, a nawet agresja do osób udzielających pomocy.

Spadek nastroju oraz konflikty rodzinne i interpersonalne mogą być naturalnym skutkiem tych przeżyć i pojawia się poczucie wyobcowania wraz tęsknotą za domem i dotychczasowym życiem oraz chęć spakowania się i powrotu.

Na tym etapie bardzo przydatne może okazać się wsparcie bliskich osób lub znajomych z kraju pochodzenia, szczególnie w przypadku jak powrót nie jest możliwy ze względu na zagrożenia.

W obliczu szoku kulturowego da się zauważać kilka strategii akulturacyjnych. Wybór strategii opiera się na podjęciu (świadomie lub nie) przez uchodźców decyzji odnośnie możliwości i chęci przyjęcia nowej kultury, czy jednak zachowania własnej, a może adaptować własną kulturę do nowych warunków środowiskowych. Obecność i możliwość kontaktów z rodakami zamieszkującymi w kraju przyjmującym w sposób pośredni lub bezpośredni (poprzez organizacje kulturalne czy zgromadzenia religijne) zdecydowanie ułatwia wdrażanie strategii zachowania własnej kultury.

Przebieg procesu akulturacji uchodźców zdeterminowany jest zarówno czynnikami zewnętrznymi, jak i wewnętrznymi. Na kontekst zewnętrzny składa się z wiele aspektów, m.in.: rola państwa i polityka rządu na rzecz uchodźców, płaszczyzna ekonomiczna i społeczna. Mimo dużej ich wagi, jakość relacji

międzykulturowych w niebagatelny sposób zależy od każdego uczestnika interakcji, jego potencjału wewnętrznego i indywidualnych kompetencji.

Wobec powyższego stres akulturacyjny to doświadczanie przez uchodźcy trudności na styku własnej i obcej kultury, w postaci wewnętrznego napięcia i dyskomfortu, wynikającego z dysproporcji między wymaganiami nowej sytuacji kulturowej a jego kompetencjami adaptacyjnymi oraz skutek subiektywnego postrzegania nowych sytuacji kulturowych jako trudnych, interpretowanych w kategorii: zagrożenia, wyzwania, straty i/lub krzywdy, którym nierzadko towarzyszą psychosomatyczne objawy w postaci dolegliwości psychicznych i fizycznych.

Stres akulturacyjny ma również pozytywne skutki i stanowi okazję do zdobycia nowych umiejętności otwierając perspektywę dalszego rozwoju osobistych kompetencji.

Jest to możliwe dzięki wysokiej samoświadomości jednostki, albowiem wykorzystując efektywnie pozytywne aspekty stresu, może ona:

- dokonać autoanalizy i dobrego rozeznania w sytuacji;
- odnaleźć dystans do stresora;
- odszukać wsparcie zarówno w sobie, jak i na zewnątrz;
- odwołać się do skutecznych doświadczeń z przeszłości oraz nabywać nowe;
- poszukiwać konstruktywnych rozwiązań;
- rozróżniać swoje możliwości i ograniczenia w oparciu o adekwatny i realny obraz samego siebie (podejmowanie spraw, którym cudzoziemiec jest w stanie sprostać);
- przyjąć osobistą odpowiedzialność za to, co osoba może zrobić dla siebie w danej sytuacji trudnej kulturowo; – konstruktywnie korzystać z opinii otoczenia; – odnaleźć dystans do sytuacji i samego siebie w postaci poczucia humoru;
- zadbać o pozytywne nastawienie i optymizm w nowych realiach;
- wiara w powodzenie.

3. Etap przystosowania do nowych warunków

Umiejętności językowe i komunikacyjne, w miarę stabilnej sytuacji życiowej i lepszej orientacji w nowej kulturze oraz wyjście z pierwotnego psychicznego „dołka” powodują razem, że uchodźca przechodzi do kolejnego etapu bardziej konstruktywnego w radzeniu sobie z trudnościami wynikającymi z szoku kulturowego. Istotne znaczenie w tym procesie odgrywa szansa na bezpieczeństwo ekonomiczno-finansowe, która wzmacnia poczucie niezależności i kontroli.

