



## PSIČIKOS SVEIKATOS IR PSICHOSOCIALINĖS PAGALBOS POREIKIŲ VERTINIMO ATASKAITA

### TURINYS

PADĖKA .....	1
ESMINĖS SANTRUMPOS .....	1
ĮVADAS .....	2
POREIKIŲ VERTINIMO TYRIMO TIKSLAI .....	3
METODOLOGIJA .....	3
KONTEKSTAS: PRIEINAMŲ ŠALTINIŲ APŽVALGA .....	4
REZULTATAI .....	7
<b>SUNKUMAI, SU KURIAIS SUSIDURIA IŠ UKRAINOS ATVYKĘ ŽMONĖS</b> .....	7
TURIMI RESURSAI IR STRESO ĮVEIKIMO STRATEGIJOS .....	12
KULTŪROS IR KONTEKSTO ASPEKTAI .....	12
PAGALBOS PRIEINAMUMAS .....	13
<b>SUNKUMAI, SU KURIAIS SUSIDURIA LRK KOMANDA</b> .....	14
TURIMI RESURSAI IR STRESO ĮVEIKIMO STRATEGIJOS .....	15
REKOMENDACIJOS .....	17
PAKANKAMA PSIČIKOS SVEIKATOS IR PSICHOSOCIALINĖ PAGALBA .....	17
PASIRŪPINIMAS LRK KOMANDA .....	17
BENDRADARBIAVIMO STIPRINIMAS .....	18

### PADĖKA

Dėkojame IFRC Reference Center for PSS specialistėms Ganna Goloktionova ir Sabina Dziadecka-Gräbæk už konsultacijas rengiantis poreikių vertinimo tyrimui ir patarimus. Taip pat – visiems dalyvavusiems tyrime: iš Ukrainos atvykusiems žmonėms, savanoriams, darbuotojams bei psichologams – paslaugų teikėjams. Dėkoju kolegei psichologei Rasai Vyšniauskienei, padėjusiai atlikti poreikių vertinimo tyrimą. Surinka informacija padės priimti sprendimus, kaip kuo geriau organizuoti aktualią pagalbą krizės paliestiems žmonėms ir paramą Lietuvos Raudonojo Kryžiaus komandai – darbuotojams ir savanoriams.

### ESMINĖS SANTRUMPOS

IFRC – Tarptautinė Raudonojo Kryžiaus Federacija (angl. *International Federation of the Red Cross and Red Crescent*)

LRK – Lietuvos Raudonasis Kryžius

*Ši informacija parengta gavus Europos Sąjungos paramą. Už jos turinį atsako Lietuvos Raudonasis Kryžius ir jis nebūtinai atspindi Europos Sąjungos požiūrį.*

## ĮVADAS

Lietuvos Raudonasis Kryžius – nacionalinė draugija, veikiant Lietuvoje nuo 1919 metų, kitais metais minėsime 105-metų jubiliejų. Organizacija įgyvendina septynias programas: **Pirmosios pagalbos** programą, **Šiltų apsilankymų** programą, kurioje rūpinamės vienišais seneliais, **Stiprios šeimos** programą, kurioje teikiame paramą negalios paliestoms šeimoms, **Jaunimo** programą, kurioje savanoriai mokyklose veda pamokas apie Raudonojo Kryžiaus judėjimą, savanorystę, pirmosios pagalbos įgūdžius, pasirengimą ekstremalioms situacijoms, **Prieglobsčio ir migracijos** programą, apimančių stebėseną, šeimos ryšių atkūrimą, teisinę pagalbą, integraciją bei advokaciją, bei **Krizių ir ekstremalių situacijų** valdymo programą. Nacionalinė draugija apima 15 skyrių. Organizacijoje dirba 178 darbuotojai, duomenų bazėje – 13 600 registruotų savanorių.

Prasidėjus ginkluotam konfliktui Ukrainoje, ir į Lietuvą atvykstant žmonėms iš Ukrainos, Lietuvos Raudonasis Kryžius veikė keliomis kryptimis:

1. Įsteigė Operacijų centrą ir koordinavo 5 organizacijų – Maisto bankas, Gelbėkite vaikus, Maltos ordino pagalbos tarnyba, Lietuvos Caritas – reagavimą į žmonių humanitarinius poreikius – bei atstovavo dialoge su valstybės ir savivaldos institucijomis;
2. Šešiuose iš 7 savivaldybėse atidarytų registracijos centrų: registravo žmones, teikė informaciją, teikė humanitarinę pagalbą (higienos paketus ar kitus daiktus), padėjo Migracijos departamentui užregistruoti žmones leidimui laikinai gyventi, padėjo Stiprūs kartu iniciatyvai ieškoti apgyvendinimo, teikė pirmą psichologinę pagalbą;
3. Savo 15 skyrių atidarė Humanitarinės pagalbos punktus, kuriuose žmonės galėjo gauti reikiamą pagalbą daiktais ar finansinę paramą, informaciją, pirmą psichologinę pagalbą;
4. Atidaryta humanitarinė linija, kur žmonės galėjo gauti informaciją apie prieinamą humanitarinę pagalbą arba būti nukreipti, kur gauti kito pobūdžio informaciją.

Nuslūgus atvykstančiųjų žmonių srautams, imtasi integracinių veiklų. Atlikus poreikių vertinimą, žmonėms iš Ukrainos organizuojami savanorių vedami Lietuvių kalbos klubai, informacinės sesijos aktualiomis temomis, bendruomeniniai renginiai ir užsiėmimai (klubai tam tikroms grupėms (pavyzdžiui, paaugliams, senjorams ir pan.), malonios veiklos (pavyzdžiui, renkarbiai, jogos užsiėmimai), ekskursijos).

Patiems pažeidžiamiausiems žmonėms (senjorams, negalią turintiems žmonėms, šeimoms, paliestoms negalios) taikoma atvejo vadyba, periodiškai teikiama finansinė parama.

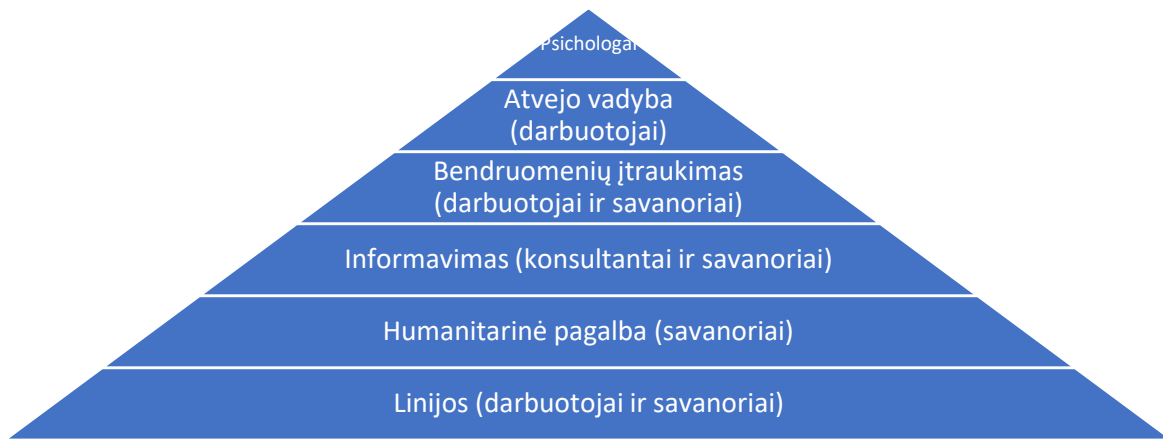
Kauno ir Klaipėdos infocentruose žmonėms iš Ukrainos prieinamos psichologo konsultacijos.

Reguliariai teikiama finansinė parama senjorams ir žmonėms, turintiems negalią. Sudarytos galimybės vietinei bendruomenei remti konkrečią negalios paliestą šeimą iš Ukrainos per *contributee* platformą. Šiuo metu tokiu būdu remiamos 66 šeimos iš Ukrainos. Daugiau informacijos galima rasti čia: [Support Vienybė težydi at Contributee!](#)

Dedamos pastangos žmones iš Ukrainos integruoti į egzistuojančias savanorystę grįstas Šiltų apsilankymų ir Stiprios šeimos programas.

Šiuo metu pagalbą žmonėms iš Ukrainos teikia: 31 darbuotojas ir vidutiniškai per mėnesį 300 savanorių.

