

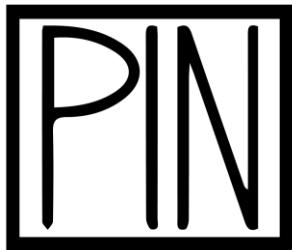
MENTALNO ZDRAVLJE I DOBROBIT IZBEGLICA I TRAZILACA AZILA U SRBIJI

ISTRAŽIVAČKI IZVEŠTAJ ZA 2020. GODINU



Afsaneh Barzegar, profesorka engleskog jezika, tokom pandemije COVID-19 počela je da drži besplatne online časove persijskog jezika
Autor fotografije: Ali Javidi





MREŽA PSIHOSENZIJALNIH INOVACIJA (PIN) SE BAVI OSMIŠLJAVANJEM, IMPLEMENTACIJOM I EVALUACIJOM RAZLIČITIH PSIHOSENZIJALNIH INTERVENCIJA KOJE ZA CILJ IMAJU ZAŠTITU MENTALNOG ZDRAVLJA IZBEGLICA, TRAŽILACA AZILA I MIGRANATA, KAO I UNAPREĐENJE NJIHOVOG MENTALNOG ZDRAVLJA I PSIHOLOŠKE DOBROBITI. PIN PRUŽA PSIHOLOŠKU PODRŠKU, SPROVODI EDUKATIVNE PROGRAME I PROGRAME U ZAJEDNICI, ODNOŠNO OBEZBEĐUJE ZAŠTITU MENTALNOG ZDRAVLJA ZA DECU I ODRASLE, KAO I KONTINUIRANU PODRŠKU PRI ADAPTACIJI I INTEGRACIJI U LOKALNU ZAJEDNICU. SVAKE GODINE PIN OBJAVLJUJE IZVEŠTAJ O RASPROSTRANJENOSTI TEŠKOĆA U POGLEDU MENTALNOG ZDRAVLJA I O POKAZATELJIMA DOBROBITI U POPULACIJI IZBEGLICA I TRAŽILACA AZILA U SRBIJI.

KAO IMPLEMENTACIONI PARTNER VISOKOG KOMESARIJATA UJEDINJENIH NACIJA ZA IZBEGLICE (UNHCR) U SRBIJI, PIN SPROVODI ISTRAŽIVANJA O PSIHOLOŠKIM POTREBAMA IZBEGLICA I FAKTORIMA KOJI UTIČU NA NJIHOVU DOBROBIT U CILJU PRAĆENJA TREDOVA, EVALUACIJE I ADAPTACIJE PROGRAMA, OSIGURAVANJA PRAKSE ZASNOVANE NA PODACIMA, KAO I DAVANJA PRAKTIČNIH PREPORUKA ZA SPROVOĐENJE PRILAGOĐENIH PROGRAMA PSIHOSENZIJALNE PODRŠKE. UNHCR SRBIJA PODRŽAVA AKTIVNOSTI PIN-A USMERENE KA PRUŽANJU BESPLATNE EMPIRIJSKI UTEMELJENE PSIHOSENZIJALNE PODRŠKE UGROŽENIM IZBEGLICAMA I TRAŽILOCIMA AZILA U SRBIJI.



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 učešnike u istraživanju bez obzira na njihov pravni status u trenutku sprovođenja istraživanja.

SAŽETAK

PSIHOLOŠKI SKRINING POKAZUJE DA SE **83%** IZBEGLICA MOŽE SMATRATI PSIHOLOŠKI VULNERABILNIM, TJ. POTREBAN IM JE NEKI VID PSIHOLOŠKE POMOĆI I PODRŠKE. U SVOJOJ SVAKODNEVICI IZBEGLICE SE SUOČAVAJU SA RAZLIČITIM IZAZOVIMA, KAO ŠTO SU JEZIČKA BARIJERA, NEDEFINISAN PRAVNI STATUS, NEPOSEDOVANJE RADNE DOZVOLE, OGRANIČEN PRISTUP SOCIJALNIM I MEDICINSKIM USLUGAMA, ITD. IPAK, MNOGI MEĐU NJIMA POKAZUJU VISOKU REZILIJENTNOST I VISOK KAPACITET ZA PREVLADAVANJE STRESA. KAKO BI SAČUVALI SVOJE MENTALNO ZDRAVLJE I PREVAZIŠLI SVAKODNEVNE IZAZOVE, IZBEGLICE SE OSLANJAJU NA RAZLIČITE STUBOVE PODRŠKE KOJE JE NEOPHODNO DODATNO OJAČAVATI I RAZVIJATI.

PANDEMIIA COVID-19 DONELA JE DODATNE IZAZOVE I NEGATIVNO UTICALA NA TREDOVE UNAPREĐENJA MENTALNOG ZDRAVLJA U POPULACIJI IZBEGLICA, ODNOSENKO NEKI SIMPTOMI PSIHOLOŠKIH TEŠKOĆA SU SE DRAMATIČNO POVEĆALI U ODНОСУ NA PRETHODNE GODINE, A POKAZATELJI DOBROBITI U POPULACIJI IZBEGLICA SU PRIMETNO OPALI.

