



# Sănătate mintală și sprijin psiho-social

Prezentare generală a impactului Plan International  
în Europa Centrală și de Est (2022–2025)

# Răspunsul la criza umanitară din Ucraina al Plan Internațional

Plan Internațional și-a început activitatea umanitară ca răspuns la criza migrației ucrainene imediat după escaladarea războiului din Ucraina, în februarie 2022, desfășurând operațiuni în Polonia, Moldova și România. Organizația și-a lansat activitatea în Ucraina în august 2022 și, de atunci, își extinde programele umanitare integrate, implementate împreună cu parteneri din societatea civilă, în Europa Centrală și de Est (ECE).

Asistența umanitară oferită de Plan Internațional și partenerii săi vizează reducerea vulnerabilităților și riscurilor cu care se confruntă refugiații, persoanele strămutate intern și populațiile afectate de conflict, atât în Ucraina, cât și în țările gazdă. Prin furnizarea de asistență umanitară directă, orientată spre salvarea de vieți, Plan Internațional urmărește totodată să abordeze inegalitățile structurale și să promoveze justiția socială, de gen și economică în ECE, prin consolidarea rezilienței, bunăstării și capacității de acțiune a fetelor, tinerilor, precum și a minorităților și grupurilor nedominante.

Menținând constant sprijinul pentru costurile partenerilor la un nivel de peste 70%, abordarea localizată și orientată spre parteneriat a Plan Internațional a asigurat furnizarea unei asistențe mai rapide, mai bine adaptate contextului și mai sustenabile, consolidând în același timp capacitatea pe termen lung a actorilor locali din societatea civilă din ECE. În perioada 2022–2025, această abordare a permis Plan Internațional să ajungă la peste 1,7 milioane de persoane, prin 65 de parteneri și 87 de proiecte implementate în patru țări.

## Acoperirea Plan Internațional pe țări în ECE

291.000 de participanți în cadrul a 24 de proiecte.

20 de parteneri până în prezent.

72% din buget, în valoare de 18 milioane euro, a fost direcționat către parteneri.

70.000 de participanți în cadrul a 15 proiecte.

11 parteneri până în prezent.

79% din buget, în valoare de 12 milioane euro, a fost direcționat către parteneri.



1,2 milioane de participanți în cadrul a 33 de proiecte.

22 de parteneri până în prezent.

71% din buget, în valoare de 41 milioane euro, a fost direcționat către parteneri.

151.000 de participanți în cadrul a 15 proiecte.

12 parteneri până în prezent.

69% din buget, în valoare de 10 milioane euro, a fost direcționat către parteneri.

## Concluzii principale

Pe întreg teritoriul ECE, Plan Internațional și partenerii săi au extins semnificativ accesul la servicii de sănătate mintală și sprijin psiho-social (SMSPS). Prin combinarea furnizării de servicii directe cu consolidarea capacităților locale, partenerii din domeniul SMSPS au contribuit la abordarea traumelor asociate strămutării, oferind oamenilor posibilitatea de a-și recăpăta stima de sine și de a-și dezvolta mecanisme eficiente de adaptare:

- Intervențiile de SMSPS, sub diferite forme, inclusiv terapie de grup și individuală, au permis Plan Internațional și partenerilor să crească nivelul de bunăstare și reziliență emoțională al participanților (persoane strămutate și refugiați), inclusiv al copii, adolescenți și tineri (CAY), în Ucraina și în țările gazdă.

- Creșterea bunăstării psihologice a consolidat relațiile interpersonale și integrarea CAY strămutați și a adulților.

50 mil

de persoane au participat în **programele SMSPS** implementate de Plan Internațional și partenerii săi în ECE.