Lentelė Nr. 1. Į pagalbą žmonėms iš Ukrainos įsitraukusi LRK komanda.



### POREIKIŲ VERTINIMO TYRIMO TIKSLAI

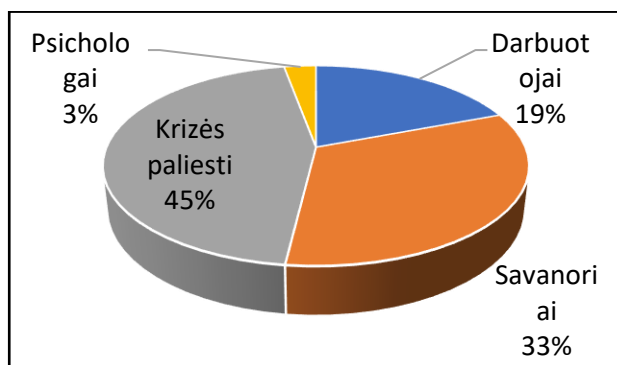
Šio poreikių vertinimo tyrimo tikslas – surinkti informaciją apie:

- sunkumus, su kuriais dėl vykstančio tarptautinio ginkluoto konflikto susiduria iš Ukrainos atvykę žmonės;
- jų taikomus streso įveikimo mechanizmus;
- jiems prieinamą psichikos sveikatos ir psichosocialinę pagalbą;
- sunkumus, su kuriais susiduria pagalbą teikiantys darbuotojai ir savanoriai;
- jų taikomus streso įveikimo mechanizmus;
- LRK išteklių ir Psichikos sveikatos programos veiklos kryptys.

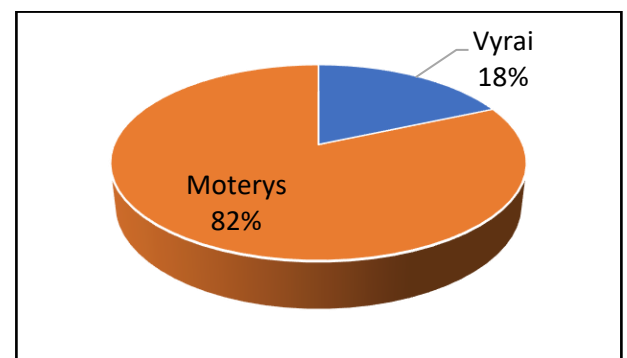
### METODOLOGIJA

Poreikių vertinimo tyrimas atliktas 2023 m. balandžio-gegužės mėnesiais. Atlikti 6 vizitai: Vilniaus, Kauno, Klaipėdos, Alytaus, Vilkaviškio skyriuose, Vilniaus skyriaus humanitariniame punkte, Alytaus registracijos centre. Atlikti 11 struktūruotų interviu ir suorganizuotos 13 fokus grupių. Tyrime dalyvavo 47 iš Ukrainos atvykę žmonės, 34 savanoriai, teikiantys pagalbą iš Ukrainos atvykusiems žmonėms, 20 darbuotojų, teikiančių arba organizuojančių pagalbą iš Ukrainos atvykusiems žmonėms, 3 psichologo konsultacijas teikiantys psichologai – paslaugų teikėjai. Visi tyrimo dalyviai pasirašė sutikimo formas. Tyrimui naudojami IFRC Psichosocialinės pagalbos centro poreikių vertinimo tyrimui parengti, į lietuvių kalbą išleisti ir kontekstui adaptuoti klausimynai.

Lentelė Nr. 2. Tyrimo dalyviai



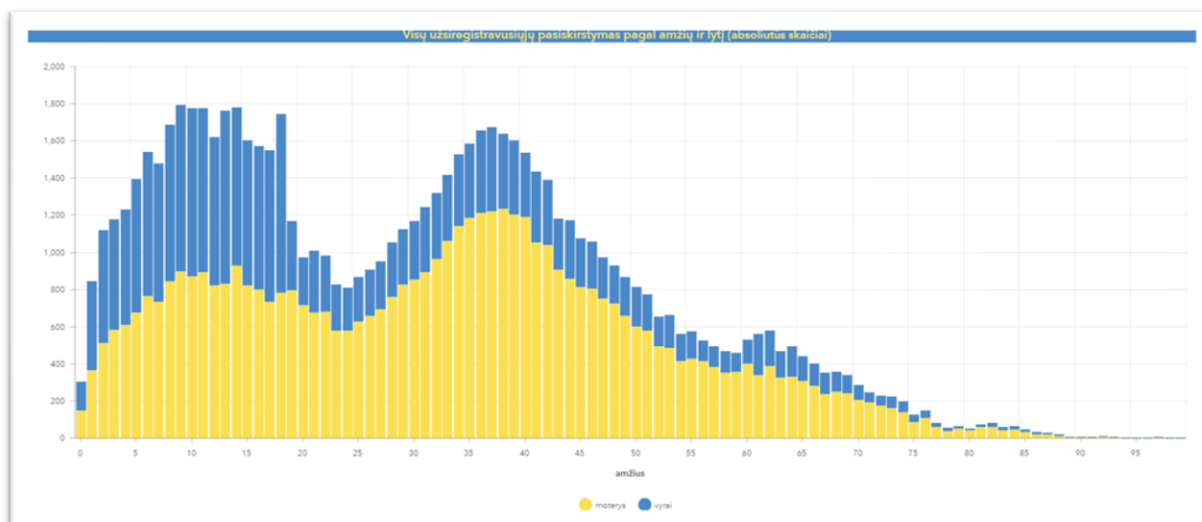
Lentelė Nr. 3. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal lytį



## KONTEKSTAS: PRIEINAMŲ ŠALTINIŲ APŽVALGA

Statistikos departamento duomenimis, Lietuvoje nuo 2022 m. vasario 24 d. registruota 77 360 iš Ukrainos atvykusių žmonių, iš jų – 25 971 vaikas (iki 6 metų – 6060 vaikų, 6-17 metų – 19 911), 4001 – vyresni kaip 65 metų amžiaus. Pasiskirstymas pagal lytį pateikiamas Grafike Nr. 4.

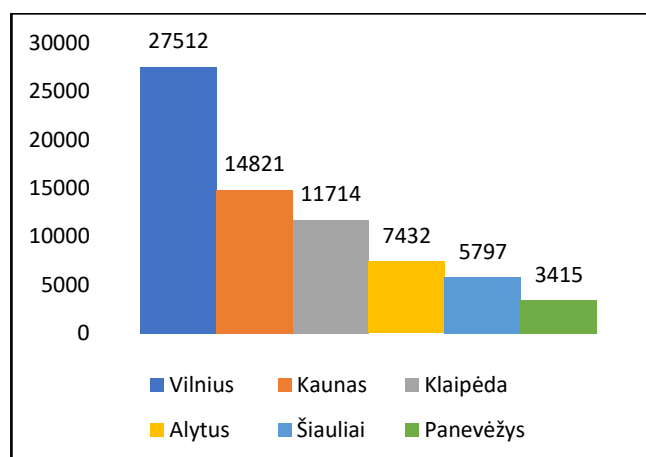
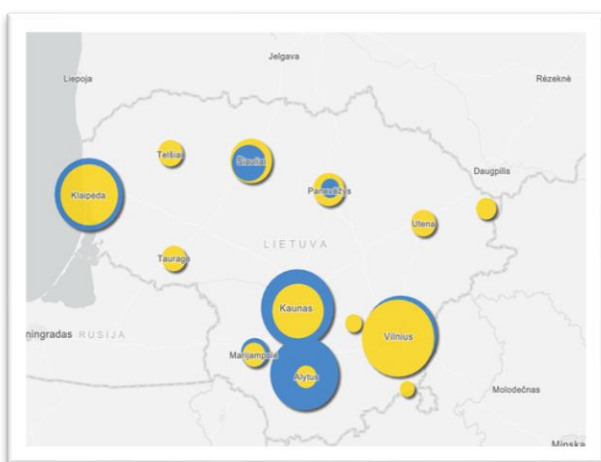
*Grafikas Nr. 4. Iš Ukrainos atvykusių ir užsiregistravusių žmonių pasiskirstymas pagal amžių ir lytį. Šaltinis: Statistikos departamentas. Geltona – moterys, mėlyna – vyrai.*



Didžioji atvykusių žmonių dalis registruota didžiuosiuose miestuose, tačiau tai nereiškia, kad žmonės liko gyventi registracijos mieste.

