



Alliance  
for Public Health

100%LIFE

Инструмент для активисток в сфере ВИЧ и психического здоровья

# ВКЛАД СООБЩЕСТВА ВИЧ-ПОЗИТИВНЫХ ЖЕНЩИН ПО ЛИКВИДАЦИИ ПРОБЕЛОВ В УСЛУГАХ ПО ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Практическое пособие об основных подходах по адвокации услуг в сфере психического здоровья на уровне сообщества

2022 год

---

---

---



Что это?

**Инструмент для активисток в сфере ВИЧ и психического здоровья (далее Инструмент)** – информационно-практическое пособие по теме роли сообщества в адвокации услуг в сфере психического здоровья в странах региона ВЕЦА и повышение уровня знаний о программе и интервенциях в ликвидации пробелов в области психического здоровья (программа ВОЗ mhGAP).

Инструмент подготовлен на основе пособия [mhGAP community toolkit: field test version, World Health Organization, 2019](#)

Для чего?

**Целью Инструмента** является предоставление в удобной форме основной информации по теме психического здоровья и адвокации услуг для изучения и применения на практике, а также ссылки на другие публикации для самостоятельного ознакомления.

Для кого?

**Целевая аудитория** - активистки и лидерки сообщества ВИЧ-позитивных женщин, которые хотят и готовы менять ситуацию по доступу к услугам психического здоровья в странах региона ВЕЦА. Предполагается, что целевая аудитория имеет знания и практические навыки по адвокации в сфере ВИЧ и/или общественного здоровья (средний или продвинутый уровень).

Как?

Инструмент включает **3 тематических блока**, которые содержат теоретическую часть, а также перечень вопросов для анализа и начала адвокационной активности в сфере психического здоровья. Дополнительно в тексте перечислены источники для самостоятельного изучения.

Публикация подготовлена Евразийской Женской сетью по СПИДу и опубликована в рамках Регионального проекта “Устойчивость сервисов для ключевых групп в регионе Восточной Европы и Центральной Азии” (SoS\_project 2.0) реализуемого консорциумом организаций под руководством Альянса общественного здоровья в партнерстве с БО «100% жизни», при финансовой поддержке Глобального фонда. Мнения, изложенные в данной публикации, принадлежат исключительно авторам и могут не совпадать с точкой зрения организаций консорциума и Глобального фонда. Глобальный фонд не участвовал в согласовании и утверждении как непосредственно материала, так и возможных выводов, вытекающих из него.

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Авторка Инструмента – Лена Нечесина, консультантка ЕЖСС, экспертка по вопросам общественного и психического благополучия (nechosina@gmail.com)

# СОДЕРЖАНИЕ

Немного терминологии: трудности перевода .....	4
Блок 1. Роль сообщества ВИЧ-позитивных женщин в сфере психического здоровья .....	5
Континуум психического здоровья .....	5
Текущая ситуация в сфере психического здоровья в мире .....	7
Программа ВОЗ по ликвидации пробелов в услугах по психическому здоровью (mhGap) .....	8
Пирамида услуг в сфере психического здоровья и роль сообщества .....	10
Расширение потенциала провайдеров услуг на сферу психическому здоровью .....	12
Блок 2. Как говорить о психическом здоровье на уровне сообщества .....	13
Почему важно говорить о психическом здоровье .....	13
Профилактика проблем психического здоровья .....	15
Блок 3. Поддержка людей с психическими расстройствами и сопутствующими проблемами .....	17
Классификация психических расстройств .....	17
Распознавание признаков психических проблем .....	19
Работа с людьми, которые имеют сопутствующие проблемы физического здоровья и сложные жизненные обстоятельства .....	21
Поддержка процесса восстановления после психических расстройств .....	23
Алгоритм для начала адвокации услуг по психическому здоровью .....	25
Обзор ситуации по услугам в сфере психического здоровья на уровне сообщества .....	25
Сбор данных и информации о ситуации и политике в сфере психического здоровья на национальном уровне .....	27
Коммуникация о психическом здоровье на уровне сообщества .....	28
Приложение. Где искать данные о психическом здоровье по странам для анализа и адвокации .....	29
Mental Health Atlas .....	29
Global Burden of Diseases .....	29
WHO Mortality Database .....	30

## НЕМНОГО ТЕРМИНОЛОГИИ: ТРУДНОСТИ ПЕРЕВОДА

Сфера психического здоровья активно развивается в последнее время, формируются термины, обычно сначала на английском языке, и потом они приходят в другие языки. Некоторые термины могут быть переведены на русский немного по-разному. Ниже приведены основные дефиниции, которые мы будем применять в этом документе и в работе.

