



PSIHOLOŠKA DOBROBIT IZBEGLICA U SRBIJI

IZVEŠTAJ O ISTRAŽIVANJU ZA 2018. GODINU





MREŽA PSIHOSEOIJALNIH INOVACIJA (PIN) UKLJUČENA JE U KREIRANJE, IMPLEMENTACIJU I EVALUACIJU RAZLIČITIH PSIHOLOŠKIH INTERVENTCIJA I PROGRAMA PODRŠKE ZA IZBEGLICE, KOJI IMAJU ZA CILJ DA ZAŠTITE I UNAPREDE NJIHOVU EMOCIONALNU, PSIHOLOŠKU I SOCIJALNU DOBROBIT. PIN OBEZBEDUJE PSIHOSEOIJALNU PODRŠKU, EDUKATIVNE PROGRAME, PROGRAME PODRŠKE KROZ LOKALNU ZAJEDNICU, SPECIJALIZOVANE USLUGE ZAŠTITE MENTALNOG ZDRAVJA ZA DECU I ODRASLE, KAO I KONTINUIRANU PODRŠKU U ADAPTACIJI I INTEGRACIJI IZBEGLICA U LOKALNU ZAJEDNICU.

KAO IMPLEMENTACIONI PARTNER VISOKOG KOMESARIJATA ZA IZBEGLICE UJEDINJENIH NACIJA (UNHCR) U SRBIJI, PIN SPROVODI ISTRAŽIVANJA O PSIHOSEOIJALNIM POTREBAMA IZBEGLICA I FAKTORIMA KOJI UTIČU NA NJIHOVU DOBROBIT, U CILJU PRAĆENJA TREDOVA, EVALUACIJE I PRILAGOĐAVANJA PROGRAMA, OSIGURAVANJA PRAKSE ZASNOVANE NA PODACIMA U SISTEMU ZAŠTITE I PODRŠKE IZBEGLICAMA, KAO I PRUŽANJA PRAKTIČNIH PREPORUKA ZA OBEZBEĐIVANJE ADEKVATNO PRILAGOĐENIH PROGRAMA PSIHOSEOIJALNE PODRŠKE.



#WithRefugees

Napomena: Primarni cilj ovog izveštaja je informisanje o psihološkim teškoćama osoba koje su iz različitih razloga bile primorane da napuste zemlju porekla. Radi lakšeg praćenja teksta, u nastavku izveštaja biće korišćen termin *izbeglica* za sve učesnike u istraživanju bez obzira na njihov pravni status u trenutku sprovođenja istraživanja.

SAŽETAK

REZULTATI PROCENE POKAZUJU DA JE **86%** IZBEGLICA PSIHOLOŠKI UGROŽENO, TJ. DA IM JE POTREBAN NEKI VID PSIHOLOŠKE POMOĆI I PODRŠKE. U SVOJOJ SVAKODNEVNICI IZBEGLICE SE SUOČAVAJU SA RAZLIČITIM IZAZOVIMA, UKLUČUJUĆI JEZIČKU BARIJERU, NEDEFINISAN PRAVNI STATUS, NEPOSEDOVANJE RADNE DOZVOLE, OGRANIČEN PRISTUP SOCIJALnim i MEDICINSKIM USLUGAMA ITD. IPAK, MNOGI MEĐU NJIMA ISPOLJAVAju VISOKU REZILIJENTNOST I VISOK KAPACITET ZA PREVLADAVANJE. U CILJU OČUVANJA NJIHOVOG MENTALNOG ZDRAVLJA I PREVAZILAŽENJA SVAKODNEVNIH IZAZOVA, IZBEGLICAMA BI TREBALO OMOGUĆITI OSLANJANJE NA RAZLIČITE STUBOVE PODRŠKE, KOJE JE NEOPHODNO DODATNO OJAČAVATI I RAZVIJATI.



UVOD

Ovaj izveštaj je zasnovan na podacima prikupljenim na različitim lokacijama u Srbiji, tokom redovnog pružanja aktivnosti psihosocijalne podrške od strane PIN-ovih psihologa, uz podršku kulturnih medijatora/prevodilaca. Ovaj izveštaj ima za cilj da obezbedi empirijske podatke o najizraženijim psihološkim snagama i teškoćama sa kojima se izbeglice suočavaju, kao i o faktorima koji utiču na njihovu opštu dobrobit. Dodatno, rezultati predstavljeni u ovom izveštaju su praćeni primerima i analizama iskustava izbeglica, koji pružaju uvid u perspektivu izbeglica kada je reč o njihovoj trenutnoj situaciji i potencijalnim rešenjima. Opšti cilj ovog izveštaja je da svim relevantnim akterima obezbedi aktuelne i blagovremene podatke koji mogu biti korišćeni u svrhe kreiranja strateških i sistemskih rešenja za izbeglice koje borave u Srbiji.

METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Predstavljeni podaci su prikupljeni u periodu od januara do oktobra 2018. godine na lokacijama na kojima su izbeglice smeštene (između ostalih Beograd, Banja Koviljača i Bogovađa). U istraživanju je upotrebljen mešoviti pristup prikupljanju podataka. Stoga, su prikupljeni kvantitativni podaci o mentalnom zdravlju izbeglica, njihovoj rezilijentnosti, kapacitetima za prevladavanje i životinim teškoćama sa kojima se suočavaju, koristeći standardni set upitnika, dok je sprovedena i kvalitativna analiza iskustava izbeglica (prikupljenih tokom individualnih intervjuja i fokus grupe), u cilju dubljeg razumevanja njihovih mehanizama za nošenje sa problemima, oslanjanja na različite sisteme podrške, procesa integracije i uloge lokalne zajednice. Dodatno, u cilju praćenja trendova i razumevanja načina na koji kontekstualne promene utiču na izbeglice u Srbiji, prikupljeni podaci su poređeni sa podacima prikupljenim pomoću istih instrumenata tokom 2017. godine.

