

Základná terminológia

pre duševné zdravie a

Psychosociálna podpora (MHPSS)

Ukrajinská reakcia na utečencov

Poľsko
MHPSS
Technická
Pracovné
Skupina

Čo znamená MHPSS?

MHPSS je zastrešujúci termín pre duševné zdravie a psychosociálne intervencie, ktorý zahŕňa akúkoľvek podporu, ktorú ľudia dostávajú na ochranu a podporu ich pohody a prevenciu a liečbu stavov duševného zdravia.

MHPSS zahŕňa aj podporu pre ľudí s poruchami duševného zdravia. Je dôležité, aby ľudia užívajúci lieky na duševné choroby mohli pokračovať v liečbe. Reakcia MHPSS to čo najviac uľahčuje.

Ktoré sektory sú relevantné pre MHPSS?

Všetky sektory núdzovej reakcie musia vyčleniť zdroje a zvážiť integráciu duševného zdravia a psychosociálnej podpory do svojho programovania (napr. výcvik psychologickéj prvej pomoci), aby sa zaistila bezpečnosť utečencov a personálu. AKO sa služby poskytujú, je najdôležitejšie, či už ide o podporu zotavenia alebo zvýšenie reakcií na stres.

Medziagentúra
Stály výbor
Zásah MHPSS
Pyramída



Základy komunikácie MHPSS

Od začiatku vojny boli ľudia na Ukrajine a ukrajinskí utečenci konfrontovaní s celým radom stresových faktorov: vystavenie násiliu; odlúčenie alebo strata blízkych; strata domov a majetku; zlé životné podmienky; nedostatok prístupu k primeraným potravinám a hygienickým zariadeniam; fyzické zranenia a choroby; a nedostatočný prístup k službám na podporu života, ako je zdravotná a sociálna starostlivosť.



Pri komunikácii s ukrajinskými občanmi a tými, ktorí prišli z Ukrajiny v dôsledku vojny, pamätajte na nasledovné:



V núdzových situáciách sú ľudia ovplyvnení rôznymi spôsobmi a vyžadujú rôzne druhy podpory.

MHPSS zahŕňa vývoj vrstveného systému doplnkových podporných systémov/intervencií na uspokojenie potrieb rôznych skupín:

1. prístup k základným potrebám a bezpečnosti (napr. jedlo, prístrešie, voda, základná zdravotná starostlivosť);
2. posilnenie podpory rodiny a komunity;
3. nešpecializovaná podpora (t. j. ciele individuálne, rodinné alebo skupinové intervencie školenými a pomocníkmi pod dohľadom, ako sú učitelia/lekári)
4. špecializované služby (napr. psychologická/psychiatrická podpora pre ľudí s ťažkým duševným zdravím podmienky)



Psychické ťažkosti sú bežné a normálne.

Väčšina ľudí postihnutých humanitárnymi núdzovými situáciami zažije príznaky úzkosti (napr. pocity úzkosti a smútku, beznádeje, ťažkosti so spánkom, únava, podráždenosť alebo hnev a/alebo bolesti). Dá sa to očakávať a u väčšiny ľudí sa to časom zlepšuje.



Nepredpokladajte, že všetci sú traumatizovaní

Považovanie a označovanie každého za traumatizovaného podkopáva vznikajúce mechanizmy zvládania a odolnosť na individuálnej a kolektívnej úrovni, čo môže viesť k „naučenej bezmocnosti“ (tj. nekonaniu na zlepšenie životných podmienok, aj keď na to má schopnosť) a stigme.



Vyhňte sa zdôrazňovaniu posttraumatickej stresovej poruchy (PTSD) v epidemiologických projekciách

Väčšina jednotlivých symptómov PTSD sú normálne stresové reakcie na abnormálne životné udalosti. Veľká väčšina ľudí sa z týchto reakcií zotaví, keď budú v bezpečí, budú mať uspokojené základné potreby a budú mať prístup k podpore komunity. U malého počtu ľudí sa vyvinie PTSD, čo si vyžaduje psychiatrické vyšetrenie a symptómy trvajúce viac ako jeden mesiac. Očakáva sa tiež, že bežné duševné poruchy, ako je depresia a úzkosť, budú častejšie prevládať.



Strata je medzi utečencami rozšírená

Zahŕňa to stratu domova a majetku, sociálnych a profesionálnych rolí, zdrojov príjmu, rodinných vzťahov, smrti blízkych a straty pocitu spolupatričnosti a spojenia, ktoré domov dáva. Smútok a intenzívne emocionálne reakcie sú normálnou reakciou na stratu. Je dôležité poskytnúť ľuďom priestory na smútok a smútok. Smútenie si vyžaduje čas a súcitu podporu a vyžaduje si špecializovanú podporu len vtedy, ak trvá dlho a ovplyvňuje fungovanie.



