

Duševno zdravlje drapomoć za izbeglice, tražioce azila i migrante u pokretu kroz Evropu

VODIČ ZA VIŠE AGENCIJA



Duševno zdravlje drapomoć za izbeglice, tražioce azila i migrante u pokretu kroz Evropu

VODIČ ZA VIŠE AGENCIJA, DECEMBAR 2015



Tekst i koordinacija:

Text and coordination: Peter Ventevogel (UNHCR); Guglielmo Schinina (IOM); Alison Strang (mhps.net); Marcio Gagliato (mhps.net), Louise Juul Hansen (IFRC Psychosocial Centre)

Prevod:

Lidija Markovic (IOM)

Slike na naslovnoj strani:

Stephen Ryan, IFRC; Francesco Malavolta, IOM; Maria De Laiglesia Noriega, Spanish Red Cross; Amanda Nero, IOM

Duševno zdravlje drapomoć za izbeglice, tražioce azila i migrante u pokretu kroz Evropu

VODIČ ZA VIŠE AGENCIJA

Ovaj kratak priručnik nastoji da ponudi savete za zaštitu i podršku ocuvanju duševnog zdravlja i psihosocijalnoj dobrobiti izbeglica, tražioca azila i migranata u Evropi. Priručnik opisuje osnovne principe i odgovarajuće intervencije koje vode sve one koji osmišljavaju i pružaju servise u kriznim situacijama i/ili pružaju direktnu pomoć ugroženim licima.

Do sada nezapamćen broj pojedinaca i porodica, uključujući sve veći broj dece, iz Bliskog Istoka, Afrike i Centralne Azije, je prešao Mediteran i Egejsko more u pokušaju da dođe do sigurnosti i bezbednosti Evrope. 2015. godine više od 3500 ljudi se udavilo ili se vodi kao nestalo tokom ovog procesa¹. Trenutno se stotine hiljada žena, ljudi, dečaka i devojčica, sa pravnim statusom izbeglica, tražioca azila i migranata nalazi u pokretu kroz evropsku teritoriju na njihovom putu do države koja im je krajnja destinacija. Među brojnim potrebama ovih populacija značajnu pažnju treba obratiti na zaštitu njihovog duševnog zdravlja i psihosocijalne dobrobiti^{2 3}.

Izazovi za očuvanje duševnog zdravlja i psihosocijalne dobrobiti

Izbeglice i migranti koji dolaze u Evropu uglavnom su se susreli sa ratom, progonom i teškim izazovima u zemljama porekla. Mnogi su doživeli raseljavanje i nevolje u tranzitnim zemljama i ukrcali su se na opasna putovanja. Nedostatak informacija, neizvesnost po pitanju imigracionog statusa, potencijalna neprijateljstva, promenljive politike, nedostojanstvena i produžena zadržavanja su ono što doprinosi stresu. Prisilne migracije narušavaju zaštitne potpore koje su postojale pre migracije – kao one koje pruža šira porodica –i mogu dovesti u pitanje kulturni, verski i polni identitet.

Prisilne migracije zahtevaju višestruka prilagođavanja u kratkom vremenskom periodu. Ljudi – i naročito deca – postaju podložniji zloupotrebi i zanemarivanju. Socijalni i duševni problemi koji su ranije postojali mogu se pogoršati. Veoma je važno shvatiti da način na koji su ljudi prihvaćeni i način na koji je pružena pomoć i zaštita mogu da izazovu ili pogoršaju probleme na primer umanjivanjem ljudskog dostojanstva, obeshrabrivanjem uzajamne podrške i stvaranjem zavisnosti. Intenzivan osećaj hitnosti među ljudima u pokretu ih može nagnati da preduzmu ekstremne zdravstvene i psihosocijalne rizike i njihovo brzo kretanje kroz nekoliko zemalja ostavlja samo malo vremena za pružanje pomoći.

