

Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΗΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ-ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ



World Awareness for Children in Trauma (WACIT)



ΑΗΜΕΤ ÖZASLAN

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ

Σκοπός αυτού του οδηγού είναι να ενισχύσει τη γνώση φροντιστών, φιλανθρωπικών οργανώσεων, δασκάλων και εθελοντών που επιθυμούν να βοηθήσουν, σχετικά με την πολυπλοκότητα των αναγκών ψυχικής υγείας των παιδιών προσφύγων

Ποιος είναι ο ρόλος σου σε σχέση με παιδιά πρόσφυγες?

Μπορείς πραγματικά να κάνεις διαφορά!!

Δάσκαλοι, εργαζόμενοι σε φιλανθρωπικές οργανώσεις, εθελοντές, ένα πλήθος επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής πρόνοιας, κοινωνικοί και πνευματικοί ηγέτες είναι πολύ σημαντικοί για τα παιδιά-πρόσφυγες. Μπορεί να είσαι το μόνο άτομο που θα χτίσει εμπιστοσύνη με ένα παιδί-πρόσφυγα μετά από μεγάλο χρονικό διάστημα. Η χρήση της ίδιας γλώσσας βοηθά, αλλά δεν είναι απαραίτητη για την επικοινωνία με τα παιδιά, υπάρχουν και άλλοι τρόποι. Μπορείς επομένως, να προσφέρεις:

- Ένα παράθυρο που τα συνδέει με τον υπόλοιπο κόσμο
- Πρακτική καθημερινή βοήθεια, όπως φαγητό και κουβέρτες
- Απλά ένα γλυκό χαμόγελο και ελπίδα
- Τις δεξιότητες και την εμπειρία σου σχετικά με τις διαφορετικές τους ανάγκες
- Όλα αυτά θα συμβάλλουν στην βελτίωση της ψυχικής υγείας!



Παιδιά-πρόσφυγες: Μια παγκόσμια ανησυχία

- Πρόσφυγες, που αναγκάστηκαν να φύγουν από την πατρίδα τους, έχουν φόβους δίωξης για διαφορετικούς λόγους όπως η φυλή, η θρησκεία ή πολιτικά θέματα.
- Αυτή τη στιγμή, περίπου 65,6 εκατομμύρια άνθρωποι έχουν εκτοπιστεί σε όλο τον κόσμο. Υπολογίζεται ότι περίπου ο μισός πληθυσμός των προσφύγων είναι παιδιά μικρότερα των 18 ετών.

**33 εκατομμύρια
παιδιά**



*UNHCR GLOBAL TRENDS 2016

Τόσα πολλά τραυματικά γεγονότα

Πριν από την μετακίνηση

- Έκθεση σε συγκρούσεις και σχετικά τραύματα
- Δίωξη απο το τοπικό καθεστώς
- Θυματοποίηση και έκθεση σε διάφορους τύπους κακοποίησης
- Θάνατος ή απώλεια σημαντικού προσώπου απο την οικογένεια ή την κοινότητα

Μετακίνηση

- Συνεχιζόμενη δίωξη
- Κίνδυνοι κατά το ταξίδι μετανάστευσης
- Καταναγκαστική εργασία
- Σεξουαλική εκμετάλλευση

Μετά την μετακίνηση

- Διακρίσεις
- Αγχωτική διαδικασία αναζήτησης ασύλου
- Κοινωνικός αποκλεισμός
- Προσαρμογή σε νέα κουλτούρα και γλώσσα
- Έλλειψη ασφάλειας και βασικών αναγκών

Η ΖΩΗ ΤΟΥΣ

Παράγοντες κινδύνου για την ψυχική υγεία των παιδιών-προσφύγων

Πιθανοί παράγοντες κινδύνου αυξάνουν στα παιδιά την πιθανότητα ανάπτυξης προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως:

- Ασυνόδευτα
- Απώλεια σημαντικού προσώπου
- Επαναλαμβανόμενες τραυματικές εμπειρίες
- Διάκριση, εκφοβισμός, εκμετάλλευση
- Φτώχεια
- Διαδικασία προσαρμογής για την εγκατάσταση στη χώρα υποδοχής