**Mental Health** – психическое и/или ментальное здоровье

**Mental Well-being** – психическое и/или ментальное благополучие

**Mental Health Disorders / Conditions / Illnesses** – психические и/или ментальные расстройства / состояния/ заболевания

**Mental health, neurological, and substance use (MNS) disorders** - это группа состояний и расстройств, которые включают:

- расстройства психического / ментального здоровья,
- психоневрологические и нейродегенеративные расстройства и заболевания,
- расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ

# БЛОК 1. РОЛЬ СООБЩЕСТВА ВИЧ-ПОЗИТИВНЫХ ЖЕНЩИН В СФЕРЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

## КОНТИНУУМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*Психическое здоровье является жизненно важной частью общего благополучия человека и одним из основных прав человека.*

*Психическое здоровье влияет на то, что мы чувствуем, думаем и как ведем себя, оно тесно связано с физическим здоровьем.*

*Психическое здоровье означает, что у нас больше возможностей для того, чтобы общаться, функционировать, справляться с жизненными проблемами и жить полноценной жизнью.*

**Психическое здоровье** - это не только отсутствие состояния страдания или болезни, при котором человек не может полностью адаптироваться к стрессовым факторам или вызванному ими стрессу.

Психическое здоровье включает в себя чувство благополучия и восприятие себя в порядке, поддерживающие отношения с другими людьми, самооценку своей значимости и продуктивности в обществе, а также эффективную и разумную реакцию на типичные стрессы.



Психическое здоровье существует в **сложном континууме**, в котором ощущения и переживания людей варьируются от оптимального состояния благополучия до подрывающих здоровье состояний тяжелых страданий и душевной боли.



Большинство людей в течение своей жизни **движутся от одного состояния к другому**, когда имеют различные позитивные или неблагоприятные переживания и факторы жизни. Это означает, что любой человек может в результате сложившихся обстоятельств оказаться в состоянии психического неблагополучия и благодаря поддержке вернуться в состояние психического благополучия.

## ТЕКУЩАЯ СИТУАЦИЯ В СФЕРЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В МИРЕ

*Психические расстройства широко распространены во всех странах. Примерно каждый восьмой человек в мире страдает психическим расстройством, распространенность зависит от пола и возраста.*

*Наиболее распространенными как среди мужчин, так и среди женщин являются тревожные и депрессивные расстройства.*

*Самоубийства – глобальная проблема, на каждую смерть может приходиться 20 попыток самоубийства, и тем не менее самоубийство является причиной более одной из каждых 100 смертей. Это главная причина смертности среди молодежи.*

*Психические расстройства являются главным фактором, от которого зависит количество лет, прожитых с инвалидностью (YLD): во всем мире они являются причиной каждого шестого такого года.*

Экономические и социальные **последствия психических расстройств огромны**. Издержки в виде потери трудоспособности, снижения производительности и другие косвенные издержки для общества часто намного превышают расходы на медицинское обслуживание.

Системы охраны психического здоровья во всем мире характеризуются серьезными пробелами и диспропорциями в том, что касается наличия информации, исследований, управления, ресурсов и услуг. **Лечение других состояний и заболеваний часто считается более важным, чем охрана психического здоровья**, а объем средств, выделяемых на финансирование психиатрической помощи по месту жительства, в общей сумме средств, выделяемых из бюджета здравоохранения на охрану психического здоровья, постоянно недостаточен.

Большинство людей с психическими расстройствами не получают необходимого лечения. Во всех странах **пробелы в охвате услугами усугубляются различиями в качестве помощи**.

Есть несколько факторов, которые мешают людям, страдающим психическими расстройствами, обращаться за помощью, в том числе **низкое качество услуг, низкий уровень медицинской грамотности в области психического здоровья, а также стигматизация и дискриминация**.

*Подробнее узнать о текущей ситуации в сфере психического здоровья можно в [Докладе ВОЗ о психическом здоровье в мире «Охрана психического здоровья: преобразования в интересах всех людей»](#)*

## ПРОГРАММА ВОЗ ПО ЛИКВИДАЦИИ ПРОБЕЛОВ В УСЛУГАХ ПО ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ (mhGAP)

Пробелы в услугах в сфере психического здоровья / Mental Health Treatment Gap – означают разницу между количеством людей, которые нуждаются в помощи и теми, кто получает помощь.

Программа действий по ликвидации пробелов в области психического здоровья (mhGAP) направлена на расширение масштабов предоставления услуг по охране психического здоровья на базе неспециализированных медицинских учреждений с целью обеспечения всеобщего охвата услугами здравоохранения.



Цель программы mhGAP - активизация обязательств правительств, международных организаций и других заинтересованных сторон по выделению финансовых и кадровых ресурсов для лечения расстройств психического здоровья.

### Принципы программы mhGAP

Всеобщий охват услугами здравоохранения



- При всеобщем охвате услугами здравоохранения все люди и сообщества могут пользоваться необходимыми им информационными, профилактическими, лечебными, реабилитационными и паллиативными медицинскими услугами высокого качества, не испытывая при этом опасности подвергнуться финансовому ущербу.
- Любые действия должны приносить пользу всему обществу и не зависеть от возраста, пола, социально-экономического статуса, гражданства, расы, этнического происхождения, религиозных взглядов или сексуальной ориентации. Люди с психическими расстройствами должны иметь доступ к основным медицинским и социальным услугам, позволяющим обеспечить максимальный достижимый уровень здоровья.

