



DZIENNIK USTAW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 22 września 2026 r.

Poz. 1229

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA OBRONY NARODOWEJ

z dnia 10 września 2026 r.

zmieniające rozporządzenie w sprawie turnusów leczniczo-profilaktycznych dla pracowników wykonujących zadania poza granicami państwa

Na podstawie art. 9b ust. 9 ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o zasadach użycia lub pobytu Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej poza granicami państwa (Dz. U. z 2023 r. poz. 755 oraz z 2026 r. poz. 50) zarządza się, co następuje:

§ 1. W rozporządzeniu Ministra Obrony Narodowej z dnia 15 czerwca 2020 r. w sprawie turnusów leczniczo-profilaktycznych dla pracowników wykonujących zadania poza granicami państwa (Dz. U. poz. 1122) wprowadza się następujące zmiany:

- 1) w § 3 uchyla się ust. 8;
- 2) załącznik nr 2 do rozporządzenia otrzymuje brzmienie określone w załączniku do niniejszego rozporządzenia;
- 3) uchyla się załącznik nr 3 do rozporządzenia.

§ 2. Rozporządzenie wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia.

Minister Obrony Narodowej: z up. *P. Bejda*

Załącznik do rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej
z dnia 10 września 2026 r. (Dz. U. poz. 1229)

RAMOWY PROGRAM TURNUSU LECZNICZO-PROFILAKTYCZNEGO

I. Cel główny programu

Poprawa kondycji psychicznej uczestników działań poza granicami państwa.

II. Cele szczegółowe programu

1. Wsparcie psychologiczne uczestników działań poza granicami państwa.
2. Trening antystresowy realizuje się przez oddziaływania psychologiczne i zabiegi rehabilitacyjne, z uwzględnieniem potrzeb uczestników, które wynikają z ich aktualnego stanu zdrowia (ze wskazań lekarza prowadzącego wstępne badania medyczne). Zabiegi lecznicze pełnią funkcję wspomagającą.
3. Trening ma na celu obniżenie poziomu napięcia psychicznego i fizycznego, readaptację po powrocie z misji, wzmocnienie zasobów psychicznych i społecznych, wsparcie komunikacji rodzinnej (w związkach) i reintegracji po rozłące.

III. Odbiorcy programu

Odbiorcami programu są uczestnicy działań poza granicami państwa oraz pełnoletni członkowie ich rodzin, zwani dalej „uczestnikami turnusu”.

IV. Założenia organizacyjne

1. Turnus prowadzi się zgodnie z założeniami programu profilaktyki psychologicznej „Trening antystresowy”.
2. Trening antystresowy prowadzą wykwalifikowani psycholodzy kliniczni lub psychoterapeuci i specjaliści leczenia uzdrowiskowego.
3. Zajęcia warsztatowe i wykładowe odbywają się w stałych grupach umożliwiającym przeprowadzenie zajęć.
4. Trening antystresowy trwa nieprzerwanie 14 dni (do czasu trwania treningu wlicza się dzień przyjazdu i wyjazdu uczestników turnusu).
5. Każdy uczestnik turnusu po przyjeździe otrzymuje ramowy program „Treningu antystresowego”.
6. Turnus rozpoczyna się przyjazdem w niedzielę, a kończy się wyjazdem w sobotę.
7. W dniu przyjazdu lub w poniedziałek do południa, czyli drugiego dnia turnusu, powinny odbyć się konsultacje i badania lekarskie oraz zapisy na zabiegi rehabilitacyjne.
8. Udział w zajęciach psychologicznych jest obowiązkowy.

Uczestnictwo w sesjach psychologicznych, zarówno grupowych, jak i indywidualnych, jest obligatoryjne dla wszystkich uczestników działań poza granicami państwa. Zajęcia mają na celu zwiększenie odporności na stres, rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi oraz odbudowę relacji rodzinnych.

9. W poniedziałek po południu rozpoczynają się zajęcia psychologiczne o charakterze grupowym.
10. Zajęcia grupowe i sesje relaksacyjne nie mogą kolidować z zabiegami rehabilitacyjnymi.
11. Trening antystresowy aktywnie angażuje wszystkich uczestników turnusu oraz psychologów prowadzących.
12. Rekomenduje się, aby sesje psychologiczne prowadzili ci sami psychologowie przez cały turnus.
13. Trening antystresowy składa się z:
 - 1) psychologicznych konsultacji indywidualnych – każdy pracownik ma obowiązek udziału w dwóch indywidualnych konsultacjach psychologicznych: na początku i na końcu turnusu; dodatkowo, w razie potrzeby lub pogorszenia się stanu zdrowia psychicznego, może korzystać z konsultacji indywidualnych z psychologiem w trakcie całego pobytu;
 - 2) psychoedukacji – 4 sesje po 1,5 godz. każda – zajęcia mają na celu pogłębianie wiedzy o zdrowiu psychicznym, rozpoznawanie objawów stresu, profilaktykę wypalenia zawodowego, omówienie strategii wsparcia rodzinnego i innych tematów związanych z misją;
 - 3) warsztatów, grup wsparcia, grup roboczych lub treningów – 5 sesji po 3 godz. każda – zajęcia mają charakter interaktywny, z konkretnymi tematami do wyboru przez psychologa (np. zarządzanie stresem, budowanie odporności psychicznej, komunikacja w rodzinie, radzenie sobie z traumą, odbudowa relacji rodzinnych); tematy zajęć są dobierane przez psychologa prowadzącego z uwzględnieniem aktualnych potrzeb grupy;

