

Forradalom a fejekben: hogyan tanítja Ukrajna újraértelmezni a mentális egészséget, MHE webinárium 2025. június 5.

Ukrajna nem csupán katonai frontokon kénytelen harcolni. Az elmúlt években egy láthatatlanabb, de legalább olyan fontos fronton is új típusú mozgalom indult: a mentális egészség társadalmi elfogadottságáért, a segítségkérés normalizálásáért és a stigmák lebontásáért. E törekvések egyik legerősebb eredménye a Universal Mental Health Training (UMHT) program, amely 2021 és 2023 között valósult meg, de háttéré évek munkájára, előkészítésre, kutatásokra és helyi igényekre épül.

„Ha egy háborús övezetben működik egy empátián, tudáson és közösségi szemléleten alapuló mentális segítő rendszer, akkor az bárhova exportálható”- ez annak a programnak a fő üzenete, amelynek szakmai háttér szervezete az Ukrán Pszichiátriai Társaság (NPAU) biztosítja. A WHO, EPA és a WPA nemzetközi szakmai szervezetek hivatalos partnere. Az NPAU a háborús helyzetben sem hagyta abba a reformtörekvéseket: folytatják a közösségi alapú pszichiátria fejlesztését, konferenciákat tartanak, kutatásokat végeznek. Szélesebb közönséghez szólnak, nemcsak szakemberekhez. A program egyik legnagyobb érdeme, hogy nem a klinikai pszichiátria felől közelít, hanem a közösségek valóságából indul ki: az iskolai tanárt, a lelkészt, a rendőrt, a papfeleséget vagy a közösségi segítő látja a változás kulcsszereplőjének.

„Az UMHT nem pszichológusképző. Az életben előforduló mentális krízisek korai felismerésére, empatikus és cselekvőképes reakciókra tanít. Képzéseinek középpontjában olyan témakörök állnak, mint: a mentális betegségek jelei, segítő kommunikáció, krízisintervenció alapjai, stressz- és traumaértelmezés, sztereotípiák felismerése és lebontása, pszichológiai elsősegély”- fogalmazott a „Univerzális Mentális Egészség Képzés: Hidak az ukrain lelki egészségügyi ellátásban – és ötletek Európa számára” címmel, a Mental Health Europe által szervezett bemutatkozón a program szakmai motorja Vitalii Klymchuk. Vitalii a Luxembourgi Egyetem munkatársa, aki korábban a Mental Health for Ukraine projektet vezette. Az UMHT szervesen illeszkedik Ukrajna 2025-ben elfogadott új mentális egészségügyi stratégiájába, amelynek célja a szolgáltatások integrálása, fenntarthatóság biztosítása és a stigma csökkentése. „A programot 2023-ban pilot formában teszteltük, 307 fős szakembercsoport részvételével. A visszajelzések alapján a képzés hatására jelentősen nőtt a résztvevők mentális egészséggel kapcsolatos tudása, érzékenysége és önbizalma a nehezebb helyzetek kezelésében. A legfontosabb talán mégis az, hogy olyan közösségi kapacitások születtek, amelyek függetlenek a pszichiátriai ellátórendszer terheltségétől, miközben erősítik annak elérhetőségét is. Alapelvünk: „a mentális egészség nem az orvosok kizárólagos felelőssége, hanem minden emberi kapcsolatban jelen van”- mondta a vezető.

Egyházi vezetők, papfeleségek, gyülekezeti segítők

„A program egyik egyedülálló aspektusa a vallási közösségek bevonása. Ukrajnában több tízezer egyházi szereplő lát el lelki vezető szerepet. Lelkeszi szolgálatuk során gyakran szembesülnek a gyász, trauma, családi feszültségek, addikciók vagy szorongás jeleivel, mégis ritkán kapnak hivatalos felkészítést ezek felismerésére és menedzselésére. A UMHT keretein belül ők is eszköztárat kapnak, amelyet már nemcsak hitből, hanem tudásból is meríthetnek”- erről már dr. Viktoriia Gorbunova ukrán pszichológus, pszichoterapeuta, mentális egészségügyi szakértő beszélt, aki jelentős szerepet játszik a mentális egészségügyi ellátás fejlesztésében Ukrajnában és Európában, szenvedélyes szószólója a mentális egészség előmozdításának. Jelenlegi munkája az Univerzális Mentális Egészségügyi Képzés (UMHT) továbbfejlesztésére és hatékonyságának kutatására, az EuroPsy (a szakmai hozzáértés és az etikus magatartás terén vezető szervezet)

standardjainak bevezetésére Ukrajnában, valamint a Rekonszolidációs Trauma Emlékezet Protokoll (RTM) kiterjesztésére összpontosít Ukrajnában és Európában.