## Impactul intervențiilor în domeniul SMSPS<sup>1</sup>

**Consolidarea capacităților locale a fost esențială pentru asigurarea implementării durabile a intervențiilor SMSPS la nivel comunitar în ECE.** De exemplu, în Ucraina, partenerii Plan Internațional au crescut nivelul de cunoștințe și capacitatea tinerilor psihologi, în special a celor care lucrează în școli. Acest lucru a permis nu doar furnizarea unui sprijin psihologic eficient copiilor care aveau nevoie de acesta în mediul școlar, ci și extinderea durabilă a accesului la servicii. Formarea profesorilor pentru furnizarea de servicii SMSPS și pentru sprijinirea copiilor în școli a sporit, de asemenea, capacitatea cadrelor didactice de a implica elevii și de a construi relații pozitive, iar sprijinul psihologic oferit acestora a contribuit la reducerea nivelului de epuizare profesională. În plus, intervențiile din Ucraina au facilitat implementarea programelor educația parentală și abilitățile de viață ale adolescenților (PALS) și „Parenting sub Presiune” ale Plan Internațional prin formarea de facilitatori pentru implementarea acestor programe în regiunile cu cele mai mari nevoi.

**În Ucraina, terapia de grup și cea individuală, furnizate prin intermediul partenerilor, au ajutat copiii să își dezvolte reziliența emoțională în contextul conflictului în desfășurare.** Intervențiile partenerilor au contribuit la îmbunătățirea serviciilor de sprijin psiho-social în școli, la o mai bună reglare emoțională, la reducerea fricii și anxietății și la consolidarea gândirii

pozitive în rândul copiilor. Mediul de susținere și mentoratul specialiștilor, combinate cu activități precum exercițiile de respirație și art-terapia, au îmbunătățit și mai mult capacitatea copiilor de a-și gestiona constructiv emoțiile. În ultimul an, Plan Internațional și partenerii săi au continuat să acorde o atenție deosebită SMSPS în Ucraina. Intervențiile – inclusiv sesiuni țintite pentru copii, consiliere individuală și activități psihologice de grup – au permis abordarea proceselor de doliu și a pierderilor ireversibile, atât pentru copii, cât și pentru familiile acestora.

### Despre programul PALS al Plan Internațional

Programul global PALS al Plan Internațional sprijină adolescenții și îngrijitorii acestora în situații de urgență și în contexte de criză prelungită. Programul își propune să ofere adolescenților cu vârste cuprinse între 10 și 19 ani, precum și îngrijitorilor lor, informațiile, competențele și resursele necesare pentru a susține sănătatea, siguranța și bunăstarea adolescenților în situații de criză.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Plan Internațional utilizează o abordare integrată în activitatea sa umanitară, desfășurând proiecte în diverse domenii programatice. Deși întreaga strategie și portofoliul de proiecte ale Plan Internațional în ECE au caracter umanitar, intervențiile care includ protecția și educația sunt umanitare și sunt adesea orientate spre salvarea de vieți.



Copiii participă la o activitate de grup MHPSS în Ucraina © Voices of Children

## Abordarea Plan Internațional privind SMSPS în ECE

Prevalența tulburărilor de sănătate mentală în rândul populației afectate de conflict este estimată la aproximativ 22,1%,<sup>ii</sup> ceea ce subliniază nevoia acută de sprijin în contexte de conflict. Persoanele afectate de războiul din Ucraina sunt deosebit de vulnerabile din cauza stresului constant, a violenței și a anxietății, necesitând intervenții specializate. În ECE, Plan Internațional acordă prioritate unei abordări holistice, pe parcursul întregului ciclu de viață, asigurând accesul tuturor participanților la proiecte, partenerilor și angajaților la servicii adecvate de SMSPS.

Intervențiile SMSPS, implementate în diverse formate, au îmbunătățit, de asemenea, starea de bine a participanților, atât din rândul refugiaților, cât și al comunităților gazdă din țările care găzduiesc refugiați. În **Polonia**, partenerii au adaptat serviciile pentru copii și femei. Serviciile – care au inclus terapie, activități artistice și sportive, precum și rețele de sprijin între egali – au contribuit la reducerea stresului și la îmbunătățirea stării generale de bine. A fost instituit și un sistem de trimitere către servicii specializate pentru cazurile complexe, inclusiv pentru supraviețuitorii VBG, cu servicii disponibile în limbile ucraineană și rusă.

