

# Neviditelné rány

Krize duševního  
zdraví  
na Ukrajině  
očima tamních  
expertů





© Jiří Pasz, Erik Siegl, Jiří Horáček, 2025  
photos © Jiří Pasz, 2025

ISBN 978-80-11-06623-9 (brožováno)

ISBN 978-80-11-06624-6 (pdf)

ISBN 978-80-11-06625-3 (ePub)



# Obsah

<b>Předmluva</b>	<b>6</b>
<b>Poznámka a poděkování autorů</b>	<b>8</b>
<b>Úvod</b>	<b>10</b>
<b>Rutina běžného života</b>	<b>22</b>
<b>Ukrajina ve třetím roce války: vyčerpání, bezmoc i pozitivní adaptace</b>	<b>16</b>
<b>Válka jako katalyzátor pro revoluci v péči</b>	<b>25</b>
<b>Vybrané populační skupiny a jejich potřeby</b>	<b>28</b>
<b>Psychologové, psychiatři, terapeuti a pomáhající profese</b>	<b>29</b>
Hlavní potřeby	<b>32</b>
<b>Děti a dospívající</b>	<b>34</b>
Hlavní potřeby	<b>37</b>
<b>Vojáci a váleční veteráni</b>	<b>39</b>
Hlavní potřeby	<b>44</b>
<b>Mozaika řešení – příklady projektů a iniciativ</b>	<b>48</b>
<b>Seznam rozhovorů</b>	<b>54</b>
<b>Autoři</b>	<b>56</b>
<b>Metodologie</b>	<b>57</b>
<b>Odkazy na zdroje</b>	<b>58</b>
<b>Poděkování</b>	<b>60</b>
<b>Impresum</b>	<b>61</b>

**„Aby náš národ  
překonal tuto  
krizi, přežil  
a zvítězil, duševní  
zdraví musí být  
prioritou.“**

Žana Bezpjatčuk, novinářka





## Předmluva

V dubnu 2023 jsem se zúčastnil české vládní mise na Ukrajině, kde jsme navštívili řadu zdravotnických zařízení. Cílem bylo zjistit, jaká je situace v oblasti psychiatrie a duševního zdraví a identifikovat potřebnou pomoc, kterou může ČR nabídnout. Z pohledu psychiatrie, tedy mého oboru, je zásadní pomoci Ukrajině s léčbou následků traumatu jak u vojáků, tak u civilistů. Válečná traumata často přerůstají do tzv. posttraumatické stresové poruchy (PTSD). Jedná se o jednu z nejtěžších psychických poruch, která má tendenci ovlivnit celý zbytek života člověka. Bez léčby sama většinou neodezní a její příznaky nemají tendenci zmírňovat se v čase. Následky traumatu se navíc přenáší i generačně a negativně ovlivňují životy potomků traumatizovaných osob.

Na Ukrajině jsem měl možnost hovořit s řadou psychiatrů a psychoterapeutů, kteří se léčbě následků traumatu věnují. Díky válce jsou dnes ukrajinští kolegové v oblasti léčby následků traumatu a PTSD nesmírně zkušenější a z jejich poznatků bude náš obor čerpat jistě po několik dekad. Zajímavé bylo také setkat se s frontovými zdravotníky, kteří zajišťují převozy zraněných ze zákopů. Nesou obrovské psychické břímě. A bohužel, stejně tak všichni lidé vystavení důsledkům války.

Pro mne, jako obyvatele velmi poklidné středoevropské kotliny, byl přímý kontakt s válečným děsem jednou ze zásadních životních zkušeností. Probíhající válka je zcela

mimo rámec toho, co většina z nás v minulosti prožila. Na člověka s plnou naléhavostí dolehne otázka: co si s tím mám vlastně počít? Mým prvotním impulsem byla představa všechno doma nechat a jít se zapojit přímo do válečného konfliktu. Tato válka je z pohledu viny a spravedlivosti tak jednoznačná, že poskytuje přímočarý obraz toho, co je správné a co je nesprávné. Válkou se život jakoby zjednodušuje a relativizuje vše ostatní. To má do jisté míry úlevný psychologický dopad, ale samozřejmě to přináší i zásadní negativa, protože člověk může opustit to, o co dříve mnoho let usiloval.

Když jsem si tento princip naplno uvědomil, rozhodl jsem se pomoci prostě tím, co umím a dělám v rámci své profesní orientace. Navázal jsem spolupráci s ukrajinskými kolegy v zavádění inovativních postupů léčby PTSD. Společně s odborníky z kliniky pro válečné veterány v Lisové Poljaně jsme připravili protokol inovativní léčby PTSD pomocí strukturované psychoterapie potencované látkou ketamin. Ta, podobně jako jiná psychedelika, umožňuje novým způsobem nahlédnout psychologický problém, v tomto případě prožitek traumatu.

Intenzivní psychologické trauma má bohužel tendenci být v psychice odděleno od kontroly mysli, což je vlastní podstata PTSD. Psychedelika tento problém překonávají a pomáhají zasadit negativní zkušenost do širšího zkušenostního rámce. To je jedním z důvodů, proč jsou u PTSD tak nadějnou formou léčby. Naše spolupráce je dnes velmi intenzivní, navzájem se navštěvujeme a organizujeme přímo na místě praktická školení k tomuto léčebnému přístupu. Na druhé straně zase čerpáme nenahraditelné zkušenosti, které v těžkých podmínkách války získali kolegové z Ukrajiny. Zavádění psychedeliky-asistované psychoterapie je jednou z vícero možností, jak Ukrajíně pomáhat zvládnout krizi duševního zdraví.

Naše pomoc přispívá k naději, že naše životy v tomto komplikovaném a bolestném světě vlastně mají nějaký smysl. A prožitek smyslu je jedním z hlavních pilířů odolnosti člověka v nepříznivých obdobích. Uvítal jsem proto, když se na mě Jiří Pasz obrátil s žádostí, abych podpořil tuto studii. Domnívám se, že povaha a rozsah problémů, kterým ukrajinská společnost v oblasti duševního zdraví čelí, je v mnohém bezprecedentní a zasluhuje si naší maximální podporu. Právě autentické výpovědi a hlasy ukrajinských kolegů a kolegyně, jejichž práce si osobně vysoce cením, pomáhají toto lépe pochopit a nasměrovat naši pozornost tímto směrem.

Prof. MUDr. Jiří Horáček, Ph.D., FCMA

# Poznámka a poděkování autorů

Tento report si klade za cíl seznámit čtenáře s problematikou duševního zdraví ve válce zasažené Ukrajině, která se zdá být stranou pozornosti veřejnosti, politiky i médií. Z více než 90 rozhovorů s psychology, psychiatry, odborníky i dobrovolníky v pomáhajících profesích i s těmi, co jejich pomoc využívají, skládáme obrázek, jež je zásadní pro orientaci a může nasměrovat k relevantním zdrojům či ke konkrétní pomoci. Naším cílem je zprostředkovat situaci slovy samých Ukrajinců a Ukrajinek v kontextu dostupných kvantitativních dat a odborných studií.

Jejich hlas je nepostradatelný, protože dostupné materiály a výzkumy se často soustředí pouze na jednu perspektivu – buď na odborné studie o specifických tématech, jako je PTSD, nebo na kvantitativní průzkumy, které redukují složitou realitu na čísla a statistiky. Během našich návštěv Ukrajiny a snahy porozumět duševnímu zdraví v zemi nám chyběly



zdroje, které by kombinovaly jak kvalitativní, tak kvantitativní data. Především jsme postrádali materiály, které by vedle čísel a analytických poznatků přinášely také lidské příběhy a osobní výpovědi – takové, které nejen ilustrují data, ale pomáhají pochopit realitu války skrze individuální prožívání.

Jsme si vědomi, že situace v oblasti duševního zdraví je v tak velké zemi jako Ukrajina velmi složitá, různorodá a dynamicky se vyvíjí. Naše zjištění a závěry odráží pohled lidí, kteří se angažují v pomoci přímo na Ukrajině, nikoliv mezi uprchlíky za hranicemi. Rozhovory byly vedeny v letech 2023 a 2024 ve městech Kyjev, Charkov, Kupjansk, Izjum, Dnipro, Oděsa, Lvov, Ivano-Frankivsk a Černivci, tedy spíše v urbánních centrech. Obecně je situace v oblasti duševního zdraví podstatně krizovější v (při)frontových oblastech a také v regionech, kde chybí nabídka psychosociální pomoci. Kde v textu není uveden odkaz na zdroj, jedná se o rozhovor realizovaný v rámci tohoto výzkumu.



Z Ukrajiny se vždy vracíme obohaceni. Děkujeme všem, kteří nám věnovali čas, energii, prostor ke sdílení, radu a často i velkou osobní pomoc. Navzdory složité válečné realitě jsou tito lidé inspirativními osobními příklady pro své okolí i pro nás. Od nich se můžeme učit odhodlaností, odolností, profesionalitě, odvaze i nadějí. Za velkorysost a míru podpory se cítíme zavázáni a vyřčená sdělení, hodnocení a zkušenosti chceme co nejvěrněji zprostředkovat co nejširšímu publiku, a to s nadějí, že přispěje k lepšímu pochopení situace a možnostem konkrétní pomoci. Děkujeme také všem v Česku, kteří přispěli ke vzniku tohoto reportu a které uvádíme na jeho konci.

Mysleme na psychické rány a oběti války, ať už probíhá kdekoliv.

---

**12 333** – tolik Ukrajinců v průměru připadá na jednoho psychologa (37 mil/3000)

**1,2 mil.** – počet registrovaných válečných veteránů na Ukrajině v roce 2024

**51,4 %** – procento aktivních vojáků a válečných veteránů, kteří v průzkumu vyjádřili potřebu psychologické pomoci (IOM)

**21,9 %** – podíl mladistvých, kteří byli vysídleni v důsledku války a kteří trpí PTSD (Studie na vzorku 785 osob)

**45 100** – počet zabitých ukrajinských vojáků dle údajů vlády

**50 000** - odhad počtu Ukrajinců (vojáků i civilistů) s amputací

**3-4 miliony** – odhad počtu obyvatel Ukrajiny, kteří budou potřebovat psychologické a psychiatrické intervence, včetně farmak a hospitalizace



**Nemysleme si, že  
tomu rozumíme –  
bez vlastního  
prožitku to nejde.**

# Úvod

*„Válka je královna chaosu.“* psycholožka Tetana Sirenko

*„Podpora ve správný čas může pomoci vrátit lidem jejich budoucnost. Programy psychosociální podpory patří k finančně nejméně nákladným aktivitám humanitární pomoci. Mohou však mít nedocenitelný dopad.“*  
Xavier C. Mosquera, Mezinárodní federace organizací Červeného kříže a půlměsíce<sup>1</sup>

Ruská agrese proti Ukrajině ničí každý den tisíce životů, působí obrovské materiální škody a také psychickou zátěž, stres a traumata s dlouhodobým dopadem. Ty se nedají nijak vyčíslit a ani přímo zprostředkovat. Krize duševního zdraví na Ukrajině je proto do jisté míry složitě uchopitelná a spojená s ohromujícími ale málo vypovídajícími odhady, kolik lidí může trpět psychickými problémy a onemocněními. Ani odborníci nevědí, jak velká část tohoto ledovce se skrývá pod hladinou.

Zabíjení na Ukrajině jednoho dne, doufejme brzy, skončí. Psychické šrámy a utrpení však budou bolestivé i dlouho poté. Současná krize duševního zdraví má tolik podob, kolik jednotlivých lidí postihuje. Experti se shodují, že PTSD (posttraumatická stresová porucha) se například u vojáků naplno projeví teprve v momentu, kdy přestanou bojovat, kdy pomine bezprostřední nebezpečí a nastoupí všednodenní či mírová

normalita. Pokud jsou lidé dlouhé měsíce či roky na frontě, prioritou je samozřejmě boj o přežití a bohužel i zabíjení. Boj o život člověku drasticky změní identitu a v mírovém životě pak musí složitě znovu nalézt své nové já. Obdobně u malých dětí, bez rozvinutého kritického myšlení



a verbálního vyjadřování všech jemností psychických stavů, nelze nyní odhadnout dopady na psychiku. Mohou se projevit až s odstupem let.

Jednoznačně ale platí, že **včasná a účinná psychologická podpora či pomoc je bez ohledu na věk nejlepší prevencí vážných problémů**, které mohou člověka provázet celý život a zásadně ovlivňovat i kvalitu života jeho blízkých. Tento report přináší **autentická svědectví ukrajinských psychologů, psychiatrů, ale i dalších profesionálů a dobrovolníků, kteří pracují v oblasti duševního zdraví** a současně jsou sami často vystaveni enormní psychické zátěži a únavě.

Naším cílem je přiblížit co válka způsobuje, jak ji lidé prožívají a jakou účinnou pomoc se snaží poskytovat druhým i sami sobě, aby mohli dále žít, pracovat a překonat mnohdy nejtěžší fázi svého života. Chceme jejich vlastními slovy **přiblížit mnohotvárnost krize duševního zdraví a pozitivní příklady vyrovnávání se s ní**. Chceme dát odborným pojmům konkrétní lidský hlas a přiblížit hodnocení, projekty a aktivity ukrajinských iniciativ a odborníků, které prokazatelně pomáhají, ale nedostává se jim dostačující podpory.

**Vnitřní svět lidí z válčící Ukrajiny, ať už zůstali doma či nikoliv, bychom měli nahlížet s uznáním pozice vnějšího pozorovatele a maximálně naslouchat.** Přestože nemůžeme podporu duševního zdraví jednoduše kvantifikovat v měřitelných indikátorech projektů a iniciativ, má v tuto chvíli i dlouhodobě zásadní význam a naléhavost. Závisí na ní budoucnost lidí a celé země, protože **pouze společnost, která dokáže podpořit oběti války, bude neporažena, a to částečně i bez ohledu na její skutečný výsledek.** Zahraniční dárci pomoci Ukrajině pochopitelně chtějí vidět „čísla“ a hmatatelné výsledky finanční podpory. Je důležité podporovat i širokou škálu aktivit, jejichž dopad není snadno měřitelný. I ty jsou podle ukrajinských odborníků velkým přínosem pro duševní zdraví společnosti.

V tomto případě pak hraje kvalitativní a narativní přístup zásadní roli. **Odborná školení psychologů a psychiatrů, širší osvěta o duševních onemocněních, vytváření bezpečného prostoru a příležitostí pro vyjádření prožitých emocí, nebo podpora rekondičních programů pro pomáhající profese obnovují nenahraditelný**

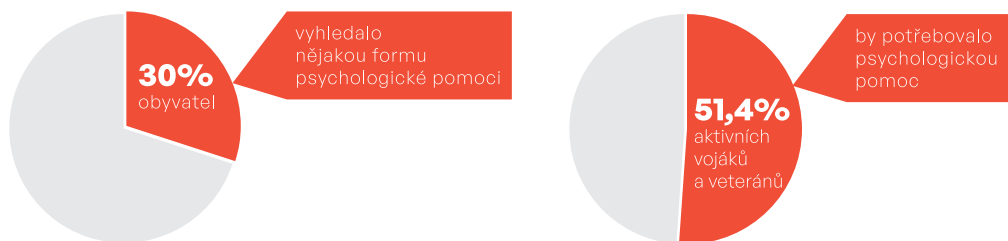


**lidský kapitál.** Bez něho Ukrajina nemůže dobře fungovat ve válce ani v míru.

Podpora duševního zdraví na Ukrajině současně posiluje schopnost vzdorovat nejen dopadům konfliktu, ale přímo i brutální agresi Ruska. Války se nevyhrávají pouze na frontě, ale i v myslích. Pokud se podaří zlomit schopnost Ukrajinců odolávat psychickému tlaku a psychologické válce, klesne i schopnost dlouhodobě se bránit agresi, ať už bude její forma jakákoliv.

