



Integrácia osôb s udelenou  
medzinárodnou ochranou

# PRÍRUČKA

## PRAKTICKEJ PSYCHOSOCIÁLNEJ PODPORY PRE UTEČENCOV



Bratislava, 2024

Autorky  
doc. PhDr. Slávka Démuthová, PhD  
Mgr. Erika Kulík

Vydala Slovenská humanitná rada, Budyšínska 1, 831 03 Bratislava.  
[www.shr.sk](http://www.shr.sk)



Obálka a grafická úprava:  
Irina Adamová a Katarína Šimková  
Náklad: 60 ks  
Vydanie: prvé  
Rok vydania: 2024

© Slovenská humanitná rada, 2024

Text neprešiel jazykovou korektúrou. Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť reprodukováaná, uložená vo vyhľadávacom systéme alebo rozširovaná žiadnym spôsobom a v žiadnej forme bez prechádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

**ISBN 978-80-570-6179-3**

Táto príručka vznikla v rámci projektu  
RIFUGIO II - Integrácia osôb s udelenou medzinárodnou ochranou spolufinancovaného Európskou úniou.



# OBSAH

Ako zvládnuť emocionálne výzvy	1
Straty	2
Stres	3
Trauma	4
Osamelosť	5
Prijatie	6
Identita	7
Budúcnosť	8
Kontakty	9

# AKO ZVLÁDNUŤ

## EMOCIONÁLNE VÝZVY

OPUSTIŤ DOMOVINU, ZANECHAŤ SVOJ ŽIVOT ZA SEBOU A ZAČAŤ ÚPLNE ODZNOVA V CUDZEJ KRAJINE JE MIMORIADNE NÁROČNÉ. ZVLÁDNUŤ KOMPLIKÁCIE POČAS CESTY AKO AJ PRVÉ ŤAŽKÉ MESIACE STOJÍ VEĽA NÁMAHY, SEBAZAPIERANIA A ENERGIE.

NAPRIEK TOMU, ŽE STE UŽ MOŽNO MNOHÉ ZVLÁDLI, MÔŽU VÁS PREKVAPIŤ POCITY A MYŠLIENKY, KTORÉ SÚ NOVÉ, ALEBO KVÔLI KTORÝM SA NECÍTITE DOBRE. ĽUDIA AKO VY MÔŽU PREŽÍVAŤ STRACH, OSAMELOSŤ ALEBO RÔZNE OBAVY.

V DÔSLEDKU NÁROČNÝCH SITUÁCIÍ, KTORÝMI STE PREŠLI ALEBO V DÔSLEDKU STRACHU Z BUDÚCNOSTI, MÔŽETE TRPIEŤ INTENZÍVNYM STRESOM, NESPAVOSŤOU, ÚZKOSŤOU ALEBO AJ DEPRESIAMI.

HOCI SA VÁM TIETO ŤAŽKOSTI MÔŽU ZDAŤ MENEJ PODSTATNÉ, AKO SI NÁJSŤ BÝVANIE ČI ZAMESTNANIE, TÝKAJÚ SA VÁŠHO ZDRAVIA, A PRETO SÚ VEĽMI DÔLEŽITÉ. OVPLYVNŮJÚ VÁŠ VÝKON, VAŠU PAMÄŤ, NÁLADU AKO AJ CELÝ POHĽAD NA SVET OKOLO. AK STE NEŠŤASTNÍ, NIEČO VÁS TRÁPI A CÍTITE SA ZLE, MÁ TO DOPAD NA VŠETKY OBLASTI VÁŠHO ŽIVOTA.

JE VŠAK DOBRÉ VEDIEŤ, ŽE S TÝMITO PROBLÉMAMI NIE STE SAMI A TIEŽ TO, ŽE ICH MÔŽETE SKÚSIŤ PREKONAŤ. AK TO BUDE ŤAŽKÉ, ALEBO SA VÁM NIEČO NEPODARÍ, SÚ TU ĽUDIA, KTORÍ VÁM MÔŽU POMÔCŤ, PORADIŤ A BYŤ OPOROU.