Nikt nie może powiedzieć na pewno, jak wiele miesięcy lub lat jest potrzebne dla osiągnięcia tego poziomu przystosowania, podobnie jak nie ma możliwości określenia tempa przychodzenia od jednego etapu do kolejnego bo to zależy od wielu czynników zarówno subiektywno-osobistych, jak i obiektywno-zewnętrznych.

II. Zdrowie psychiczne uchodźców – szanse i zagrożenia

Uchodźcy stanowią grupę szczególnie narażoną na wystąpienie problemów ze zdrowiem psychicznym, i to z różnych powodów;

- Traumatycznych doświadczeń związanych z ucieką z kraju pochodzenia i towarzyszący temu strach;
- Trudności doświadczanych w nowym miejscu pobytu np. w schronieniach / obozach lub w innych tymczasowych miejscach przeczekań;
- Konflikty kultury i problemy dostosowawczych w kraju przemieszczenia;

Uchodźcy są narażeni na cierpienia psychiczne z powodu wrywania z własnego kraju i trudności doświadczanych w kraju przyjmującym takich jak; nieznaną języka, problemy zawodowe oraz konflikt kulturowy. Wrywanie z innej kulturowo ojczyzny sprzyja doświadczaniu szoku kulturowego, reakcji na stres do nowej sytuacji, w której dawne wzorce zachowań są nieskuteczne i być może nieakceptowalne a jednocześnie podstawowe wskazówki dotyczące współżycia społecznego są im obce.

➤ **Stres i frustracja**

Stres i frustracja to najbardziej popularne pojęcia używane w opisie sytuacji psychologicznej oraz stanu emocjonalnego uchodźców zarówno przez samych uchodźców, jak fachowców pracujących z nimi.

Frustracja jest zdefiniowana jako „*zespół przykrych emocji, odczuwanych przez człowieka emocji związanych z deprywacją potrzeb (niemożliwością realizacji potrzeby) lub osiągnięcia określonego celu*”.

Frustrację na ogół się definiuje jako każdą sytuację, która wywołuje nieprzyjemne emocjonalne reakcje takie jak: złość, gniew, lęk, irytację i różne formy dyskomfortu psychicznego lub fizycznego.

Wielu uchodźców doświadcza strasznych przeżyć emocjonalnych zarówno przed ucieczką z kraju oraz podczas ucieczki. Szczególnie gdyby byli oni świadkami śmierci; bombardowań; choroby i głodu bliskich; braku bezpieczeństwa i deficytu żywności; braku oczekiwanej pomocy i opieki medycznej a przede wszystkim utraty nadziei na przyszłość.

Różnorodne formy zaburzeń prezentowane przez uchodźców są często określane zbiorczą kategorią jako reakcja Stresu Pourazowego (PTSD). Jest to kategoria diagnostyczna obejmująca reakcję jednostki na sytuacje bolesne i urazowe. W krytyce tego terminu podkreśla się, że jest on próbą medykalizacji problemu w sytuacji, gdy jest to reakcja zupełnie prawidłowa na skrajnie patologiczne sytuacje. Ponadto jest to kategoria podkreślająca bezwarunkowość i konieczność wystąpienia tego zaburzenia, podczas gdy większość uchodźców nie ulega traumatyzacji i potrafi przetrwać nawet bardzo traumatyczne wydarzenia. Posługiwanie się tym terminem w odniesieniu do wszystkich uchodźców pomija całkowicie fakt, że są osoby, które mimo wszystkich doświadczeń takiej traumatyzacji nie ulegają. Tym samym termin ten pozostawia poza sferą zainteresowania mechanizmy i okoliczności, które powodują, że do takiego syndromu u większości osób przechodzących doświadczenia uchodźcy nie dochodzi.

➤ **Traumy i ich następstwa**

Trauma z definicji jest „*pośrednie lub bezpośrednie doświadczenia zagrożenia życia lub zdrowia, które wywołują u człowieka silny/ekstremalny stres*”.