*Lentelė Nr. 5. Iš Ukrainos atvykusių žmonių pasiskirstymas Lietuvoje pagal registracijos vietą. Šaltinis: Statistikos departamentas.*

*Grafikas Nr. 6. Iš Ukrainos atvykusių žmonių skaičiai didžiuosiuose miestuose pagal registracijos vietą. Šaltinis: Statistikos departamentas.*

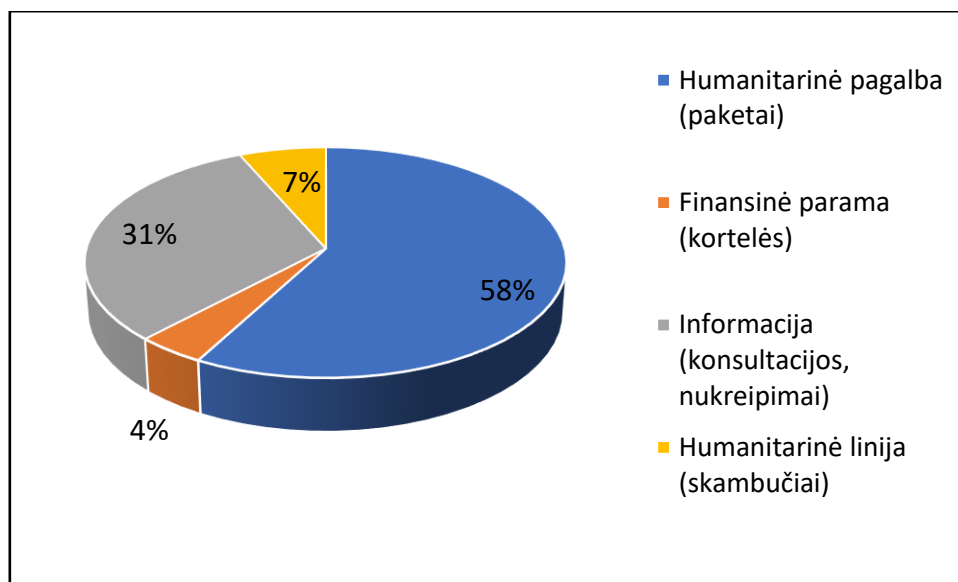


Migracijos departamento 2023 metų birželio mėnesio duomenimis, pateiktais tarpinstitucinio bendradarbiavimo susitikimo metu, 47 000 iš Ukrainos atvykusių žmonių išduoti leidimai laikinai gyventi laikinosios apsaugos pagrindu, dar beveik 2700 žmonių yra gavę leidimą laikinai gyventi

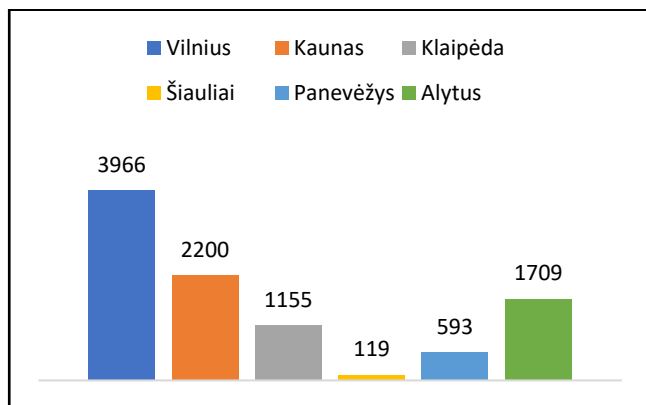
Lietuvoje dėl humanitarinių priežasčių. Taip pat pastebima tendencija, kad žmonės kreipiasi į migracijos skyrius leidimų laikinai gyventi jais pagrindais, pavyzdžiui, darbo pagrindu.

LRK nuo ginkluoto konflikto pradžios į Lietuvą iš Ukrainos atvykusiems žmonėms teikia pagalbą 15-oje skyrių visoje Lietuvoje. Žmonėms teikiama humanitarinė pagalba (higienos paketai, maisto produktai, drabužiai, avalynė, reikiami buities daiktai), finansinė parama (skirtingo pobūdžio prekybos centrų kortelės, žmonių suaukotų pinigų išmokos, išmokos į sąskaitas), informacija humanitariniuose punktuose, skyriuose bei telefonu humanitarinėje linijoje. Lentelėje matyti LRK skyriuose teikiamos pagalbos pobūdis (2023 metų duomenys). Be šios pagalbos, iš Ukrainos atvykusiems žmonėms atsidūrusiems ypatingai pažeidžiamose situacijose taip pat taikoma atvejo vadyba, jie įtraukiami į bendruomenines veiklas: lietuvių kalbos klubus, informacinius renginius bei bendruomeninius renginius.

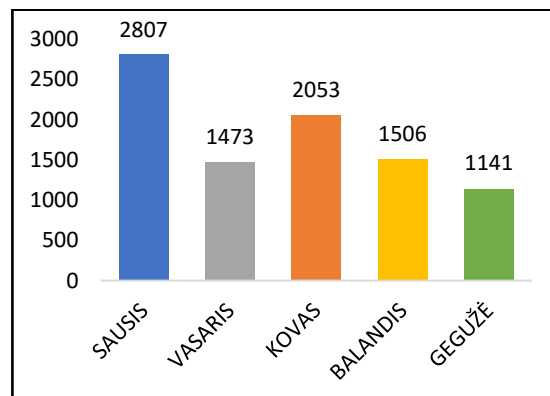
Lentelė Nr. 7. Teikiamos pagalbos LRK skyriuose pobūdis. Šaltinis: LRK.



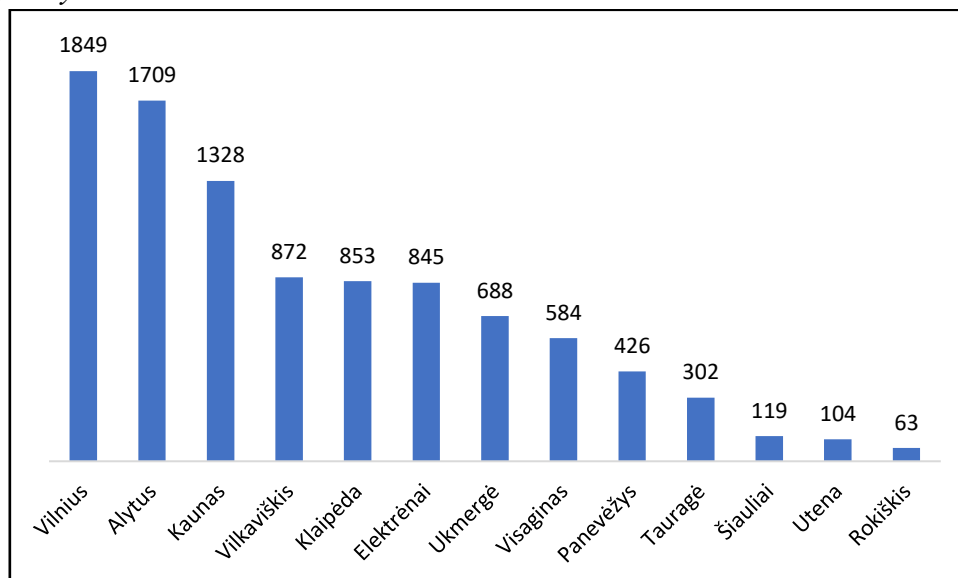
Grafikas Nr. 8. 2023 m. sausio-gegužės mėnesiais pagalbą gavusių iš Ukrainos atvykusių žmonių skaičiai pagal TOP 6 skyrius. Šaltinis: LRK.



Grafikas Nr. 9. Iš Ukrainos atvykusių ir LRK pagalbą gavusių žmonių skaičius pagal 2023 metų mėnesius. Šaltinis: LRK.



Grafikas Nr. 10. 2023 m. sausio-gegužės mėnesiais pagalbą gavusių iš Ukrainos atvykusių žmonių skaičiai pagal skyrius. Šaltinis: LRK.



2022 metų rugsėjo-lapkričio mėnesiais TMO Lietuvoje atliko ukrainiečių poreikių ir ketinimų vertinimą<sup>1</sup>, tyrime sudalyvavo 604 tyrimo dalyviai (84% - moterys, 16% - vyrai). Pagrindiniai poreikiai, kurie tyrimo dalyvių buvo įvardinti: finansinė parama (44%), sveikatos priežiūros paslaugos (42%), higienos priemonės, medikamentai, kalbos kursai (34%). 34% susidūrė su kalbos barjeru ir ilgalaikio būsto radimo sunkumais, 32% minėjo finansinius sunkumus kaip pagrindinius, atvykus į Lietuvą.