SKÚSTE SI PREČÍTAŤ NASLEDUJÚCE RIADKY – MOŽNO VÁM POMÔŽU LEPŠIE POROZUMIEŤ SVOJIM POCITOM ALEBO NÁJSŤ RIEŠENIE PROBLÉMOV. AK JE TO PRE VÁS STÁLE ŤAŽKÉ, NEVÁHAJTE VYHĽADAŤ POMOC.

# Straty

Ľudia a veci okolo nás sa prirodzene stávajú súčasťou nášho života – niekedy aj bez toho, aby sme si to uvedomovali. Ak opustíme domovinu, strácame nielen svoju krajinu a známych, ale aj priateľstvá, vzťahy, zvyky. Prichádzame o vôňu a jedlá, jazyk a všetko, čo dávalo životu pocit známosti a bezpečia. Je preto prirodzené, že po príchode do cudzej krajiny nám veľa vecí chýba.

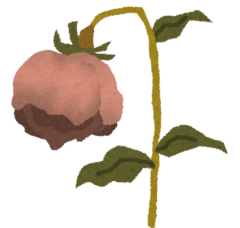
*„Nikdy som v živote nezažila veľké straty. Potom som zrazu akoby stratila všetko – rodinu, priateľov, pohodlné zázemie, kultúru, ktorej som rozumela, a svoju identitu. Občas som zažívala chvíle, keď som rozmýšľala o návrate do mojej krajiny, aby som získala späť všetko to, čo som stratila...“ – Amira (2)*

Smútok zo strát je prirodzený, ak sa však:

- bojíte nadväzovať nové vzťahy z obavy, aby ste o ne znovu neprišli;
- nedokážete tešiť z prítomnosti, lebo stále myslíte na to, čo ste stratili;
- neviete pohnúť ďalej, aby ste začali nový život,

potom Vám vaše trápenie veľmi komplikuje situáciu.

**Skúste uvažovať nad týmito myšlienkami:**



- aj keď ste veľa nechali za sebou, mnohé si môžete so sebou nieť kamkoľvek idete. Nikto a nič Vás nepripraví o spomienky; navždy Vám zostanú dary ako láska, priateľstvo, viera, ktorými Vás druhí obdarovali. Čerpajte z nich a starajte sa o tie, ktoré môžete rozvíjať aj na diaľku.
- každý vzťah, každá skúsenosť je obohacujúca. Je možné, že mnohé z toho, na čo ste boli zvyknutí, už nezažijete, neznamená to ale, že Váš život bude chudobnejší. Môžete objavovať veľa nového, zažiť iné typy skúseností – nový život Vám môže ponúknuť mnoho pekného.
- je veľa ľudí, ktorí zažívajú to isté, čo Vy – stratili blízkych alebo svoj domov. Ak vynaložíte isté úsilie, určite nájdete vo svojom okolí aj svojich krajanov. Kontaktujte ľudí vo svojom okolí, rozprávajte sa s nimi – môžu byť pre Vás kúskom domoviny, môžete spolu zachovávať tradície a zvyky.

# Stres

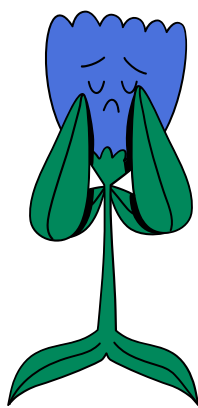
Stres je príliš veľká psychická záťaž. Zažívame ju vtedy, keď sa stretne s problémom, ktorý buď nevládame riešiť (sme príliš vyčerpaní), nevieme riešiť (nemáme kapacity, schopnosti, zručnosti), prípadne keď problém nemá riešenie. Neprijemné na strese je, že zasahuje do mnohých oblastí nášho života a zhoršuje zdravie. Ľudia trpiaci stresom často udávajú nasledujúce ťažkosti:

- podráždenosť a pretrvávajúce psychické napätie;
- poruchy spánku, bolesti hlavy, nechutenstvo;
- problémy so sústredením alebo s pamäťou.