Права человека



- Люди с психическими расстройствами особенно уязвимы с точки зрения нарушения их прав человека.
- Поставщики медико-санитарной помощи должны способствовать обеспечению прав и соблюдению достоинства людей с психическими расстройствами в соответствии с международными стандартами в области прав человека, в том числе Конвенцией Организации Объединенных Наций о правах инвалидов<sup>1</sup> и национальным законодательством об инвалидах
- Пособие ВОЗ QualityRights является практическим руководством по повышению качества психолого-психиатрической помощи и соблюдению прав людей с психическими расстройствами. В нем излагается основанный на концепции прав человека и ориентированный на выздоровление подход к лечению.

<sup>1</sup> [https://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/disability.shtml](https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability.shtml)



Практика, основанная на фактических данных



Подход, охватывающий все этапы жизни



Межведомственный подход



Расширение прав и возможностей людей с расстройствами ПНВ



- Вмешательства, связанные с профилактикой, лечением и уходом при психических, неврологических расстройствах и расстройствах, связанных с употреблением психоактивных веществ, должны быть основаны на научных данных и (или) передовом опыте с учетом конкретных обстоятельств.
- Руководящие принципы mhGAP лежат в основе версии 2.0 mhGAP-IG и руководства по осуществлению mhGAP. В них подчеркивается важная роль научных данных и передового опыта в планировании, подготовке и оказании комплексной психолого-психиатрической помощи
- Стратегии, планы и услуги в области психического здоровья должны учитывать изменения медицинских и социальных потребностей человека на всех этапах жизненного пути (раннее детство, подростковый возраст, период взрослой жизни и старость).
- Подход, охватывающий все этапы жизни, соответствует ЦУР ООН<sup>2</sup>, которые призывают обеспечить здоровую жизнь и благополучие для всех в любом возрасте.
- Кроме того, этот подход учитывает важность профилактики и раннего вмешательства.
- Психические расстройства связаны с социальными, экономическими и физическими условиями жизни людей. Всесторонний, скоординированный подход к помощи требует создания межведомственных партнерств с участием многих организаций сферы здравоохранения, образования, социальных и частных услуг.
- Осуществление mhGAP не должно приводить к созданию параллельной системы психолого-психиатрической помощи. Для этого необходимо формировать партнерства между департаментами районных органов управления.
- Основанный на сотрудничестве подход в местах оказания услуг является важнейшим условием для оценки, диагностики и лечения психических расстройств.
- Необходимо постоянно расширять права и возможности людей с психическими расстройствами и обеспечивать их социальную интеграцию, включая равные права на принятие решений в отношении лечения и услуг без какой-либо дискриминации.
- При лечении людей с психическими расстройствами в центре внимания должны находиться их интересы, поэтому таких людей необходимо привлекать к разъяснительной работе и принятию решений в отношении политики, планирования, законодательства, оказания услуг, мониторинга, исследований и оценки.

*Подробнее ознакомиться с содержанием и подходами программы mhGAP можно в публикациях ВОЗ:*

*[Руководство по осуществлению mhGAP](#)*

*[Руководство по гуманитарной помощи Программы действий ВОЗ по ликвидации пробелов в области охраны психического здоровья \(mhGAP-HIG\)](#)*

<sup>2</sup> <https://www.un.org/sustainabledevelopment/ru/sustainable-development-goals/>

## ПИРАМИДА УСЛУГ В СФЕРЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И РОЛЬ СООБЩЕСТВА

Всемирная организация здравоохранения предлагает следующее видение **пирамиды оптимальной организации и сочетания услуг психического здоровья**.

Рекомендуется, чтобы наибольшее внимание и количество услуг было сосредоточено на просвещении и обучении людей, предоставлении информации и обучения навыкам для самоподдержки и заботе о собственном психическом здоровье, а также для работы с семьями и сообществами. На вершине пирамиды расположены услуги психиатрической помощи длительного пребывания, в которых нуждаются люди с серьезными психическими расстройствами и заболеваниями.



### Преимущества помощи в сфере психического здоровья на уровне сообщества

1. Работая на уровне сообщества можно достичь людей, там, где они живут и работают, тем самым увеличивая доступ, как к услугам психического здоровья, так и другой социальной помощи.
2. Провайдеры на уровне сообщества могут охватывать полный спектр услуг континуума психического здоровья – от профилактики до поддержки людей с психическими заболеваниями.
3. Предоставляют доступные точки входа и маршруты человека для первичной медицинской помощи и других медицинских услуг.
4. Помогают уменьшить стигму, дискриминацию и социальную изоляцию, с которыми сталкиваются люди с психическими заболеваниями.

### Пространство поддержки психического благополучия на уровне сообщества.



COMMUNITY  
PLATFORM  
SETTINGS

Где можно оказывать поддержку психического благополучия?



COMMUNITY  
PROVIDERS

Кто может оказывать поддержку психического благополучия?



SPECTRUM OF  
INTERVENTIONS

Какие вмешательства нужны для поддержки психического благополучия?

