

Всемирный день психического здоровья 2021: «Психическое здоровье в неравном мире»

Мир становится более поляризованным, когда очень богатые становятся богаче, а количество людей, живущих в бедности, еще слишком велико. 2020 год продемонстрировал неравенство из-за расовой и этнической принадлежности, сексуальной ориентации и гендерной идентичности, несоблюдение прав человека во многих странах, в том числе людей с психическими расстройствами. Такое неравенство сказывается на психическом здоровье людей.

Доступ к услугам в области психического здоровья остается неравным: от 75 % до 95 % людей с психическими расстройствами в странах с низким и средним уровнем доходов вообще не имеют доступа к услугам в области психического здоровья, а доступ в страны с высокими доходами ненамного лучше. Отсутствие инвестиций в психическое здоровье способствует возникновению пробелов в лечении психических заболеваний.

Многие люди с психическими заболеваниями не получают лечения, на которое они имеют право и которого заслуживают, и вместе со своими семьями и опекунами продолжают сталкиваться со стигмой и дискриминацией. Разрыв между «имущими» и «неимущими» становится все больше, и сохраняется неудовлетворенная потребность в уходе за людьми с проблемами психического здоровья.

Стигма и дискриминация, с которыми сталкиваются люди, страдающие психическими расстройствами, не только влияют на физическое и психическое здоровье людей, стигма также влияет на их образовательные возможности, текущие и будущие заработки и перспективы трудоустройства, а также влияет на их семьи и близких.

Глобальный кризис приводит к усилению неравенства в области здравоохранения, экономического и социального неравенства.

Кампания Всемирного дня психического здоровья 2021 года «Психическое здоровье в неравном мире» позволит сосредоточить внимание на проблемах, которые увековечивают неравенство в области психического здоровья на местном и глобальном уровнях.

В Европейском регионе Всемирной организации здравоохранения разработали рекомендации по борьбе с кризисом в области психического здоровья, в том числе, связанном с пандемией COVID-19. Последствия пандемии для психического здоровья населения носят масштабный характер, и будут ощущаться на протяжении долгого времени.

Пандемия COVID-19 способна оказать крайне негативное воздействие на психическое здоровье детей и подростков, причем эффект может длиться многие годы и даже десятилетия. Такое предупреждение содержит обнародованный сегодня ежегодный доклад ЮНИСЕФ о положении детей в мире.

Согласно последним оценкам, как минимум один из семи подростков в мире в возрасте 10–19 лет страдает диагностированным психическим

расстройством. Ежегодно почти 46 тысяч подростков кончают жизнь самоубийством; суицид входит в пятерку основных причин смерти в этой возрастной группе. Несмотря на это, указывают авторы доклада, расходы на обеспечение психического здоровья во всем мире не превышают 2 % национальных бюджетов здравоохранения.

«Последние 18 месяцев выдались очень нелегкими для всех нас, но особенно для детей, – отмечает Исполнительный директор ЮНИСЕФ Генриетта Фор. – В условиях изоляции, карантина и ограничений на передвижение, связанных с пандемией, дети вынуждены проводить лучшие годы своей жизни вдали от родственников, друзей и одноклассников. Огромное число детей страдали от проблем, связанных с психическим здоровьем, и до пандемии. При этом власти выделяют недопустимо малый объем средств для того, чтобы у нынешнего молодого поколения было здоровое будущее, не обремененное психическими заболеваниями».

Согласно результатам опроса детей и взрослых, проведенного специалистами ЮНИСЕФ и Института Гэллапа в 21 стране мира, в среднем каждый пятый опрошенный молодой человек в возрасте 15–24 лет чувствует эмоциональную подавленность или апатию. Вызванное пандемией нарушение распорядка дня, отсутствие полноценного отдыха, беспокойство по поводу благополучия семьи вызывают у многих молодых людей такие чувства как страх, гнев и беспокойство за свое будущее. Онлайн-опрос, проведенный в Китае в начале 2020 года, показал, что около трети респондентов постоянно испытывают страх или тревогу. По данным последнего исследования Лондонской школы экономики, экономические потери из-за психических расстройств, ведущих к инвалидности или смерти среди молодежи, оцениваются почти в 390 млрд. долларов в год.

