

Jóvenes en la guerra: la crisis silenciosa de salud mental en Ucrania

Dos años después de que el conflicto se intensificara en Ucrania, la guerra está teniendo un fuerte impacto en la salud mental de los y las jóvenes. Desde el insomnio por el miedo a los bombardeos, hasta la añoranza por familiares y amigos ausentes, pasando por la lucha contra problemas de salud complejos. Cuatro jóvenes mujeres, María, Olena, Evelina y Verónica, afectadas por la guerra en Ucrania, nos han contado con valentía y franqueza cómo el conflicto ha afectado su salud mental.



María, de 17 años, es de Mykolaiv, en el sur de Ucrania, una zona en la línea del frente que sigue siendo objetivo de ataques con misiles. "Ser adolescente en estos momentos implica tener responsabilidades de adulto, sin embargo, seguimos siendo muy jóvenes y necesitamos apoyo emocional. Tenemos que hacer frente a desafíos y responsabilidades que antes no teníamos".

Al recorrer el centro de la ciudad, aún se pueden ver los restos de estos ataques. Desde que la guerra se intensificó, todas las escuelas en Mykolaiv permanecen cerradas por razones de seguridad. Fuera del colegio, los y las jóvenes están buscando otras formas de ocupar su tiempo. "Muchos chicos que conozco están trabajando para ganar dinero y ayudar a sus familias", explica María.

"Algunos quieren unirse al ejército. Es raro escuchar a un chico de 15 años decir que está listo para arriesgar su vida por la seguridad de sus seres queridos. Muchas chicas también quieren ayudar de forma voluntaria, colaborar con el ejército o hacer donaciones. Lo comprendo: cuando estoy durmiendo y despierto por la noche escuchando explosiones, sí me viene a la mente que me gustaría ir y ayudar, aunque sea arriesgado".

La mayoría de los amigos de María ahora viven en el extranjero como refugiados. "La mayoría de mis amigos quieren regresar. Tengo una amiga que busca las calles de aquí en Google Maps,

donde las imágenes son antiguas, de 2008 o 2009, y las compara con lo que vemos hoy. Eso genera un sentimiento de nostalgia muy muy fuerte".

Olena, de 21 años, es una de los seis millones de refugiados ucranianos que ahora viven en distintos países de Europa. Hace dos años, Olena era estudiante universitaria en Dnipro. Hoy es una persona refugiada que vive en Rumanía. "Por aquel entonces estudiaba segundo curso. Estudiaba, trabajaba, me preparaba para los exámenes, y para mí era una vida normal de estudiante".



Al principio, se le hizo difícil adaptarse a la vida en un país nuevo, pero dice que su segundo año en Rumanía ha sido mucho más fácil: "Tuve suerte de estar aquí con mi familia, no estoy segura de cómo están lidiando aquellos que viven aquí sin nadie."

Olena nos cuenta que estos dos años han sido muy difíciles: "Todavía estoy suscrita a todo tipo de grupos de Telegram de mi ciudad natal, Dnipro, y Kyiv. Estoy al tanto de todas las noticias, todos los eventos de allí. Mantengo el contacto con amigos e intento ayudarles. Estoy muy preocupada por ellos y me siento culpable porque estoy aquí segura mientras ellos no lo están".

Evelina, de 17 años, llegó a Polonia el 6 de marzo de 2022 y ahora vive en un pueblo cerca de Cracovia. Vivir con parálisis cerebral añade una complejidad adicional a su vida diaria, sin embargo, se niega a dejar que su discapacidad la detenga. "Soy una chica con problemas de salud, pero aún tengo un sueño. Sueño con unirme a la policía para poder servir a la gente. Me canso de no hacer nada, creo que tengo mucho poder intelectual y emocional".

El conflicto ha afectado la salud mental de Evelina, y experimenta ataques de pánico y tiene mucho miedo a los ruidos fuertes. "Para mí, ha sido difícil acostumbrarme al estrés. Por ejemplo, en entornos ruidosos de la vida cotidiana, me siento asustada todo el tiempo cuando la gente normal está bien. Lucho por controlar mis emociones, lo que significa que constantemente tengo ataques de pánico".

Los impactos de la guerra en la salud mental tendrán consecuencias a largo plazo. En los cuatro países - Ucrania, Moldavia, Polonia y Rumanía – donde se lleva a cabo la respuesta de Plan Internacional, garantizar el acceso a apoyo psicosocial y de salud mental para niños, niñas, jóvenes y sus familias es una prioridad.