- 4) sesji zajęć relaksacyjnych – 10 sesji po 45 min każda – zajęcia powinny łączyć elementy:
 - relaksacji (treningi Jacobsona, oddech, wizualizacja),
 - uważności (mindfulness),
 - pracy z ciałem i ruchem (joga, stretching),
 - arteterapii (ekspresji emocji),
 - integracji grupowej (kręgi otwarcia i zamknięcia);
 - 5) zabiegów rehabilitacyjnych – 40 zabiegów w ciągu całego turnusu, według ustaleń i wskazań lekarza, z możliwością indywidualizacji terapii – zabiegi fizjoterapeutyczne nie mogą kolidować z blokiem psychologicznym; każdego dnia są przewidziane maksymalnie cztery zabiegi rehabilitacyjne (z wyłączeniem weekendu), które wraz z sesjami relaksacyjnymi wspierają redukcję napięcia i poprawę ogólnego samopoczucia;
 - 6) fakultatywnych zajęć wieczornych.
14. Ostatnia sesja zajęć psychologicznych powinna odbyć się w piątek. Po zakończeniu treningu następuje podsumowanie turnusu. Uczestnicy turnusu otrzymują przygotowaną przez lekarza epikryzę wypisową ze szpitala uzdrowiskowo-rehabilitacyjnego wraz z naniesionym na niej wpisem psychologa prowadzącego trening antystresowy.
 15. Osoba towarzysząca może uczestniczyć w wybranych sesjach grupowych oraz w fakultatywnych zajęciach wieczornych, co sprzyja wzajemnemu wsparciu i integracji.
 16. Na zakończenie turnusu uczestnicy otrzymują „Pakiet powrotny” – zestaw narzędzi do pracy w domu:
 - 1) minipodręcznik „Jak wzmacniać rodzinę po powrocie z misji”;
 - 2) miniporadnik dla dzieci „Mój tata / moja mama na misji” (wersja z ilustracjami lub książeczka do kolorowania) lub plakat „Codziennie trochę bliżej” z kalendarzem powrotu;
 - 3) zestaw ćwiczeń psychologicznych;
 - 4) zestaw ćwiczeń relaksacyjnych i emocjonalnych;
 - 5) listę miejsc wsparcia psychologicznego (np. telefon zaufania, kontakty do fundacji, grup wsparcia, kontakty do psychologów online i lokalnie);
 - 6) plan wspólnych celów rodzinnych.
 17. Podczas całego turnusu zapewniony jest stały dostęp do pomocy psychologa i lekarza w formie fakultatywnych konsultacji indywidualnych.
 18. Wieczory są poświęcone fakultatywnym zajęciom integracyjnym i kulturalno-rekreacyjnym, takim jak spotkania zapoznawcze, wieczory filmowe, zajęcia taneczne, gry zespołowe lub ogniska, umożliwiające uczestnikom relaks i integrację.
 19. Program można elastycznie dostosowywać pod względem godzin realizacji zajęć psychologicznych i rehabilitacyjnych, tak aby zapewnić ich optymalny przebieg i komfort uczestników.

V. Ramowy harmonogram turnusu

Lp.	Dzień	Rodzaj zajęć		
		przed południem	po południu	wieczorem ¹⁾
1	niedziela	zakwaterowanie; badania lekarskie, ordynowanie i planowanie zabiegów	zakwaterowanie	zakwaterowanie
2	poniedziałek	badania lekarskie, ordynowanie i planowanie zabiegów; zabiegi rehabilitacyjne	spotkanie organizacyjne z psychologiem – omówienie celów turnusu; spotkanie zapoznawcze (z rodzinami); relaksacja (45 min)	konsultacje indywidualne z psychologiem

