

AKO POMÔČŤ DUŠI?

Duševné zdravie ako súčasť humanitárnej pomoci

2022



ZOPÁR FAKTOV

01

Takmer všetci ľudia zasiahnutí mimoriadnymi udalosťami zažijú psychické utrpenie, ktoré sa u väčšiny ľudí časom zlepšuje.

02

Medzi ľuďmi, ktorí zažili vojnu alebo iný konflikt v predchádzajúcich 10 rokoch, bude mať každý piaty (22 %) depresiu, úzkosť, posttraumatickú stresovú poruchu, bipolárnu poruchu alebo schizofréniu.

03

Ľudia s ťažkými duševnými poruchami sú obzvlášť zraniteľní počas núdzových situácií a potrebujú prístup k starostlivosti o duševné zdravie a iným základným potrebám.

ČO PREŽÍVAJÚ ĽUDIA, KTORÝCH ZASIAHĽA HUMANITÁRNA KRÍZA?

Tu je len zopár príkladov

Zranenia, ale aj rôzne ochorenia zo zimy, nedostatku oblečenia, nedostatku hygieny, či pitnej vody



Rozdelenie rodín – strach, obava, či sa ešte uvidia, smútok z rozdelenia, nemajú informácie, či všetci prežili, strata blízkych osôb



Strata všetkého – strata domu, bývania, kamarátov, náhradné bývanie so stratou súkromia



Chudoba, ocitnú sa bez peňazí, jedla, odkázaní na pomoc



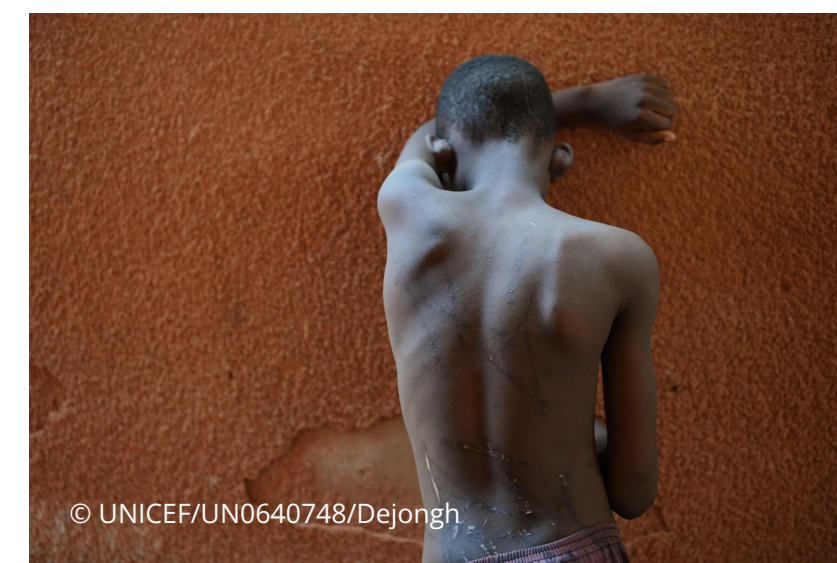
Strata práce, strata príjmu, ťažšia možnosť sa zamestnať



Strata dokladov – nevedia pokračovať vo vzdelávaní, musia opakovať ročníky, nemajú potvrdenia pracovných skúsenostiach, chýbajú im zdravotné záznamy



Vystavení násiliu, obťažovaniu, únosom, prostitúcii



Nedostatok informácií o formách pomoci, jazyková bariéra v novom prostredí, nevedia kde hľadať informácie



TO, ČO PREŽÍVAJÚ DETI NA UKRAJINE, VYJADRENÉ ICH KRESBAMI



<https://www.youtube.com/watch?v=cDNYluzsKzl>

ČO TO SPÔSOBUJE?

Tu je len zopár príkladov ...

