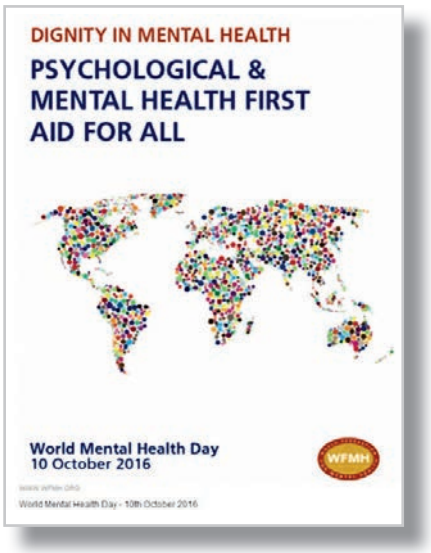
ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА допомога для всіх



10-го жовтня відзначається Всесвітній день психічного здоров'я, який було запроваджено 1992 року за ініціативи Всесвітньої федерації психічного здоров'я (WFHM) та Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Цьогорічна тема мала назву «Психологічне і психічне здоров'я: перша допомога для всіх».
Надання першої психологічної допомоги рекомендоване багатьма міжнародними та національними експертними групами, зокрема Міжвідомчим постійним комітетом (IASC) і проектом «Сфера». Згідно з керівництвом Програми ВООЗ (mhGAP) перша психологічна допомога є альтернативою психологічному дебрифінгу і саме її слід пропонувати людям, що знаходяться у стані дистресу безпосередньо після перенесеної травмуючої події.

За даними ВООЗ, на психічні захворювання страждає понад 450 млн людей у світі. За прогнозами фахівців, до 2020 р. психічні розлади увійдуть до переліку першої п'ятірки хвороб, які будуть причиною втрати працездатності. В Україні більше ніж 3,9% усього населення (1,7 млн) щорічно звертається по допомогу з приводу психічних розладів, зокрема через вживання психоактивних речовин.

Психічні розлади можуть виникати у будь-якому віці у людей найрізноманітніших соціальних та культурних груп. Вони можуть вказувати на наявність багатьох інших проблем зі здоров'ям або навпаки – бути викликані цими проблемами. Зміцнення психічного здоров'я, профілактика і лікування психічних розладів мають основне значення для збереження та підвищення якості життя, добробуту і продуктивної діяльності окремих осіб, сімей, суспільства, тим самим збільшуючи міцність і стійкість суспільства в цілому (Європейська декларація з охорони психічного здоров'я [Гельсінкі, січень 2005]; Європейський план дій з охорони психічного здоров'я [Ізмір, вересень 2013]). Таким чином, підтримання добробуту населення в області психічного здоров'я асоційоване з прийняттям на себе зобов'язань державами з розширення прав і можливостей людей з вадами психічного здоров'я та членів їх сімей, забезпеченням доступу та підвищення якості медичної допомоги.

Відзначаючи Всесвітній день охорони психічного здоров'я, ООН наголошує на важливості забезпечення доступу до послуг системи охорони психічного здоров'я для усіх, хто їх потребує, незалежно від обставин і місця проживання. У цьому році особливу увагу було приділено нагальній потребі надання термінової підтримки особам, які перебувають у стані важкого психологічного стресу після пережитої кризової ситуації.

Перша психологічна допомога (ППД) – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання.

Першими кроками надання ППД особам, що знаходяться у стані важкого психологічного стресу, є:

- ненав'язлива практична допомога та підтримка;
- оцінка потреб і проблем;
- допомога у задоволенні нагальних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація);
- можливість вислухати людей, не примушуючи їх говорити;
- можливість втішити та допомогти людині заспокоїтися;
- допомога в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними службами і структурами соціальної підтримки;
- захист від подальшої шкоди.

Головними завданнями ППД є:

- сформувати відчуття безпеки, спокою і надії, налагодити зв'язок з іншими людьми;
- сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- зміцнити віру в можливість допомогти собі та оточуючим.

ППД призначена для людей, які знаходяться у стані дистресу в результаті щойно пережитої або поточної важкої кризової події. Таку допомогу надають як дорослим, так і дітям. Однак не кожна людина, яка пережила кризову подію, потребує ППД або прагне її отримати. Не можна нав'язувати допомогу тим, хто її не бажає, але завжди треба бути з тими, хто, можливо, захоче отримати підтримку.

Бувають ситуації, коли люди потребують серйознішої допомоги, ніж ППД. Особи, які надають ППД, мають розуміти межі власних можливостей і звертатися по допомогу до професіоналів – медичних працівників, психологів, представників соціальних служб, органів місцевого самоврядування або громадських організацій, присутніх на місці події.

