

Vymedzenie pojmov pre Podporu v oblasti duševného zdravia a psychosociálnu podporu (MHPSS)

Odpoveď na ukrajinskú utečeneckú situáciu

Technická
pracovná
skupina
MHPSS
v Poľsku

Na čo sa vzťahuje MHPSS?

Podpora v oblasti duševného zdravia a psychosociálna podpora (MHPSS – Mental Health and Psychosocial Support) je súhrnný pojem pre intervencie v oblasti duševného zdravia a psychosociálne intervencie, ktorý zahŕňa akúkoľvek podporu poskytovanú ľuďom na ochranu a zlepšenie ich blaha a na prevenciu a liečbu problémov v oblasti duševného zdravia.

Súčasťou MHPSS je aj podpora pre ľudí s duševnými poruchami. Je dôležité, aby ľudia, ktorí užívajú lieky na duševné poruchy, mali možnosť v liečbe pokračovať. Úlohou MHPSS je tomu čo najviac napomáhať.

V ktorých odvetviach je MHPSS dôležitá?

Všetky odvetvia, pôsobiace v núdzových situáciách, musia vyčleniť zdroje a zvážiť začlenenie podpory v oblasti duševného zdravia a psychosociálnej podpory do svojho programu (napr. školenie o psychologickej prvej pomoci), aby bola zaistená bezpečnosť utečencov a personálu. Najviac záleží na tom, AKO sú služby poskytované, či podporujú zotavenie alebo umocňujú stresové reakcie.

Pyramída intervencií
Medziagentúrneho stáleho
výboru v oblasti MHPSS



Základy komunikácie MHPSS

Od začiatku vojny sú ľudia na Ukrajine a ukrajinskí utečenci vystavovaní množstvu stresových faktorov: vystavenie násiliu; odlúčenie od svojich blízkych alebo ich strata; strata domova a majetku; zlé životné podmienky; nedostatočný prístup k potravinám a hygiene; fyzické zranenia a choroby; a nedostatočný prístup k sociálno-zdravotnej starostlivosti.



Počas komunikácie s ukrajinskými štátnymi príslušníkmi a osobami, ktoré prišli z Ukrajiny v dôsledku vojny, majte na pamäti nasledujúce skutočnosti:



Núdzové situácie postihujú ľudí rôznymi spôsobmi a vyžadujú rôzne druhy podpory

Súčasťou MHPSS je vytvorenie viacúrovňového systému doplnkových podporných systémov/intervencií na uspokojenie potrieb rôznych skupín:

1. prístup k základným potrebám a bezpečnosti (napr. potraviny, prístrešie, voda, základná zdravotná starostlivosť);
2. posilnenie podpory rodiny a komunity;
3. nešpecializovaná podpora (t. j. cieleňé individuálne, rodinné alebo skupinové intervencie zo strany vyškolených pomocníkov, pracujúcich pod dohľadom, ako sú učitelia/lekári)
4. špecializované služby (napr. psychologická/psychiatrická podpora pre ľudí s vážnymi duševnými poruchami)



Psychická úzkosť je častá a normálna

Väčšina ľudí postihnutých núdzovou humanitárnou situáciou pociťuje príznaky stresu (napr. pocity úzkosti a smútku, beznádej, ťažkosti so spánkom, únavu, podráždenosť alebo hnev a/alebo bolesti). **Tieto príznaky sa dajú očakávať a u väčšiny ľudí sa v priebehu času zmiernia.**



Vyhňte sa predpokladu, že každý je traumatizovaný

Predpokladanie a označovanie všetkých za traumatizovaných podkopáva vznikajúce mechanizmy vysporiadania sa so situáciou a odolnosť na individuálnej a kolektívnej úrovni, čo môže viesť k „**naučenej bezmocnosti**“ (t. j. nepodnikaniu krokov k zlepšeniu svojej životnej situácie, aj keď je to možné) a stigmatizácii.



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

Väčšina jednotlivých príznakov PTSD je **normálnou stresovou reakciou na abnormálne životné udalosti**. **Prevažná väčšina ľudí sa z toho zotaví** po tom, ako sa ocitne v bezpečí, má naplnené základné potreby a prístup k podpore komunity. U malého počtu ľudí sa vyvinie PTSD, ktorá vyžaduje psychiatrické vyšetrenie a predpokladá príznaky trvajúce viac ako mesiac. Očakáva sa aj častejší výskyt bežných duševných porúch, ako sú depresia a úzkosť.



