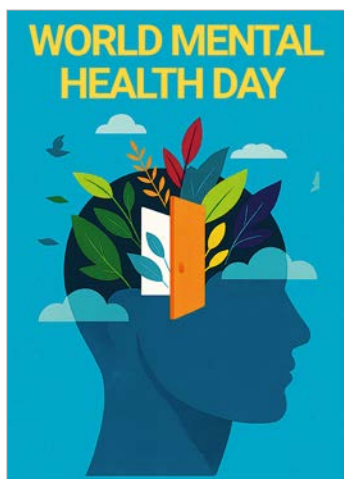


ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ психічного здоров'я: належна підтримка пацієнтів як суспільний пріоритет



Щороку 10 жовтня у світі, зокрема й в Україні, відзначають Всесвітній день психічного здоров'я (World Mental Health Day). Ця подія покликана привернути увагу до важливості підтримки людей із психічними розладами, а також підвищити обізнаність про способи збереження та зміцнення психічного здоров'я. Її головна мета — зменшити поширеність психічних розладів і станів, розвивати культуру турботи про себе та поліпшити профілактику психоемоційних проблем. Водночас цей день нагадує, що допомоги та підтримки потребують не лише ті, хто мають діагностовані психічні захворювання, але й кожен, хто стикається зі стресом, тривожністю чи емоційним виснаженням. Адже піклування про психічне здоров'я — важлива складова добробуту та якості життя.

Згідно із визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я — це стан благополуччя, який дає змогу людині долати стрес, реалізовувати свій потенціал, ефективно працювати й брати участь у житті суспільства. Психічне здоров'я формується під впливом поєднання індивідуальних, сімейних, соціальних і структурних факторів, які можуть як підтримувати, так і послаблювати його. Більшість людей мають психічну стійкість, але несприятливі обставини підвищують ризик розвитку психічних розладів.

Порушення психічного здоров'я охоплюють психічні розлади, психосоціальну інвалідність та інші стани, що супроводжуються дистресом, порушенням функціонування чи ризиком самоушкодження. Більшість із них піддаються ефективному лікуванню, але у багатьох країнах цьому перешкоджає недостатнє фінансування систем охорони здоров'я.

Психічне здоров'я у світі: що кажуть нові звіти ВООЗ?

Нещодавно ВООЗ опублікувала нові дані, згідно з якими нині більш ніж 1 млрд людей мають психічні розлади, зокрема тривожно-депресивні стани, й потребують негайного посилення підтримки. Поширеність тривожних і депресивних розладів є значною в усіх країнах світу й серед усіх груп населення, незалежно від віку та рівня доходу. Вони є другою за значущістю причиною інвалідності та асоційовані з чималими витратами на медичну допомогу. В багатьох країнах вже

5 цікавих фактів

- День психічного здоров'я вперше був відзначений 1992 року і став щорічним заходом за підтримки ВООЗ та Всесвітньої федерації з психічного здоров'я (WFMH)
- Загальна мета цього заходу — підвищення обізнаності, подолання стигми й підкреслення потреб людей, які відчувають тиск стресу та травми
- Щороку тема події змінюється, аби привернути увагу до конкретних викликів у сфері психічного здоров'я
- Тема Всесвітнього дня психічного здоров'я 2025 р.: «Доступ до послуг: психічне здоров'я в умовах катастроф та надзвичайних ситуацій»
- Символом Дня є зелена стрічка, що асоціюється із підвищенням обізнаності про психічне здоров'я

зроблено значні кроки для підвищення якості надання психіатричної допомоги, але для масового охоплення послугами захисту психічного здоров'я у всьому світі потрібні додаткові зусилля.

Ці висновки були опубліковані в останніх доповідях ВООЗ «Психічне здоров'я в сучасному світі» (World mental health today) 2025 р. та «Атлас психічного здоров'я» (Mental Health Atlas) 2024 р. Вони свідчать як про позитивні зрушення, так і про суттєві недоліки у розв'язанні проблем психічного здоров'я на міжнародному рівні.