Deti reagujú na stresujúce zážitky rôznymi spôsobmi

Emócie, správanie a fyzické zdravie detí sa môžu dočasne zmeniť – to je normálne v stresujúcich časoch a nevyhnutne to neznamená, že musia navštíviť špecializovaného poskytovateľa služieb duševného zdravia. Deti sú odolné a väčšina z nich to zvládne a dobre sa zotaví, ak sa budú cítiť bezpečne, budú naplnené ich základné potreby a budú mať starostlivosť a pozornosť od blízkych. Je dôležité venovať sa aj potrebám opatrovateľov MHPSS.



Nepýtajte sa ľudí na to, čo zažili, pokiaľ o tom sami nechcú hovoriť

Snažte sa neprovokovať ľudí, aby zdieľali udalosti, ktoré môžu byť bolestivé. Pýtanie sa na život pred vojnou môže byť nápomocné pri spájaní ľudí s ich neutečeneckými identitami a ich hodnotami, ktoré potom môžu uplatniť vo svojej súčasnej situácii. To môže tiež pomôcť vzbudiť nádej, že sa nakoniec vrátia k rolám a miestam, ktoré sú im drahé.



Zvážte potreby ľudí s už existujúcimi poruchami duševného zdravia

Ľudia s už existujúcimi poruchami duševného zdravia sú vystavení riziku relapsu alebo zhoršenia vzhľadom na pridané stresory a často obmedzený prístup k predpísaným psychotropným liekom. Riziko je obzvlášť vysoké pre ľudí v psychiatrických liečebniach alebo iných ústavoch.



Uznanie a posilnenie agentúry utečencov a stavanie na ich schopnostiach

U niekoľkých utečencov sa vyvinú klinicky významné problémy duševného zdravia. Pozitívne výsledky pre duševné zdravie a psychosociálnu pohodu možno dosiahnuť prostredníctvom silnej sociálnej podpory a podpory komunity, sociálnej súdržnosti a podporovaním podmienok, ktoré umožňujú odolnosť. Nestačí len „identifikovať a postúpiť“ prípady.

Kľúčová terminológia

Je užitočnejšie normalizovať ako patologizovať stresové reakcie a klásť dôraz na odolnosť a zvládanie (súčasne odkazujúc na príslušnú menšinu, ktorá potrebuje špecializovanú starostlivosť o duševné zdravie).

Namiesto

Použité

TRAUMA

tieseň
ANGÚŠŤ
MUČENÝ
PSYCHOLOGICKÉ A
SOCIÁLNE PROBLÉMY resp
ÚČINKY alebo ŤAŽKOSTI

TRAUMATICKÉ UDALOSTI

NEŽIADUCE UDALOSTI
PROTIVIEŤ
Hrôzostrašný
OHROŽENIE ŽIVOTA
HROZNÉ UDALOSTI

TRAUMATIZOVANÍ ĽUDIA

ŤAŽKO ZÚČANÝ
ĽUDIA
ZNAKY tiesne

SYMPTÓMY

REAKCIE NA ŤAŽKO
SITUÁCIE
ĽUDIA S EXTRÉMNYMI alebo
ŤAŽKÝMI REAKCIAMI NA
NÚDZA

TERAPIA

PSYCHOTERAPIA na opis
aktivít v neklinickom prostredí

ŠTRUKTÚROVANÉ AKTIVITY

MENTÁLNE POSTIHNUTIE
DUŠEVNÁ CHOROBA
DUŠEVNÁ PORUCHA

MENTÁLNE ZDRAVIE
A PSYCHOSOCIÁLNE
STAV a/alebo
POSTIHNUTIE

Kľúčové zdroje

Pokyny IASC pre MHPSS v núdzových nastaveniach –

<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-11/IASC%20Guidelines%20on%20>

[Duševné%20Zdravie%20a%20Psychosociálne%20Podpora%20v%20núdzových%20nastaveniach%20%28Angličtina%29.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-11/IASC%20Guidelines%20on%20Duševné%20Zdravie%20a%20Psychosociálne%20Podpora%20v%20núdzových%20nastaveniach%20%28Angličtina%29.pdf)

Prehľad WHO o duševnom zdraví v

núdzových situáciách – <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-zdravie-v-núdzových-situáciách>

Advokačný balík. Pokyny IASC pre MHPSS

v núdzových nastaveniach – <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/1304936629-UNICEF-Advocacy-april29-angl.pdf>

Poľsko
MHPSS
Technická
Pracovné
Skupina