2023 metų sausio mėnesį LRK atliko Lietuvoje gyvenančių pabėgėlių iš Ukrainos poreikių vertinimą<sup>2</sup> ir vasario mėnesį pristatė jo rezultatus. Tyrimas buvo organizuojamas internetinės paklausos būdu, tyrime sudalyvavo 3862 tyrimo dalyviai (92% – moterys, 8% – vyrai). Tyrimu buvo siekiama išsiaiškinti, su kokiais sunkumais iš Ukrainos atvykę žmonės susiduria atskirose srityse – sveikatos priežiūra, įskaitant psichologo paslaugas, ugdymas, informacija, kalbos kursai, darbas ir pajamos – ir kokios patiriamų sunkumų priežastys. Psichologo pagalbą kaip poreikį įvardijo 17% tyrimo dalyvių.

Kalbant apie psichologo paslaugas, LRK metų pradžioje atliktas poreikių vertinimo tyrimas atskleidė, kad:

- ✓ Psichologo paslaugų poreikį pripažino 20% tyrimo dalyvių;
- ✓ Iš turinčių poreikį psichologo paslaugoms, beveik trečdalis naudojosi nemokamomis valstybės paslaugomis, dar beveik trečdalis mokamomis privačiomis paslaugomis, dar beveik trečdalis nurodė, kad niekur nesikreipė, nepavyko rasti nemokamų paslaugų arba nežinojo, kur ieškoti paslaugų, naudojosi nuotolinėmis paslaugomis Ukrainoje arba skambina pagalbos linijoms;
- ✓ Poreikius kaip iš dalies atlieptus nurodė 38% tyrimo dalyvių, 19% nurodė, kad poreikiai nebuvo atliepti. To pagrindinės priežastys: paslaugų tęstinumo nebuvimas (39%), kalbos barjeras (20%), paslaugų kokybės trūkumas (15%);
- ✓ Geriau gautas paslaugas vertino gyvenantys didesniuose miestuose žmonės.

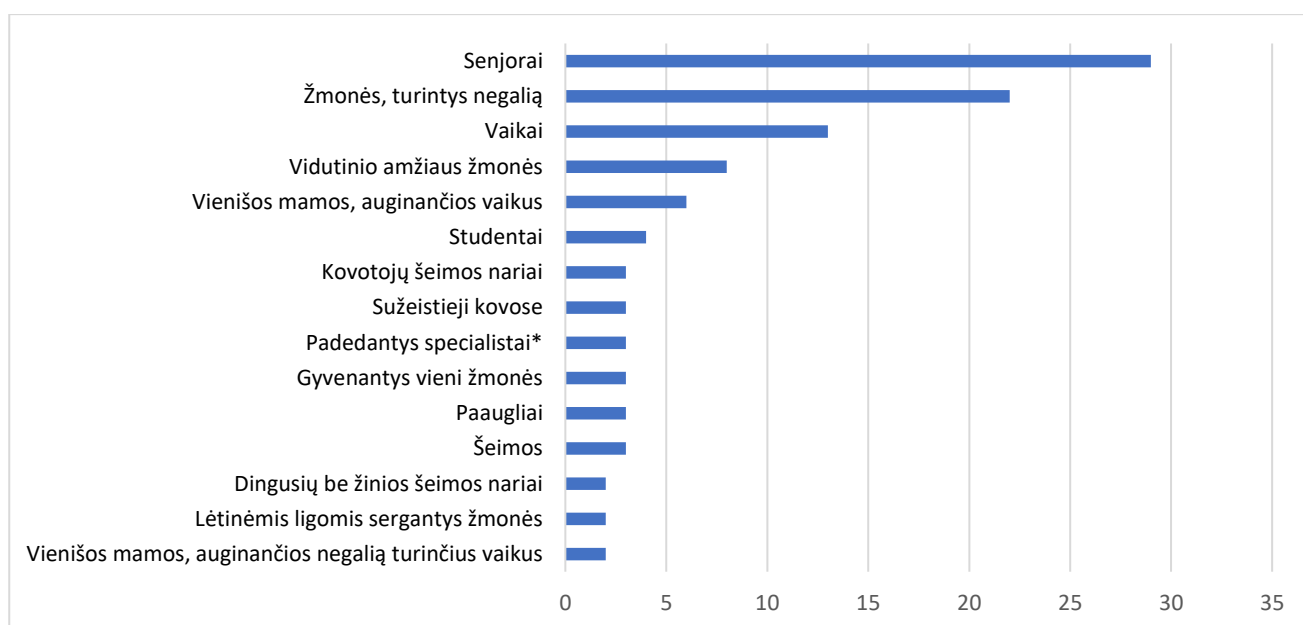
<sup>1</sup> TMO tyrimo ataskaitą galima rasti čia: [IOM DTM LTU Intentions Survey Ukraine 1 Sep- 11 Nov 2022.pdf](#).

<sup>2</sup> LRK tyrimo ataskaitą galima rasti čia: [LIETUVOJE-GYVENANCIU-PABEGELIU-IS-UKRAINOS-POREIKIU-VERTINIMAS-APKLAUSOS-REZULTATAI-LT-2023 \(2\).pdf](#).

## REZULTATAI

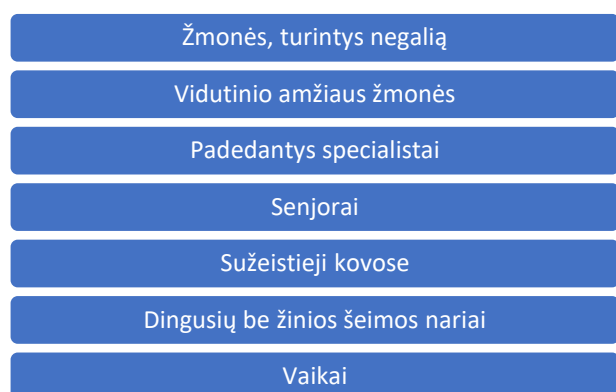
### SUNKUMAI, SU KURIAIS SUSIDURIA IŠ UKRAINOS ATVYKĘ ŽMONĖS

LRK skyriuose reikiama pagalba teikiama įvairioms iš Ukrainos atvykusių žmonių grupėms. Daugiausiai tyrimo dalyviai minėjo senjorus, žmones, turinčius negalią, vaikus, vidutinio amžiaus žmones ir vienišas mamas, auginančias vaikus. Kaip pažeidžiamiausias grupes, tyrimo dalyviai išskyrė: 1) senjorus, 2) žmones, turinčius negalią (įskaitant vaikus, senjorus, turinčius negalią), 3) vienišas mamas, auginančias vaikus, 4) vaikus, 5) vienišas mamas, auginančias negalią turinčius vaikus. Psichologai, teikiantys psichologines konsultacijas, išskyrė tokias papildomas grupes, besikreipiančių psichologinės pagalbos žmonių: sužeistieji kovose, dingusiųjų be žinios šeimos nariai ir padedantys specialistai. Patys krizės paliesti žmonės be įvardintų 5 pažeidžiamiausių grupių papildomai nurodė kitas grupes, tokias kaip: palikusius artimuosius, vaikus, kurie išvežti į Rusiją, 30-45 metų amžiaus žmones, vyresnius kaip 55 metų amžiaus žmones dėl nepaklausumo darbo rinkoje. *Grafikas Nr. 11. LKR skyriuose pagalbą gaunančios atvykusių iš Ukrainos žmonių grupės.*

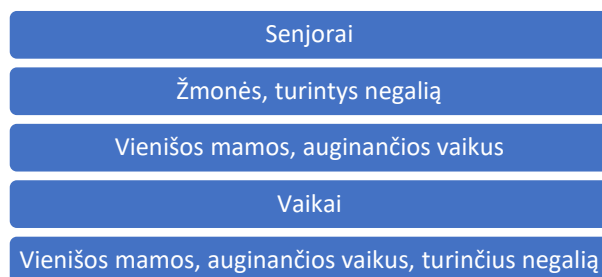


\*Psichologai teikia pagalbą ir padedantiems specialistams.