Opšti psihosocijalni odgovori

Izbeglice i migranti se mogu osećati ophrvani emocijama ili zbunjeni i iscrpljeni i proživljavati intenzivne strahove i brige, izlive jakih emocija kao što su bes i tuga i mogu imati košmare i druge probleme pri spavanju. Na početku, pri samom dolasku u Evropu neki se mogu osećati ushićeno. Mnogi su preživeli višestruke gubitke i žale za ljudima, mestima i životom koji su ostavili. Mogu se osećati uplašeno ili nervozno, ili otupelo i otuđeno. Neki ljudi mogu imati reakcije koje utiču na

njihove funkcionisanje i rasuđivanje i stoga umanjiti njihovu sposobnost da brinu za sebe i svoje porodice i da se nose sa opasnostima i rizicima na njihovom putu. Važno je znati da su mnoge rekacije na stres prirodni način na koji um i telo reaguju na izazivače stresa i ne mogu se smatrati abnormalnim u visoko zahtevnim okolnostima. Efekti stresa mogu biti amortizovani osnovnim uslugama, osećajem sigurnosti i socijalnom podrškom. Učestalost poremećaja koji su posledica jakog stresa, kao što je PTSD, je veća kod izbeglica nego kod ljudi koji nisu prisilno raseljeni. Međutim, za većinu izbeglica i migranata potencijalno traumatski događaji iz prošlosti nisu jedini, čak ni najvažniji izvor psihološkog poremećaja. Najveći deo emocionalne patnje je direktno povezan sa trenutnim strahovima i brigama i neizvesnom budućnosti. Biti izbeglica ili migrant ne čini, dakle, samo po sebi, pojedince podložnijim mentalnim poremećajima, već izbeglice i migranti mogu biti izloženi različitim faktorima stresa koji utiču na njihovo mentalno zdravlje⁴.

Osnovni principi promovisanja duševnog zdravlja i psihosocijalne dobrobiti

Ne postoji jedan način ili model da se obezbedi duševno zdravlje i psihosocijalna podrška izbeglicama i migrantima u pokretu ka Evropi - ali sledeći principi dobre prakse su ustanovljeni od strane organizacija koje rade u ovoj oblasti kao vodič za pravo delovanje i da bi sprečili nenamerno činjenje štete:

1. Tretirajte sve ljude sa dostojanstvom i uvažavanjem i negujte njihovo samopoštovanje samozaupanje

U haotičnim i osetljivim situacijama, pružaoci pomoći mogu da se usresrede samo na ono što oni smatraju da treba uraditi, ne obraćajući dovoljno pažnje na to kako će njihove aktivnosti biti shvaćena od strane izbeglica i migranata. Važno je pružiti usluge na dostojanstven način, uvažavajući autonomiju i privatnost osoba. Svi, uključujući decu, ljude sa posebnim potrebama ili pripadnici manjinskih zajednica imaju pravo da budu tretirani sa jednakošću i bez diskriminacije. Gde god je moguće, ljudima treba omogućiti da odaberu kako žele da rade stvari da bi zadržali osećaj lične kontrole. Važno je znati da ovo uključuje konsultovanje sa izbeglicama i migrantima kako bi se odredile njihove potrebe i kapaciteti i pomoć gradila na njihovim predlozima. Ovo je preko potrebno za dobru psihosocijalnu pomoć ali teško je realizovati kad ljudi ne ostaju dugo na jednom mestu.

- IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings - (IASC, 2007). Ovaj dokument je odobren od strane više od 35 organizacija uključenih u pružanje humanitarne pomoći. On pruža osnovni vodič za reagovanje u više sektora za zaštitu i unapređenje duševnog zdravlja i psihosocijalne dobrobiti u kriznim situacijama.

2. Ponašajte se prema ljudima u nevolji na human i motivišući način

Svi koji su uključeni u pružanje pomoći izbeglicama i migrantima treba da znaju kako da pomognu ljudima u nevolji i olakšaju stres gde je moguće. Psihološka prva pomoć (PFA) je set jednostavnih pravila i tehnika koje mogu svi koristiti (neprofesionalci i profesionalci) kako bi pomogli ljudima u nevolji. Organizacija radionica obuke za PFA, u trajanju od pola do dva dana, može biti efektivan način da se usvoje određene interpersonalne veštine kod pružaoca pomoći, uključujući volontere, vladine zvaničnike i graničare.

- Psychological First Aid. Guide for Field Workers – (WHO, World Vision in War Trauma Foundation, 2011) vodič sa jednostavnim uputstvima kako da pružite humanu, motivišuću i praktičnu pomoć odraslima i deci koji su ozbiljno pogođeni krizom.
- Psychological First Aid. Pocket Guide – osnovni principi na jednoj stranici.
- Psychological First Aid for Children – (Save the Children, 2013) ima za cilj razvijanje veština i kompetencija da bi se smanjila početna patnja dece koja su skorije bila izložena ekstremno stresnim situacijama.