3	wtorek	zabiegi rehabilitacyjne	warsztat psychologiczny 1 (3 godz.); relaksacja (45 min)	zajęcia integracyjne: quiz rodzinny lub taniec / spacer terapeutyczny z rodziną
4	środa	zabiegi rehabilitacyjne	psychoedukacja 1 (1,5 godz.); relaksacja (45 min)	propozycje: wieczór gier planszowych / wieczór wspomnień / rozmowy grupowe
5	czwartek	zabiegi rehabilitacyjne	warsztat psychologiczny 2 (3 godz.); relaksacja (45 min)	spotkanie taneczne / zajęcia ruchowe
6	piątek	zabiegi rehabilitacyjne	psychoedukacja 2 (1,5 godz.); relaksacja (45 min)	turniej drużynowy z rodzinami / wieczór gier zespołowych
7	sobota	czas wolny	czas wolny	wspólne ognisko lub kolacja tematyczna / kino
8	niedziela	czas wolny	czas wolny	integracja rodzinna (wspólny quiz)
9	poniedziałek	zabiegi rehabilitacyjne	warsztat psychologiczny 3 (3 godz.); relaksacja (45 min)	wieczór rozmów z psychologiem (dla chętnych) / zajęcia integracyjne: escape room lub zajęcia taneczne
10	wtorek	zabiegi rehabilitacyjne; konsultacje indywidualne / konsultacje dla par	psychoedukacja 3 (1,5 godz.); relaksacja (45 min)	wieczór otwarty – pytania do psychologa / wieczór filmowy lub rozmowy grupowe
11	środa	zabiegi rehabilitacyjne	warsztat psychologiczny 4 (1,5 godz.); relaksacja (45 min)	zajęcia relaksacyjne; muzykoterapia
12	czwartek	zabiegi rehabilitacyjne	psychoedukacja 4 (1,5 godz.); relaksacja (45 min)	propozycje: ognisko lub spotkanie taneczne
13	piątek	zabiegi rehabilitacyjne	warsztat psychologiczny 5 (zamykający); relaksacja (45 min)	wieczór integracyjny z podsumowaniem; pożegnanie (z wręczeniem materiałów)
14	sobota	wykwaterowanie, wydanie epikryz i wyjazd	wyjazd	wyjazd

¹⁾ W tabeli przedstawiono przykładowe propozycje organizacji fakultatywnych zajęć wieczornych. Wybór ostatecznej formy należy do szpitala uzdrowiskowo-rehabilitacyjnego.

VI. Wskazówki dla psychologa

1. Zalecane i rekomendowane tematy wykładów psychoedukacyjnych (rotacyjnie, do wyboru przez prowadzącego):

- 1) radzenie sobie ze stresem pourazowym (PTSD);
- 2) jak stres wpływa na organizm i psychikę;
- 3) stres pourazowy – co warto wiedzieć;
- 4) mechanizmy obronne – jak reagujemy na kryzys;
- 5) emocje i ich regulacja po powrocie z misji lub działań poza granicami państwa;
- 6) rola rytuałów i struktur w obniżaniu napięcia;

- 7) złość, frustracja – jak nimi zarządzać;
- 8) rola snu i regeneracji;
- 9) powrót do domu – psychologia readaptacji;
- 10) rola rodziny w adaptacji po powrocie;
- 11) komunikacja w rodzinie po trudnych doświadczeniach;
- 12) budowanie poczucia bezpieczeństwa w rodzinie;
- 13) komunikacja w związku po długiej rozłące;
- 14) jak rozmawiać z bliskimi o misji;
- 15) zdrowie psychiczne uczestnika misji – fakty i mity;
- 16) radzenie sobie z bezsennością i napięciem;
- 17) znaczenie równowagi psychofizycznej;
- 18) higiena psychiczna na co dzień;
- 19) samopomoc psychiczna i zasoby wewnętrzne;
- 20) wypalenie zawodowe i przewlekły stres – profilaktyka;
- 21) wypalenie zawodowe a tożsamość uczestnika misji;
- 22) powrót do życia po misji – etapy adaptacji.

2. Zalecane i rekomendowane tematy warsztatów (rotacyjnie, do wyboru prowadzącego):

- 1) moje zasoby – co mi pomaga w stresie;
- 2) radzenie sobie ze stresem i z napięciem;
- 3) stres pod kontrolą – ćwiczenia i techniki;
- 4) techniki relaksacyjne i oddechowe;
- 5) złość, lęk, smutek – jak konstruktywnie wyrażać swoje emocje;
- 6) rozpoznawanie i regulacja emocji po misji;
- 7) trening uważności (mindfulness) – jak być tu i teraz z rodziną;
- 8) my jako zespół rodzinny – odbudowa relacji (z udziałem rodzin);
- 9) jak rozmawiać o trudnych doświadczeniach z rodziną;
- 10) komunikacja i odbudowa relacji rodzinnych;
- 11) rola ojca i partnera po powrocie z misji;
- 12) wzmacnianie więzi rodzinnych (ćwiczenia dla par lub ćwiczenia rodzinne);
- 13) zajęcia arteterapeutyczne z rodziną;
- 14) warsztaty z dziećmi – jak rozumieją misję taty lub mamy;
- 15) praca z traumą – podstawowe narzędzia i strategie;
- 16) wewnętrzne zasoby i ich aktywizacja;
- 17) planowanie dalszej ścieżki i powrotu do równowagi.