Προστατευτικοί παράγοντες για την ψυχική υγεία των παιδιών-προσφύγων

Ευτυχώς, γνωρίζουμε ότι, σε αρνητικές καταστάσεις πολύ παράγοντες βοηθούν τα παιδιά-πρόσφυγες να αντιμετωπίσουν τις δύσκολες συνθήκες ζωής και να μεγιστοποιήσουν τις δυνατότητες τους. Ονομάζουμε συνήθως, αυτούς τους προστατευτικούς παράγοντες «ανθεκτικότητα». Αυτοί οι παράγοντες μπορεί να οργανωθούν γύρω από το παιδί, την οικογένεια, το σχολείο, την κοινότητα και τις υπηρεσίες αναπτύσσοντας:

- Τις ατομικές στρατηγικές προσαρμογής
- Ασφαλή δεσμό με τους φροντιστές
- Μόρφωση
- Σχέση με συνομηλίκους
- Υποστήριξη από την κοινωνία
- Προσβάσιμες και διαθέσιμες υπηρεσίες





Τι συμβαίνει με τις ανάγκες ψυχικής υγείας των παιδιών-προσφύγων;

- Έχει αποδειχθεί ότι τα παιδιά-πρόσφυγες έχουν δυσανάλογα υψηλά ποσοστά προβλημάτων ψυχικής υγείας, συχνά τέσσερις φορές ή περισσότερο από το γενικό πληθυσμό. Αυτά τα προβλήματα συνδέονται στενά με άλλες ανάγκες κοινωνικής φροντίδας, σωματικής υγείας, ανάπτυξης και τις προηγούμενες εμπειρίες τους όπως και τις πρόσφατες αντιξοότητες. Αν και σκοπός αυτού του οδηγού δεν είναι να παρέχει λεπτομερή περιγραφή της θεμάτων ψυχικής υγείας, αυτές είναι κυρίως συναισθηματικής φύσης (εσωτερικοποίηση) όπως μετατραυματική διαταραχή στρες (ΜΔΣ), κατάθλιψη και άγχος, αλλά μπορεί να εκδηλωθούν και με επιθετικότητα ή άλλες εκδηλώσεις κακής ψυχικής υγείας.
- Η συζήτηση για την σημασία της μη παθολογικοποίησης των φυσιολογικών ανθρώπινων εμπειριών, αλλά και την παροχή στα παιδιά κατάλληλων παρεμβάσεων, είναι συνεχής.



Πως μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα παιδιά-πρόσφυγες που χρειάζονται βοήθεια;

Μπορεί να είναι δύσκολο για τα παιδιά και τους γονείς τους, ειδικά για τα ασυνόδευτα παιδιά, να αναγνωρίσουν και να μοιραστούν τις ανησυχίες για την ψυχική τους υγεία, να εμπιστευθούν τους επαγγελματίες και να ζητήσουν βοήθεια. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι δάσκαλοί και τα άτομα που τα φροντίζουν, μπορεί να έχουν λίγες πληροφορίες για το ιστορικό τους και την πρώιμη ανάπτυξη.

Για αυτούς τους λόγους, η παρατήρηση, το μοίρασμα των πληροφοριών με άλλους σημαντικούς ενήλικες και η συζήτηση με τα παιδιά, βοηθά να αποκτήσουμε πλήρη εικόνα των αναγκών του παιδιού.



Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ψάξουμε για αλλαγές στις συνήθειες και στη ρουτίνα ή παράπονα, όπως:

- Σωματικά συμπτώματα όπως πονοκέφαλος ή πόνος στο στομάχι
- Πρότυπο ύπνου (για παράδειγμα, ύπνος κατά τη διάρκεια της ημέρας εξαιτίας εφιαλτών κατά την διάρκεια της νύχτας)
- Απομόνωση, δεν συμμετέχει στην ομάδα των συνομηλίκων, προτιμά να είναι μόνο του
- Θυμώνει εύκολα
- Επιθετικές συμπεριφορές προς τους άλλους
- Ξεσπά σε κλάματα
- Εναλλαγές της διάθεσης
- Δείχνει τρομαγμένο
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Πληγές από αυτοτραυματισμούς
- Δεν ηρεμεί εύκολα μετά από μία ξαφνική δυσφορία

Εμπόδια στην φροντίδα των παιδιών-προσφύγων

- Έλλειψη εμπιστοσύνης (Για παράδειγμα: «δεν με καταλαβαίνεις, όχι αυτόν, δεν είναι ασφαλές, η εμπιστοσύνη είναι η πιο σημαντική»)
- Φόβος εξουσίας και απέλασης
- Στιγματισμός
- Διαφορετικές έννοιες ψυχικής υγείας και κατανόηση (για παράδειγμα: 'ψυχικός', 'όχι τρελός', 'πονοκέφαλος', 'πόνος στα μάτια')
- Γλώσσα
- Αρνητικές δημόσιες συνήθειες
- Περιορισμένη ή καθόλου πρόσβαση σε υπηρεσίες
- Έλλειψη πολιτισμικά κατάλληλων παρεμβάσεων
- Έλλειψη συγκεκριμένων πόρων