U 2/3 osób reakcją na silny stres jest :

- oszołomienie, rozproszenie uwagi i dezorientacja;
- nadmierne pobudzenie psychoemocjonalne;

U tych osób całe zdarzenie może zostać częściowo lub całkowicie zapomniane. Natomiast u 1/3 zarówno charakter przeżycia, jak i konsekwencje mogą mieć odmienną formę. Mogą doprowadzić do zaburzenia funkcjonowania człowieka

w kilku tygodniach, miesiącach i latach po zdarzeniu, jak również doprowadzić do zmian w osobowości.

Zespół stresu pourazowego (PTSD) może się ujawniać w różnych formach i w zróżnicowanym stopniu w zależności od wielu czynników zarówno osobowych, jak osobowościowych. Do form PTSD należą:

- Trwałe wspomnienia i koszmary senne , zaburzenia snu;
- Zaburzenia procesów poznawczych, takie jak trudności myślenia , koncentracji, pamięci;
- Nieufność i strach przed obcymi;
- Emocjonalny dystans lub nawet paraliż;
- Strach przed samotnością lub w ciemnych miejscach;
- Odczuwanie lęków i brak poczucia bezpieczeństwa;
- Niezdolność do opanowania gniewu lub stresu;
- Brak kontroli nad przemocą lub impulsywne zachowanie , napady złości;
- Objawy somatyczne, takie jak bóle głowy , utrata apetytu;
- Poczucie pustki , apatia , rozpacz;
- Poczucie bezsilności i bezradności;
- Nadmierna opiekuńczość i podejrzliwość;
- Samookaleczenia, poczucie degradacji, poczucie winy, poczucie beznadziejności, myśli samobójcze.

Uchodźcy mogą cierpieć na psychiczne problemy zdrowotne i to z kilku powodów:

- Smutek i żałoba kulturowa: Utrata wszelkiej własności prywatnej, w tym rodzinnego domu i dochodów, jest to niesamowite zaskoczenie dla ludzi, zwłaszcza biednych i umiarkowanie zamożnych ludzi.
- Narażenie na degradację społeczną, szczególnie na polu zawodowym – praca poniżej kwalifikacji.

- Przebyte urazy lub dolegliwości fizyczne: To również może mieć wpływ na zdrowie psychiczne.
- Wymuszenie przystosowanie się w nowym środowisku, w którym brakuje naturalnej sieci wsparcia społecznego: obozy dla uchodźców lub inne miejsce do których uchodźcy zostają przesiedleni, są często smutne, przeludnione i ubogie miejsca w których mieszkają ludzie z różnych środowisk społecznych o różnych normach społecznych.

Stąd należy spodziewać się pewnych oznak pojawienia się zaburzeń psychicznych u niektórych z nich. Najczęściej spotykane problemy psychiczne to frustracji i zespół stresu, wynikające z traumatycznych doświadczeń i urazów. Zazwyczaj te osoby mają trudności z zasypianiem i skarżą na bezsenność, miewają koszmary , odczuwają lęki, zmęczenie i tracą zainteresowanie codzienną aktywnością.

Do często spotykanych objawów można zaliczyć również zagubienie się i dziwaczne zachowania. Nie brakuje głębokiej depresji i myśli samobójczych. Pojawiają się również objawy mniej popularne , polegające na tym, iż niektórzy ludzie sprawiają dużo zamieszania , ich mowa jest nielogiczna, i zachowują się w dziwny sposób.

➤ **Traumatyczne przeżycia dzieci i młodzieży uchodźczej**

Wielu uchodźców, w tym dzieci i młodych przeżywało przerażającą podróż pełną niebezpieczeństw i wyzwań. Niemniej jednak, wielu z nich woli nie mówić o tym głośno, co sprawia, że przeżywają wewnętrzną i samotną i pełną cierpienia walkę o przetrwanie.

Przykre wojenne doświadczenia na Ukrainie i w dodatku czasem długa podróż, która jest pełna napięć przez jakiś czas w celu dotarcia do granicy z Węgrami lub Polską stanowią znaczące obciążenie dla młodzieży. Jeśli dodamy do tego złą sytuację w schronieniach / obozach dla uchodźców, gdzie na bardzo

ograniczonej przestrzeni znajduje się czasami bardzo dużo osób, to można zrozumieć skalę cierpienia psychicznego jaką przezywają. Osobiście podczas spotkań z Ukraińskimi uchodźcami słyszałem o wielu takich bolesnych doświadczeniach.

