ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ в чрезвычайных ситуациях

Психическое здоровье является важнейшим компонентом здоровья человека и общества в целом. Оно влияет на общее благополучие, нормальную жизнедеятельности и устойчивость к потрясениям как отдельных людей, так и стран, находящихся в процессе восстановления после чрезвычайной ситуации.

Во время и после чрезвычайных ситуаций люди все больше начинают сталкиваться с различными проблемами психического здоровья. У некоторых из них возникают дополнительные психические расстройства, тогда как другие испытывают психологический дистресс. Лицам, которые страдали от психических расстройств до возникновения чрезвычайных ситуаций, потребуется еще больше медицинской и психологической помощи, чем ранее.

В случае гуманитарных чрезвычайных ситуаций Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует обеспечить присутствие во всех медико-санитарных учреждениях, по меньшей мере, одного медработника, работающего под наблюдением руководства и ответственного за диагностику нарушений психического здоровья и ведение пациентов с психическими расстройствами.

Общий прогресс в области реформирования системы охраны психического здоровья будет идти намного быстрее, если в каждой кризисной ситуации будут приниматься меры по использованию методов для совершенствования системы в долгосрочной перспективе.

По рекомендациям ВОЗ, первая психологическая помощь должна включать гуманную, поддерживающую и практическую помощь людям, пострадавшим от кризисных событий. Социальную и психологическую поддержку нужно оказывать с уважением к достоинству и культурным особенностям человека.

Необходимо, чтобы помощь оказывалась для решения специфических проблем, связанных с неотложным состоянием здоровья, под руководством специалистов по психическому здоровью и в рамках ответных мер органов здравоохранения. Местные сообщества, пострадавшие от чрезвычайных ситуаций, нуждаются в долгосрочном доступе к услугам по охране психического здоровья, поскольку неблагоприятная обстановка является серьезным фактором риска возникновения целого ряда психических расстройств.

Воздействие чрезвычайных ситуаций

Некоторые психологические и социальные проблемы являются следствием чрезвычайной ситуации, а другие – ответной реакцией на событие или же существовали ранее.

Проблемами психологического характера являются:

- ранее существовавшие депрессия, алкоголизм, острые психические расстройства;
- вызванные чрезвычайной ситуацией печаль, дистресс, частое употребление алкоголя, токсикомания, депрессия и беспокойство, включая посттравматическое стрессовое расстройство;
- вызванные гуманитарными ответными мерами беспокойство, связанное с отсутствием информации о распределении продовольствия или о получении других базовых услуг.

К значимым социальным проблемам относятся:

- вызванные чрезвычайной ситуацией разделение семьи, отсутствие безопасности, дискриминация, потеря средств к существованию и социальной структуры повседневной жизни, низкая степень доверия и недостаточные ресурсы;
- вызванные гуманитарными ответными мерами перенаселенность, отсутствие частной жизни в лагерях, общественной или традиционной поддержки;
- ранее существовавшая принадлежность к маргинализованной группе.

Симптомы дистресса

У людей с дистрессом в ответ на кризис проявляются некоторые общие черты, а именно:

- физические симптомы: головная боль, усталость, потеря аппетита, боль и страдания;
- плаксивость, грусть, печаль;
- беспокойство, страх;
- настороженность, боязливость;
- бессонница, ночные кошмары;
- раздражительность, гневливость;
- чувство вины, стыд (комплекс вины спасшегося);
- спутанность сознания;
- замкнутость, чрезмерное спокойствие (отсутствие движений);
- дезориентированность (незнание своего имени или места проживания);
- неспособность оказывать помощь себе или своим детям.

Не каждый человек, испытывающий воздействие кризиса, нуждается в поддержке или хочет ее получить.

Если люди восстанавливают свои базисные потребности, находят способы вернуться к нормальной жизни и получают поддержку, когда она им необходима, то,

как правило, со временем психическое и социальное состояния приходят в норму. В случаях, когда симптомы препятствуют повседневной жизнедеятельности, важно обеспечить клиническое ведение пациентов.