În mod similar, în **Moldova**, partenerii au furnizat servicii SMSPS prin sesiuni individuale și de grup, ateliere de art-terapie și activități de coeziune socială. Intervențiile de învățare socio-emoțională și de prim ajutor psihologic pentru comunitățile gazdă și comunitățile de refugiați au oferit spații sigure pentru CAY, unde aceștia și-au putut exprima emoțiile și au putut dezvolta strategii eficiente de adaptare. Deși partenerii

au sprijinit și trimiterea copiilor aflați în situații de risc către servicii adecvate și furnizarea de asistență socială, intervențiile menționate au contribuit semnificativ la reducerea stresului și la îmbunătățirea stării emoționale în ambele grupuri.

În **România**, intervențiile SMSPS au permis, de asemenea, CAY să acceseze terapie pentru procesarea traumei și dezvoltarea strategiilor de adaptare. De exemplu, partenerii au oferit sprijin adolescenților ucraineni și români prin spații de tineret cu acces zilnic și programe orientate spre traumă. Aceste intervenții au ajutat la abordarea unor dificultăți emoționale precum anxietatea, sentimentul de vinovăție și fragmentarea identității, în special în rândul băieților.

Pe lângă CAY, intervențiile au vizat și bunăstarea psihosocială a adulților. De exemplu, în **România**, părinții au beneficiat de sprijin pentru reducerea stresului și pentru îmbunătățirea stării de bine și a comunicării cu copiii. Având în vedere provocările financiare, birocratice și sociale cu care s-au confruntat devenind capi de gospodărie, sprijinul psihologic continuu a fost deosebit de valoros pentru femeile cu copii, contribuind la dezvoltarea unor mecanisme sănătoase de adaptare.

**Îmbunătățirea bunăstării psiho-sociale a condus, de asemenea, la relații interpersonale mai bune și la o integrare sporită a CAY strămutați și a adulților.** De exemplu, în cadrul unui proiect implementat

în școlile din **Ucraina**, activitățile de grup au încurajat deschiderea copiilor și disponibilitatea acestora de a comunica, îmbunătățind relațiile cu colegii și prietenii. În mod similar, un proiect care a oferit copiilor din Ucraina kituri de art-terapie a avut un impact pozitiv asupra relațiilor familiale, contribuind la bunăstarea copiilor și creând oportunități pentru îngrijitori și copii de a petrece timp de calitate împreună. În ultimul an, implementarea formării PALS a oferit sprijin suplimentar părinților și copiilor în consolidarea relațiilor și în utilizarea unor mecanisme sănătoase de adaptare pentru comunicare în condițiile presiunii ridicate generate de război.

**În țările care găzduiesc refugiați, intervențiile de SMSPS au contribuit, de asemenea, la coeziunea socială și la integrarea refugiaților în noile comunități.** Sesiunile de SMSPS destinate femeilor refugiate din Ucraina în **Polonia** au contribuit la bunăstarea lor psihologică. Aceste sesiuni nu doar că le-au încurajat să împărtășească cunoștințele dobândite în cadrul familiilor lor, ci au sprijinit și integrarea femeilor prin crearea de sisteme de sprijin împreună cu alte refugiate și cu femei din comunitățile poloneze. În **Moldova** și **România**, crearea unor spații sigure pentru comunicare deschisă în cadrul sesiunilor de grup SMSPS sau al activităților interculturale – precum atelierelor culinare și art-terapie – a favorizat dezvoltarea unui sentiment de solidaritate între comunitățile gazdă și comunitățile de refugiați.



Copil participând la terapie prin artă într-un spațiu prietenos copiilor din Ucraina © Plan Internațional



# Care sunt principalele nevoi și provocări în domeniul SMSPS în ECE?

## Constatări selectate din cercetarea Plan Internațional

Războiul prelungit din Ucraina a afectat grav sănătatea mintală și bunăstarea psiho-socială a CAY. Așa cum indică cercetările Plan Internațional<sup>III</sup>, povara emoțională asociată cu strămutarea, pierderea membrilor familiei și a prietenilor, precum și întreruperea educației a avut un impact profund asupra CAY din Ucraina.

