

Izjava Društva za dečiju i adolescentnu psihijatriju i srodne struke Srbije (DEAPS)

Dragi podržavaoci mentalnog zdravlja mladih,

Dan tragičnog događaja u osnovnoj školi “Vladislav Ribnikar” u Beogradu, pamtice se kao dan nenadoknadivih gubitaka i neizmerne boli, dan kada je Srbija ostala bez daha.

Društvo za dečiju i adolescentnu psihijatriju i srodne struke Srbije (DEAPS) upućuje najdublje saosećanje neutešnim porodicama i prijateljima žrtava. DEAPS upućuje snažnu podršku onima koji su preživeli traumu usled neposrednog učešća i njihovim bližnjima, ali i onima na koje saznanje o događaju ostavlja dubok trag.

DEAPS upućuje i važnu poruku mladima, roditeljima, porodicama, stručnjacima koji o njima brinu (obrazovanje, zdravstvo, socijalna zaštita), donosiocima odluka, predstavnicima medija, i svima koji na mlade imaju uticaj: mentalno zdravlje mladih je ključni prioritet. Ono zahteva pažljivo osluškivanje, rano uočavanje problema, i pravovremene intervencije. Ono zahteva dovoljno vremena za svako dete i porodicu, dovoljan broj pomagača, i dovoljno entuzijazma. Ono, istovremeno, zahteva da mu se ne naškodi. Ono je misija svih nas.

U danima ispred nas videćemo bol, žalost, šok. Videćemo i strah, brigu, zbunjenost. Biće i ljutnje. Možemo videti utrnulost, pad funkcionalnosti, povlačenje, ili pak želju za nerazdvojnou bliskošću. Možemo videti različite tegobe kako kod mladih, tako i kod odraslih koji o njima brinu. Važno je potražiti i pružiti podršku, i važno je podsetiti se gde su resursi podrške.

Svi stručnjaci koji inače brinu o mentalnom zdravlju mladih predstavljaju ključne resurse podrške mladima, porodicama, prosvetnim radnicima:

- *stručnjaci iz obrazovnog sistema (pedagoško-psihološke službe škola, saradnici u predškolskim ustanovama),*
- *zdravstvenog sistema (savetovališta, zdravstvene ustanove),*
- *sistema socijalne zaštite (savetovališta, centri za socijalni rad, druge službe)*

Tu je i značajna telefonska ili online podrška:

- *Institut za mentalno zdravlje - pozivom na 063/8681757 ili 063/8682217. Linije rade od 08-20h.*
- *NADEL - pozivom na broj 116 111, zakazivanjem online savetovanja ili pisanjem putem chat box-a na sajtu Početna (116111.rs);*
- *Svejeok.rs - zakazivanjem online savetovanja ili pisanjem putem chat box-a na sajtu Sve je OK;*
- *Klinika za psihijatriju UKCS pozivom na broj 066/8300854 i zakazivanjem seanse pozivom na 011/366-2124 i 063/310-723*
- *Ministarstvo prosvete: 0800 200 201*

Uputstva o brizi o deci, odraslima, o odnosu medija prema događaju vezanom za napad vatrenim oružjem u školi, možete pronaći u [Izjavi Instituta za mentalno zdravlje](https://imh.org.rs/data/II%20Izjava%20Institut%20za%20mentalno%20zdravlje.pdf)

(<https://imh.org.rs/data/II%20Izjava%20Institut%20za%20mentalno%20zdravlje.pdf>)

Saopštenje UNICEF-a možete pronaći ovde (<https://www.unicef.org/serbia/medija-centar/vesti/pucnjava-u-os-vladislav-ribnikar-u-beogradu>), a informacije o uobičajenim znacima psihološke uznemirenosti kod dece i kako pomoći deci komunikacijom možete naći u flajeru UNICEF-a na linku:

<https://www.unicef.org/serbia/sites/unicef.org.serbia/files/2022-11/11%20MHPSS%20distress%20in%20children%20SRB.pdf>

Za stručnjake koji mladima pružaju podršku zasnovanu na znanjima o traumi, ključni principi podrazumevaju:

1. Bezbednost
2. Poverenje i transparentnost
3. Saradnja i uzajamnost
4. Osnaživanje
5. Glas i izbor
6. Kulturalna, istorijska i rodna pitanja

a ključne komponente u pružanju podrške su:

1. Rad u bezbednim uslovima i izbegavanje rizika od ponovne traumatizacije
2. Sprovođenje procene zasnovane na znanjima o traumi
3. Razvijanje zajedničkog razumevanja sa mladom osobom o uticaju traume na njihove trenutne teškoće
4. Pružanje psihoedukacije
5. Rad sa mladima i njihovim porodicama/starateljima na način koji je zasnovan na snagama

uz detaljnija objašnjenja i uputstva u dokumentima Orygen organizacije:

[https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Trauma/Clinical-practice-points/What-is-trauma-informed-care-and-how-is-it-implemented/orygen_Trauma_informed_care_CPP?ext=.](https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Trauma/Clinical-practice-points/What-is-trauma-informed-care-and-how-is-it-implemented/orygen_Trauma_informed_care_CPP?ext=)

[https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Trauma/Toolkits/What-is-trauma-informed-care-and-how-can-i-help-i/Trauma-informed-care-toolkit?ext=.](https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Trauma/Toolkits/What-is-trauma-informed-care-and-how-can-i-help-i/Trauma-informed-care-toolkit?ext=)

[https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Trauma/Mythbusters/Trauma-mh-yp/Trauma and MH in YP Mythbuster?ext=.](https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Trauma/Mythbusters/Trauma-mh-yp/Trauma_and_MH_in_YP_Mythbuster?ext=)

Savete za profesionalce i volontere o delotvornoj komunikaciji sa decom u kriznoj situaciji možete pronaći u flajeru UNICEF-a ([link](#))

Podatke o psihološkim kriznim intervencijama u obrazovno-vaspitnim ustanovama možete pronaći u priručniku Ministarstva prosvete, nauke i tehnološkog razvoja <https://prosveta.gov.rs/wp-content/uploads/2022/02/C5Psiholoske-krizne-intervencije-u-obrazovno-vaspitim-ustanovama.pdf>

Roditeljstvo nosi kompleksne zadatke koji mogu biti dodatno otežani u trenucima krize, i zato roditelji, ali i stručnjaci koji im pružaju podršku, mogu potražiti opšte savete o roditeljstvu kroz nacionalnu kampanju *Budi ruka koja voli i reč koja sokoli* (UNICEF), u materijalima za roditelje

(<https://www.unicef.org/serbia/budi-ruka-koja-voli-i-rec-koja-sokoli-kampanja>) i priručniku za stručnjake

(<https://www.unicef.org/serbia/media/23461/file/Budi%20ruka%20koja%20voli%20i%20re%C4%8D%20koja%20sokoli%20priru%C4%8Dnik.pdf>)

uz podsećanje na osnovne principe:

BUDI RUKA KOJA VOLI I REČ KOJA SOKOLI

1	2	3	4	5
				
PRUŽI	PREISPITAJ	PRESKOČI	PRIMENI	POTRAŽI
OSNOVE PODSTICAJNE NEGE. RESPON-SIVNOST. POVEZATI SE SA DETETOM. UPOZNATI I PRATITI DETE. PRIHVATITI DETE I SEBE KAO RODITELJA. UKLJUČITI DETE I UKLJUČITI SE U INTERAKCIJU SA NJIM. BRIGA O SEBI. RODNO BALANSIR-ANO STARANJE.	RODITELJSTVO SE RAZVIJA. RODITELJSKE PRAKSE SE UČE. SVESNO RODITELJSTVO I PREISPITIVANJE SVOJIH PRAKSI SU PREDUSLOV ZA UNAPREĐENJE. IZVORI INFORMACIJA KOJIMA RODITELJI NAJČEŠĆE VERUJU SU SOPSTVENI RODITELJI, ALI DANAS ZNAMO VIŠE I - IMAMO ODGOVORNOST DA VERUJEMO STRUČNIM IZVORIMA INFORMACIJA I UNAPREDIMO SVOJE PRAKSE RADI SVIH DALJIH GENERACIJA.	NASILNE VASPITNE PRAKSE. ZANEMARIVANJE I DRUGA ŠTETNA POSTUPANJA U RODITELJSTVU TREBA PREPOZNATI I PRESKOČITI ODNOSNO PREKINUTI. TREBA UPOZNATI SEBE I RAZLOGE PROBLEMATIČNIH POSTUPANJ, I POMOĆI SEBI KROJ OSNAŽIVANJE VEŠTINA SAMOREGULACIJE I KOMUNIKACIJE.	PRIHVATITI DETE, STAVITI SE U NJEGOVE CIPELE (POSMATRATI IZ PERSPEKTIVE DETETA). BITI UVEK KORAK ISPRED DETETA I PRIMENITI POZITIVNE VASPITNE PRAKSE KOJE PREPORUČUJE STRUKA - POZNAVATI OVE PRAKSE OBAVEZA JE SVAKOG RODITELJA.	ŠTA ČINITI U SITUACIJAMA U KOJIMA SE RODITELJ NE SNALAZI I TREBA MU PODRŠKA - KORACI ZA TRAŽENJE POMOĆI, POMAGAČI, MAPA PODRŠKE.

(iz Mitković Vončina, Pejović Milovančević, et al, 2023)

I na kraju, DEAPS je tu da pruži podršku i odgovaranjem na dodatna pitanja iz našeg domena (deaps@eunet.rs)

*Mladima u krizi je potrebno dati prostora da izraze svoja osećanja,
i pružiti im model za adekvatno upravljanje tim osećanjima.*