Zapotrzebowanie na poczucie bezpieczeństwa dla małych dzieci nie ma dużo wspólnego z nowym miejscem przebywania bo ono bardziej się wiąże z obecnością rodziców i ich zaradnością podczas ucieczki czy podróży, stąd przerażenie, zmęczenie lub choroba rodziców powoduje że dzieci tracą poczucie bezpieczeństwa i popadają w lęki. Poza tym można zauważać, że dzieci cierpią z powodu lęku swoich rodziców o ich los i przyszłość szczególnie jak usłyszą, że "Oto my opuściliśmy wszystko i pozostawialiśmy wszystko za sobą aby dać swoim dzieciom lepszą przyszłość". Jeszcze gorzej jak zobaczą że rodzice są bezradni w obliczu nowych wyzwań.

Stąd wiele dziewcząt i chłopców spośród uchodźców może cierpieć na objawy PTSD w różnych odmianach i na różnych poziomach . W celu lepszej integracji dzieci w środowisku i w szkołach, należy jak najszybciej i bez komplikacji zapewnić im w razie potrzeby odpowiednią pomoc psychologiczną, w tym psychoterapię w razie potrzeby.

Do tego należy pamiętać, że wiele dzieci i młodzieży spośród uchodźców straciło podczas podróży i podczas ucieczki zaufanie do obcych ludzi i dlatego nie będzie łatwo w procesie pomocy tym dzieciom wysłuchać ich opowiadana o doświadczeniach jeżeli nie poczują się znowu bezpiecznie i nie zostanie odbudowane zaufania do nauczycieli, pedagogów i terapeutów.

III. Pomoc i wsparcie psychospołeczne dla uchodźców

Większość uchodźców w życiu codziennym walczy z poczuciem beznadziei i frustracji. Na szczęście, większość z nich mimo bardzo przykrych doświadczeń przed i podczas ucieczki przed zagrożeniami, nadal posiada zdrową i elastyczną osobowość. Sprawia to, że ludzie ci nie cierpią na zaburzenia psychiczne i nie borykają się z problemami społecznymi wymagającymi specjalistycznej opieki psychologiczno-psychiatrycznej. Najbardziej przydatna pomoc psychologiczna mieści się w kategoriach pierwszej pomocy psychologicznej oraz interwencji kryzysowej czy też poradnictwa psychologicznego, mającego na celu zwiększenia ich odporność i zdolność do radzenia sobie z traumatycznymi przeżyciami, których doświadczyli.

➤ Pierwsza pomoc psychologiczna

Pracownik socjalny i psycholog może odegrać znaczącą rolę w udzieleniu pierwszej pomocy psychologicznej dla uchodźców zarówno w Ośrodku dla uchodźców, jak i w szkole oraz podczas realizacji indywidualnego programu integracyjnego.

W znanej publikacji w duchu psychological first aid (pierwszej pomocy psychologicznej) autorstwa prof. Stevana Hobfolla i dr Patricii Watson można znaleźć wiele świetnych wytycznych i sugestii na podstawie przeglądu światowej literatury na temat oddziaływań psychologicznych, które w sytuacjach kryzysowych i traumatycznych przynoszą pomoc, ale także tych, które mogą być szkodliwe. Ich rady powinni wykorzystać nie tylko specjaliści, ale wszyscy chętni do niesienia pomocy.

Wyodrębnili pięć podstawowych kroków psychologicznej pierwszej pomocy w sytuacjach kataklizmów, katastrof i wojen. Oto ich wnioski, które warto w tym miejscu potoczyć:

1. Promuj poczucie bezpieczeństwa.

Chodzi tutaj przede wszystkim o zapewnienie zaspokojenia podstawowych potrzeb. Pokazywanie gotowości do udzielenie wsparcia i co najważniejsze

pokazywanie, że są miejsca na świecie, gdzie życie nadal toczy się normalnie. Bezpieczeństwo to także ochrona przed złymi wiadomościami, plotkami i stereotypami.