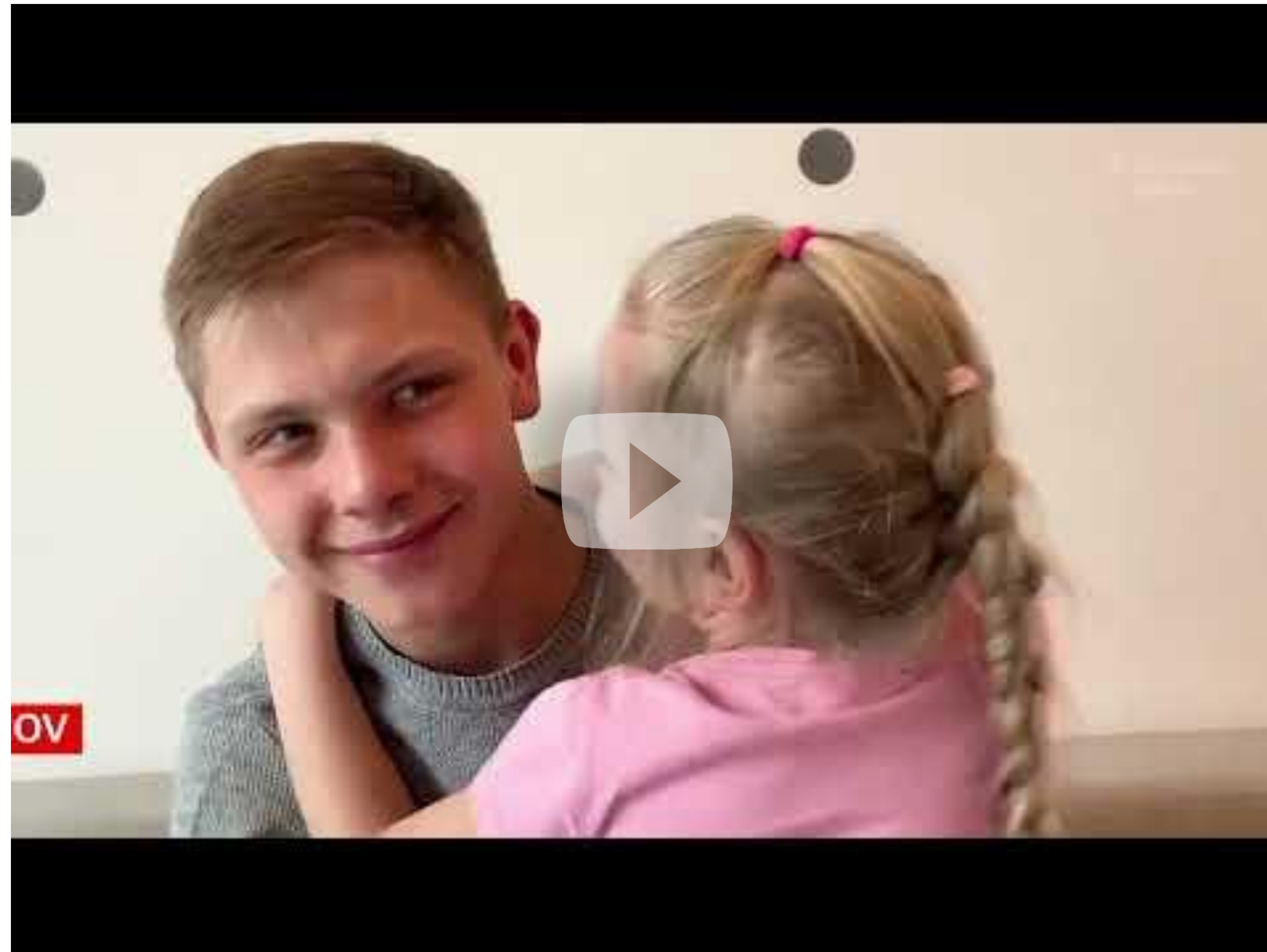
Väčšina ľudí zasiahnutých núdzovými situáciami **zažije úzkosť** (napr. pocity úzkosti a smútku, beznádeje, ťažkosti so spánkom, únavu, podráždenosť alebo hnev a/alebo bolesti).