Ukupno 320 izbeglica učestvovalo je u kvantitativnom delu istraživanja. Većina učesnika bila je poreklom iz Avganistana (42.4%), potom iz Irana (33.4%) i Pakistana (16.6%), kao i iz Iraka, Kube, Sirije, Zimbabvea, Somalije, Gane, Nepala i Bangladeša. U istraživanju je učestvovalo više muškaraca (81.6%) nego žena, dok je starosna dob varirala između 12 i 65 godina, a većina ispitanika je imala između 18 i 35 godina.

Podaci o psihološkim teškoćama su prikupljeni uz pomoć instrumenta Refugee Health Screener (RHS-15). Dati instrument je izabran imajući u vidu da obezbeđuje efikasnu, a istovremeno jezički i kulturno prilagođenu procenu mentalnog zdravlja kada je reč o psihološkim teškoćama koje se najčešće javljaju. Važno je istaći da procena mentalnog zdravlja uz pomoć ovog instrumenta služi isključivo za identifikaciju pojedinaca pod rizikom, tj. osoba koje bi trebalo uputiti stručnjaku za mentalno zdravlje u cilju dalje procene i dijagnostike, kao i da ovaj instrument nije namenjen za dijagnostičke svrhe. RHS-15 je popunjavan od strane PIN-ovih psihologa, uz pomoć prevodilaca ili samostalno popunjavan od strane izbeglica u slučajevima kada su neophodni uslovi bili ispunjeni (adekvatan nivo pismenosti ispitanika, razumevanje jezika i instrukcije za popunjavanje upitnika itd.). Za identifikovanje pojedinaca pod rizikom, psihološki ugroženih pojedinaca, korišćen je prelomni skor od 12 jedinica (u skladu sa RHS smernicama za popunjavanje i interpretaciju). Dodatno, u cilju povećanja osetljivosti instrumenta, dodatni prelomni skor od 24 jedinice (udvostručen inicijalni prelomni skor) korišćen je za identifikovanje visoko psihološki ugroženih pojedinaca. Uvođenje dodatnog prelomnog skora pokazalo se kao izuzetno korisno u slučajevima kada veliki broj pojedinaca biva identifikovan kao ugrožen, u svrhe određivanja prioriteta u situacijama kada su resursi za pružanje psihosocijalne podrške ograničeni.

Rezilijentnost je konceptualizovana kao kombinacija pozitivnih aspekata funkcionalisanja – subjektivan osećaj dobrobiti, zadovoljstvo životom, sreća, optimizam i samopouzdanje. Dodatno, kapaciteti za prevladavanje su procenjivani kao deo RHS-15 upitnika. Konačno, kako bi se prikupili podaci o dominantnim životnim teškoćama, izbeglice su tokom intervjua popunjavale upitnik Post-Migration Living Difficulties Questionnaire, u cilju identifikovanja izloženosti različitim teškoćama poput: diskriminacije, jezičke barijere, manjka prilika za zaposlenje, usamljenosti itd. U cilju dobijanja validnih podataka ovaj upitnik je zadavan samo onima koji su u datom momentu boravili u Srbiji 6 meseci ili duže ($N = 207$).

Kao dodatak ovome, sprovedeno je 12 fokus grupe. Svaku grupu je činilo 3 do 8 učesnika i grupe su bile homogene kada je reč o polu i maternjem jeziku učesnika. Polovina fokus grupe bila je usmerena na diskutovanje o svakodnevnicu u Srbiji, mehanizmima uspešne integracije, postojećim barijerama, kao i korišćenju različitih stubova podrške. Druga polovina fokus grupe je sprovedena sa ciljem obezbeđivanja uvida u strategije prevladavanja (adaptivne i maladaptivne) koje izbeglice koriste kako bi prevazišli svakodnevne izazove. Sve grupe su sprovedene uz pomoć prevodilaca i zapisničara (većina ispitanika je izrazila želju da se fokus grupe ne snimaju pomoću diktafona).

PSIHOLOŠKE TEŠKOĆE

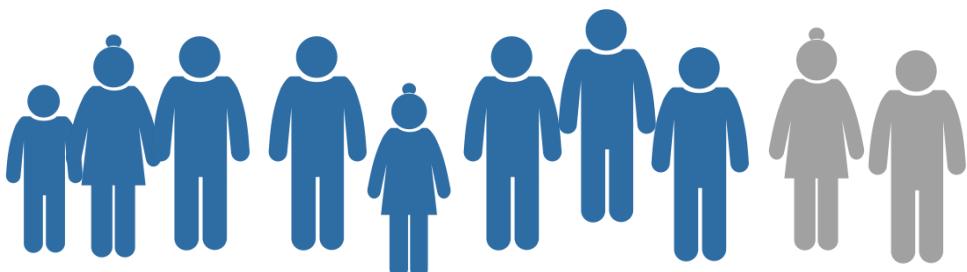
Izbeglice koje traže zaštitu u Srbiji su preživele veliki broj traumatskih iskustava, u zemlji porekla, kao i tokom puta. Naši podaci iz 2014. (Vukčević, Dobrić, & Purić, 2014) i 2017. godine (Vukčević, Marković, Gašić & Bjekić, 2017) pokazuju da je većina izbeglica u Srbiji bila primorana da napusti svoje domove, da su doživeli rat ili mnoge druge zastrašujuće događaje i kršenje ljudskih prava. Više od polovine ispitanika je svedočilo razaranju, nasilju i torturi, a više od trećine je lično iskusilo povrede ili mučenje. Kako bi pobegli od nasilja izbeglice se odlučuju na dugo i nebezbedno putovanje, tokom kog najčešće doživljavaju nova traumatska iskustva. Nakon zvaničnog zatvaranja takozvane balkanske rute, u martu 2016. godine, broj onih čiji je život bio u opasnosti u toku puta je porastao na 80% - s obzirom na to da mnogi nisu imali pristup hrani, vodi, sigurnom skloništu ili su pretrpeli ozbiljne fizičke povrede. Kolektivno proterivanje, nezakonito lišavanje slobode, fizičko nasilje, oduzimanje lične imovine samo su neka od mnogih traumatskih iskustava koje izbeglice dožive tokom puta. Teški uslovi života i veliki broj traumatskih iskustava u zemlji porekla, kao i u tranzitu, mogu imati ozbiljan uticaj na mentalno zdravlje i psihološku dobrobit pojedinca.