Концепція психологічного і психічного здоров'я не є новою. Вона бере свій початок у післявоєнний період Другої світової війни. Саме тоді були розроблені універсальні підходи та принципи психологічної профілактики і лікування. Проте, через стигму щодо людей з вадами психічного здоров'я, ця система не набула широкого запровадження. На жаль, багато людей не знали, що таке перша допомога до тих пір, поки у 1990-х роках не відновився інтерес до області психічного здоров'я. У 2002 р. в Австралії був розроблений навчальний курс першої психологічної допомоги. До того ж розвитку цієї допомоги посприяв систематичний огляд ВООЗ, проведений у 2009 р.

Даний метод допомоги насправді є досить ефективним. Вона може бути корисною для людей, які страждають від психологічних, психічних розладів та особистісних криз.

За даними ВООЗ, щонайменше кожен четвертий дорослий відчуває проблеми з психічним здоров'ям у період надзвичайних ситуацій, але більшість з них не отримує ніякої необхідної допомоги. У той час, як основні дії направлені на усунення фізичних ушкоджень, психічна реакція і дистрес через необізнаність, дискримінацію та стигматизацію залишаються поза увагою. На жаль, люди часто забувають, що психічне здоров'я є важливою складовою здоров'я загалом. Саме тому психологічна допомога має бути доступною для всіх, а не тільки для деяких верств населення.

Оскільки сутність та значення першої психологічної допомоги розуміється по-різному як професіоналами галузі психічного здоров'я, так і іншими громадянами, WFMH має на меті сформувати такі їх визначення, які б були зрозумілими широкому загалу, фахівцям, урядовим та неурядовими організаціями в усьому світі.

Мета діяльності WFMH полягає у тому, щоб:

- надавати базову першу психологічну допомогу у надзвичайних ситуаціях таким же чином, як при інших медичних невідкладних станах;
- виробити принципи подолання та зменшення стигматизації щодо людей з вадами психічного здоров'я, сприяти формуванню гідності і поваги до таких людей;
- розширити права і можливості людей, з метою зміцнення психічного здоров'я;
- поширювати розуміння важливості рівноправного ставлення до психічного і фізичного здоров'я;
- працювати з приватними особами та установами для вироблення найкращої практики в області надання першої психологічної допомоги;
- підготувати навчально-методичні матеріали, що враховують культуральні особливості, для підвищення обізнаності широкого загалу у галузі надання першої психологічної допомоги.

Сьогодні у всьому світі відмічається безпрецедентна низка надзвичайних гуманітарних ситуацій, внаслідок воєнних конфліктів та стихійних лих. Водночас щорічно мільйони людей страждають від психологічних травм, сексуального насильства, насильницьких злочинів, пов'язаних із травматичними подіями. Кожні 40 секунд у світі хтось вчиняє самогубство, при цьому цей показник надзвичайно високий серед осіб молодого віку. Зазвичай люди, що схильні до самогубства, не отримують майже ніякої або зовсім ніякої невідкладної консультативної допомоги, адже рідко можуть знайти поблизу кваліфікованих фахівців з питань психічного здоров'я. Однак цілком можливо забезпечити навчання навичкам першої психологічної допомоги осіб певних професій: вчителів, пожежників, соціальних працівників, співробітників поліції, волонтерів, співробітників невідкладної медичної допомоги і працівників гуманітарних організацій та ін. Будь-яка людина, що отримала психологічну травму повинна мати змогу отримати першу психологічну допомогу та соціальну підтримку в якомога коротші терміни.

Слід пам'ятати, що психологічний та психічний розлад може трапитися будь-де (вдома, у школі, на роботі, у транспорті, супермаркеті, громадських місцях, лавах збройних сил чи в лікарні), а навички надання першої психологічної допомоги можуть стати потенційним методом, що рятує життя.

При цьому перша психологічна допомога є лише одним із компонентів більш широких послуг в області психічного здоров'я, що надаються в рамках національних систем охорони здоров'я відповідно до зобов'язань, що містяться в Плані дій Всесвітньої організації охорони здоров'я у сфері психічного здоров'я на період 2013-2020 рр. Урядам країн було рекомендовано розробити ефективні системи охорони здоров'я на короткострокову та довгострокову перспективу. Громадські організації можуть підтримати ці зусилля на основі підвищення обізнаності, розробки та впровадження громадських програм і проведення досліджень.

Варто пам'ятати, що поруч із опануванням навичок надання першої психологічної допомоги, існує також необхідність в популяризації теми психічного здоров'я й оптимізації доступу до медичних послуг. Реалізація цих аспектів може сприяти вирішенню нагальних питань та підтримає зусилля WFMH щодо зниження стигматизації у галузі психічного здоров'я загалом.

Підготувала ***Тетяна Ільницька***