



## **KRYZYS ZDROWIA PSYCHICZNEGO W EUROPIE: POLITYKA DOSTĘPU DO PSYCHOTERAPII ORAZ LECZENIE ZESPOŁU STRESU POURAZOWEGO (PTSD) W KONTEKŚCIE WOJNY NA UKRAINIE**

*Mental Health Crisis in Europe: Politics of Access to Psychotherapy and  
Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) in the Context of the  
War in Ukraine*

**Anna Czarnecka**

*Psycholog, psychoterapeuta*

*Uczelnia Korczaka w Warszawie*

*Ośrodek Psychoterapii Inner Garden w Warszawie*

*Warszawa, Polska*

### **Wstęp**

Kryzys zdrowia psychicznego na świecie, w tym szczególnie w Europie, nasilił się w ostatnich latach, głównie z powodu pandemii COVID-19, a także kryzysu humanitarnego wywołanego wojną na Ukrainie. Problemy psychiczne takie jak depresja, zaburzenia lękowe i zespół stresu pourazowego (PTSD) są coraz bardziej powszechne, a systemy opieki zdrowotnej w wielu krajach starają się sprostać zwiększonemu zapotrzebowaniu na usługi terapeutyczne. Polityki zdrowotne różnych krajów różnią się w zakresie dostępności i organizacji psychoterapii, co wpływa na efektywność radzenia sobie z narastającym kryzysem zdrowia psychicznego. Niniejszy artykuł przedstawi krótką analizę polityk dotyczących dostępu do psychoterapii w Polsce, Niemczech i krajach skandynawskich, zwłaszcza w kontekście pomocy uchodźcom z Ukrainy. Omówione zostanie także leczenie PTSD w kontekście wojny na Ukrainie.

### **Kryzys zdrowia psychicznego w Europie**

Zgodnie z danymi World Health Organization (WHO, 2023), zaburzenia psychiczne są na świecie coraz powszechniejsze, a w Europie sytuacja jest szczególnie trudna. Pandemia COVID-19 doprowadziła do wzrostu liczby osób cierpiących na depresję i lęki, a obecna wojna na Ukrainie pogłębiła jeszcze te problemy, prowadząc do traumy w wyniku działań wojennych (Chen et al., 2023) Wojna na Ukrainie jest bezprecedensowym wydarzeniem, które wpłynęło nie tylko na zdrowie psychiczne obywateli Ukrainy, ale również na zdrowie psychiczne obywateli państw europejskich, które przyjęły uchodźców. Z danych zebranych przez UNHCR (2023) wynika, że blisko 8 milionów Ukraińców zostało zmuszonych do opuszczenia swojego kraju, a znaczna ich część cierpi na zespół stresu pourazowego (PTSD), zaburzenia lękowe oraz depresję. W odpowiedzi na

ten kryzys, wiele krajów europejskich podjęło działania w celu zwiększenia dostępu do wsparcia psychicznego dla uchodźców.

### **Polityka dostępu do psychoterapii w Europie: Polska, Niemcy i kraje skandynawskie**

Dostępność psychoterapii w Europie jest silnie uzależniona od polityki zdrowotnej poszczególnych krajów. Choć wiele państw stara się rozwijać systemy wsparcia psychologicznego, różnice w sposobie finansowania, regulacjach dotyczących zawodu psychoterapeuty oraz dostępności usług są znaczące.

#### **1.Polska**

W Polsce psychoterapia jest dostępna zarówno w sektorze publicznym, jak i prywatnym. W ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) pacjenci mogą uzyskać refundowaną terapię, jednak dostęp do niej jest ograniczony z powodu braku odpowiedniej liczby specjalistów oraz długich list oczekujących. Raport Instytutu Zdrowia Psychicznego (2022) pokazuje, że przeciętny czas oczekiwania na wizytę u psychoterapeuty w ramach NFZ wynosi od kilku miesięcy do nawet roku. Ponadto, psychoterapia dostępna w ramach NFZ często ogranicza się do krótkoterminowych interwencji (Zabłocka-Żytka & Lavdas, 2023). Ilość indywidualnych sesji refundowanych przez NFZ jest zwykle ograniczona i wynosi średnio 12-20 sesji, co zazwyczaj nie spełnia potrzeb pacjentów, zwłaszcza wymagających pracy z traumą. Chociaż w Polsce istnieją programy wsparcia dla uchodźców z Ukrainy, dostęp do specjalistycznej psychoterapii, zwłaszcza długoterminowej, może być wyzwaniem ze względu na ograniczoną liczbę przeszkolonych specjalistów oraz barierę językową. Skala problemu wymaga większych nakładów finansowych i systematycznej organizacji wsparcia na poziomie krajowym (Szulecka & Chmielowska, 2019).

Systemy wsparcia psychologicznego dla uchodźców z Ukrainy w Polsce zostały wdrożone w odpowiedzi na wysokie zapotrzebowanie na pomoc związaną z traumą wojenną, w tym z zespołem stresu pourazowego (PTSD). Polski system ochrony zdrowia, we współpracy z organizacjami międzynarodowymi oraz organizacjami pozarządowymi podjęły działania mające na celu wsparcie psychiczne uchodźców.