Ovde predstavljamo rezultate procene psiholoških teškoća koje se najčešće javljaju u izbegličkoj populaciji (PTSP, depresija i anksioznost), koja je sprovedena tokom 2018. godine i poredimo ih sa istim podacima prikupljenim tokom 2017. godine.

PSIHOLOŠKA UGROŽENOST

Procena teškoća koje se najčešće javljaju u pogledu mentalnog zdravlja uspostavljena je kao dobra praksa za efikasno identifikovanje pojedinaca kojima je potrebna dodatna podrška kada je reč o zaštiti mentalnog zdravlja. Rezultati su pokazali da 17 od 20 osoba biva identifikованo kao psihološki ugroženo (tj. RHS-15 skor im je jednak ili viši od graničnog skora).

86%



Kako grafikon 1 pokazuje, jedna trećina izbeglica ispoljava umerene nivoje psiholoških teškoća, dok se više od polovine izbeglica može smatrati visoko ugroženim, s obzirom na to da imaju RHS-15 skorove koji su viši od dvostrukog graničnog skora.

Detaljnije analize su pokazale odsustvo rodnih razlika kada je reč o psihološkoj ugroženosti, tj. broj muškaraca i žena koji doživljavaju psihološke teškoće je proporcionalno jednak. Dalje, nisu dobijene statistički zančajne razlike između broja maloletnika i odraslih koji su identifikovani kao psihološki ugroženi. Ovi rezultati snažno govore u prilog tome da ne bi trebalo da postoji rodna ili starosna pristrasnost u pružanju psihosocijalne podrške i usluga zaštite mentalnog zdravlja.

Drugi kriterijum za procenu potreba za neodložnom psihološkom podrškom je nivo akutnog stresa koji pojedinac doživljava. Procena spram skale akutnog stresa pokazuje da 72.5% izbeglica doživljava akutne psihološke teškoće i da bi im, stoga, trebalo obezbediti psihološku prvu pomoć. Nakon pružanja blagovremene podrške usmerene ka redukovanim simptoma akutnog stresa, neophodno je dalje praćenje stanja pojedinca i osiguravanja pristupa kontinuiranoj psihološkoj podršci i (po potrebi) specijalizovanim uslugama zaštite mentalnog zdravlja.

Grafikon 1. Psihološka ugroženost izbeglica



Trendovi(2017. vs 2018. godina)

Kada se ukupan procenat psihološki ugroženih uporedi sa ekvivalentnim podacima prikupljenim tokom 2017. godine, možemo videti da postoje manje razlike u proporciji osoba koje doživljavaju različite vidove psiholoških teškoća.

Ipak, postoji jasan pozitivan trend, tj. blagi pad u broju ljudi koji doživljavaju psihološke teškoće (88.5% u 2017. godini); i onih koji su pod akutnim stresom (77.5% u 2017. godini).



DEPRESIJA

Najistaknutije psihološke teškoće u izbegličkoj populaciji su negativne emocije i kognicije tipične za depresiju. Ključni indikatori depresije su sniženo raspoloženje i/ili smanjeno interesovanje za svakodnevne aktivnosti. Dodatno, osoba ispoljava manjak energije, povećan umor, gubitak samopoštovanja, kao i tendenciju da se oseća krivom za sve što se desilo u prošlosti ili će se desiti u budućnosti. Rezultati procene mentalnog zdravlja pokazuju da četiri od deset osoba doživljava navedene simptome depresije.

42%

29%

ANKSIOZNOST

Simptomi anksioznosti se često doživljavaju uz depresivna raspoloženja i kognicije. Anksioznost je krovni termin koji se koristi kako bi se opisale psihološke teškoće koje karakteriše neprijatno isčekivanje negativnih ishoda budućih događaja, praćeno strahom i/ili intenzivan strah od anticipirane pretnje. Tipični indikatori anksioznosti su fizički simptomi poput otežanog disanja, znojenja, mučnine, vrtoglavice itd. Rezultati psihološke procene ukazuju na to da tri od deset izbeglica doživljava navedene simptome anksioznosti.



U Tabeli 1 prikazana je učestalost simptoma depresije i anksioznosti, tj. procenat izbeglica koje doživljavaju date teškoće u izraženoj meri. Rezultati pokazuju da su dominantne teškoće sa kojima se izbeglice suočavaju produženi periodi negativnog raspoloženja, kontinuirana briga, kao i ponavljajuće misli koje ne uspevaju da zaustave.