Авторы доклада призвали национальные правительства и частный сектор взять на себя обязательства по укреплению психического здоровья детей и подростков. Специалисты предлагают инвестировать в меры по защите психического здоровья детей и подростков во всех секторах, а не только в сфере здравоохранения.

Кроме того, они рекомендуют применять комплексный и научно-обоснованный подход к решению проблем, связанных с психическим здоровьем детей, включая разработку обучающих программ для родителей, а также обеспечение здоровой и позитивной атмосферы в школах.

В ЮНИСЕФ предупреждают правительства об опасности замалчивания проблем, связанных с психическими заболеваниями, и призывают содействовать лучшему пониманию психического здоровья детей и подростков.

«Психическое здоровье – залог общего физического здоровья, – отмечает Генриетта Фор. – Как в богатых, так и в бедных странах сохраняется непонимание проблем, связанных с психическими отклонениями, и отсутствуют инвестиции, необходимые для максимального раскрытия потенциала каждого ребенка в будущем. Такое положение неприемлемо, и ситуацию нужно немедленно менять».

В Витебской области ежегодно более 40 тыс. человек обращаются за психиатрической помощью. Из них около 10 тыс. человек страдают невротическими и соматоформными расстройствами.

Психиатрическая и психологическая помощь на сегодняшний день для жителей области доступна. В области работает 4 психиатрических стационара, 4 специализированных диспансера, 40 психотерапевтических и 66 психологических кабинетов. В основном такая помощь оказывается для всех слоев населения на бесплатной основе.

Цель этого Дня состоит в том, чтобы каждый член общества смог:

- Узнать, как оказать базовую первую помощь в сфере психологического и психического здоровья, и любой мог оказать помощь людям, столкнувшимся с подобными проблемами, таким же образом, как они это делают в кризисной ситуации в сфере физического здоровья.
- Обратить стигму, ассоциирующуюся с болезненным состоянием психического здоровья, в достойное и уважительное отношение к данной проблеме.
- Дать возможность людям принять меры по привлечению внимания к сфере психического здоровья.
- Распространять понимание равноправия в сфере психического и физического здоровья и их интеграцию в области лечения и ухода.
- Работать с отдельными лицами и учреждениями по разработке наилучшей практики оказания первой помощи в сфере психологического и психического здоровья.
- Обеспечить, с учетом культурных особенностей, возможность изучения материалов для повышения уровня навыков оказания первой помощи в сфере психологического и психического здоровья у членов общественности.

Кризисные состояния – это особые, выходящие за рамки повседневной жизни состояния, бывающие в жизни каждого человека, возникающие как реакция на какие-либо внешние или внутренние причины и обстоятельства, психические травмы.

Среди внешних причин можно назвать ситуации утраты (или угрозы утраты) близких людей, родственников, работы и т.д.; ситуации невозможности достижения, обретения чего-либо; ситуации насилия и др. К внутренним причинам можно отнести возрастные и физиологические факторы, болезни, травмы.

Кризисное состояние насыщено самыми разнообразными эмоциями и переживаниями: подавленность, страх, чувство вины, обида, злоба, беспомощность, безнадежность, одиночество и т.д. Человек, находящийся в кризисе, часто испытывает желание уйти из жизни, которое в свою очередь нередко сосуществует с не менее сильным желанием жить.

Многие чувства, которые испытывает человек, необычны для него и в обществе считаются неприемлемыми. В результате человек чувствует себя «ненормальным» и изолированным от общества.

Негативный подход подразумевает кризисное состояние как психическое

заболевание. Воспринимая кризис как нечто болезненное, человек «бежит» от своих переживаний, отвлекается, уходит в работу, принимает соответствующие лекарственные препараты. Иногда это помогает. Однако в случае сильных психических травм развиваются так называемые посттравматические стрессовые расстройства, проявляющиеся через полгода, год и более лет.

Позитивное определение кризиса подразумевает, что кризис – это не болезнь, а «временный период психологического разнообразия, которое низвергается внезапно и значительно изменяет жизнь человека». Естественное что при этом меняются внутренние и внешние ориентиры человека, его эмоциональное состояние, а также то, что в период этой дезориентации человек очень часто не может дать отчет о своих действиях.

