

Kluczowe koncepcje i najlepsze praktyki w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego (MHPSS)

Odpowiedź na sytuację kryzysową dotyczącą uchodźców z Ukrainy

Techniczna
Robocza
Grupa
MHPSS w
Polsce

Czym jest MHPSS?

MHPSS to ogólny termin określający interwencje w zakresie zdrowia psychicznego i psychospołecznego, obejmujący wszelkie wsparcie, okazywane ludziom w celu ochrony i promowania dobrego samopoczucia, zapobiegania chorobom psychicznym i ich leczenia.

Które sektory powinny zawierać MHPSS?

Aby zapewnić bezpieczeństwo uchodźcom i personelowi, wszystkie sektory pomocy doraźnej muszą przeznaczyć odpowiednie środki i rozważyć włączenie wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego do swojego programu (np. szkolenia z zakresu pierwszej pomocy psychologicznej). TO, W JAKI SPOSÓB świadczone są usługi, jest najważniejszym i może sprzyjać powrotowi do zdrowia lub nasilać reakcje stresowe.



Podstawy komunikacji w MHPSS

Od początku wojny ludność Ukrainy, w tym ukraińscy uchodźcy, zmagają się z wieloma czynnikami stresu. Wśród nich są narażenie na przemoc, rozłąka z bliskimi lub ich utratę, utrata domów i dobytku, złe warunki życia, brak dostępu do odpowiedniej żywności i podstawowych warunków sanitarnych, urazy fizyczne, choroby oraz brak dostępu do podstawowych usług, takich jak opieka zdrowotna i wsparcie społeczne.



Komunikując się z obywatelami Ukrainy oraz osobami, które przybyły z Ukrainy w wyniku wojny, pamiętaj o następujących zasadach:



Unikaj zakładania, że wszyscy mają traumatyczne przeżycia

Zakładanie, że wszyscy mają traumę, może zawadzić wypracowaniu mechanizmów radzenia sobie ze stresem na poziomie indywidualnym i zbiorowym. Może to potencjalnie prowadzić do **“wyuczonej bezradności”** (tj. sytuacji, w której człowiek przestaje próbować poprawić warunki życia, nawet jeśli ma taką możliwość) i **stygmatyzacji**.



Stres psychiczny jest zjawiskiem powszechnym i normalnym

Większość osób dotkniętych kryzysem humanitarnym doświadcza objawów stresu (takich jak uczucie niepokoju i smutku, beznadziei, trudności ze snem, zmęczenie, drażliwość lub złość i/lub bóle). **Należy się tego spodziewać, w większości przypadków stres z czasem mija, stan ulegnie to poprawie.**



W sytuacjach kryzysowych ludzie są poszkodowani na różne sposoby i wymagają różnego rodzaju wsparcia.

MHPSS przywiduje stworzenie **wielowarstwowego systemu uzupełniających się zabiegów wsparcia/ interwencji,** które zaspokajają potrzeby różnych osób i grup społecznych:

1. zaspokojenia podstawowych potrzeb (dostęp do żywności, schronienia, wody, podstawowej opieki zdrowotnej) i gwarancja bezpieczeństwa;
2. wzmocnienie wsparcia rodzinnego i społecznego
3. zapewnienie wsparcia niespecjalistycznego (tj. ukierunkowanych interwencji indywidualnych, rodzinnych lub grupowych prowadzonych przez przeszkolonych i nadzorowanych specjalistów: lekarzy rodzinnych/nauczycieli)
4. zapewnienie realizacji usług specjalistycznych (wsparcie psychologiczne lub psychiatryczne dla osób z zaburzeniami psychicznymi).



W prognozach epidemiologicznych należy unikać podkreślania znaczenia zespołu stresu pourazowego (PTSD).

Większość indywidualnych objawów PTSD to **normalne reakcje na stres w odpowiedzi na nietypowe wydarzenia życiowe. Zdecydowana większość ludzi wychodzi z tego stanu,** gdy jest bezpieczna, ma zaspokojone podstawowe potrzeby i dostęp do wsparcia społecznego. Tylko u niewielkiej liczby osób rozwinię się PTSD, które będzie wymagało ewaluacji psychiatrycznej w przypadku, gdy objawy utrzymują się dłużej niż jeden miesiąc. Częstotliwość występowania powszechnych zaburzeń psychicznych, takich jak depresja i lęk, będzie większa.



Utrata jest powszechna wśród uchodźców

Obejmuje to utratę domów i majątku, ról społecznych i zawodowych, źródeł dochodu, więzi rodzinnych, śmierć bliskich oraz utratę poczucia przynależności i więzi, jakie daje dom. **Żałoba, której mogą towarzyszyć intensywne reakcje emocjonalne, jest normalną reakcją na utratę.** Ważnym jest umożliwienie przeżywania żałoby i smutku. Żałoba wymaga czasu i pełnego współczucia i wsparcia, a dopiero gdy trwa i wpływa na funkcjonowanie, można zalecić skorzystanie z pomocy specjalistycznej.



Dzieci w różny sposób reagują na stresujące doświadczenia.