Strata je medzi utečencami veľmi častá

Patrí sem strata domova a majetku, spoločenských a profesionálnych rolí, zdrojov príjmu, rodinných väzieb, smrť blízkych a strata pocitu spolupatričnosti, ktorý domov poskytuje. **Smútok a intenzívne emocionálne reakcie sú normálnou odpoveďou na stratu.** Je dôležité poskytnúť ľuďom priestor na prežívanie žiaľu a smútku. Smútenie si vyžaduje čas a súcitnú podporu, špecializovanú pomoc si vyžaduje iba v prípade, že trvá dlho a ovplyvňuje fungovanie človeka.



Deti reagujú na stresujúce zážitky rozdielnymi spôsobmi

Emócie, správanie a fyzické zdravie detí sa môžu dočasne zmeniť – **v stresových obdobiach je to normálne a nemusí to nevyhnutne znamenať, že majú navštíviť špecializovaného odborníka v oblasti duševného zdravia.** Deti sú odolné a väčšina z nich sa s tým vyrovná a dobre sa zotaví, ak sa cítia bezpečne, ich základné potreby sú uspokojené a **dostáva sa im starostlivosti a pozornosti od blízkych.** Dôležité je venovať sa tiež potrebám MHPSS pre opatrovateľov.



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

Snažte sa nevyprovokovať ľudí k tomu, aby zdieľali udalosti, ktoré by mohli byť bolestivé. **Pýtanie sa na život pred vojnou** môže ľuďom pomôcť spojiť sa so svojou identitou z doby, keď neboli utečencami a s hodnotami, **ktoré môžu následne uplatniť v súčasnej situácii.** Môže to u nich vzbudiť nádej, že sa nakoniec vrátia k úlohám a miestam, ktoré sú im blízke.



Zohľadnite potreby ľudí s už existujúcimi duševnými poruchami

Ľudia s už existujúcimi duševnými poruchami sú vystavení **riziku recidívy alebo zhoršenia stavu** vzhľadom na ďalšie stresové faktory a často obmedzený prístup k predpísaným psychofarmakám. U ľudí v psychiatrických liečebniach alebo iných inštitúciách je riziko obzvlášť vysoké.



Uznajte a posilnite pozíciu zástupcov utečencov a vychádzajte z ich kapacít

Len u malej časti utečencov sa vyvinú **klinicky významné problémy s duševným zdravím.** Pozitívne výsledky v oblasti duševného zdravia a psychosociálnej pohody možno dosiahnuť **prostredníctvom silnej sociálnej a komunitnej podpory, sociálnej súdržnosti a podporovaním podmienok, ktoré napomáhajú odolnosti.** Nestačí len „identifikovať a postúpiť“ prípady.

Kľúčové pojmy

Užitočnejšie ako patologizovať je normalizovať reakcie na stres a zdôrazniť odolnosť a schopnosť zvládania situácie (pričom minoritnú skupinu, ktorá vyžaduje odbornú starostlivosť o duševné zdravie, je potrebné odkázať na príslušné služby).

Namiesto

Použite

TRAUMA

ÚZKOSŤ UTRÁPENÝ PSYCHOLOGICKÉ A SOCIÁLNE PROBLÉMY alebo NÁSLEDKY alebo ŤAŽKOSTI

TRAUMATICKÉ UDALOSTI

NEŽIADUCE UDALOSTI NEPRIAZNIVOSŤ HROZNÉ ŽIVOT OHROZUJÚCE STRAŠNÉ UDALOSTI

TRAUMATIZOVANÍ ĽUDIA

ĽUDIA VO VEĽKEJ TIESNI PRÍZNAKY ÚZKOSTI

SYMPTÓMY

REAKCIE NA ZLOŽITÉ SITUÁCIE ĽUDIA S EXTRÉMNYMI alebo VÁŽNYMI REAKCIAMI NA NÚDZOVÚ SITUÁCIU

TERAPIA

PSYCHOTERAPIA pri opisovaní činností v inom ako klinickom prostredí

ŠTRUKTUROVANÉ ČINNOSTI

DUŠEVNÉ ZNEVÝHODNENIE DUŠEVNÁ CHOROBA DUŠEVNÁ PORUCHA

ŤAŽKOSTI a/alebo ZNEVÝHODNENIE V OBLASTI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA A PSYCHOSOCIÁLNE ŤAŽKOSTI a/alebo ZNEVÝHODNENIE

Kľúčové zdroje

Usmernenia IASC (Medziagentúrneho stáleho výboru) pre MHPSS v núdzových situáciách – <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-11/IASC%20Guidelines%20on%20Mental%20Health%20and%20Psychosocial%20Support%20in%20Emergency%20Settings%20%28English%29.pdf>

Základné informácie WHO (Svetovej zdravotníckej organizácie) o duševnom zdraví v núdzových situáciách – <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>

Balíček na podporu presadzovania. Usmernenia IASC pre MHPSS v núdzových situáciách – <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/1304936629-UNICEF-Advocacy-april29-English.pdf>

**Technická
pracovná
skupina
MHPSS
v Poľsku**