## РАСШИРЕНИЕ ПОТЕНЦИАЛА ПРОВАЙДЕРОВ УСЛУГ НА СФЕРУ ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

В большинстве стран в основе реформы охраны психического здоровья лежит крупномасштабная реорганизация служб. При оказании помощи при тяжелых психических заболеваниях большинство функций, выполняемых психиатрическими больницами, необходимо передать службам охраны психического здоровья по месту жительства.

Социальная и неформальная помощь, оказываемая по месту жительства (например, социальными работниками, неправительственными организациями, инициативными группами на базе сообществ), дополняет собой услуги, оказываемые медицинскими учреждениями.

Не существует какой-то единой модели организации служб охраны психического здоровья по месту жительства, которая была бы применима во всех условиях. Поэтому каждая страна, в зависимости от имеющихся ресурсов, может реорганизовать и расширить масштабы оказания услуг в сфере психического здоровья.

**Организации сообщества и на базе сообщества могут осуществлять различные интервенции и виды помощи в сфере психического здоровья по следующим направлениям:**

Коммуникация о психическом здоровье	Профилактика психического благополучия	Поддержка людей с психическими проблемами	Выздоровление и реабилитация
Просвещение на уровне сообщества	Здоровый образ жизни	Права человека	Возвращение в общество
Снижение стигмы, дискриминации и социальной исключенности	Жизненные навыки	Распознавание психических расстройств	Поддержка в трудоустройстве, образовании и проживании
Вовлечение людей с психическими проблемами и их близких	Профилактика расстройств и проблем	Вовлечение и построение взаимоотношений	Социальное восстановление (recovery) и связи
	Развитие потенциала провайдеров услуг на уровне сообщества	Психотерапевтическая помощь	Самоменеджмент и поддержка равных
	Забота и самоподдержка для провайдеров услуг	Перенаправление для получения услуг	
		Поддержка семей и опекунов	

## БЛОК 2. КАК ГОВОРИТЬ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ НА УРОВНЕ СООБЩЕСТВА

### ПОЧЕМУ ВАЖНО ГОВОРИТЬ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ

Психические расстройства очень широко распространены во всех странах мира. Большинство обществ и большинство систем здравоохранения и социальной защиты не уделяют должного внимания психическому здоровью и не обеспечивают уход и поддержку, в которых люди нуждаются, и которых заслуживают.

В результате миллионы людей во всем мире молча страдают, сталкиваются с нарушениями прав человека или подвергаются негативному влиянию в своей повседневной жизни.



О психическом здоровье важно говорить правдиво и корректно, чтобы создать условия в странах и на уровне сообществ, где:

- ✓ психическое здоровье ценится, укрепляется и охраняется;
- ✓ можно предотвращать психические расстройства;
- ✓ каждый имеет возможность осуществлять свои права человека, получать доступную и качественную психиатрическую помощь и полноценно участвовать в жизни общества, не подвергаясь стигматизации и дискриминации.

## О чем важно говорить на уровне сообщества:

- Какие факторы могут иметь негативное и позитивное влияние на психическое благополучие;
- Понимание собственного психического состояния;
- Распознавание признаков наиболее распространенных психических расстройств;
- Уменьшение стигмы, формирование поддерживающего и непредвзятого отношения к людям с психическими расстройствами;
- Практические знания, как и где, найти поддержку для себя и близких людей.

## Как говорить о психическом здоровье на уровне сообщества:

Неформальная коммуникация	Формальная коммуникация
<ul style="list-style-type: none"><li>• Когда в общении упоминаются мифы или стигматизирующее отношение к людям с расстройствами</li><li>• На запрос об информации или поддержке</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Тренинги, семинары и другие обучающие мероприятия</li><li>• Общественные дискуссии и публичные мероприятия</li><li>• СМИ</li><li>• Информационно-образовательные материалы</li></ul>

## С чего начать коммуникацию о психическом здоровье: практические рекомендации

- Начинайте говорить о психическом здоровье с **людьми, которые имеют запрос и готовы слушать и слышать**. Создавая и расширяя круг единомышленников, вы постепенно подготовитесь к общению с более сложными собеседниками.
- Начинайте обсуждать **наиболее распространенные проблемы психического здоровья** - мягкие или умеренные расстройства, с которыми сталкивается большинство людей. В дальнейшем вы можете перейти к более серьезным темам.
- Начинайте с **простых практик по заботе и себе и профилактике психического благополучия**. Так вы подготовитесь к оказанию помощи и поддержке людей с психическими расстройствами.

## ПРОФИЛАКТИКА ПРОБЛЕМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Профилактика проблем и расстройств психического здоровья включает в себя информирование, просвещение и формирование **здорового образа жизни** и **жизненных навыков**.



**Здоровый образ жизни** означает регулярную физическую активность, качественный сон, полноценное питание, взаимоподдерживающие социальные связи и снижение стресса, когда это необходимо. Это также означает избегание вещей, которые негативно влияют на общее здоровье и благополучие, такие как курение, употребление алкоголя и других психоактивных веществ.

