

## **Ukrajna lelkét nemcsak a háború, de a klímaváltozás is rombolja**

Az ukrajnai Nemzeti Pszichológiai Szövetség (NPA) mutatkozott be november 2-án a Mental Health Europe legutóbbi webináriumán. Az ernyőszervezet elnöke Paliya Valeriya Serhiivna és alelnöke, Vitalij Olekszandrovics Klimcsuk beszélt országuk legnagyobb mentális kihívásairól, arról is, hogy a lakosság körében ugrásszerűen nőtt meg a mentális problémákkal küzdők száma, hetven százalékkal az antidepresszánsok fogyasztása és az ma már hiánycikké vált.

Az ernyőszervezet összesen 20 szervezetet, illetve egyéni terápiát folytató szakembert egyesít, akik Ukrajna különböző tevékenységi területekkel rendelkező pszichológiai egyesületeit és a pszichológia területén dolgozókat fogja össze. Az NPA-nak csak pszichológiai végzettséggel (alapszak, vagy mesterfokozatú felsőoktatás) vagy pszichológiai tudományos fokozattal (a pszichológiai tudományok kandidátusa vagy doktora) rendelkező szakemberek lehetnek tagjai.

„Szervezetünkhöz körülbelül 20 szakmai egyesület tartozik, amelyek a pszichológia különböző megközelítéseit vagy módszereit képviselik. Emellett az NPA-ban való tagságot nemcsak a kollektív forma alapozza meg, hanem egyéni formában is lehetséges. Az egyéni tagok szakosztályokhoz csatlakozhatnak. A divízió egy adott témával foglalkozó pszichológusok egyesülése. Az ilyen társulások lehetővé teszik a kollégák számára, hogy a releváns kérdéseket alapvetésként kezeljék. A divíziókon belül az NPA tagjai tudományos és gyakorlati tapasztalati rendezvényeket szerveznek, kutatásokat végeznek és oktatást nyújtanak. Jelenleg az NPA a következő 10 divíziót foglalja magában: Pszichológiai egészség, Addiktológiai tanulmányok, Családszichológia, Stressz és pszichológiai trauma, Kiberpszichológia és pszichológiai gyakorlat a digitális környezetben, Gyermekek- és ifjúságpszichológia, Nevelésszichológia, Diákok szakosztálya, Pszichoanalitikus pszichológia és pszichoterápia, Az evési magatartás pszichológiája. Az egyesületnek mintegy 1000 pszichológus szakember tartozik, és tagjaink száma folyamatosan nő. Az NPA tevékenységének fontos iránya a külföldi kollégákkal való partnerség és együttműködés. Arra törekszünk, hogy az ukrán pszichológiát népszerűsítsük a világban, tapasztalatot cseréljünk és a legjobb külföldi gyakorlatot terjesszük Ukrajnában”- kezdte a bemutatkozót Vitalij Olekszandrovics Klimcsuk alelnök, a pszichológiai tudományok doktora, a mentális egészség igazgatója. Az Ukrán Nemzeti Tudományos Akadémia Társadalompolitikai Pszichológiai Intézetének vezető kutatója, az Ukrán Egészségügyi Minisztérium "Mental Health" szakértői csoportjának tagja, az Ukrán Nemzeti Tudományos Akadémia Tudományos és Módszertani Tanácsának tagja, aki elsőként a klímaváltozásról beszélt, „aminek súlyos lenyomata van a lelkünkön. Az elmúlt évtizedekben 3500 erdő és 10 000 folyó tűnt el, a hetven százalékkal kevesebb a víz Ukrajnában. De a legsúlyosabb teher a lassan egy éve tartó háború. „Hazánk nehéz időket él át. Az Egészségügyi Minisztérium szerint az ukránok mintegy 60 százaléka szorul pszichológiai segítségre. Polgáraink minden nap elveszítik életüket és egészségüket, otthonukat, kapcsolataikat, munkájukat és vállalkozásaikat. A városok és a városok elpusztulnak. Úgy tűnik, az egész világ megváltozik Ukrajnával. Ilyen körülmények között különösen élesen hangzik a lelki egészség megőrzésének és megőrzésének témája. Mindannyian, függetlenül attól, hogy hol vagyunk: a legforróbb helyeken, az ágyúzás veszélyének kitett városaiban, vagy több száz kilométerre szülőhelyünktől, stresszt és szenvedést tapasztalunk. A háborúk, katasztrófák és válságok súlyosbítják a rejtett problémákat és sebezhetőségeket. A felsorolt helyzetekre adott reakciók különbözőek lehetnek, egyesek támaszt tudnak találni maguknak és elsajátítják a negatív tapasztalatokra adható reakciót, míg mások segítségre, támogatásra szorulnak”- mondta az alelnök.

Paliya Valeriya Serhiivna elnök részletezte a krízishelyzetet, hogy az intézmények nagy része megsemmisült, nehéz a kommunikáció, nincs hová fordulni, segítséget kérniük az embereknek.

„Az Országos Pszichológiai Egyesület csapata – partnerek támogatásával – június elején indította el az ingyenes forródrótot, amely hang- és videohívás formájában is működik. A vonalon szakpszichológusok dolgoznak, akik megfelelő tapasztalattal rendelkeznek, és képzettek arra, hogy segítséget nyújtsanak krízishelyzetekben. A szakemberek betartják a szakma alapvető etikai normáit, minden segítségkérés bizalmas. 2023 májusa óta csapatunkat pszichiáter szakorvosok erősítik, akik online rendelést tartanak. Ahhoz, hogy a kliensek orvoshoz fordulhassanak, fel kell venniük velük a kapcsolatot az országban ingyenesen hívható telefonszámon. Ukrajnából bárki hívhatja a 0-800-100-102-es számot (a hívások ingyenesek), minden nap 10:00 és 20:00 óra között a vonal adminisztrátora fogadja a hívást, meghatározza a hívó számára kényelmes munkaformátumot (hang vagy videó), és egy ingyenes pszichológushoz irányítja a vonalat. Ma már 21 országban létrehozták az ingyenes segélyvonalat (nálunk régebben a szerk.), eddig több, mint 10 ezer hívást fogadtak a szakemberek”- mondta az elnök, aki beszélt arról is, hogy a nemzetközi segítségben problémát jelentenek a nyelvi nehézségek, a rászorulóknak ukránul beszélő szakemberekre van szükségük. Az NPA már együttműködik a lengyelekkel és a csehekkel, de szeretnének mind több országot bekapcsolni, hogy ellátásukat minden külföldre menekült ukrán ember elérhesse. A Pszichiátriai Érdekvédelmi Fórum felajánlotta a kapcsolatfelvételt, szükség esetén a hazánkba menekült és itt is tartózkodó kliensek részére.

Kun Viktória