2. Promuj uspokojenie.

Najlepiej uspokaja normalizacja objawów, czyli okazywanie zrozumienia wszystkim trudnym i niespodziewanym emocjom.

3. Promuj poczucie własnej wartości i skuteczność zbiorowości.

Działania w tym kontekście mogą być różne ale podstawowym celem jest wzmacnianie i/lub budowanie samorządności i samowystarczalności uchodźców.

4. Promuj łączność.

Chodzi tu o pomoc w wyrywaniu uchodźców z poczucia samotności i izolacji poprzez umożliwienie uchodźcom kontaktu z bliskimi, rodzinami, ale także z ludźmi znajdującymi się w podobnej sytuacji tak, aby tworzyli wspierające się społeczności, by mogli wymieniać się wsparciem informacyjnym.

5. Promuj nadzieję.

Nadzieja i optymizm są ważnymi filarami zdrowia psychicznego, w tym odporności psychoemocjonalnej człowieka, która w dramatycznych sytuacjach może być jedynym oparciem dla człowieka.

Tego typu wskazówki można stosować w różnych formach i w różnych miejscach.

W Ośrodkach i schronieniach na przykład poprzez:

- **Dzielnie się obowiązками:** Uczucie bezradności i bezsilności jest jednym z najgorszych doświadczeń, które mogą być doświadczane przez uchodźców. Uchodźca czuje, że jest całkowicie zależny od personelu pomocników i urzędników. W tym kierunku przydzielanie uchodźcom pewne obowiązki wywołuje u nich poczucia odpowiedzialności i przekonania o podejmowania decyzji w celu zaspokojenia własnych,

ponieważ poczują, że są w stanie uczestniczyć w kontrolowaniu swojej sytuacji. Obowiązki i upoważnienie do wykonywania określonych zadań związanych z ich sytuacją zwiększa u nich poczucie zaradności oraz wygeneruje nową i bardziej adekwatną postawę wobec warunków w których żyją i funkcjonują. Wybór obowiązków musi być zgodny z możliwościami i zainteresowaniami deklarowanymi bezpośrednio przez samych uchodźców

- **Poradnictwo indywidualne:** niektórzy uchodźcy mogą wymagać szczególnej pomocy, np. kobiety, które straciły swoje dzieci lub które zostały brutalnie zgwałcone. Wytyczne sugerują wysłuchanie doświadczeń tych ludzi i spotkanie się z nimi okresowo, okazanie im zainteresowania i dawanie im pomocy w postaci prostych i praktycznych rad w rozwiązywaniu ich problemów.
- **Organizowanie dyskusji, wspólnych zabaw, aktywności fizycznych** w celu rozładowania napięcia i tworzenie relacji między ludźmi;
- **Zabezpieczanie niezbędnych leków nasennych i uspokajających.** Czasem może dopaść uchodźców frustracja w wyniku której dochodzi do burzliwego zachowania i wtedy niezbędne jest właściwe stosowanie leków nasennych i uspokajających na krótkie okresy może pomóc uspokoić tą osobę.

➤ **Podczas realizacji indywidualnego programu integracyjnego**

W celu złagodzenia znacznego niepokoju emocjonalnego i zaburzeń psychicznych spośród ukraińskich uchodźców to natychmiastowa pomoc specjalistyczna nie jest konieczna dla wszystkich. Istotne jednak aby wdrażać programy psychoprophylaktyczne adresowane do ich zdrowia psychicznego w kategoriach wsparcia psychoemocjonalnego, poradnictwa psychologicznego i interwencji kryzysowej aby zapobiegać chorobom i zaburzeniom psychicznym.

W celu zapewnienia prawidłowej pomocy psychologicznej uchodźcom z Ukrainy, psychologowie i pracownicy z zakresu pomocy społecznej muszą być przeszkoleni w obszarze wsparcia emocjonalnego i zaburzeń psychicznych w kontekście kulturowym i religijnym aby stosowane metody były adekwatne i oparte na kulturowej strategii radzenia sobie.