Πως θα ξεπεραστούν τα εμπόδια ώστε να βοηθήσουμε τα παιδιά-πρόσφυγες

Ευαίσθητες, εστιασμένες και συνεχείς παρατηρήσεις:

- Σε διαφορετικά περιβάλλοντα και πλαίσια
- Προσοχή για αλλαγές σε συνήθειες συμπεριφορές
- Προσοχή στις πολιτισμικές συνιστώσες των συμπεριφορών
- Επιβεβαίωση με φροντιστές (γονείς, ανάδοχους γονείς ή προσωπικό), εκπαιδευτικούς, δικηγόρους και άλλους επαγγελματίες ή σημαντικούς ενήλικες

Δημιουργία δικτύων (προστατευτικά στρώματα) συνδέοντας:

- Οικογένειες ή άλλα άτομα που φροντίζουν
- Σχολεία
- Οργανισμοί προσφύγων
- Υπηρεσίες κοινωνικής φροντίδας
- Φιλανθρωπικές οργανώσεις
- Υπηρεσίες υγείας

Χτίσιμο ανθεκτικότητας σε κάθε επίπεδο όπως:

- Εκμάθηση νέας γλώσσας
- Δημιουργία και διατήρηση νέων φίλων
- Διασκέδαση και άλλες δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου
- Πίστη, πνευματικές και άλλες ευκαιρίες μέσα στην κοινότητα
- Πρόσβαση σε πολιτισμικά αποδεκτές υπηρεσίες και παρεμβάσεις
- Δίκτυα μεταξύ υπηρεσιών
- Δρόμοι προς υπηρεσίες φροντίδας

Αξίζει να μελετήσεις τις ανάγκες ψυχικής υγείας των παιδιών-προσφύγων και τα κενά των υπηρεσιών στην περιοχή σου στηριζόμενος/η στις έξι διαστάσεις του ψυχοκοινωνικού μοντέλου που ακολουθεί και να προσπαθήσεις στη συνέχεια να βελτιώσεις όσο περισσότερες πραγματικά μπορείς:

WACIT Ψυχοκοινωνικό Μοντέλο



Μερικές επισημάνσεις που απαιτούν προσοχή στην προσπάθεια παροχής βοήθειας στα παιδιά-πρόσφυγες

- Τα παιδιά πρέπει να νιώθουν σωματικά και συναισθηματικά ασφαλή
- ‘Primum non nocere’ (Πάνω από όλα, να μην βλάψεις!) ακούσια, προσπαθώντας να κάνεις πολλά σε μικρό διάστημα, κυρίως αν δεν είναι έτοιμα να επεξεργαστούν ξανά τις τραυματικές εμπειρίες με διάφορες μορφές θεραπείας
- Μην τα πιέζεις να επαναλαμβάνουν ή να μοιράζονται τις ιστορίες τους, εκτός και αν αισθάνονται άνετα, και αυτό έχει σχέση με το ρόλο σου
- Αναλογίσου την ευαισθησία και τη σύγχυση του μεταξύ της θεραπευτικής βοήθειας και της διαδικασίας αναζήτησης ασύλου ή της επιθυμίας για την κάλυψη άλλων βασικών αναγκών
- Μην υπόσχεσαι τίποτα αν δεν είσαι βέβαιος/η, κυρίως ότι η αίτησή του για άσυλο θα είναι επιτυχής
- Διατήρησε στάση ευαισθησίας, προσεχής και τόσο κοντά όσο κάθε παιδί επιτρέπει (για παράδειγμα, πολλά παιδιά δεν αισθάνονται άνετα με τη σωματική επαφή, τουλάχιστον στην αρχή · πρέπει επομένως να ελέγξεις και να ζητήσεις τη συγκατάθεσή τους)



World Awareness for Children in Trauma (WACIT)

Θέλεις να συμμετέχεις μαζί μας στο **WACIT** (www.wacit.org);

Επικοινωνία: Prof. Panos Vostanis (pv11@le.ac.uk)

© University of Leicester