Néhány konkrét történet az UMHT munkájából:

1. Egy tanár, aki felismerte a csendben szenvedő diákok

Egy kelet-ukrajnai iskolában dolgozó tanár, Olena, részt vett az UMHT képzésén. A tanfolyam után felismerte, hogy egy visszahúzódó, kiváló tanuló hirtelen viselkedésbeli változása – alvászavar, étvágytalanság, zárkózottság – súlyosabb problémákra utalhat. Nem hagyta annyiban. Beszélgetni kezdett a fiúval, majd kapcsolatba lépett a helyi pszichológussal. Kiderült: a gyermek háborús élmények miatt poszttraumás stresszben szenved. Időben érkezett segítséggel ma már újra kiegyensúlyozottan tanul.

2. Rendőr, aki nemcsak intézkedett, hanem segített is

Vitalij, egy kisváros rendőre, korábban nem tudta, hogyan reagáljon, amikor egy idős nő zavarodottan bolyongott az utcán és azt hajtogatta, hogy elvitték a családját. A képzés után nemcsak megértette, hogy ez pszichés krízishelyzet, hanem nyugodt kommunikációval, empátiával és a megfelelő szolgáltatások bevonásával segített a néninek eljutni szakellátásba.

3. Egyházi közösségek, mint mentális támasz

UMHT-tréningeken lelkészek és papfeleségek is részt vettek, hogy megtanulják, hogyan támogathatják híveiket a háború okozta lelki terhek között. Egy nyugat-ukrajnai falu papja elmesélte: korábban csak imával próbált vigaszt nyújtani, most már felismeri a depresszió és a poszttraumás tünetek jeleit is – és képes megfelelő szakemberhez irányítani azokat, akiknek többre van szükségük.

4. UMHT mobil csapatok: segítség oda, ahol a legnagyobb a baj

„A program bővülésével megjelentek a mobil kórházi egységek is, amelyek az épülő, de még sok helyen hiányos infrastruktúra mellett is elérik a bajban lévőket. A UMHT mobil egységeit orvosok, pszichológusok, nővérek, szociális munkások alkotják. Nemcsak gyógyítanak, de segítenek megelőzni a súlyosabb pszichés állapotokat. A mobil egységek járművekkel, helyszíni felszereléssel, alapkészletekkel és folyamatos képzéssel rendelkeznek. Beavatkoznak, ahol kell: menekülttáborban, falu szélén, lebombázott településeken, iskolák udvarán”- sorolta a pszichiáter. Egy mobil egység egy távoli faluba látogatott el, ahol a közeli bombázások miatt sok család rejtőzködve élt pincékben. Az UMHT-csapat nemcsak orvosi segítséget nyújtott, hanem lelki elsősegélyt is. Egy 8 éves kislány rajzban mutatta meg, hogyan látta szüleit zokogni a támadások után. A csapat pszichológusa játékos, életkorhoz igazított terápiás módszerekkel kezdte el segíteni őt – és a szülőket is.

Ukrajna 2025-ben fogadta el új mentális egészségügyi törvényét, amelybe az UMHT szemlélete és módszertana is beépül. Az új szabályozás kiemeli: a mentális egészségi szolgáltatásoknak mindenki számára elérhetőnek kell lenniük, biztosítani kell a fenntartható állami finanszírozást, prioritássá kell tenni a prevenciót és oktatást, csökkenteni kell a stigma hatásait. Az UMHT nem csupán válasz egy társadalmi kihívásra. Egy nemzetközi minta is lehet. Mert, ha egy háborús övezetben működik egy empátián, tudáson és közösségi szemléleten alapuló mentális segítő rendszer, akkor az bárhova exportálható. A program üzenete: "A mentális egészség a társadalom immunrendszere. Egy nemzet csak akkor lehet erős, ha lelkileg is egészséges."

Kun Viktória