Dla większości ukraińskich uchodźców, podstawowym źródłem wsparcia jest rodzina i przyjaciele lub inni obywatele Ukrainy żyjący na danym terenie. Jednakże , przemieszczenie, przemoc oraz dynamika konfliktu nie tylko zakłóciły funkcjonowanie tegoż źródła ale również doprowadziły do zmiany w strukturze samej sieci wsparcia społecznego, w tym zmiany w rolach płciowych w obrębie rodziny, co mogą przyczynić się do osłabienia zdolności do radzenia sobie i zwiększyć poziom przemocy w rodzinie i psychologicznej rozpacz.

W sytuacji przedłużającego się kryzysu zwiększa się poziom ubóstwa w wyniku braku możliwości znalezienia źródła utrzymania. To może prowadzić do negatywnej strategii radzenia sobie ze stresem w obliczu problemów życiowych. Ponadto, samo uzależnienie się od pomocy zewnętrznej i niezdolności do zapewnienia sobie samodzielności często negatywnie wpływa na poczucie godności i sprawstwa.

➤ **Koncepcja kulturowa człowieka w systemie pomocy psychologicznej**

Systemy wartości i koncepcje kulturowe i religijne człowieka odgrywają ważną rolę w percepcji siebie i świata oraz mają duży wpływ na sposób rozumienia i interpretacji chorób i przykrych doświadczeń oraz cierpień nie wspominając o bardzo istotny wpływ na skuteczność metod i instrumentów pomocy i leczenia.

Aby pomóc Ukraińcom w Polsce pod względem psychologicznym należy rozwijać i wzbogacać wiedzę o kulturze i kontekście religijnym uchodźców wśród personelu pomagającego. Zrozumienie kulturowe, modele spokoju i choroby a także źródła wsparcia i radzenia sobie oraz jak one się zmieniają w

wyniku konfliktu i przemieszczenia, pozwala aby skutecznie i efektywne pomagać. Wiedzę tę można stosować do projektowania programów pomocy psychologicznej i wsparcia psychoemocjonalnego.

Ponadto, takie czynniki jak płeć, wiek, niepełnosprawność, orientacja seksualna i doświadczenia przemocy może mieć wpływ na powstawanie i kształtowania psychospołecznych trudności i psychicznych problemów i oczywiście jednocześnie na strategie radzenia sobie i zmagania się z ich konsekwencjami.

Wskazaniem jest, w stosunku do uchodźców z Ukrainy, aby nie skupiać się na poszukiwaniu i diagnozowaniu zaburzeń psychicznych, szczególnie wśród tych, którzy znajdują się w niepewności i mają wiele innych bieżących codziennych stresorów, bo taka diagnoza może być mylna. Istotnie natomiast aby terapeuci nawiązywali ufną relację z klientami, która pozwala zarówno terapeutom i uchodźcom pokonywanie barier interkulturowych w modelach wyjaśniających zaburzenia, a także szukanie źródeł pomocy, które mogą być oparte na formalnych i nieformalnych, medycznych, religijnych i społecznych rozwiązaniach.

Pomoc psychologiczna musi być równoległa ze wszelkimi sposobami pomocy, i mieć na celu złagodzenie trudności życiowych, aby pomóc ludziom odzyskać normalność w ich codziennym życiu. Interwencje mające na celu poprawę warunków życia i zapewnienie środków do godnego funkcjonowania może znacznie przyczynić się do poprawy zdrowia psychicznego uchodźców i być może okaże się wystarczającą formą pomocy dla wielu z nich, z uwagi na fakt że wiele ukraińskich uchodźców wraz z rodzinami żyją w bardzo trudnych warunkach, i trudno nie zrozumieć ich oczekiwania od personelu pomocy w zakresie zdrowia i psychospołecznego wsparcia, dotyczących pomocy w rozwiązaniu problemów poza zakresem własnej specjalizacji.

Właściwe Programy pomocy i wsparcia psychoemocjonalnego muszą objąć pełny zakres potrzeb i priorytetów swoich klientów wśród uchodźców

poprzez identyfikacji ich psychologicznych i społecznych potrzeb i odnosząc je do odpowiednich służb w ich okolicy.

W niepewnych warunków życia, gdzie codzienne zdarzenia mogą być nieprzewidywalne, wielu ludzi oczekuje krótkiej, bezpośredniej i skutecznej pomocy.

