



FACTORII PSIHOLOGICI CARE INFLUENȚEAZĂ REZILIENȚA ÎN SOCIETĂȚILE AFECTATE DE RĂZBOI

PSYCHOLOGICAL FACTORS THAT INFLUENCE RESILIENCE IN SOCIETIES Affected BY WAR

*Maior dr. Sînziana IANCU**

Rezumat: Războiul și conflictele recente au generat creșteri semnificative ale problemelor de sănătate mintală, precum PTSD, depresia și anxietatea, afectând populațiile din Ucraina și Israel.

În Ucraina, invazia Federației Ruse a declanșat cea mai mare criză a refugiaților din Europa de la al Doilea Război Mondial, determinând nevoi majore de sprijin psihosocial și reforme în domeniul sănătății mintale.

În Israel, expunerea la conflicte și terorism a condus la investiții semnificative în sprijinul psihologic și la dezvoltarea unor strategii de coeziune socială, care susțin reziliența populației.

Măsurile naționale și cooperarea internațională contribuie la consolidarea rezilienței, având potențialul de a atenua efectele multigeneraționale ale traumelor.

Cuvinte cheie: război, conflict, Israel, Ucraina, sindrom de stres post-traumatic.

Abstract: Recent war and conflict have led to significant increases in mental health problems, such as PTSD, depression and anxiety, affecting populations in Ukraine and Israel.

In Ukraine, the Russian Federation's invasion triggered the largest refugee crisis in Europe since World War II, leading to major needs for psychosocial support and mental health reforms.

In Israel, exposure to conflict and terrorism has led to significant investments in psychological support and the development of social cohesion strategies that support population resilience.

National measures and international cooperation contribute to strengthening resilience, with the potential to mitigate the multigenerational effects of trauma.

Keywords: war, conflict, Israel, Ukraine, post-traumatic stress syndrome.

I. Introducere

Ultimii ani au reprezentat o adevărată provocare pentru societățile globale, începând cu pandemia și culminând cu conflictele armate actuale. Reapariția unor conflicte armate la scară largă, transfrontaliere, în ultimii ani, a fost asociată cu o creștere semnificativă a numărului de persoane care solicită sprijin psihologic pentru simptomele de tulburare de stres posttraumatic (PTSD), tulburare de stres posttraumatic complex (CPTSD),

* Brigada 1 Sprijin Manevă „Argedava”, email: iancu_sanziana@yahoo.com



tulburare bipolară, depresie, anxietate sau schizofrenie¹. Teama de război a afectat profund comportamentul multor indivizi și, în consecință, percepția publică.

Dintr-o perspectivă psihologică, conflictele generează perioade de incertitudine și suferință în rândul populațiilor. Pe lângă lipsa resurselor esențiale în anumite regiuni (de exemplu, Gaza), amenințarea militară a depășit în mod evident amenințarea medicală – respectiv pandemia – devenind principala sursă de simptome reactive de depresie și anxietate pentru populație. Impactul politic și social, în special imediat după atacuri, atât în cazul Ucrainei, cât și al Israelului, a fost resimțit nu doar de societățile afectate, ci și de comunitatea internațională.

II. Tulburările psihice comune (CMD²) și reziliența populației Ucrainei

După invazia pe scară largă a Federației Ruse în Ucraina, la 24 februarie 2022, viața ucrainenilor s-a transformat radical peste noapte. Mii de cetățeni ucraineni s-au oferit voluntari pentru forțele armate, în timp ce aproximativ 12 milioane dintre aceștia au fost nevoiți să-și părăsească locuințele. Potrivit statisticilor ONU, această invazie a declanșat cea mai mare criză a refugiaților din Europa de la sfârșitul celui de-al Doilea Război Mondial: peste șase milioane de ucraineni au fost forțați să părăsească țara din februarie 2022, iar alte cinci milioane au fost strămutate intern (IDP)³. De asemenea, conform Înaltului Comisar al ONU pentru Refugiați (UNHCR), cu sediul la Geneva, jumătate dintre refugiații din Ucraina sunt copii⁴.