UVOD

Ovaj izveštaj je zasnovan na podacima koji su prikupljeni na različitim lokacijama u Srbiji od strane psihologa PIN-a, uz podršku kulturnih medijatora i prevodilaca. Izveštaj ima za cilj da prikaže empirijske podatke o najistaknutijim psihološkim snagama i teškoćama sa kojima se izbeglice suočavaju. Opšti cilj izveštaja je da svim relevantnim akterima obezbedi detaljne i blagovremene podatke koji se mogu upotrebiti za razvoj strateških i sistemskih rešenja za zaštitu mentalnog zdravlja izbeglica koje borave u Srbiji. Preciznije, izveštaj ima za cilj da posluži kao empirijski utemeljena smernica za prilagođavanje psihološke podrške, zagovaranje za postupak azila koji je osetljiv na pitanja mentalnog zdravlja, kao i za jačanje multisektorskog i multidisciplinarnog pristupa zaštiti mentalnog zdravlja izbeglica.

METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Prikazani podaci su prikupljeni u periodu između maja i septembra 2020. godine na lokacijama gde su izbeglice smeštene (pre svega, ali ne samo u CA Krnjača, CA Banja Koviljača, CA Bogovađa, CA Tutin, PC Obrenovac, PC Adaševci, PC Šid i PC Principovac). Prikupljali smo kvantitativne podatke o mentalnom zdravlju, rezilijentnosti i kapacitetima za prevladavanje stresa kod izbeglica. 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, 2018. i 2019. godine. Budući da su kontekstualni faktori tokom 2020. godine bili značajno izmenjeni usled pandemije COVID-19, prikupljali smo podatke o pristupu informacijama i uslugama tokom perioda zabrane kretanja (mart - maj 2020. godine).

U istraživanju je učestvovalo 257 izbeglica. Najveći broj učesnika poreklom je iz Avganistana (53.7%), zatim iz Irana (21.7%), kao i iz Sirije, Pakistana, Burundija, Palestine, Jamajke, Indije, Nigerije, Tunisa, Jemena, Alžira, Egipta, Maroka, Libije i Somalije. U istraživanju je učestvovalo više muškaraca (83.0%) nego žena (17.0%) starosti od 14 do 60 godina, a najveći deo ispitanika se nalazi u opsegu od 18 do 35 godina.

Podaci o psihološkim teškoćama prikupljeni su pomoću instrumenta Refugee Health Screener (RHS-15). Dati instrument je izabran imajući u vidu da omogućava efikasnu, a istovremeno jezički i kulturološki prilagođenu procenu mentalnog zdravlja kada je reč o psihološkim teškoćama koje se najčešće javljaju. Važno je napomenuti da skrining mentalnog zdravlja služi isključivo za identifikaciju pojedinaca pod rizikom, odnosno osoba koje bi trebalo uputiti na stručnjake iz oblasti mentalnog zdravlja za dalju procenu i dijagnostiku, kao i da se ovaj instrument ne koristi u dijagnostičke svrhe (za više informacija videti Smernice za unapređenje i zaštitu mentalnog zdravlja izbeglica, tražilaca azila i migranata u Srbiji u izdanju WHO, 2019)

RHS-15 je zadavan od strane psihologa PIN-a uz podršku prevodilaca, ili je samostalno popunjavan od strane ispitanika kada su za to postojali uslovi (adekvatan nivo pismenosti ispitanika, razumevanja jezika i uputstva za popunjavanje, itd.). Za identifikaciju osoba pod rizikom, odnosno osoba koje su psihološki vulnerabilne, korišćen je prelomni skor od 12 jedinica (u skladu sa RHS smernicama za zadavanje i tumačenje). Pored toga, a u cilju povećanja osetljivosti instrumenta, korišćen je dodatni prelomni skor od 24 jedinice (dvostruko veći od inicijalnog prelomnog skora) kako bi se identifikovale visoko psihološki vulnerabilne osobe. Uvođenje dodatnog prelomnog skora se pokazalo kao veoma korisno u populacijama u kojima je identifikovan veliki broj pojedinaca koji su psihološki vulnerabilni, a u svrhu određivanja prioriteta u situacijama kada su resursi za pružanje psihološke podrške ograničeni.

Rezilijentnost je konceptualizovana kao kombinacija pozitivnih aspekata funkcionalisanja osobe, kao što su subjektivni doživljaj dobrobiti, sreće i optimizma. Pored toga, u okviru RHS-15 upitnika procenjivani su i kapaciteti za prevladavanje stresa.

Dodatno, usled izbijanja pandemije COVID-19 tokom 2020. godine istraživanje je prošireno kako bi se obuhvatili relevantni aspekti iskustava izbeglica tokom pandemije COVID-19 i steklo dublje razumevanje efekata pandemije i mera primenjivanih na izbegličkoj populaciji u Srbiji.