Problémy duševného zdravia sa prejavujú ako:

Už existujúce: duševné poruchy ako depresia, schizofrénia alebo škodlivé používanie alkoholu

Vyvolané krízou: smútok, akútne stresové reakcie, škodlivé užívanie alkoholu a drog, depresia, úzkosť, post-traumatická stresová porucha

Vyvolané potrebami humanitárnej pomoci: úzkosť z nedostatku informácií o distribúcií potravín, finančnej pomoci alebo o tom, ako získať základné služby, hnev zo straty súkromia počas bývania v kolektívnych zariadeniach, táboroch s množstvom cudzích ľudí



<https://www.youtube.com/watch?v=H-PGL1pSlrs>

Keď hovoríme o fyzickom zdraví a ako si ho udržať, hovoríme o tom, ako zdravo žiť, prečo cvičiť, zdravo sa stravovať, oddychovať. Prečo potom v diskusii o duševnom zdraví hovoríme iba negatívne veci? Rozprávame o depresii, úzkosti, strachu, namiesto toho, aby naša diskusia bola zameraná na to, ako žiť šťastne, ako sa tešiť, ako sa zabávať, ako sa usmievať.



POMOC MÔŽE VYZERAŤ VEĽMI
JEDNODUCHO, ALE VYŽADUJE SI
PRÁCU MNOŽSTVA ĽUDÍ...