Tabela 1. Učestalost psiholoških teškoća povezanih sa simptomima depresije i anksioznosti

Većinu vremena osoba se oseća
tužno, tmurno ili snuždeno **53.2%**

Osoba se oseća bespomoćno **50.9%**

Osoba oseća manjak energije,
slabost i vrtoglavicu **36.8%**

Osoba zaplače lako ili često **37.9 %**

Osoba ne može da prestane da msili
– misli joj se konstantno vrte po
glavi **69.7%**

Osoba se lako uplaši, bez očiglednog
razloga **32.4%**

Osoba oseća nervozu i unutrašnje
treperenje **39.1%**

Osoba ne može da ostane smirena ili
da bude mirna **50.7%**

Osoba doživljava bol u mišićima,
kostima i zglobovima **32.3%**



25%

TEŠKOĆE POVEZANE SA TRAUMOM

Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) je psihičko stanje koje se javlja kao rezultat izloženosti ekstremnom stresu, tj. nakon jednog ili više traumatskih događaja. Reakcije na traumu značajno variraju među onima koji su je doživeli i zavise od brojnih personalnih i socijalnih faktora, stoga se ne može pretpostaviti da će svako ko je prošao kroz traumatsko iskustvo razviti PTSP. Simptomatologija PTSP-a uključuje intruzivne i ponavljavajuće misli o traumatskim događajima, visoku reaktivnost na okidače koji su na neki način povezani sa traumatskim iskustvom, a posledično i tendenciju izbegavanja mesta i situacija koje podsećaju na kontekst traumatskog događaja. Dodatno, teškoće povezane sa traumom mogu uključiti širok raspon negativnih kognicija i emocija, kao i nesposobnost prisećanja i preciznog predstavljanja nekih segmenta traumatskog iskustva ili događaja koji je direktno prethodio traumi. Rezultati procene mentalnog zdravlja ukazuju na to da jedna četvrtina izbeglica ima izražene teškoće povezane sa traumom (Tabela 2).

Tabela 2. Učestalost psiholoških teškoća povezanih sa traumom

| | |
|--|--------------|
| Osoba ima nametnute misli ili osećaj da ponovo doživljava traumu | 37.3% |
| Osoba ispoljava izražene fizičke reakcije (npr. znojenje, ubrzano ljunanje srca) kada je suočena sa ili razmišlja o nekim aspektima traume | 37.9% |
| Osoba ima osećaj emocionalne praznine ili otupelosti (npr. ona/on se oseća tužno, ali ne može da plače) | 36.5% |
| Osoba ispoljava povećano uzbuđenje i reaktivnost (npr. strah, razdražljivost) | 19.7% |

REZILIJENTNOST I POZITIVNI ASPEKTI PSIHOLOŠKOG FUNKCIONISANJA

Uprkos brojnim traumatskim iskustvima i izazovima u domenu mentalnog zdravlja, većina izbeglica ispoljava niz indikatora pozitivnog funkcionisanja, kao i visok nivo rezilijentnosti. Uopšteno, osam od deset izbeglica ispoljava psihološku rezilijentnost koja im omogućava da se nose sa različitim životnim preprekama i teškoćama. U Tabeli 3 je prikazan procenat izbeglica koje ispoljavaju visok nivo optimizma, samopoštovanja, zadovoljstva životom, samoefikasnosti i sreće.

**Tabela 3. Prevalenca pozitivnih aspeka
psihološkog funkcionisanja**

| | |
|---|--------------|
| Optimizam – Optimističan/na sam u pogledu budućnosti | 86.5% |
| Samopoštovanje – Verujem da posedujem kapacitet da ostvarim velike stvari u životu | 91.9% |
| Zadovoljstvo životom – Zadovoljan/na sam svojim životom i ne bih menjao/la mnogo stvari | 21.1% |
| Samoefikasnost – Zadovoljan/na sam onim što sad do sada postigao/la u svom životu | 45.5% |
| Sreća – Sve u svemu, smatram da sam srećna i zadovoljna osoba | 46.9% |

Istovremena pojava psiholoških teškoća i visokog nivoa rezilijentnosti u prvi mah može delovati kontradiktorno. Međutim, ovi nalazi mogu ukazivati na to da problemi u domenu mentalnog zdravlja pre predstavljaju reakciju na teške i izazovne životne okolnosti sa kojima se pojedinac suočava, nego indikatore poremećaja mentalnog zdravlja.

Visok nivo rezilijentnosti se ne može izjednačiti sa odsustvom doživljavanja teškoća i stresa. Kako bi se razvila i održala psihička otpornost i pozitivno funkcionisanje, osobi je potrebno puno lične snage, kao i kontinuirana socijalna podrška.

79%





Trenutno živim u kampu i jednostavno sam to morala da prihvatom. Zbog toga se trudim da o kampu razmišljam kao o svom trenutnom domu i da organizujem svoj život na smisaon način. Radim sve što bih inače radila u svojoj kući – pripremam hrana, čistim, brinem o svojoj porodici... Provodim vreme sa prijateljima... Moja deca idu u školu, uče i zadovoljni su, a zbog svega toga se i ja osećam dobro u vezi sa svojim životom. Da, nadam se boljoj budućnosti, ali ne želim da dozvolim sebi da budem disfunkcionalna u međuvremenu.

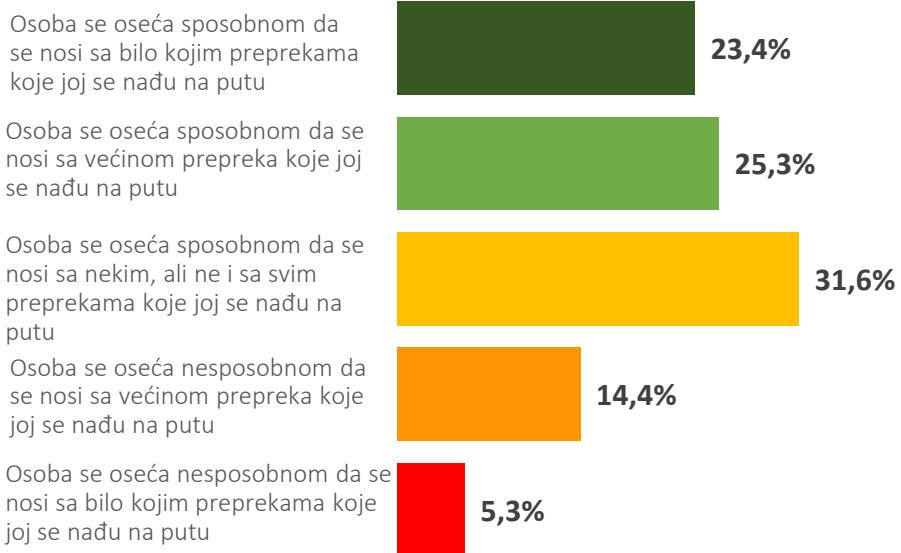
Žena iz Iraka

Ponekad, kada se osetim obeshrabreno svojom trenutnom životnom situacijom, osvrnem se oko sebe i setim se da mnogi ljudi, mnoge porodice, imaju iste probleme kao i mi. Tada osetim da nisam sam i da postoji neko sa kim mogu da podelim probleme, i to je upravo ono što radim kako se ne bih osećao preplavljen.

