



# Zdrowie psychiczne i wsparcie psycho- społeczne

Przegląd wpływu działań Plan International  
w Europie Wschodniej i Środkowej (2022–2025)

# Odpowiedź humanitarna Plan International na kryzys w Ukrainie

Plan International zainicjowała swoją Humanitarną Odpowiedź na Kryzys Uchodźczy związany z Ukrainą bezpośrednio po eskalacji wojny w Ukrainie w lutym 2022 r., uruchamiając działania w Polsce, Mołdawii i Rumunii. Organizacja ustanowiła swoją obecność w Ukrainie w sierpniu 2022 r. i od tego czasu wzmacnia zintegrowane programy humanitarne realizowane przez partnerów społeczeństwa obywatelskiego w Europie Wschodniej i Środkowej (ECE).

Odpowiedź humanitarna Plan International i jego partnerów ma na celu ograniczenie podatności i ryzyk, z jakimi mierzą się uchodźcy, osoby wewnętrznie przesiedlone oraz osoby dotknięte konfliktem na terytorium Ukrainy oraz w krajach przyjmujących. Oprócz zapewniania bezpośredniej, ratującej życie pomocy humanitarnej, celem Plan International jest również przeciwdziałanie nierównościom strukturalnym oraz promowanie sprawiedliwości społecznej, płciowej oraz ekonomicznej w ECE poprzez wzmacnianie odporności, dobrostanu i sprawczości dziewcząt, młodych ludzi, a także grup mniejszościowych lub niedominujących.

Dzięki konsekwentnemu utrzymywaniu poziomu wydatków realizowanych przez partnerów powyżej 70%, zlokalizowane i oparte na partnerstwie podejście Plan International zapewniło szybsze, lepiej dostosowane do kontekstu oraz bardziej zrównoważone dostarczanie pomocy, przy jednoczesnym wzmacnianiu długoterminowego potencjału lokalnych podmiotów społeczeństwa obywatelskiego w ECE. W latach 2022–2025 podejście to umożliwiło Plan International dotarcie do ponad 1,7 miliona osób poprzez 65 partnerów i 87 projektów realizowanych w czterech krajach.

## Zasięg działań Plan International według kraju w ECE

291 tys. uczestników objętych wsparciem w ramach 24 projektów.

20 partnerów do tej pory.

72% budżetu w wysokości 18 mln EUR przekazano partnerom.

70 tys. uczestników objętych wsparciem w ramach 15 projektów.

11 partnerów do tej pory.

79% budżetu w wysokości 12 mln EUR przekazano partnerom.



1,2 mln uczestników objętych wsparciem w ramach 33 projektów.

22 partnerów do tej pory.

71% budżetu w wysokości 41 mln EUR przekazano partnerom.

151 tys. uczestników objętych wsparciem w ramach 15 projektów.

12 partnerów do tej pory.

69% budżetu w wysokości 10 mln EUR przekazano partnerom.

## Kluczowe wnioski

W całej ECE Plan International i jej partnerzy znacząco poszerzyli dostęp do usług zdrowie psychiczne i wsparcie psychospołeczne (MHPSS). Łącząc bezpośrednie świadczenie usług z budowaniem potencjału lokalnego, działania partnerów w obszarze MHPSS wspierały proces zdrowienia po traumie przymusowego przesiedlenia, oferując osobom dotkniętym kryzysem możliwość odbudowy poczucia własnej wartości oraz rozwoju mechanizmów radzenia sobie:

- Interwencje w zakresie MHPSS, realizowane w różnych formatach – w tym terapii grupowej i indywidualnej – umożliwiły Plan International i jego partnerom wzmacnianie dobrostanu oraz odporności emocjonalnej uczestników dotkniętych przymusowym prze-

siedleniem i uchodźstwem, w tym dzieci, nastolatki i młodzież (CAY), w Ukrainie i krajach przyjmujących

- Poprawa dobrostanu psychicznego przyczyniła się do wzmocnienia relacji interpersonalnych oraz integracji przesiedlonych dzieci, młodzieży i dorosłych.