3. Pružite informacije o uslugama, podršci i pravima i obavezama

Glavni uzrok stresa kod ljudi u pokretu je nedostatak informacija. Obezbeđivanje aktuelnih, tačnih informacija o tome gde i kako se može dobiti pomoć može u velikoj meri da ublaži nevolje u situaciji

koja se stalno menja. Takve informacije se mogu pružiti na prijemnim punktovima, putem letaka, televizije, telefona i interneta. Pružaoci pomoći treba da budu sposobni da obezbede adekvatne činjenice i da upute ljude na mesta gde mogu da dobiju informacije. Pristup informacionim tehnologijama, telefonima i mestima gde se mogu napuniti baterije mobilnih telefona je od ključne pomoći da bi ljudi sami pronalazili informacije i kontaktirali jedni druge. Informacije moraju biti razumljive za sve različite grupe u pokretu, kao što su deca, hendikepirane osobe, osobe koje ne znaju da čitaju ili stariji ljudi.

- [UNHCR Mediterranean Portal](#) – za aktuelne informacije o izbegličkoj i migrantskoj krizi u Evropi.
- [MHPSS.net Mediterranean Migration Crisis On-line group](#) – Web prostor za spajanje ljudi i resursa.
- [ACAPS Briefing #MIGRATIONCRISIS](#) – kratak pregled krize.
- [REACH](#) – online mapa krize.
- [Inter-agency Information Sharing Portal](#) – regionalni odgovor na izbeglicku krizu u Siriji za razmenu najsvežijih informacija u vezi sa krizom u Siriji.

4. Obezbedite odgovarajuću psihološku edukaciju i koristite odgovarajući jezik

Nekad je važno pomoći izbeglicama i migrantima da prihvate ponekad neizdrživa osećanja koja se javljaju kao prirodna posledica stresa kojem su izloženi. Na primer, ljudi mogu da dožive promene u spavanju i jelu ili da se lako rasplaču ili se iznerviraju. Može biti od pomoći ubediti ljude da su mnoge od ovih reakcija normalne i ponuditi jednostavne načine da se nose sa nedaćama i negativnim osećanjima.

Imajući u vidu brzo kretanje ove populacije, dosta može pomoći pružanje sažetih i praktičnih informacija na jezicima koji ovi ljudi razumeju. Pri pružanju informacija treba koristiti svakodnevni jezik i izbegavati korišćenje medicinskih termina izvan medicinskog okruženja. Najvažnije, ne koristite reči kao što su „traumatizovan“, „psihotrauma“, „PTSD“ da opišu celu naciju.

- [Self-help book for men facing crisis and displacement](#) – (IOM, 2015) knjižica koja treba da pomogne muškarcima iz Sirije da razumeju i nose se sa mislima i osećanjima u vreme krize. (Verzija na arapskom).

5. Prioritet u pružanju zaštite i psihosocijalne podrške imaju deca, naročito deca razdvojena od porodica, deca bez pratnje i deca sa posebnim potrebama

Deca bez pratnje, ona koja su razdvojena od svojih porodica ili staratelja tokom kretanja i deca koja su započela svoj put bez pratnje ali trenutno putuju sa nekim, kao i deca sa specijalnim potrebama mogu biti izložena zlostavljanju, nasilju i eksploataciji. Identifikacija i registracija dece može da im omogući zaštitu i spase život. Pružajući im pomoć u skladu sa dečijim specifičnim potrebama, kao što je pomoć oko kontaktiranja porodice, upoznavanje njih samih sa njihovim opcijama, pravni saveti i odgovarajući smeštaj će ohrabriti decu bez pratnje da se registruju. Ovakva pomoć, zajedno sa pomoću u hrani, bezbednom vodom, odmorom i igrom, toplom garderobom može biti obezbeđena kroz dečije i porodične centre pomoći.

- [Inter-agency guiding principles on unaccompanied and separated children](#) – (2004).
- [Working with the unaccompanied child](#) – (CONNECT Project, 2014) uputstvo za staratelja i druge osobe koje rade u najboljem interesu deteta.
- [Alternative Care in Emergencies Toolkit](#) – (Interagency Working Group on Unaccompanied and Separated Children, 2013).

6. Jačajte podršku porodice

Pomozite da porodice ostanu zajedno. Gde su se porodice razdvojile, spojite ih uz pomoć Službi za spajanje porodica. Važno je da deca ostanu sa svojim roditeljima u svim okolnostima. Proces migracije može oslabiti veze između porodice i članova zajednice. Podrška porodice i društva su najbolja zaštita od nedaća i brižna odrasla osoba je ključni zaštitni faktor za decu. Tamo gde ponovno spajanje porodica nije moguće, određivanje alternativne brige treba da bude u

najboljem interesu deteta i da postavi opciju vraćanja u užu ili širu porodicu kao prioritet. Ako porodice dožive smrt svojih dragih tokom puta, obezbedite dostojanstvene sahrane i mobilizite ljude iz iste religijske zajednice da prisustvuju sahrani i podrže porodice.