Pe lângă numeroasele probleme de sănătate fizică (boli infecțioase, răni), majoritatea refugiaților necesită sprijin substanțial pentru problemele de sănătate mintală cauzate de experiențele traumatizante ale războiului. În acest context, conform reprezentantei Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) în Polonia, Paloma Cuchi, aproximativ o jumătate de milion de refugiați din Ucraina care au fugit în Polonia au nevoie de îngrijire pentru tulburările lor mintale⁵⁶. Dintre aceștia, aproximativ 30.000 suferă de

¹ Arne Eide H, Karin Dyrstad. 2019. *PTSD as a consequence of past conflict experience, recent exposure to violence and economic marginalization in post-conflict contexts: A study from Nepal, Guatemala and Northern Ireland*, disponibil la www.ncbi.nlm.nih.gov/31264516/, accesat la 08.12.2024;

² depresie, anxietate, PTSD, bipolaritate și schizofrenie.

³ UNHCR, *Five Takeaways from the 2023 UNHCR Global Trends Report*, disponibil la <https://www.unrefugees.org/news/five-takeaways-from-the-2023-unhcr-global-trends-report/>, 11 iulie 2024, accesat la 08.12.2024;

⁴ UNHCR, disponibil la www.unhcr.org, 2023, accesat la 01.12.2024.

⁵ Oklahoma Psychiatric Physicians Association. 2022. *Half A Million Refugees From Ukraine Appear To Have Mental Health Issues in OPPA Issues Position Statement on Conversion Therapy*, disponibil la oklapspsychiatry.org/wp-content/uploads/2022/11/Oklahoma-Psychiatry-2022-Spring-Newsletter.pdf, accesat la 11.11.2024.

⁶ Travis Caldwell, Seán Federico O'Murchú, Sana Noor Haq, Lauren Said Moorhouse, Kathryn Snowdon, Adrienne Vogt. 2022. *2022 Russia Ukraine news*, disponibil la



tulburări mintale severe⁷. În plus, există și probleme de siguranță legate de traficul de persoane⁸, care amplifică și mai mult dificultățile mintale.

Cu toate acestea, organizațiile de asistență medicală ucrainene-israeliene au înființat clinici mobile în orașele și/sau satele aflate în apropierea liniilor frontului, pentru a compensa distrugerile suferite de clinicele de sănătate ale satelor în urma conflictului⁹.

Ucraina face parte, de asemenea, din Coalitia Paneuropeană pentru Sănătatea Mintală¹⁰, care include 126 de echipe comunitare de sănătate mintală în cadrul Organizației Mondiale a Sănătății (OMS)¹¹. Mai mult decât atât, trei centre de asistență psihosocială au fost deschise în Ucraina de către International Alert, în cooperare cu Global Initiative on Psychiatry, pentru a sprijini persoanele grav afectate de conflict să se reintegreze în societate¹².

În acest context, în anul 2000, Parlamentul Ucrainei a adoptat o Lege privind îngrijirea psihiatrică, după consultări îndeaproape cu Asociația Psihiatrilor din Ucraina, deschizând astfel calea pentru legislația de sprijinire a sănătății mintale¹³. De asemenea, guvernul Ucrainei a adoptat Conceptul de Dezvoltare a Sănătății Mintale în Ucraina, aplicabil pentru perioada 2018-2030, însă implementarea acestuia a fost, în mod firesc,

www.edition.cnn.com/europe/live-news/ukraine-russia-putin-news-03-22-22/h_837562d1d0595cf98d08826af378c5f, accesat 05.11.2024.

⁷ Emma Thomasson. 2022. *500,000 refugees from Ukraine have mental health issues, WHO says*, disponibil la www.reuters.com/world/europe/500000-refugees-ukraine-have-mental-health-issues-who-2022-03-22/, accesat la 10.11.2024.

⁸ United Nations Office on Drugs and Crime. 2022. *Conflict in Ukraine: key evidence on risks of trafficking in persons and smuggling of migrants*, disponibil la www.unodc.org/documents/data-and-analysis/tip/Conflict_Ukraine_TIP_2022.pdf, accesat la 21.11.2024.

⁹ Agata Chudzicka-Czupał; Chiang Soon-Kiat; Clara M Tan; Nadiya Hapon; Marta Żywiołek-Szeja; Liudmyla Karamushka; Mateusz Paliga; Zlatyslav Dubniak; Roger S. McIntyre; Roger Ho. 2023. *Association between mental health, psychological characteristics, and motivational functions of volunteerism among Polish and Ukrainian volunteers during the Russo-Ukrainian War*, disponibil la www.nature.com/articles/s41598-023-47840-z#:~:text=Ukrainian%20volunteers%20could%20significantly%20reduce,psychosocial%20development%20from%20helping%20others, accesat la 01.12.2024.