3. Organizacja zajęć i zalecenia:

- 1) oprócz tematów zalecanych i rekomendowanych psycholog prowadzący trening może zaproponować uczestnikom inne tematy dostosowane do aktualnych potrzeb grupy;
- 2) każdego dnia psycholog wybiera tematy wykładów i warsztatów odpowiednio do potrzeb grupy, co pozwala na elastyczne dostosowanie programu;
- 3) można łączyć propozycje wykładów z warsztatami – w zależności od dynamiki grupy;

- 4) wykłady są formą przekazu wiedzy i dyskusji;
- 5) warsztaty mają charakter praktyczny, zakładają aktywny udział uczestników, zawierają elementy pracy indywidualnej w parach i w grupie;
- 6) osoby towarzyszące mogą uczestniczyć w wybranych zajęciach i sesjach grupowych za zgodą uczestników;
- 7) na warsztaty z udziałem rodzin psycholog przygotowuje dodatkowe materiały integracyjne.

4. Wskazówki dotyczące zabiegów rehabilitacyjnych:

Program obejmuje 40 zabiegów w turnusie. Zaleca się ich zestawienie w pakietach. Lekarz szpitala po zebraniu wywiadu i zbadaniu pracownika zleca jeden z pakietów zabiegów, a fizjoterapeuta dobiera konkretne zabiegi, szczególnie z zakresu kinezyterapii:

- 1) pierwszy pakiet – cel: uwolnienie i ekspresja przez aktywność fizyczną z wykorzystaniem intensywnych form wysiłku fizycznego, aktywności ruchowej i grywalizacji; pakiet składa się z dwóch zabiegów kinezyterapii indywidualnej i ogólnousprawniającej (na sali i w basenie rehabilitacyjnym) i/lub aktywności outdoorowej (siłownia zewnętrzna, nordic walking itp.), jednego zabiegu fizykalnego z zakresu pola magnetycznego niskiej częstotliwości, elektroterapii, sonoterapii, światłolecznictwa, termoterapii, hydroterapii, masażu mechanicznego, jednego zabiegu balneologicznego (specyficznego dla uzdrowiska) lub peloidoterapii;
- 2) drugi pakiet – cel: wytlumienie stanów napięć układu nerwowego (współczulnego); pakiet składa się z jednego zabiegu kinezyterapii indywidualnej ukierunkowanej na niwelowanie nierównowagi napięć mięśniowych wynikających z somatyzacji stresu i napięć (techniki uwalniania nerwowo-mięśniowego, poizometryczna relaksacja mięśni, dezaktywacja punktów spustowych, elementy terapii tkanek miękkich itp.), dwóch zabiegów fizykalnych z zakresu pola magnetycznego niskiej częstotliwości, neuromodulacji, termoterapii, hydroterapii, masażu mechanicznego, jednego zabiegu balneologicznego (specyficznego dla uzdrowiska) lub peloidoterapii;
- 3) trzeci pakiet – cel: leczenie w przypadku występowania dysfunkcji narządu ruchu spowodowanych chorobą lub urazem; pakiet obejmuje stosowanie nowoczesnych metod treningowych, w szczególności wykorzystujących mechanizmy biofeedbacku umożliwiającego obiektywną ocenę i monitorowanie postępów pacjenta w całym procesie rehabilitacji, oraz indywidualnie dobranego programu terapii z wykorzystaniem innowacyjnych rozwiązań technologicznych, m.in. wirtualnej rzeczywistości (VR), zrobotyzowanych urządzeń oraz narzędzi umożliwiających obiektywizację prowadzonej terapii, a także metod specjalnych (neurofizjologicznych, mechanicznych, edukacyjnych), zabiegów fizykalnych i balneologicznych (łącznie 4 zabiegi);
- 4) czwarty pakiet – cel: profilaktyka – ukierunkowanie na poprawę sprawności nerwowo-mięśniowej, koordynacji, równowagi, cech motorycznych: siły, szybkości i wytrzymałości; pakiet obejmuje nowoczesne metody terapeutyczne, takie jak ćwiczenia wykorzystujące biofeedback oraz wirtualną rzeczywistość (VR), a także zabiegi fizykalne i balneologiczne (łącznie 4 zabiegi).

Zaleca się obiektywną weryfikację efektów leczenia i rehabilitacji przez fizjoterapeutę, który minimum dwukrotnie bada pracownika na początku i na końcu turnusu.