Ich emocje, zachowanie, zdrowie fizyczne mogą ulec tymczasowej zmianie. **To jest normalne w stresujących sytuacjach i niekoniecznie oznacza, że muszą być zgłoszone do specjalisty zajmującego się zdrowiem psychicznym.** Dzieci są odporne i większość z nich dobrze sobie radzi i dochodzi do siebie, jeśli czują się bezpiecznie, jeśli ich podstawowe potrzeby są zaspokojone oraz jeśli **mają zapewnioną opiekę i uwagę ze strony bliskich.** Ważne jest, aby zająć się również potrzebami ich opiekunów w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego.



Nie należy pytać ludzi o ich przeżycia, chyba że sami chcą o tym opowiedzieć.

Staraj się nie pytać o bolesnych doświadczeniach. Natomiast, **zadawanie pytań o życiu przed wojną** może być pomocne w nawiązaniu do tożsamości osób, ich wartości i ważnych aspektów ich życia, tak aby mogli je sobie **przypomnieć i posługiwać się nimi w obecnych sytuacjach życiowych.** Może to także pomóc w odbudowaniu więzi ze sobą oraz z nadzieją na powrót do ról i miejsc, które są dla nich ważne.



Należy uwzględnić potrzeby osób z istniejącymi wcześniej zaburzeniami psychicznymi.

Osoby z istniejącymi wcześniej zaburzeniami psychicznymi są **narażone na ryzyko nawrotu choroby lub pogorszenia stanu zdrowia** ze względu na dodatkowe czynniki stresogenne i często ograniczony dostęp do przepisanych im leków psychotropowych. Osoby przebywające w szpitalach psychiatrycznych lub innych instytucjach są szczególnie narażone na nawrót choroby lub pogorszenie stanu zdrowia. Ważne jest, by **osoby przyjmujące leki na schorzenia psychiczne mogły kontynuować leczenie.** Działania MHPSS mają na celu usprawnić kontynuację leczenia, o ile jest to możliwe.



Uznaj i wzmocnij sprawczość uchodźców, buduj na ich mocy.

Tylko u niewielkiej części uchodźców wystąpią klinicznie istotne problemy ze zdrowiem psychicznym. Pozytywnych wyników w zakresie zdrowia psychicznego i dobrostanu psychospołecznego można osiągnąć poprzez **wsparcie społeczne, więzi społeczne oraz tworzenie warunków umożliwiających wzmocnienie odporności na stres.** Nie wystarczy tylko "identyfikować i wystawiać skierowania".

Kluczowa Terminologia

Nie należy patologizować reakcje na stres. Bardziej pomocne jest normalizowanie takich reakcji, a także podkreślanie znaczenia odporności na stres, własnej sprawczości i radzenia sobie (przy jednoczesnym kierowaniu mniejszości, która potrzebuje specjalistycznej opieki w zakresie zdrowia psychicznego, do odpowiednich placówek).

Zamiast

TRAUMA

TRAUMATYCZNE PRZEŻYCIE
WYDARZENIA TRAUMATYCZNE

OSOBY, KTÓRE DOZNAŁY
TRAUMY
OSOBY STRAUMATYZOWANE

OBJAWY

TERAPIA
PSYCHOTERAPIA
PORADNICTWO - określenie
działań w warunkach poza-
kliniknych

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ
UMYSŁOWA
CHOROBA PSYCHICZNA
ZABURZENIE PSYCHICZNE

Użyj

DYSTRES
BÓL
UDRĘCZONY
PSYCHOLOGICZNE I
SPOŁECZNE PROBLEMY lub
SKUTKI lub TRUDNOŚCI

ZDARZENIA NIEPOŻĄDANE
NIESZCZĘŚCIE
PRZERAŻAJĄCE
ZAGRAŻAJĄCE ŻYCIU
PRZERAŻAJĄCE
WYDARZENIA

OSOBY W POWAŻNYM
STRESIE
OZNAKI STRESU

REAKCJE NA TRUDNE SYTUACJE
LUDZIE Z EKSTREMALNYMI lub
POWAŻNYMI REAKCJAMI NA
ZAGROŻENIA

DZIAŁANIA
ZORGANIZOWANE
STRUKTURYZUJĄCE

ZDROWIE UMYSŁOWE I
PSYCHOSPOŁECZNE i/lub
ZDOLNOŚĆ DO PRACY

Kluczowe Źródła*

IASC Guidelines for MHPSS in Emergency Settings – <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-11/IASC%20Guidelines%20on%20Mental%20Health%20and%20Psychosocial%20Support%20in%20Emergency%20Settings%20%28English%29.pdf>

WHO fact sheet on mental health in emergencies – <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>

Advocacy package. IASC Guidelines for MHPSS in Emergency Settings – <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/1304936629-UNICEF-Advocacy-april29-English.pdf>

Mental Health and Psychosocial Support Minimum Service Package
<https://mhpssmsp.org/en>

*Tłumaczenia źródeł na język polski są w trakcie realizacji i zostaną udostępnione.

**Techniczna
Robocza
Grupa
MHPSS w
Polsce**