Bez intenzivnější zahraniční pomoci se bude Ukrajina s krizí mnohem hůře vyrovnávat, což v důsledku přinese rizika a náklady i pro její sousedy v Evropě včetně Česka.

Navzdory práci zkušených domácích odborníků a státem podporované destigmatizaci, existuje obrovský nepoměr mezi naléhavými potřebami a kapacitami v této oblasti a s pokračující válkou má tendenci dále narůstat. Podle průzkumu IFRC z dubna 2024 30 % Ukrajinců a Ukrajinek vyhledalo nějakou formu psychologické pomoci po únoru 2022.<sup>2</sup> Dále až 51,4 % dotazovaných aktivních vojáků a válečných veteránů současného konfliktu se v průzkumu IOM vyjádřilo, že by pomoc potřebovalo využívat.<sup>3</sup> To potvrzuje pokrok v destigmatizaci a současně masivní poptávku po odborné pomoci.



od února 2022

Tento report vznikl na základě dostupných odborných studií, a především terénního výzkumu, v rámci kterého proběhlo celkem 91 osobních rozhovorů s ukrajinskými odborníky z oboru v různých částech země, s osobami v pomáhajících profesích i s dobrovolníky. Zkoumá také názory příjemců pomoci, jako jsou váleční veteráni, osoby vyrovnávající se se ztrátou zdraví, blízkého či jinými traumaty. V některých případech byl respondent jak psychologem či lékařem, tak současně postiženou osobou. To potvrzuje, že před psychickými dopady války neunikne ani školený profesionál z oboru. S vědomím zjednodušení chceme na tomto místě formulovat několik klíčových sdělení, které považujeme za zásadní. V reportu je později blíže ilustrujeme na konkrétních příkladech a iniciativách.



## Prevence

**Prevence a včasná pomoc při psychických problémech je násobně účinnější a méně nákladná, než řešení jejich důsledků.** Bez ohledu na lidskou a humanitární potřebnost pomoci, silná, odolná a obranyschopná společnost a následná obnova země je nemyslitelná bez podpory duševního zdraví jednotlivců. Investice do podpory duševního zdraví včetně prevence vzniku onemocnění se vyplácí i ekonomicky. „Čím více budeme poskytovat osvětu o traumatu a emoční podporu, tím méně lidí bude muset chodit k psychoterapeutům a psychiatrům“, říká psycholožka Kaťa Taranova.

## Více podpory psychologům a pomáhajícím

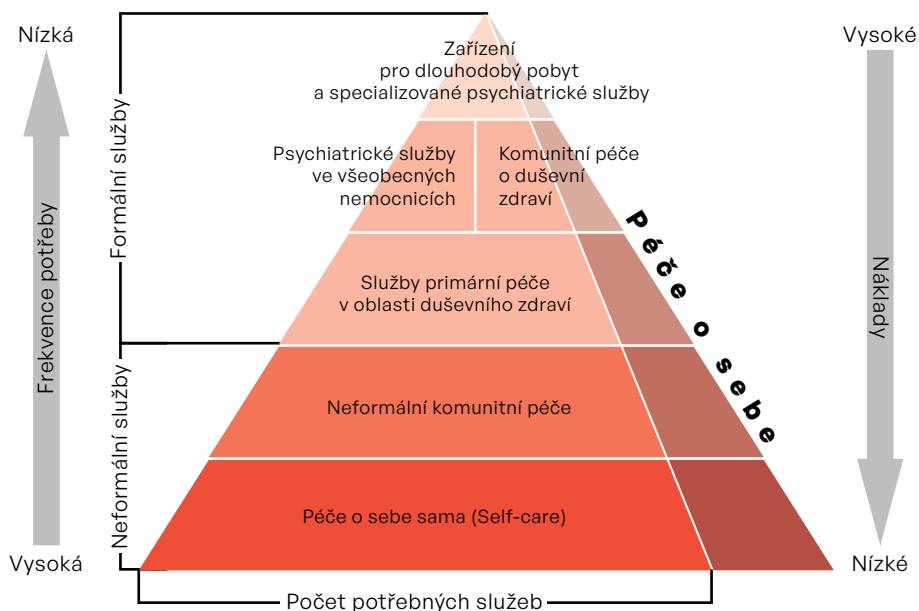
**Psychologové, psychiatři, terapeuti a další zástupci pomáhajících profesí potřebují větší podporu, ať už v odborném vzdělávání, podpůrné supervizi, možnosti oddechu** nebo i prostým vyjádřením našeho zájmu a solidarity. Nestačí jen investovat peníze do pomoci. Za projekty na podporu duševního zdraví musíme vnímat vedle příjemců i konkrétní profesionály, kteří tuto pomoc poskytují, a to nejen skrze indikátory, kolik konzultací poskytnou klientům.

## Safe spaces

**Vytváření bezpečných prostorů k vyjádření a zpracování vlastních emocí je prevencí pro vznik psychických problémů.** Ať už jde o malé děti, dospívající, válečné veterány, či profesionály z oblasti duševního zdraví, absolutní bezpečnost nelze vytvořit, dokud válka trvá. Můžeme nicméně pomáhat vytvářet podmínky a komfortní prostředí, aby si mozek dočasně oddechnul, vypnul z pocitu stresu, ohrožení a člověk s odbornou podporou uvolnil emoce.

## První pomoc

**Psychologická podpora na komunitní a tzv. základní úrovni (base level) je nepostradatelná.** Mohou ji poskytovat nejen profesionálové, jako psychologové nebo kliničtí specialisté, ale i lidé vyškolení v psychologické první pomoci (PFA), což znásobuje její dostupnost a dosah. Podle Natalii Kornijenko, psychologky pracující pro IFRC, *“tato podpora na komunitní a základní úrovni pomáhá výrazně snížit počet lidí, kteří později potřebují specializovanou pomoc.”*<sup>4</sup>



Pyramida organizace služeb WHO pro optimální kombinaci služeb v oblasti duševního zdraví.

## Lokalizace a koordinace

Zahraniční pomoc by kromě většího zaměření na duševní zdraví měla **být lépe koordinovaná a flexibilně přizpůsobitelná místním podmínkám.** Klíčovou roli by měly hrát **etablované ukrajinské instituce a nevládní organizace se zkušeností v této oblasti.** Je nezbytné, aby pomoc formou i obsahem odpovídala skutečným potřebám různorodých skupin.

## Individualizace a rozmanitost

Krise duševního zdraví je **vysoce individualizovaná a každý ji může prožívat jinak. Proto si vyžaduje rozmanité a citlivé přístupy** zaměřené na potřeby jednotlivců a komunit. Efektivní podpora zahrnuje **kombinaci státních i nestátních aktérů, oficiálních programů a lokálních iniciativ,** které často flexibilně přinášejí inovativní a kreativní řešení, jež státní instituce nenabízejí. Neexistuje jeden univerzálně správný přístup, ale řada osvědčených i úplně nových přístupů. Mnoho z nich dnes vynalézají a vytváří právě Ukrajinci. Tento **report proto představuje různé vybrané příklady efektivní podpory na různé úrovni, od profesních a odborných, až po neformální.**

## Propojenost a dlouhodobost

**Psychologická podpora by měla být nedílnou součástí jiných programů pomoci,** například na podporu návratu uprchlíků a vnitřně vysídlených (Internally Displaced Persons, IDPs), reintegrace válečných veteránů nebo v rámci podpory živobytí a zdravotní péče obecně. Rozsah a povaha krize duševního zdraví u různých skupin obyvatel vyžadují nejen okamžitou pomoc, ale i dlouhodobý a strategický přístup k jejímu zmírnění.

# Ukrajina ve třetím roce války: vyčerpání, **bezmoc** i pozitivní adaptace\*

*„Místo naděje na ukončení války běžíme maraton. Nebo to budou dva či tři maratony? Kdo ví...“ Jelena Kolomojec, psycholožka*

Situace na válečné Ukrajině se zcela vymyká kategoriím naší dosavadní zkušenosti a je v mnohém rozporuplná ve smyslu pozitivních i negativních trendů. Tak jsme to i my zažívali během návštěv v zemi, kdy se pozitivní a optimistické momenty střídaly s pocity bezvýchodnosti a bezmoci. Na jedné straně je patrné intenzivní **psychické vyčerpání, extrémní stresová a emoční zátěž**, které pro mnohé v roce 2024 umocňoval **chybějící horizont pozitivního konce války**, známé *světlo na konci tunelu*. Vleklost konfliktu a drastické ztráty přinášejí velkou únavu a touhu po úlevě. Oproti předchozím dvěma letům Ukrajina ve třetím roce války zažívala pocit větší stísněnosti a osamělosti. Řečeno slovy dobrovolnic Lili Muntjan a Tetjany Synjučiné z Charkova: *„Skoro tři roky bojujeme, pomáháme a věříme v konec války. To kontrastní zlo, které tuto válku rozpoutalo, je ale tady stále s námi a je silné. Cítíme zklamání z nenaplněných nadějí, pocit bezmoci, zlosti a také osamělosti.“* Psycholožka Jelena Kolomoec z organizace *Myrne* Nebo to doplňuje: *„Místo naděje na ukončení války*

---

\* Válka na Ukrajině začala v roce 2014, tento report se věnuje situaci po tzv. plné invazi od roku 2022



běžíme maraton, nebo to budou dva či tři... kdo ví?“ Nepovzbudivý vývoj na frontě, roztrpčení z váhavé zahraniční vojenské pomoci a vyhlídka jejího dalšího omezení způsobují u mnohých prohlubující se pesimismus, pocit bezmoci, zlosti a také osamělosti. Z perspektivy většiny obyvatel Ukrajiny je váhavá podpora její sebeobranu tváří tvář brutalitě nepřítele a jednoznačnému vnímání dobra a zla jen těžko pochopitelná.



**Nejistota či obavy z budoucnosti jsou dle odborníků na duševní zdraví jedním z hlavních stresorů.** Na Ukrajině se týkají osobního bezpečí, strachu o blízké, finanční situace, ztráty zdraví a zaměstnání, či nutnosti opustit svůj domov a adaptovat se v zcela novém prostředí nebo na novou roli. Reprezentativní kvantitativní průzkum *Mezinárodní organizace pro migraci (IOM)*, zahrnující 4476 dotazovaných, vedle výše uvedeného potvrdil také korelaci mezi subjektivně vnímaným duševním zdravím a konkrétním regionem, kdy situace je logicky nejhorší v oblastech blízko fronty.<sup>5</sup>

Zdánlivě mírový dojem z návštěvy Kyjeva, Lvova či jiných míst na Ukrajině (pokud zrovna nejsou pod útoky dronů a raket) může mylně svědět k dojmu, že život místních lidí je ‘normální’ a válkou nedotčen. Stačí však navštívit místní hřbitovy nebo se jen zamyslet, že každý Ukrajinec může truchlit, někoho postrádat, o někoho se obávat nebo se potýkat s válkou způsobeným vykořeněním, ekonomickou nouzí a nejistotou. Válka se nevede pouze na frontě, ruská mašinerie se snaží Ukrajince zničit psychicky. „*Tato válka není jen konfrontací dvou armád, jejím cílem je nás zničit jako nezávislý národ,*“ říká válečný veterán a terapeut Vladyslav Haranin. Novinářka Žana Bezpjatčuk také upozorňuje na riziko traumatizace z pouhého sledování médií a potřebu omezovat jejich konzumaci: „*Nemusíte jít přímo na frontu, abyste byli traumatizováni. Stačí sledovat zprávy o brutalitě. Někdy je to horší, než když jako novinářka jdu přímo na místo, osobně mluvím se svědky a místo si vizualizuji dle skutečnosti.*“

I když jsou rizika úmrtí či zranění na různých místech země velmi odlišná, **Rusko si dává záležet, aby zdůraznilo, že nikdo nikde a nikdy není v úplném bezpečí.** „*Ukrajinci žijí s tím, že sami nebo jejich blízcí mohou zítra zemřít. To je reálná situace,*“ říká válečná veteránka Alina Sarnacka. Jen v roce 2024 Ukrajinci zažili přes 21 tisíc leteckých poplachů, přičemž se prodlužuje doba jejich trvání, a to až na dvacet hodin. Narušení spánku a v důsledku toho i celkového stresu z války se projevuje nespavostí, nočními můrami nebo častým probouzením. Spánek je přitom jedním z klíčových pilířů duševního zdraví.



**21 tisíc**  
leteckých poplachů  
za rok 2024

trvání až **20h**

Má zásadní vliv na fyzické, emoční i kognitivní funkce, regeneraci těla i mysli. Jeho dlouhodobé narušení zhorší kvalitu zdraví a života ve všech směrech, včetně sociálního fungování. *“Jsme odolná země, ale budeme umírat dříve, nikoliv pořád v důsledku bomb, ale na zdravotní komplikace jako infarkty,”* říká psycholožka Kristina Oblučynska.



**Tvrdit, že na Ukrajině většina lidí mimo frontovou či oštělovanou oblast žije ‚normální život‘, je zásadním nepochopením psychologických a zdravotních dopadů války a často trvalého stresu.** Zdánlivá iluze běžného života, že lidé chodí do kaváren, do divadla, na trh nebo si zabruslit, je často součástí snahy udržet si alespoň nějaké duševní zdraví.

Dostupné akademické zdroje referují o vzestupu počtu sebe-

vražd a pokusů o sebevraždu na Ukrajině po velké invazi Ruska v roce 2022, i když přímé oficiální statistiky nejsou ze strategických důvodů dostupné. Podle zprávy publikované *West Ukrainian National University* byl za prvních pět měsíců roku 2024 zaznamenán jejich výrazný nárůst, přičemž v tomto období bylo hlášeno pouze ve vybraných regionech 1522 případů. Z výzkumů vyplývá několik hlavních faktorů, které přispívají k nárůstu, přičemž u mnoha lidí se tyto následky kombinují:

- Mnoho veteránů a civilistů trpí neléčenou posttraumatickou stresovou poruchou (PTSD), což zvyšuje riziko sebevražedného chování. Přesná statistika není k dispozici, nicméně poslanec ukrajinského parlamentu R. Tistryk uvedl v květnu 2024 jako ‘oficiální’ číslo 25 tisíc, neoficiální odhady se dle něj pohybují kolem 100 tisíc osob.<sup>6</sup>
- Ztráta blízkých, zdraví, jistot a majetku – lidé, kteří přišli o rodinné příslušníky nebo domovy, vykazují vyšší pravděpodobnost depresivních epizod a sebevražedných myšlenek.
- Ekonomická nestabilita – vysoká míra nezaměstnanosti a zhoršení životních podmínek zvyšují psychickou zátěž populace.