¹⁰ Prima reuniune a Coalitiei Pan-Europene pentru Sănătate Mintală, o nouă rețea de organizații și indivizi care își propune să transforme sistemele de sănătate mintală în întreaga Regiune Europeană a OMS, a avut loc în perioada 4-5 mai 2022. Evenimentul a fost dedicat discutării modalităților de sprijinire a sănătății mintale a populației din Ucraina.

¹¹ World Health Organization. 2022. *First-ever meeting of WHO mental health coalition focuses on Ukrainians' resilience and concrete steps towards change*, disponibil la reliefweb.int/organization/who, reliefweb.int/report/ukraine/first-ever-meeting-who-mental-health-coalition-focuses-ukrainians-resilience-and-concrete-steps-towards-change-enru, accesat la 06.12.2024.

¹² Agata Chudzicka-Czupał et al., *op.cit.*

¹³ University of Washington. 2020. *Ukraine WHO Special Initiative for Mental Health Situational Assessment* disponibil la www.who.int/publications/m/item/ukraine-who-special-initiative-for-mental-health, accesat la 03.12.2024.



întârziată de evenimentele în desfășurare¹⁴. Documentul subliniază o strategie generală pentru îmbunătățirea furnizării serviciilor de sănătate mintală, prin alinierea standardelor naționale la reperele și ghidurile internaționale, conform diverselor documente, precum Declarația Drepturilor Fundamentale, Convenția cu privire la Drepturile Copilului, Convenția pentru Protecția Drepturilor Omului și Planul Integrat de Acțiune pentru Sănătatea Mintală 2013-2020, adoptat de Adunarea Mondială a Sănătății¹⁵.

Conflictul prelungit din Ucraina, urmat de crize umanitare majore, a generat numeroase consecințe negative pentru cetățeni, mulți dintre aceștia având nevoie generală de sprijin psihosocial. Totuși, efectele conflictului au dus la un interes public crescut pentru implementarea reformelor în domeniul sănătății mintale, cu sprijinul multor organizații internaționale. Potrivit OMS, una din cinci persoane (22%) care a experimentat războiul sau alte conflicte în ultimii 10 ani este mai predispusă la depresie, anxietate, tulburare de stres posttraumatic (PTSD), tulburare de stres posttraumatic complex (CPTSD), tulburare bipolară sau schizofrenie. Aplicând aceste estimări la Ucraina, OMS consideră că aproximativ 9,6 milioane de cetățeni ucraineni ar putea avea o afecțiune de sănătate mintală.

Conform mai multor studii, chiar înainte de prima invazie a Federației Ruse, Ucraina se confrunta deja cu o rată ridicată a problemelor de sănătate mintală. Cu alte cuvinte, tulburările de sănătate mintală reprezentau al doilea cel mai mare factor de dizabilitate în Ucraina, afectând 30% din populație, care se confrunta cu probleme precum anxietatea, consumul de substanțe și alcool, depresia acută¹⁶. După prima invazie, din 2014, impactul asupra sănătății mintale a adolescenților a fost extrem de ridicat. Adolescenții din Donetsk aveau o probabilitate de patru ori mai mare de a dezvolta PTSD decât cei din Ucraina centrală, de peste trei ori mai mare de a avea anxietate severă și de aproape trei ori mai mare de a dezvolta depresie moderată până la severă¹⁷.

Studiul Global Burden of Disease (GBD) din 2017¹⁸ a estimat o prevalență în Ucraina de 0,2% pentru schizofrenie, 0,8% pentru tulburare bipolară, 3,4% pentru tulburare depresivă majoră (MDD), 0,3% pentru epilepsie și 0,7% pentru tulburări legate de consumul de droguri¹⁹. Un raport global OMS privind alcoolul (2017) a estimat că tulburările legate de

¹⁴ Idem.

¹⁵ Idem.

¹⁶ Nick Smith, Oleh Orlov. 2023. *Mental health in Ukraine*, disponibil la www.static1.squarespace.com, accesat la 10.11.2024.

¹⁷ Idem.

¹⁸ Studiul Global Burden of Disease (GDB) este un program de cercetare regional și global care evaluează povara bolilor, analizând mortalitatea și dizabilitățile cauzate de principalele boli, leziuni și factori de risc. Acesta reprezintă rezultatul cooperării a peste 3.600 de cercetători din 145 de țări. GDB este coordonat de Institutul pentru Metrici și Evaluare a Sănătății (IHME) din cadrul Universității din Washington și a fost finanțat de Fundația Bill și Melinda Gates.