**50 tys.**

osób objętych **działaniami MHPSS** Plan International i partnerów w ECE.

## Wpływ interwencji w zakresie MHPSS<sup>1</sup>

**Wzmacnianie lokalnych potencjałów miało kluczowe znaczenie dla zapewnienia trwałych, opartych na społecznościach interwencji MHPSS w ECE.** W **Ukrainie**, na przykład, partnerzy Plan International zwiększyli wiedzę i kompetencje młodych psychologów, w szczególności tych pracujących w szkołach. Zapewniło to skuteczne szkolne formy wsparcia MHPSS dla dzieci w potrzebie, a jednocześnie przyczyniło się do trwałego rozszerzenia dostępności usług. Szkolenia dla nauczycieli w zakresie podstawowego MHPSS oraz wsparcia dzieci w środowisku szkolnym zwiększyły ich zdolność do angażowania uczniów i budowania pozytywnych relacji, natomiast zapewniona nauczycielom pomoc psychologiczna przyczyniła się do obniżenia poziomu wypalenia zawodowego. Ponadto interwencje w Ukrainie wspierały wdrażanie programów **Rodzicielstwo i umiejętności życiowe nastolatków (PALS)** oraz **Rodzicielstwo pod Presją** Plan International poprzez szkolenie facylitatorów do realizacji tych programów w regionach o największych potrzebach.

**W Ukrainie terapia grupowa i indywidualna realizowana przez partnerów pomogła dzieciom budować odporność emocjonalną w warunkach trwałego konfliktu.** Interwencje partnerów przyczyniły się do wzmocnienia usług opieki psychospołecznej w szkołach, poprawy regulacji emocji, zmniejszenia lęku i niepokoju oraz zwiększenia pozytywnego

myślenia wśród dzieci. Wspierające środowisko oraz profesjonalne wsparcie, w połączeniu z takimi aktywnościami jak ćwiczenia oddechowe i arteterapia, dodatkowo wzmocniły zdolność dzieci do konstruktywnego radzenia sobie z emocjami. W ciągu ostatniego roku koncentracja Plan International i jej partnerów na MHPSS pozostawała kluczowa w Ukrainie. Działania – w tym ukierunkowane sesje dla dzieci, indywidualne poradnictwo oraz grupowa praca psychologiczna – umożliwiły skoncentrowane wsparcie w obszarach radzenia sobie z żałobą i stratą o nieokreślonym charakterze, zarówno u dzieci, jak i w ich rodzinach.

### O programie PALS Plan International

Globalny program **PALS** realizowany przez Plan International wspiera nastolatków oraz ich opiekunów w kontekstach kryzysów nagłych i długotrwałych. Jego celem jest wyposażenie młodzieży w wieku od 10 do 19 lat oraz ich opiekunów w kluczowe informacje, umiejętności i zasoby niezbędne do wspierania zdrowia, bezpieczeństwa i dobrostanu nastolatków w sytuacjach kryzysowych.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Plan International stosuje zintegrowane podejście w swojej odpowiedzi humanitarnej, realizując działania w ramach wielu obszarów programowych w poszczególnych projektach. Chociaż cała strategia oraz portfolio projektowe Plan International w ECE mają charakter humanitarny, interwencje – w tym działania z zakresu ochrony oraz edukacji – również są działaniami humanitarnymi i często mają charakter ratujący życie.