#### **1.Dostęp do psychoterapii**

Uchodźcy z Ukrainy mogą korzystać z bezpłatnej psychoterapii w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) oraz w ramach programów organizowanych przez organizacje pozarządowe. Wiele instytucji zdrowotnych oraz organizacji oferuje pomoc psychoterapeutyczną ukierunkowaną na leczenie PTSD, często z wykorzystaniem terapeutów specjalizujących się w traumie wojennej. Pomoc ta jest oferowana zarówno dorosłym, jak i dzieciom, z możliwością uczestniczenia w terapii indywidualnej lub grupowej (Zabłocka-Żytka & Lavdas, 2023).

#### **1.2. Programy wsparcia**



Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) Intervention Pyramid, opracowany przez Inter-Agency Standing Committee, to model zaadaptowany w Polsce w programach wspierających uchodźców. Obejmuje zarówno podstawowe wsparcie, takie jak pomoc w radzeniu sobie z codziennym stresem, jak i bardziej zaawansowane formy terapii, w tym leczenie PTSD. Obejmuje również zorganizowane grupy wsparcia oraz dostęp do psychoterapeutów i psychiatrów w ośrodkach zdrowia, które specjalizują się w leczeniu traumy wojennej (Zabłocka-Zytko & Lavdas, 2023).

### **1.3. Współpraca międzynarodowa**

Wsparcie dla uchodźców jest również organizowane we współpracy z organizacjami międzynarodowymi, takimi jak UNHCR i WHO, które wspierają finansowo oraz logistycznie programy pomocy. WHO podkreśla, że w przypadku uchodźców z Ukrainy kluczowe jest podejście "trauma-informed", które uwzględnia szeroką gamę reakcji na traumę oraz potrzebę budowania zaufania między pacjentami a psychoterapeutami (WHO, 2023).

### **2. Niemcy**

W Niemczech psychoterapia jest uznawana za integralną część opieki zdrowotnej. Każda osoba posiadająca ubezpieczenie zdrowotne (zarówno publiczne, jak i prywatne) ma prawo do psychoterapii, w tym długoterminowej terapii psychodynamicznej, poznawczo-behawioralnej oraz innych form terapii uznawanych przez niemiecki system opieki zdrowotnej (Dreher et al., 2021). Niemcy również aktywnie reagują na kryzys związany z wojną na Ukrainie, wprowadzając programy wsparcia dla uchodźców i osób dotkniętych traumą wojenną. Wprowadzono [m.in.](#) specjalistyczne terapie dla osób cierpiących na PTSD, a także usługi tłumaczy, które pomagają pokonać barierę językową, co jest kluczowe w procesie terapeutycznym (Ginzburg, 2023). Działają także mobilne zespoły psychologiczne, które świadczą pomoc psychologiczną w miejscach tymczasowego zakwaterowania uchodźców (WHO, 2023).

### **3. Kraje skandynawskie**

W krajach skandynawskich dostęp do psychoterapii jest powszechny i dobrze zorganizowany. W Szwecji, Norwegii i Danii psychoterapia jest finansowana w ramach publicznego systemu zdrowotnego, a pacjenci mogą liczyć na szeroki zakres dostępnych form terapii (Karlin & Cross, 2021). Psychoterapia, zarówno krótko- jak i długoterminowa, jest dostępna w ramach systemu opieki zdrowotnej, a osoby wymagające wsparcia psychologicznego mogą otrzymać skierowanie na terapię od lekarza rodzinnego (Forsell et al., 2020). W odpowiedzi na kryzys uchodźczy, zarówno Szwecja, Norwegia jak i Dania wprowadziły programy wsparcia dla uchodźców z Ukrainy, w ramach których zapewniono dostęp do specjalistycznej opieki psychologicznej. Programy te obejmują pomoc w języku ukraińskim oraz szkolenia dla terapeutów, mające na celu lepsze zrozumienie specyficznych potrzeb tej grupy pacjentów (World Health

Organization, 2023). Wprowadzono programy zapewniające uchodźcom dostęp do psychoterapii, ze szczególnym naciskiem na leczenie traumy wojennej.

### **Leczenie PTSD w kontekście wojny na Ukrainie**

Wojna na Ukrainie spowodowała masowe migracje, przesiedlenia, co doprowadziło do gwałtownego wzrostu liczby osób cierpiących z powodu PTSD. Zespół stresu pourazowego jest jednym z najczęstszych zaburzeń psychicznych występujących wśród osób dotkniętych wojną i przemocą, a jego leczenie wymaga specjalistycznych interwencji terapeutycznych. Istnieje wiele podejść terapeutycznych mających na celu przetwarzanie i leczenie traumy. Badania wykazują, że najskuteczniejsze metody leczenia PTSD obejmują terapię ekspozycyjną oraz Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Terapia EMDR polega na przetwarzaniu traumatycznych wspomnień za pomocą specyficznego ruchu gałek ocznych, co pomaga pacjentom zmniejszyć intensywność emocji związanych z traumatycznymi przeżyciami (Shapiro, 2014). Badania w których uczestniczyli dotknięci PTSD uchodźcy z Ukrainy wykazały, że EMDR może znacząco poprawić stan psychiczny osób cierpiących w powodu PTSD (Schneider et al., 2023; Chen et al., 2023).