### Stres și anxietate generate de experiențele de război

Rezultatele cercetărilor Plan Internațional în țările din ECE arată că adolescenții din **Ucraina** prezintă semne de **traume psihologice persistente** ca urmare a experiențelor de război, inclusiv niveluri ridicate de stres și anxietate, tulburări de somn și fluctuații ale stării emoționale. Adolescenții din zonele supuse atacurilor sau situate în proximitatea liniei frontului suferă profund din cauza **amenințării constante a pericolului**. Stresul și îngrijorarea continuă au crescut nivelul de tensiune emoțională. Deși depășirea acestor dificultăți necesită adesea sprijin psihologic specializat, adolescenții și îngrijitorii raportează un deficit semnificativ de acces la servicii adecvate de sănătate mintală în Ucraina.

În țările gazdă, mulți adolescenți raportează un nivel **crescut de stres și presiune** emoțională din cauza faptului că membri ai familiei lor au rămas în Ucraina. Numeroși copii din Ucraina indică stres în viața de zi cu zi și îngrijorări legate de problemele financiare și de locuire ale familiilor lor. În cazul băieților adolescenți, preocupările legate de supraviețuirea personală și așteptările societății amplifică stresul emoțional.

### Provocări pentru grupurile vulnerabile

Cercetările realizate de Plan Internațional arată că **adolescenții cu dizabilități** afectați de război se confruntă cu niveluri crescute de stres și anxietate din cauza barierelor existente, precum izolarea socială și capacitatea limitată a instituțiilor de a oferi sprijin specializat. Disfuncționalitățile cauzate de război în sistemele de sprijin continuu, rețelele sociale și serviciile esențiale – cum ar fi sesiunile regulate de terapie – pot avea un impact negativ asupra sănătății lor mintale.

**Adolescenții din comunitatea LGBTQIA+** se confruntă, de asemenea, cu provocări psiho-sociale specifice, amplificate de ostilitatea existentă încă dinainte de izbucnirea războiului. Teama de stigmatizare și discriminare poate împiedica adolescenții să solicite

sprijin în domeniul sănătății mintale și poate accentua sentimentul de izolare și mecanismele de adaptare nocive.

În plus, potrivit tinerilor care au participat la cercetarea Plan Internațional privind reconstrucția și redresarea Ucrainei, **soldații și veteranii** au, de asemenea, o nevoie urgentă de sprijin în domeniul sănătății mintale și al sprijinului psiho-social. Reintegrarea în viața cotidiană va fi extrem de dificilă pentru militari, iar implementarea programelor de reintegrare va fi esențială pentru sprijinirea atât a veteranilor, cât și a familiilor acestora.

### Dificultăți pentru adolescenți în țările gazdă

În timp ce la începutul răspunsului la criza refugiaților din Ucraina aceștia au fost primiți foarte călduros în țările gazdă, **sentimentele anti-migrație** cresc într-un ritm alarmant. În acest context, rezultatele cercetărilor Plan Internațional arată că adolescentele strămutate în **România** și **Polonia** devin tot mai frecvent ținte ale urii și hărțuirii pe criterii de naționalitate. Diferențele culturale și de mentalitate din țările gazdă influențează, de asemenea, integrarea acestora. De exemplu, adolescentele din Polonia resimt o izolare accentuată față de colegile lor din comunitățile locale din cauza barierelor lingvistice și a diferențelor culturale.

În mod similar, strămutarea a distrus relațiile de prietenie și grupurile de egali, iar mulți băieți adolescenți și tineri întâmpină dificultăți în a stabili noi legături din cauza **barierelor lingvistice, diferențelor culturale și distanțării emoționale**. Unii dintre ei raportează sentimente de vinovăție ale supraviețuitorului, percependu-se ca fiind privilegiați în comparație cu colegii lor rămași în Ucraina. În timp ce unii tineri se simt confortabil și în siguranță în țările gazdă, alții se confruntă cu o ostilitate și o presiune tot mai mare care îi determină să ia în considerare întoarcerea în Ucraina, în pofida riscurilor.

