

MH_UKR

Supporting the Mental Health
of Refugees from Ukraine

Gairės žiniasklaidai



Turinys

1. Įžanga.....	2
2. „Lancet“ ir Pasaulio sveikatos organizacijos įžvalgos.....	2
3. Karo Ukrainoje poveikis psichikos sveikatai	3
Pagrindiniai iššūkiai psichikos sveikatai	3
Žiniasklaidos vaidmuo formuojant visuomenės požiūrį.....	3
4. Migrantai ir psichikos sveikata (sąveikinis požiūris): specifiniai pabėgėlių ir migrantų poreikiai	4
Žmonių pažeidžiamose situacijose atpažinimas	5
Istorijų humanizavimas ir stereotipų vengimas	5
5. Pranešimas apie psichikos sveikatą.....	5
Venkite stigmos ir šališkumo.....	5
Jautri žiniasklaida.....	6
6. Informavimas apie įvykusią savižudybę.....	6
7. Ką daryti ir ko nedaryti?	8
Ką daryti?	8
Ko nedaryti?	8
8. Patarimai bendraujant su migrantais ir pabėgėliais iš Ukrainos	9
Interviu su žmonėmis, išgyvenusiais karą ar psichologiškai traumuojančius įvykius.....	9
Pagarba privatumui ir sutikimui.....	9
Žalingos kalbos vengimas	9
Patikimi informacijos šaltiniai	9
9. Vaizdų, simbolių, jaustukų, kitų vizualinių priemonių naudojimas.....	10
10. Apibendrinimas.....	10
11. Naudingi ištekliai	11

1. Įžanga

Šios gairės skirtos padėti žiniasklaidos priemonėms ir nuomonės formuotojams etiškai komunikuoti apie **karo Ukrainoje poveikį psichikos sveikatai**. Didžiausias dėmesys skiriamas komunikacijai apie pabėgėles ir pabėgėlius.

Šias gaires parengė Mental Health Europe, į lietuvių kalbą vertė ir lietuviškam kontekstui adaptavo Psichikos sveikatos perspektyvos.

MH_UKR projekto apžvalga

Europos programos integracijai ir migracijai (EPIM) lėšomis finansuojamu projektu „Atsakas į krizės Ukrainoje poveikį pabėgėlių psichikos sveikatai“ (MH_UKR) siekiama sustiprinti atsaką į besitęsiančio karo Ukrainoje poveikį psichikos sveikatai.

Šios žiniasklaidos gairės atitinka projekto tikslus, kurie apima psichikos sveikatos paramos pabėgėliams stiprinimą, psichikos sveikatos raštingumo bendruomenėse didinimą, socialinės integracijos skatinimą ir geresnės psichikos sveikatos politikos bei paslaugų, prieinamų visiems, advokaciją.

Vykdam šį projektą pripažįstamas žiniasklaidos vaidmuo formuojant visuomenės nuomonę, skatinant supratimą ir teigiamus pokyčius.

2. „Lancet“ ir PSO įžvalgos

Kuriant atsakingą žiniasklaidą svarbiausia **suvokti stigmos ir diskriminacijos poveikį psichikos sveikatai**.

Raginame žiniasklaidos priemones bei nuomonės formuotojus pagilinti savo žinias šiais klausimais naudojantis patikimais šaltiniais, tokiais, kaip „Lancet“ ir Pasaulio sveikatos organizacija (PSO).

Itin svarbi 2022 m. pavišinta „The Lancet“ [ataskaita \(anglų k.\) apie stigmos ir diskriminacijos mažinimą psichikos sveikatos srityje](#). Joje atskleidžiama, kad daugybė žmonių stigmos poveikį laiko žalingesniu nei paties psichikos sveikatos sutrikimo. Ši ir panašios ataskaitos padeda suprasti, kokį poveikį neigiami stereotipai ir diskriminacija padaro žmonių gyvenimams.