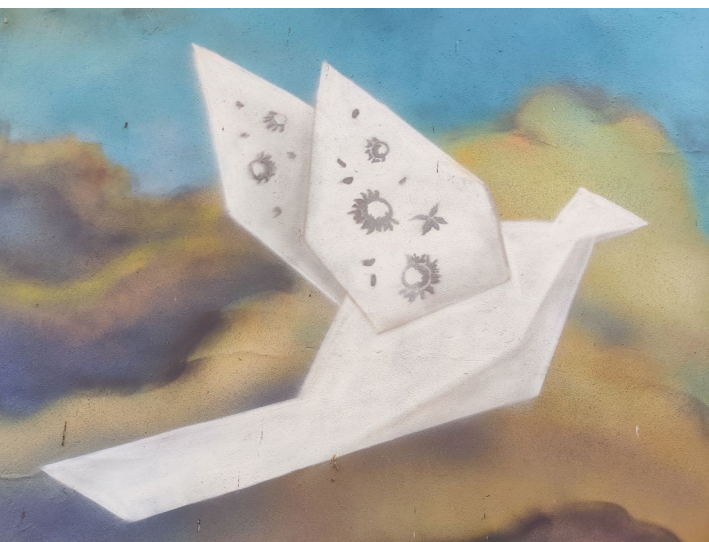
- Nedostatek psychologické podpory a psychiatrické péče – už před únorem 2022 byly tyto služby přetížené a mnoho lidí nemělo přístup k odborné pomoci.

V posledním roce dále ubylo drobné individuální pomoci ze zahraničí a slovy lékaře a psychiatra Artema Harahuljy „*tato osobní humanitárka skončila*“. To sebou nese i oslabení pocitu solidarity, jehož psychologický dopad nelze podceňovat. Mezi lidmi bylo více únavy, stresu a nejistoty než před rokem, což se mimo jiné projevuje i agresivitou, jak na konkrétním příkladě uvádí Stanislav Ljubymyskyj, zakladatel charkovské humanitární organizace Myrne Nebo: „*Úřad práce nás požádal o psychologickou podporu pro své zaměstnance, protože klienti se k nim chovají hůře.*“ Jiným způsobem vyrovnávání se se situací je naopak otupění a odpojení se v zájmu ochrany vlastního mentálního stavu, což se může projevovat mimo jiné netečností k utrpení a problémům druhých.

## Druhá strana mince

Na druhou stranu stále existuje **silná solidarita, ochota a schopnost si vzájemně pomáhat** a podpořit se. Jak říká lékař a psychiatr Artem Harahulja: „*Každý může pomoci dobrým slovem nebo tím, že empaticky vyslechne druhého.*“ I když tím měl na mysli především ukrajinskou společnost, platí to dvojnásobně pro nás v mírovém a klidném zahraničí. Výroky, doporučení a signály, které vysíláme osobně nebo jako země či Evropa na Ukrajinu i vůči Ukrajincům, kteří zde žijí, mohou mít větší vliv na jejich psychiku, než si možná myslíme. **Pocit solidarity a pospolitosti, nebo naopak pocit osamění ve válce proti silnějším a mimořádně brutálnímu nepříteli, má dopad nejen na výsledek války, ale i na individuální psychický stav.**

Řada ukrajinských psychologů a psychiatrů vnímá jako pozitivní, že se dle svých slov dokázala v posledním roce více **adaptovat na pocit bezvýchodnosti a dlouhé války, a v tomto smyslu i působit na své okolí.** Lépe si uvědomují a zdůrazňují, že i ve válce nejen lze, ale i musí se skutečně žít, nejen přežívat. To znamená vedle práce i odpočívání a umět si udělat, být i drobnou, každodenní radost,



najít prostor, kde lze prožívat i pozitivní emoce. Profesionálové z oboru to nazývají **principem kyslíkové masky** – *chceš-li pomáhat druhým, musíš nejdřív pomoci sobě a udržovat se v kondici.*

Dlouhodobě pracovat jako psycholog, novinář, lékař, voják, či humanitární pracovník vyžaduje mít soucit sám se sebou. **Povědomí o potřebě vlastní psychohygieny, uznání vlastních hranic, cílené kultivaci vlastní odolnosti (resilience) a nezbytnosti odpočinku se postupně ale jistě rozšiřuje** a upevňuje i díky osvětovým programům o duševním zdraví. Podle psycholožky Svitlany Začynjajevé *„je potřebné popularizovat a znát příběhy, jak odborná péče může pomoci, co díky ní lidé mohou získat a zajistit, aby se jí neobávali.“*

**Aktivní popularizace a osvěta o péči, která je přizpůsobena různým cílovým skupinám, by měla být nedílnou součástí školních osnov i různých pracovišť.** Ukrajinští psychologové její aktivní propagaci považují za prostředek proti (pseudo) historickým či propagandistickým tradicím ukrajinské, resp. sovětské minulosti, které zdůrazňují hrdinství, sebeobětování a nezlomnost. Odborníci často poukazují na to, jak traumata hladomoru (*holodomor*), světových válek, sovětské represe, jaderné katastrofy Černobylu i současná válka zformovala ukrajinskou identitu.

*„Transgenerační trauma spojené s holodomorem můžeme vidět v každé ukrajinské rodině. Na oslavě budete mít čtyřikrát víc jídla, než skutečně potřebujete, protože přebohatě hostit je u nás stále projev péče.“*

Kaťa Šturalová, psycholožka





*„Je to jako byste neustále čelili výzvám, ale nikdy neměli nikoho, na koho byste se mohli spolehnout, o koho se opřít. Je pravděpodobně součástí naší kultury spoléhat sami na sebe, i když pomoc je dostupná. Jakoby nemáte v mozku ten vzorec ‚někdo mi může pomoci‘. Nebo možná máte pocit, že nejste na tom ještě nejhůř, abyste si řekl o pomoc. Nemyslíte si, že si ji zasloužíte.“* Natalia Senycina, zakladatelka organizace

Současná válka tak představuje pokračování transgeneračně předávané sdílené traumatické zkušenosti, což jednoznačně ovlivňuje psychologické dopady konfliktu. **Přehnaný hrdinský narativ přitom může být až toxický, pokud projevy emocí a psychických problémů interpretuje jako projev slabosti, kterou si nelze ve válce vůči brutálnímu nepříteli dovolit.** S tímto kulturně-historickým dědictvím, daným výchovou zejména střední a starší generace, a sovětským systémem stigmatizace péče o duševní zdraví, se dle svých slov při práci setkává řada ukrajinských psychologů. Jak uvádí Jelena Kolomojec: „V sovětském systému neexistovala kultura autonomie člověka, naopak režim potlačoval individuality. Hlavním zdrojem síly je ale druhý člověk – jeho objetí, emoce, vyslyšení druhého. Tento princip jde proti sovětské kultuře potlačení emocí, ale my učíme naše klienty přijímat slzy a prožít je. Duševní zdraví souvisí s kulturou komunikace, důvěry, otevřenosti k vyprávění o pocitech a naslouchání.“

# Rutina běžného života

Ukrajínští psychologové během interview opakovaně a jednohlasně zmiňovali, že je nutné změnit své osobní nastavení tak, aby nevyhořeli profesně a lidsky, protože válka či krizový stav může trvat ještě roky. Olena Chaustova, profesorka psychologie z Univerzity Bogomolcova v Kyjevě to formuluje: „Člověk se psychicky poškozuje, když odkládá vše na později. Práce nás psychologů je vysvětlit lidem, aby život takzvaně neodkládali. Nevíme, co se stane později a musíme žít tady a teď. Duševní zdraví pomáhá udržet, když děláme činnosti a své rutiny, které jsme dělali i před válkou.“

**Povědomí o riziku vyhoření je silně přítomno právě proto, že mnozí v pomáhajících profesích si jeho dopady už osobně prožili.** „Všichni zde jsme potenciální psychiatrickí pacienti,“ říká zcela věcně Svitlana Solapanova, která vede program psychologické podpory v charkovské organizaci Myrne Nebo.

Art terapeutka a dětská pedagožka Jana Miščenko k tomu dodává: „Logicky existuje konflikt mezi tím, co je potřebné pro mé okolí, zemi a válku, a tím, co potřebuje člověk jako individuum. Takže i když máte silné emoce, strach nebo dokonce trauma, často to ukládáte v sobě a tlačíte svou káru dál.“ Ve válečných podmínkách a při návalu práce je složité řídit se pravidlem „kyslíkové masky“ a proto je **vnější podpora péče o sebe**



**a supervize v pomáhajících profesích zcela prioritní potřebou.** Ilustrujeme ji proto v tomto reportu na několika dobrých příkladech z praxe.

Většina dotazovaných profesionálů, jako zmíněná Jana Miščenko, uvedla, že nachází zdroj síly v pozitivních dopadech a smyslu své práce: „Čerpám energii z toho, co dělám tady s dětmi, dává mi to smysl, že jim mohu přinášet trochu radosti. Když dítě něco nakreslí a má pocit, že se mu to povedlo. Když daruje ten obrázek své mámě a ona má radost. Když ona se dále pochlubí své mámě a ona je hrdá na svého vnuka či vnučku. Já pomáhám sobě tím, že jsem součástí tohoto řetězu dobra.“

Krise totiž většinou identitu člověka naruší, či kompletně rozbije. A pro nalezení stability je potřeba ji znovu poskládat, což bývá velmi náročný proces. Lidé budující svou novou identitu také hledají odpovědi na otázku “Kdo jsem v téhle válce já?”



a upravují nejen vztahy k lidem ve svém okolí, ale nejzásadněji i k sobě samému. Součástí budování individuální odolnosti (*resilience*) je i touha být přínosný, najít své místo, udělat něco pro své okolí, jak uvedla v interview nejen zmíněná art-terapeutka.

**Na počátku čtvrtého roku války jsou Ukrajina a její zahraniční podporovatelé v kritickém momentu.** Podobně jako na frontě už dlouho nedostačuje nasazení, vynalézavost a motivace, ale je nezbytný systematický a dlouhodobě udržitelný přístup, který současně zohlední masivní rozměr potřeb, a to jak u civilního obyvatelstva, tak u (bývalých) vojáků a v pomáhajících profesích. Pro vedení války, stejně jako pro péči o duševní zdraví a humanitární pomoc obecně, platí, že nelze donekonečna spoléhat na obětavé, ale přepracované (a vyhořením ohrožené) psychology, psychiatry, zdravotníky, či 'neúnavné' dobrovolníky. Podobně jako nelze spoléhat na v boji osvědčené zkušené jednotky, které jdou vyčerpané a bez odpočinku z jedné bitvy do druhé.

*„S pár svými klienty jsem domluvená, že mi mohou kdykoliv zavolat. Když mi zvoní telefon ve dvě v noci, vím, že zase ostřelují Charkov. Často mi volá jedna mladá žena, která je sama, nemá příbuzné ani žádnou podporu.“*

Oleksandra Jastremska, psycholožka

**Ukrajinská společnost je z velké části stále vůči agresi Ruska velmi vzdorovitá, i když evidentně vyčerpaná. Současně je silně vnitřně rozdělena a fragmentována tím, že Ukrajinci a Ukrajinky prožívají válku s různou mírou intenzity a v různých rolích.** Před rokem 2014 a do jisté míry i před 2022 jsme si také schematicky mohli vystačit s dělením na „evropský západ“ a „proruský východ“, byť toto dělení mohlo být relevantní spíše v politickém než v striktně geografickém smyslu. Dnešní ukrajinská společnost je mnohem více „ukrajinská“ silným vědomím své vlastní identity, současně ale také fragmentovaná dopady války. Slovy důstojníka Alexeje: *„Je rozdělená na ty, co bojují a ty, co nebojují. Na ty v první linii a ty v zázemí, na zraněné a zdravé. Ještě hlubší propast pak vězí mezi těmi, co ze země odešli a těmi, co zůstali, případně se vrátili. Těmi, co pomáhají a naopak nepomáhají.“*

Чи варте це суспільство вчинку полеглих героїв?  
Найважливіше – вчинок. Оповіді покликані навчити нас  
боротись за справедливість, нарати зло і жертвувати  
собою заради інших. А якщо інші не вартували цього,  
то це лиш елемент історії, який підкреслює сміливість і  
правдолюбство головного героя.



**Prožitá trauma rozděluje až atomizuje nejen společnost, ale i samotné rodiny, a to nejen vojáků a válečných veteránů,** jak tvrdí terapeutka Valerie Lesnikova, která pracuje s vojáky: „Když slyším lidi, jak říkají: ‚neplánujeme se vrátit na Ukrajinu‘, mám pocit, že si nemáme dále co říct. Cítím obrovskou propast mezi mnou a nimi.“ Různost prožitků válečné reality vytváří silné konflikty a hluboké příkopy, které je potřebné reflektovat a snažit se překonávat i s pomocí asistované reflexe a psychologické pomoci, jak konkrétně dále rozvádíme.

Naději a jeden z receptů na zvládnutí této fragmentace a krize duševního zdraví dávají slova Oleny Khaustové: „Když lidé mohou sdílet své problémy s někým, kdo je podobně prožívá, nebo jim díky své vlastní zkušenosti rozumí, je to důležitá podpora. S pomocí školených psychologů pak můžeme s nimi pracovat.“ A optimisticky dodává: „Je důležité, že v naší zemi nemohou být existující problémy zamlčeny, či ignorovány, protože lidé o nich mohou svobodně mluvit a hledat jejich řešení.“



# Válka jako katalyzátor pro revoluci v péči

*„Psychiatrie v Sovětském svazu byla uzavřenou a pro kohokoliv mimo obor nepochopitelnou až obávanou oblastí. Nyní se snažíme o destigmatizaci démonického obrazu psychiatra a máme v tom značný úspěch.“* Olena Chaustova, psycholožka a akademička

## **Tragické důsledky války na Ukrajině pomáhají destigmatizovat téma duševního zdraví. Ochota lidí vyhledat pomoc je nyní mnohem vyšší než před rokem 2022.**

Na tom se shodují téměř všichni, komu jsme tuto otázku položili. Konzultace s psychologem se stala běžnější a normálnější ve smyslu společenské akceptovatelnosti, byť je stále v mnoha, zejména provinčních a přífrontových regionech, špatně dostupná či neexistující. O pozitivní trend destigmatizace se zasloužili společně experti, vládní instituce, školy a nevládní organizace. Hlavní veřejnou tvář osvětové a velmi viditelné kampaně „Jak ty?“ o psychických problémech je první dáma Olena Zelenská.

Na druhou stranu se **kriticky nedostává finanční podpory pro instituce, nevládní organizace a dobrovolné iniciativy, které v této oblasti pracují.** Navzdory proklamacím o důležitosti tématu má ukrajinská vláda při omezených zdrojích jiné priority – v první řadě armáda financovaná z domácího rozpočtu, dále důchody, platy státních zaměstnanců, udržení státu v chodu, na což musí velkou měrou přispívat zahraniční podporovatelé. Ukrajinský stát také není tak přátelský k nevládnímu sektoru, jak je běžné ve většině zemí EU. Jeho činnost na nižších úrovních brzdí mnoho byrokraticko-administrativních překážek, byť válkou ještě zrychlená digitalizace státu přinesla pozitivní posun. Zlepšení podmínek pro působení



nevládního sektoru (odbyrokratizování, možné daňové úlevy a ideálně i grantové programy) ze strany vlády je nanejvýš žádoucí. Státní administrativa také neprovádí, resp. nezveřejňuje, aktuální údaje o duševním zdraví vojáků-veteránů, nebo civilního obyvatelstva, protože by mohly Ukrajinu oslabit v psychologické válce. Současně jen menšina Ukrajinců má prostředky, aby si platila soukromou psychologickou péči, když ve většině platí i za tu běžnou lékařskou.