**Celkovo stres výrazne zhoršuje psychickú pohodu, no existuje niekoľko krokov, ktoré môžu pomôcť situáciu zlepšiť:**

- porozprávajte sa s niekým o svojom probléme – možno Vám bude vedieť pomôcť, alebo Vás aspoň vypočuje a poskytne oporu.
- skúste problém rozložiť na časti – je možné, že niektoré z nich budete vedieť vyriešiť. Postupovať krok za krokom je tiež omnoho jednoduchšie, ako naraz riešiť jeden veľký problém.
- napriek ťažkostiam sa tešte z pozitívnych vecí – každý deň urobte niečo, čo Vás poteší alebo naplní radosťou. Prežívanie pozitívnych emócií zlepší Vašu náladu a dodá energiu pre zvládnutie ťažkostí.
- relaxujte a aktívne oddychujte. Je dôležité vedieť sa upokojiť, aj keď ste v zložitej situácii. Aktívny oddech, pri ktorom sa unaví telo, Vám zas pomôže mať lepší spánok.

Ak stres stále pretrváva a príznaky sa nezlepšujú, nebojte sa obrátiť na pomoc profesionálov – pomôžu Vám situáciu zvládnuť.



# Trauma

„Keď na nás zaútočili vojaci, utekali sme. Ja som bežala so svojim synom. Môj manžel bežal iným smerom – odvtedy som ho nevidela... Potom sme so synom a ostatnými ľuďmi kráčali dovtedy, kým sme nedosiahli hranice. Šli sme celý mesiac... Niektorí ľudia po ceste umreli od hladu. Niektorí od smädu. Niektorí boli príliš unavení. Nechali sme ich tam. Zomrelo asi 15 ľudí...“ – Khatera (3)

Mnohých ľudí trápia zlé zážitky a niekedy môže byť pre nich ťažké odhadnúť, či sa s nimi dokážu vyrovnáť, alebo budú ešte dlho negatívne zasahovať do života. Traumy sú veľkým nepriateľom duševnej pohody, a preto s nimi treba včas pracovať.



## Zistite, či sa to týka aj Vás:

- vracajú sa Vám živé spomienky na zlé udalosti a nanovo ich prežívate?
- máte pocit, že Vás myšlienky na udalosť akoby vytrhnú z reality?
- stáva sa Vám, že znovuprežívanie udalosti vyvolajú aj náhodné podnety?
- snažíte sa týmto myšlienkam, pocitom, situáciám... úporne vyhýbať?
- máte dojem, že ste sa po udalosti zmenili, že to už nie ste „Vy“?
- ste podráždený, zle spíte, máte problémy s pozornosťou?
- trpíte nechutenstvom, pocitmi viny, hanby alebo hrôzy?

Ak u Vás viac ako mesiac pretrváva viacero z uvedených problémov, môžete trpieť dôsledkami traumy. Aby ste ich zvládli čo najlepšie a netrpeli následkami, mali by ste vyhľadať psychologickú pomoc.

# Osamelosť

Príchod do novej krajiny so sebou často prináša pocity osamelosti – v domovine ste zanechali rodinu a priateľov, ocitli ste sa v novom a cudzom prostredí, chýba Vám kontakt s druhými. Ľudia, ktorí prešli touto cestou už pred Vami, jednoznačne radia, že najdôležitejšie je UČIŤ SA JAZYK:

„Najdôležitejší je jazyk. Ak hovoríte jazykom, môžete sa spriateliť so svojimi susedmi.“ – Klajdi (4)

„Ak neviete hovoriť alebo nerozumiete, nemôžete komunikovať s inými ľuďmi... Jazyk je dôležitý, aby ste si mohli nájsť priateľov, svoju komunitu.“ – Aarif (4)

## Tu je niekoľko rád, ako zmierniť pocity osamelosti:

- udržiavajte kontakty so svojimi blízkymi a priateľmi tak, ako je to možné. To, že ste sa rozhodli odísť, neznamená, že musíte prísť o všetky predchádzajúce vzťahy. Možno budete nútení zmeniť frekvenciu alebo formu kontaktov, no priateľstvá je možné udržať aj na diaľku.
- budujte si nové priateľstvá. Mať blízkych ľudí znamená nielen mať sa o koho oprieť v ťažkých chvíľach, ale aj mať možnosť zdieľať radosti či bežné udalosti. Život v kontakte s druhými, v komunite, uspokojuje naše prirodzené sociálne potreby a dodáva pocit istoty, zázemia.
- nebojte sa komunikovať. Aj keď dobre neovládáte reč krajiny, do ktorej ste prišli, alebo rozprávate úplne iným jazykom, snažte sa s ľuďmi rozprávať. Možno budete musieť spočiatku komunikovať jednoduchšie, alebo používať pomôcky (napr. translatory), je však dôležité, aby ste sa o to pokúšali.