¹⁹ University of Washington. 2020. *op.cit., loc.cit.*



consumul de alcool afectează 6,0% din populația totală, această proporție fiind mult mai mare în Ucraina decât media globală (1,5%), bărbații fiind afectați disproportional (11,5% dintre bărbați față de 1,4% dintre femei).

Potrivit OMS, Ucraina avea o prevalență similară cu cea a regiunii Europei de Est pentru fiecare tulburare, cu excepția tulburării depresive majore (MDD), care avea o prevalență de 3,4% în Ucraina comparativ cu 2,9% în regiune. De asemenea, femeile aveau o prevalență estimată mai mare a MDD (3,9% față de 2,7%). Sinuciderile au reprezentat 2,0% din totalul deceselor în 2017²⁰. Ucraina avea o rată estimată a sinuciderilor mai mare decât media regională din Europa de Est (29,6 decese la 100.000 de locuitori) și decât media globală (10,4 decese la 100.000 de locuitori). Rata sinuciderilor era deosebit de ridicată în rândul bărbaților (56,7 la 100.000 față de 8,4 la 100.000 în rândul femeilor).

În 2019, tulburările depresive în Ucraina erau mai frecvente decât media UE, cu 5,2% față de 4,6% (Seleznova et al., 2023). Același lucru se aplică și ratei sinuciderilor, cu 22 de decese prin sinucidere la 100.000 de locuitori în Ucraina, comparativ cu 11 în UE²¹.

După invazia din 2022, cazurile de depresie, anxietate și PTSD au crescut masiv²². Aceste efecte psihologice au rădăcini într-un traumatism generalizat, care acționează secvențial, bazându-se pe simptome precum pierderea libertății, teama de rănire sau moarte, lipsa libertății de mișcare, separarea familiilor și prietenilor, perturbarea și dislocarea socială, migrarea forțată etc.²³

Consecințele acestor factori pot duce, conform oamenilor de știință, la modificări epigenetice, lăsând urme chimice pe genomul oamenilor, ceea ce schimbă modul în care genele sunt exprimate în generațiile următoare²⁴.

Într-un studiu condus de OMS, s-a estimat că prevalența Tulburărilor Psihice Comune (CMD) în rândul populațiilor afectate de conflict este de aproximativ 22%²⁵, în timp ce tulburările grave de sănătate mintală au o prevalență de aproximativ 5%. Astfel, în jur de nouă milioane de persoane vor suferi de CMD din cauza invaziei Federației Ruse, iar aproximativ două milioane vor suferi de tulburări severe de sănătate mintală. Ca urmare, potrivit Ministerului Sănătății din Ucraina, probabil că patru milioane de persoane vor avea nevoie de tratament psihotropic, iar peste 15 milioane de cetăteni vor necesita alte tipuri de sprijin psihosocial²⁶.

²⁰ Idem.

²¹ Violetta Seleznova, Irina Pinchuk, Inna Feldman, Volodymyr Virchenko, Bo Wang, Norbert Skokauskas. 2023. *The state of the mental health service before the full-scale invasion*, in *The battle for mental well-being in Ukraine: mental health crisis and economic aspects of mental health services in wartime*, disponibil la www.ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-023-00598-3, accesat la 08.12.2024.

²² Nick Smith, Oleh Orlov. 2023, *op.cit.*, *loc.cit.*

²³ Idem.

²⁴ Idem.

²⁵ Idem.

²⁶ Idem.



Studiile arată că majoritatea ucrainenilor (peste 80%) nu a avut niciodată o consultație la un psiholog sau psihoterapeut, deși cel puțin o treime dintre ei a experimentat „tensiune, anxietate, iritabilitate, somn prost, stare de spirit proastă etc.”²⁷.

În prima lună de la invazia pe scară largă (februarie-martie 2022), peste 2.000 de persoane care urmău terapie de substituție cu opioide au fost expuse riscului de întrerupere a tratamentului²⁸. Aceste probleme subliniază impactul războiului asupra accesului la sistemul de sănătate. Situația a fost agravată de cele 707 atacuri rusești înregistrate în 2022 asupra unităților de asistență medicală din Ucraina și de cele 181 de atacuri asupra altor facilități medicale (farmacii, cabinele stomatologice); 218 spitale și clinici au fost avariate sau distruse²⁹.

