

RAT I IZBJEGLIŠTVO - VIŠESTRUKI GUBICI



gubitak doma



gubitak
države



gubitak
članova
obitelji



gubitak
uobičajenih
aktivnosti



gubitak osjećaja sigurnosti

UPUTE ZA PRUŽANJE PODRŠKE UKRAJINSKIM IZBJEGLICAMA

Izbjegavajte prepostavku da su *svi* traumatizirani – ona može djelovati negativno na mehanizme prilagodbe i dovesti do naučene bespomoćnosti i stigme.

Najteže posljedice traumatskih događaja primjećuju se kod djece čiji su **roditelji također doživjeli traumatski događaj**, te se i sami nose s traumatskim reakcijama. Iz tog razloga, mnogi roditelji nemaju kapacitet u potpunosti skrbiti za dijete i pružiti mu potreban osjećaj sigurnosti.

Psihološki distres je **uobičajan i prirođen**, omogućuje nam nošenje s teškim životnim događajima. Većina ljudi će doživjeti znakove neugode: tjeskobu, tugu, beznađe, poteškoće sa spavanjem, umor, razdražljivost, ljutnju. Važno je normalizirati ih.

U kriznim situacijama, kao što je ova, ljudi su pogodjeni na **različite načine** i zahtijevaju **različite vrste podrške**:

Specijalizirane usluge

podrška stručnjaka mentalnog zdravlja

Fokusirana, nespecijalizirana podrška

individualna ili grupna podrška stručnjaka poput učitelja ili liječnika

Osnaživanje obitelji i zajednice

osnaživanje obitelji i zajednice ka pružanju međusobne podrške

Osnovne potrebe i osjećaj sigurnosti

hrana, sklonište, zdravstvena skrb

Izbjegavajte naglašavanje posttraumatskih stresnih poremećaja (PTSP) – većina pojedinačnih simptoma PTSP-a **prirodne su reakcije na stres** prilikom ovakvih životnih događaja.



Velika većina ljudi će se oporaviti od ovih reakcija nakon što budu na sigurnom, imaju zadovoljene osnovne potrebe i podršku zajednice.



Mali broj ljudi će razviti PTSP, što zahtijeva psihijatrijsku procjenu.

Tuga i intenzivne emocionalne reakcije prirodna su reakcija na gubitak. Za tugovanje je potrebno vrijeme i suošćajna podrška.

Ne pitajte lude o tome što su doživjeli, osim ako sami o tome ne žele govoriti.

Pitanja o životu prije rata mogu biti od pomoći u povezivanju ljudi s njihovim **neizbjegličkim identitetima i vrijednostima**.

Ojačajte njihovo **samopouzdanje** i uvjerenje da se mogu uspješno nositi sa sadašnjim nedaćama.

Razmotrite potrebe ljudi s već **postojećim psihološkim problemima** – ove su osobe izložene riziku od povratka ili pogoršanja, s obzirom na dodatne stresore.



Snažna podrška zajednice, društvena kohezija i osiguravanje osjećaja sigurnosti prva su linija obrane u zaštiti psihološkog zdravlja.

Djeca reagiraju na stresna iskustva na različite načine

Dječje emocije, ponašanje i fizičko zdravlje mogu se privremeno promijeniti. U stresnim je vremenima to očekivano i ne znači nužno da moraju posjetiti stručnjaka za mentalno zdravlje.

Što je djetetu potrebno?

- saznanje da nije krivo zbog promjena koje su se dogodile u njegovoj okolini i svakodnevici
- osjećaj sigurnosti
- jasne informacije
- uključenost
- nastavak uobičajenih aktivnosti
- saznanje da nije krivo za gubitak
- vrijeme
- podrška odraslih osoba

Djeca su otporna i većina će se uspjeti nositi s problemom i oporaviti se ako se osjećaju sigurno, ako su im osnovne potrebe zadovoljene i imaju brigu i pažnju voljenih osoba.



OTPORNOST

Osvijestimo snažne strane, otpornost i kapacitete za suočavanje koje ljudi imaju prilikom nošenja s teškim životnim situacijama, i usmjerimo se na njihovo osnaživanje. Potaknimo:

povezanost – s obitelji, vršnjacima, kolegama, priateljima, širom zajednicom

uključenost – osjećaj postignuća, zadovoljstvo u aktivnostima (u obrazovnom kontekstu ili aktivnostima u slobodno vrijeme)

optimizam – samosuosjećanje, zahvalnost

A KAKO JE NAMA? NE ZABORAVIMO NA SEBE.

“

Često me strah da ne kažem nešto pogrešno.

Ne znam da li da ih pitam o njihovim iskustvima.

Misljam da ne mogu u potpunosti razumijeti što su prošli.

Nekad me preplave emocije i
”
ne mogu se snaći.

Zbog empatije i identifikacije s izbjeglicama, ponekad je teško izbjegći neugodne emocije.

Pri tome, jednako kao što se trudimo razumjeti reakcije ratom pogodenih osoba i osnaživati njihove potencijale, važno je razumjeti i osnaživati sebe – uz podršku drugih.

Više o projektu pročitajte na:

Projekt "Očuvanje mentalnog zdravlja i pružanje psihosocijalne podrške djeci i skrbnicima iz Ukrajine u Hrvatskoj" provodi se u suradnji Društva za psihološku pomoć i Ureda UNICEF-a za Hrvatsku s ciljem pružanja besplatne psihološke pomoći djeci i skrbnicima raseljenim iz Ukrajine, kao i jačanja kapaciteta stručnjaka koji rade s izbjeglicama.

Literatura:

Ajduković, M. i Ajduković, D. (1996.):Pomoći i samopomoći u skrib za mentalno zdravlje pomagača. Društvo za psihološku pomoć, Zagreb
Pregrad, J. (ur.)(1996.):Stres, trauma, oporavak. Društvo za psihološku pomoć, Zagreb
UNICEF: Essential concepts and best practices for Mental health and psychosocial Support (MHPSS)

OTPORNOST I PODRŠKA

LETAK ZA STRUČNJAKE



u RH je do ožujka 2023.
pristiglo više od 22 450
izbjeglica iz Ukrajine

Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS)

Mentalno zdravlje i psihosocijalna podrška odnosi se na svaki oblik lokalne ili vanjske podrške kojoj je cilj zaštiti ili unaprijediti psihosocijalnu dobrobit i/ili spriječiti ili liječiti mentalne poremećaje.

Uključuje bilo koji oblik pomoći s ciljem zaštite i očuvanja psihološkog zdravlja.