# Prijatie



Po príchode do novej krajiny je prirodzenou súčasťou snaha o prijatie. Na jednej strane ide o túžbu byť prijatý do novej spoločnosti a zároveň ide aj o to, aby ste túto situáciu prijali aj Vy v sebe. Prijatiu zmien často bráni odpor, či nespracovaný hnev alebo nesplnenie našich očakávaní.

*„Bolo tu veľa odmietnutia – tak som sa cítil. Šiel som na mnoho policajných oddelení a bol som odmietnutý. Išiel som do mešity a bol som odmietnutý. Neverili mi.“ – Farid (4)*

Prijatie znamená, že danú situáciu prijmete takú, aká sa udiala. **Ide o proces toho, aby ste myšlienky, pocity a skúsenosti prijali bez toho, aby ste sa snažili ich zmeniť.**

Zároveň ide aj o uvedomenie, že nezmeníte druhých ľudí a ich postoje. Neznamená to však, že necháte druhých, aby sa k Vám správali nevhodne alebo Vám ubližovali. Ale ide o to, že nezostanete zaseknutí vo vlastných myšlienkach a emóciách.

## Čo Vám vie pomôcť:

- byť vd'ačný za to, čo sa v živote deje;
- všímať si pozitívne momenty;
- uvedomiť si, že existujú aj ťažšie chvíle, ktoré nejde zmeniť;
- akceptovať ťažkosti ako súčasť života a ako cestu k osobnému rastu;
- naučiť sa vnímať svoje pocity a akceptovať ich.

# Identita

Identita je subjektívne (teda vlastné) prežívanie toho, kým vlastne ste ako individuum alebo ako člen nejakého spoločenstva. Pri príchode do novej krajiny môžete mať pocit, že na chvíľu nikam nepatríte, ste iní ako ostatní, nikoho nepoznáte a všetko je pre Vás nové. Stratili ste toho veľa a častokrát cítite beznádej.

*„Najväčší problém, ktorý som mal, bola strata mojej identity a stigma z toho, že som odlišný. Nemyslím si, že ľudia chápu, aké to je traumatizujúce a stresujúce, ak si tým sami neprešli...“ – Kamil (2)*

Ako sa ťažkosti v oblasti identity môžu prejavovať? Ide napríklad o pocit, že:

- nikam nepatríte;
- Vám vo vašom okolí nikto dostatočne nerozumie;
- už neviete, kto vlastne ste;
- sa pred druhými musíte správať inak, ako to cítite vo svojom vnútri;
- Vás už nič nebaví a strácate zmysel života.

## Čo Vám môže pomôcť?

- Nebojte sa byť so svojimi myšlienkami, pracujte s tým, kým ste boli.
- Venujte sa aktivitám, koníčkum, ktoré Vás bavia.
- Udržujte si hrdosť na svoju vlastnú kultúru.

Ak by ste ale mali problém, že neviete, ako ďalej, neváhajte sa obrátiť na psychológa.



# Budúcnosť

Aj napriek všetkým stratám, ktoré ste počas celého procesu príchodu do novej krajiny zažili, budúcnosť máte pred sebou. Je prirodzené, že hneď po príchode do novej krajiny myslíte len na základné potreby, ste radi, že máte čo jesť, piť, že ste v bezpečí. Časom ale prídu otázky, čo ďalej? Otvárajú sa vám mnohé možnosti.