PSIHOLOŠKE TEŠKOĆE

Izbeglice koje traže zaštitu u Srbiji su preživele veliki broj traumatskih iskustava u svojoj zemlji porekla i tokom puta. Naši podaci iz 2014. (Vukčević, Dobrić, & Purić, 2014) i 2017. godine (Vukčević Marković, Gašić & Bjekić, 2017) pokazali su da su skoro sve izbeglice u Srbiji bile primorane da napuste svoje domove zbog rata ili nekog drugog zastrašujućeg događaja koji je ugrozio njihovu bezbednost ili bezbednost članova njihove porodice. Više od polovine izbeglica je svedočilo razaranju, nasilju i mučenju, a više od trećine je lično iskusilo teške povrede ili mučenje.

Kako bi pobegli od nasilja u svojim zemljama porekla, izbeglice polaze na dugačak i nebezbedan put, tokom kog doživljavaju nove traume. Nakon zvaničnog zatvaranja takozvane Balkanske rute u martu 2016. godine, broj onih čiji je život bio ugrožen tokom putovanja je naglo porastao na 80%, imajući u vidu da mnogi nisu imali pristup hrani, vodi i sigurnom skloništu ili su pretrpeli teške fizičke povrede. Kolektivno proterivanje, nezakonito zatvaranje, fizičko nasilje i zaplena lične imovine su samo neki oblici različitih trauma kojima su izbeglice izložene tokom putovanja. Surovi uslovi života i veliki broj traumatskih iskustava u zemlji porekla i tokom puta mogu imati teške posledice po mentalno zdravlje i psihološku dobrobit pojedinca. Upravo iz tog razloga mnoga istraživanja pokazuju da je zastupljenost mentalnih poremećaja značajno viša u populaciji izbeglica u poređenju sa domaćom populacijom. Dodatno, 2020. godina je donela još jedan globalni izazov – pandemiju COVID-19, koja je zatekla izbeglice na različitim lokacijama širom sveta. Ograničenja i zabrana kretanja u celom svetu primorala je izbeglice da provedu više vremena u tranzitnim zemljama, ali i izazvala dodatni stres i zabrinutost za ličnu bezbednost i zdravlje. U Srbiji su uvedene mere strogog karantina – zatvorene su granice, a svi migranti, izbeglice i tražioci azila su bili pod potpunom zabranom kretanja u kolektivnim centrima gotovo puna dva meseca.

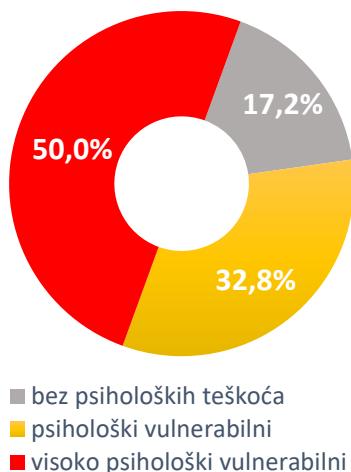
Ovde ćemo predstaviti rezultate skrininga najčešćih psiholoških teškoća u izbegličkoj populaciji (PTSP, depresija i anksioznost) koji je sproveden nakon perioda zabrane kretanja u 2020. godini, i uporediti ih sa istim podacima prikupljenim tokom 2017., 2018. i 2019. godine.

PSIHOLOŠKA VULNERABILNOST

Skrining najčešćih teškoća u pogledu mentalnog zdravlja uspostavljen je kao dobra praksa za efikasno identifikovanje osoba kojima je potrebna dodatna podrška kada je reč o zaštiti mentalnog zdravlja. Rezultati skrininga su pokazali da 8 od 10 ispitanika biva identifikovano kao psihološki vulnerabilno (tj. ima RHS-15 skor koji je jednak ili viši od prelomnog skora).

Kao što je prikazano na Grafikonu 1, jedna trećina izbeglica ispoljava umeren nivo psiholoških teškoća, dok je polovina visoko vulnerabilna, jer ostvaruju RHS-15 skorove koji su viši od dvostrukog prelomnog skora.

*Grafikon 1. Psihološka
vulnerabilnost izbeglica*



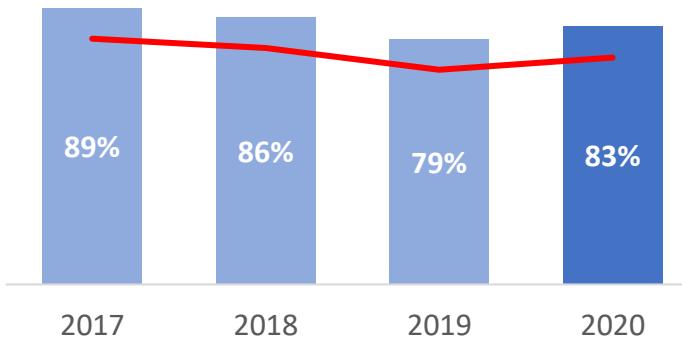
83%

*izbeglica kojima je
potrebna psihološka
podrška*



Daljom analizom utvrđeno je da ne postoje rodne razlike u psihološkoj vulnerabilnosti, tj. broj muškaraca i žena sa psihološkim teškoćama je proporcionalno jednak. Ipak, važno je napomenuti da su neki simptomi psihološke vulnerabilnosti učestaliji kod žena nego kod muškaraca (npr. simptomi depresije), dok su drugi učestaliji kod muškaraca (npr. osećaj nemira). Dakle, dok je zastupljenost ujednačena, manifestacije psihološke vulnerabilnosti će verovatnije biti rodno specifične.

