**Харківська обласна рада**

 **КНП ХОР «Обласний центр громадського здоров’я»**

**10 жовтня 2021 року –**

**ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ПСИХІЧНОГО**

**ЗДОРОВ´Я**

***Інформаційний лист***

**Харків – 2021**

***Всесвітній день психічного здоров'я***(*World Mental Health Day*) 10 жовтня 2021 року відзначається міжнародною громадськістю під загальним гаслом Всесвітнього дня запобігання самогубствам (World Suicide Prevention Day, WSPD). *Всесвітня федерація психічного здоров`я* визначила цю дату в 1992 році і це вже в 29-й раз люди у всьому світі будуть робити анонси, проводити заходи щоб об’єднати зусилля щодо покращення психічного здоров’я людей у ​​всьому світі.

За прогнозами фахівців найближчим часом психічні розлади увійдуть до першої п’ятірки хвороб, які лідируватимуть за кількістю людських працевтрат, пов’язаних з цими захворюваннями. Психічні розлади обженуть у цьому плані навіть серцево-судинні захворювання, які нині традиційно тримають пальму першості у структурі захворювання населення земної кулі

Вже котрий рік поспіль Україна займає перше місце за кількістю психічних розладів у Європі. [Згідно з дослідженнями Світового банку](http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2018/01/MH-report-for_INTERNET_All_ua.pdf), близько 30% людей в Україні мають психічний розлад протягом життя. Порівняно з іншими країнами, в Україні зареєстровано особливо високий рівень депресії. [За даними дослідження STEPS](https://www.phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/neinfekciyni-zakhvoryuvannya/nacionalne-doslidzhennya-steps-v-ukraini) в Україні кожен восьмий дорослий (12,4%) повідомив про симптоми, що відповідають клінічному діагнозу депресії. Поширеність депресії майже вдвічі більша серед жінок (16,2%), ніж серед чоловіків (8,7%). Водночас лише кожна четверта особа з імовірною депресією (3,0% від загальної кількості населення) була про це поінформована лікарем чи медичним працівником. Лише 0,4% населення пройшли лікування антидепресантами або ходили на сеанси психотерапії.

У Харківській області станом на 01.10.2021 року зареєстровано розладів психіки і поведінки серед всього населення **77 299** випадків (у 2020році - 119 244), зареєстровано захворювань вперше в житті серед всього населення  **2077**випадків (у 2020 році - 6 304).

Важливо зазначити, що проблеми із психічним здоров’ям також опосередковано збільшують кількість додаткових смертей. Так, вони можуть підвищувати ризик негараздів із фізичним здоров’ям, зокрема через травми, нездоровий спосіб життя (наприклад, куріння, незбалансоване харчування, відсутність фізичної активності, ожиріння), небажання чи неможливість звернутися по відповідні послуги з охорони здоров’я та недотримання схеми медикаментозного лікування.

[За підрахунками](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6998140/?report=reader), близько 80% передчасних смертей серед осіб із психічними розладами спричинено фізичними недугами, особливо захворюваннями серцево-судинної системи. Дослідження показують, що:

* **тяжка депресія** є задокументованим фактором ризику ішемічної хвороби серця;
* **посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)** пов’язаний із підвищеним рівнем смертності у зв’язку з ішемічною хворобою серця, пухлинами та навмисними і випадковими травмами;
* **вживання алкоголю** пов’язане з туберкульозом, респіраторними інфекціями нижніх дихальних шляхів, множинним раком, захворюваннями серцево-судинної системи та системи кровообігу, цирозом печінки, панкреатитом, епілепсією, цукровим діабетом, навмисними і випадковими травмами.

Варто пам’ятати, що **психічне здоров’я** — це стан благополуччя, у якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати й робити внесок у свою громаду. Психічне здоров’я є основою благополуччя людини й ефективного функціонування спільноти.

Найважливіше, що втрачає людина через нервово-психічні розлади – це працездатність. Інвалідизація від психічних захворювань вийшла на друге місце серед інших захворювань.

Наразі багато людей живе в умовах гуманітарно надзвичайних ситуацій, таких як регіональні конфлікти, війни,стихійні лиха та епідемії. Насильство, бідність, приниження і відчуття непотрібності, можуть посилити ризик розвитку проблем психічного здоров’я в т.ч самогубств.