- Trace the face – Migrants in Europe. Restoring family links ICRC – služba za ponovno spajanje porodica, za ljude nestale tokom sukoba, prirodnih katastrofa ili migracija.
- Broken Links: Psychosocial support for people separated from family members, IFRC, Referentni Centar za Psihosocijalnu Pomoć, 2014.

7. Identifikujte i zaštitite osobe sa posebnim potrebama

Čak i tokom kratkog boravka, ljudi koji su više izloženi riziku od drugih treba da budu identifikovani i da im se ponudi da budu upućeni u službu socijalne zaštite. Ovo može, u nekim slučajevima, spasiti živote. Oni koji mogu biti naročito ranjivi su deca koja putuju sama, starije osobe, osobe sa invaliditetom, trudnice, žrtve nasilja, žrtve trgovine ljudima, žrtve seksualnog i rodno-zasnovanog nasilja (SGBV) i osobe različite seksualne orijentacije i transrodne osobe. Zahtevajte povratnu informaciju tokom intervencija od učesnika i obratite posebnu pažnju da omogućite da ranjive grupe razmenjuju svoja iskustva.

- Rapid Assessment Guide for Psychosocial Support and Violence Prevention in Emergencies and Recovery – (IFRC 2015).
- Mental health and psychosocial support for conflict-related sexual violence: 10 myths – (WHO, UNFPA, UNICEF, UNAction, & UNHCR 2012).

8. Tokom intervencija uvažavajte njihovu kulturu i obezbedite adekvatnog prevodioca

Pružanje psihosocijalne pomoći mora biti prilagođena potrebama ljudi kojima je namenjena. MHPSS pružaoci pomoći treba da se upoznaju sa poreklom ljudi sa kojima rade. Gde je god moguće, intervencije treba planirati uz uključivanje ljudi koji su direktno pogođeni situacijom.

Najbolje je izbegavati članove porodice i zajednice kao prevodioca i obučeni prevodioci treba da budu angažovani, najidealnije iz zemalja porekla migranata. Uz obuku i nadzor, neki prevodioci mogu imati mnogo složeniju ulogu kulturnog medijatora. Kulturni medijator ima ulogu posrednika između osobe i pružaoca usluge, koristeći poznavanje vrednosti, verovanja i običaja unutar njihove kulturne grupe, uz poznavanje različitog sistema brige u zemlji domaćina. Kulturni medijatori se uspešno koriste kod zbrinjavanja izbeglica i migranata i mogu se naći preko postojećih profesionalnih udruženja i mreža.

- 'Culture, context and the mental health and psychosocial wellbeing of Syrians' – (UNHCR, 2015)
Pregled za zaposlene u pružanju psihosocijalne pomoći Sirijcima koji su pogođeni oružanim sukobima.

9. Obezbedite tretman za osobe sa ozbiljnim mentalnim poremećajima

Tretman može obaviti samo diplomirani doktori u skladu sa nacionalnim regulativama. Gde je to moguće, uputite ljude sa ozbiljnim mentalnim poremećajima u odgovarajuće više službe. Ovo se odnosi na ljude koji su imali ranije poremećaje a sad im se vraćaju zbog krize, ljude sa psihotičnim simptomima, ljude koji nisu sposobni da normalno funkcionišu, oni koji su u opasnosti da povrede sebe ili druge ili korisnici nekih supstanci koji su sad u apstinenciji usled krize. Kada upućivanje u drugu ustanovu nije moguće i mora se pružiti lečenje na licu mesta, razmotrite propisivanje leka koji verovatno postoji i u drugim zemljama, kao što su lekovi sa WHO liste najvažnijih lekova. Važno je obezbediti listu najosnovnijih lekova na medicinskim punktovima u zonama ulaska i izlaska u tranzitnim zemljama. Farmaceutski recept ne treba da sadrži samo ime leka već i njegove komponente, da bi se lakše prepoznali. Dajte svakom pacijentu pisani tekst o propisanom leku da bi ga pokazali na graničnim kontrolnim punktovima. Koristite jednostavne zdravstvene putne kartone da bi migranti imali informacije kod sebe o zdravstvenim problemima i potrebnom lečenju.