Kada je reč o trendovima, važno je napomenuti da je postojao pozitivan trend u periodu od 2017-2019. godine, tj. blag, ali stabilan pad udela ljudi koji su identifikovani kao psihološki vulnerabilni tokom skrininga mentalnog zdravlja, ali je tokom 2020. godine ovaj trend promenio smer (Grafikon 2). Ova promena trenda se verovatno može pripisati pandemiji COVID-19 i merama zabrane kretanja koje su bile primjenjene.



Grafikon 2. Rezultati procene mentalnog zdravlja 2017., 2018., 2019. i 2020. godine: Udeo osoba koje su identifikovane kao psihološki vulnerabilne, tj. udeo osoba kojima je potrebna psihološka podrška ili dodatna podrška u pogledu zaštite mentalnog zdravlja označen je plavom bojom; linija trenda označena je crvenom bojom.

Rasprostranjenost drugih relevantnih pokazatelja psiholoških teškoća u 2019. i 2020. godini

Pored standardnog skrininga mentalnog zdravlja, drugi pokazatelji psihološke vulnerabilnosti mogu biti od interesa pri donošenju odluke o tome da li je pojedincu potrebna psihološka podrška:

- Duži period umora i fizičke slabosti je 2019. godine prijavilo 28.6% izbeglica, naspram **34.3%** u 2020. godini (porast od 5.7%)
- Razmišljanje o ili pokušaji samopovređivanja je 2019. godine prijavilo 24.6% izbeglica, naspram **27.8%** u 2020. godini (porast od 3.2%)
- Teškoće pri uspavljivanju ili značajne promene apetita je 2019. godine prijavilo 32.1% izbeglica, naspram **36.2%** u 2020. godini (porast od 4.1%)

Kriterijum za procenu potrebe za neodložnom psihološkom podrškom je nivo akutnog distresa koji osoba doživljava. Ova vrsta procene se obično vrši pomoću vizuelne analogne skale ili "termometra" koji omogućava efikasnu procenu trenutnog emocionalnog distresa.

Skrining zasnovan na skali akutnog distresa pokazuje da tri četvrtine izbeglica koje su učestvovali u istraživanju doživljavaju akutne psihološke teškoće i da im je stoga potrebna neodložna psihološka prva pomoć. Nakon pružanja blagovremene podrške u cilju rešavanja akutnog distresa, neophodno je nastaviti sa praćenjem stanja datih osoba i obezbediti pristup kontinuiranoj psihološkoj podršci i, po potrebi, specijalizovanim uslugama u oblasti mentalnog zdravlja.

Ovo predstavlja porast od skoro 10% u poređenju sa podacima iz 2019. godine, kada je prema termometru akutnog distresa 64% izbeglica i tražilaca azila ispunjavalo kriterijume za neodložnu podršku.

Pored toga, izbeglice su saopštile o mnoštvu drugih teškoća u svom svakodnevnom životu, uključujući udaljavanje od članova porodice i drugih ljudi u kampu, iritabilnost i agresivnost prema drugim ljudima ili različite oblike zloupotrebe supstanci. U Tabeli 1 prikazan je procenat izbeglica koje su saopštile o ovakvim teškoćama u svakodnevnom funkcionisanju.

75%

***izbeglica pokazuje
značajne nivoe akutnog
distresa***



Tabela 1. Bihevioralni simptomi psihološkog distresa

Provođenje manje vremena sa članovima porodice nego obično	47.4%
Izbegavanje razgovora i druženja sa ljudima u centru	43.1%
Konsumiranje velikih količina alkohola	16.2%
Svađanje sa ljudima, odnosno ispoljavanje fizičkog nasilja	12.6%
Korišćenje psihoaktivnih supstanci ili rekreativnih droga	12.7%

35%

DEPRESIJA

Najistaknutije psihološke teškoće u populaciji izbeglica su negativne emocije i misli tipične za depresiju. Ključni pokazatelji depresije su sniženo raspoloženje i/ili smanjeno interesovanje za svakodnevne aktivnosti. Dodatno, osoba ispoljava snižen nivo energije, povećan umor, gubitak samopouzdanja i tendenciju da oseća krivicu zbog svega što se dogodilo u prošlosti ili će se dogoditi u budućnosti. Rezultati skrininga mentalnog zdravlja pokazuju da više od trećine izbeglica doživljava izražene simptome depresije.

ANKSIOZNOST

Simptomi anksioznosti često prate depresivna raspoloženja i misli. Anksioznost je krovni termin za psihološke teškoće koje karakteriše neprijatno stanje iščekivanja negativnih ishoda budućih događaja koje je praćeno strahom, odnosno intenzivan strah usled anticipirane pretnje. Najtipičniji pokazatelji anksioznosti su fizički simptomi, poput otežanog disanja, znojenja, mučnine, vrtoglavice, itd. Rezultati skrininga mentalnog zdravlja pokazuju da tri od deset izbeglica ima izražene simptome anksioznosti.