*За оцінками В*ООЗ:

* Одна з кожних 100 смертей у світі є результатом суїциду. Кожний випадок є руйнівним і має глибокий вплив на оточуючих.
* Кожні 40 секунд хтось вмирає через суїцид; це майже 800000 людей на рік у світі, причому понад 75% випадків трапляються в країнах з низьким та середнім рівнем доходу.
* Суїциди є четвертою провідною причиною смерті у віці 15-19 років.

У Європейському регіоні ВООЗ, чоловіки принаймні в 3 рази частіше помирають від суїцидів, ніж жінки. В Україні ця різниця ще більша – чоловіки майже в 7 разів частіше помирають з цієї причини.  Однак, слід зазначити, що, якщо раніше найвищі показники самогубств спостерігалися серед літніх чоловіків, то на сьогодні в третині країн світу (не залежно від ступеню її розвитку) до групи найвищого ризику відносять молодих людей. У таких країнах самогубство входить в трійку основних причин смерті у віковій групі 15-44 років, та є другою за значенням причиною смерті у віковій групі 10-24 років. У підлітковому і молодому віці відбувається багато життєвих змін, таких як закінчення школи, розлучення з рідною домівкою, вступ до іншого учбового закладу чи працевлаштування на роботу. Для багатьох це дуже цікавий час. Але це також час стресів і тривог. У деяких випадках переживання, які не були своєчасно розпізнані і залишились без уваги, можуть призводити до розвитку психічних захворювань. Взагалі, половина всіх психічних захворювань починається у віці до14 років, але часто захворювання не виявляються і не лікуються.

Однією з проблем у світі є шкідливе вживання алкоголю і наркотичних засобів серед підлітків і молоді. В Україні близько 3.5 тисяч дітей перебувають на обліку з приводу вживання алкоголю та психоактивних речовин. Серед українських підлітків 13-15 років палять майже 63%, досвід вживання алкоголю мають – 90%, а наркотичних речовин – до 40% підлітків.

Велике додаткове навантаження для психічного здоров’я завдає зростаюче використання віртуальних мереж в будь-який час дня і ночі. Молодь, проводячи більшу частину свого дня в Інтернеті, — переживає кібер-злочини, кібер-залякування та грає в насильницькі відеоігри. У 2017 році фахівці помітили, що з кожним роком все більше дітей – представників цифрового покоління, страждають розладом уваги, втратою пам’яті, низьким рівнем самоконтролю, когнітивними порушеннями, пригніченістю і депресією, яка доволі часто закінчується трагедіею.

Всесвітній день запобігання суїцидам, що відзначався у всьому світі 10 вересня 2021 року під темою *«Створення надії через дії»,* дав можливість підвищити обізнаність про проблему суїцидів в Україні та в усьому світі, а також розповісти про те, як кожен з нас може цьому запобігти. «Суїцид – це одна з пріоритетних частин Програми дій ВООЗ із подолання прогалин у сфері психічного здоров’я (mhGAP – WHO Mental Health Gap Action Programme), яка була також розпочата в Україні у 2019 році за запитом Міністерства охорони здоров’я України. Ініціатива навчає сімейних лікарів та медсестер навичкам щодо виявлення та ведення таких станів психічного здоров’я, як депресія, вживання психоактивних речовин, самопошкодження/суїцид, та допомагає залучати до цієї роботи фахівців спеціалізованої ланки, коли це необхідно,» – сказав д-р **Ярно Хабіхт**, Представник ВООЗ та Глава Бюро ВООЗ в Україні.

В даний час ще одним негативним фактором для психічного здоров'я населення стала **пандемія COVID-19**, що порушила звичне життя мільярдів людей в світі.

При цьому лише відносно невелике число людей у ​​світі мають можливість користуватися якісними послугами психіатричної допомоги. Більше 75% людей з психічними, неврологічними та наркологічними розладами в країнах з низьким і середнім рівнем доходу взагалі не отримують необхідного їм лікування. Згідно даних Атласу психічного здоров'я ВООЗ за 2017 рік, існує Глобальний дефіцит медичних працівників, підготовлених у психічному здоров'ї. Більше 45% населення світу живе в країнах, в яких на кожні 100 тис. мешканців припадає менше 1 лікаря психіатра і ще менше - неврологів. Вочевидь, що якби ми покладалися виключно на фахівців, здатних надати медичну допомогу людям, що страждають від психічних і неврологічних розладів, а також розладів, пов'язаних з вживанням психоактивних речовин (ПНВ), мільйони людей були б позбавлені можливості отримувати допомогу, якої вони потребують. Але навіть якщо така допомога і надається, вона часто або не заснована на фактичних даних, або не відрізняється високою якістю. У зв'язку з цим була розроблена програма дій по ліквідації прогалин (Програма mhGAP), з метою розширення масштабів лікування пацієнтів з розладами ПНВ. Завантажити «Керівництво mhGAP з надання допомоги в зв'язку з психічними і неврологічними розладами, а також розладами, пов'язаними з вживанням психо-активних речовин, в неспеціалізованих закладах охорони здоров'я», Версія 2.0 (2018 r.) можливо на сайті Європейського регіонального бюро ВООЗ.