Conflictelor au crescut rapid cererea pentru o asistență obligatorie și de calitate în domeniul sănătății mintale, evidențiind în același timp vulnerabilitățile și nevoile actualului sistem de sănătate mintală din Ucraina. Reziliența poporului ucrainean față de CMD este scăzută în timpul conflictului actual, din cauza pagubelor masive aduse infrastructurii de sănătate, a numeroaselor victime în rândul personalului medical și a numărului copleșitor de victime civile. Problema este amplificată și de faptul că Ucraina se situa, chiar și înainte de invazia pe scară largă, mult peste media europeană în ceea ce privește CMD. Conflictul în desfășurare, având deja o durată prelungită și generând consecințe, precum dificultăți financiare, incertitudine, disruptii sociale și migrație forțată, are un impact serios asupra sănătății mintale a populației pe termen lung.

III. Tulburările Psihice Comune (CMD) și reziliența populației Israelului

Evenimentele de viață dificile declanșează adesea agravarea tulburărilor severe, precum tulburarea de stres posttraumatic (PTSD) sau sindromul de doliu complex, care pot apărea chiar și în rândul persoanelor care anterior erau sănătoase. Sub amenințarea persistentă a conflictelor, Israelul a avut un număr mare de victime civile, nu doar în timpul izbucnirii celei de-a doua Intifade „Al-Aqsa” (2000-2005), ci și în evenimentele recente. Victimele nu ar trebui contabilizate doar prin numărul de decese sau răniți, ci și prin cei care au suferit modificări dramatice în viața lor, percepția și comportamentul acestora, ca efect al traumei emoționale, rezultând tulburări mintale.

Mediul de securitate instabil a determinat Israelul să aloce resurse semnificative pentru sprijinirea civililor în depășirea stresului generat, atât de actele de terorism, cât și de conflictele deschise. Legea Asigurărilor Naționale de Sănătate din 1994 din Israel oferă cetățenilor dreptul la îngrijire psihiatrică, psihologică și socială, garantând tuturor rezidenților

²⁷ Idem.

²⁸ Violetta Seleznova et al., *op.cit.*, *loc.cit.*

²⁹ Idem.



israelieni asigurare de sănătate obligatorie. La data de 25 septembrie 2023, Israel dispunea de 515 facilități psihiatrice³⁰.

Încă din anii 1950, Israelul operează un registru al cazurilor psihiatrice³¹. În 2020, sistemul de sănătate al Israelului a fost clasat pe locul al treilea ca eficiență în lume³². Ministerul Sănătății din Israel a pregătit mai multe echipe formate din opt specialiști în sănătate mintală pentru fiecare spital general; jumătate dintre aceștia sunt instruiți pentru a oferi îngrijire copiilor și adolescenților.

Cealaltă jumătate a echipelor de sănătate mintală din Israel este dedicată îngrijirii adulților³³. După un atac, specialiștii instruiți trebuie să se prezinte la spitalul lor și să examineze toate persoanele fie ușor rănite, fie care suferă de reacții de stres; după acordarea primului ajutor, toți pacienții sunt transferați pentru intervenții individuale și de grup³⁴. Intervenția include clarificări privind natura psihotraumei, sprijin emotional și informații despre asistență psihologică și securitatea socială³⁵. Aceste informații sunt oferite în cinci limbi: ebraică, engleză, rusă, arabă și amharică. În plus, echipa de sănătate mintală oferă sprijin emoțional și medicilor și asistentelor implicate în îngrijirea răniților³⁶. Un alt aspect important este faptul că, în caz de urgență, toate clinicele ambulatorii sunt deschise 24/7.

Conform cercetătorilor³⁷, persoanele care locuiesc în Israel au utilizat o strategie de reframing pozitiv, adoptând o percepție pozitivă asupra vieții ca mijloc de a face față stresului indus de amenințarea continuă a terorismului. Un alt studiu, menționat de aceiași cercetători³⁸, a demonstrat că relația dintre vizionarea războiului și depresie este complet mediată de interferență cognitivă, sugerând că nu actul de a urmări războiul în sine este asociat cu depresia, ci mai degrabă legătura acestuia cu interferență cognitivă. Astfel, extinzând studiul, s-ar putea înțelege că există o legătură pozitivă între negare sau refuzul de a accepta realitatea pericolului și depresie.

Un alt aspect semnificativ care trebuie luat în considerare este sprijinul social instrumental³⁹. Coeziunea socială, percepță ca un mecanism de gestionare a stresului după acte de terorism, s-a dovedit a fi o strategie

³⁰ www.rentechdigital.com, 2023, accesat la 10.11.2024.