Muškarac iz Avganistana

KAPACITETI I STRATEGIJE PREVLADAVANJA

Prevladavanje se odnosi na korišćenje različitih mehanizama u cilju prevazilaženja životnih izazova. Ono obuhvata različite strategije koje ljudi koriste kada se suočavaju sa stresom i/ili traumom u cilju prevladavanja bolnih ili teških emocija. Strategije ili mehanizmi prevladavanja pomažu osobi da prebrodi stresne događaje ili očuva postojeću emocionalnu dobrobit. Rezultati procene kapaciteta prevladavanja pokazuju da 58,7% izbeglica veruje da imaju kapacitete da se nose sa životnim izazovima i preprekama. Sa druge strane, jedna od pet izbeglica smatra da nije sposoban/na da se nosi sa većinom, ako ne i sa svim, preprekama u životu.



Uopšteno, kapaciteti prevladavanja zavise od ličnih faktora koji uključuju strategije/mehanizme prevladavanja koje osoba koristi, ali i od izazova i spoljnih sistema podrške koji mogu pomoći osobi u prevazilaženju tih izazova. Kako bi se razumela kompleksnost prevladavanja u izbegličkoj populaciji, navećemo i rezultate kvalitativnog istraživanja strategija prevladavanja, a zatim i kvantitativne podatke u vezi sa teškoćama življenja, kao i analizu stubova podrške – korišćenje stubova podrške, kao i prepreke za njihovu bolju upotrebu.

Mehanizmi prevladavanja su strategije koje ljudi koriste kada se suočavaju sa stresnim i/ili traumatskim događajima kako bi regulisali bolne ili teške emocije, i kako bi očuvali svoje zdravlje i dobrobit. Adaptivne, kao i maladaptivne strategije prevladavanja mogu umanjiti stres i simptome. Ipak, dok adaptivne strategije prevladavanja, pored smanjenja stresa, podstiču dobrobit i dugotrajno nošenje sa stresom, maladaptivne strategije mogu trenutno umanjiti simptome, dok istovremeno održavaju stanje distresa, ili čak uzrokovati dodatne teškoće. Stoga je važno podići svest o ovim razlikama i raditi na smanjivanju upotrebe maladaptivnih strategija prevladavanja i jačanju adaptivnih strategija.

Kako bi se ovi mehanizmi bolje razumeli, kroz kvalitativnu analizu iskustava izbeglica, identifikovali smo najčešće korišćene adaptivne i maladaptivne strategije prevladavanja. Predstavljamo vam ove strategije, uz prikaz tipičnih primera svake od njih.

ADAPTIVNI MEHANIZMI PREVLADAVANJA

| | |
|---|---|
| Upotreba instrumentalne socijalne podrške | <i>Kada se suočavam sa problemima, pomaže mi da pričam sa nekim i da zatražim pomoći i savet, kako bismo zajedno došli do nekog dobrog rešenja.</i> |
| Aktivno prevladavanje | <i>Kada sam tužna, odlazak u školu i fokusiranje na učenje mi pomaže da se osećam bolje. Na taj način uspevam da nađem dodatnu snagu za suočavanje i rešavanje problema.</i> |
| Planiranje | <i>Kada imam problem, nastojim da ga analiziram kako bih došao do nekog rešenja i da pažljivo, korak po korak planiram na koji način da se uhvatim sa problemom u koštac.</i> |
| Religiozno prevladavanje | <i>Kada prolazim kroz težak period, okrećem se svojoj veri. Molim se za sebe i za ljude oko sebe. Zahvalim se za sve što imam, zahvalim se i za budućnost. To mi daje nadu jer verujem da тамо negde postoji neko ko brine o meni.</i> |
| Humor | <i>S obzirom da sam grafički dizajner, ponekad, kada sam uz nemirem, svoje emocije pretvaram u smešne crteže. Potom te crteže delim sa prijateljima i pričamo o njima, što mi pomaže da se oraspoložim. U drugim slučajevima jednostavno pokušavamo da pronađemo smešnu stranu izazova sa kojima se suočavamo u svojoj svakodnevnići.</i> |
| Pozitivna reinterpretacija i rast | <i>Svesna sam da će mi sva ova iskustva doneti znanja i način gledanja na stvari koji će mi sigurno biti od koristi za bilo koji naredni izazov sa kojim će se suočiti u budućnosti. Trudim se da razmišljam ovako kada mi je teško...</i> |

MALADAPTIVNI MEHANIZMI PREVLADAVANJA

Fokusiranje na i
ventiliranje emocija

Kada sam pod stresom, obično istresem bes i frustraciju na bliske osobe, najčešće na svoju decu. To se dešava kada se osetim bespomoćno, ali nakon toga osećam stid i bude mi žao što nisam bila u stanju da se kontrolišem.

Potiskivanje
konkurenčnih
aktivnosti

Kada se osećam loše, ne pomaže da budem u društvu drugih ljudi. Više volim da se osamim, da sve ostavim po strani i da se fokusiram na problem koji imam...