Підхід mhGAP складається із заходів профілактики і лікування пріоритетних психоневрологічних станів (ПНС), які визначаються на основі фактичних даних про ефективність та доцільність розширення масштабів цих заходів в країнах з низьким і середнім рівнем доходу. Пріоритетні стані були визначені на основі критеріїв, що вказують на значний тягар хвороб (беручи до уваги смертність, захворюваність і інвалідність), величезні економічні витрати або порушення прав людини. До них відносяться депресія, психози, самоушкодження / самогубства, епілепсія, деменція, розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин, а також психічні і поведінкові розлади у дітей та підлітків. Керівництво mhGAP-IG представляє собою ресурс для застосування керівних принципів mhGAP, заснованих на фактичних даних, в неспеціалізованих медичних установах.

ВООЗ підтримує Україну у покращенні психічного здоров’я кожної людини та суспільства в цілому, сприяючи покращенню психічного благополуччя, запобіганню психічним розладам та збільшенню доступу до якісних послуг з охорони психічного здоров’я.  «В рамках програми mhGAP ВООЗ разом із партнерами було проведено навчання для понад 500 медичних працівників первинної ланки по всій країні для раннього виявлення та запобігання суїцидам та наближення якісної медичної допомоги з психічного здоров’я до людей», – розповіла д-р **Аліса Ладик-Бризгалова**, національний спеціаліст з питань психічного здоров’я Бюро ВООЗ в Україні.

Суїциди – серйозна проблема громадського здоров’я; згідно з підходом LIVE LIFE ВООЗ прагне запобігти суїцидам та рекомендує наступні ключові, ефективні, доказові інтервенції:

* обмеження доступу до засобів суїциду (наприклад, пестицидів, вогнепаль ної зброї, деяких ліків);
* взаємодія зі ЗМІ для відповідального повідомлення про суїциди;
* виховання у підлітків навичок соціально-емоційного життя;
* завчасне виявлення, оцінка, контроль та підтримка людей, схильних до суїцидальної поведінки.
* Також як і раніше широко поширені такі явища, як *стигматизація*, *дискримінація*, порушення прав людини і застосування обмежувальних законодавчих норм щодо таких людей.

Центр громадського здоров’я МОЗ України дібрав п’ять головних порад, «п`ять кроків», які допоможуть поліпшити ваше психічне здоров’я та самопочуття.

**1. Спілкуйтеся з іншими людьми**

Добрі відносини з оточенням важливі для вашого психічного здоров’я, адже вони допомагають розвинути почуття приналежності до групи, дають можливість поділитися позитивним досвідом з іншими та відчути емоційну підтримку. Спілкуйтеся з друзями, сім’єю, колегами, однодумцями. Обмінюйтеся думками, підтримуйте одне одного –– усе це допомагає відчувати себе в тонусі та зберігати життєві сили.

**2. Будьте фізично активними**

Регулярна фізична активність пов’язана з нижчим рівнем депресії і тривожності у всіх вікових групах, підвищенням самооцінки та гарним настроєм. Це не обов’язково має бути інтенсивне тренування –– можна просто прогулятися на свіжому повітрі в колі друзів чи сім’ї. Під час прогулянки знижується рівень гормону стресу (кортизолу), і внаслідок цього ми відчуваємо піднесення та отримуємо більше задоволення від життя. Прогулянку можна робити за півтори-дві години до сну, щоби покращити його якість та почуватися більш розслаблено.

**3. Продовжуйте вчитися**

Дослідження показують, що освоєння нових навичок поліпшує психічний стан завдяки підвищенню впевненості в собі черезрозвиток цілеспрямованості. Навіть якщо ви відчуваєте, що у вас недостатньо часу або немає потреби вивчати щось нове, є багато різних способів додати нові знання у своє життя. Наприклад, ви можете спробувати: готувати щось нове та корисне, удосконалити свої вміння (поліпшити навички презентації, фотографії, полагодити зламаний велосипед) або спробувати нові види діяльності (вести блог, займатися новим видом спорту, вчитися малювати).