29%

U Tabeli 2 prikazana je učestalost simptoma depresije i anksioznosti, tj. procenat izbeglica koje u velikoj meri doživljavaju date simptome. Rezultati pokazuju da su dominantne teškoće sa kojima se izbeglice susreću produženi periodi negativnog raspoloženja (tj. osećaj beznadežnosti, nemir, itd.), kontinuirana briga i veliki broj ponavljačih misli kojih ne mogu da se oslobole. Najznačajniji porast u odnosu na podatke iz 2019. godine je primećen u domenu opštег negativnog raspoloženja – jedna četvrtina izbeglica više se oseća tužno i sumorno veći deo vremena u odnosu na 2019. godinu, dok su ostali simptomi sa manjim varijacijama ostali slični onima koji su zabeleženi 2019. godine. Prelazak na blago depresivnu simptomatologiju se može posmatrati kao jedna od posledica pandemije COVID-19 i mera primenjivanih u cilju sprečavanja širenja virusa.

Tabela 2. Učestalost psiholoških teškoća koje ukazuju na simptome depresije i anksioznosti

	2020	2019	promena 2020. - 2019.
Većinu vremena osoba se oseća tužno, sumorno i setno	55.4%	29.2%	+26.2%
Osoba se oseća bespomoćno	44.2%	46.5%	-2.3%
Osoba oseća nedostatak energije, slabost i vrtoglavicu	30.7%	34.3%	-3.6%
Osoba lako ili često zaplače	34.7%	36.2%	-1.5%
Osoba ne može da prestane da razmišlja - misli joj se konstantno vrte po glavi	74.0%	65.6%	+8.4%
Osoba se lako uplaši, bez očiglednog razloga	40.4%	36.7%	+3.7%
Osoba oseća nervozu i trese se iznutra	34.8%	32.2%	+2.6%
Osoba ne može da se umiri ili da ostane smirena	43.8%	42.4%	+1.4%
Osoba ima bolove u mišićima, kostima i zglobovima	24.6%	32.3%	-7.7%

TEŠKOĆE POVEZANE SA TRAUMOM

Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) je poremećaj mentalnog zdravlja koji se javlja kao posledica izloženosti ekstremnom stresu usled doživljavanja jednog ili više traumatskih iskustava. Odgovor na traumu se može značajno razlikovati među osobama koje su preživele traumatsko iskustvo i zavisi od mnogih personalnih i socijalnih faktora, stoga se ne može očekivati da će svako ko je prošao kroz traumatsko iskustvo razviti PTSP. Simptomatologija PTSP-a uključuje: intruzivna i ponavlajuća nevoljna sećanja na traumatski događaj, visoku reaktivnost na okidače koji su na neki način povezani sa traumatskim iskustvom, a posledično i tendenciju izbegavanja mesta i situacija koja podsećaju na kontekst traumatskog događaja. Pored teškoća povezanih sa traumatskim iskustvom koje mogu podrazumevati širok opseg negativnih misli i emocija, kao i nemogućnost prizivanja i tačnog predstavljanja određenih segmenata traumatskog iskustva ili događaja koji su se odigrali neposredno pre traume.

20%

Rezultati skrininga mentalnog zdravlja ukazuju na to da jedna od pet izbeglica ima izražene teškoće povezane sa traumom (Tabela 3). Još jednom, slično porastu depresivne simptomatologije, uočava se značajan porast emocionalne praznine odnosno otupelosti u 2020. u poređenju sa 2019. godinom.

Tabela 3. Učestalost psiholoških teškoća povezanih sa traumom

	2020	2019	promena 2020- 2019.
Osoba ima nametnuta sećanja na traumu ili osećaj da ponovo doživjava traumu	34.4%	27.2%	+7.2%
Osoba ima izražene fizičke reakcije (npr. znojenje, ubrzan rad srca) pri susretu sa ili pri pomisli na neki aspekt traume	35.0%	32.3%	+2.7%
Osoba ima osećaj emocionalne praznine i otupelosti (npr. osoba oseća da je tužna, ali ne može da zaplače)	53.0%	26.8%	+26.2%
Osoba ispoljava povišenu pobuđenost i reaktivnost (npr. plašljivost, iritabilnost)	29.2%	21.3%	+7.9%

DOBROBIT I REZILIJENTNOST

Pored procene psiholoških teškoća, važno je proceniti i dobrobit pojedinca pomoću pokazatelja pozitivnog psihološkog funkcionisanja. Rezultati u Tabeli 4 su komplementarni sa prethodno prikazanom učestalošću simptoma. Trendovi ukazuju na to da tokom 2020. godine postoji značajan pad pokazatelja dobrobiti u svim aspektima u poređenju sa podacima iz prethodne godine.