³¹ Itzhak Levav; Alexander Grinshpoon. 2004. *Mental health services in Israel*, disponibil la www.ncbi.nlm.nih.gov/31507684/, accesat la 23.11.2024.

³² Eyal Licher. 2023. *Health care in Israel- statistics & facts*, disponibil la www.statista.com/topics/11308/health-care-in-israel/, accesat la 27.11.2024.

³³ Itzhak Levav; Alexander Grinshpoon, *op.cit.*, *loc.cit.*

³⁴ Idem.

³⁵ Idem.

³⁶ Idem.

³⁷ Ahsan Riaz Khan; Ali Altalbe.2023. *Potential impacts of Russo Ukraine conflict and its psychological consequences among Ukrainian adults: the post-COVID-19 era*, disponibil la www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2023.1280423/full, accesat la 07.12.2024;

³⁸ Itzhak Levav; Alexander Grinshpoon, *op.cit.*, *loc.cit.*

³⁹ Idem.



importantă utilizată de persoanele din Israel pentru a răspunde stresului traumatic și simptomelor de PTSD sau CPTSD.

Studiile confirmă că cel puțin 4,9% dintre adulții israelieni, adică aproximativ unul din douăzeci, experimentează o boală mintală gravă pe parcursul unui an⁴⁰. Aproape jumătate dintre cetățenii israelieni suferă, la un moment dat, de probleme de sănătate mintală, cum ar fi tulburările de anxietate (aproximativ 28%) sau depresia (aproximativ 20%)⁴¹. Datele Ministerului Sănătății din Israel arată că peste 250.000 de persoane din Israel necesită, în prezent, tratament psihiatric, în timp ce numeroși alți pacienți beneficiază de tratament psihologic.

În prezent, poporul israelian se confruntă cu pierderea și răpirea membrilor familiei și prietenilor, precum și cu anxietatea legată de încercările de a rămâne în siguranță. Studiile anterioare despre traumele de masă arată că majoritatea celor afectați sunt expuși riscului de a dezvolta probleme de sănătate mintală legate de traume⁴², în special cei afectați direct. Potrivit sociologului Nira Kaplan, în urma masacrului comis de Hamas pe 7 octombrie, linia de criză pentru sănătatea mintală din Israel a înregistrat o creștere masivă a apelurilor, de la 25-100 apeluri pe zi la 1.200 apeluri pe zi⁴³. Pentru a răspunde crizei, linia de ajutor, administrată de Natal⁴⁴, a fost suplimentată prin pregătirea a peste 100 de voluntari. Mulți cetățeni israelieni apelau linia de criză chiar și în timpul atacurilor Hamas, solicitând intervenția armatei sau sprijin prin alte linii de ajutor.

Deși nivelul de reziliență al populației israeliene nu este încă ridicat, acesta crește rapid, datorită implicării specialiștilor din domeniul psihologiei în sprijinul populației civile și a dezvoltării continue a sistemului de sănătate mintală. În plus, mulți cetățeni se înscriu la cursuri de formare în intervenții psihologice și sprijin, în timp ce alții învață cum să solicite ajutor. Sentimentul de coeziune este adânc înrădăcinat în cultura israeliană, astfel încât autoajutorul crește semnificativ prin toate mijloacele posibile, inclusiv prin intervenții psihologice. Centrul de Traume Metiv-Israel⁴⁵, împreună cu Consiliul Național al Psihologilor, Ministerul Sănătății și Universitatea

⁴⁰ Christopher Hudson; Varda Soskolne. 2012. *Overall levels of serious mental illness in Israel*, în *Disparities in the geography of serious mental illness in Israel*, disponibil la www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1353829212000342, accesat la 12.11.2024.

⁴¹ Orr Zvika, Katz Stuart. 2023. *Shattering mental health stigma in the Haredi world*, disponibil la www.israelhayom.com/2023/01/23/shattering-mental-health-stigma-in-the-haredi-world/, accesat la 08.12.2024.

⁴² Rhitu Chatterjee. 2023. *The Middle East crisis is stirring up a ‘tsunami’ of mental health woes*, disponibil la www.npr.org/sections/goatsandsoda/2023/10/25/1208192912/the-middle-east-crisis-is-stirring-up-a-tsunami-of-mental-health-woes, accesat la 02.12.2024.

⁴³ Idem.