Mentalno
povlačenje

Kada sam pod velikim stresom, obično pokušavam da skrenem pažnju na nešto drugo. Provodim dosta vremena na telefonu, surfujući internetom, gledajući filmove. Pokušavam da ne razmišljam i ponašam se kao da je to dan kao i svaki drugi, tokom kojeg imam dosta stvari da završim.

Upotreba supstanci

Kada se osećam loše, imam tendenciju da pijem, sam ili sa nekim. Tada takođe pušim više nego inače...

Poricanje

Kada imam probleme, puno spavam. Tada imam potrebu da se nekako isključim koliko god je moguće i da se pravim da se ništa ne dešava.

Bihevioralno
povlačenje

Znam da, ma šta god uradio, ne mogu ništa da promenim. Zašto onda uopšte pokušavati?

Tokom savetodavnog rada važno je razumeti da čak i maladaptivni mehanizmi prevladavanja mogu imati instrumentalnu vrednost u suočavanju sa akutnim stresom. Stoga je važno ne forsirati momentalno ukidanje svih maladaptivnih strategija prevladavanja, već raditi na postepenoj zameni maladaptivnih adaptivnim strategijama, tempom koji je prilagođen trenutnim kapacitetima korisnika.

Nekada sam bio potpuno ravnodušan, skoro bez emocija, bez empatije. Dugo sam sve poricao, ne priznajući da se suočavam sa problemima. Guraо sam ljudе od sebe, dobre ljudе koji su zeleli da mi pomognu. Nisam delio ništa sa porodicom. Sve to je ugrožavalo moje odnose sa ljudima koji su mi bitni. Sada se trudim da budem otvoreniji u vezi sa svojim problemima, da se ne pretvaram i dozvoljavam ljudima da mi pomognu. To mi pomaže da budem svesniji sebe i svog okruženja, odgovorniji sam i nisam sam. Sve to mi pomaže da nađem svoj mir.

Muškarac iz Avganistana



ŽIVOTNE TEŠKOĆE I INTEGRACIONE BARIJERE

Pored negativnih životnih događaja koje je osoba doživela u zemlji porekla, kao i mnogih teškoća koje je osoba doživela tokom puta, na psihološku dobrobit značajno utiču uslovi života u zemlji trenutnog boravka. Bez obzira na to da li izbeglice planiraju da ostanu u Srbiji ograničen vremenski period (iščekujući povoljne uslove za nastavak puta) ili da traže azil, skoro neizbežno se suočavaju sa čitavim nizom svakodnevnih teškoća. U Tabeli 4 prikazani su procenti izbeglica koji se suočavaju sa različitim životnim teškoćama.

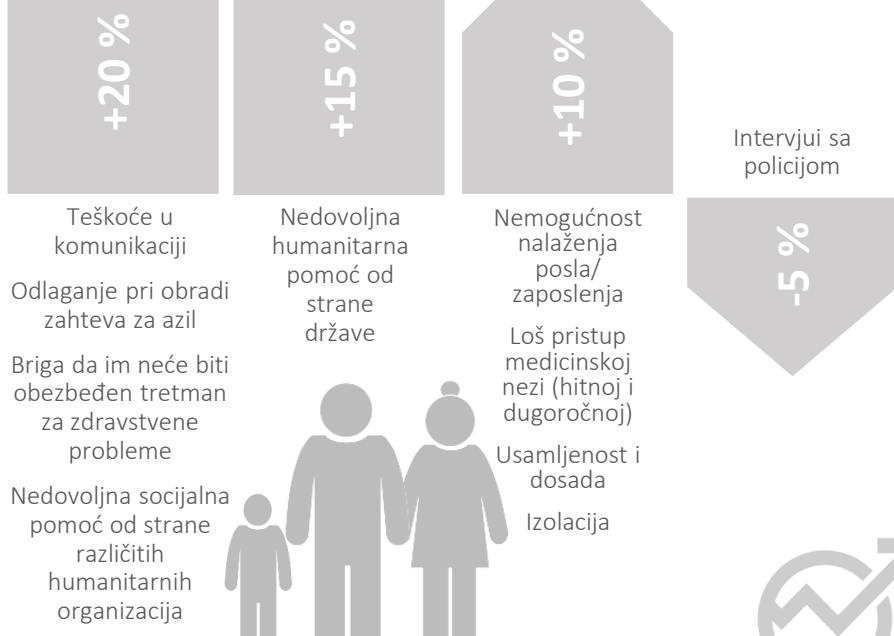
Tabela 4. Životne teškoće izbeglica

| | | | |
|---|--------------|---|--------------|
| Teškoće u komunikaciji | 71.0% | Briga da im neće biti obezbeđen tretman za zdravstvene probleme | 70.3% |
| Diskriminacija | 36.6% | Loš pristup hitnoj medicinskoj nezi | 56.5% |
| Razdvojenost od porodice | 71.6% | Loš pristup dugoročnoj medicinskoj nezi | 57.6% |
| Briga za porodicu koja je ostala u zemlji porekla | 78.4% | Loš pristup stomatološkim uslugama | 62.3% |
| Nemogućnost da se vrate kući u slučaju vanredne situacije | 64.2% | Loš pristup savetodavnim uslugama | 49.8% |
| Neposedovanje radne dozvole | 72.6% | Nedovoljna humanitarna pomoć od strane države | 79.5% |
| Nemogućnost nalaženja posla/zaposlenja | 70.6% | Nedovoljna socijalna pomoć od strane različitih humanitarnih organizacija | 70.0% |
| Loši uslovi na poslu | 19.7% | Siromaštvo | 88.1% |
| Pritvor | 17.5% | Usamljenost i dosada | 82.3% |
| Intervjui sa policijom | 13.1% | Izolacija | 73.8% |
| Odlaganja pri obradi zahteva za azil | 60.2% | Loš pristup omiljenoj hrani | 83.5% |
| Konflikti sa policijom | 12.2% | | |
| Strah od vraćanja u zemlju porekla | 65.6% | | |