3. Karo Ukrainoje poveikis psichikos sveikatai

Pagrindiniai iššūkiai psichikos sveikatai

Karas Ukrainoje, tiek dėl užsitęsusio konflikto, tiek dėl to, kad milijonai žmonių paliko namus, lėmė **didžiulius iššūkius žmonių psichikos sveikatai**. Tiek Ukrainos gyventojų, tiesiogiai nukentėjusių nuo konflikto, tiek migrantų ir migrančių, išvykusių ieškoti saugumo kaimyninėse šalyse.

Žiniasklaidos profesionalams tiesiog būtina gerai išmanyti daugialypį šių įvykių poveikį psichikos sveikatai ir perteikti šį supratimą visuomenei.

Karo Ukrainoje poveikis psichikos sveikatai neapsiriboja tik pasekmėmis iškart po konflikto. Kalbame apie ilgalaikes pasekmes individams, šeimoms ir bendruomenėms.

Žiniasklaidos atstovai atlieka svarbų vaidmenį nušviečiant šias ilgalaikes pasekmes. Užtikrinant, kad visuomenė giliau suprastų, su kokiais psichikos sveikatos sunkumais susiduria asmenys, paliesti šios krizės.

Žiniasklaidos vaidmuo formuojant visuomenės požiūrį

Žiniasklaidos priemonės atlieka svarbų vaidmenį **formuojant visuomenės požiūrį į psichikos sveikatą ir žmones, nukentėjusius nuo šio karo**. Atsakinga žurnalistika gali sumažinti stigmą ir skatinti supratimą, o neatsakinga – įtvirtinti stereotipus ir žalingas nuostatas.

Žiniasklaidos vaidmuo yra ne tik pranešti apie šiuos iššūkius, bet ir didinti sąmoningumą, skatinti supratimą bei pasisakyti už tinkamą ir prieinamą psichikos sveikatos pagalbą.

Istorijos, kuriomis dalijasi žiniasklaida, gali atkreipti dėmesį į žmonių patirtis, slypinčias už statistikos.

Žiniasklaidos vaidmuo kertinis ir mažinant psichikos sveikatos stigmą, didinant pagalbos prieinamumą ir bendrai kuriant geresnę ateitį žmonėms, paliestiems karo Ukrainoje.

4. Migrantai ir psichikos sveikata (sąveikinis požiūris): specifiniai pabėgėlių ir migrantų poreikiai

Aptariant migrantų ir pabėgėlių iš Ukrainos psichikos sveikatą, labai svarbu remtis **sąveikiniu požiūriu**. Taigi suprasti, kad kiekvieno asmens tapatybę formuoja daugybė skirtingų veiksnių, pavyzdžiui, lytis, amžius, socialinė ir ekonominė padėtis ir kt. Šie skirtingi tapatybės aspektai savitai susikerta su psichikos sveikatos poreikiais.

Pabėgėlės ir pabėgėliai iš Ukrainos, kaip ir visi asmenys, turi skirtingą gyvenimo patirtį ir skirtingas tapatybes. Būtų klaidinga jas ir juos apibrėžti tik pagal migranto statusą. Tuomet ignoruotume visą sudėtingą istoriją ir tapatybių audinį. Atsakinga žurnalistika, atvirkščiai, pripažįsta tokią įvairovę.

Pirmiausia atkreipkite dėmesį į dažnai užmirštamą faktą, kad **ne visi pabėgėliai ir pabėgėlės nuo karo Ukrainoje yra etniniai ukrainiečiai**.

Vengdami apibendrinimų ir stereotipų, žiniasklaidos atstovai gali paskatinti gilesnį supratimą apie psichikos sveikatos sunkumus, kuriuos patiria migrantės ir migrantai.