Systematický přístup by dle řady dotazovaných odborníků měl zahrnovat nejen důraz na podporu destigmatizace psychických problémů a onemocnění, ale také **hlubší vzdělávání různých skupin obyvatel (přístupnou formou) v základech psychohygieny a o symptomech psychických problémů a onemocnění**. Jinak řečeno vysvětlovat, proč a jak mohou jednat lidé potýkající se s problémy, jak jim svým jednáním více neublížit, a naopak je podpořit.

Ukrajinská společnost už dokázala i se zahraniční podporou udělat několik důležitých kroků pro zlepšení péče o duševní zdraví:

- Lékařské fakulty rozšířily osnovy výuky pro mediky a zavedly volitelné kurzy na téma zvládání stresu, práce s traumatem a krizové intervence vůči různým specifickým skupinám (děti, uprchlíci, osoby se zkušeností ze zajetí atd.). Existují také možnosti stáže pro mediky v oblasti psychologické a psychiatrické péče;
- Ministerstvo zdravotnictví a zahraniční dárci jako *Světová zdravotnická organizace* (WHO) investovali prostředky a know-how do podpory školení praktických lékařů, aby mohli lépe rozpoznat příznaky možných psychických onemocnění. Seznámili se s diagnostikou běžných duševních poruch (např. deprese, úzkost, PTSD), používáním standardizovaných nástrojů jako dotazníky a jak komunikovat s pacienty o jejich psychickém zdraví bez stigmatizace. To zvýšilo jejich schopnost správně a včas pacienta odkázat k odborné péči;
- Ještě před únorem 2022 začaly působit komunitní týmy pro podporu duševního zdraví, zaměřené zejména na hůře dostupné oblasti blízko fronty, které poskytují odbornou psychologickou a sociální podporu;
- Řada zkušených domácích i zahraničních nevládních organizací poskytuje přímou podporu nebo specifický trénink v oblasti trauma intervence a duševního zdraví. Například *Lékaři bez hranic*, *Střediska odolnosti* (mj. s podporou *Israel trauma coalition*), či *Libereco/Feniks*;
- Nově vzniklá specializovaná pracoviště (*Lisova Poljana*, *Superhumans Lviv*) celistvým způsobem a osvědčenými i inovativními metodami pracují s klienty

s psychickými problémy nebo s lidmi vyžadujícími všestrannou rehabilitaci, jako jsou vojáci a váleční veteráni;

- Ukrajínští experti vnímají současnou krizi jako šanci vybudovat skutečně robustní a moderní systém péče a v masovém měřítku aplikovat progresivní metody léčby i prevence psychických onemocnění. Navzdory nedostatku zdrojů a místy přetrvávající stigmatizaci někteří mluví o *“probíhající revoluci péče o duševní zdraví.”*<sup>7</sup>
- Ukrajina se současně stala v mnoha ohledech inovativní laboratoří a některými aktivitami i vzorem v oblasti péče a včasné prevence, a to zejména pro vyspělejší země s odpovídající zdravotní infrastrukturou. Na tom se shodují odborníci s poslanci parlamentu, s nimiž jsme měli možnost hovořit;
- Ukrajínští odborníci a vláda také spolupracují se zahraničními odborníky (např. *Heal Ukraine Trauma*) na školení, testování a certifikaci odborné léčby s využitím psychotropních látek. Takto asistovaná psychoterapie (*ketamin assisted psychotherapy, KAP*) je nyní zaváděná pro léčbu PTSD válečných veteránů. Jedním z dalších příkladů je legalizace zdravotnického konopí v srpnu 2024, které má sloužit pro zmírnění následků PTSD.





## Vybrané populační skupiny a jejich potřeby

Vojáci, váleční veteráni a jejich partnerky či partneři, děti a dospívající nebo pomáhající profese jako zdravotníci, sociální pracovníci, psychologové, učitelé, dobrovolníci atd. čelí různým problémům, rizikům a společenským očekáváním, kterým je velmi těžké v době války dostát. Většina z nich vedle profesní a společenské plní také svou roli rodinnou či partnerskou, která na ně v době války klade zvýšenou zátěž. Následující podkapitoly ilustrují, s jakými specifickými problémy v duševní oblasti se tyto skupiny potýkají a jakou možnost podpory dotazovaní ukrajinští experti navrhnou. Není zde prostor pro všechny skupiny podrobněji rozepsat nejčastější stresory související s válkou, a proto zájemce odkazujeme na klasifikaci jednoho z dotazovaných expertů – psychologa Oleha Orlova.<sup>8</sup>

# Psychologové, psychiatři, terapeuti a pomáhající profese

*„Jako psychologové všichni čelíme výzvě, jak obnovovat své síly, a že nám nedostačuje naše vědění a vzdělání. Většina z nás neměla do války odborné vzdělání na trauma terapii.“ Jelena Kolomoec, psycholožka*

*„Lidem je potřeba teď připomínat, že život může i chutnat, ať se děje, co se děje. Třeba si kupte a vychutnejte něco dobrého a takhle doplňte své zdroje potěšení.“ Svitlana Začinjajeva, psycholožka*

**Tato profesní skupina je naprosto klíčová** pro zvládání dramaticky vysokého a stále rostoucího počtu případů psychických obtíží a duševních onemocnění. Z mnoha rozhovorů je patrné, že stejně jako ostatní obyvatelé Ukrajiny i tito profesionálové jsou hluboce zasaženi realitou války. **Jejich zátěž je ale svým způsobem dvojnásobná – ve své praxi se setkávají s obrovským množstvím bolesti a velmi náročných osobních situací klientů.** Traumatizující situace i poptávka po pomoci se rázem radikálně zvýšily a ani po třech letech nijak nepolevují.

Příkladem zvýšené osobní zátěže může být psycholožka Olga Makarčuk, jež kromě individuálních terapií vede skupiny žen s partnery na frontě. Sama má přítele nasazeného v ostrých bojích. Psycholožka Svitlana Začinjajeva je válečnou vdovou – o manžela přišla již na začátku invaze. I další, kteří neztratili své blízké, mají mnoho psychických obtíží spojených s životem ve válečné oblasti – spánkové potíže, zvýšenou míru stresu a vyčerpanosti či syndrom vyhoření.

**U této skupiny je častá sekundární traumatizace, která vzniká dlouhodobým kontaktem s pacienty trpícími válečnými traumaty.** Psychiatři, psychologové, terapeuti a zdravotníci čelí extrémnímu stresu, vyhoření a sekundární traumatizaci. Odborníci na duševní zdraví, kteří naslouchají traumatickým příběhům, často **vykazují symptomy podobné PTSD.** Mnozí z nich navíc poskytují pomoc v krizových podmínkách blízko fronty bez adekvátní podpory a infrastruktury. Podle odborné studie na vzorku 2364 osob z května 2023 odhadem 14,4 % obyvatel Ukrajiny trpělo pravděpodobnou posttraumatickou stresovou poruchou (PTSD), 8,9 % komplexním PTSD a 44 % vážnými depresemi.<sup>9</sup>

**Tlak na odborníky i dobrovolníky v oblasti podpory duševního zdraví na Ukrajině je mimořádný.**

V situaci, kdy lidé hledají svoji pozici a novou identitu ve válce, najdou často smysl právě v pomoci klientům a zvyšují nároky sami na sebe. **S ohledem na nedostatek odborníků a těžké podmínky pro**



**svou práci mohou zažívat pocity viny, že nedokážou dostatečně pomáhat.** „Mám potíže s emočními stavy, se svým tělem, strachy, ale ne se spánkem... Někdy se přejídám, to je ono. Nebo někdy nemůžu jíst. Někdy se opravdu musím ovládat, abych nepila, abych si nevytěžovala závislost“, říká jedna ze psychologek.

**Přitom tito lidé jsou jedním z nejdůležitějších pilířů ukrajinské společnosti a jejich práce má velký vliv na schopnost Ukrajiny odolávat agresi a její budoucnost po válce. Proto je klíčovým úkolem zvýšit podporu samotných profesionálů.**

Dosvědčuje to Svitlana Začinjajeva, která sama prožila trauma ztráty manžela ve válce, prošla si vyhořením, a přesto se dokázala i díky odborné pomoci vrátit ke své profesi: „Psycholog pro svou práci potřebuje především vlastní dobrý emoční stav, stabilitu, aby mohl poskytnout pomoc člověku v krizi.“

V rozhovorech někteří psychologové, psychiatři i další z pomáhajících profesí opakovaně nastolovali téma, jak v době války odpočívat, nemít při tom pocity viny a vyrovnávat se s extrémní psychickou zátěží: „Pocit viny je podle mě jednou z největších výzev. Když si uvědomíte, že někdo slouží na frontě či jinak přináší mnohem větší oběti než vy v relativně komfortní zóně, tak ho začnete cítit.“ (Žana Bezpjatčuk)

Psycholožka Jelena Kolomojec formuluje žádoucí přístup takto: „Zásadou číslo jedna pro psychology a pomáhající profese je přijmout své osobní limity jako odborníka a také limity své profese. To znamená pochopit, že všem lidem může pomoci jen Bůh.“ Osobní nastavení ve třetím roce války popisuje následovně: „Dříve jsme spěchali, chtěli ve svém životě hodně dosáhnout a kontrolovat, teď se učíme si uvědomovat, že to nejde. Říkám to i svým klientům, musíme žít tady a teď.“

**Na Ukrajině již před ruskou invazí existoval velký deficit psychologů a odborníků ve specializovaných sociálních profesích.** To bylo dáno mimo jiné dědictvím

minulosti, kdy sovětský systém podporoval pouze lékařskou psychiatrii, nikoliv civilní psychologii a terapii. I když institucionalizovaná psychiatrická péče je z hlediska počtu lékařů a personálu poměrně rozvinutá a počet psychiatrů vyšší než v rozvinutějších zemích Evropy, u psychologů a terapeutů je to naopak. Z toho vyplývá, že tito a také další pomáhající profese čelí od prvního dne enormní pracovní a psychologické zátěži vedle podobných stresorů a problémů jako zbytek populace.

**Podle zprávy Ministerstva zdravotnictví Ukrajiny (2024) pracuje nyní na Ukrajině přibližně tři tisíce psychiatrů a psychologů, což zcela nedostačuje současným potřebám. Tento problém je nejvýraznější v regionech blízko**



**frontových linií.** Nedostatek infrastruktury a bezpečných míst pro konzultace s pacienty dále komplikuje práci těchto specialistů. Dalším faktorem je chronické podfinancování zdravotního sektoru, a zvláště péče o duševní zdraví, na kterou připadá pouze 2,5 % výdajů na zdravotnictví. Navzdory reformě zahájené v roce 2017 jsou podle psychologa Oresta Suvala služby související s duševním zdravím

a podporou v ukrajinském systému navíc fragmentované mezi zdravotní, sociální a vzdělávací aktéry, často navzájem nekoordinované.

**Z důvodu zmíněného podfinancování ukrajinská psychiatrie a psychologie apeluje na zahraniční podporu, například v oblasti klinických studií.** Ksenija Voznicyna, ředitelka moderního centra duševního zdraví pro veterány v Lisova Poljana, který jsme během výzkumu navštívili opakovaně, uvádí například potřebu **výzkumu posttraumatické stresové poruchy (PTSD), kombinované s fyzickým pohmožděním mozku** v důsledku tlakových vln po výbuších granátů, označované někdy jako autogram války (*signature of war*): „*To je na Ukrajině velký problém, protože Rusko používá obrovské množství munice, která vybuchuje jako déšť. Jde o otřes mozku, komplikující léčbu psychických problémů, protože k nim přidává fyzické zranění.*“

Olena Chaustova z Univerzity Boholometsa dodává: „*Nepotřebujeme zahraniční odborníky, psychology či psychiatry, aby nás učili, jak léčit naše pacienty. To říkáme už dlouho. Ale potřebujeme podporu v klinických studiích, protože jsou drahé a nemáme na ně zejména finanční kapacitu. To se týká mimo jiné syndromu posttraumatické stresové*

poruchy (PTSD) a mnohočetného traumatického poranění mozku (MTBA), což jsou velmi časté a obtížné poruchy. Tento výzkum může ukázat nové cesty i jiným zemím.“

## Hlavní potřeby

**1. Vytvářet prostor pro duševní hygienu:** jedním z účinných způsobů, jak podpořit duševní pohodu a profesní růst, jsou tzv. retreaty – organizovaný oddech v klidném prostředí, který kombinuje relaxaci, psychohygienu a vzdělávání. **Retreaty představují účinný nástroj, jak zvládat dlouhodobý stres a mobilizaci, snížit riziko vyhoření a zároveň vzdělávat v nejnovějších terapeutických přístupech.** To vše podporuje dlouhodobou udržitelnost práce odborníků a zlepšení kvality péče o duševní zdraví na Ukrajině. Investice do těchto programů je nejen otázkou pomoci jednotlivým profesionálům, ale také klíčovým krokem ke stabilizaci a posílení celého systému duševního zdraví. Odborník, který je dobře vybavený pro péči o sebe sama, efektivněji pomáhá druhým naučit se duševní hygieně.

Program retreatů může zahrnovat workshopy a přednášky o nových terapeutických přístupech k léčbě traumat, PTSD, krizové intervenci, praktická cvičení pro uvolnění (mindfulness, arteterapie, dechové techniky, jóga), skupiny pro sdílení zkušeností a emocí, supervizi a budování komunitní podpory mezi terapeuty, i techniky zvládnutí sekundární traumatizace či emoční únavy.

**2. Podporovat odborné supervize:** mnoho psychologů pracuje bez možnosti pravidelných supervizních sezení, která by jim pomohla vyrovnat se s emocionální zátěží jejich povolání a získat odbornou konzultaci při práci s klienty. Na místě je tedy **podpora zvyšování místních kapacit poskytovat kvalitní a efektivní supervizi.** V určité míře může pomoci i supervize poskytovaná mezinárodními odborníky, například prostřednictvím online platformy. Osobní či online supervize a *peer-to-peer* podpora vhodně doplňuje i zmíněné retreaty a umožňuje terapeutům **lépe integrovat a udržovat získané dovednosti a pravidelně reflektovat svůj duševní stav.** V této oblasti se na odborné úrovni angažuje například německá organizace *Libereco* a její ukrajinský program *Feniks*, s nímž jsme měli možnost se osobně seznámit během týdenního retreatu.

**3. Zlepšit přístup k terapeutickým a vzdělávacím programům:** v mnoha regionech chybí systematické vzdělávání pro odborníky, zejména v oblasti krizové intervence a práce s válečnými traumaty. **Programy zaměřené na terapii PTSD, krizovou psychologii a odolnost by mohly zvýšit efektivitu pomoci.** Podporu takových programů je nezbytné realizovat přes nebo v úzké spolupráci s místními odbor-





nými institucemi. Partnerem pro zahraniční donory může být například Národní psychologická asociace Ukrajiny,<sup>10</sup> lékařské fakulty s katedrami psychiatrie nebo odborná klinická zařízení, které zde uvádíme.