**Здоровый образ жизни** важен для каждого человека на всех этапах жизни, потому что он помогает чувствовать себя сильным, быть активным, поддерживать физическое и психическое здоровье. Здоровый образ жизни может помочь снизить риск развития многих хронических физических и психических заболеваний. Это также помогает справиться с симптомами и состояниями психического здоровья (например, регулярные физические упражнения могут улучшить настроение и концентрацию внимания).

**Жизненные навыки** - это позитивное и адаптивное поведение, которое позволяет людям справляться со многими жизненными проблемами. Наличие хороших жизненных навыков способствует психическому здоровью, снижая стресс человека в ответ на эти проблемы.

*Список основных жизненных навыков, которые важны для профилактики проблем психического здоровья:*

- *Принятие решение*
- *Креативное и критическое мышление*
- *Коммуникация и межличностное общение*
- *Понимание себя и своего состояния, осознанность (self-awareness)*
- *Эмпатия*
- *Уверенность в себе (assertiveness)*
- *Устойчивость (resilience)*
- *Снижение стресса*
- *Регулирование эмоций*
- *Решение проблем*



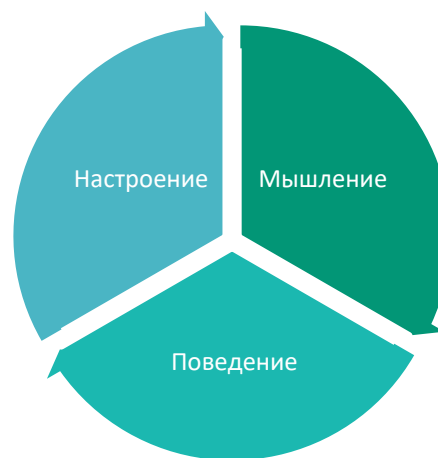
# БЛОК 3. ПОДДЕРЖКА ЛЮДЕЙ С ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ И СОПУТСТВУЮЩИМИ ПРОБЛЕМАМИ

## КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Психическое расстройство влечет изменения и нарушения в сфере:

- Чувств
- Мышления
- Поведения

А также, почти всегда происходят изменения соматических функций организма.



### *Международная классификация болезней МКБ-11:*

*1.1 F00—F09 — Органические, включая симптоматические психические расстройства*

*1.2 F10—F19 — Психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ*

*1.3 F20—F29 — Шизофрения, шизотипические и бредовые расстройства*

*1.4 F30—F39 — Расстройства настроения (аффективные расстройства)*

*1.5 F40—F48 — Невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства*

*1.6 F50—F59 — Поведенческие синдромы, связанные с физиологическими нарушениями и физическими факторами*

*1.7 F60—F69 — Расстройства личности и поведения в зрелом возрасте*

*1.8 F70—F79 — Умственная отсталость*

*1.9 F80—F89 — Расстройства психического развития*

*1.10 F90—F98 — Эмоциональные расстройства и расстройства поведения, начинающиеся обычно в детском и подростковом возрасте*

*1.11 F99 — Психическое расстройство без дополнительных уточнений*

## Психические болезни и расстройства: изменение восприятия

- Иногда подчёркивается, что понятие «psychiatric disorders» («психиатрические расстройства», «психические расстройства», «расстройства, лечением которых занимаются психиатры») носит условный, конвенциональный, немедицинский характер и что отнесение некоторых «психиатрических расстройств» к области патологии в значительной мере условно
- Термины «душевная болезнь» и «душевнобольной» были подвергнуты критике, термин не поддаётся точному определению, поскольку психиатрия является развивающейся областью, как с точки зрения медицины, так и с точки зрения социальных подходов.
- Представления о том, что является, а что не является психическим расстройством, меняются вместе с развитием науки.

**Программа mhGap** включает набор интервенций по следующим психическим расстройствам:

- Депрессия
- Психозы
- Эпилепсия
- Психические и поведенческие расстройства детей и подростков
- Деменция
- Расстройства из-за употребления психоактивных веществ
- Самоповреждение и самоубийство
- Другие значимые проблемы психического здоровья



В данном приложении описываются основные признаки указанных расстройств и рекомендованные интервенции:

*Приложение mhGAP-IG 2.0 App (e-mhGAP) можно скачать в Google Play.  
Есть версии на английском, украинском и других языках.*

## РАСПОЗНАВАНИЕ ПРИЗНАКОВ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

**Признаками психического расстройства** могут быть нарушения мышления, настроения или поведения, которые выходят за рамки существующих культурных убеждений и норм:

- психологический дискомфорт,
- отклонение от обычной способности выполнения работы или обучения,
- повышение риска смерти, страдания или нарушения деятельности.