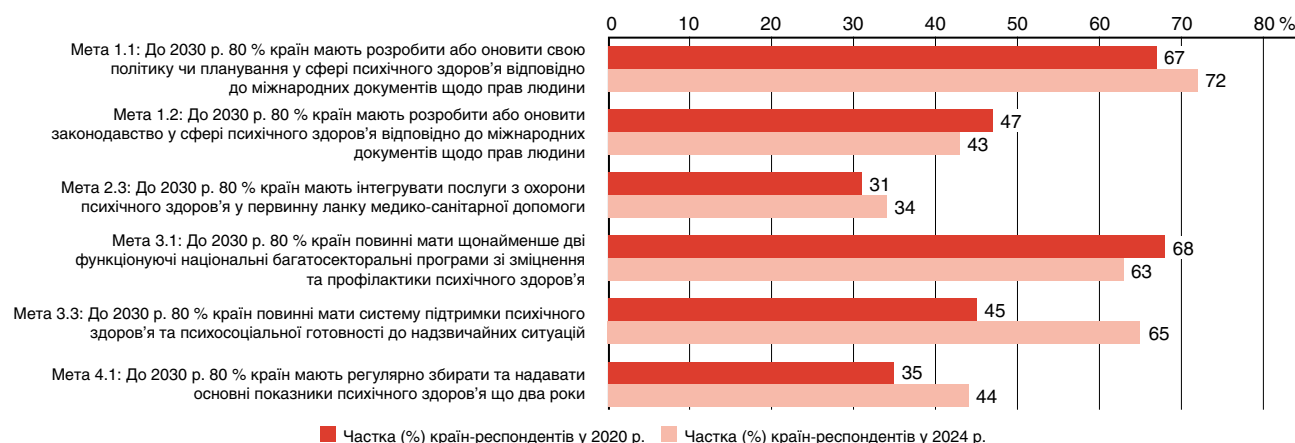


Рисунок. Прогрес у досягненні національних глобальних цілей у сфері психічного здоров'я, 2020–2024 рр.

У доповіді «Психічне здоров'я в сучасному світі» зазначено, що реформування системи психіатричної допомоги залишається одним із найнагальніших завдань громадської охорони здоров'я. ВООЗ наголошує на необхідності оновлення політик у сфері психічного здоров'я, закликає до реструктурування системи догляду, інтегрування послуг і зміни середовища, що впливатиме на психологічне благополуччя. Значну увагу слід приділяти розвитку спільнотних моделей допомоги, які функціонують за межами психіатричних закладів, та поступовому скороченню тривалості стаціонарного лікування.

Окрім того, фінансування служб психічного здоров'я є недостатнім, і в багатьох країнах до 90 % осіб із тяжкими психічними захворюваннями взагалі не отримують допомоги. Як зауважив генеральний директор ВООЗ, доктор Тедрос Аданом Гебреїсус, інвестиції в охорону психічного здоров'я — це інвестиції у людей, суспільство та економіку, нехтувати якими не може собі дозволити жодна країна.

У документі також акцентовано увагу на тому, що психічне здоров'я — це не просто відсутність хвороби, а невід'ємна частина здоров'я людини, і його слід визнати пріоритетом у всіх сферах суспільства. У центрі змін мають бути врахування прав людини, персоналізований підхід і відновлення гідності пацієнтів із психічними розладами. В умовах війни в Україні такі меседжі стають особливо вагомими, адже система охорони здоров'я нині має адаптуватися до підвищених психологічних потреб населення.

У доповіді «Атлас психічного здоров'я» зібрано дані з 144 країн про стан психічного здоров'я населення, ресурси й прогалини у службах підтримки. Зокрема, відстежується прогрес країн у досягненні цілей Комплексного плану дій у галузі психічного здоров'я (Mental Health Action Plan) на 2013–2030 рр., ухваленого 194 державами-членами ВООЗ на Всесвітній асамблеї охорони здоров'я. План спрямований на поліпшення показників психічного здоров'я в межах чотирьох стратегій, як-от керівництво й управління, організація допомоги на місцевому рівні, зміцнення психічного здоров'я та профілактика розладів, збирання й обробка даних.

Прогрес у досягненні країнами-членами ВООЗ національних глобальних цілей у сфері психічного здоров'я за період 2020–2024 рр. відображений на рисунку.

Важливою темою, піднятою в Атласі, є децентралізація та інтеграція психічної допомоги у первинну ланку медицини й громади, але лише частина країн вже запровадили такі моделі повноцінно. Так, багато де ще не завершено адаптацію політик та законодавства до міжнародних стандартів захисту прав осіб із психічними захворюваннями. До того ж у низці країн інвестиції у психічне здоров'я лишаються вкрай незначними — середній рівень витрат становить лише близько 2 % бюджетів охорони здоров'я, і цей показник суттєво не змінився з 2017 р. У певних країнах із низьким і середнім доходом менш ніж 10 % осіб із психічними розладами отримують необхідну допомогу. Одна із важливих проблем сьогодні — нестача кадрів у сфері психічного здоров'я: медичних працівників, психологів, соціальних службовців — особливо у регіонах із дефіцитом ресурсів.

У складних умовах для українців впродовж останніх років — на тлі пандемії, повномасштабного вторгнення, внутрішньої та зовнішньої міграції — зростає потреба у реформуванні системи психіатричної допомоги та наданні належної підтримки людям у кризових ситуаціях.

Психічне здоров'я в Україні: зміни, які відчуває кожен

Цьогоріч у Всесвітній день психічного здоров'я Міністерство охорони здоров'я (МОЗ) України нагадало: турбота про себе — це вияв сили, а не слабкості. Кожен має право на підтримку, розуміння та якісну допомогу — незалежно від місця проживання чи життєвих обставин.