Ludzie, którzy postrzegają symptomy psychologicznych problemów jako somatyczne choroby, zwykle oczekują ich leczenia w sferze medycznej. W rezultacie, wiele uchodźców niechętnie mówi szczegółowo o swoich przykrych wspomnieniach i doświadczeniach, ponieważ mogą nie widzieć przydatność tej informacji dla potrzeb diagnozy chorób lub zaburzeń.

Osoby z zaburzeniami psychicznymi, którzy odwiedzają lekarzy często oczekują wsparcia farmakologicznego, które ma im pomóc. Klienci, którzy opisują ich dolegliwości fizyczne oraz ewentualne przyczyny problemów społecznych, mogą również spodziewać się interwencji, która ma im pomagać w odzyskaniu wewnętrznej równowagi społecznej, a także kontroli nad sobą i swoim życiem. Jeśli czują, że są "na skraju szaleństwa" lub jeśli nie rozumieją reakcje innych ludzi na ich zachowania, mogą mieć nadzieję, że ta pomoc zapewnia im normalizację własnych reakcji lub reakcji innych. Osoby cierpiące na poważne zaburzenia psychiczne do leczenia, w tym konieczność hospitalizacji, raczej nie odwiedzają specjalistów osobiście ale z rodziną lub ze znajomymi.

Niektórzy ludzie mogą mieć nadzieję na miejsca, gdzie mogą dzielić swoimi doświadczeniami z innymi, aby nadać sens i znaleźć sposoby radzenia sobie z ich wcześniejszymi doświadczeniami, poprawić swoją sytuację, oraz przywrócić ład i porządek moralny.

Tylko pomoc psychospołeczna połączona ze wsparciem społeczności lokalnych, w tym rodziny i znajomych, może stanowić dobrą sieć wsparcia psychospołecznego zdolną do przywrócenia równowagi i uczestnictwa w

radzeniu sobie w codziennych czynnościach życiowych, problemami rodzinnymi i osobistymi.

IV. Wielowarstwowa konstrukcja wsparcia i pomoc psychospołecznej

Wiemy, że rany z wojny nie ograniczają się do osób znajdujące się w polu bitwy. Uchodźcy z strefach konfliktów często doświadczają traury z pośrednich skutków wojny. Wśród ukraińskich uchodźców bardzo duża grupa była świadkami przemocy, a nie mała grupa z nich była bezpośrednimi ofiarami przemocy fizycznej lub psychicznej. Liczna grupa spośród nich była ofiarami wymuszonego rozstania się z bliskimi im osobami. Najczęstszym problemem zdrowia psychicznego wśród nich (około 1/3) to zaburzenia stresu pourazowego i powiązane objawy depresji, niepokoju, nieuwagi, trudności spania, koszmary itp.

Cierpienie wynikające z urazów wojny jest szkodliwe dla rozwoju osobowości i zdolności adaptacyjnych zarówno dzieci i młodzieży, jak i dorosłych bez względu na płeć, pochodzenie rasowe lub kulturowe.

Literatura kliniczna, badania, a także własna obserwacja pokazują znacząco wysoki poziom stresu psychicznego wśród uchodźców z relatywnym wysokim poziomem zaburzeń fizycznych i psychicznych w ciągu pierwszych dwóch – trzech miesięcy od ucieczki przed zagrożeniem. Zaburzenia te ograniczają zdolności adaptacyjne w warunkach uchodźstwa a w szczególności można mówić o wysoki poziom somatyzacji, depresji i zespół stresu pourazowego.

Badania dowiodły również, że wiele z w/w zaburzeń typu depresja i lęki mogą być złagodzone wśród uchodźców, jeśli pojawia się szansa na utrzymanie więzi rodzinnych, oraz przy zapewnieniu sieci społecznego wsparcia wśród innych osób pochodzących z tejże kultury, ale bez traumatycznych przeżyć np. z Ukraińcami mieszkającymi od wielu lat w kraju ucieczki (np. Polsce).