Tabela 4. Pokazatelji dobrobiti i procenat izbeglica koji doživljava dobrobit

	2020	2019	promena 2020. -2019.
Osećam se vedro i raspoloženo	24.0%	38.7%	-14.7%
Osećam se smireno i opušteno	20.6%	36.5%	-15.9%
Osećam se aktivno i energično	25.4%	43.9%	-18.5%
Budim se odmoran/na i sa osećajem svežine	22.9%	41.7%	-18.8%
Moj svakodnevni život je ispunjen stvarima koje me interesuju	19.2%	29.5%	-10.3%

Ovaj negativan trend je naročito zabrinjavajući, jer su visoki nivoi dobrobiti (kakvi su beleženi tokom prethodnih nekoliko godina) bili jedan od glavnih zaštitnih faktora i temelj za prevazilaženje trauma iz prošlosti i svakodnevnih teškoća u izbegličkoj populaciji. Doživljavanje psiholoških teškoća uz istovremeno ispoljavanje visokog nivoa rezilijentnosti u prvi mah može delovati kontradiktorno. Međutim, reč je o veoma čestom fenomenu, naročito među osobama koje su preživele traumatska iskustva. Naime, rezilijentnost je rezultat prevazilaženja i integrisanja traumatskih iskustava. Rezilijentnost ne znači da osoba ne doživljava teškoće ili distres. Zapravo, put ka rezilijentnosti će verovatno podrazumevati i značajnu količinu emocionalnog distresa. Kako bi se ostvarila rezilijentnost i visok nivo psihološkog funkcionisanja potrebno je mnogo lične snage, kao i kontinuirana socijalna podrška. Zbog toga, nedoslednost u pružanju socijalne podrške može imati dugoročne negativne posledice, jer umanjuje kapacitet za prevazilaženje predstojećih životnih izazova.

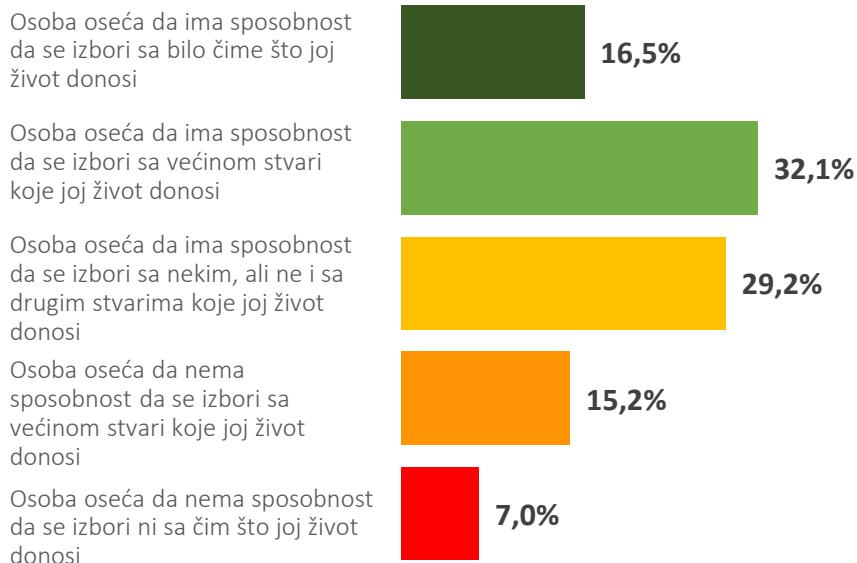
Činjenicu da tek nešto manje od četvrtine izbeglica pokazuje zadovoljavajuće nivoe dobrobiti teško je ne pripisati pandemiji COVID-19 u 2020. godini i preventivnim merama uvedenim u cilju sprečavanja širenja bolesti. Izolacija i ograničenje kretanja, naročito tokom dužih vremenskih perioda, nisu preporučljivi za traumatizovane i psihološki vulnerabilne osobe. Uprkos tome, značajan procenat izbeglica pokazuje visoke nivoe rezilijentnosti i uspeva da održi pozitivne aspekte psihološkog funkcionisanja (Tabela 5). Zbog toga je važno da se svi programi koji imaju za cilj promovisanje dobrobiti oslanjaju na ove kapacitete i jačaju ih, kako bi se postigla dugoročna korist za pojedince, porodice i zajednicu izbeglica, a naročito u periodu nakon pandemije COVID-19.

Tabela 5. Rezilijentnost i pokazatelji pozitivnog funkcionisanja

	2020	2019	promena 2020. -2019.
<i>Optimizam</i> (Optimističan/na sam u pogledu budućnosti)	66.2%	70.6%	-4.4%
<i>Samopoštovanje</i> (Verujem da sam sposoban/na da u životu postignem velike stvari)	80.7%	77.9%	+2.8%
<i>Sreća</i> (U celini sebe smatram srećnom i zadovoljnom osobom)	45.4%	51.7%	-6.2%