**4. Допомагайте іншим**

Науковці виявили, що доброта й щедрість можуть допомогти поліпшити ваш психічний стан завдяки створенню позитивних емоцій та відчуття важливості. Невеликі добрі справидля інших людей або волонтерство сприяють підвищенню рівня нейромедіаторів, як-от серотонін, дофамін та ендорфін. Також, коли ми робимо добрі справи, у нас збільшуються самооцінка, рівень емпатії та співчуття, покращується настрій. Це знижує артеріальний тиск і рівень кортизолу.

**5. Уважно ставтеся до своїх думок, емоцій та поведінки**

Усвідомлення допомагає краще розуміти власні думки та емоції, тривогу чи переживання, поліпшити ставлення до життя й підхід до розв’язання проблем. Намагайтеся дослухатися до свого тіла, бажань та процесів свого внутрішнього світу, адже це підвищує здатність планувати діяльність, позитивно ставитися до себе і, як наслідок, — мати високий рівень емпатії та самоприйняття.

Пандемія COVID-19 викликала перебої в наданні медичної допомоги в усьому світі і ще більше ускладнила і без того обмежений доступ до якісних і економічно доступних послуг з охорони психічного здоров'я, особливо в умовах надзвичайних гуманітарних ситуацій і конфліктів. Це в першу чергу викликано такими причинами, як зростання захворюваності і ризику зараження в установах тривалого проживання, зокрема інтернатах і психіатричних лікарнях; введення обмежень на особисте спілкування між людьми; випадки інфікування вірусом серед співробітників психіатричних служб; і перепрофілювання психіатричних установ для надання допомоги хворим COVID-19.

Заходи з подолання пандемії спричинили й загострили появу антагоністичних тенденцій як на рівні психічного здоров’я індивіда, так і на рівні ментального благополуччя громади та держави.

На індивідуальному рівні: зміни у звичних соціальних інтеракціях, “переформатування” свідомості та активностей людини через запроваджені соціальні обмеження, невизначеність та неконтрольованість ситуації щодо безпеки власної життєдіяльності стають складними викликами для психічного здоров’я сучасної особистості.

На суспільному рівні: з одного боку, ми є свідками недостатньої системності та зрозумілості для широкого суспільства державних та громадських заходів щодо подолання пандемії. З іншого, ми спостерігаємо як суттєва критика дій держави призводить до зниження суспільної довіри до органів влади, суттєво нівелює та зменшує ефект цих заходів.

Сучасна ситуація нагадує “війну всіх проти всіх” (внутрішньо особистісна агресія, агресія у родині, соціально-політична агресія ...). Саме тому нагальною необхідністю постає розбудова нового державно-суспільно-внутрішньо індивідуального консенсусу, об'єднання зусиль фахівців, соціальних активістів, державних діячів задля благополуччя як громади\держави, так і окремої людини. В рамках національних заходів до Всесвітнього дня психічного здоров`я в Україні агентством Укрінформна 7 жовтня 2021 року запланована**пресконференція на тему: «Психологічна безпека особистості, права людини та державна регуляція в умовах соціальних зрушень». Організатори заходу:** Національна психологічна асоціація України; ГО «Міжнародна платформа психічного здоров’я»; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

**Питання винесені для обговорення:**

* Психічний клімат суспільства в умовах пандемії COVID-19.
* Відстоювання психологічних кордонів та їх зв’язок з правами людини.
* Психологічні засоби забезпечення обізнаності населення про права людини.
* Сучасні методи психологічної допомоги: тенденції та розвиток.

Всесвітній день психічного здоров'я - привід об'єднати зусилля світового співтовариства і почати заповнювати дефіцит уваги до питань психічного здоров'я, - зазначив Генеральний директор ВООЗ д-р Тедрос Адханом Гебрейесус. - Ми вже констатуємо негативний вплив пандемії на психічне здоров'я населення, і дана ситуація, як очікується, буде тільки посилюватися. Якщо ми прямо зараз не візьмемо на себе серйозні зобов'язання щодо нарощування обсягу ресурсів, що виділяються на потреби охорони психічного здоров'я, це матиме далеко осяжні наслідки для здоров'я, суспільства і економіки ».