Osobom dbające o zdrowie psychiczne uchodźców, powinny zapoznać się z historią tych uchodźców. Informacja ta jest niezbędna dla zrozumienia

problemów i trudności w procesie diagnozowania u nich obecności i wymiaru zaburzenia stresu pourazowego (PTSD). Jest to istotne dla oceny konkretnych objawów PTSD i czy są one mylone z innymi objawami, takimi jak żaloba, strata rodziny, kraju, stylu życia, depresja związana z utratą statusu społecznego lub zawodowego czy też z faktu bezrobocia lub poczucia marginalizacji.

Zgodnie z w/w założeniami można zaproponować następującą konstrukcję dla programów pomocy psychologicznej i wsparcia psychospołecznego, aby były nie tylko możliwe do zrealizowania, ale również spełniły oczekiwania odbiorców. Konstrukcja jest wielowarstwowa:

- **Pierwsza warstwa:**

Upewnić się, że zapewnione zostały podstawowe potrzeby i podstawowe usługi tak jak: żywność, schronienie, woda, kanalizacja, podstawowa opieka zdrowotna, szkoła itd., oraz bezpieczeństwo z poszanowaniem godności, a także zapobieganie dyskryminacji, stygmatyzacji oraz potencjalnemu dalszemu cierpieniu .

- **Druga warstwa:**

Wzmacnianie społeczne dla osób i rodzin, w tym promowanie działań, które sprzyjają spójności społecznej wśród populacji uchodźców, w tym wsparcie rozwoju funkcjonowania uchodźcy ze strony społeczności lokalnych struktur, które są reprezentatywne dla populacji pod względem wieku, płci i różnorodności.

- **Trzecia warstwa:**

Koncentruje się wokół wsparcia psychospołecznego poprzez zapewnienie emocjonalnego i życiowego wsparcia, indywidualną interwencję rodziny lub grupy, którzy mają trudności radzenia sobie używając tylko swoich osobistych zasobów. Zazwyczaj takie rodzaje wsparcia zarówno w formie treningów, jak i podtrzymania mogą być zapewnione przez niewyspecjalizowanych pracowników służby zdrowia, nauczycieli i ochotników z organizacji pozarządowych.

- **Czwarta warstwa:**

Pomoc specjalistyczna kliniczna w zakresie zdrowia psychicznego dla osób z ciężkimi objawami lub z niedopuszczalnym poziomem cierpień, które utrudniają im zdolność do wykonywania podstawowych czynności lub podejmowania codziennych funkcji życiowych. Grupa ta składa się zwykle z tych osób, którzy wcześniej miały problemy lub zaburzenia psychiczne, typu psychoza , narkomania , ciężka depresja, objawy lękowe, silne objawy stresu pourazowego, oraz tych, którzy mogą być zagrożeniem dla siebie lub dla innych.

Na koniec..

Odpowiednia i odpowiedzialna pomoc psychologiczna dla osób potrzebujących wśród uchodźców powinna unikać szufladkowania. Te osoby mogą się różnić bardzo od siebie w wielu sprawach tym bardziej, że pochodzą z różnych obszarów kulturowych i językowych. Są wśród nich mniej lub bardziej wykształceni ludzie, mniej lub bardziej religijni a także osoby heteroseksualne lub nieheteronormatywne pod względem orientacji seksualnej. A warunkowa pomoc psychologiczna nie jest właściwą pomocą psychologiczną, stąd od osób lub organizacji proponujących tego typu pomoc oczekuje się przede wszystkim fachowości i profesjonalizmu.

Notka o Autorze ...

Bassam Aouil (Ph.D.) psycholog i seksuolog

Wieloletni profesor nadzwyczajny Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy oraz innych Polskich Uczelni.

Prezes Polskiego Towarzystwa Terapeutycznego.

Autor i redaktor ponad 16 monografii naukowych oraz 115 rozdziałów i artykułów naukowych opublikowanych w Polsce i w zagranicą w języku polskim, arabskim, angielskim i rosyjskim.

Jest ekspertem w dziedzinie języka i kultury arabskiej oraz w dziedzinie pomagania i wspierania uchodźców. Współpracownik wielu polskich i zagranicznych organizacji pozarządowych.

Jest laureatem wielu nagród i odznaczeń za jego działalność naukową i społeczną na rzecz potrzebujących.