KAPACITET ZA PREVLADAVANJE STRESA

Prevladavanje stresa predstavlja sposobnost osobe da na adaptivan način koristi različite bihevioralne i kognitivne mehanizme kako bi se izborila sa životnim teškoćama. Sastoje se od različitih strategija koje ljudi primenjuju kada se susretnu sa stresom, odnosno traumom kako bi se izborili sa bolnim ili teškim emocijama. Strategije i mehanizmi prevladavanja stresa mogu da pomognu u prevazilaženju stresnih događaja, kao i u očuvanju emocionalne dobrobiti pojedinca. Rezultati procene kapaciteta za prevladavanje stresa pokazuju da 48,6% izbeglica oseća da ima sposobnost da se izbori sa budućim izazovima i preprekama. S druge strane, 7% izbeglica oseća da nema sposobnost da se izbori sa većinom, ako ne i sa svim preprekama u životu. Pandemija COVID-19 predstavlja veliki izazov u pogledu kapaciteta za prevladavanje stresa za ljude širom sveta, pa samim tim i za izbeglice. Zbog toga je uočen manji procenat onih sa visokim kapacitetima za prevladavanje stresa u poređenju sa prethodnim godinama.

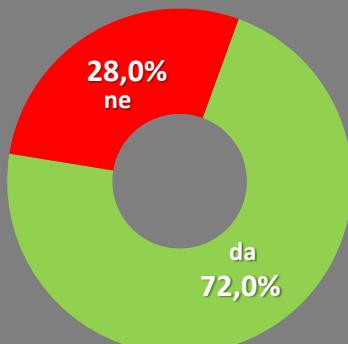




PANDEMIJA COVID-19 I IZBEGLICE U SRBIJI

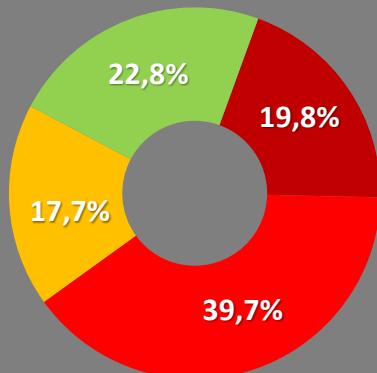
Republika Srbija je 15. marta 2020. godine uvela vanredno stanje zbog pandemije COVID-19 koje je trajalo do 6. maja 2020. godine. Tokom ovog perioda gotovo svi migranti, tražioci azila i izbeglice u Srbiji bili su smešteni u kolektivnim centrima širom zemlje i određeno im je strogo ograničenje kretanja. Mere su podrazumevale potplnu zabranu kretanja, a vojska je bila zadužena da spreči izbeglice da napuštaju smeštaj. To je dovelo da smanjenog pristupa informacijama i uslugama. Podaci o njihovim iskustvima tokom vanrednog stanja su prikupljeni neposredno nakon ukidanja zabrane kretanja u većini kampova.

Grafikon 3. Da li ste unapred bili obavešteni da će kretanje biti ograničeno zbog vanrednog stanja izazvanog pandemijom COVID-19?



- Nisam imao/la nikakve informacije
- Imao/la sam neke informacije
- Imao/la sam većinu informacija
- Imao/la sam sve neophodne informacije

Grafikon 4. U kojoj meri ste bili informisani o razlozima za ograničavanje kretanja usled vanrednog stanja izazvanog pandemijom COVID-19?



Grafikon 5. Da li ste negde mogli da pronađete informacije o aktuelnim pitanjima u vezi sa vanrednim stanjem i pandemijom COVID-19?

26%

*je imalo kome da se obrati
kada im je bilo teško tokom
vanrednog stanja*



Grafikon 6. Tokom pandemije COVID-19, koji je bio vaš primarni izvor informacija, tj. gde ste dobijali relevantne informacije?

15%

*je koristilo pravnu pomoć
tokom vanrednog stanja*

52,30%



16%

*je koristilo psihološku
podršku tokom vanrednog
stanja*

■ Razni izvori sa interneta

■ Osoblje u kampu/centru

■ Prijatelji i poznanici u kampu/centru

■ Razne NVO

Kratak pregled međunarodnih preporuka za mentalno zdravlje izbeglica tokom pandemije COVID-19

- Pandemija COVID-19 može imati ogroman uticaj na mentalno zdravlje, naročito kod onih osoba koje se već nalaze u stresnom procesu migracije. Ona može da dovede do ponovnog proživljavanja sličnih emocionalnih reakcija koje su već doživljene u zemlji porekla ili tokom puta, kao što su strah za sopstveni život ili živote bližnjih, mogući teški zdravstveni problemi, pretnja smrću i razaranje, itd. (4)
- Pandemija COVID-19 može da pogorša simptome već postojećih problema sa mentalnim zdravljem (2)
- Postoji potencijal za povećanje broja samopovređivanja i samoubistava (3)
- Uticaj bi mogao da bude naročito težak za one koji ne mogu da pristupe nezi od koje su zavisili pre pandemije (2)
- Deca koja su preživela traumatične događaje u prošlosti će verovatno biti vulnerabilnija na nove stresore koje sa sobom donosi pandemija COVID-19. Pandemija može izazvati traume slične onima koje su deca preživela, dovodeći do povišenih nivoa anksioznosti i distresa (4).
- Nepotrebna i duga izolacija može takođe da bude pogubna za mentalno zdravlje (1)
- Uticaji izolacije na mentalno zdravlje registrovani kod maloletnih i mlađih odraslih lica (18 do 24) bili su teži nego kod starijih odraslih lica (1)
- Izolacija celog kampa doprinosi stigmatizaciji zajednice izbeglica i migranata u domaćoj populaciji (1)