*Lentelė Nr. 12. Iš Ukrainos atvykusių žmonių grupės, besikreipiančios psichologo konsultacijos.*



*Lentelė Nr. 13. Tyrimo dalyvių nurodytos 5 pažeidžiamiausios grupės*



Apibendrinant tyrimo dalyvių nurodomus sunkumus, su kuriais susiduria iš Ukrainos atvykę žmonės Lietuvoje 5 daugiausiai įvardintos sritys buvo: sveikatos iššūkiai (labiausiai paliesti žmonės, sergantys lėtinėmis ligomis, turintys negalią, pagimdžiusios moterys, nedirbantys ir dėl to sveikatos draudimo neturintys žmonės), užimtumo iššūkiai (labiausiai paliestos moterys, vienos auginančios vaikus, arti pensinio amžiaus žmonės, žmonės, gyvenantys regionuose, kur darbo pasiūla ribota), būsto iššūkiai (nenoras nuomoti vaikus ir gyvūnus auginantiems, gyvenimas ribotose erdvėse didelėms šeimoms), finansiniai iššūkiai (labiausiai paliesti senjorai ir nedirbantys žmonės) ir maisto trūkumas (labiausiai paliesti senjorai ir nedirbantys žmonės). Patys krizės paliestieji dažniausiai įvardijo sveikatos iššūkius, užimtumo iššūkius, būsto iššūkius, maisto trūkumą bei judėjimo ribotumus (Lietuvoje išduoto skaitmeninio leidimo laikinai gyventi nepripažinimas kitose ES valstybėse).

Taip pat atkreiptinas dėmesys, kad finansinių sunkumų šešėlis matyti ir kitose sunkumų srityse: nedirbančių žmonių sveikatos draudimo neturėjimas reiškia, kad susidūrus su sveikatos sutrikimais ar ligomis, už paslaugas teks mokėti, sunkumai rasti darbą vienišoms vaikams (įskaitant vaikus, turinčius negalią) auginančioms mamoms, arti pensinio amžiaus žmonėms reiškia, kad resursai patenkinti pagrindinius poreikius nebus pakankami, išaugusios nuomos ir komunalinių paslaugų kainos taip pat turi įtakos pažeidžiamų grupių finansinei padėčiai ir galimybėms.

Apibendrinant psichosocialinius iššūkius, dažniausiai minėtas saugumo jausmo trūkumas bei sunkumai, su kuriais mokyklose susiduria vaikai. Minėti pavieniai smurto artimoje aplinkoje atvejai, tačiau taip pat keltas klausimas, ar žmonės žino, kad gali ieškoti pagalbos dėl patiriamo smurto LRK.

Elgesio ir emocijų pokyčiai, lyginant išgyvenimus prasidėjus karui ir dabar, tyrimo dalyvių apibūdinti nevienareikšmiškai. Minėta, kad tik atvykę žmonės buvo išsigandę, išgyveno šoką, neturėjo pakankamai informacijos, todėl buvo daug neapibrėžtumo ir nežinios. Dabar nusiramino ir aiškumo, savarankiškumo daugiau. Tik atvykus į Lietuvą, buvo saugumo jausmo poreikis, vėliau atėjo pasipriešinimo stadija – viskas Lietuvoje blogai, nusivylimas, lūkesčių dužimas. Pradžioje buvo didesnis laikinumo pojūtis, nebuvo planuojama, kaip toliau gyvens, dabar pradėdama dėlintis gyvenimą Lietuvoje, tačiau suvokiami ribotumai (turimų finansinių išteklių, galimybės dirbti darbą pagal specialybę nebuvimas, dideli pragyvenimo kaštai) ir tai kelia įtampą.

Reikia pastebėti, kad tyrimo dalyviai nurodė pastebintys psichologinės pagalbos stigmą, vengimą pripažinti, kad reikia psichologo pagalbos, buvo minėti atvejai, kad žmonės įsižeidžia pasiūlius psichologo pagalbą. Kita vertus, nevenigiama kreiptis dėl psichologo pagalbos vaikams: su vaikais nesusikalbama namuose, nežinoma, ką daryti, vaikai bijo likti namuose vieni, mokyklose patiria sunkumų dėl kalbos barjero, patyčių, įtampų su rusakalbiais kitų bendruomenių vaikais. Su dar didesniais sunkumais susiduria vaikai, turintys negalią, autizmo spektro sutrikimą turintys vaikai.



Lentelė Nr. 14. Sunkumai, su kuriais susiduria iš Ukrainos atvykę žmonės Lietuvoje pagal dažniausiai minėtas sritis.

Sveikatos iššūkiai	<ul style="list-style-type: none"><li>•Lėtinės ligos, negalios</li><li>•Ilgos patekimo pas gydytoją eilės</li><li>•Sudėtinga neįgalumo patvirtinimo procedūra</li><li>•Nedirbančių žmonių sveikatos draudimo neturėjimas</li></ul>
Užimtumo iššūkiai	<ul style="list-style-type: none"><li>•Sunkumai rasti darbą daugiavaikėms namams, kai kuriuose regionuose, 61-64 metų amžiaus žmonėms</li><li>•Nepatvirtinama arba neaišku, ar bus patvirtinta kvalifikacija, diplomas, įgyti Ukrainoje</li><li>•Ribotos persikvalifikavimo galimybės</li></ul>
Būsto iššūkiai	<ul style="list-style-type: none"><li>•Brangi nuoma ir komunalinės paslaugos</li><li>•Ribotos gyvenamosios erdvės ir sąlygos</li><li>•Nenori nuomoti, jei auginami vaikai ir gyvūnai</li></ul>
Finansiniai iššūkiai	<ul style="list-style-type: none"><li>•Mažos senjorų pensijos</li><li>•Nedideli atlygiai</li><li>•Naikinamos anksčiau galiojusios lengvatos</li></ul>
Maisto trūkumas	<ul style="list-style-type: none"><li>•Didelės maisto kainos Lietuvoje</li><li>•Būdinga senjorams ir nedirbantiems</li></ul>
Judėjimo ribotumai	<ul style="list-style-type: none"><li>•Negaliojantis skaitmeninis leidimas kitose ES valstybėse</li><li>•Nepritaikyta infrastruktūra negalią turintiems žmonėms</li><li>•Sudėtinga judėti senjorams</li><li>•Sunku pasiekti paslaugas atokiau gyvenantiems</li></ul>
Kalbos barjeras	<ul style="list-style-type: none"><li>•Riboja darbo galimybes</li><li>•Riboja sistemų veikimo suvokimą</li></ul>
Riboti gebėjimai naudotis išmaniosiomis technologijomis	<ul style="list-style-type: none"><li>• Labiausiai paliesta grupė - senjorai</li></ul>

Lentelė Nr. 15. Psichosocialiniai sunkumai, su kuriais susiduria iš Ukrainos atvykę žmonės.

Saugumo jausmo trūkumas	<ul style="list-style-type: none"><li>•Gąsdina bombardavimą primenantys garsai</li><li>•Nerimas, neapibrėžtumas dėl ateities, leidimo gyventi, darbo, gyvenamosios vietos</li><li>•Dalinimosi asmeniniais duomenimis baimė</li><li>•Išgyvenimas dėl artimųjų Ukrainoje saugumo</li></ul>
Sunkumai mokykloje	<ul style="list-style-type: none"><li>•Patyčios, smurtas, įtampa su rusakalbiais vaikais Lietuvoje</li><li>•Kalbos barjerai (vienas rusakalbis klasėje, mokymasis rusiškoje mokykloje)</li><li>•Nepripažinimas</li><li>•Trūkumas užimtumo po mokyklos</li></ul>
Smurtas artimoje aplinkoje	<ul style="list-style-type: none"><li>•Pavieniai atvejai</li><li>•Padidėjęs agresyvumas, pyktis</li><li>•Išaugę konfliktai, įtampa</li></ul>
Vienišumas	<ul style="list-style-type: none"><li>•Senjorams dėmesio ir bendravimo stoka</li><li>•Užsisklendimas bendruomenėje</li></ul>
Antrinė trauma dalinantis arba ieškant informacijos	<ul style="list-style-type: none"><li>•Neatsitraukiama nuo telefono, nuolat sekama informacija</li></ul>
Gėda ir kaltė, kad išvyko	
Gynybinės reakcijos	<ul style="list-style-type: none"><li>•Neigimas, kad reikia specialisto pagalbos</li><li>•Psichologinės pagalbos stigma</li></ul>
Potrauminio streso sutrikimas	<ul style="list-style-type: none"><li>•Gyvenimas su artimuoju, kuriam PTSS</li><li>•PTSS simptomai</li></ul>
Priklausomybės	<ul style="list-style-type: none"><li>•Padidėjęs alkoholio vartojimas</li><li>•Narkotikų vartojimas</li></ul>