*„Niekedy nemáš všetko, čo chceš vo svojom živote, ale musíš byť trpezlivý a pracovať, aby si mal lepší život. Nikdy sa nevzdávaj!“ – Claudia (1)*

Pre uskutočnenie svojich predstáv a plánov do budúcnosti je dôležitá vnútorná motivácia. Oveľa jednoduchšie sa ciele dosahujú vtedy, ak si ich stanovíte Vy sami, než v prípade, že sú dôsledkom vonkajších okolností. Dôležitý je v tomto preto Váš vnútorný svet – poznanie toho, čo je pre Vás dôležité.

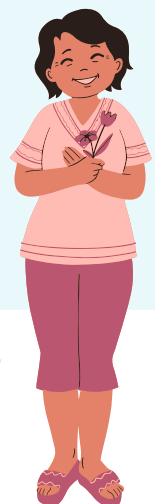
Ak sa Vám dlhodobejšie nedarí posúvať sa vpred, je možné, že trpíte stratou motivácie a tiež tým, že nemáte uspokojené dôležité potreby. Príznaky ako:

- zhoršený fyzický a psychický stav;
- agresivita alebo apatia až depresia;
- klamanie, vzťahovačnosť

môžu naznačovať ťažkosti v tejto oblasti.

**Tieto otázky Vám pomôžu zamyslieť sa nad tým, ako lepšie zvládnuť problémy súvisiace s budúcnosťou:**

- Čo chcem?
- Je to niečo, čo viem dokázať?
- Čo som už dokázal v minulosti, čo by mi pomohlo?
- Aké mám vlastnosti, ktoré mi pomôžu?
- Akých bariér sa potrebujem zbaviť, aby som dosiahol svoj cieľ?



Je tiež dôležité si uvedomiť, že naša minulosť neudáva našu budúcnosť.

1 <https://www.exodusrefugee.org/about-us/who-we-serve/refugee-stories/>

2 <https://www.migrantsorganise.org/app/uploads/2022/03/240374541-This-is-how-it-feels-to-be-lonely-A-report-on-migrants-and-refugees-experiences-with-loneliness-in-London.pdf>

3 <https://www.hrwtf.org/wordpress/testimonies-from-refugees/>

4 <https://www.refugee-action.org.uk/resource/briefing-safe-alone/>

# KONTAKTY

Nenašli ste riešenie svojich ťažkostí, alebo potrebujete pomoc s ich zvládnutím?

**VYHĽADAJTE POMOC!**

## Slovenská humanitná rada

<https://shr.sk/integracia-utecencov-na-slovensku-rifugio-ii/>  
<https://shr.sk/psychologicke-poradenstvo/>



### Kontakt na psychológov RIFUGIO II –

WhatsApp: +421 948 202 690  
+421 948 036 982



alebo sa môžete obrátiť na iných profesionálov, ktorí poskytujú svoje psychologické služby – vypočujú Vás, pomôžu nájsť riešenie a poradia:



### IPčko

Kontakty: <https://www.krizovalinkapomoci.sk/>  
Email: [poradna@ipcko.sk](mailto:poradna@ipcko.sk)  
Chatová poradňa: <https://www.krizovalinkapomoci.sk/chatova-poradna/>  
Telefón: 0800 500 333



### Linka detskej istoty (pre deti a mladých dospelých)

Kontakty: <https://ldi.sk/>  
Email: [potrebujem@pomoc.sk](mailto:potrebujem@pomoc.sk)  
Chatová poradňa (18:00–22:00): <https://ldi.sk/>  
Telefón: 116 111



### Linka dôvery Nezábudka

Kontakty: <https://linkanezabudka.sk/>  
Telefón: 0800 800 566

**PSYCHOLÓG** zohráva kľúčovú úlohu v procese integrácie pre osoby s medzinárodnou ochranou. Problémy s duševným zdravím môžu byť významnou prekážkou na ceste k úspešnej integrácii v novej krajine. Psychológ Vám pomôže zvládnuť úvodný kultúrny šok, znižovať dopady traumatických udalostí, ktoré ste zažili pri opúšťaní svojej krajiny a spracovať prípadnú re-traumatizáciu prežitú počas azylového procesu. S podporou psychológa môžete prekonať tieto náročné situácie a úspešnejšie sa začleniť do novej spoločnosti.



## **Rifugio II**

Integrácia osôb s udelenou medzinárodnou ochranou

© Slovenská humanitná rada, 2024