### Mecanisme de adaptare utilizate de adolescenți

Familia și prietenii pot contribui la reducerea anxietății adolescenților, deoarece un **mediu social de sprijin** oferă confort emoțional. Pentru a face față realității dure a războiului și pentru a-și crea un sentiment de normalitate și calm, adolescenții se implică în activități precum lectura, ascultarea muzicii, desenul, sportul și plimbările în aer liber cu prietenii.

Cu toate acestea, potrivit cercetărilor Plan Internațional, adolescenții recurg și la **mecanisme de adaptare dăunătoare** ca răspuns la stresul și anxietatea generate de escaladarea războiului. De exemplu, în **Ucraina**, îngrijitorii au raportat o creștere vizibilă a utilizării țigărilor electronice și a timpului petrecut online. Băieții adolescenți pot, de asemenea, să se izoleze social, să adopte comportamente riscante sau să consume alcool și să joace jocuri online ca formă de evadare din realitate. Acest lucru evidențiază necesitatea intervențiilor în domeniul SMSPS care să ofere alternative mai sănătoase pentru gestionarea stresului.

### Bariere în accesul la servicii SMSPS

**Lipsa informațiilor accesibile** privind serviciile gratuite de sănătate mintală și constrângerile financiare asociate cu sprijinul psihologic privat reprezintă bariere frecvente care îi împiedică pe adolescenți să știe unde să solicite ajutor, atât în Ucraina, cât și în țările gazdă. Totuși, băieții adolescenți și tinerii se confruntă cu obstacole sociale și culturale suplimentare în accesarea serviciilor SMSPS. Întrucât **normele tradiționale ale masculinității** descurajează vulnerabilitatea și comportamentele de căutare a ajutorului, mulți își reprimă emoțiile pentru a nu părea slabi, accentuându-și astfel izolarea și reticența de a apela la sprijin psihologic.

Doriți să aflați mai multe despre nevoile și provocările din domeniul SMSPS în ECE?

Consultați următoarele rapoarte:



