

ПРОХАННЯ ПРО ПІДТРИМКУ – ЦЕ ВАША СИЛА

Маленький тканинний мішечок – порожній, а на столі виблискують різнокольорові камінці.

"Людям часто важко говорити про своє психічне здоров'я. Їм легше описати свій фізичний і медичний стан, фінансові проблеми або проблеми з житлом, - пояснює Марі Румлерова, фахівчиня з питань Психічного Здоров'я та Психосоціальної Підтримки (MHPSS – Mental Health and Psychosocial Support) Представництва Міжнародної організації з міграції (МОМ) в Чехії, готуючись до групового консультування з українськими біженцями.

"Ці камінці допомагають нам налагодити зв'язок і розпочати діалог. Робота з символами та образами допомагає нашим клієнтам візуалізувати та висловити свої емоції та внутрішні конфлікти".

МОМ надає підтримку у сфері MHPSS у Чехії в рамках реагування на ситуацію в Україні з жовтня 2022 року. Індивідуальні та групові заняття українською, чеською та англійською мовами доповнюються підтримкою для місцевих громадських працівників. МОМ вбачає необхідність зосередитися на запобіганні емоційному вигоранню і тому проводить семінари для громадських працівників та інших фахівців, які тісно співпрацюють з біженцями з України.

Команда MHPSS МОМ тісно співпрацює з партнерами-виконавцями (implementing partners) для покращення добробуту та соціальної адаптації клієнтів. Механізм перенаправлення дозволяє їм отримувати спеціалізовані послуги, зокрема психотерапію, дитячу терапію, госпіталізацію, послуги для людей з ПАС та групи підтримки за принципом "рівний – рівному" (peer-to-peer).

"Робота з символами та образами допомагає нашим клієнтам візуалізувати та виражати свої емоції та внутрішні конфлікти".

Туга за домівкою, горювання та провина

Будь-яка форма міграції є стресом, оскільки люди сумують за своїми родичами та звичним життям, їм потрібно пристосовуватися до нової культури та переосмислювати свою ідентичність. Крім того, людям, які виїжджають від війни, часто доводиться справлятися з негативними психологічними реакціями, викликаними насильством, страхом, втратами і загрозами, які вони пережили під час бойових дій.

"Проте найпоширенішою проблемою, з якою я стикаюся, є почуття провини, - розповідає Ольга Сидорук, психолог і соціальна працівниця команди МОМ з MHPSS у Чехії. Багато людей, з якими ми зустрічаємося, відчувають провину за те, що виїхали. Їм важко підтримувати зв'язок зі своїми родичами та друзями, які залишилися в Україні. Живучи в безпечніших, кращих умовах, вони бояться ділитися фотографіями з країни, яка їх прихистила, оскільки це може викликати гнів тих, хто залишився в Україні.

Можливо, їхній гнів – це просто захист, спосіб висловити свій біль, - пояснює Ольга. "Іноді гнів можна вгамувати простими словами: "Я розумію, як тобі зараз важко. Ти маєш право відчувати розчарування. Чи можу я якось тебе підтримати?", - додає вона.

Одиноке батьківство подвоює ізоляцію

"Серед усіх біженців з України матері з маленькими дітьми перебувають у найбільш скрутному становищі, - пояснює Марі. "Ви не можете зробити все можливе для своєї дитини, якщо не отримуєте ніякої підтримки", - додає вона. Більшість цих жінок самотні, далеко від своїх чоловіків і родичів (чоловікам у віці від 18 до 60 років заборонено виїжджати з України), та позбавлені будь-якої сімейної підтримки. Оскільки вони проводять весь свій час, доглядаючи за дітьми, ці жінки не можуть працювати, щоб заробити на життя.

Як наслідок, багато з них відчувають фінансові проблеми. Замкнені у своїй рутині, ні з ким поговорити, без доступу до можливостей інтеграції, вони стикаються з подвійною ізоляцією: як матері і як мігрантки.