Trendovi (2017. vs 2018. godina)

Kada se uporede podaci iz 2017. sa podacima iz 2018. godine primećuje se značajna promena u broju izbeglica koje doživljavaju različite životne teškoće. Naime, postoji prosečan relativni porast od **15%** u odnosu na 2017. godinu kada je reč o životnim teškoćama o kojima izveštavaju izbeglice. Najizraženije promene su prisutne u vezi sa brojem izbeglica koje muči odlaganje obrade njihovih njihovih zahteva za azil (relativni porast od 46%, uz apsolutni porast od 20%) i nedovoljna socijalna pomoć od strane različitih humanitarnih organizacija (relativni porast od 40%, uz apsolutni porast od 20%). Sa druge strane, broj onih koji su iskusili probleme sa policijom kontinuirano opada sa 46% u 2014. godini, uz prosečni pad od više od 5% godišnje. Čini se da ovaj trend odražava kontinuirane napore da se unapredi praksa predstavnika policije u odnosu sa izbeglicama i migranatima u Srbiji.

Važno je naglasiti da zabeležene razlike odražavaju kako objektivne promene u dostupnosti i kvalitetu različitih usluga, tako i promenu potreba izbegličke populacije koja boravi u Srbiji. Drugim rečima, kako broj izbeglica koje počinju da obnavljaju svoj život u Srbiji raste, razumno je очekivati da će se njihove potrebe promeniti od onih koje traže primarno humanitarni odgovor ka onima koje traže obezbeđivanje trajnijih rešenja (npr. učenje lokalnog jezika, pronalaženje posla, integracija u lokalnu zajednicu).



Priča o integraciji nije toliko komplikovana ili apstraktna koliko se može činiti. Zapravo je vrlo jednostavna.

Zamislite (zaista, pokušajte da zamislite!) sebe kako se selite u stranu zemlju u kojoj engleski i srpski nisu česti jezici. Zamislite da čak i niste imali neke velike probleme koji su vas naterali da se preselite, već da ste jednostavno to izabrali.

I, stigli ste, izašli ste sa železničke stanice. I šta onda? Šta biste uradili? Šta bi vam bilo potrebno? Bilo bi vam potrebno mesto gde možete da boravite. Bio bi vam potreban novac da kupite osnovne stvari. Potrebno vam je da budete u mogućnosti da govorite lokalni jezik – makar na osnovnom nivou... Jezik je prvi korak za sve što sledi. Zatim bi vam bio potreban posao, kako biste mogli da živate samostalno. Potrebna vam je bar jedna osoba sa kojom možete da popijete kafu, pričate, podelite probleme i obratite joj se za pomoć, smejete se i provodite vreme.

Ovo je osnovno. Možemo da govorimo i o tome kako neki od nas koji su prošli kroz loša iskustva mogu da prevaziđu svoje traume i dobiju podršku, smislenu i kreativnu zabavu, itd. Ipak, hajde za početak da prođemo kroz ovaj kratak spisak, proverimo gde smo i onda vidimo šta može da se uradi sledeće.

*Grupa žena iz Avganistana i Irana,
22 – 35 godina*

STUBOVI PODRŠKE I ULOGA ZAJEDNICE

U svakodnevnom životu, posebno tokom teških perioda, ljudi se okreću različitim izvorima formalne i neformalne podrške, npr. prijateljima, porodicu, psihologima, itd. U izbegličkoj populaciji, usled kontekstualnih faktora, neki od ovih sistema podrške mogu biti manje dostupni i funkcionalni u trenutku kada su potrebni. Ipak, kako bi prevazišli psihološke teškoće i kako bi se uspešno integrисали u novo društvo, izbeglice se oslanjaju na podršku koja im je dostupna. Kako bismo pružili praktične preporuke za unapređivanje različitih aspekata podrške, istražili smo ključne stubove podrške izbeglicama u Srbiji, kao i glavne barijere za njihovo efikasno korišćenje.

PORODICA

Razgovor sa bliskim osobama pruža utehu, osećaj olakšanja i umanjuje akutni stres. Porodica je prepoznata kao glavni stub podrške prilikom suočavanja sa teškoćama. Iako je porodica jedan od najuniverzalnijih i najstabilnijih sistema podrške, postoje snažne barijere za oslanjanje na porodicu u ovom smislu – specifične za izbeglički kontekst.

Želja da se članovi porodice zaštite od dodatnog stresa i brige, kao i jak doživljaj stida zbog situacije u kojoj se nalaze (život u kolektivnom smeštaju, zavisnost od humanitarne pomoći, nemogućnost nalaženja posla i zarade) predstavljaju glavne prepreke za razgovor o tekućim teškoćama sa bliskim osobama.

Deca bez pratnje (tj. deca koja putuju bez roditelja ili drugih staratelja), koja su se ranije oslanjala na savete, usmeravanje i finansijsku pomoći roditelja, nastoje da dele samo opšte informacije o okolnostima u kojima se nalaze, pre nego da razgovaraju o detaljima i različitim svakodnevnim teškoćama.

Odrasli izbegavaju da pričaju o svojim problemima i teškoćama sa članovima porodice koji su ostali u zemlji porekla. Umesto toga, oni se fokusiraju na razgovor o svakodnevnim temama (npr. razgovor o ostalim članovima porodice, filmovima, receptima za hranu, itd.).



