ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я в умовах війни

Війна з усіма її проявами — це надпотужний стресовий чинник, який може мати вплив на психіку людини і через кілька років після того, як бойові дії завершаться. Для запобігання тяжким і довготривалим ускладненням, надзвичайно важливо вже зараз надавати психологічну підтримку всім, хто цього потребує. У Міністерстві охорони здоров'я спільно з Офісом першої леді та іншими партнерами розпочато програму, яка спрямована на допомогу українцям у подоланні психологічних наслідків війни.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я — це стан добробуту, коли людина може справлятися зі стресами, плідно працювати і робити внесок у свою громаду або спільноту. Нині через війну всі ці компоненти психічного здоров'я опинилися під впливом тяжких травмувальних чинників. Це вимагає від кожного здобувати навички та вміння справлятися зі стресовими ситуаціями, для того щоб вистояти, вижити і бути гнучкими. За попередніми прогнозами Міністерства охорони здоров'я (МОЗ) України, з кожним днем кількість осіб, які будуть відчувати наслідки для свого психічного здоров'я, зростатиме. Навіть тих, хто зміг стійко перенести перші місяці повномасштабного вторгнення рф, чекає ментальне виснаження, адже звикання до постійного перебування в умовах війни також може негативно позначатися на психічному здоров'ї.

Як зазначив Міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко, надалі психологічної підтримки потребуватимуть до 15 млн українців, із них майже 3–4 млн — медикаментозного лікування. Кожен десятий українець може відчути наслідки на рівні середньої тяжкості чи тяжкої хвороби. Серед наслідків, які негативно позначатимуться й створюватимуть додаткове навантаження на охорону здоров'я: поширення серцево-судинних хвороб, діабету, артритів, астми, онкозахворювань; погіршення результатів лікування хронічних хвороб та збільшення смертності від раку.

Особи із психічними розладами мають також розлади сну, що нерідко призводять до хвороб органів дихання; вони більш схильні до куріння, важче кидають згубну звичку та в середньому палять більше. Загалом за наявності психічних хвороб кількість звернень до лікарів, увага до власного здоров'я та періодичність проходження рутинних обстежень знижуються, що призводить до пізньої діагностики хвороб та меншої успішності їх лікування; ризик смерті від раку за наявності депресивних розладів зростає на 50 %, а від серцевих — на 67 %; серед осіб із посттравматичним стресовим розладом більш поширені гіпертонія, стенокардія, тахікардія, інші захворювання серця, виразка шлунка, гастрит і артрит.

Під час війни та після її закінчення увага до психічного здоров'я громадян має бути на особливо високому рівні, оскільки саме рівень психологічного благополуччя матиме вплив і на загальний стан здоров'я, економічне відновлення та добробут країни.

Щоб допомогти людям, які постраждали від російської агресії в Україні, МОЗ спільно з партнерами ініціювали створення «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки», яка передбачає:

- залучення фахівців ВООЗ до розроблення моделі системи надання психологічної допомоги;
- підготовлення покрокового плану реалізації моделі після її обговорення з представниками професійної спільноти, експертами;
- побудову системи навчання, сертифікації, моніторингу якості підготовки психологів, психотерапевтів, лікарів-психологів;
- проведення навчання сімейних лікарів, психологів, соціальних працівників, освітян методик надання психологічної підтримки;
- формування реєстру фахівців і методик, систематизація даних, розробка моделі перенавчання й перепідготовки кадрів і системи їх залучення.

У формуванні психологічно здорового суспільства важлива спільна робота громади і держави. Зокрема, ВООЗ і глобальна Референтна група з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки Міжвідомчого постійного комітету допомагатиме в реалізації цього проєкту. Об'єднання зусиль для подолання викликів, що постали через війну у сфері психічного здоров'я українців, є необхідною умовою для створення системи, яка готова реагувати на всі виклики та здатна надати допомогу всім, хто її потребує.

Підготувала ***Лариса Мартинова***

За матеріалами www.moz.gov.ua