

Téměř polovina uprchlíků trpí symptomy depresí a úzkostí. O dostupné péči jim chybí informace

24. 10. 2022, KLECANY – Ukrajínští uprchlíci v Česku trpí extrémně často symptomy deprese a úzkostí. Symptomy duševního onemocnění má 45 % z nich, čtyřikrát víc než u většinové populace. Duševní zdraví Ukrajinců zhoršuje situace v jejich domovině – starost o rodinu či dům – i špatné socioekonomické podmínky v Česku. Odbornou péči u nás zatím využila pouze 3 % uprchlíků, dalších 38 % ji ale zvažovalo. Největší bariéru v péči představuje nízká informovanost o její dostupnosti a proplácení zdravotními pojišťovnami. Smysl proto dává zvýšení povědomí a zejména posílení kapacity péče o duševní zdraví, a to včetně možností pro ty, co nehovoří česky.

Stav duševního zdraví uprchlíků monitoruje pátá zpráva ze série výzkumů [Hlas Ukrajinců v Česku](#), kterou připravila společnost PAQ Research ve spolupráci s Národním ústavem duševního zdraví a Sociologickým ústavem AV ČR. Zpráva vychází z třetí vlny výzkumu mezi uprchlíky z Ukrajiny, jehož se zúčastnilo 1347 uprchlíků z válkou zasažené země. Dotazování probíhalo od 5. do 22. září 2022. Četnost symptomů jsme zjišťovali pomocí standardizovaných škál měřících symptomy deprese a úzkostí (PHQ-8 a GAD-7). Vznik reportu finančně podpořila Nadace RSJ a Hlavní město Praha.

Odbornou péči by potřebovalo na 75 000 uprchlíků

Válka úzce souvisí s duševním zdravím. Sama o sobě přináší traumatické zážitky, sociální i ekonomický stres působí i to, že se z obyvatel stávají uprchlíci. To vše má na duševní zdraví veliký vliv, jak dokazuje i situace ukrajinských uprchlíků. U 45 % se projevují symptomy depresí a úzkostí v rozsahu, kdy už je doporučována konzultace s psychiatrem. Odbornou péči by tak aktuálně potřebovalo asi 75 000 z 160 000 dospělých uprchlíků.

Symptomy 42 % dospělých odpovídají středně těžké formě deprese, u 14 % těžké depresi a u 7 % dokonce velmi těžké formě. Pro srovnání: v české populaci mělo loni příznaky středně těžké deprese 8 % lidí, tedy pětkrát méně. Pro uprchlíky stejně jako pro majoritu společnosti platí, že symptomy depresí častěji trpí ženy. Mezi symptomy deprese patří problémy se spánkem, negativní sebeobraz, pocit beznaděje nebo únava. Část symptomů je typicky spojena i s reakcí na trauma.

Alarmující jsou také výsledky měření úzkostných symptomů, mezi něž patří nervozita, obavy, neklid nebo podrážděnost. Příznaky středně těžké úzkosti trpí 23 %, přičemž u Čechů je podíl 7 %. Úzkostlivost opět častěji postihuje ženy, kterých je mezi uprchlíky v Česku přes 70 %.

Negativní vliv má nekvalifikovaná práce i špatné bydlení

„Pouze necelá třetina těch, kteří trpí příznaky, o nich uvažuje jako o známce duševního onemocnění. Míra uvědomění roste s rozsahem symptomů. Citlivější jsou vůči příznakům

obecně mladí lidé do 30 let, což odpovídá menší stigmatizaci duševního onemocnění v této cílové skupině,“ upozorňuje ředitel Národního ústavu duševního zdraví Petr Winkler.

Mladí lidé celkově i častěji trpí příznaky alespoň středně těžké deprese nebo úzkosti (59 % lidí do 30 let). Psychický stav souvisí vedle věku také s tím, jestli na Ukrajině zůstali někteří jejich příbuzní a zda byl jejich dům poničen v bojích.