Dzieci biorą udział w grupowych zajęciach z zakresu Zdrowia Psychicznego i Wsparcia Psychospołecznego (MHPSS) w Ukrainie © Voices of Children

## Podejście Plan International do MHPSS w ECE

Częstość występowania zaburzeń psychicznych w populacjach dotkniętych konfliktami wynosi około 22,1%, co podkreśla krytyczną potrzebę wsparcia w kontekstach konfliktowych. Osoby dotknięte wojną w Ukrainie są na nie szczególnie narażone z uwagi na ciągły stres, przemoc i lęk, co wymaga specjalistycznej opieki. W ECE Plan International priorytetowo traktuje holistyczne podejście w ujęciu całego cyklu życia, zapewniając wszystkim uczestnikom projektów, partnerom oraz pracownikom dostęp do podstawowych usług MHPSS.

Interwencje MHPSS realizowane w różnych formatach przyczyniły się również do poprawy dobrostanu uczestników zarówno ze społeczności uchodźczych, jak i lokalnych w krajach przyjmujących. W **Polsce** partnerzy dostosowali usługi do potrzeb dzieci i kobiet. Działania obejmujące terapię, aktywności artystyczne i sportowe oraz sieci wsparcia rówieśniczego przyczyniły się do redukcji stresu i poprawy ogólnego dobrostanu. Utworzono także system kierowania do specjalistycznej opieki w przypadkach ciężkich, w tym dla osób, które doświadczyły przemoc ze względu na płeć, z dostępnością usług w języku ukraińskim i rosyjskim.

Podobnie w **Mołdawii** usługi MHPSS były świadczone przez partnerów w formie sesji indywidualnych i grupowych, warsztatów arteterapii oraz wydarzeń sprzyjających spójności społecznej. Działania z zakresu SEL (Nauki Kompetencji Społecznych i Emocjonalnych) oraz Pierwszej Pomocy Psychologicznej dla społecz-

ności przyjmujących i uchodźczych zapewniły bezpieczną przestrzeń dla CAY do wyrażania emocji oraz rozwijania skutecznych strategii radzenia sobie. Choć partnerzy wspierali również kierowanie dzieci zagrożonych do odpowiednich usług oraz dostęp do pomocy społecznej, wymienione działania w istotny sposób przyczyniły się do obniżenia poziomu stresu i poprawy dobrostanu emocjonalnego w obu grupach.

Również w **Rumunii** interwencje MHPSS umożliwiły CAY dostęp do terapii wspierającej przepracowanie traumy i rozwój mechanizmów radzenia sobie. Przykładowo partnerzy wspierali ukraińskich i rumuńskich nastolatków poprzez przestrzenie młodzieżowe dostępne codziennie oraz programowanie uwzględniające traumę. Działania te odpowiadały na wyzwania emocjonalne, takie jak lęk, poczucie winy i fragmentacja tożsamości, w szczególności wśród chłopców.

Oprócz CAY, interwencje obejmowały także dobrostan psychospołeczny dorosłych. W **Rumunii**, na przykład, rodzice otrzymywali możliwość redukcji stresu oraz poprawy dobrostanu i komunikacji z dziećmi. W obliczu wyzwań finansowych, biurokratycznych i społecznych związanych z przejściem ról głów żywicieli gospodarstw domowych, ciągłe wsparcie psychologiczne okazało się szczególnie korzystne dla kobiet z dziećmi, ponieważ sprzyjało wdrażaniu zdrowych mechanizmów radzenia sobie.

**Wzmocniony dobrostan psychospołeczny przyczynił się także do poprawy relacji interpersonalnych**

**oraz integracji przesiedlonych CAY i dorosłych.** Przykładowo w projekcie realizowanym w szkołach w Ukrainie sesje grupowe zwiększyły otwartość dzieci oraz ich gotowość do nawiązywania relacji i poprawy kontaktów z rówieśnikami i przyjaciółmi. Podobnie projekt polegający na dystrybucji zestawów do arteterapii dla dzieci w Ukrainie wywarł pozytywny wpływ na relacje w gospodarstwach domowych, poprawiając dobrostan dzieci i tworząc okazje do wspólnego, jakościowego spędzania czasu przez opiekunów i dzieci. W ciągu ostatniego roku wdrażanie szkoleń **PALS** dodatkowo wspierało rodziców i dzieci w budowaniu relacji oraz stosowaniu zdrowych mechanizmów radzenia sobie i komunikacji w warunkach wysokiej presji czasu wojny.