## Netekties išgyvenimas

- Gedėjimas artimųjų
- Gedėjimas praradimų
- Liūdesys

## Depresija

- Apatija
- Jėgų nebuvimas
- Abejingumas

## Suicidinės mintys

## Miego sutrikimai

## Padidėjęs jautrumas

- Verkimas
- Reagavimas į fejerverkus, netikėtus garsus, lėktuvą, šaudymo pratybas

## Kontrolės jausmo praradimas

- Nežinojimas, ką daryti

## Psichosomatiniai požymiai

- Padidėjęs kraujospūdis
- Galvos skausmai
- Rankų drebėjimas

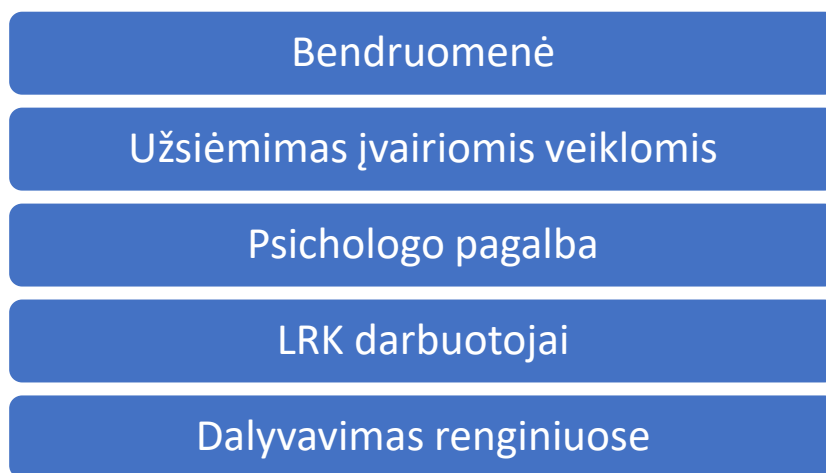
## Panikos atakos

## Tėvynės ilgesys

## TURIMI RESURSAI IR STRESO ĮVEIKIMO STRATEGIJOS

Apibendrinant turimus resursus ir streso įveikimo strategijas, kaip svarbiausias resursas buvo minima bendruomenė: bendravimas, tarpusavio palaikymas, dalinimasis išgyvenimais bendruomenėje, laiko leidimas kartu, dalinimasis informacija, daiktais, vaikų priežiūra. Taip pat kaip viena iš streso įveikimo strategijų minėti įvairaus pobūdžio užsiėmimai: sportas, meditacija, pasivaikščiojimas, rankdarbiai, buities, žemės ūkio darbai, savanorystė, masažas, kt. Taip pat dažnai tyrimo dalyvių minėta psichologo pagalba, apimanti tiek psichologo konsultacijas, tiek užsiėmimus psichologinėmis temomis, tiek pedagoginę psichologinę pagalbą. Minėta, kad pastebima psichologo pagalbos stigma, ypač suaugusiųjų tarpe – pasitaikė atvejų, kai žmonės išsižadavo nukreipus psichologo konsultacijai, taip pat darbuotojai nurodė, kad nukreipę psichologo konsultacijos, negaudavo grįžtamojo ryšio, ar žmogus kreipėsi ir ar gavo psichologo pagalbą. Taip pat atkreiptas dėmesys, kad lengviau kreipiamasi psichologo pagalbos vaikams. Pažymėta, kad organizuojant pagalbą reikėtų užtikrinti tiesioginio, ne nuotolinio kontakto galimybę, atsižvelgiant į tai, kad neretai žmonės gyvena nedidelėse erdvėse, todėl neturi galimybės ar priemonių privačiam pokalbiui su psichologu. Atsižvelgiant į patiriamus finansinius iššūkius, aktualia tampa nemokamų psichologo konsultacijų galimybė. Dar vienas iš Ukrainos atvykusių žmonių turimas resursas – pokalbiai su LRK darbuotojais (atvejo vadybininkais, bendruomenių koordinatorėmis, socialiniais darbuotojais). Taip pat minėtas dalyvavimas įvairiuose renginiuose (ekskursijose, mokymuose, bendruomenės renginiuose, šventėse).

*Lentelė Nr. 16. Iš Ukrainos atvykusių žmonių turimi resursai ir streso įveikimo strategijos.*



Atsakydami į klausimą, kas iš Ukrainos atvykusiems žmonėms teikia viltį galvojant apie ateitį, tyrimo dalyviai dažniausiai minėjo vaikus, tikėjimą, kad karas baigsis greitai ir pergale bei kad galės grįžti namo, prieinamą aplinkinių pagalbą ir žinojimą, kad kažkam rūpi Lietuvoje, mėgiamą darbą, materialinį stabilumą, kalbos mokymąsi, šalių pagalbą Ukrainai.

### KULTŪROS IR KONTEKSTO ASPEKTAI

Esminis konteksto aspektas – Ukrainoje vykstantis ginkluotas konfliktas, kuris lemia iš Ukrainos atvykusių žmonių psichosocialinius poreikius: ypač pažeidžiami žmonės, atvykę iš ginkluoto konflikto teritorijų, pavyzdžiui, Mariupolio, taip pat pastebimi skirtumai tarp žmonių, kurie atvyko iš okupuotų ir neokupuotų teritorijų. Vykstantis ginkluotas konfliktas riboja žmonių galimybes grįžti ir palaidoti artimuosius, dėl ko sunkiau išgyvenamas sielvartas netekus artimųjų ar pažįstamų.

Ginkluotas konfliktas taip pat lėmė šeimų išsiskyrimus: dauguma atvykusių iš Ukrainos žmonių – moterys su vaikais, o vyrai, likę kovoti ginkluotame konflikte. Tyrimo dalyvių, krizės paliestų, taip pat minėti tokie iššūkiai: kaip pergyventi karą ir išlaikyti meilę, kaip rasti tiltą tarp palikto pasaulio (karas) ir šio pasaulio (taika). Visus šiuos minimus išgyvenimus ir iššūkius lemia tebesitęsiančio ginkluoto konflikto Ukrainoje kontekstas.

Vienas iš pastebimų kultūrinių aspektų, turintis esminį poveikį, krizės paliestų žmonių streso įveikimui – kolektyviškumas. Vienas iš dažniausiai minėtų resursų – bendruomenė: bendravimas, tarpusavio palaikymas, dalinimasis išgyvenimais bendruomenėje, laiko leidimas kartu, dalinimasis informacija, daiktais, vaikų priežiūra.

Minėta, kad viena iš dažniausiai minėtų sunkumų sričių, – iššūkiai sveikatos priežiūros srityje. Tarp labiausiai pažeidžiamų grupių taip pat minėtos grupės, kurioms labai aktuali sveikatos priežiūra: senjorai, žmonės, turintys negalią, vienišos mamos, auginančios vaikus, turinčius negalią. Būtent sveikatos priežiūros srityje išryškėja ir tam tikrai skirtumai: visų pirma, skiriasi nustatomas negalios lygis Lietuvoje ir Ukrainoje, tyrimo dalyvių taip pat buvo minėtas išsiskiriantis pačių žmonių požiūris į negalią – iš Ukrainos atvykę žmonės, turintys negalią, suvokia savo galimybes kaip mažesnes. Kalbant apie vaikų sveikatos sutrikimus, minėta, kad yra neigiančių vaikų negalią mamų, autizmo spektro sutrikimą turinčių vaikų mamos taip pat kitaip suvokia vaikų ugdymą – akcentuojami specialūs poreikiai ir vaikų ugdymas specializuotoje įstaigoje, kai Lietuvoje siekiama taikyti įtraukjį ugdymą.

Kalbant apie smurtą artimoje aplinkoje, tyrimo dalyviai minėjo pavienius atvejus. Taip pat buvo paminėti rūpinimosi vaikais skirtumai, pavyzdžiui, nedidelio amžiaus vaikų palikimas vienų namuose.

Nors minėta nedaug su sunkumais susiduriančių LGBTQI+ bendruomenės narių, tačiau išskirta, kad šios bendruomenės nariai susiduria su atskirtimi ir nepriėmimu savo bendruomenėje.