- **Kultūrinė įvairovė:** pabėgėliai ir migrantai yra kilę iš įvairių kultūrinių aplinkų, turi savitus įsitikinimus, vertybes ir požiūrį į psichikos sveikatą. Dalis žmonių gali praktikuoti savitus pagalbos sau metodus ar turėti tabu, susijusių su psichikos sveikata – visa tai gali būti svetima mūsų kultūrai, tačiau turėtume bandyti suprasti ir parodyti pagarbą kultūrinei įvairovei.
- **Kalbos barjerai:** Kalba gali būti didelė kliūtis norint gauti psichikos sveikatos specialistų pagalbą. Pabėgėlėms ir pabėgėliams gali būti sunku kalbėti apie savo emocijas užsienio kalba, o galimybių pagalbą gauti gimtąja kalba gali trūkti. Kalbos barjerai įvairiai apsunkina pagalbos teikimą.
- **Trauma ir perkėlimas:** Daugelis pabėgėlių patyrė trauminių įvykių savo gimtosiose šalyse arba migracijos metu. Norint suteikti veiksmingą psichikos sveikatos pagalbą, labai svarbu suprasti psichologinį šių patirčių poveikį.
- **Paslaugų prieinamumas:** Pabėgėlės ir pabėgėliai dažnai susiduria su kliūtimis norėdami gauti psichikos sveikatos paslaugas. Gali trūkti žinių apie tai, kaip veikia sveikatos sistema, stigti galimybių – laiko, finansų ir pan.
- **Socialinė integracija:** Prisitaikymo prie naujos kultūros ir visuomenės procesas gali būti sudėtingas ir įtemptas. Migrantams ir migrantėms gali

būti nelengva pasijusti naujos kultūros dalimi, būdingas vienišumo jausmas, o tai irgi daro poveikį psichikos sveikatai.

Kuriant žurnalistinį turinį būtina į šias temas žvelgti jautriai ir empatiškai. Žiniasklaidos atstovai turėtų pasakoti pabėgėlių ir migrantų istorijas taip, kad atspindėtų jų daugialypes tapatybes ir unikalią patirtį.

Žmonių pažeidžiamose situacijose atpažinimas

Pripažinkite tokių žmonių specifinius psichikos sveikatos iššūkius ir poreikius. Galbūt šie asmenys patyrė traumą ir turėjo persikelti, todėl pasakojant jų istorijas, reikia daug jautresnio priėjimo.

Istorijų humanizavimas ir stereotipų vengimas

Pasakojimai apie konkrečius žmones gali skatinti empatiją ir supratimą. Dalinkitės tokiomis istorijomis, kurios iliustruoja tiek pabėgėlių iššūkius, tiek atsparumą.

Venkite žalingų stereotipų atkartojimo. Įvairi patirtis nusipelno tikslaus jos pasakojimo.

5. Rašant apie psichikos sveikatą

Venkite stigmatos ir šališkumo

Su pagarba ir orumu pristatykite visus žmones, kuriuos palietė karas, įskaitant migrantes ir migrantus. Siekdami atsakingos žurnalistikos, remkitės šiomis gairėmis:

1. **Kalba, kuri nestigmatizuoja.** Nenaudokite stigmatizuojančios kalbos ar terminijos, kurie įtvirtina neigiamus stereotipus.

Pavyzdžiui, vietoj „pabėgėlis, sergantis psichikos liga“ galite sakyti „pabėgėlis, turintis psichikos sveikatos sunkumų patirties“; vietoj „psichiškai neįgalūs migrantai“ – „migrantai su psichosocialine negalia“.

2. **(Ne)sensacingos antraštės.** Venkite sensacingų antraščių, kurios kursto baimę ar kitas stiprias emocijas ir stigmatizuoja žmones. Antraštės turėtų tiksliai atspindėti istorijos turinį.

3. **Venkite šališkumo.** Vis reflektuokite, ar nesate šališki. Jūsų tikslas turėtų būti pasakoti istorijas, kuriose gerbiamas žmogaus orumas, nepaisant kilmės ar psichikos sveikatos.

Jautri žiniasklaida

Jautriai pasakokite apie psichikos sveikatos sunkumus. Visada gaukite informuotą sutikimą ir gerbkite asmenų privatumą bei ribas. Štai keletas patarimų, kaip tai padaryti:

1. **Sutikimas.** Prieš dalindamiesi asmeninėmis istorijomis, kuriose atskleidžiamos psichikos sveikatos, pabėgėlių ar migrantų patirtys – visada gaukite informuotą asmens sutikimą. Gerbkite sprendimus, ar / kaip asmuo leidžia dalintis šiomis patirtimis.
2. **Privatumas ir ribos:** Gerbkite žmonių privatumą ir asmenines ribas. Nesiveržkite į asmeninę erdvę ir nereikalaukite informacijos, kuria dalintis žmogui yra nepatogu.
3. **Išpėjimai:** Pranešdami apie traumuojančius įvykius arba jautrų turinį, susijusį su psichikos sveikata, išpėkite apie tai savo auditoriją. Tai leidžia skaitytojams bei klausytojams priimti sprendimą, ar skaityti ir klausyti.