- mhGAP Humanitarian Intervention Guide - Clinical Management of Mental, Neurological and Substance Use Conditions in Humanitarian Emergencies – (WHO& UNHCR, 2015).

- WHO Model List of Essential Medicines – (WHO, 2015).
- Personal Health Record' Handbook - da se obezbede informacije koje mogu pomoci zdravstvenim radnicima da imaju sveobuhvatan uvid u zdravstveno stanje migranata, potrebe i istoriju lecenja (IOM & EU).

10. **Nezapočinjite psihoterapeutske tretmane koji zahtevaju nastavak ako nije verovatno da je taj nastavak moguć**

Glavna prepreka većini konvencionalnih psihoterapeutskih intervencija za ljude “u pokretu” je to što one uglavnom zahtevaju višestruke sesije. Stoga, terapeutske intervencije treba da budu prilagođene činjenici da je prvi put kad vidite neku osobu verovatno i poslednji. Nemojte nenamerno da povredite osobu tako što ćete ga ohrabriti da priča o teškim iskustvima izvan stabilnog, kliničkog okruženja. Ne koristite pojedinačne intervencije usmerene na traumu , uključujući (ali ne ograničavajući se samo na to) kritični događaj pri ispitivanju stresa. Uglavnom, višestruke sesije psihoterapije treba razmatrati samo kad je osoba u stabilnoj situaciji.

11. **Praćenje i održavanje zdravstvenog stanja zaposlenih i volontera**

Zaposleni i volonteri koji pružaju pomoć izbeglicama u pokretu biće u više navrata izloženi pričama o terorizmu i ličnim tragedijama. Mogu da žive i rade u psihološki zahtevnim i neprijatnim uslovima rada, kao što su dugačko radno vreme, veliki obim posla, nedostatak privatnosti i ličnog prostora. Pružaoci pomoći mogu da dožive moralnu patnju zbog izbora koje moraju da naprave. Ovi stresovi mogu da izazovu nepovoljne posledice kao što su anksioznost i depresivna osećanja, psihosomatske tegobe, preterano vezivanje za korisnike, otupelost, apatija, autodestruktivno ponašanje (kao što je zloupotreba alkohola ili nekih drugih supstanci) i međuljudski sukobi.

Humanitarni radnici treba da budu upozoreni na znake stresa kod sebe i kod kolega. Tim menadžeri treba da prate svoje zaposlene, kroz neformalno posmatranje i periodična rutinska ispitivanja ili kroz organizovanje neformalnih ili formalnih grupnih seansi za procenu stresa. Klima koja pruža podršku, uključenost i transparentnost štiti zaposlene i volontere.

- Managing stress in humanitarian workers – (Antares Foundation, 2012) – smernice za dobro praksu vodič za dobru praksu
- Psychological First Aid for Children – (Save the Children, 2013) poglavlje C – Jednodnevni trening o nošenju sa stresom za zaposlene.

12. **Ne radite u izolaciji: saradujte i uskladjujte se sa drugima**

Mnogo ljudi je uključeno u pružanje pomoći izbeglicama i migrantima u pokretu. Neki su deo velikih organizacija dok drugi rade sami ili u malim neformalnim mrežama. Važno je da se pružaoci pomoći povezuju jedni sa drugima i da uče iz tuđeg rada, tako da se ne bi preklapali niti ostavljali velike praznine u radu. Stručnjaci za duševno zdravlje poput psihologa, psihijatar, savetnika, koji pomažu izbeglicama i migrantima u pokretu kroz Evropu treba da se povežu sa postojećim organizacijama i da ne obavljaju stručni MHPSS rad izvan struktura koje je odobrila vlada i van organizovanog okruženja za pružanje pomoći.

- MHPSS.net – Mreža za duševno zdravlje i psihosocijalnu podršku - za povezivanje ljudi i resursa.

Notes:

- 1: <http://data.unhcr.org/mediterranean/regional.php>. (Accessed 22 Nov 2015). 2015.
- 2: IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: Inter-Agency Standing Committee. 2007
- 3: Child Protection Working Group. Minimum standards for child protection in humanitarian action: CPWG, 2012.
- 4: World Health Organisation Regional Bureau for Europe. Policy brief on migration and health: mental health care for refugees. Copenhagen: WHO-EURO, 2015.
- 5: Rose, S., Bisson, J., & Wessely, S. Psychological debriefing for preventing post-traumatic stress disorder (PTSD). 2002