En Kyiv, nos encontramos con Verónica, de 17 años, que trabaja como voluntaria en un espacio habilitado para niños y niñas, dirigido por la ONG ucraniana Istok con el apoyo de Plan International. Este centro es un salvavidas para niños, niñas y adolescentes y sus padres y madres, ya que ofrece apoyo psicosocial personalizado para la infancia, así como actividades de aprendizaje informal y sociales para niños, niñas y adolescentes.

"Cuando me mudé por primera vez, fue muy difícil. Pero ahora, he conocido a muchos amigos y personas geniales aquí y puedo hablar con ellos. Este centro también me ayudó mucho porque podemos acceder a apoyo psicosocial".

Verónica nos cuenta que el asesoramiento ha sido realmente importante para ayudarla a recuperarse del trauma de ser desplazada de su hogar, así como del miedo a ser bombardeada. "Podemos expresar nuestros sentimientos, y al mismo tiempo, trabajar en nuestros problemas y desarrollarnos, dando pasos hacia adelante para llevar una vida mejor".

En Mykolaiv, María ha podido encontrar el apoyo que necesita asistiendo a actividades educativas organizadas por el socio de Plan International, SavED, que brinda a los niños y niñas la oportunidad de interactuar entre ellos cara a cara. "Necesitamos más apoyo psicosocial para los adolescentes, y definitivamente necesitamos tener más oportunidades para asistir a la escuela. La educación es la prioridad número uno en este momento".

"También necesitamos más espacios en línea gratuitos donde los adolescentes puedan hablar de sus problemas libremente y expresar sus sentimientos. No siempre se trata de tener un apoyo psicosocial altamente cualificado. A veces se trata simplemente de ser escuchado, compartir tu experiencia y recibir apoyo".



Olena ha encontrado un salvavidas en un centro juvenil dirigido por la Fundación Nacional de la Juventud, una organización asociada de Plan Internacional en Rumania, donde ha podido conocer a otros jóvenes, asistir a cursos gratuitos de arte y recreación y recibir apoyo psicosocial. A pesar de los desafíos que ha enfrentado, ha completado su carrera en línea y también ha encontrado trabajo en una cafetería.

"Ahora trabajo, paso tiempo con mis amigos, voy a la discoteca, vengo a este centro, y esa es mi rutina diaria. En el centro, paso tiempo con amigos y otras personas que comparten intereses comunes conmigo. También hay sesiones gratuitas de apoyo psicosocial, lo que también ayuda mucho", comparte Olena.

Fue la madre de Olena quien encontró el centro a través de la aplicación de redes sociales Telegram. Al principio, Olena se sentía insegura de ir al centro y dice que no estaba en su mejor estado de salud mental. Pero después de unirse a algunos cursos que le gustaban, encontró el coraje para comenzar a asistir a las clases de teatro y música, y el centro ahora es una parte clave de su vida.

"Sinceramente, no sé cómo podría haber sobrellevado tanta tensión psicológica si no tuviéramos este apoyo. Especialmente durante mi primer año aquí, fue muy difícil para mí hasta que encontré este centro porque no tenía amigos. Nos reunimos con otras personas, nos ayudamos mutuamente, por ejemplo, discutiendo temas como la orientación profesional y la orientación laboral para los y las jóvenes".



Para Evelina, en Polonia, su red de apoyo llegó en forma de Patchwork, una ONG local fundada por cuatro madres ucranianas. Con la financiación de Plan Internacional, la organización ha ampliado su apoyo a los niños y niñas discapacitados de Ucrania y de la comunidad local, para que puedan desarrollarse en un entorno seguro, así como acceder a la educación y a los servicios de protección de la infancia.

"Actualmente estoy matriculada en noveno curso en la escuela (como muchos niños ucranianos, Evelina sigue matriculada en su escuela de Kiev, especializada en la enseñanza a niños con discapacidad, y continúa con sus estudios a distancia) He estado aprendiendo en línea con mi familia, utilizando libros, sobre todo como autoestudio".

Evelina echa de menos a sus amigos en Ucrania, pero ha podido hacer nuevas amistades en el centro Patchwork, al que acude a diario. "He hecho dos amigos desde que llegué a Polonia. El primero es un chico que también asiste a este centro y que se desplaza en silla de ruedas. La otra es una chica, que es mi compañera de piso en el pueblo donde vivo".

Evelina espera que la guerra termine pronto. "Me gustaría decir a todos los niños y niñas que si quieren hacer algo, independientemente de su edad, capacidad o sexo, sean valientes para hacerlo y sigan sus sueños".