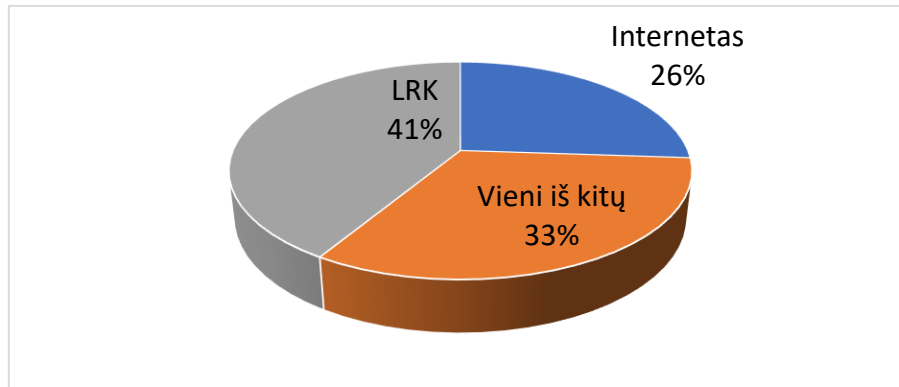
#### PAGALBOS PRIEINAMUMAS

Vienareikšmiškos išvados apie pagalbos (ne)pieinamumą duomenys daryti neleidžia: dalis tyrimo dalyvių nurodė, kad su kliūtimis nesusidūrė, dalis tyrimo dalyvių nurodė, kad poreikį turintys žmonės buvo nukreipti psichologo konsultacijai, tačiau dažniausiai nebuvo domimasi, ar nukreipus psichologo konsultacijai, žmonės kreipėsi į psichologą ir ar psichologo konsultaciją gavo, dalis tyrimo dalyvių įvardijo kliūtis, dėl kurių nepavyksta psichologo pagalbos gauti.

Pagrindinės kliūtys gauti reikiamą psichikos sveikatos ir psichosocialinę pagalbą, buvo nurodytos šios: specialistų trūkumas (įskaitant pagalbos laukimo eiles, kalbos barjerą, neatlieptą vaikų psichologų poreikį, finansų privačiam psichologui trūkumas, tęstinių paslaugų trūkumas), informacijos apie prieinamas paslaugas trūkumas, psichologo paslaugų stigma.

Taip pat tyrimo dalyvių teirautasi, kaip iš Ukrainos atvykę žmonės gauna informaciją apie prieinamas paslaugas. Atsakymų pasiskirstymas – lentelėje Nr. 17.

Lentelė Nr. 17. Informacijos apie prieinamas paslaugas šaltiniai.



### SUNKUMAI, SU KURIAIS SUSIDURIA LRK KOMANDA

Siekiant įvertinti, su kokiais sunkumais susiduria LRK komanda (darbuotojai ir savanoriai) tyrimo dalyviams (darbuotojams ir savanoriams) buvo užduodami tokie klausimai: kas darbe kelia didžiausią stresą ir darbas su kokia grupe kelia didžiausią stresą. Tyrimo dalyvių šį vardyti sunkumai, su kuriais susiduria darbuotojai ir savanoriai, skiriasi. Toliau lentelėse pateikiamos 3 pagrindinės sunkumų grupės su įvardytais sunkumų pavyzdžiais. Lietuvos Raudonajame Kryžiuje dirba skirtingos kilmės ir tautybės žmonijos. Tyrimo metu nustatyta, kad kalbos barjeras organizacijoje kelia papildomų iššūkių bendruomenių įtraukimo koordinatorėms, interviu metu atkreiptas dėmesys į galimus rusų tautybės kolegų emocinius iššūkius ir įtampas.

Lentelė Nr. 18. Sunkumai, su kuriais susiduria darbuotojai.

Lentelė Nr. 19. Sunkumai, su kuriais susiduria savanoriai.

#### Darbo krūvis

- Didelis informacijos srautas
- Didelis susitikimų skaičius
- Nėra laiko kūrybai, tampa vykdytoju
- Dokumentacija

#### Užduočių spektras

- Vienu metu daug užduočių
- Užduotys iš skirtingų šaltinių
- Nesusijusių su pareigomis užduočių delegavimas

#### Ribotas darbuotojų įvedimo procesas

- Naujai priimtų darbuotojų
- Keičiantis darbuotojams

#### Informacijos trūkumas

- Nežinojimas, kur nukreipti pagalbos

#### Emocinis krūvis

- Bejėgystės jausmas, kai negali padėti
- Žmonės dalinasi savo istorijomis, rodo nuotraukas sugriautų namų
- Senjorų nuraminimas dėl negautos paramos

#### Nepasitikėjimas kompetencijomis

- Nesu profesionalus kalbos mokytojas
- Nežinau, kaip nuraminti streso būsenos žmogų

Lentelė Nr. 20. Komandos įtraukties iššūkiai

Ukrainiečių kolegų kalbos barjeras

Rusų tautybės kolegų emociniai iššūkiai

Lentelė Nr. 21. Grupės, kurioms padėti sunku

Agresyvūs, provokuojantys, konfliktiški žmonės

Žmonės, kuriems trūksta motyvacijos, lankstumo

Vaikai, netekę tėvo, likę be tėvų, turintys negalią

Moterys, kurių vyrai dalyvauja kovose

Atvykę iš okupuotų teritorijų arba ginkluoto konflikto zonų

#### TURIMI RESURSAI IR STRESO ĮVEIKIMO STRATEGIJOS

Apibendrinant LRK komandos streso įveikimo strategijas, dažniausiai buvo minimi užsiėmimai įvairiomis veiklomis nuo buities, žemės ūkio darbų iki pomėgių. Siekiant įveikti darbe patiriamą stresą darbuotojams ir savanoriams padeda pokalbiai su šeimos nariais, artimaisiais, draugais. Dažnai minėtas resursas – pati LRK komanda: darbuotojų kolektyvas, vadovas ar savanorių bendruomenė.

Lentelė Nr. 22. LRK komandos turimi resursai ir streso įveikimo strategijos.

Užsiėmimas įvairiomis veiklomis

Šeima ir draugai

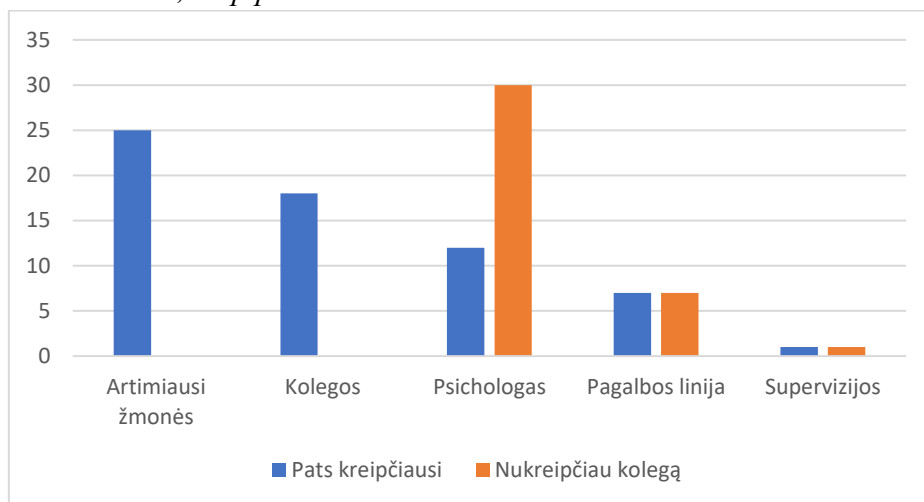
Kolegos/savanorių bendruomenė

Atsakymai į klausimą, kur kreipčiausi pagalbos pats ir kur nukreipčiau kolegą, išsiskyrė: patys linkę dažniau kreiptis į artimuosius ar kolegas, rečiau į psichologą, tačiau kolegą kreiptų pirmiausiai į psichologą, pagalbos liniją ar supervizijos. Galima daryti prielaidą, kad pačiam trūksta drąsos, neturima pakankamai patirties, galbūt nesusiklostęs pasitikėjimo santykis, todėl į psichologo pagalbos kreiptis vengiama, tačiau tai, kad pirmiausiai psichologui kreiptų kolegą, rodo, kad apie psichologo pagalbą organizacijoje yra žinoma. Supervizijomis organizacijoje naudojosi labai nedidelis tyrimo dalyvių skaičius, dalis tyrimo dalyvių superviziją suvokia, kaip kontaktavimą su savanorių koordinatoriumi ar programos atstovu.