**W krajach przyjmujących interwencje MHPSS wspierały również spójność społeczną i integrację uchodźców w nowych społecznościach.** Sesje MHPSS dla uchodźczych kobiet z Ukrainy w **Polsce** poprawiły ich dobrostan psychiczny; zachęcając do dzielenia się zdobytą wiedzą w gospodarstwach domowych, przyczyniły się także do integracji kobiet poprzez budowanie systemów wsparcia z innymi uchodźczyniami oraz osobami z Polski. Również w **Mołdawii** i **Rumunii** zapewnienie bezpiecznych przestrzeni do otwartej komunikacji podczas grupowych sesji MHPSS lub działań międzykulturowych, takich jak warsztaty kulinarne i arteterapia, sprzyjało poczuciu solidarności pomiędzy społecznościami przyjmującymi i uchodźczymi.



Dziecko uczestniczące w terapii sztuką w przyjaznej dzieciom przestrzeni na Ukrainie © Plan International



# Jakie są kluczowe potrzeby i wyzwania w obszarze MHPSS w ECE?

## Wybrane wnioski z badań Plan International

Trwająca wojna w Ukrainie poważnie wpłynęła na zdrowie psychiczne i dobrostan psychospołeczny CAY.<sup>ii</sup> Jak pokazują badania Plan International, obciążenie emocjonalne związane z przymusowym przesiedleniem, utratą członków rodziny i przyjaciół, a także zakłócenia w edukacji, wywarły głęboki wpływ na CAY z Ukrainy.

### Stres i lęk wynikające z doświadczeń wojennych

Wyniki badań Plan International w ECE wskazują, że nastolatki z **Ukrainy** wykazują oznaki **długotrwałych skutków psychologicznych** doświadczeń wojennych, w tym wysokiego poziomu stresu i lęku, trudności ze snem oraz wahań emocjonalnych. Nastolatki mieszkające na obszarach objętych atakami lub na linii frontu są szczególnie dotknięte stałym zagrożeniem. Długotrwały stres i niepokój zwiększyły ich napięcie psychiczne. Choć radzenie sobie z takimi okolicznościami często wymaga specjalistycznego wsparcia psychologicznego, zarówno nastolatki, jak i ich opiekunowie zgłaszają znaczące braki w dostępie do kluczowych usług zdrowia psychicznego w Ukrainie.

W **krajach przyjmujących** wielu nastolatków zgłaszało **zwiększony stres i napięcie** wynikające z faktu, że członkowie ich rodzin pozostali w Ukrainie. Wiele dzieci z Ukrainy doświadczało stresu w codziennym życiu oraz obaw o sytuację finansową i mieszkaniową swoich rodzin. W przypadku nastoletnich chłopców kwestie osobistego przetrwania oraz społeczne oczekiwania dodatkowo pogłębiają ich obciążenie emocjonalne.

### Wyzwania dla grup wrażliwych

Badania Plan International wskazują, że **nastolatki z niepełnosprawnościami** dotknięte wojną doświadczają podwyższonego poziomu stresu i lęku z powodu istniejących barier, takich jak wykluczenie społeczne oraz ograniczony potencjał instytucjonalny w zakresie zapewniania specjalistycznego wsparcia. Zakłócenia spowodowane wojną w funkcjonowaniu systemów stałego wsparcia, sieci społecznych oraz kluczowych usług, takich jak regularne sesje terapeutyczne, mogą znacząco pogarszać ich zdrowie psychiczne.

**Nastolatki ze społeczności LGBTQI+** również napotykały specyficzne wyzwania psychospołeczne, wynikające z wrogości, której doświadczali jeszcze przed wybuchem wojny. Obawa przed stygmatyzacją i dyskryminacją może zniechęcać ich do poszukiwania wsparcia

w zakresie zdrowia psychicznego oraz pogłębiać poczucie izolacji i szkodliwe mechanizmy radzenia sobie.