pre každé dieťa

Child friendly spaces I Priestor pre deti na hru

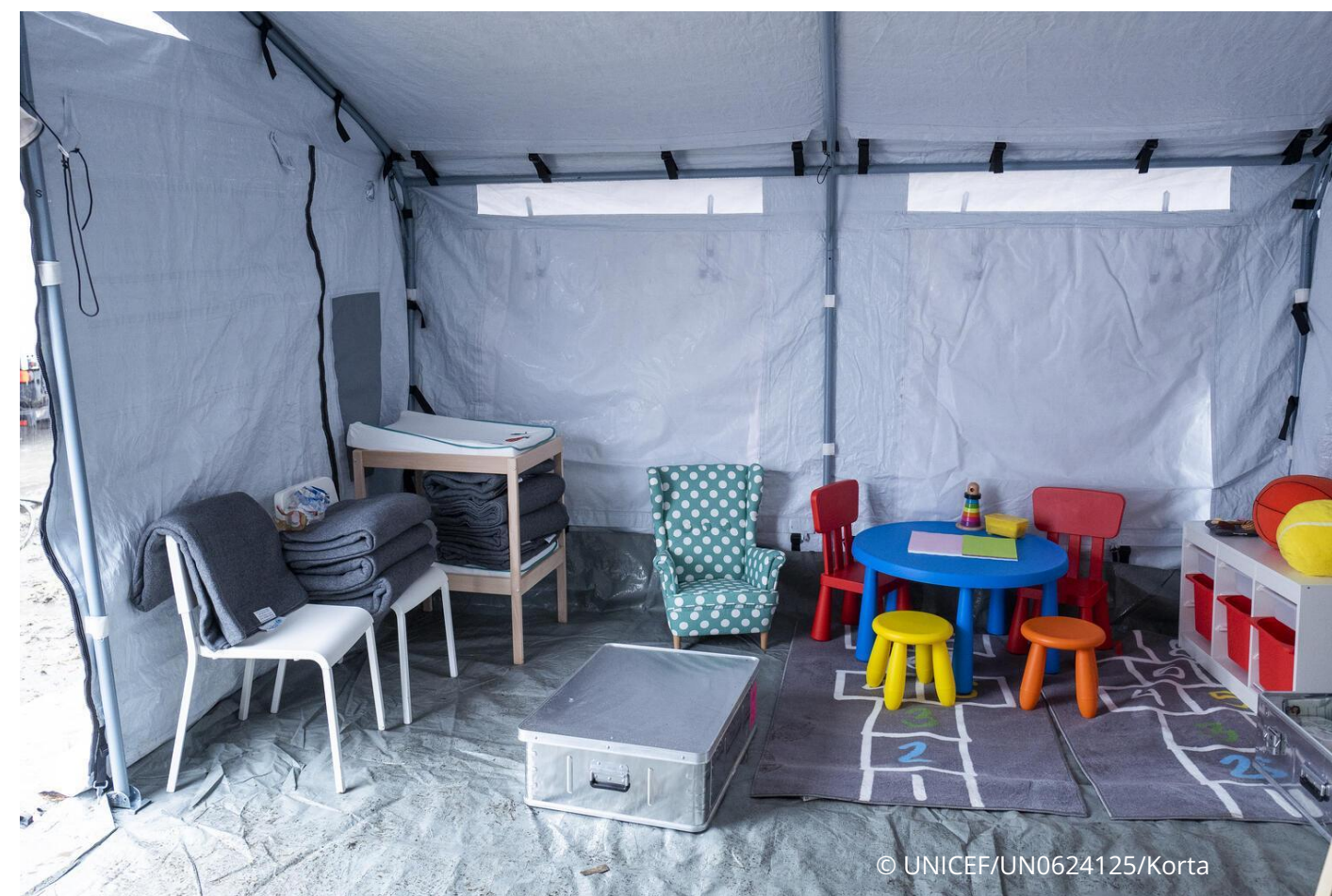


Deti budú vždy deti a potrebujú sa hrať. V utečeneckom tábore, v priestoroch, kde hľadajú pomoc, v zničených dedinách – jednou z foriem pomoci je, že **UNICEF vytvorí priestor na hranie, vybaví ho hračkami, loptami, farbičkami**, aby si rodičia mohli od deti trochu oddýchnuť a deti pri hre zabúdajú na stres, rýchlo sa skamarátia s novými deťmi. V priestoroch pre vysídlených ľudí **vznikajú detské a športové ihriská**.

Ihrisko v utečeneckom tábore v Jemene



Detský stan na hraničnom prechode v Poľsku, kadiaľ prichádzali rodiny z Ukrajiny



Priestor na hry pre deti s pomocou animátorov v Mozambiku



Šport I
a rekreačné aktivity



ŠPORT POMÁHA DEŤOM ZABUDNÚŤ NA PROBLÉMY. NIELEN ZDRAVÝM DEŤOM, ALE VIDEO JE DÔKAZOM TOHO, ŽE ŠPORT POMÁHA AJ DEŤOM S TELESNÝM POSTIHNUTÍM O TOM, AKÝM VŠELIJAKÝM SPÔSOBOM SA V POMOCI VYUŽÍVA ŠPORT SA DOZVIETE VO VIDEO.



<https://www.youtube.com/watch?v=IljLoFnr7Hg>



pre každé dieťa

Denné a letné tábory |
animačné programy



DENNÉ TÁBORY, LETNÉ TÁBORY, ANIMAČNÉ PROGRAMY – aby matky mohli chodiť do práce a deti zabudli na stres



vo voľných priestoroch



v stanoch



alebo aj v metre

unicef 

pre každé dieťa

Umenie a arteterapia I
film, divadlo, tanec, kreslenie



UMENIE MÔŽE MAŤ RÔZNU PODOBU – KRESLENIE, MAĽOVANIE, DIVADLO, TANEC



<https://www.youtube.com/watch?v=WLbY0tQn8i8&t=54s>



pre každé dieťa

Mobilné tímy, poradenstvo |
psychológovia, telefonické linky





© UNICEF/UN0692197/Trofimchuk

MOBILNÉ TÍMY TVORIA PSYCHOLÓG, SOCIÁLNY PRACOVNÍK, PRACOVNÍK KRÍZOVEJ INTERVENCIE

Poskytujú poradenstvo, riešia problémy v ubytovniach, kde sa nachádzajú vysídlení ľudia, či v komunitách, kde bývajú. Poskytujú aj informácie ako sa dostať k potrebným informáciám, či službám.

MOBILNÉ TÍMY PRE POMOC ODÍDENCOM Z UKRAJINY NA SLOVENSKU (TENENET, v spolupráci s UNICEF): V rámci mobilných tímov sa najviac venujeme pomoci deťom, ktoré ťažko zvládajú stres, hnev a negatívne emócie. Snažíme sa pracovať aj s rodičmi, pomáhame pri nácviku rodičovských zručností a radíme ako pracovať a zvládnuť teenegerov. Čoraz častejšie sa na nás obracajú aj starší ľudia- najmä ženy, ktoré potrebujú psychologické poradenstvo ako zvládať nekončiaci stres a strach o svojich blízkych, čo ostali na Ukrajine. Veľa aktivít vykonávajú naše pedagogičky s deťmi, ktorým sa snažia vytvoriť podnetné prostredie na zmysluplný osobnostný rozvoj.