Reference i izvori (sa linkovima):

1. [Guidance on infection prevention and control of covid-19 in migrant and refugee reception and detention centers in the EU/EEA and the UK](#)
2. [Emerging Practices: Mental Health and Psychosocial Support in Refugee Operations in the Covid-19 Pandemic](#)
3. [Covid-19 Triggering Mental Health Problems](#)
4. [Covid-19: One danger too many for refugee children](#)

Kratak pregled posledica pandemije COVID-19 na izbegličku populaciju u Srbiji

- Rasprostranjenost različitih psiholoških teškoća je dobila negativan trend
- Broj ljudi koji doživljavaju tugu (jedan od najistaknutijih simptoma depresije) je udvostručen u odnosu na 2019. godinu.
- Broj ljudi koji doživljavaju emocionalnu otupelost je značajno povećan
- Kapacitet za prevladavanje stresa je opao
- Svi pokazatelji dobrobiti su značajno smanjeni

Grafikon 7. Trend rasprostranjenosti psiholoških teškoća (tuga i osećaj emocionalne praznine/ otupelosti)



Grafikon 8. Trend rasprostranjenosti visokih kapaciteta za prevladavanje stresa



Zaključci i preporuke

- ❖ Pandemija COVID-19 je donela brojne rizike po mentalno zdravlje, naročito u izbegličkoj populaciji. Usled specifičnosti njihovog položaja koje se odnose na smeštaj u kolektivnim centrima, ograničenu dostupnost različitim uslugama i odložen pristup relevantnim informacijama zbog jezičke barijere, izbeglice i tražioce azila treba smatrati visoko vulnerabilnom grupom tokom pandemije.
- ❖ Od izuzetne je važnosti biti svestan rizika i shodno njima pojačati podršku za mentalno zdravlje i psihološku dobrobit kako bi se obezbedilo kontinuirano pružanje usluga psihijatrijske, psihološke i psihosocijalne podrške za izbeglice.
- ❖ Ako se mere karantina i izolacije smatraju apsolutno neophodnim, one se moraju primenjivati podjednako, i potrebno je posvetiti posebnu pažnju tome da se ljudima u karantinu obezbede sredstva za zadovoljavanje osnovnih fizičkih i emocionalnih potreba. To podrazumeava i obezbeđivanje pristupa adekvatnim uslugama mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške, kao i davanje prioriteta očuvanju porodica na okupu, kada god je to moguće.
- ❖ Izbeglice i tražioce azila treba posmatrati u svetu njihovih kapaciteta i potencijala da doprinesu odgovoru na COVID-19. Ovakav stav može pozitivno uticati ne samo na lokalne zajednice koje bi mogle da imaju koristi od angažovanja izbeglica, već i na psihosocijalnu dobrobit samih izbeglica.

Primeri dobre prakse: Izbeglice drže besplatne onlajn časove svojih maternjih jezika lokalnoj populaciji tokom pandemije COVID-19

<https://psychosocialinnovation.net> <http://www.unhcr.rs>



Jafar



Sami



Afsaneh



Karoh



PIN

Izbeglice u Srbiji se svakodnevno suočavaju sa brojnim izazovima, a posebno su pogodjene kriznim situacijama poput pandemije. Ipak, mnogi od njih pokazuju izuzetnu rezilijentnost i sposobnost da pruže podršku lokalnim zajednicama u prevaziđenju teškoća. Da bismo zaštitali njihovo mentalno zdravlje i pomogli im da obnove svoje živote, moramo da podržimo njihove lične kapacitete i resurse, obezbedimo vršnjačku podršku i podršku unutar zajednice, kao i pristup specijalizovanim uslugama.



AUTORI

Dr Maša Vukčević Marković

Koordinator projekta za psihološku podršku izbeglicama u Srbiji i naučni saradnik na Univerzitetu u Beogradu

Irena Stanković, master psiholog

Senior psiholog

Isidora Živić, master psiholog

Senior psiholog

Irena Stojadinović, master psiholog

Senior psiholog

Andrej Todorović, master psiholog

Psiholog

Aleksandra Bobić, diplomirani psiholog

Psiholog

Draga Šapić, master psiholog

Psiholog

Dr Jovana Bješić

Naučni saradnik na Univerzitetu u Beogradu, istraživač na projektima PIN-a

ZAHVALNICA

Istraživanje je sprovedeno uz podršku **UNHCR Srbija**

Želimo da se zahvalimo

Maria Caterina Gargano za pomoć u pripremi ove publikacije



PIN i UNHCR Srbija su implementirali program besplatnih online časova persijskog i kurdskega jezika. Tokom 2020. godine, izbeglice i tražioci azila održali su preko 400 besplatnih časova jezika.