Ponadto, zgodnie z opiniami młodych ludzi uczestniczących w badaniach Plan International dotyczących odbudowy i procesu naprawczego Ukrainy, **żołnierze i weterani** również pilnie potrzebują wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego. Reintegracja z codziennym życiem będzie dla nich szczególnie wymagająca, a wdrażanie programów reintegracyjnych będzie kluczowe dla wsparcia zarówno weteranów, jak i ich rodzin.

### Trudności doświadczane przez nastolatków w krajach przyjmujących

Choć uchodźcy z Ukrainy byli bardzo ciepło przyjęci w krajach przyjmujących na początku działań pomocowych, narracje antyimigracyjne nasilają się w alarmującym tempie. W tym kontekście ustalenia badań Plan International pokazują, że nastolatki – dziewczęta doświadczające przymusowego przesiedlenia w **Rumunii** i **Polsce** są coraz częściej celem mowy nienawiści i nękania ze względu na swoją narodowość. Różnice kulturowe i światopoglądowe w krajach przyjmujących również wpływają na proces integracji. Przykładowo, nastoletnie dziewczęta w Polsce wyrażały poczucie dystansu wobec rówieśników ze społeczności lokalnych z powodu barier językowych i różnic kulturowych.

Podobnie przymusowe przesiedlenie rozbiło istniejące przyjaźnie i grupy rówieśnicze, a wielu nastoletnich chłopców i młodych mężczyzn ma trudności z nawiązaniem nowych relacji z uwagi na **bariery językowe, różnice kulturowe** oraz **wycofanie emocjonalne**. Niektórzy zgłaszają poczucie winy ocalałego, odczuwając niezаслужony przywilej w porównaniu z rówieśnikami, którzy pozostali w Ukrainie. O ile część młodych mężczyzn czuje się mile widziana i bezpieczna w krajach przyjmujących, inni postrzegają narastającą wrogość i odczuwają presję powrotu do Ukrainy, mimo istniejących zagrożeń.

### Mechanizmy radzenia sobie u nastolatków

Rodzina i przyjaciele mogą pomagać w redukowaniu lęku u nastolatków, ponieważ **zaufane środowisko społeczne** zapewnia im komfort emocjonalny. Aby poradzić sobie z trudną rzeczywistością wojny oraz wzmocnić poczucie normalności i spokoju, nastolatki

angażują się także w takie aktywności jak czytanie, słuchanie muzyki, rysowanie, uprawianie sportu oraz spacerowanie z przyjaciółmi na łonie natury.

Jednak – jak wskazują badania Plan International – nastolatki sięgają również po **szkodliwe sposoby radzenia sobie**, aby poradzić sobie ze stresem i lękiem spowodowanymi eskalacją wojny. W **Ukrainie**, na przykład, opiekunowie zgłaszali zauważalny wzrost używania papierosów elektronicznych oraz długotrwałego korzystania z Internetu. Nastoletni chłopcy mogą także izolować się społecznie, podejmować zachowania ryzykowne lub sięgać po alkohol i gry online jako formę ucieczki. Podkreśla to potrzebę interwencji MHPSS, które oferują zdrowsze alternatywy w zarządzaniu stresem.

### Barier w dostępie do usług MHPSS

**Brak łatwo dostępnych informacji** o bezpłatnych usługach zdrowia psychicznego oraz **ograniczenia finansowe** związane z prywatnym wsparciem psychologicznym to powszechne bariery, które uniemożliwiają nastolatkom wiedzę o tym, gdzie szukać pomocy – zarówno w Ukrainie, jak i w krajach przyjmujących. Nastoletni chłopcy i młodzi mężczyźni napotykają dodatkowe społeczne i kulturowe przeszkody, utrudniające im dostęp do usług MHPSS. Ponieważ **tradycyjne normy męskości** zniechęcają do okazywania wrażliwości i poszukiwania pomocy, wielu tłumi emocje, aby nie być postrzeganymi jako słabi, co dodatkowo wzmacnia ich izolację oraz niechęć do korzystania ze wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego.