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



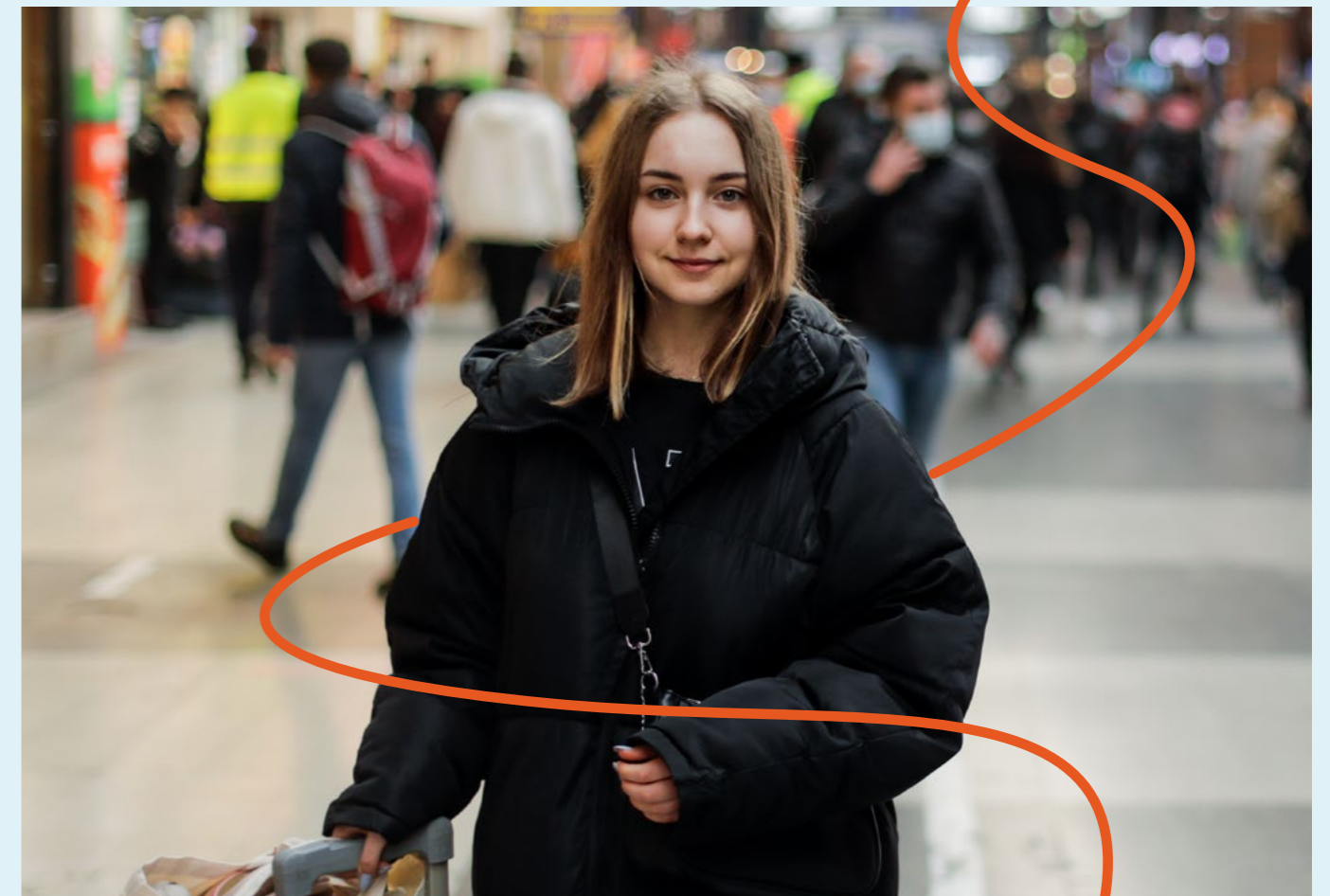
["It Is Cool Here, No Doubt About It... But Home Is Home." Exploring the Subjective Wellbeing of Children and Adolescents Living in Poland in the Face of the War in Ukraine \(noiembrie 2023\)](#)



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



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



O adolescentă din gara București așteaptă să se îmbarce într-un tren spre Ungaria © Plan Internațional / George Calin

## Referințe

- i Plan International (2021) *PALS: Adolescent Life Skills and Parenting in Humanitarian Settings*. Disponibil la: <https://plan-international.org/uploads/2025/07/ANNEX-F-PALS-Programme-Brief.pdf>.
- ii Charlson, Fiona et al. (2019) *New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis*, The Lancet, Volume 394, Issue 10194, 240 – 248.
- iii Plan International (2023) *Young People on the War in Ukraine*. Disponibil la: <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*. Disponibil la: <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*. Disponibil la: <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*. Disponibil la: <https://plan-international.org/ukraine/publications/invisible-wounds/>



## Despre Plan International

Plan International este o organizație independentă de dezvoltare și umanitară care promovează drepturile copiilor și egalitatea pentru fete. Credem în puterea și potențialul fiecărui copil, dar știm că acest lucru este adesea suprimat de sărăcie, violență, excludere și discriminare. Iar fetele sunt cele mai afectate.


Împreună cu copiii, tinerii, susținătorii și partenerii, luptăm pentru o lume justă, abordând cauzele fundamentale ale provocărilor cu care se confruntă fetele și copiii vulnerabili. Susținem drepturile copiilor de la naștere până la devin adulți și le dăm acestora posibilitatea să se pregătească și să răspundă la crize și adversități. Implementăm schimbări în practică și politică la nivel local, național și global, folosindu-ne de acoperire, experiență și cunoștințe.


De mai bine de 85 de ani, am adunat persoane determinate și optimiste pentru a transforma viața tuturor copiilor din peste 80 de țări.

**Nu ne vom opri până nu vom fi cu egali cu toții.**



 @plan-international

 @planinternationaltv

 @planinternational

 @planglobal

 @planinternational

 @plan.international

 @planinternationalece

 @planinternationalece



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