Šių patarimų laikymasis gali reikšmingai paveikti žmonių, nukentėjusių nuo karo Ukrainoje, gyvenimą ir jų savijautą.

6. Informavimas apie įvykusią savižudybę

Savižudybių tema visada turi būti komunikuojama subtiliai, nes tai itin jautri tema, reikalaujanti atsargumo ir atsakomybės prisiėmimo. Kaip žiniasklaidoje aprašoma įvykusi savižudybė gali paveikti sudėtingas gyvenimo situacijas patiriančių žmonių ar bendruomenių psichikos sveikatą. Siekdami nepadaryti žalos, tačiau informuoti visuomenę, vadovaukitės šiais patarimais:

1. **Venkite detalių.** Atsakingai informuojant apie savižudybę vengiama savižudybės ar bandymo nusižudyti būdo aptarinėjimo ar kitų detalių aplinkybių, kadangi tokia informacija gali paskatinti kopijuoti elgesį. Verčiau aptarkite psichikos sveikatos svarbą, pagalbos galimybes bei savižudybių prevencijos priemones.

Atsakingo informavimo pavyzdys:

„Bendruomenėje įvyko tragiškas įvykis – savižudybė. Mes nepateiksime detalių gerbdami artimųjų privatumą. Vietoj to, kviečiame kalbėtis apie psichikos sveikatą ir pagalbą, kuri yra prieinama.”

2. Pabrėžkite, kaip svarbu kreiptis pagalbos. Tai pati svarbiausia žinutė, kai kalbama apie savižudybę. Psichikos sveikatos problemos dažnai susijusios su vienatvės patyrimu, žiniasklaidos atstovų pateikta informacija apie pagalbos galimybes gali tapti gelbėjimosi ratu. Paskatinkite apie sunkias patirtis kalbėtis su šeima, draugais ir psichikos sveikatos specialistais.

Atsakingo informavimo pavyzdys:

„Jei jūs ar jums pažįstamas asmuo patiria emociškai labai sunkią būseną, atminkite, kad pagalbos būdų tikrai yra. Kreipkitės į draugą, kuriuo pasitikite, šeimos narį ar psichikos sveikatos specialistą. Niekas nenusipelnė likti vienas su savo sunkumais.”

3. Pasidalinkite emocinių paramos linijų ir kitais svarbiais kontaktais:

Būtinai informuokite apie emocinės paramos linijas, pateikite kontaktus. Nukreipkite, kur gauti daugiau informacijos apie psichikos sveikatos paslaugas. Ši informacija gali išgelbėti gyvybes.

Atsakingo pranešimo pavyzdys:

„Jei jūs ar jūsų pažįstamas galvoja apie savižudybę, kreipkitės į emocinės paramos linijas, pavyzdžiui, Jaunimo liniją (+370 800 28888, pagalba visa parą). Visų emocinės paramos linijų kontaktai: www.klausau.lt/telefonai. Susigaudyti, ką daryti, gali padėti ir šis puslapis: www.tuesi.lt/

4. Suteikite vilties dėl atsigavimo. Net ir susiklosčius tragiškoms aplinkybėms labai svarbu perteikti vilties dėl atsigavimo žinią. Pasidalykite istorijomis apie asmenis, kurie atsigavo ir gyvena pilnavertį gyvenimą. Pozityvios istorijos įkvepia ir suteikia vilties.

5. Venkite sensacijų ir gerbkite privatumą. Atsakingas informavimas apie savižudybę reiškia atsisakymą sensacingo tono ar antraščių. Gerbkite netektį patyrusių žmonių privatumą.