*Признаки, которые могут показывать психическое расстройство:*

- *Подавленное настроение и тоска может говорить о депрессии*
- *Необычное поведение и мышление может говорить о психозе*
- *Судорожные движения могут быть признаком эпилепсии*
- *Задержка развития и поведенческие проблемы у детей и подростков*
- *Чрезмерная забывчивость и путаница может быть признаком деменции*
- *Употребление алкоголя и наркотиков*
- *Самоповреждение и суицид*

### **Важно помнить!**

- Каждый человек время от времени испытывает грусть, гнев, беспокойство или страх.
- Мягкий и ровный умеренный дистресс — это обычная реакция на неблагоприятный опыт или взаимодействие с людьми.
- Длительный стресс, который влияет на повседневную жизнь (например, при выполнении обычной работы, учебы, домашних дел или социальной активности) может быть признаком психического расстройства.
- Человек может одновременно испытывать одно или несколько состояний психического здоровья (например, депрессивный эпизод и употребление алкоголя).

Для скрининга и самооценки, наиболее распространенных расстройств применяются диагностические опросники самооценки (в том числе, по депрессии, тревожных и фобических расстройств, обсессивно-компульсивному расстройству (невроз), расстройству пищевого поведения).

### **Ссылки на некоторые скрининговые шкалы**

*PHQ-9*

<https://psyter.com.ua/diaagnostika-depressii-oprosnik-phq-9>

*Шкала депрессии Бека*

<https://psytests.org/clinical/bdi-run.html>

*Шкала тревоги Бека*

<https://psytests.org/clinical/bai-run.html>

*Шкала Цунга для самоскрининга депрессии*

<https://psytests.org/clinical/zung-run.html>

*Тест на тревожность GAD-7*

<https://centrsna.by/articles/testy/gad-7-test-na-trevozhnost/>

*Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)*

<https://onlinetestpad.com/ru/test/58880-gospitalnaya-shkala-trevoqi-i-depressii>

*Эдинбургская шкала послеродовой депрессии:*

<https://www.docmelnikov.ru/test/pregnancy-depression/>

**Скрининговое тестирование и самотестирование предназначено для повышения личной осведомленности и осознанности о своем состоянии.**

**В случае повышенных индикаторов о симптомах расстройств – по результатам скринингового тестирования необходимо обратиться за профессиональной помощью.**

**Диагноз о клинических состояниях/ расстройствах ставит врач!**

## **РАБОТА С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ СОПУТСТВУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И СЛОЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА**

Люди с психическими расстройствами чаще страдают от того, что уровень их психического благополучия ниже, хотя это не всегда так. В любой момент времени сочетание разнообразных индивидуальных, семейных, общественных и структурных факторов может способствовать укреплению нашего психического здоровья или наоборот, подорвать его и изменить наше положение в континууме психического состояния.

Хотя большинство людей устойчивы к воздействию этих факторов, те, кто оказывается в неблагоприятных обстоятельствах, в том числе испытывая проблемы, связанные с бедностью, насилием и неравенством, подвергаются более высокому риску психических заболеваний.

**Коморбидные (co-morbid) / полиморбидные состояния физического и психического здоровья** — это ситуация, когда у человека протекают одновременно несколько заболеваний, одно усиливает другое и их отрицательное влияние на организм не арифметически складывается, а геометрически умножается.

**Поддержка на уровне сообщества людей, которые имеют коморбидные/полиморбидные состояния физического здоровья и сложные жизненные обстоятельства:**

- Помощь в ведении здорового образа жизни в соответствии с состоянием человека;
- Противодействие стигме и дискриминации (особенно, множественной);
- Быстрое реагирование на физическую боль, дискомфорт или другие проблемы со здоровьем и наблюдение у врача (менеджмент симптомов);
- Предоставление информации о различных услугах, которые соответствуют потребностям человека;
- «Равный-равному» и самоподдержка.

Факторы риска для психического здоровья могут проявляться на всех этапах жизни, но те из них, которые воздействуют на человека в периоды, важные для умственного развития личности, особенно в раннем детстве, особенно пагубны. В то же время защитные факторы также присутствуют на протяжении всей нашей жизни, делая нас более устойчивыми. Этими факторами являются, в частности, наши индивидуальные социальные и эмоциональные

навыки и качества, а также позитивное социальное взаимодействие, качественное образование, достойная работа, безопасное окружение и сплоченность общества.

### **Социально-возрастные группы для особого внимания и поддержки психического благополучия:**

- Дети и подростки;
- Беременные и недавно родившие женщины;
- Пожилые люди;
- Люди, затронутые катастрофами и конфликтами.

## ПОДДЕРЖКА ПРОЦЕССА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Психиатрическая помощь по месту жительства более доступна и удобна, чем помощь, оказываемая в специализированных учреждениях, и обеспечивает лучшие результаты лечения людей с психическими расстройствами. Важнейшее значение имеет **уход, ориентированный на потребности людей**, имеющий целью выздоровление пациентов и обеспечивающий соблюдение прав человека.

Система оказания психиатрической помощи по месту жительства включает **сеть взаимосвязанных служб, охватывающих услуги трех видов:**

- психиатрическая помощь, интегрированная в общую медико-санитарную помощь;
- психиатрическая помощь по месту жительства;
- помощь, предоставляемая немедицинскими учреждениями, обеспечивающими также доступ к основным социальным услугам.