PRIJATELJI

Drugi najčešće korišćen izvor socijalne podrške su prijatelji – dugogodišnji prijatelji iz zemlje porekla ili novostečeni prijatelji, koje su izbeglice upoznale tokom puta. Slično kao i sa porodicom, istaknut osećaj stida u vezi sa situacijom u kojoj se izbeglice nalaze predstavlja jednu od glavnih prepreka za razgovor o različitim teškoćama sa bliskim prijateljima, posebno ukoliko prijatelji još uvek žive u zemlji porekla.

Moji prijatelji me znaju kao drugačiju osobu. Bio sam neko i nešto, i prosti ne mogu da verujem da sam sada samo jedan očajnik u nekom kampu.

Mladić, 25 godina, Avganistan

Kada je reč o prijateljima i poznanicima koje izbeglice imaju u Srbiji, sa njima su spremni da podele tipične brige (npr. prelazak granice, nezadovoljstvo uslovima života u kampu, itd.). Ipak, autentični nedostatak poverenja i strah da će njihove intimne misli i osećanja biti podeljeni sa drugima sprečavaju ih da se poveravaju novostečenim prijateljima.

KOMESARIJAT ZA IZBEGLICE I NEVLADINE ORGANIZACIJE

Pored smeštaja i hrane, izbeglice se osobljivo kampova obraćaju u vezi sa brojnim potrepštinama (brijači, higijenski produkti, odeća, itd.) i različitim izazovima sa kojima se suočavaju u svojoj svakodnevnci (problemni u vezi sa smeštajnim objektima, wi-fi, konflikti sa ljudima u kampu, zdravstveni problemi, itd.). Dodatno, predstavnicima nevladinih organizacija se obraćaju u vezi sa različitim neformalnim aktivnostima, medicinskim tretmanima, psihosocijalnom podrškom, pružanjem informacija, itd.

Imam osećaj da misle da tražimo previše i ponekad se osećam kao prosjak.

Devojka, 22 godine, Avganistan



Iskustvo toga da su prilikom traženja pomoći bili odbijeni na neprijatan način, ili iskustva koja su ugrozila njihovo dostojanstvo mogu dovesti do izbegavanja traženja pomoći osim kada je neophodno. Jedan od glavnih razloga za nekorишćenje svih dostupnih usluga jeste nedostatak informisanosti o njima – naročito o uslugama koje pružaju NVO izvan kampa. Dodatno, mnoge izbeglice nemaju dovoljno motivacije da učestvuju u takvim aktivnostima s obzirom na to da ne rešavaju direktno neke od centralnih problema sa kojima se suočavaju (npr. zaposlenje i finansijski problemi).

LOKALNA ZAJEDNICA

Najređe korišćen stub podrške je lokalna zajednica. Mali broj izbeglica se obraća članovima lokalne zajednice u potrazi za zaposlenjem, smeštajem ili pomoći pri pronalaženju određene adrese ili rešavanje drugih manjih izazova sa kojima se susreću. Glavni razlozi za oklevanje kada je reč o upuštanju u komunikaciju sa lokalnom zajednicom jesu jezička barijera, želja da ne budu teret drugima i nedostatak poverenja u to da bi drugi stvarno želeli da im pomognu.

Jedan izuzetak jesu škole, gde se deca (posebno devojčice) obraćaju svojim učiteljima i drugovima iz razreda kada im je potrebna pomoć, ali je važno naglasiti da se ovo obično odnosi na izazove koji su u direktnoj vezi sa školskom sredinom koja je generalno sigurna, strukturisana i gde se osećaju integrисано.

Iako lokalna zajednica i dalje predstavlja najređe korišćen stub podrške, rezultati takođe ukazuju na to da u procesu integracije izbeglica upravo lokalna zajednica može imati veliki značaj, kao i da nosi veliki potencijal.

Niz primera sugerije koliku razliku mali napor i gestovi mogu da naprave.

Za mene je činjenica da mi dete ide u školu i da nas učiteljica podržava najbolji pokazatelj da smo prihvaćeni.

Kada se neko potrudi da nauči nekoliko fraza na mom jeziku.

Kada sam pozvan na slavu.

Kada ljudi uživaju u našoj muzici.

Kada me neko oslovi sa „Komšinice“ u supermarketu.

Kada ugostim svoje srpske prijatelje.

Kada je neko upoznat sa mojoj kulturom i istorijom moje zemlje... Ili želi da mu/joj ispričam više o tome.

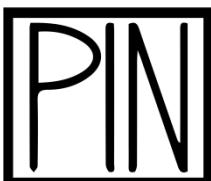
Kada te celo odeljenje iznenadi rođendanskom tortom.

Kada odem sa kolegama na piće nakon posla.

Kada mogu da radim i da zaradim za sebe i za svoju porodicu.

Kada je žena zatražila recept mog kolača.

Kada me u školi pozovu da igram fudbal i kažu mi „Dođi brate“.



Ovi rezultati su predstavljali osnovu za osmišljavanje i sprovođenje zajedničkih događaja i radionica tokom 2018. godine, sa ciljem posredovanja i jačanja povezanosti i razumevanja između izbeglica i lokalnog stanovništva u Srbiji.



PIN

Izbeglice u Srbiji se svakodnevno suočavaju sa brojnim izazovima. Ipak, mnogi među njima ispoljavaju visoku rezilijentnost i sposobnost prevladavanja teškoća. Kako bismo zaštitali njihovo mentalno zdravlje i podržali ih u obnavljanju njihovih života, neophodno je osigurati podršku šire zajednice, kao i kontinuirani pristup potrebnim specijalizovanim uslugama.



AUTORI

Maša Vukčević Marković, PhD

Stručnjak za mentalno zdravlje, koordinator
projekta za pružanje psihosocijalne podrške
izbeglicama u Srbiji

Irena Stanković, MA

Senior psiholog na projektu pružanja psihosocijalne
podrške izbeglicama u Srbiji

Jovana Bjekić, PhD

Naučni saradnik pri Univerzitetu u Beogradu,
projektni istraživač u PIN-u