Atsakingo informavimo pavyzdys:

„Pranešame apie šį įvykį jautriai, suprasdami situacijos rimtumą ir jos poveikį šeimoms bei bendruomenei. Mūsų tikslas yra suteikti informaciją ir pagalbos galimybes tiems, kuriems jų gali prireikti”.

Laikydami šiuo patarimų, žiniasklaidos specialistai gali atlikti gyvybiškai svarbų vaidmenį savižudybių prevencijos ir psichikos sveikatos palaikymo srityje, puoselėdami saugią ir atsakingą aplinką.

7. Ką daryti ir ko nedaryti?

Norėdami parodyti atsakingai rengti reportažus ar pasakojimus, pateiksime keletą patarimų, įskaitant pavyzdžius, susijusius su Ukrainos pabėgėliais ir migrantais:

Ką daryti?

- Naudokitės principu „pirmiausia – žmogus“: „žmogus, kuris yra pabėgėlis iš Ukrainos ir patiria depresiją“, o ne „depresija sergantis pabėgėlis iš Ukrainos“.
- Naudokite etiškus psichikos sveikatos terminus: „Pabėgėlė iš Ukrainos, turinti psichikos sveikatos sunkumų“, o ne „Pabėgėlė, serganti psichikos liga“.
- Sutelkite dėmesį į individualias atsparumo istorijas: „Susipažinkite su Tatiana, pabėgėle iš Ukrainos, kuri atrado stiprybę savo bendruomenėje“.
- Pasikonsultuokite su psichikos sveikatos ekspertais: „Kalbėjomės su psichikos sveikatos eksperte dr. Valeria Koval, norėdami sužinoti daugiau apie“
- Apibūdinami migrantus naudokite etiškus terminus, pavyzdžiui, „migrantas“, „pabėgėlė“, „keliaujantis asmuo“, „nereguliari migrantė“. Venkite stigmatizuojančio termino „nelegalus migrantas“. Kiekvienas turi žmogaus teises ir teisę į orumą.
- Naudokite faktinius aprašymus, pavyzdžiui: „Didelė žmonių, bėgančių nuo karo“, o ne sensacingus, kaip „Pabėgėlių antplūdis“.
- Naudokite tikslius karo aprašymus, pavyzdžiui, „Rusijos ginkluotas puolimas prieš Ukrainą“, o ne „konfliktas Ukrainoje“.
- Naudokite paprastą kalbą, kuri būtų suprantama plačiajai auditorijai, lengvai skaitoma ir įsiminama.
- Laikykitės įtraukios komunikacijos principų, kurie padeda informaciją padaryti prieinama visiems.

Ko nedaryti?

- Nedarykite nepagrįstų prielaidų apie psichikos sveikatą – venkite tokių frazių kaip „visi pabėgėliai patiria psichikos sveikatos sutrikimų ir pan.“.

- Nekurkite sensacijų, pavyzdžiui: „pabėgėliai iš Ukrainos yra kamuojami psichikos ligų“.
- Nenaudokite stigmatizuojančių terminų ar žodžių: pabėgėliai iš Ukrainos, sergantys „psichikos ligomis“.
- Neperženkite privatumo ribų – venkite įkyrių klausimų apie asmeninę patirtį.
- Neakcentuokite pabėgėlių iš Ukrainos materialinės padėties. Būkite empatiški ir prisiminkite, kad karas sugriovė jų gyvenimus ir privertė bėgti iš savo šalies.
- Nevartokite sudėtingos terminijos, metaforų, kurios būtų sunkiai suprantamos dėl kultūrinių skirtumų.

8. Patarimai bendraujant su migrantais ir pabėgėliais iš Ukrainos

Interviu su žmonėmis, išgyvenusiais karą ar psichologiškai traumuojančius įvykius

Kalbėdamiesi su žmonėmis, patyrusiais karą ar trauminių įvykių, būkite itin jautrūs ir prireikus pateikite įspėjimus, kad klausimai gali sukelti stiprių jausmų. Pirmenybę visada teikite žmonių, su kuriais kalbatės, gerovei.

Pagarba privatumui ir sutikimui

Gerbkite pašnekovo privatumą ir teisę sutikti ar nesutikti. Prieš dalindamiesi asmeninėmis istorijomis ar vaizdais, gaukite informuotą sutikimą. Visada suteikite galimybę peržiūrėti ir pakomentuoti galutinį straipsnį ar vaizdo įrašą prieš paskelbiant viešai.