⁴⁴ O organizație non-profit specializată în domeniul traumei asociate războiului și terorismului; aceasta își propune să consolideze reziliența societății israeliene prin tratament, prevenție, creșterea gradului de conștientizare publică și cercetare.

⁴⁵ Activitatea Centrului de Traume privind cursul de prim ajutor pentru traumă este susținută prin granturi din străinătate și are ca scop creșterea gradului de conștientizare în rândul populației cu privire la existența și importanța tulburării de stres posttraumatic (PTSD).



Ariel, a dezvoltat un curs pentru pregătirea psihologilor care au cel puțin o diplomă de master pentru a trata traumele mintale. Până acum, cel puțin 1.300 de persoane s-au înscris la acest curs, iar lista de așteptare se reduce pe măsură ce grupuri de câte 300 de persoane participă la curs online⁴⁶.

Conform unui studiu privind sănătatea mintală a civililor israelieni în timpul războiului Israel-Gaza din 2008–2009⁴⁷, sprijinul social percepță contribuit la moderarea simptomelor de PTSD, anxietate și depresie pe termen lung. Tipurile de traumă identificate au fost legate de expunerea la război; moartea unei persoane apropiate/rude; acțiuni militare legate de război, precum atacuri fizice, incidente rutiere etc. Totuși, există situații în care oamenii nu realizează că se confruntă cu stres sau probleme de sănătate mintală sau nu apelează la tratamentul adecvat din diverse motive, cum ar fi rușinea, lipsa de cunoștințe sau alte motivații. Acest lucru sugerează că prevalența stresului, depresiei și PTSD este probabil mai mare decât cea raportată⁴⁸.

Raportând aceste observații la conflictul actual cu care se confruntă Israelul, deși nu există încă multe studii realizate, este posibil ca percepția să fie similară, având în vedere sprijinul social general venit din partea SUA și a țărilor UE. În plus, deoarece nu este pentru prima dată când cetățenii israelieni experimentează atacuri ale Hamas, posibilitatea de a-și crește reziliența și, implicit, de a se recupera după evenimente amenințătoare pentru viață este mult mai avansată, chiar dacă amploarea atacurilor recente a fost superioară celor din trecut. Dezvoltarea continuă a strategiilor de gestionare a stresului și sprijinul internațional contribuie, de asemenea, la o percepție mai pozitivă a populației cu privire la capacitatea națiunii de a face față acțiunilor teroriste.

IV. Concluzii

Coeziunea socială reprezintă un factor important în atenuarea efectelor tulburărilor mintale, atât ușoare, cât și severe. Astfel, coeziunea socială și solidaritatea civică formează baza unui „cerc virtuos”, care reduce efectele traumei, diminuează izolarea și fragmentarea și întărește reziliența societății, poziționând întreaga populație într-o situație mult mai favorabilă pentru a face față crizelor ulterioare.

Măsurile de consolidare a rezilienței sunt, în principal, o funcție a acțiunilor statului și, uneori, a inițiativei civice, însă există și o componentă de cooperare internațională, prin care bunele practici pot fi împărtășite între națiuni și societăți, aşa cum demonstrează exemplul organizațiilor de asistență medicală ucrainene-israeliene.

⁴⁶ Renee Ghert-Zand. 2023. *Israel's mental health professionals get special training to help heal the traumatized*, disponibil la www.timesofisrael.com/israels/mental-health-professionals-get-special-training-to-help-heal-the-traumatized/, accesat la 01.12.2024.

⁴⁷ Anton Kurapov, Argyroula Kalaitzaki, Vladyslava Keller, Ivan Danyliuk, Tobias Kowatsch. 2023. *The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine*, disponibil la www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2023.1280423/full, accesat la 05.12.2024.

⁴⁸ Idem.



Măsurile luate pentru a asigura servicii adecvate de sănătate mintală pot avea un impact de lungă durată, în lumina cercetărilor recente privind epigenetica, contribuind la ruperea efectelor multigeneraționale ale traumelor prezente.



