**Klucz do dobrego zdrowia psychicznego: poznanie siebie i swoich emocji**

*Jak chatbot UNICEF wyposaża ukraińską i polską młodzież w wiedzę, która pomaga im rozumieć, wyrażać i zarządzać swoimi emocjami*

Patrząc na Maszę przemawiającą do sali konferencyjnej pełnej ludzi w biurze UNICEF w Warszawie, nie widzi się tego, że jest ona zdenerwowana. 16-latka jest opanowana, jej głos jest spokojny i przyciągający uwagę – zupełnie jak wtedy, gdy we wrześniu przemawiała do Zgromadzenia Ogólnego ONZ w Nowym Jorku, kiedy uczestniczyła w UNICEF Youth Advocates Mobilisation Lab. Mimo to przyznaje, że stres jest stałym elementem jej życia.

Jasnooka nastolatka z Siewierodoniecka we wschodniej Ukrainie mieszka obecnie w Krakowie, dokąd przybyła w marcu 2022 r. po ucieczce przed wojną. Należy do setek tysięcy młodych ludzi z Ukrainy, zmuszonych do rozpoczęcia nowego życia w Polsce i aż za dobrze rozumie presję związaną z takimi zmieniającymi życie wydarzeniami.

Dlatego w listopadzie tego roku chętnie współpracowała z UNICEF w Polsce i wraz z dwójką innych nastolatków z Ukrainy i Polski - Darią i Mieszkiem - udoskonalali chatbota U-Report Europe.

**Kontakt z młodzieżą**

Komunikator został po raz pierwszy uruchomiony w Polsce w czerwcu 2022 r. Jego główny cel to nawiązanie kontaktu z młodzieżą z Ukrainy szukającą schronienia w Polsce i sąsiednich krajach, wyposażenie ich w informacje niezbędne do bezpiecznego przekroczenia granicy i osiedlenia się w nowym domu.

Chatbot, z którego w Polsce korzysta dotychczas około 4000 nastolatków, jest bezpłatny, anonimowy, a dostęp do niego można uzyskać, skanując telefonem komórkowym kod QR lub wysyłając wiadomość na kanałach komunikacyjnych U-Report w serwisach Telegram, WhatsApp, Viber i Messenger.

W Polsce chatbot przekazywał także informacje pomagające ukraińskiej młodzieży i ich rodzinom w poruszaniu się w meandrach lokalnej biurokracji, na przykład wyjaśniając proces i formalności potrzebne do uzyskania numeru identyfikacyjnego – warunku wstępnego dostępu do rynku pracy i usług socjalnych.

Od początku U-Report zawiera informacje w języku ukraińskim i angielskim na temat bezpieczeństwa, praw uchodźców i pomocy humanitarnej, którą uchodźcy mogli m.in. w Polsce, Czechach, Węgrzech, Włoszech, Mołdawii, Rumunii i Słowacji.

Aby lepiej poznać potrzeby ukraińskiej młodzieży, zespół U-Report uruchomił anonimowe ankiety.

„Chcemy zrozumieć, jakiego rodzaju wsparcia potrzebujesz, czy udzielone rady są naprawdę przydatne” – wyjaśnia Sofiya Tulkina, która wspiera koordynację U-Report Europe w Polsce, podczas sesji konsultacyjnej z Maszą, Darią i Mieszkiem.

Informacje zebrane od ankietowanych są udostępnione zespołowi UNICEF ds. zmian społecznych i behawioralnych, który na ich podstawie może opracować konkretne programy i interwencje.

**Podążając za młodzieżą i duchem czasu**

W miarę upływu czasu sytuacja i potrzeby ukraińskiej młodzieży osiedlającej się w Polsce uległy zmianie.

„Chatbota uruchomiono w czerwcu 2022 r., więc niektóre informacje traciły na znaczeniu. Na przykład osoby, które przebywają w Polsce od roku, już wiedziały, jak umówić się na wizytę u lekarza” – mówi Sofiya.