Žalingos kalbos vengimas

Venkite kalbos, kuri stiprina stigmą ar gali sukelti žalą. Vartokite į asmenį orientuotą kalbą ir venkite žeminančių terminų.

Patikimi informacijos šaltiniai

Užtikrinkite, kad savo straipsniuose ar kitoje paruoštoje medžiagoje būtų vadovaujama patikimais šaltiniais – tiek apie psichikos sveikatą, tiek apie karą Ukrainoje.

9. Vaizdų, simbolių, jaustukų, kitų vizualinių priemonių naudojimas

Vizualiniai elementai gali formuoti suvokimą lygiai taip pat, kaip ir žodžiai, todėl žiniasklaidos profesionalai yra skatinami atsakingai naudoti šiuos elementus.

Rinkdamiesi vaizdus ir simbolius ne tik siekite perteikti pagarbą kultūriniais ir individualiems ypatumams, bet ir tinkamai vaizduoti psichikos sveikatos sunkumus, pavyzdžiui, venkite iliustracijų, vaizduojančių smegenis.

Deja, psichikos sveikatos sunkumai pernelyg dažnai pristatomi kaip ligos ar medicininės problemos, atsirandančios dėl smegenų ar genetinės struktūros pažeidimų, kuriuos galima kontroliuoti vaistais ar netgi naudojant prievartines priemones. Tokį klaidingą požiūrį apie psichikos sveikatą ir atspindi smegenų iliustracija.

Visgi esame socialinės būtybės ir, jei paklaustumėte žmonių, iš kur kilo jų psichikos sunkumai ar psichologinė kančia, dauguma pasakos apie įvykius (pavyzdžiui, karą, migraciją, ištikusius finansinius sunkumus ir kt.), kurie sutrikdė jų gyvenimą.

Vadovaujantis šiomis žiniasklaidos gairėmis, būtina įspėti prieš pateikiant vaizdus ar vaizdo įrašus, kurie gali kelti stiprias emocijas, taip apskritai vengti vizualinės medžiagos, kuri skatina stigmą, diskriminaciją ir šališkumą.

10. Apibendrinimas

Raginame atsakingą žurnalistiką laikytis aukščiausių etikos standartų, užtikrinant tikslų ir nešališką įvykių vaizdavimą, kartu išsaugant asmenų, apie kuriuos rengiate publikaciją, orumą ir privatumą.

Laikydami šių gairių, žiniasklaidos specialistai gali atlikti labai svarbų vaidmenį atliepiant į migrantų ir pabėgėlių iš Ukrainos psichikos sveikatos iššūkius. Tik vadovaudamiesi minėtais principais galime judėti link didesnio supratimo, mažesnės stigos ir geresnio psichikos sveikatos paslaugų prieinamumo bei paramos žmonėms, paveiktiems karo.

11. Naudingi ištekliai

Pagalbos žemėlapis, padėsiantis susigaudyti, kur įvairiose Lietuvos miestuose galima rasti **psichologų ar kitų psichikos sveikatos specialistų** pagalbą: www.pagalbasau.lt/gaukpagalba/

Kartais svarbu, kad tave kas nors išklausytų čia ir dabar. Tokiu atveju, kreipkis į **nemokamas emocinės paramos linijas**, pavyzdžiui, Jaunimo liniją (+370 800 28888, pagalba visa parą) ar kitas. Visų emocinės paramos linijų kontaktai: www.klausau.lt/telefonai. Susigaudyti, ką daryti, gali padėti ir šis puslapis: www.tuesi.lt/



**Paremta Europos programos
integracijai ir migracijai (EPIM)**

Šį projektą parėmė **Europos programa integracijai ir migracijai (EPIM)**, bendra Europos organizacijų tinklo (NEF) iniciatyva. Vienintelė atsakomybė už projektą tenka organizatoriui(-iams), o turinys nebūtinai atspindi EPIM, NEF ar EPIM partnerių fondų pozicijas.