BIBLIOGRAFIE

- ARNE EIDE H., Dyrstad K., 2019, „PTSD as a consequence of past conflict experience, recent exposure to violence and economic marginalization in post-conflict contexts: A study from Nepal, Guatemala and Northern Ireland”, disponibil la www.ncbi.nlm.nih.gov/31264516/;
- CALDWELL T., O'MURCHÚ S., Sana Noor Haq, Lauren Said Moorhouse, Kathryn Snowdon, Adrienne Vogt, 2022, „2022 Russia Ukraine news” disponibil la www.edition.cnn.com/europe/live-news/ukraine-russia-putin-news-03-22-22/h_837562d1d0595cf98d08826afd378c5f;
- CHATTERJEE R., 2023, „The Middle East crisis is stirring up a ‘tsunami’ of mental health woes”, disponibil la www.npr.org/sections/goatsandsoda/2023/10/25/1208192912/the-middle-east-crisis-is-stirring-up-a-tsunami-of-mental-health-woes;
- CHUDZICKA-CZUPAŁ A., SOON-KIAT C.; Clara M Tan; Nadiya Hapon; Marta Żywołek-Szeja; Liudmyla Karamushka; Mateusz Paliga; Zlatyslav Dubniak; Roger S. McIntyre; Roger Ho. 2023. „Association between mental health, psychological characteristics, and motivational functions of volunteerism among Polish and Ukrainian volunteers during the Russo-Ukrainian War”, disponibil la www.nature.com/articles/s41598-023-47840-z#:~:text=Ukrainian%20volunteers%20could%20significantly%20reduce,psychosocial%20-development%20from%20helping%20others;
- GHERT-ZAND R., 2023, „Israel’s mental health professionals get special training to help heal the traumatized”, disponibil la www.timesofisrael.com/israels-mental-health-professionals-get-special-training-to-help-heal-the-traumatized/;
- HUDSON C., SOSKOLNE V., 2012, „Overall levels of serious mental illness in Israel”, in Disparities in the geography of serious mental illness in Israel, disponibil la www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1353829212000342;
- KURAPOV A., KALAITZAKI A., Vladyslava Keller, Ivan Danyliuk, Tobias Kowatsch. 2023, „The mental health impact of the



- ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine”, disponibil la www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2023.1280423/full;
- LEVAV I., GRINSHPOON, 2004, „Mental health services in Israel”, disponibil la www.ncbi.nlm.nih.gov/31507684/;
- LICHTER E., 2023, „Health care in Israel- statistics & facts”, disponibil la www.statista.com/topics/11308/health-care-in-israel/;
- Oklahoma Psychiatric Physicians Association, 2022, „Half A Million Refugees From Ukraine Appear To Have Mental Health Issues” in OPPA Issues Position Statement on Conversion Therapy, disponibil la www.oklapsychiatry.org/wp-content/uploads/2022/11/Oklahoma-Psychiatry-2022-SpringNewsletter.pdf;
- RIAZ KHAN A., ALTALBE A., „Potential impacts of Russo Ukraine conflict and its psychological consequences among Ukrainian adults: the post-COVID-19 era”, disponibil la www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2023.1280423/full;
- SELEZNOVA V., PINCHUK I., Inna Feldman, Volodymyr Virchenko, Bo Wang, Norbert Skokauskas, 2023, „The state of the mental health service before the full-scale invasion”, in The battle for mental well-being in Ukraine: mental health crisis and economic aspects of mental health services in wartime, disponibil la www.ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033023-00598-3;
- SMITH N., Orlov O., 2023, „Mental health in Ukraine”, disponibil la www.static1.squarespace.com;
- THOMASSON E., 2022, „500,000 refugees from Ukraine have mental health issues, WHO says”, disponibil la www.reuters.com/world/europe/500000-refugees-ukraine-have-mental-health-issues-who-2022-03-22/;
- United Nations Office on Drugs and Crime, 2022, „Conflict in Ukraine: key evidence on risks of trafficking in persons and smuggling of migrants”, disponibil la www.unodc.org/documents/data-and-analysis/tip/Conflict_Ukraine_TIP_2022.pdf
- University of Washington, 2020, „Ukraine WHO Special Initiative for Mental Health Situational Assessment”, disponibil la www.who.int/publications/m/item/ukraine-who-special-initiative-for-mental-health;
- World Health Organization, 2022, „First-ever meeting of WHO mental health coalition focuses on Ukrainians’ resilience and concrete steps towards change”, disponibil la www.reliefweb.int/organization/who/reliefweb.int/report/ukraine/first-ever-meeting-who-mental-health-coalition-focuses-ukrainians-resilience-and-concrete-steps-towards-change-enru;



ZVIKA O., STUART K., 2023, „Shattering mental health stigma in the Haredi world”, disponibil la www.israelhayom.com/2023/01/23/shattering-mental/health-stigma-in-the-haredi-world/.