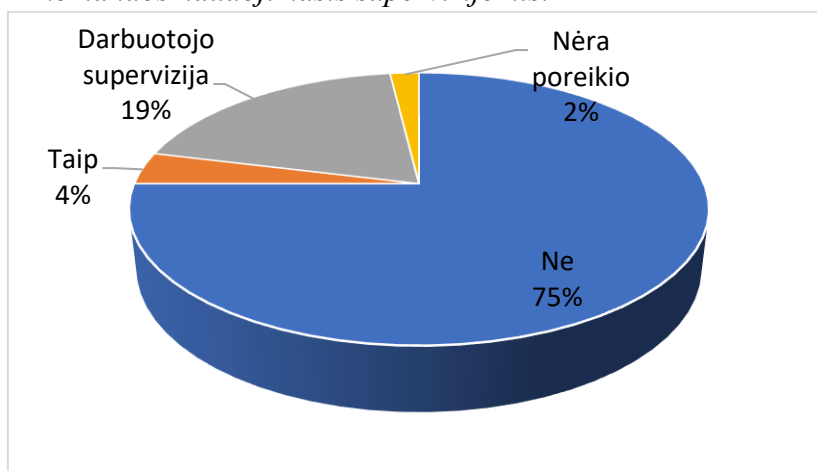
Apibendrinant sritis, kuriose LRK komanda turėtų pastiprinti savo įgūdžius arba įgyti naujų, minėta: pirma psichologinė pagalba arba žinių atnaujinimas, ribų brėžimas, pasirūpinimas savimi, darbas su

agresyviais žmonėmis (kaip elgtis, kai pagalbos kreipiasi piktas, balsą pakėlęs, agresyviai nusiteikęs žmogus, kaip reaguoti, ką daryti, ko nedaryti), darbas su pažeidžiamomis grupėmis (pasigesta žinių apie karo pabėgėlius), kaip atpažinti, kam ir kokios pagalbos reikia.

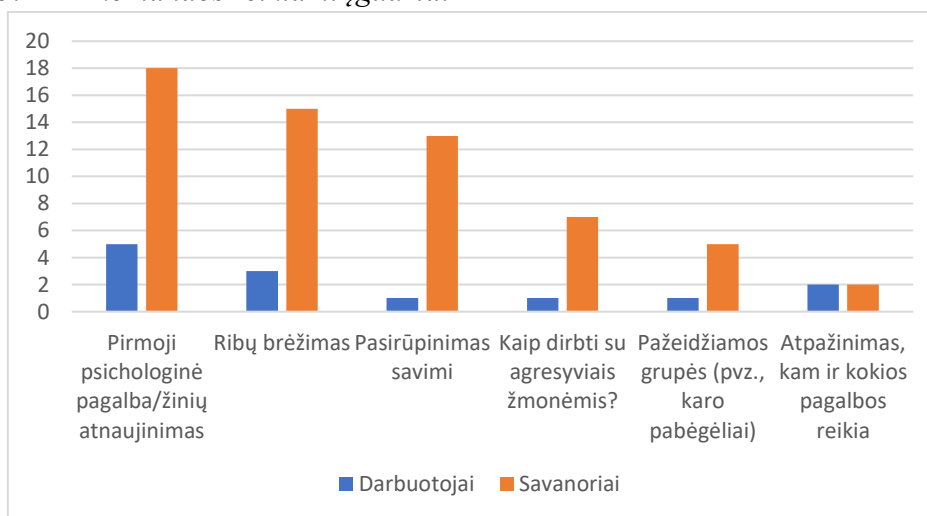
Grafikas Nr. 23. Suvokiami, kaip prieinami LRK komandos resursai



Lentelė Nr. 24. LRK komandos naudojimas supervizijomis.



Lentelė Nr. 25. LRK komandos reikiami įgūdžiai





## REKOMENDACIJOS

### PAKANKAMA PSICHIKOS SVEIKATOS IR PSICHOSOCIALINĖ PAGALBA

1. Atsižvelgiant į pirmosios psichologinės pagalbos žinių trūkumą:
  - 1.1. Apmokyti ir atnaujinti LRK komandos – darbuotojų ir savanorių – pirmos psichologinės pagalbos žinias;
  - 1.2. Apjungti esamas humanitarinę ir finansinės paramos liniją bei apmokyti atsiliepiantįs LRK komandos narius pirmos psichologinės pagalbos;
  - 1.3. Integruoti suteiktos pirmos psichologinės pagalbos rezultatus į bendrą rodiklių sekimo sistemą;
  - 1.4. Sudaryti nukreipimo reikiamoms paslaugoms sistemą vietiniu lygiu.
2. Atsižvelgiant į esamą suaugusiųjų psichologo paslaugų stigmą bei bendruomenę, kaip resursą, įveikiant stresą:
  - 2.1. Pasiūlyti bendruomenines grupines psichosocialines veiklas: savęs pažinimo, savipagalbos, sąmoningumo ugdymo užsiėmimus, meno terapiją, kino terapiją;
  - 2.2. Peržiūrėti užsiėmimų pavadinimų formuluotes siekiant pritraukti daugiau užsiėmimų dalyvių;
  - 2.3. Įtraukti iš Ukrainos atvykusius psichologus į užsiėmimų vedimą;
  - 2.4. Užtikrinti paramą ir intervizijas iš Ukrainos atvykusiems psichologams.
3. Atsižvelgiant į kliūtis gauti psichologo paslaugas:
  - 3.1. Užtikrinti erdves psichologo konsultacijoms;
  - 3.2. Sudaryti nukreipimo reikiamoms paslaugoms sistemą vietiniu lygiu;
  - 3.3. Pasitelkti iš Ukrainos atvykusius psichologus.
  - 3.4. Užtikrinti paramą ir intervizijas psichologo konsultacijas teikiantiems psichologams.
4. Atsižvelgiant į ryškėjančią vaikų psichologo poreikį:
  - 4.1. Įkurti vaikams palankias erdves ir užtikrinti erdves vaikų psichologinėms konsultacijoms;
  - 4.2. Pasirūpinti reikiamomis užsiėmimams ir konsultacijoms priemonėmis;
  - 4.3. Užtikrinti vaikų psichologų tinklą;
  - 4.4. Pasitelkti iš Ukrainos atvykusius psichologus.

### PASIRŪPINIMAS LRK KOMANDA

1. Atsižvelgiant į psichosocialinių įgūdžių trūkumą:
  - 1.1. Pastiprinti LRK komandą mokymuose: pirmos psichologinės pagalbos, darbo su traumą patyrusiais žmonėmis ypatumus, darbo su agresyviais žmonėmis ypatumus, atpažinimo, kad žmonėms reikia pagalbos, ribų brėžimo.
2. Atsižvelgiant į paramos LRK komandai sistemų nebuvimą:
  - 2.1. Užtikrinti savipagalbos, savęs pažinimo, streso valdymo, perdegimo atpažinimo ugdomuosius užsiėmimus komandai;
  - 2.2. Užtikrinti tarpusavio palaikymo sistemų įdiegimą: *peer to peer* grupės, bičiulių sistema, grįžtamojo ryšio sistemos;
  - 2.3. Užtikrinti individualių psichologo konsultacijų, supervizijų galimybę.
3. Užtikrinti vizualinės informacijos LRK skyriuose atsiradimą: streso valdymo, pasirūpinimo savimi temomis.

## BENDRADARBIAVIMO STIPRINIMAS

1. Atsižvelgiant, kad Lietuvoje nėra suinteresuotų šalių, veikiančio psichosocialinės pagalbos srityje, tinklo:
  - 1.1. Sukurti nacionalinį Psichosocialinės pagalbos tinklą;
  - 1.2. Sudaryti nukreipimo reikiamoms paslaugoms sistemą vietiniu lygiu.
2. Atstovauti LRK psichikos sveikatos ir psichosocialinės pagalbos temomis įvairiuose bendradarbiavimo formatuose.
3. Bendradarbiauti su universitetais, pritraukiant psichologijos studentus teikti psichosocialinę pagalbą krizės paliestiems žmonėms.
4. Įsitraukti į akademinis tyrimus, kurių duomenys leistų veiksmingiau suvokti teikiamos pagalbos poveikį ir aktualumą.