Жінки, які беруть участь у групових консультаціях MOM з МНПСС, можуть залишити своїх дітей у сусідній ігровій кімнаті з нянею. Для багатьох з них ці дві години на тиждень – єдиний час, який вони мають для себе. Навіть у найвідчайдушніших ситуаціях матері рідко просять про допомогу. Вони радше просять про допомогу для своїх дітей, ніж для себе.

Інколи слухання – це найкраща порада

Фахівчині МНПСС MOM використовують різноманітні інструменти, зокрема терапевтичні карти, арт-терапію, розповідання історій, ігри, розмальовки та інші форми самовираження, а також методи релаксації, такі як когнітивно-поведінкова терапія, медитація та обговорення соматичних симптомів. В індивідуальному консультуванні використовуються асоціативні карти та робочі аркуші для управління стресом і тривогою.

"У нашій роботі ми маємо справу з верхівкою айсберга, - каже Марі. "Іноді ви засмучуєтеся через те, що є занадто багато проблем, які ви не можете вирішити. Але треба бути самосвідомим і розуміти свої межі. Вчора я консультувалася з клієнтом, який переживав втрату і горе. В основному, я просто кивала і слухала. У нашій роботі бувають ситуації, коли надання простору і вміння слухати цінується більше, ніж, наприклад, розгорнута промова".

Коли ти ділишся, ти більше не самотній

"Деякі люди вважають, що просити про підтримку – це слабкість, але це не так. Сила в тому, щоб визнати, що ти не можеш зробити це сам. Коли вам погано, ви ізольовані, але як тільки ви відкриваєтесь – ви більше не самотні. Не обов'язково прислухатися до чийось порад, але важливо знати, що ти не наодинці у вирішенні своєї проблеми", - каже Марі.

Учасники консультування МНПСС з часом розуміють, що їхні проблеми не є унікальними, а їхній досвід не є чимось незвичайним. Історії інших людей можуть допомогти знайти практичні шляхи вирішення проблем. У групі, де люди не знають один одного, їм легше почати говорити. Розповіді допомагають їм усвідомити, що вони мають більше спільного, ніж вони думали раніше.

"Створення безпечного простору, вільного від осуду і критики, вимагає навичок і зусиль, але воно того варте, - каже Ольга. "Коли ви починаєте групу, перші кілька сесій бувають складними. Це пов'язано з груповою динамікою: спочатку люди висловлюють свої проблеми, діляться своїми історіями, і це досить пригнічує. Але згодом з'являється позитивний настрій. Ти відчуваєш прогрес, коли чуєш сміх на групових заняттях".

Допомагати тим, хто допомагає

Команда МНПСС МОМ надає послуги не лише бенефіціарам, а й працівникам громадських центрів. Для них важливі супервізія, консультування, управління стресом і профілактика вигорання. "Люди, які допомагають іншим, мають бути сильними, але переломним моментом для них є розуміння того, що вони також потребують підтримки. Допомагаючи іншим, вони часто забувають про власне життя. Іноді їм потрібно нагадувати собі, що важливо висипатися і правильно харчуватися, - пояснює Марі.

"З віком ви або більш схильні до вигорання, або краще підготовлені до боротьби з ним. Я вважаю, що мені пощастило тримати дистанцію, - каже Марі. "Але іноді я буваю перевантажена і відчуваю, що це вже занадто, і якщо я можу відключитися і відпочити, то я в порядку. Мій собака дає мені привід подбати про себе – довгі прогулянки в парку, свіже повітря, світські бесіди з іншими власниками собак".

Щоб мати змогу підтримувати інших людей, фахівці, які допомагають, повинні дбати про себе. Сприяння розвитку культури благополуччя та самопомоги серед бенефіціарів, громадських працівників та партнерів-виконавців є важливою частиною роботи МОМ у сфері Психічного Здоров'я та Психосоціальної Підтримки МНПСС.