- 4. Finanční a materiální podpora:** mnoho lidí v oboru duševního zdraví na Ukrajině pracuje s omezenými zdroji nebo dokonce dobrovolně s minimální či žádnou finanční odměnou. **Granty, stipendia a finanční podpora by mohly pomoci stabilizovat jejich profesní situaci a zajistit potřebné vybavení, včetně terapeutických materiálů a technologií.** Efektivním iniciativám či projektům na dobrovolné bázi je potřeba **aktivně nabízet podporu a finance pro rozšíření již osvědčených projektů.** Někteří ukrajinští odborníci například neumí dostatečně anglicky, jsou přetížení vlastní prací s klienty a nemají kapacitu institucionalizovat své projekty a iniciativy, tedy psát složité žádosti o granty a zvládat jejich administraci. Pomoc musí být proto administrativně maximálně nezatažující jak pro ně, tak pro osoby, kterým pomáhají.
- 5. Digitální nástroje a telemedicína:** digitální platformy pro vzdálené poskytování psychologické pomoci se v určitých podmínkách ukázaly jako velmi efektivní, přestože osobní setkávání nemohou plně nahradit. Online terapie a aplikace zaměřené na duševní zdraví mohou do jisté míry pomoci kompenzovat nedostatek odborníků a zvýšit dostupnost péče pro zranitelné skupiny.

# Děti a dospívající

*„Mám velkou obavu, že naše děti tuto válku po nás zdědí.“*

Anastasija, válečná vdova<sup>11</sup>

*„Dětství nelze odkládat na později.“* Kata Šutalova, psychologka

Děti, podobně jako dospělí, čelí nejen přímému riziku traumatizujícího zážitku války, ale i stresu, tlaku a očekáváním, které s ní souvisí. K tomu se také v mnoha případech přidává deprivace způsobená omezením sociálních kontaktů se svými vrstevníky, přerušením školní výuky (v části Ukrajiny probíhá od začátku války pouze online výuka) nebo odloučením od svých blízkých.

Podle humanitární organizace *Lékaři bez hranic*, která se na Ukrajině intenzivně věnuje také psychosociální pomoci v oblastech blízko fronty, *„válka má negativní dopad na kognitivní schopnosti dětí, způsobuje vývojové zpoždění, poruchy řeči, noční můry či pomočování. Může vést až k rozvoji posttraumatické stresové poruchy a sebevražedným myšlenkám.“*<sup>12</sup>

Prezident Evropské psychiatrické asociace a profesor Geert Dom apeluje na *„zlepšení přístupu ke službám, podporujícím duševní zdraví pro děti a dospívající postižené válkou, a to jak na Ukrajině, tak v hostitelských zemích. Specificky specializovaná podpora pro ty s posttraumatickou stresovou poruchou a dalšími duševními poruchami, jakož i trauma citlivé přístupy ve vzdělávání a sociálních službách, pomohou dětem vyrovnat se s emocionálními důsledky války.“*

Dětská psychologka Kata Šutalova v rozhovoru uvedla: *„Děti ve frontových oblastech jsou často emočně ‘zmražené’, mají zábrany dělat běžné věci, vyjádřit své emoce a myšlenky. Je velmi složité s nimi vybudovat osobní kontakt, zapojit je do her ve skupině. Vyžaduje to čas a trpělivost, aby se více otevřely.“* To je důsledkem prožitých traumat nebo také úzkosti rodičů a strachu o ně, který brání jejich normálnímu





prožívání. Často to může vést k zablokování vyjadřování emocí, které má negativní dopad na jejich psychiku a vývoj. „Děti jsou logicky emočně napojené na rodiče, prožívají strach, když cítí, že také oni ho prožívají. To je činí do jisté míry kvazi-dospělé a někdy

dochází k obrácení rolí. Obávají se říct si o pomoc, když vidí rodiče s problémy.“

Jako zásadní poznatek dále sdílí, že **dětství (podobně jako život dospělých) nejde bez negativních důsledků odkládat na později**: „Dětem není dovoleno se radovat. Musíme je ale naučit se radovat, přát si a prožívat běžný život a malé radosti, které jsou dosažitelné. Například neupínat jejich naděje a myšlení, že bude mír, ale na to, že si udělají skvělou narozeninovou oslavu.“

Také art terapeutka Jana Miščenko zdůrazňuje, že „emoce dětí je potřeba vypouštět na sto procent, například skrze kreslení obrázků, tancem a přes různé hry. Upokojuje je, když nakreslí svůj strach a ukáží ho.“ **Děti potřebují vyjadřovat své emoce všemi způsoby**: „Učím svého syna i jiné děti, že stará a mezi dospělými stále dost zakořeněná poučka z našeho dětství ‚jsi chlap, tak nebřeč‘, je špatná. Dětem, a chlapcům zvláště, vysvětluji, že plakat je naopak normální, že jim může být stejně úzko a smutně jako dívkám. Slzy jsou normální, dokonce pozitivní v tom, že uvolňují negativní pocity z těla a myslí. Na jejich místo pak může přijít zase pozitivní emoce.“

V dětském centru, provozovaném organizací Myrne Nebo ve válkou silně poškozeném Izjumu, chtějí děti především potěšit a rozvíjet hrou: „Snažíme se jim přinést něco jako ‘louče světla’ tím, že je po delší pauze a prožitě úzkosti a strachu opět zapojujeme do tvoření a her. Dáváme jim tím možnost vyjádřit své emoce skrze kreslení a prožívat to, co přirozeně patří k dětství. Zde se mohou cítit dětmi, být společně, rozvíjet se, socializovat, pocítit lásku i pocit hrdosti, že se něco nového naučí.“

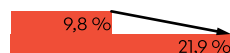
Nová studie *Institutu forenzní psychiatrie Ministerstva zdravotnictví Ukrajiny* odhalila dramatický nárůst duševních problémů u dětí a adolescentů, kteří byli vysídleni či vystaveni násilí kvůli válce. Studie prezentovaná na Evropském kongresu psychiatrie (EPA)<sup>13</sup> 2024 zdůrazňuje závažné dopady na duševní zdraví mladé populace v návaznosti k předchozí krizi pandemie COVID-19, která zanechala hluboké psychické stopy. Válečný konflikt tuto situaci dramaticky zhoršil, přičemž nebezpečí pro duševní zdraví přesahuje samotnou oblast bojů. **Mediální pokrytí války vyvolává strach a úzkost**

## nejen u dětí ve válkou přímo zasažených oblastech, ale i u těch, které žijí v jiných částech Ukrajiny a Evropy, čímž se prohlubuje skrytá krize dětského duševního zdraví.

Zmíněná studie na vzorku 785 teenagerů sledovala změny v jejich duševním zdraví v období 6 až 12 měsíců po jejich vysídlení z oblastí zasažených válkou. Výsledky ukázaly alarmující nárůst duševních onemocnění:

**785 teenagerů** 6-12 měsíců po vysídlení z válkou zasažených oblastí

Posttraumatická stresová porucha (PTSD): Nárůst z 9,8 % na 21,9 %



Porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD): Nárůst z 10,2 % na 12,6 %



Depresivní poruchy (DD): Nárůst z 22,3 % na 33,3 %



Úzkostné poruchy (AD): Pokles z 30,8 % na 11,5 % (pravděpodobně kvůli adaptaci na stres)



Poruchy chování (CD): Nárůst z 15,4 % na 18,0 %.



Studie identifikovala několik klíčových faktorů, které zvyšují pravděpodobnost rozvoje duševních poruch u dětí a dospívajících:

- dívky byly náchylnější k rozvoji depresivních poruch, ADHD a PTSD;
- vystavení dalším traumatickým událostem po vysídlení zvýšilo pravděpodobnosti vzniku depresivních a vývojových poruch;
- děti, které již dříve trpěly PTSD, měly vyšší riziko rozvoje dalších duševních onemocnění a zvýšenou citlivost na stresové události.

Podle profesora Igora Marcenkovského,<sup>13B</sup> vedoucího oddělení duševních poruch dětí a adolescentů na Institutu forenzní psychiatrie Ukrajiny, přibližně **jedna třetina ukrajinských dětí nyní trpí klinicky významnými psychickými problémy včetně**



**úzkosti, traumatického stresu, depresí a poruch chování.** Kromě bezprostředních traumat jsou vystaveny dlouhodobým vývojovým rizikům, které zahrnují horší školní výsledky a kognitivní vývoj, zhoršené sociální dovednosti a emoční regulaci či zvýšené riziko chronických duševních onemocnění v dospělosti.

## Hlavní potřeby

- 1. Zvýšit dostupnost specializovaných služeb pro děti s PTSD a dalšími duševními poruchami,** jako například terapie zaměřené na trauma (např. EMDR, trauma-focused CBT) či školení odborníků na krizovou psychologii;
- 2. Podporovat trauma-informované přístupy ve vzdělávání a sociálních službách.** Zejména školy by měly být připraveny na práci s dětmi, které prošly válečnými traumatickými zážitky. Učitelé a sociální pracovníci potřebují školení a trénink, jak reagovat na psychické obtíže. Pozornost tématu ze strany zdravotnických institucí, škol a sociálních služeb je předpokladem včasného zjištění i snížení výskytu vážných poruch. V centru podpory by měla být schopnost trauma-citlivé komunikace;
- 3. Dlouhodobě podporovat rodiny vysídlené válkou** a rodiče či opatrovníky při adaptaci v novém prostředí. Věnovat pozornost prevenci transgeneračního přenosu traumat. Přenos lze zmírnit pomocí specifických psychologických intervencí pro rodiče s válečnými traumaty – umožnit rodičům zvládnout vlastní stres

a zabránit jeho přenosu na děti. Klíčové je **včasné rozpoznání rizikových signálů u dětí** – zvýšená úzkost, agresivita, poruchy spánku nebo emoční odstup od rodičů mohou signalizovat potřebu terapeutické intervence. Efektivní je **podpora otevřené komunikace v rodině** – pomoci rodinám **mluvit o válce a traumatu průměrným způsobem**, aniž by se děti cítily přetížené nebo emocionálně izolované. Pomoci mohou i **mezigenerační terapeutické programy** – například **rodinné terapie zaměřené na zpracování traumat**, které by podporovaly vzájemnou empatii a sdílení zkušeností v bezpečném prostředí.

**4. Podporovat a lépe integrovat duševní péči pro ukrajinské děti v hostitelských zemích.** Uprchlícké děti potřebují podporu i mimo Ukrajinu. Dále je vhodné posilovat mezinárodní spolupráci a výměnu zkušeností mezi ukrajinskými a zahraničními odborníky na toto téma;

**5. Vytvářet tzv. bezpečné prostory**, kde děti mohou s odbornou podporou dát průchod svým emocím. Navíc sociální kontakty s vrstevníky jsou zásadní pro jejich kognitivní a psychický vývoj. Proto je důležité financovat „soft aktivity“ na udržení a zlepšení duševního zdraví jako například:

- **Dětské pobyty a tábory v klidných oblastech** včetně zahraničí, které nabízí skutečnou změnu prostředí a možnost uvolnění emocí pod odborným dohledem. Těmto aktivitám se věnuje řada dobrovolnických pracujících organizací jako např. skauti.
- **Prostory pro hru, učení se, komunikaci** mezi sebou navzájem v přifrontových oblastech či bezpečnostně rizikových oblastech, aby děti mohly dělat běžné věci a skutečně „být dětmi“.



# Vojáci a váleční veteráni

*„Voják mi popsals, jak po návratu z fronty doma spí s granátem. Jen si představte, jak to asi působí na jeho ženu a dítě? Jak mohou fungovat jako partneři, když ho vůbec nechápe?“ Tetana Andrijevska, válečná vdova*

*„Plné dopady války budeme pozorovat možná až za deset let. Vojáci se vrátí do úplně jiného života, než znají. Mnoho z nich bude mít velký problém se adaptovat.“ Olena Chaustova, psychologka a akademička*

V roce 2024 žilo na Ukrajině 1,2 mil. registrovaných válečných veteránů a toto číslo bude dále narůstat. Společně se svými rodinnými příslušníky zahrnou po demobilizaci odhadem 4-5 milionů osob. Problém jejich sociální a profesní reintegrace, zdravotní a psychické rehabilitace je jednou z hlavních otázek budoucnosti Ukrajiny bez ohledu na to, jak a kdy přesně válka nakonec skončí. Podobně jako celková obnova země bude tématem na příští roky i dekády.

**Naši respondenti na Ukrajině se plně shodují, že psychické a sociální problémy aktivních vojáků a veteránů prorůstají a budou ještě více prorůstat do společnosti, která se na ně potřebuje lépe připravit.** Dle názoru odborníků na psychické zdraví se **válečná traumata obvykle plně projeví 6 až 12 měsíců po skončení nasazení** a demobilizaci, kdy poklesne hladina adrenalinu v těle. Ukrajinu

tak zasáhne hlavní vlna problémů s rehabilitací a reintegrací veteránů až v mírové době. Už nyní ale existuje představa o jejich povaze.

Velitel roty Alexej, který spolupřipravuje asistenční projekt, k tomu uvádí:

*„Pro veterány, zejména ty, co prošli těžkou frontou, musíme něco udělat. V bojových jednotkách*



je problémem užívání různých návykových látek a léků. V rodinách pak nejen fyzické, ale často i mentální odcizení, rozvodovost, násilí či závislosti, které jsou 'ventilem' pro trauma a frustraci, když veterán nedokáže znovu nalézt sebe sama.“

Vážnější psychické problémy, nebo přímo syndrom posttraumatické stresové poruchy (PTSD) mohou dle zkušeností z obdobných konfliktů zasáhnout až 30 % demobilizovaných, tedy se dotknout nižších stovek tisíc lidí. Váleční veteráni se v některých případech budou muset vyrovnávat nejen s traumaty, ale i se **závislostí na lécích, alkoholu, drogách, či jiných stimulantech**, které jim pomáhaly přežít realitu války, stresu, odloučení a ztráty. S odkazem na místní válečný hřbitov Alexej varovně dodává: „Musíme jako společnost pro ně něco udělat, aby tam někteří naši chlapci neskončili vlastní rukou.“

Válečný veterán Vladislav Haranin působil jako terapeut v první specializované klinice pro psychickou rehabilitaci vojáků v Lisova Poljana a popisuje příznaky



PTSD i z vlastní zkušenosti jako „poruchy spánku, noční můry a rozvoj různých úzkostných poruch, aniž by člověk byl vázán na objekt, který úzkost vyvolává.“

**Dlouhodobá mobilizace, napětí, stres a trauma mohou mít hluboké dopady na tělo, protože emoční a psychické prožitky jsou úzce propojeny s fyzickým zdravím.** Život ve válce může způsobit, že tělo zůstává v trvalém stavu *bojů*,

*uteč, nebo zamrzni*. Organismus je v neustálé pohotovosti a reakcí na to pak může být hyperaktivace či hypoaktivace. Extrémní napětí s dlouhodobě zvýšenou srdeční frekvencí může na druhém konci spektra střídat odpojenost, únava a pocit *zamrznutí na místě*. Terapeutka Valerie Lesnikova, pracující s vojáky a veterány, popisuje stav některých svých klientů následovně: „Když přijedou z fronty, jsou vybuzení vůči všemu kolem, k jakémukoliv zvuku, byť jen vedle na chodbě, nebo zvuky v domácnosti. Když je úplné ticho, taky se necítí v pohodě.“

Jak se mění psychika vojáků na frontě popisuje i psycholožka Jana Ljakovyč z organizace *Atlant*, která aktivním vojákům pomáhá: „Jejich nervový systém je zaměřen na prosté přežití, je stále v napětí, nedokážou skutečně odpočívat. Mozek byl překódován na černobílé vnímání světa přítel-nepřítel, důvěra-nedůvěra bez nuancí





*a detailů, které existují v civilním mírovém světě. S touto mentalitou a vysoce adrenalinovými prožitky se pak vracejí do civilního života, který navíc před válkou mohli někteří pocítovat jako šedý, nezajímavý a neuspokojivý.“*

Veteráni se navíc se mohou setkat s nepochopením svého okolí. Anekdotické výpovědi vojáků a válečných veteránů dosvědčují, že s postupující válkou a únavou z ní se postoj části společnosti posunul z vypjaté adorace v počátku války až k nezájmu. Přitom jak uvádí jeden veterán: „*pro mentalitu vojáků-veteránů je klíčová potřeba být užitečný pro společnost. Veterán musí vědět, že se na jeho službu nezapomnělo a že v ní má svou roli.*“

Nemáme z bezpečnostních důvodů dostupné údaje z vojenských a lékařských zdrojů, jaké procento ukrajinských vojáků a veteránů trpí PTSD či depresivní poruchou. Výzkum publikovaný v *European Psychiatry* tvrdí, že až 30 % ze zkoumaného vzorku vykazuje příznaky těžké deprese a úzkosti.