Позитивный подход способствует продуктивному преодолению кризисного состояния; он заключается в переживании человеком своего состояния, в осознании, принятии и дальнейшей интеграции опыта, полученного в кризисной ситуации.

Важно помнить и знать, что первая психологическая помощь – это не та помощь, которую могут оказывать только специалисты, это не профессиональная консультация и не «психологический дебрифинг».

Во избежание причинения людям дальнейшего вреда и обеспечения им максимальной помощи необходимо действовать в их наилучших интересах: оказывать помощь способами, наиболее подходящими и удобными для людей, которым она нужна.

Важно быть честным и достойным доверия, уважать право людей принимать собственные решения, осознать и отбросить собственные предубеждения и предрассудки, четко дать людям понять, что даже если они откажутся от помощи сейчас, они могут обратиться за ней в будущем, соблюдать конфиденциальность и не допускать необоснованного распространения полученных от человека личных сведений и вести себя надлежащим образом, с учетом местных особенностей культуры, возраста и пола пострадавших.

Категорически нельзя злоупотреблять своим положением человека, оказывающего помощь, просить у людей деньги или услуги за оказание помощи, давать ложные обещания или предоставлять ложную информацию, преувеличивать свои знания и навыки, навязывать свою помощь и вести себя назойливо либо бесцеремонно, принуждать людей рассказывать о том, что с ними произошло, распространять полученные сведения личного характера, а также давать оценки их поступкам.

Важно знать, что некоторым пострадавшим может потребоваться гораздо больше, чем только первая психологическая помощь. Необходимо знать пределы своих возможностей и прибегать к помощи других, когда нужна медицинская или иная помощь для человека.

Лица, нуждающиеся в немедленной серьезной помощи:

➤ с тяжелыми, угрожающими жизни травмами, нуждающиеся в

экстренной медицинской помощи;

- в расстроенном психическом состоянии, которое не позволяет им самостоятельно заботиться о себе или о своих детях;
- которые могут причинить вред себе либо окружающим.

Также помните, что лица, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами по «телефону доверия». Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы телефона доверия. Это означает, что каждый человек может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

В республике и Витебской области функционирует служба экстренной психологической помощи по телефону «Телефон доверия». Специалисты выслушают вашу проблему и дадут рекомендации, как поступить, запишут на прием или подскажут, куда обратиться дальше.

Брест: 8-0162-25-57-27 (круглосуточно)

Гомель: 8-0232-31-51-61 (круглосуточно)

Гродно: 8-0152-75-23-90 (круглосуточно)

Могилев: 8-0222-47-31-61 (круглосуточно)

Минская область: 8-017-202-04-01 (круглосуточно); 8-029-899-04-01 (МТС, круглосуточно)

Минск:

для взрослых 8-017-352-44-44; 8-017-304-43-70 (многоканальный, круглосуточно)

для детей и подростков 8-017-263-03-03 (круглосуточно)

Республиканская “Детская телефонная линия”: тел. 8-801-100-1611

г.Витебск и Витебская область: 8-0212-61-60-60 (круглосуточно)

Телефон доверия УВД Витебского облисполкома: 8 (0212) 60-90-63

Телефоны доверия по Витебской области центров здоровья молодежи:

центр здоровья молодежи «Откровение» УЗ «Полоцкая детская поликлиника», г. Полоцк, ул. Е. Полоцкой,18, тел. 8 (0214) 42-76-55;

центр здоровья молодежи «Диалог» УЗ «Новополоцкая детская поликлиника», г. Новополоцк, ул. Калинина,5, тел. 8 (0214) 51-90-90, моб.тел. +375 (29) 594-52-76;

Витебский центр здоровья молодежи, г. Витебск, ул. Чкалова, 14В, тел. 8 (0212) 57-24-71, справка 8 (0212) 57-78-79;

центр здоровья молодежи «Надежда» УЗ «Оршанская центральная поликлиника» детская поликлиника № 1, г.Орша, ул. Пионерская, д.15, тел. 8 (0216) 51-17-21.

Заведующий ОМКО

УЗ «ВОКЦ психиатрии и наркологии»

А.Ю. Шапиро