Эффективные меры реагирования в условиях чрезвычайных ситуаций

Исходя из практического опыта и фактических данных, люди, которые чувствуют себя в безопасности, ощущают спокойствие, взаимодействуют с другими людьми, имеют доступ к социальной, физической и эмоциональной поддержке, а также ищут способы помочь себе после бедствия, имеют больше шансов избавиться в долгосрочной перспективе от последствий, влияющих на психическое здоровье.

ВОЗ и партнеры разработали пирамиду мероприятий – от базовых услуг и действий (в основании) до высокоспециализированных (на вершине), с целью помочь странам надлежащим образом согласовать стратегии ответных мер с потребностями на местном уровне. Например, клинические услуги по охране психического здоровья, находящиеся на вершине пирамиды, должны предоставляться под контролем специалистов по психическому здоровью, таких как психиатрические медсестры, психологи и психиатры.

Первая психологическая помощь может оказываться на местах работниками здравоохранения, преподавателями или подготовленными добровольцами, поскольку не всегда требует привлечения специалистов в области охраны психического здоровья.

Медицинские работники общего профиля, которые имеют надлежащую подготовку, могут оказывать первую помощь при психических расстройствах.

Взгляд в будущее

Чрезвычайные ситуации, несмотря на их трагический характер и негативное влияние на психическое здоровье людей, способствуют построению более эффективных систем охраны психического здоровья для всех нуждающихся.

Благодаря деятельности международных доноров и повышенному вниманию к проблемам здоровья со стороны общественности, появилась возможность разработать необходимые программы для улучшения качества охраны психического здоровья.

Создание устойчивых систем охраны психического здоровья

После цунами в 2004 г. правительство острова Шри-Ланки получило достаточное количество различных ресурсов, которые были направлены на развитие служб охраны психического здоровья. В настоящее время эта система, основанная на общинах, существует в большинстве районов страны.

Приток иракских беженцев в Иорданию с 2003 по 2007 гг. сформировал условия для создания экспериментальных клиник по охране психического здоровья, основанных на общинах. Успешная деятельность этих клиник послужил стимулом для более широкой реформы во всей стране.

Во время войны в Сирии более 500 работников служб первичной медико-санитарной помощи прошли медицинскую подготовку. Сегодня они оказывают услуги по охране психического здоровья в медико-санитарных учреждениях первичного звена. Во многих районах этой страны доступ к услугам по охране психического здоровья в неспециализированных медицинских учреждениях обеспечен лучше, чем до войны.

Подобные примеры свидетельствуют о том, что систему охраны психического здоровья можно создать и в контексте чрезвычайных ситуаций.

Деятельность ВОЗ

ВОЗ является ведущей организацией, предоставляющей технические рекомендации по вопросам охраны психического здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций.

В этом году организация брала активное участие в формировании структур охраны психического здоровья в Гвинее, на Западном берегу реки Иордан, в секторе Газа, в Ираке, Йемене, Либерии, Ливане, Непале, Пакистане, Сирии, Сьерра-Леоне, Турции, Уганде, Украине и Центральноафриканской Республике.

ВОЗ работает на глобальном уровне в целях обеспечения координации и эффективного осуществления гуманитарной деятельности в области охраны психического здоровья, а также устойчивого восстановления систем охраны психического здоровья.

Кроме того, ВОЗ разрабатывает средства, необходимые для обеспечения потребностей в области охраны психического здоровья людей в условиях чрезвычайных ситуаций, и оценивает их эффективность. К таким средствам относятся методы диагностики, оказания психологической первой помощи, клинического ведения психических расстройств и восстановления системы охраны психического здоровья.

Рекомендации и методики, созданные ВОЗ, используются в деятельности подавляющего большинства международных гуманитарных организаций, работающих в области охраны психического здоровья.

Информационный бюллетень ВОЗ. – 2016. – № 383