TELEFONICKÉ LINKY

Poskytujú poradenstvo po telefóne, vypočujú ľudí, alebo poskytujú informácie o rôznych formách pomoci.

Môže ísť o telefonické linky, ktoré slúžia priamo ako telefonické poradenstvo pre ľudí, ktorí vnímajú, že majú duševný problém, alebo sa chcú poradiť o problémoch im blízkej osoby, ale hanbia sa navštíviť psychológa, alebo nevedia, kde ho hľadať.

TELEFONICKÉ LINKY tak isto môžu poskytovať informácie:

Kde sa dá registrovať na určité formy pomoci – napríklad na finančnú pomoc, na finančnú pomoc pre rodiny, ktoré opatrujú člena rodiny s postihnutím. Kde a akým spôsobom môžu dostať zdravotnú starostlivosť, ako zapísať deti do školy, kde nájdu informácie o ubytovaní, či práci. Zriaďujú sa, ak sú ľudia po vypuknutí humanitárnej krízy rozptýlení, odišli do iných miest, či krajiny, kde sa nevedia zorientovať, prípadne nehovoria ich jazykom.

unicef 

pre každé dieťa

Pomôcť môžu aj
masáže





V NIEKTORÝCH KRAJINÁCH JE NÁVŠTEVA U PSYCHOLÓGA STÁLE TABU A ĽUDIA SA HANBIA

V takom prípade môže zafungovať pomoc s masážami. V strese sú ľudia napnutí, majú bolesti, v rámci pomoci sú im ponúknuté bezplatné masáže. Ale maséri sú trénovaní na psychosociálnu pomoc.

Počas masáže sa s ľuďmi rozprávajú, rozoberajú s nimi problémy, ktoré ich trápia.

Po rozhovore ich vedia maséri nasmerovať ďalej. Niektorí sú už otvorenejší aj na individuálnu terapiu, alebo potrebujú nájsť vhodnú formu pomoci pre svoje deti, či niekoho v rodine.

Psychológ im vie odporučiť aj iné formy pomoci, na ktoré má človek nárok.

Niekedy stačí iba to, že sa majú s kým porozprávať.



pre každé dieťa

Niekedy stačí poradiť
ako ďalej, aké sú možnosti





NIEKEDY STAČÍ UKÁZAŤ RIEŠENIE

Ak rodina príde o všetko, musia odísť do iného mesta, či krajiny, stratili zamestnanie, sú závislí od pomoci a unavení, nevedia čo robiť ďalej. Môžu upadnúť do letargie a nezaujímať sa o nič. Iba čakať, odkiaľ im aká pomoc príde.

Vtedy im stačí ukázať riešenia, návody, že sú možnosti ako sa znovu postaviť na nohy. Napríklad pre skupiny pozvať pracovníka z úradu práce, ktorý im predstaví schémy pomoci, školení, či kde a ako hľadať pracovné ponuky.

unicef 

pre každé dieťa

A školiť učiteľov |
dobrovoľníkov, úradníkov, či policajtov





© UNICEF/UN0621048/Salim

AJ TÍ NAJSKÚSENEJŠÍ SA POTREBUJÚ VZDELÁVAŤ

Každá kríza je úplne iná a prináša svoje špecifiká. Napríklad počas vojnového konfliktu na Ukrajine je špecifické, že utekajú ženy s deťmi, lebo muži musia ostať doma bojovať.

Samotné ženy s deťmi sú aj počas cesty vystavené oveľa väčším rizikám – zneužívaniu, násiliu, únosom, ...

Pomoc je tiež potrebné prispôbiť kontextu, kultúre, ak je nedostatok psychológov, treba školiť ľudí, aby dokázali poskytnúť aspoň urgentnú pomoc.

Slovensku – pred vypuknutím vojnového konfliktu na Ukrajine, prechádzalo cez slovenské hranice veľmi málo utečencov. Po začatí konfliktu prichádzalo denne viac ľudí ako inkody za celý rok. Policajti, ktorí pracovali na hraniciach, tak isto potrebovali školenia, na čo si dávať pozor, ako viesť rozhovory s tínedžermi, ako predchádzať potenciálnej kriminalite a pod.



<https://www.youtube.com/watch?v=XqpA4IZ89gs>

unicef 
pre každé dieťa

Ďakujeme.