Opomíjeným fenoménem je téma vojáků, kteří v důsledku psychické vyčerpanosti, neustálého stresu a traumatu z bojové zóny **vědomě riskují své životy nebo se chovají způsobem, který může připomínat sebevražedné jednání** – a ty se ve statistikách neobjeví. Z dostupných vědeckých studií a válečných analýz vyplývá, že tento historicky doložený fenomén existuje i v současném ukrajinském konfliktu. Vzorce chování, které vedou ke zvýšenému riziku smrti, mohou mít různé důvody:

- **Kumulativní bojový stres** – po měsících nebo letech nasazení si někteří vojáci vyvinou psychickou necitlivost vůči vlastnímu přežití;
- **Morální trauma (Moral injury)** – někteří vojáci, zejména pokud byli svědky válečných zvěrstev nebo se jich museli účastnit, mohou ztratit vůli k životu;
- **Posttraumatická stresová porucha (PTSD) a bojová únava** – silná únava ze stresových situací může vést k rizikovému chování, které vypadá jako nevědomá nebo maskovaná sebevražda;
- **Sekundární traumatizace a kolektivní psychický stav jednotek** – v některých extrémních bojových situacích mohou jednotky sdílet pocit „neporazitelnosti“ nebo naopak „nevyhnutelnosti smrti“.



Studie publikovaná v *Military Psychology Journal* analyzovala 191 aktivních ukrajinských vojáků, kteří byli léčeni v psychotraumatologickém centru. Výsledky ukazují, že 32 % vojáků vykazovalo známky sebevražedného chování nebo sebedestruktivních tendencí. 22 % vojáků uvedlo, že v určitých situacích v boji „vědomě riskovali více, než bylo nutné“. Veteráni s vyšší mírou PTSD častěji přijímali velmi

riskantní mise, aniž by kladli důraz na vlastní přežití.<sup>14</sup> Faktory zvyšující riziko tohoto chování jsou mimo jiné:

- Délka bojového nasazení, která je v případě ukrajinské armády extrémně dlouhá
- Ztráta přátel a spolubojovníků, někdy spojená s pocitem viny (*survivor guilt*)
- Přímé vystavení smrti a brutalitě, trauma spojené s bojem
- Nedostatek psychologické podpory a supervize
- Deprese a PTSD

Jedním ze zmiňovaných faktorů v rozhovorech pro tento report byla například délka rotace, jež zásadně ovlivňuje míru psychické zátěže. V USA trvá standardní nasazení 6–12 měsíců, ve Francii obvykle 4–6 měsíců. Systém rotace je navržen tak, aby minimalizoval bojovou únavu, udržel vysokou efektivitu jednotek a zajistil



„Odešli jsme z Afghánistánu,  
ale on zůstal v nás.“

rovnováhu mezi službou a osobním životem. Naproti tomu někteří ukrajinští vojáci jsou v ostrém bojovém nasazení na frontě i tři a více let. Taková zátěž je ve všech směrech extrémní a musí se projevit na psychických potížích vojáků a následně i na vysoké míře dezertérství či neschváleného opuštění (AWOL) jednotek ukrajinské armády. To významně narostlo zejména v minulém roce a od února 2022 přesáhlo už sto tisíc případů (z toho polovina jen v roce 2024), soudě alespoň dle počtu zahájených vyšetřování ze strany ukrajinské prokuratury. Advokátka zastupující jednoho z dezertérů Tešana Ivanova uvedla, že „tito vojáci se nemohou psychologicky srovnat se situací a není jim poskytnuta žádná psychologická pomoc.“<sup>15</sup>

Veřejně dostupné výzkumy či statistiky chybí, téma je z pochopitelných důvodů předmětem vojenského tajemství. Ojedinelá studie z počátku plné ruské invaze ukázala, že velká část ze vzorku vyšetřovaných ukrajinských vojáků už tehdy vykazovala klinické příznaky úzkosti (44,4 %), deprese (43,3 %) a nespavosti (12,4 %).<sup>16</sup>

Vietnamská, nebo první afghánská válka (1980-1988), s níž má ukrajinská společnost přímou zkušenost, nabízí také **varování ohledně podcenění důležitosti pomoci pro válečné veterány**. Tisíce veteránů z Vietnamu skončilo se závislostmi, na ulici a mnoho z nich sebevraždou. Frank Pucelik, který zkoumal PTSD, k tomu uvádí: „Americká armáda stáhla své vojáky, ale s jejich myslí to nic neudělalo. Kolem 57 000 amerických vojáků zemřelo přímo ve Vietnamu a dalších až 65 000 veteránů spáchalo sebevraždu doma během deseti let.“<sup>17</sup>

## Hlavní potřeby

**V současnosti fungují na celé Ukrajině pouze jednotky specializovaných zařízení, která poskytují komplexní psychologickou a rehabilitační péči pro vojáky.**

Jsou to vybraná oddělení vojenských nemocnic, nebo nově založená rehabilitační centra (Lisová Poljana, Superhumans), soustředěná v Kyjevě a Lvově. Mají kapacitu v řádu vyšších stovek klientů ročně, tedy hluboce pod současnými potřebami. Ve většině regionů zcela chybí.

Bohužel lze po ukončení války **očekávat zvýšenou míru rozvodovosti, domácího násilí i násilí obecně a sebevražd, která bude souviset s traumatizovanými válečnými veterány.** Už nyní se dle

dotazovaných partnerů zvyšuje úroveň konfliktů v rodinách. Psycholožka Jana Ljakovyč, která pracuje s aktivními vojáky, k tomu říká: *“aktivní vojáci potřebují už*

*nyní, během své rotace, komplexně pojaté kratší rehabilitační pobyty. Kapacity na tuto podporu však zásadně chybějí.*“ Dotazovaní odborníci vesměs kladou důraz na celistvý přístup k potřebám a specifickým této skupiny, které se mimo jiné vyznačují:

- 1. Psychické problémy jsou často znásobeny zraněními a vyžadují nejen podporu odborného klinického výzkumu (viz výše), ale celistvý a komplexní přístup k rehabilitaci.** Komplexní PTSD označuje psychické trauma spojené se závažnějším zraněním. Jde například o takzvané kinetické pohmoždění mozku v důsledku otřesů z výbuchu granátu (tzv. autogram války), který výše zmiňuje Ksenija Voznitsyna (vedoucí rehabilitačního centra v Lisova Poljana), nebo těžká zranění, amputace či chronickou bolest. Specializovanou péči a rehabilitaci, jaké poskytují jmenovaná zařízení získá jen část potřebných. Mnoho zraněných a veteránů se ocitá bez účinné podpory nebo na ní musí dlouho čekat. Proto je nanejvýš potřebné podpořit rozšíření služeb těchto specializovaných zařízení.
- 2. Prevence či minimalizace rizika vzniku traumat musí být prioritou.** Dotazovaní odborníci zdůrazňují potřebu zintenzivnit psychologickou přípravu rekrutů ještě



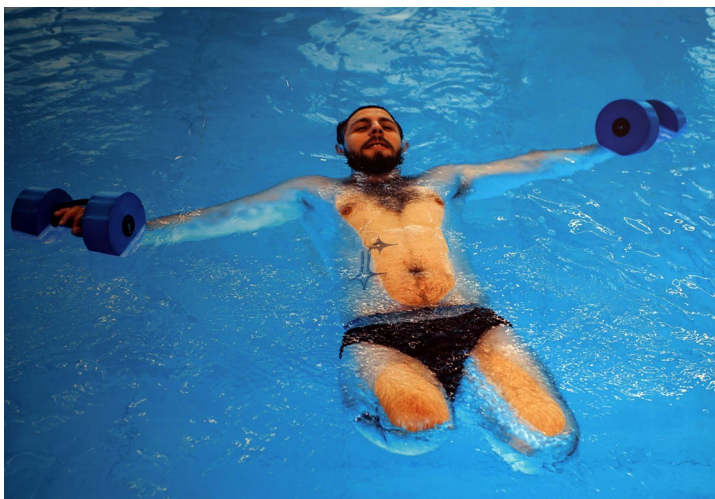
před jejich nasazením. Dnešní frontoví vojáci byli ještě včera civilisty jako my a nebyli nijak specificky připravováni na stres a trauma války. Psycholožka Jana Ljakovyč zdůrazňuje: „*Je nutné připravit nováčky na to, co je v bojové zóně čeká. Pokud před nasazením absolvují psychologický výcvik, riziko následné psychické újmy se snižuje.*“ Personál kliniky v Lisova Poljana zmiňuje, že až zhruba polovina veteránů ze silně zdecimovaných jednotek se vyrovnává se silným pocitem viny, že oni na rozdíl od svých druhů přežili (tzv. *survivor guilt*).

### 3. Poskytovat průběžnou psychologickou podporu aktivním vojákům, kteří

jsou v zázemí na rotaci.

Tuto činnost mnohdy přímo u jednotek vykonávají vojenští kaplani, vojenští a civilní psychologové a některé nevládní organizace. Specializovaná klinika pro veterány v Lisova Poljana, která také úzce spolupracuje s českými odborníky, poskytuje

třítýdenní rekondiční pobyty s cílem aktivizovat vnitřní síly vojáků s psychickými potížemi. Kapacity jsou opět nedostačující a zaměřeny prioritně na opětovné uschopnění k vojenské službě.



### 4. Podporovat členy rodin, zejména partnerky, které často nesou tíhu fyzické péče o rodinu a genderově přisouzené role emoční pečovatelky. Sami současně prožívají úzkost a strach o své blízké doma a na frontě. Stejně jako vojáci potřebují také jejich rodiny podporu už nyní, kdy vojáci jezdí domů na dovolenou nebo s rodinou komunikují na dálku. Vdova po veteránovi války Tešana Andrijevska (a podobně psycholog Jurij Ihnatenko) by si přála, aby existoval státem dozorovaný terapeutický program, který by veteráni s psychickými problémy museli absolvovat před návratem domů. Dodává: „*Neměli bychom veterány v rámci rotací jednoduše pouštět k jejich rodinám bez řádného debriefinku a psychologické podpory. Často nám volají během své dovolené, že nevědí, jak mají komunikovat se svými blízkými.*“

### 5. Podporovat trauma-citlivou komunikaci a empatii v rámci rodin, šířit informace a poskytovat osvětu, jak se nejlépe jako blízká osoba nastavit na proces návratu veteránů do civilního života. Tuto asistenci dělá například psycholožka



Jana Ljakovyč: *“Naše organizace se snaží na setkáních s příbuznými vojáků detailně vysvětlit, co se děje v hlavě vojáka na frontě, včetně možného kinetického poranění mozku, a jak se jejich válečná zkušenost může projevit po jejich návratu domů“.* Víceero psychologů pracujících s rodinami vojáků nám potvrdilo, že prožitá traumata či jiné zkušenosti válečné

doby tyto rodiny rozdělují obdobně, jak o tom mluvil citovaný důstojník Alexej o celé společnosti. Jelena Kolomoec říká: *„Veteráni z první linie mají nesdílitelnou zkušenost, které civilisté nerozumí. Bojovali na prvním místě za rodinu, a ta je teď ‘nechápe’, nepřijímá jejich změněné chování. Chceme zachránit rodiny. Pracovat s nimi a celou společností tak, aby pochopily, čím si veteráni procházejí, proč jsou v krizi, proč neprojevují emoce jako dřív, málo komunikují. Jsou uzavření, možná i v agresi a depresi, nebo minimálně prožívají pocit nepřijetí a nedocení.“*

Veterán a terapeut Vladyslav Haranin z vlastní zkušenosti současně formuluje potřebu podpory ze strany rodiny či okolí takto: *„Když se voják vrátí z války, je na řadě civilista, který se ‘obětuje’, tedy vzdá se kousku své hrdosti, osobního prostoru, někdy i času a svého ega, aby pochopil, co cítí válečný veterán. Je třeba vstoupit do kůže někoho jiného a být k němu o něco shovívavější a soucitnější. Pochopit, že v důsledku duševního a psychického traumatu nemohou splňovat běžné požadavky a představy společnosti, alespoň v krátkém období po návratu z války.“*

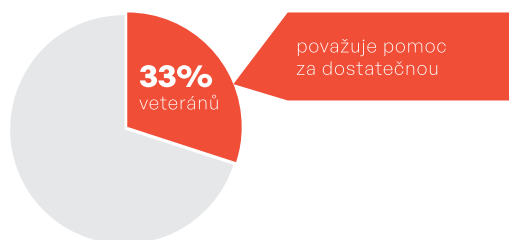
**6. Podporovat programy profesní reorientace a sociální integrace veteránů, jejichž realizátory jsou veteránská centra a nevládní organizace.** Podobně jako v jiných oblastech sociální péče ukrajinský stát není zvyklý (a nyní jen omezeně finančně schopen) financovat sociální služby neziskových organizací a charit, jak je tomu už desítky let v EU. Například pro otevření a provoz reintegračních center nestátními sociálními a humanitárními organizacemi bylo v létě 2024 Ministerstvem pro válečné veterány vyčleněno pouze 5 mil UAH (120.000 EUR) s max. alokací 700.000 UAH na jednu dotaci. V otevřené společnosti se silným nevládním sektorem jsou přitom možnosti čelit „veteránské“ krizi mentálního zdraví větší než v té ruské, kde se problémy více ignorují a zamlčují propagandou.