Aby odzwierciedlić te zmiany, UNICEF zaktualizował chatbota i dziś zawiera on ważne informacje na temat na przykład zdrowia psychicznego, aby pomóc młodym ludziom rozpoznać swoje emocje i nastroje, a także zrozumieć, kiedy szukać wsparcia. Zawiera także przewodnik zawodowy po polskim systemie edukacji, który wyjaśnia różnice między technikami a zwykłymi szkołami średnimi, dzięki czemu ukraińscy nastolatkowie mogą podejmować świadome decyzje dotyczące swojej przyszłości.

Największą uwagę trzech uczestników sesji przyciągnęła jednak nowa sekcja dotycząca zdrowia psychicznego.

„Informacje o zdrowiu psychicznym są ważne dla nas, dla osób dorastających, ponieważ dorastanie może być trudne” – mówi 14-letni Mieszko z Warszawy, który uczęszcza do szkoły muzycznej w stolicy, jednocześnie kończąc formalną edukację online.

Ze względu na kryzys zdrowia psychicznego, który ogarnia Polskę, chatbot jest teraz dostępny także w języku polskim i jest skierowany zarówno do młodzieży ukraińskiej, jak i polskiej. Zawiera informacje, które mają pomóc użytkownikom zrozumieć swoje emocje, zaakceptować to, jak się czują, wyrazić swoje uczucia w zdrowy sposób i rozpoznać, kiedy mogą potrzebować poprosić o pomoc.

Użytkownicy aplikacji mogą dowiedzieć się, że trudności we wstaniu z łóżka lub ciągłe zmęczenie to oznaki, które mogą uzasadniać zwrócenie się o pomoc w radzeniu sobie z trudnymi uczuciami.

- Aby uzyskać wsparcie, porozmawiaj z liderem społeczności lub osobą w Twojej społeczności, która Cię wspiera – radzi chatbot.

Osoby chcące porozmawiać z wyszkolonym specjalistą mogą uzyskać dostęp do numerów infolinii zapewniających wsparcie.

Gdy młodzież na całym świecie coraz częściej boryka się z problemami zdrowia psychicznego, młodzi ludzie dotknięci konfliktami zbrojnymi są szczególnie bezbronni. W Polsce niedawne badanie przeprowadzone przez UNICEF, Save the Children i Plan International wykazało, że dzieci i młodzież z Ukrainy tęsknią za ludźmi, zwierzętami i miejscami, które pozostawiły w ojczyźnie. Ponad połowa ukraińskich uczestników badania stwierdziła również, że chciałaby porozmawiać z „jakimś profesjonalistą” o swoim zdrowiu psychicznym.

„Zdrowie psychiczne jest bardzo ważne dla ukraińskich nastolatków w Polsce, ponieważ mamy własne problemy, z którymi musimy sobie poradzić. Dla mnie to też ma znaczenie” – mówi podczas konsultacji U-Report 17-letnia Daria pochodząca z Białej Cerkwi w środkowej Ukrainie.

Daria przyjechała do Krakowa w marcu 2022 roku wraz ze starszym bratem i obecnie uczęszcza do technikum. W szkole, w której się uczy, nie ma asystenta międzykulturowego, który pomógłby jej odnaleźć się w nowym systemie edukacyjnym. Oddzielona od rodziny i wrzucona w nowe środowisko, sama wyraziła zainteresowanie rozmową ze specjalistą ds. zdrowia psychicznego, ale jeszcze się na to nie zdecydowała. „Zazwyczaj radzę sobie z tym sama” – mówi.

Dlatego informacje i porady zawarte w U-Report są ważne, wtrąca się Masza. „Dla mnie [zdrowie psychiczne] polega na zrozumieniu siebie i samoakceptacji” – mówi.

\*\*\*

Więcej informacji:

**dr Monika Kacprzak**

specjalista ds. komunikacji  
Biuro UNICEF ds. Reagowania na Potrzeby Uchodźców w Polsce  
Towarowa 25A, 00-869 Warszawa  
Email: [mkacprzak@unicef.org](mailto:mkacprzak@unicef.org), Tel.: (+48) 604 226 866

Znajdź nas na [Facebook](https://www.facebook.com/unicefeca), [Instagram](https://www.instagram.com/unicefecaro/), [Twitter](https://twitter.com/UNICEF_ECA), [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/unicefecaro), [www.unicef.org/eca/poland](http://www.unicef.org/eca/poland)  
**dla każdego dziecka, przyszłość**