# Pomocna dłoń: młodzi i zdrowie psychiczne

*Jak UNICEF wspiera młodych ludzi w przełamywaniu stygmatyzacji związanej* z *trudnościami zdrowia psychicznego i zapewnia im potrzebną pomoc.*

W Polsce co trzeci uczeń wykazuje objawy depresji, a 4 na 10 doświadczyło myśli samobójczych. Tak wynika z najnowszego badania przeprowadzonego wśród młodych Polaków. Dane dotyczące ich rówieśników z Ukrainy, którzy uciekli do Polski z powodu wojny, nie są jeszcze znane. Jednak psychologowie pracujący z młodymi ludźmi wskazują, że ukraińska młodzież również zmaga się z wyzwaniami związanymi ze swoim zdrowiem psychicznym i ma trudności z przezwyciężeniem stygmatyzacji i zwróceniem się do specjalisty, gdy sytuacja staje się trudna.

"Niestety, wielu młodych ludzi z Ukrainy zniechęca słowo “psycholog” - mówi Marcin Kręgiel, psycholog pracujący z młodzieżą w Katowicach. "W moim gabinecie tylko 1 na 10 pacjentów jest z Ukrainy, podczas gdy wszystkie nasze usługi są dostępne zarówno w języku polskim, jak i ukraińskim. Ci, którzy przychodzą, to w większości osoby, które są w Polsce już kilka, kilkanaście miesięcy i mocno się zintegrowały z naszym społeczeństwem."

W ośrodku wsparcia dla młodzieży w Katowicach, gdzie pracuje Marcin, młodzi ludzie z Polski i Ukrainy mają dostęp do szeregu usług wsparcia psychospołecznego i zdrowia psychicznego. Obejmuje to warsztaty z oddychania i relaksacji, terapię grupową oraz spotkania i sesje tematyczne. Aby zachęcić młodych i stworzyć bezpieczne dla nich środowisko, Marcin nie prowadzi swoich warsztatów wokół trudnych emocji, a bardziej skupia się na technikach radzenia sobie z nimi i na zbudowaniu nieformalnej atmosfery.

# Nowe percepcje

"Kiedy mieszkałam w Ukrainie, nigdy nie pomyślałam o pójściu do psychologa" - mówi 15-letnia Julia. Po ucieczce do Polski z mamą, Julia zmagała się z wieloma trudnościami, nie chciała wychodzić z pokoju ani z nikim rozmawiać. Myślała o szukaniu pomocy, ale bała się, że zostanie oceniona, a jej problemy nie zostaną potraktowane poważnie. Nie mówiła też zbyt dobrze po polsku i nie była w stanie porozumieć się ze specjalistą w języku polskim.

"Dopiero gdy przeprowadziłam się do Katowic i poszłam tutaj do szkoły, coś się zmieniło. Trafiłam do psychologa, który nie tylko się ze mnie nie śmiał, ale też mi pomógł. Uratował mi życie" - dodaje Julia.

Rozmowa o emocjach i wyrażanie tego, co przeżywają, jest wyzwaniem dla wszystkich nastolatków, a przechodzenie przez trudne doświadczenia życiowe zwiększa presję.

„Gabinet psychologa w naszej szkole to takie fajne miejsce, gdzie można usiąść, porozmawiać, napić się herbaty i zawsze jest tam jakieś ciasteczko do zjedzenia" - śmieje się 15-letni Bartek. Opinia rówieśników jest bardzo ważna dla nastolatków i ma ogromny wpływ na zmianę postrzegania zdrowia psychicznego. Jednak stygmatyzacja i stereotypy są obecne zarówno w Polsce, jak i w Ukrainie.

# Ważna rozmowa

"Często żyjemy w bańce i staramy się mieć kontakt z innymi Ukraińcami, ponieważ jest nam łatwiej się komunikować" - mówi 17-letnia Masha. W mojej grupie przyjaciół, kiedy rozmawialiśmy o psychologach, to tylko po to, żeby się z tego pośmiać. Ja też tak robiłam, choć w głębi duszy zastanawiałam się, czy może to coś, czego sama powinnam spróbować".

Masha chciała porozmawiać z kimś o tym, co dzieje się w Ukrainie. Znalazła potrzebne jej wsparcie u pani Inny, która jest jej nauczycielką języka polskiego, ale też psycholożką. Po jednej rozmowie z nią, zaczęła kontaktować się częściej i namawiać swoich przyjaciół, aby również spróbowali. "Cieszę się, gdy znajomi mówią mi, że miałam rację, i że dobrze, że porozmawiali z kimś o tym, co leży mi na sercu" - dodaje Masha.

"Wiele osób uważa, że nie potrzebuje psychologa, nawet gdy jest im ciężko" - mówi 19-letni Max, który również uczęszcza do ośrodka młodzieżowego w Katowicach. "Dopiero w Polsce zmieniłem zdanie, bo moim wychowawcą w internacie był psycholog. To człowiek, z którym można porozmawiać o wszystkim".

"Jest wiele potrzeb, ale sytuacja się poprawia. Najpierw z powodu pandemii, a teraz z powodu wojny, oba nasze społeczeństwa coraz więcej mówią o potrzebie dbania o zdrowie psychiczne" - podsumowuje Marcin Kręgiel.

Holistyczne podejście UNICEF do zdrowia psychicznego wspiera dzieci, młodzież, ale także ich opiekunów i szersze społeczności w całej Polsce. Dzięki partnerstwu z miastem Katowice ponad 4500 osób skorzystało z pomocy w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego, uzyskując dostęp do usług w 17 lokalizacjach. Praca ta jest możliwa dzięki hojnym darowiznom od prywatnych i publicznych darczyńców z całego świata, w tym Biura ds. Ludności, Uchodźców i Migracji Stanów Zjednoczonych.