Доказано, что разделение функций с поставщиками первичных медико-санитарных услуг помогает сократить пробелы в лечении и расширить охват в отношении психических состояний, нуждающихся в лечении в первую очередь. **Распределение обязанностей и функций в рамках специализированных служб**, занимающихся профилактикой и лечением конкретных заболеваний, например, в рамках программ по борьбе с ВИЧ/СПИДом или туберкулезом, может способствовать улучшению показателей как физического, так и психического здоровья.

**Взаимопомощь** обеспечивает дополнительный уровень поддержки на всех уровнях здравоохранения: люди используют свой собственный опыт, помогая друг другу, обмениваясь знаниями, оказывая эмоциональную поддержку, создавая возможности для социального взаимодействия, предлагая практическую помощь и участвуя в информационно-разъяснительной работе и мероприятиях по повышению осведомленности.

Для того чтобы люди с психическими расстройствами могли восстанавливаться и жить более полноценной и осмысленной жизнью, необходимо, чтобы медицинские вмешательства сопровождались **оказанием социальных услуг**, таких как защита детей, обеспечение доступа к образованию, трудоустройство и социальная защита.

**Восстановление психического благополучия (Recovery)** – это дорога исцеления и преобразования личности, в конце которой стоит возможность жить полноценной жизнью в том сообществе, которое человек выбирает, а также возможность полной реализации своего личностного потенциала.

*Принципы работы служб, ориентированных на восстановление (recovery-oriented services):*

- 1) *самонаправляемость;*
- 2) *индивидуализация и сфокусированность на личности;*
- 3) *расширение прав и возможностей;*
- 4) *целостность;*
- 5) *нелинейность;*
- 6) *использование сильных сторон личности;*
- 7) *взаимная поддержка;*
- 8) *уважение друг к другу и самоуважение;*
- 9) *ответственность;*
- 10) *надежда.*

**Сопровождение процесса восстановления психического благополучия (recovery) на уровне сообщества:**

- 1) Community follow-up - дальнейшая поддержка и наблюдение;
- 2) Помощь в трудоустройстве, обучении и решении бытовых проблем;
- 3) Восстановление социальной активности и связей;
- 4) Равный-равному и самоподдержка.



# АЛГОРИТМ ДЛЯ НАЧАЛА АДВОКАЦИИ УСЛУГ ПО ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

В этом разделе предложены примерные вопросы и шаги для выявления и ликвидации пробелов в услугах по психическому здоровью для ВИЧ-позитивных женщин на уровне сообщества.

## ОБЗОР СИТУАЦИИ ПО УСЛУГАМ В СФЕРЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НА УРОВНЕ СООБЩЕСТВА

**Общий алгоритм** обзора ситуации включает такие элементы и примерные вопросы:



Примеры обзора ситуации в соответствии с алгоритмом:

	<i>Пример 1.</i>	<i>Пример 2.</i>
<b>1. Какие потребности в услугах в сфере психического здоровья?</b>	Высокий уровень употребления наркотиков среди подростков	Низкий доступ к услугам для людей с психическими расстройствами (отсутствие услуг по поддержке первичном уровне здравоохранения, специализированные психиатрические учреждения расположены далеко)
<b>2. Как мы хотим изменить ситуацию в сфере психического здоровья в нашем сообществе?</b>	Продвижение психического благополучия среди подростков Уменьшение уровня употребления наркотиков среди подростков	Улучшить доступ к услугам по поддержке людей с психическими расстройствами по месту их проживания Повышение потенциала провайдеров услуг из сообщества по оказанию поддержки людям с психическими расстройствами
<b>3. Какие мероприятия/ активности по психическому здоровью необходимо организовать на уровне сообщества?</b>	Повышение осведомленности о психическом здоровье подростков и влиянии наркотиков Образовательные программы по жизненным навыкам и образу жизни для подростков, их родителей, опекунов	Повышение осведомленности о психическом благополучии для людей с расстройствами, снижение уровня стигмы и дискриминации Обучение местных провайдеров услуг
<b>4. Какие ресурсы для этого имеются?</b>	Учителя, социальные работники_ки, волонтеры_ры по работе с подростками Школы, комьюнити центры, массовые и развлекательные мероприятия	Социальные работники_ки, члены семей людей с психическими расстройствами, волонтеры_ры Учреждение здравоохранения первичного уровня, комьюнити центры, социальные службы

## СБОР ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИИ О СИТУАЦИИ И ПОЛИТИКЕ В СФЕРЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НА НАЦИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ

Для организации эффективных мероприятий и интервенций на местном уровне важно учитывать, каким образом поддержка психического здоровья учтена в государственной политике.

Адвокация на национальном уровне в сфере психического здоровья – это комплексная деятельность, которая требует специальных знаний и навыков. Однако, мы рекомендуем найти и ознакомиться с некоторой ключевой информацией и документами, которые помогут вам в деятельности по ликвидации пробелов в услугах по психическому здоровью на уровне сообщества.