### Chcesz dowiedzieć się więcej o potrzebach i wyzwaniach w zakresie MHPSS w ECE?

Zapoznaj się z następującymi raportami:



[Young People on the War in Ukraine \(czerwiec 2023\)](#)



["It Is Cool Here, No Doubt About It... But Home Is Home...": Exploring the Subjective Wellbeing of Children and Adolescents Living in Poland in the Face of the War in Ukraine \(listopad 2023\)](#)



[Adolescent Girls in Crisis – Voices from Ukraine, Poland and Romania \(czerwiec 2024\)](#)



[Invisible Wounds: Navigating mental health challenges and support for adolescent boys and young men \(marzec 2025\)](#)



Nastolatka na dworcu kolejowym w Bukareszcie czeka na wejście do pociągu jadącego do Węgier © Plan International / George Calin

# Bibliografia

- i Plan International (2021) *PALS: Adolescent Life Skills and Parenting in Humanitarian Settings*. Available at: <https://plan-international.org/uploads/2025/07/ANNEX-F-PALS-Programme-Brief.pdf>.
- ii Plan International (2023) *Young People on the War in Ukraine*. Available at: <https://plan-international.org/publications/young-people-on-the-war-in-ukraine/>; Plan International (2023) „It Is Cool Here, No Doubt About It... But Home Is Home.”: *Exploring the Subjective Wellbeing of Children and Adolescents Living in Poland in the Face of the War in Ukraine*. Available at: <https://plan-international.org/uploads/sites/98/2023/11/It-is-cool-here-no-doubt-about-it-but-home-is-home.pdf>; Plan International (2024) *Adolescent Girls in Crisis – Voices from Ukraine, Poland and Romania*. Available at: <https://plan-international.org/publications/girls-in-crisis-ukraine/>; Plan International (2025) *Invisible Wounds: Navigating mental health challenges and support for adolescent boys and young men*. Available at: <https://plan-international.org/ukraine/publications/invisible-wounds/>.



## O Plan International









Plan International jest niezależną organizacją rozwojową i humanitarną, działającą na rzecz praw dzieci i równości dziewcząt. Wierzymy w siłę i potencjał każdego dziecka, choć wiemy, że często są one ograniczane przez ubóstwo, przemoc, wykluczenie i dyskryminację. I to właśnie dziewczęta doświadczają tych barier najdotkliwiej.

Współpracując z dziećmi, młodzieżą, ich opiekunami oraz organizacjami partnerskimi, dążymy do stworzenia sprawiedliwego świata, eliminując podstawowe przyczyny problemów, z którymi mierzą się dziewczęta i dzieci w trudnej sytuacji. Chronimy prawa dzieci od chwili narodzin aż do osiągnięcia dorosłości, pomagając im przygotować się na kryzysy i przeciwności losu oraz skutecznie na nie reagować. Wprowadzamy zmiany w praktykach i politykach na poziomie lokalnym, krajowym i globalnym, wykorzystując nasze zasięgi, doświadczenie i wiedzę.

Od ponad 85 lat jednoczymy zdeterminowanych optymistów, aby wspólnie zmieniać życie dzieci w ponad 80 krajach.

**Nie zatrzymamy się, dopóki wszyscy nie będziemy równi.**



- |  |   |
|--|---|
|  @plan-international  |  @planinternational    |
|  @planinternationaltv |  @plan.international   |
|  @planinternational   |  @planinternationalece |
|  @planglobal          |  @planinternationalece |

Opublikowano w 2026 r. Tekst © Plan International Europa Wschodnia i Środkowa



[plan-international.org](http://plan-international.org)