Niemcy i kraje skandynawskie opracowały programy wsparcia psychologicznego dla uchodźców z Ukrainy, które obejmują dostęp do terapii EMDR (Ginzburg, 2023). W Polsce, choć istnieją inicjatywy mające na celu wsparcie psychiczne uchodźców, skala problemu przewyższa dostępne zasoby. Brakuje wykwalifikowanych specjalistów oraz programów specjalnie ukierunkowanych na leczenie traumy wojennej, co oznacza, że wiele osób może nie otrzymać odpowiedniego wsparcia w odpowiednim czasie (Rybakowski et al., 2020).

### **Wnioski**

Kryzys zdrowia psychicznego w Europie wymaga złożonych i zróżnicowanych interwencji na poziomie systemowym. Polityki krajów dotyczące powszechnego dostępu do psychoterapii różnią się w zakresie finansowania, dostępności oraz czasu oczekiwania na terapię. W Polsce dostęp do psychoterapii jest bardziej ograniczony, zwłaszcza w porównaniu z krajami skandynawskimi i Niemcami, gdzie psychoterapia jest bardziej zintegrowana z publicznym systemem opieki zdrowotnej. Bardzo istotna w przypadku pomocy uchodźcom jest dostępność wyspecjalizowanych tłumaczy i przeszkolonych w leczeniu traumy wojennej psychoterapeutów, co stanowi wyzwanie w polskim systemie zdrowia (Cambridge University Press, 2023). Potrzebna jest powszechna dostępność terapeutów pracujących w podejściach terapeutycznych dedykowanych pracy z PTSD, takich jak EMDR. Aby skutecznie przeciwdziałać powszechnemu kryzysowi zdrowia psychicznego w Europie, konieczne są dalsze inwestycje w szkolenia specjalistów, powszechny dostęp do psychoterapii w ramach służby zdrowia oraz rozwój programów wsparcia dostosowanych do



specyficznych potrzeb grup szczególnie potrzebujących, w tym uchodźców z Ukrainy.

### BIBLIOGRAFIA

1. Cambridge University Press. (2023). *Mental health responses in countries hosting refugees from Ukraine*. BJPsych Open. <https://www.cambridge.org>
2. Chen, L., Zhang, X., Wang, X., & Zhao, Y. (2023). *Trauma and mental health among Ukrainian refugees: The efficacy of EMDR and CBT interventions*. Journal of Trauma and Stress, 36(1), 67-83.
3. Dreher, A., Zimmermann, T., & Schmid, C. (2021). *Psychotherapy in Germany: Historical developments and contemporary challenges*. International Journal of Psychology, 56(3), 214–229.
4. Forsell, Y., Åhlström, B. M., & Hetta, J. (2020). *Psychotherapy in the Swedish public health care system: Effectiveness and evidence base*. *Frontiers in Psychology*, 11, 543452.
5. Ginzburg, K. (2023). *Mental health outcomes of Ukrainian refugees: Assessing trauma, stress, and resilience*. European Psychiatry, 64(1), 43–55.
6. Karlin, B. E., & Cross, W. (2021). *Clinical psychology in Sweden: Treatment, trends, and challenges*. Scandinavian Journal of Psychology, 62(2), 128-134.
7. Rybakowski, J., Wciórka, J., & Dudek, D. (2020). *Psychiatry and psychotherapy in Poland: Systemic challenges and future directions*. Polish Journal of Psychiatry, 47(1), 12–29.
8. Schneider, S., Hentges, F., & Langenbach, R. (2023). *Supporting the mental health of Ukrainian refugees: An intercultural approach*. Refugee Mental Health Journal, 8(1), 76–92.
9. Shapiro, F. (2014). *EMDR therapy: Overview and mechanisms of action*. Journal of EMDR Practice and Research, 8(2), 152-162.
10. Szulecka, T., & Chmielowska, K. (2019). *Mental health services in Central and Eastern Europe: Barriers and opportunities*. Journal of European Social Policy, 29(4), 487–501.
11. UNHCR. (2023). *Ukraine refugee situation: Global response and mental health interventions*.
12. Zabłocka-Żytka, L., & Lavdas, M. (2023). *The stress of war: Recommendations for the protection of mental health and wellbeing for both Ukrainian refugees as well as Poles supporting them*. Psychiatria Polska, 57(4), 729-746. <https://doi.org/10.12740/PP/156157>
13. World Health Organization (WHO). (2023). *WHO's response to the Ukraine crisis: Annual report*. <https://iris.who.int>