Na psychickém zdraví se podepisují i podmínky života v Česku. Příznaky alespoň střední formy deprese nebo úzkosti trpí 51 % lidí v těžké materiální deprivaci oproti 33 % těch, kteří materiální deprivaci netrpí. „Dopady má i pracovní situace. Hůř na tom jsou lidé, co nemají práci, ale i ti, co pracují na výrazně méně kvalifikovaných pozicích, než měli původně,“ popisuje analytička PAQ Research Martina Kavanová.

Upozorňuje přitom na roli češtiny, jejíž neznalost může souviset s horším duševním zdravím. „To může být i kvůli souvislosti s pracovní aktivitou. Horší znalost češtiny znamená častěji nezaměstnanost nebo méně kvalifikovanou práci, jak víme z předchozích výzkumů,“ doplňuje Kavanová. Roli hraje i bydlení. Příznaky depresí či úzkostí, kteří žijí v ubytovacích zařízeních, zatímco obyvatelé standardních bytů méně často.

Faktory jako špatná materiální situace, neadekvátní bydlení či sociální izolace jmenují i zahraniční studie, které se zabývají post-migračními dopady na duševní zdraví. Představují proto důležitou oblast, na kterou by se měla hlavně veřejná správa zaměřovat.

„Zjištění stavu duševního zdraví uprchlíků je důležité i proto, aby bylo možné nastavit adekvátní podporu. Díky včasné psychosociální pomoci lze totiž předejít mnohem hlubším, vleklým duševním problémům v budoucnu. Není snadné k takové pomoci uprchlíky přivést. Mnozí se zdráhají využít psychologů kvůli stigmatizaci, která je mnohem silnější na Ukrajině než v České republice,“ říká ředitelka Nadace RSJ Lenka Eckertová.

Zájem o pomoc existuje, chybí ale povědomí o možnostech

Navzdory vysokému výskytu příznaků psychických problémů mezi uprchlíky v Česku zatím využila odbornou péči jen 3 % z nich. Na 38 % všech uprchlíků (a 64 % z těch s příznaky alespoň středně těžké deprese nebo úzkosti) však vyhledání péče zvažovalo. Uvědomují si tedy, že by jim odborná péče mohla pomoci.

„Jasně se zde ukazuje potřeba osvětové kampaně motivující k péči o vlastní duševní zdraví, péči o své bližní a v případě potřeby také vyhledávání odborné pomoci. Kampaň by neměla být pouze komunikační, ale musí nabídnout také příležitosti pro zvyšování duševní gramotnosti, tak abychom vybavili populaci uprchlíků znalostmi a schopnostmi, jak se postarat o své duševní zdraví, budovat svoji psychickou odolnost a nabýt kompetence k tomu, jak efektivně pomáhat bližním, kteří mají problémy v oblasti duševního zdraví. Know-how, jak takovouto efektivní kampaň vymyslet a realizovat máme, chybí nám ale prostředky, které by nám to umožnily,“ říká Winkler.

Nejčastější bariérou (38 %) pro vyhledávání odborníků je nejistota, jaký typ pomoci potřebují. To může souviset s nedostatečnou znalostí problematiky duševního zdraví, ale i s neinformovaností o dostupných službách a o tom, které z nich proplácí pojišťovna.

Kontakty na dostupnou pomoc pro Ukrajince

www.nudz.cz – Národní ústav duševního zdraví aktuálně implementuje tři projekty zaměřené na psychosociální pomoc Ukrajincům žijícím v ČR. Pod záložkou [Pomoc Ukrajině](#) najdete bližší informace, také je zde k dispozici mapa psychosociální podpory v ČR.

www.samopomi.ch – [ukrajinská verze projektu Opatruj.se](#) vytvořená Národním ústavem duševního zdraví poskytuje informace o duševním zdraví a jak o něj pečovat s odkazy na dostupnou péči.

Pro další informace prosím kontaktujte:

Mgr. Jan Červenka

tiskový mluvčí

E-mail: jan.cervenka@nudz.cz

Telefon: +420 774 851 335