Всеукраїнська програма психічного здоров'я «Ти як?», започаткована першою леді України Оленою Зеленською, стала основою системних змін у сфері психічного здоров'я та подолання суспільної стигми. Україна крок за кроком вибудовує екосистему підтримки, де кожен може отримати необхідну допомогу. Психічне здоров'я є невід'ємною складовою загального добробуту, тому його підтримка інтегрована на всіх рівнях системи охорони здоров'я. Такий підхід допомагає створити сучасну та стійку медичну систему, здатну ефективно реагувати на виклики, що постали перед країною через повномасштабну війну.

Сьогодні кожен українець може безоплатно отримати психосоціальну допомогу в сімейного лікаря, терапевта або педіатра. Такі послуги входять до базового пакета Програми медичних гарантій і надаються у понад 2 тис. закладів первинної медичної допомоги, що мають контракт із Національною службою здоров'я України. Це дозволяє громадянам своєчасно отримувати необхідну підтримку, а лікарям — вчасно виявляти психічні розлади та запобігати розвитку ускладнень.

У 2025 р. понад 220 тис. українців звернулися по допомогу з питань психічного здоров'я, серед них кожен сьомий — дитина. Найчастіші причини звернень:

- тривожність, знервованість, напруження (понад 79 тис. дорослих і 7 тис. дітей);
- порушення сну (42 тис. дорослих і 3 тис. дітей);
- пригнічений настрій (8 тис. дорослих та 1 тис. дітей);
- емоційне виснаження та труднощі з концентрацією уваги (26 тис. дорослих і 5 тис. дітей).

У разі потреби пацієнтів скеровують до вузьких фахівців. Нині активно триває робота з розвитку спеціалізованої ланки психічного здоров'я, зокрема мережі центрів психічного здоров'я — так званих просторів підтримки, де можна отримати психіатричну, психотерапевтичну чи психологічну допомогу без стигми. У таких центрах працюють мультидисциплінарні команди — психіатри, психологи, психотерапевти, медсестри, соціальні працівники. Допомога надається амбулаторно, у денному стаціонарі або вдома — із залученням мобільних команд. Наразі в Україні працює 147 таких центрів, які вже допомогли понад 83 тис. осіб.

До центрів психічного здоров'я можуть звертатися не лише пацієнти із діагностованими психічними порушеннями (зокрема, біполярним афективним розладом чи депресією середнього й важкого ступеня), але й ті, хто переживає перший психотичний епізод, хронічний стрес, емоційне виснаження або має занепокоєння щодо свого психічного стану. Допомогу можна отримати, звернувшись безпосередньо до найближчого центру.

Центри психічного здоров'я працюють у партнерстві з міжнародними організаціями, а їхні фахівці проходять навчання за програмами ВООЗ. Особливий акцент робиться на підтримці вразливих груп — людей, які постраждали від війни.

Найчастіші причини звернень серед дорослих — підозра на психічні розлади або порушення поведінки

(12254 звернення), змішаний тривожний і депресивний розлад (8517), нервозність (5000), порушення адаптації (4000), невротичні розлади (2000), посттравматичний стресовий розлад (1604). У дітей найчастіше діагностують розлади спектра аутизму, розлади мовленнєвого розвитку, порушення адаптації, розлади із дефіцитом уваги та гіперактивністю.

МОЗ змінює підхід до надання стаціонарної психіатричної допомоги. Від 1 липня 2025 р. така допомога дітям фінансується виключно у медзакладах спроможної мережі. Відтепер діти до 18 років із психічними розладами отримують терапію не у спеціалізованих психіатричних закладах, а в багатопрофільних дитячих лікарнях, де працюють усі необхідні фахівці: педіатри, неврологи, ендокринологи тощо. Такий підхід забезпечує комплексне лікування, що враховує як фізичне, так і психічне здоров'я дитини. Нині вже 15 багатопрофільних дитячих лікарень надають стаціонарну психіатричну допомогу маленьким пацієнтам у сучасних, комфортних умовах.

Підтримка осіб із психічними розладами не обмежується лише медичною допомогою у стаціонарі. Важливо, щоб кожен, хто потребує терапії, мав доступ до необхідних ліків. У межах програми «Доступні ліки» пацієнти із психічними розладами та епілепсією можуть отримувати медикаменти безкоштовно або з незначною доплатою. До програми включені препарати для лікування біполярного афективного, посттравматичного стресового, тривожних, депресивних розладів, епілепсії, фобій, психозів, психосоматичних порушень та інших станів. За дев'ять місяців 2025 р. лікарі виписали понад 366 тис. електронних рецептів, з яких 315 тис. уже погашено — тобто майже 9 із 10 пацієнтів отримали необхідні ліки.

Україна поступово формує нову культуру ставлення до психічного здоров'я — із повагою, гідністю та довірою. Піклуватися про нього — означає створювати середовище, в якому кожен відчуває безпеку, підтримку й віру в одужання.

Підготувала **Олена Коробка**

За матеріалами
www.news.un.org, www.moz.gov.ua, www.who.int