### Государственная программа/ стратегия по психическому здоровью.

Узнайте, есть ли в вашей стране государственная программа/ стратегия по психическому здоровью. Если да, постарайтесь получить эту программу и ознакомьтесь с ней.

### Примерный список вопросов для первичного анализа программы/ стратегии по психическому здоровью:

- Это самостоятельная/отдельная стратегия или же часть другого программного документа (например, раздел общей стратегии по здравоохранению)?
- Кем утвержден документ (например, на уровне главы государства, правительства, министерства здравоохранения или же открытые договоренности партнеров)?
- Какие сроки реализации программы/ стратегии (на определенный период или бессрочно)?
- Стратегические направления/ разделы документа охватывают все направления (коммуникация о психическом здоровье, профилактика психического благополучия, поддержка людей с психическими проблемами, выздоровление и реабилитация)? Или же стратегия сфокусирована на отдельных проблемах психического здоровья (например, психиатрическая помощь или употребление психоактивных веществ)?
- Имеются ли базовые и целевые показатели реализации программы/ стратегии по психическому здоровью?

### Глобальная отчетность страны по психическому здоровью

Ознакомьтесь с профилем вашей страны Mental Health Atlas 2020 и других глобальных базах данных по психическому здоровью (список источников информации в [приложении](#)).

Если же данные или профиль страны отсутствуют в системе глобальной отчетности – это возможность инициировать диалог для адвокации и сбора показателей на следующий период.

## КОММУНИКАЦИЯ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ НА УРОВНЕ СООБЩЕСТВА

Для планирования и регулярной коммуникации о психическом здоровье на местном уровне важно представлять, что знают о психическом здоровье представители сообщества.

Поэтому мы рекомендуем ввести в регулярную практику экспресс - опросы, которые помогут вам не только понимать уровень знаний в сообществе, а также начинать коммуникацию о психическом здоровье.

**Пообщайтесь и спросите не менее чем у 10 человек из разных групп вашего социального окружения (например, коллеги, клиенты, друзья, члены семьи), как они понимают:**

- Что такое психическое здоровье?
- Какой человек может считаться психически благополучным?

**Наблюдайте, изучайте и коллекционируйте мифы и стереотипы о психическом здоровье.**

- Какого состояния/ расстройства касается миф?
- Какие аргументы в поддержку мифа?
- Кто источник мифа?

**Рассказывайте и предлагайте для самоскрининга опросники по наиболее распространенным психическим проблемам и расстройствам, например:**

*PHQ-9* <https://psyter.com.ua/diagnostika-depressii-oprosnik-phq-9>

*Шкала депрессии Бека* <https://psytests.org/clinical/bdi-run.html>

*Шкала тревоги Бека* <https://psytests.org/clinical/bai-run.html>

*Шкала Цунга для самоскрининга депрессии* <https://psytests.org/clinical/zung-run.html>

*Тест на тревожность GAD-7* <https://centrsna.by/articles/testy/qad-7-test-na-trevozhnost/>

*Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)*

<https://onlinetestpad.com/ru/test/58880-qospitalnaya-shkala-trevoqi-i-depressii>

*Эдинбургская шкала послеродовой депрессии*

<https://www.docmelnikov.ru/test/pregnancy-depression/>

## ПРИЛОЖЕНИЕ. ГДЕ ИСКАТЬ ДАННЫЕ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ ПО СТРАНАМ ДЛЯ АНАЛИЗА И АДВОКАЦИИ

### MENTAL HEALTH ATLAS

Атлас психического здоровья – это сборник данных, предоставленных странами со всего мира, о политике в сфере психического здоровья, законодательстве, финансировании, кадровых ресурсах, доступности услуг и систем сбора данных.

Сборник готовится каждые 3 года, служит руководством для стран для развития и планирования услуг в сфере психического здоровья. Атлас 2020 включает в себя информацию и данные о прогрессе в достижении целей психического здоровья, а также новые цели на 2030 год.

Mental Health Atlas - 2020

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>

Профили стран

<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/data-research/mental-health-atlas>

### GLOBAL BURDEN OF DISEASES

Наиболее масштабное глобальное исследование - анализ 286 причин смерти, 369 заболеваний и травм, а также 87 факторов риска в 204 странах и территориях.

Визуализация данных за 2019 год.

<https://www.healthdata.org/data-visualization/gbd-compare>

Глобальные оценки по здравоохранению: основные причины DALYs (количество лет жизни с инвалидностью и нетрудоспособностью)

<https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/global-health-estimates-leading-causes-of-dalys>

## WHO MORTALITY DATABASE

Интерактивная платформа ВОЗ визуализации данных о смертности в мире, представляет собой сборник данных о смертности по странам и области, год, пол, возраста и причины смерти, которые ежегодно передаются национальными властями из их системы гражданской регистрации и жизненно важной статистики. Он включает в себя данные с 1950 года до настоящего времени.

<https://platform.who.int/mortality>

Смертность в результате травм, в том числе преднамеренных (включая самоубийство – self-inflicted injuries)

<https://platform.who.int/mortality/themes/theme-details/topics/topic-details/MDB/intentional-injuries>