Služby centra pro veterány by měly ideálně zahrnovat tuto všestrannou podporu a zázemí:

- Možnosti kolektivního sportu a setkávání (s důrazem na začlenění do kolektivu); Možnosti školení s cílem profesního a osobního rozvoje (podporovat ty aktivity a hobby, které si veteráni individuálně vyberou);
- Podpora uplatnění na trhu práce a drobného podnikání (profesní kurzy a školení). Mezi veterány dle průzkumu UNDP nemělo zaměstnání 37 % těch, kteří se účastnili bojů po únoru 2022;<sup>18</sup>
- Podpora vyškolených psychologů/psychoterapeutů a právní asistence pro proces získání benefitů od státu;
- Skupinová a individuální *peer-to-peer* podpora ze strany veteránů, kteří se již dokázali úspěšně resocializovat/rehabilitovat;
- Psychologická podpora pro rodinné příslušníky.

**6. Systematicky podporovat rodiny veteránů. Pro navracející vojáky je často zásadní je udržet** a nejde jen o sociální zázemí a emoční podporu. Jejich motivace bojovat totiž je a byla úzce spojena s potřebou jejich ochrany spíše než s méně hmatatelným pojmem vlasti. Současně se mohou právě rodiny vojáků a veteránů stát první obětí jejich traumat či může dojít k selhání reintegrace do civilního života. Odborná psychologická podpora obou stran zvyšuje šanci, že zvládnou náročný proces návratu do civilního života.

Při vysokém počtu sloužících vojáků se jedná o doslova gigantický úkol, pro který mimo jiné chybí dostatečný počet psychologů, psychiatrů, sociální pracovníků i financí. Naději dává to, že sdružení veteránů a několik nevládních organizací se tomuto tématu cíleně věnuje a aktivně pomáhá. Právě těmto **již fungujícím projektům a centrům pomoci by měla směřovat větší podpora i ze zahraničí**, protože ukrajinská vláda jim poskytuje jen malou finanční podporu. Obdobně i část veteránů pociťuje, že stát vůči nim neplní své závazky. Průzkum IOM z listopadu 2023, kdy byl jejich počet nižší než dnes, uvádí, že jen 33 % dotázaných považuje pomoc za dostatečnou.



# Mozaika řešení – příklady projektů a iniciativ

*„Válka neskončí, dokud se nevypořádáme s jejími důsledky a nepomůžeme uzdravit každého, kdo se může uzdravit.“* Dmytro Gurin, poslanec parlamentu<sup>19</sup>

*„Terapie funguje nejlépe, když je komplexní. Od klasické psychologie až po nějaký druh arteterapie a fyzickou terapii, jako je tanec, zpěv, aby se uvolnily emoce v těle. Když jdete pouze na klasickou terapii, dochází k analýze mozku, ale nepracuje se s tělem.“* Vladyslav Haranin, veterán a terapeut

Ukrajinská vláda potřebuje koordinovat priority zahraniční pomoci i v oblasti podpory duševního zdraví, kde existuje řada aktérů. Proto zřídila **Koordinační centrum pro oblast duševního zdraví a psychosociální pomoci** a s podporou zahraničních expertů vypracovala tzv. Road map, která v hrubých rysech nastiňuje prioritní potřeby, oblasti a nástroje.<sup>20</sup>

Každá aktivita pomoci či projekt potřebují pečlivou analýzu potřeb, formulovanou ukrajinskými odborníky. Pokud to ignorujeme, i dobře míněná pomoc narazí na realitu nebo bude dokonce kontraproduktivní. Ukrajina má funkční státní aparát, který má přehled o potřebách v různých sektorech. To bychom měli mít na paměti, když se někdy v západní Evropě stavíme vůči Ukrajině do role sousedů a znalců regionu.

Válka je i bojem o zdroje – a zranitelní se stávají ještě zranitelnějšími

Na druhou stranu mějme na paměti, že ve válečném konfliktu dominantní část zdrojů směřuje na válečné úsilí. Některé výdaje a skupiny obyvatel se stávají větší



prioritou, jiné zůstávají ještě více na okraji než dosud: lidé se závislostmi, bez domova, či s těžkými psychiatrickými diagnózami. Zatímco stát své omezené zdroje věnuje především na válku a udržení svého chodu, nezbývá na podporu sociálních služeb a péče, která již před válkou leckde fungovala jen díky nevládním a církevním organizacím, občanským iniciativám a darům ze zahraničí či soukromých osob. V důsledku války, ekonomické krize i celkového vyčerpání tato pomoc (v řadě případů fakticky náhrada sociálních služeb státu) často dramaticky poklesla.

**Cílem tohoto reportu je informovat o situaci na Ukrajině a poukázat na organizace a iniciativy, které zásadně napomáhají zlepšení duševního zdraví Ukrajinců a Ukrajinek.** Právě jejich podpora, vedle podpory zdravotního systému a specializovaných rehabilitačních zařízení zmíněných v našem textu, je cestou k posílení schopnosti země vyrovnat se s bezpříkladnou krizí. Následující seznam iniciativ je nutně selektivní a do jisté míry subjektivní, ale současně je veden přesvědčením o jejich přínosu na základě osobního seznámení se s lidmi, kteří tyto projekty realizují. Autoři reportu rádi zprostředkují své kontakty pro ty instituce, organizace i jednotlivce, kteří by chtěli pomoci.

## Atlant

Nevládní organizace provozuje na Ukrajině síť mobilních skupin psychologické podpory, která pomáhá vojákům, vojačkám a jejich rodinám, vnitřně vysídleným osobám a obětem války. Provozuje také Linku podpory pro vojenský personál a jeho rodiny, školení a terapeutické skupiny zaměřené na širokou škálu problémů. Atlant vyškolil už přes tisíc osob pro poskytování psychologické podpory a v oblasti PTSD.

<https://www.atlantsupport.org.ua/en>

## Centra odolnosti (Resilience centers)

Centrum odolnosti je inovativní model poskytování sociálních a psychologických služeb, jehož cílem je pomoci Ukrajincům postiženým válkou překonat stres a trauma, zotavit se z krizí a vrátit se do běžného života. Poskytuje konzultace o sociálních otázkách, školení v první psychologické pomoci, konzultace v oblasti duševního zdraví a psychologickou podporu. Aktivně pracuje zejména s ohroženými profesními skupinami.

## Dim myloserdia

Kyjevská charitativní organizace jako jedna z mála pracuje s lidmi bez domova. Zaměřuje se na komplexní sociální pomoc těm nejvíce zranitelným a věkově starším

z nich a usiluje o jejich dlouhodobou sociální re-integraci. Kromě přístřeší, materiální pomoci a podpory při vyřizování úředních záležitostí zprostředkovává lékařskou a psychologickou podporu. Fenomémem bezdomovectví bude v důsledku války a psychologických problémů postiženo stále více lidí.

<https://www.facebook.com/houseofmercyKiev>

## Feniks

Mezinárodní tým terapeutů a školitelů, který se specializuje na metody zaměřené na tělo, které řeší trauma a stresové reakce na válku a násilí. Cílem přístupu je podpora duševního zdraví a obnova pružnosti nervového systému a jeho schopnost zvládat stres, autoregulaci, náročné situace a zotavit se po traumatu. Iniciativu vede německá organizace Libereco, která organizuje retreaty pro ohrožené profesní skupiny a významně podporuje ukrajinské zdravotní profesionály od roku 2017.

<https://www.libereco.org/en/psycho-social-support-war-crisis/>

## Gidna

Organizuje tzv. *mountain therapy* (ukr. *horoterapia*) na podporu sociální a psychologické rehabilitace. Přístup kombinuje pobyt v přírodě a horské túry lidí s podobnou zkušeností a psychologickou zátěží (např. váleční veteráni, válečné vdovy, osoby, které prožily zajetí či mučení). Pobyt v přírodě kombinují *peer-to-peer* podporu se základní psychoedukací a odbornou terapií.

## Lisova Poljana

Státní zdravotní centrum pro duševní zdraví a rehabilitaci je první na Ukrajině, které se specializuje na léčbu psychologického traumatu, pohmoždění mozku (*signature of war*) a podporu osob, které zažily zajetí a mučení. Rehabilitační proces vojáků a válečných veteránů je založen na integrativním přístupu, který kombinuje tradiční lékařské metody s alternativními postupy, jako je akupunktura, art terapie, jóga, východní techniky a technologie virtuální reality či biofeedback. Ve spolupráci s českými experty rovněž zavádí inovativní postupy léčby PTSD pomocí psychedeliky -asistované terapie.

<https://www.lisovapoliana.com.ua/>

## Myrne Nebo Kharkiv

Největší charkovská humanitární organizace, založená v březnu 2022, která ve své práci mimo jiné podporuje rozvoj a ochranu dětí a reintegraci válečných veteránů. Provozuje řadu dětských center pro rozvíjení volnočasových aktivit, mimoškolní vzdělávání, art terapii a poskytuje psychologickou podporu dětem i rodičům. Podporuje také reintegraci válečných veteránů skrze jejich právní, sociální a psychologickou podporu, profesní reorientaci a školení v rámci konceptu Veteran hub.

<https://www.mn.org.ua/articles/mental-balance-project>

## Sane Ukraine

Iniciativu vytvořili ukrajínští psychologové a využívá inovativní přístup spočívající v proaktivním poskytování podpory duševního zdraví Ukrajincům, kteří jsou vystaveni válečnému traumatu. Namísto tradičního přístupu, kdy se péče poskytuje až po demonstraci příznaků duševního onemocnění, se snaží preventivně pracovat s ohroženými osobami. V rámci této iniciativy odborníci na duševní zdraví školí v mechanismech zvládnání stresových a traumatických situací, přičemž takto vyškolené osoby pak dovednosti předávají dále svým komunitám.

<https://www.saneukraine.org/>

## Skautské hnutí

Jako jedna z řady dobrovolných iniciativ pracuje na dobrovolné bázi s dětmi a mládeží a poskytuje jim možnost socializace, poznání a odreagování se od každodenní reality. Pobyty organizované v přírodě a mimo válkou zasažené domácí prostředí jsou zvláště potřebnou formou, jak se odreagovat a uvolnit napětí a emoce, zejména pro děti na východě a jihu země, které válka silněji zasahuje.

<https://ukrscout.org/>

## Space Clinic

Specializovaná psychiatrická a psychoterapeutická klinika v Charkově se zaměřuje především na dětskou a adolescentní psychiatrii, poskytuje rehabilitaci dětem se speciálními potřebami jako je autismus nebo Downův syndrom. Během války se klinika stala nejen zdravotnickým centrem ale i útočištěm pro pacienty a lékaře. Tým Space Clinic poskytuje bezplatnou psychologickou pomoc dětem zasaženým

válečnými traumaty, i když se potýká s vážnými problémy s financováním. Většina veřejných zdrojů nyní směřuje na válečné výdaje, což komplikuje rehabilitaci dětí, která vyžaduje dlouhodobou a systematickou péči. Klinika se zároveň potýká s přetížením personálu, který čelí riziku vyhoření. Navzdory těmto výzvám Space Clinic plánuje rozšíření svých kapacit a hledá možnosti financování, včetně podpory ze zahraničí.

<https://spaceclinic.com.ua>

## Superhumans Lviv

Centrum Superhumans je specializovaná ortopedická a rehabilitační klinika pro léčbu obětí války, které jsou v důsledku amputace či násobných amputací odkázány na protézu/y. Těžištěm je individuální přístup k rekonstrukci těla a obličeje, protézám končetin, transplantaci kůže, a také individuální psychologická podpora pacienta. Centrum provozuje několik oddělení včetně chirurgického, traumatologického, fyzikálního, PTSD a dětského rekonstrukčního oddělení.

<https://superhumans.com/en/>

## Taneční projekty, rave a technoscéna

Hudební prostředí je často spojováno s vytvářením bezpečného prostoru, kde se lidé mohou vyrovnávat se stresem, traumaty a nabízet si vzájemnou podporu. Pravidelné taneční a hudební akce mají terapeutický účinek, podporují sociální propojení a pomáhají zmírnit pocity izolace a úzkosti. V Oděse například funguje **Playback theater**, forma divadelního a tanečního umění, ve kterém lidé improvizují příběhy, odhalují emoce a zážitky prostřednictvím pohybu, jazyka a hudby a vytvářejí emocionální spojení. Nachází zde uplatnění jak v samotné kreativitě, tak pro rehabilitaci, adaptaci, integraci, dialogické praktiky, řešení sociálních konfliktů atd. **Techno akce v Kyjevě** představují živý a dynamický projev místní undergroundové scény, která i přes náročné podmínky dokáže najít prostor pro svobodné vyjádření a společenskou podporu. Tyto akce slouží nejen jako prostředek pro únik z každodenních stresů, ale také jako forma komunitní terapie, kdy se lidé setkávají, sdílejí své zážitky a podporují se navzájem. Dobrovolníci navíc například jezdí na východní Ukrajinu rekonstruovat domy zničené válkou. Ve Lvově existuje **queer techno komunita** s názvem **Darked Red Project**.

<https://playback.org.ua/en/>

<https://www.youtube.com/watch?v=xol8EcoHISE>

[https://www.instagram.com/darked\\_red](https://www.instagram.com/darked_red)

## Ukrajinské hranice

Nevládní a z velké části dobrovolnický fungující organizace, která pracuje zejména s dětmi na přífrontových územích východní Ukrajiny. Vytváří možnosti pro jejich hru, neformální učení se a vyjádření emocí. Poskytuje psychologickou pomoc a jinou podporu dětem i rodičům.

<https://rubezhi.org.ua/en/ob-organizatsii>

## Zdravotní klauni

Organizace “klaunů s červenými nosy” podobně jako v Česku působí i na Ukrajině v nemocnicích, kde navštěvuje nemocné dětské pacienty. Jejich cílem není jen děti rozesmát, ale navázat lidský kontakt a napomocť jim i dospělým uvolnit emoce a vyjít ze svého napjatého já.

<https://www.facebook.com/fayni.nosy.kharkiv>

## Žluté tenisky s Julií Borisko

(„Жовті Кеди з Юлією Бориско“) je ukrajinský YouTube kanál s kvalitním obsahem, který se zaměřuje na psychologická témata a seberozvoj. Moderátorka v něm diskutuje s odborníky o různých psychologických otázkách. Kanál má 155 tisíc odběratelů a 229 videí, nejsledovanější je rozhovor s psycholožkou Larysou Didkovskou o vztahu vzpomínek, traumát a recovery s téměř 160 tisíci shlédnutími.

<https://www.youtube.com/@ZhovtiKedy>

# Seznam rozhovorů

**Aleksander Kolesnik**, ředitel  
psychiatrické nemocnice

**Alina Sarnacka**, medička a válečná  
veteránka

**Alona Udalova**, tanečnice a aktivistka

**Anastasija Mul**, sociální pracovnice

**Andrej Utenkov**, performer a novinář

**Anna Sobinova**, psycholožka

**Anna Veličko**, psycholožka

**Artem Harahulja**, psychiatr a lékař

**Artem Kaliničenko**, pracovník  
neziskové organizace

**Bohdan Ostapčuk**, psycholog

**Bruno Pedro Pradal**, psycholog

**Elena Kolomojec**, psycholožka

**Elena Kušnirskaja**, psychiatrist

**Halyna Holub**, psycholožka

**Hana Horodničenko**, psycholožka

**Hatem Marzouk**, psycholog

**Ihor Šemihon**, zakladatel organizace

**Inna Chartova**, psycholožka

**Irina Ševčenko**, psycholožka

**Iryna Markevič**, psycholožka

**Iryna Rofe-Beketova**, dobrovolnice  
a skautka

**Jana Ljakovyč**, psycholožka

**Jana Matvejeva**, manažerka

**Jana Miščenko**, učitelka

**Jelena Ursaki**, sociální pracovnice

**Julia Bačik**, sociální pracovnice

**Julija Kulinič**, psycholožka

**Jurij Ihnatenko**, psycholog

**Jurij Silvestrovič Zynič**, ředitel  
psychiatrické nemocnice

**Kaťa Taranova**, psycholožka

**Kate Kifa**, koordinátorka a zakladatelka  
organizace

**Katerina Štalovalová**, psycholožka

**Kristina Oblučynska**, psycholožka

**Ksenija Voznicyna**, ředitelka kliniky  
Lisova Poljana

**Lada Bulach**, poslankyně

**Lidija Fedorivna**, důchodkyně

**Lili Muntjan**, dobrovolnice

**Lilija Rajnivska**, tanečnice

**Maksym Djum**, mediátor a psycholog

**Marat Abdulajev**, právník, zakladatel  
organizace

**Mariana Mykolajčuk**,  
psychoterapeutka

**Marta Čumalo**, psycholožka

**Marta Syrko**, fotografka, aktivistka

**Maryna Hrudij**, projektový manažer

**Maryna Rjabič**, psycholožka

**Mykola Syvak**, koordinátor ve firmě

**Mykyta Žovčenko**, pacient

**Nada Lokot**, psycholožka

**Natalija Senyčina**, zakladatelka  
organizace

**Nazar Pavlyk**, herec a veterán

**Oksana Florina**, dobrovolnice

**Oksana Kuznecova**, dobrovolnice

**Oksana Mogilko**, taneční terapeutka

**Oksana Mosyjčuk**, hypoterapeutka

**Oleh Melnik**, psychiatr a ředitel  
psychiatrické nemocnice

**Oleh Orlov**, psycholog

**Oleksander Pašenko**, psycholog

**Oleksandra Jastremska**, psycholožka

**Oleksandra Koroljova**, psycholožka

**Oleksij Pritula**, veterán

**Olena Chaustova**, psycholožka  
a akademička

**Olena Ivanova**, pracovnice OSN

**Olena Kolomojec**, psycholožka

**Olena Kušnirskaja**, psychiatrická  
a zakladatelka dětské kliniky

**Olha Makarčuk**, psycholožka

**Olha Opalenko**, vyšetřovatelka  
válečných zločinů

**Olha Sovjetnikova**, koordinátorka  
projektu

**Olha Šemihon**, sociální pracovnice

**Orest Knodt**, dobrovolník

**Orest Suvalo**, psychiatr

**Rusana Dyka**, psycholožka

**Rušanja Kudjakova**, psycholožka

**Slava Strannik**, umělec

**Sofia Runova**, umělkyně

**Stanislav Ljubymskyj**, podnikatel  
a zakladatel humanitární organizace

**Svitlana Kutsenko**, vedoucí duševní  
rehabilitace veteránů

**Svitlana Solopanova**, projektová  
manažerka

**Svitlana Začynjajeva**, psycholožka

**Svjatoslav**, veterán

**Tatjana Petrovna**, psychiatrická

**Tešana Andrijevska**, válečná vdova

**Tešana Doncova**, psycholožka

**Tešana Hryda**, psychiatrická

**Tešana Melnyčuk**, školitelka odolnosti

**Tešana Sirenko**, psycholožka

**Tešana Synjučina**, dobrovolnice

**Valerija Ljesnikova**, novinářka  
a terapeutka

**Velta Parchomenko**, psycholožka

**Vladyslav Haranin**, psycholog a veterán

**Žana Bezpjatčuk**, novinářka

**Žana Chmut**, pracovnice OSN

# Autoři

## **Jiří Pasz, MSc.**

Novinář, fotograf a výzkumný pracovník v oblasti zdravotně-sociální, humanitární pomoci a rozvojové spolupráce. Dlouhodobě se specializuje na téma duševní zdraví a destigmatizaci. Pracoval v Národním ústavu duševního zdraví. Má zkušenosti z terénního výzkumu na Ukrajině, v Ugandě, Nepálu nebo Kambodži. Zakladatel filmového festivalu „Na hlavu“ zaměřeného na duševní zdraví, autor odborně oceňované knihy „Normální šílenství“ zaměřené na současnou psychiatrii, a také několika audiodokumentů pro ČRo na témata jako migréna, ADHD, nebo závislosti.

## **Mgr. Erik Siegl, Ph.D**

Publicista, vzděláním historik, nyní pracuje jako diplomat. Do roku 2023 působil jako vedoucí zahraničních projektů v Humanitárním a rozvojovém středisku Diakonie ČCE, kde mj. koordinoval pomoc na Ukrajině. Vystudoval Filozofickou fakultu Univerzity Karlovy (moderní dějiny východní Evropy a etnologii) a je autorem knihy ‘Vzdorující demokracie’ o současném Turecku.

## **Prof. MUDr. Jiří Horáček, Ph.D., FCMA**

Přednosta Kliniky psychiatrie a lékařské psychologie 3. lékařské fakulty UK a vedoucí Centra pokročilých studií mozku a vědomí Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ). V roce 2022 působil jako koordinátor pro oblast duševního zdraví během předsednictví ČR v Radě Evropské unie (CZ PRES). Jako výzkumník, psychiatr a psychoterapeut se ve spolupráci s kolegy z centra duševního zdraví pro veterány v Lisova Poljaně u Kyjeva věnuje zavádění psychedeliky-asistované terapie v léčbě PTSD.



# Metodologie

Tento report kombinuje využití kvalitativních a kvantitativních dat s narativním přístupem k výzkumu. Naším cílem bylo co nejvěrněji zobrazit osobní zkušenosti s dopady války a budováním psychické odolnosti. Rozhovory s ukrajinskými experty proběhly ve dvou fázích v letech 2023 a 2024. Pro výběr participantů byla zvolena metoda snowball sampling (nepravděpodobnostní metoda výběru respondentů). Rozhovory byly semi-strukturované za užití kombinace připravených otázek s flexibilitou pro hlubší porozumění tématu. Všechny rozhovory proběhly za pečlivého zvážení etických norem, respondenti byli informováni a poučeni o způsobu jejich vedení a dalšího užití pro výzkum. Setkání probíhala v anglickém, ukrajinském a ruském jazyce. Se všemi respondenty byla také probrána možná re-traumatizace a její případné řešení. Celkem proběhlo 91 rozhovorů v délce od 30 do 180 minut. Ke všem rozhovorům jsou uchovány audiozáznamy a transkripce v přesném znění bez editací.

Jako zdroje rešerší jsme využili kvantitativní průzkumy a statistiky mezinárodních agentur OSN, vysoce specializované odborné články psychiatrů a psychologů či úžeji zaměřené studie k dílčím tématům jako např. PTSD či trauma. Pro rešerši jsme částečně použili Chat GPT a pro některé pracovní verze překladů DeepL.

# Odkazy na zdroje:

- 1 International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. (n.d.). *A sense of 'futurelessness': New data shows severity of mental health challenges for people from Ukraine*. Retrieved from <https://www.ifrc.org/press-release/sense-futurelessness-new-data-shows-severity-mental-health-challenges-people-ukraine>.
- 2 International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. (n.d.). *A sense of 'futurelessness': New data shows severity of mental health challenges for people from Ukraine*. Retrieved from <https://www.ifrc.org/press-release/sense-futurelessness-new-data-shows-severity-mental-health-challenges-people-ukraine>.
- 3 International Organization for Migration (IOM). (2024). *The social reintegration of veterans in Ukraine* (p. 27). Retrieved from [https://ukraine.iom.int/sites/g/files/tmzbd11861/files/documents/2024-01/veterans-social\\_reintegration\\_eng.pdf](https://ukraine.iom.int/sites/g/files/tmzbd11861/files/documents/2024-01/veterans-social_reintegration_eng.pdf).
- 4 Displacement Tracking Matrix. (2024, November). *Mental health in Ukraine: Displacement, vulnerabilities, and support*. Retrieved from <https://www.dtm.iom.int>.
- 5 Displacement Tracking Matrix. (2024, November). *Mental health in Ukraine: Displacement, vulnerabilities, and support*. Retrieved from <https://www.dtm.iom.int>.
- 6 Mazepa, S. (2024). *Calls against wartime mobilization: Freedom of speech or crime?* West Ukrainian National University. K citaci R. Tistryka viz. konference "Inovativní postupy v oblasti duševního zdraví a udržitelnost systémů zdravotní péče", čas 4:38, <https://www.youtube.com/watch?v=zQ-v34pSv8eM>
- 7 K citaci psycholožky Kristiny Bohdanové z organizace Sane Ukraine viz. Scholars.org. (n.d.). *New member spotlight: Kristina Bohdanova brings* [Online article]. Retrieved from <https://scholars.org/features/new-member-spotlight-kristina-bohdanova-brings>
- 8 Heal Ukraine. (2023, April). *Mental health in Ukraine: Heal Ukraine Trauma Report* (p. 4). Retrieved from reliefweb.int.
- 9 Wang, S., Barrett, E., Hicks, M. H. R., & Martsenkovskiy, D. (2024). Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life, and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 invasion. *Psychiatry Research*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016517812400341X>
- 10 European Federation of Psychologists' Associations. (n.d.). National Psychological Association of Ukraine. Retrieved from <https://www.efpa.eu/national-psychological-association-ukraine>
- 11 BBC News. (2025, January 17). *Newshour podcast*. Retrieved from <https://www.bbc.co.uk>.
- 12 Médecins Sans Frontières (MSF). (n.d.). *War-torn minds: Navigating mental health issues amid war in Ukraine*. Retrieved from <https://www.msf.org/war-torn-minds-navigating-mental-health-issues-amid-war-ukraine>.

- 13** Institut forenzní psychiatrie Ministerstva zdravotnictví Ukrajiny, Evropská psychiatrická asociace (EPA). 2024. *War in Ukraine Is Increasing the Prevalence of Mental Health Conditions in Children, New Study Finds*. <https://www.dovemed.com/current-medical-news/war-ukraine-increasing-prevalence-mental-health-conditions-children-new-study-finds>
- K studii Prof. Marcenkovského: European Psychiatric Association Congress. (2024). *A longitudinal study of child and adolescent psychopathology in conditions of the war in Ukraine*. Retrieved from <https://www.euopsy.net/app/uploads/2024/04/EPA-2024-War-in-Ukraine-impact-on-mental-health-conditions-in-children.pdf>.
- 14** Zasiiekina, L., et al. (2024). *War trauma impacts in Ukrainian combat and civilian populations: Moral injury and associated mental health symptoms*. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37486615/>.
- 15** Associated Press (AP). (2024). *Deserters and AWOL cases in Ukraine-Russia war*. Retrieved from <https://apnews.com/article/deserters-awol-ukraine-russia-war-def676562552d42bc5d-593363c9e5ea0>.
- 16** Early evidence on the mental health of Ukrainian civilian and professional combatants during the Russian invasion, [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9724216/?utm\\_source=chatgpt.com](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9724216/?utm_source=chatgpt.com)
- 17** Pucelik, F. (n.d.). *His view on NLP's beginnings*. Retrieved from [https://www.nlpacademy.co.uk/articles/view/frank\\_pucelik\\_-\\_his\\_view\\_on\\_nlps\\_beginnings/](https://www.nlpacademy.co.uk/articles/view/frank_pucelik_-_his_view_on_nlps_beginnings/).
- viz. k tématu také Globsec Conference. (n.d.). *SCARS ON THEIR SOULS: PTSD and Veterans of Ukraine* [Video]. YouTube. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=VgmmsjYDEso>.
- 18** International Organization for Migration (IOM). (2024). *The social reintegration of veterans in Ukraine* (p. 27). International Organization for Migration. Retrieved from [https://ukraine.iom.int/sites/g/files/tmzbd11861/files/documents/2024-01/veterans-social\\_reintegration\\_eng.pdf](https://ukraine.iom.int/sites/g/files/tmzbd11861/files/documents/2024-01/veterans-social_reintegration_eng.pdf).
- 19** Konference „Inovativní postupy v oblasti duševního zdraví a udržitelnost systémů zdravotní péče“. (n.d.). Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=zQv34pSv8eM> (čas 4:38).
- 20** The MHPSS Network. (2022, December 5). *Ukrainian Prioritized Multisectoral Mental Health and Psychosocial Support Actions During and After the War: Operational Roadmap*. Open Document.

# Poděkování

## **Tento report vznikl za pomoci a podpory těchto lidí:**

Na práci při editaci a překladu rozhovorů se podíleli: Svitlana Ševčenko, Tereza Košnářová, Lucie Hrabcová, Valeria Lesnikova, Olga Lichačevskaja, Veronika Andraško, Anastasia Boldyreva, Elvira Hluchanič, Káta Gazukina.

Cennou zpětnou vazbu nám poskytli: Vojtěch Hönig, Katka Krejčová, David Frýdek, Tereza Košnářová, Pablo lo Moro, Sabina Malcová, Zbyněk Wojkowski, Jelena Kolomojec a Karolína Siegllová.

Odbornou kontrolu textu provedl prof. Jiří Horáček.

Za finanční příspěvky děkujeme všem přispěvatelům crowdfundingu na donio.cz (bez vás bychom to nenapsali!) Za štědrý příspěvek děkujeme zejména Heleně Sequens a Petru Motyčkovi.

Na provádění rozhovorů finančně přispěla také německá organizace Libereco, přičemž Imke Hamsen a její tým byly nápomocny i svým otevřeným přístupem a sdílením zkušeností.

Náš velký dík patří také organizaci Myrne Nebo (Stanislav Ljubymyky, Oleksander Varivoda, Dmytro Lunin, Jelena Solapanova).

Odpovědnost za obsah reportu a případné chyby či nepřesnosti nesou pouze autoři.

# Impresum

**Název reportu:**

Neviditelné rány: Krize duševního zdraví na Ukrajině očima tamních expertů,  
březen 2025

**Autoři:**

Jiří Pasz, Erik Siegl, Jiří Horáček

**Autor fotek:**

Jiří Pasz

**Grafika:**

Michal Puhač

**Jazyková korektura:**

Veronika Gumienna

**Kontaktní údaje:**

Jiří Pasz | 777 236 153 | jiripasz@gmail.com

Erik Siegl | 731 593 210 | erik.siegl@gmail.com

**Copyright a licenční podmínky:**

Tento dokument je licencován pod licencí Creative Commons: CC BY-NC-ND 4.0  
(*Neziskové použití, žádné úpravy*). Materiál můžete volně sdílet za podmínky, že  
uvedete autory, nepoužijete jej pro komerční účely a nebudete jej upravovat.

**Financování a podpora:**

Tento report vznikl jako soukromá iniciativa autorů. Výzkum na Ukrajině byl podpořen  
z crowdfundingové sbírky a příspěvkem na provádění rozhovorů na Ukrajině od  
organizace Libereco (zmněna i v textu). Práce prof. Jiřího Horáčka pak z Nadačního  
fondu pro výzkum psychedelik (PSYRES), který podporuje zavádění inovativních  
metod léčby PTSD v Lisova Poljana.

ISBN 978-80-11-06623-9 (brožováno)

ISBN 978-80-11-06624-6 (pdf)

ISBN 978-80-11-06625-3 (ePub)