



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



АСОЦІАЦІЯ МІСТ УКРАЇНИ
СПІЛЬНИМИ ЗУСИЛЛЯМИ

“Використання програми СЕТА для підтримки психічного здоров’я людини, як приклад новітнього підходу у реформуванні системи соціального захисту у роботі з постраждалими в зоні військового конфлікту”

В рамках проекту «Розробка курсу на зміцнення місцевого самоврядування в Україні» (ПУЛЬС)

ПУЛЬС
Зміни заради майбутнього

Донецьке
регіональне відділення
Асоціації міст України



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



АСОЦІАЦІЯ МІСТ УКРАЇНИ
СПІЛЬНИМИ ЗУСИЛЛЯМИ

1. Актуальність збереження психічного здоров'я.
Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні
на період до 2030 року.
2. Програма СЕТА у вирішенні проблем травматичного
досвіду, тривоги, депресії, хімічної залежності.
3. Практикум формування навички «Думати по-іншому».

ПУЛЬС

*Змінн заради
майбутнього*

Донецьке
регіональне відділення
Асоціації міст України

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

- Здоров'я - стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби і фізичних дефектів.
- Психічне здоров'я — це стан благополуччя, при якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і вносити вклад у своє співтовариство. За даними ВООЗ, кожна четверта людина в світі стикається з психічними проблемами, близько 1,1 мільярда переживали або переживають розлади психічного характеру.
- Психологічне здоров'я - це стан, коли душевне здоров'я поєднується з особистісним, у людини все світло і класно і при цьому він в змозі особистісного зростання і готовності до такого зростання.

До Гуманітарної ери

- Давні греки описували проблеми, пов'язані з психічним здоров'ям солдатів, у 480 році до нашої ери (більше, ніж 2000 років тому)
- У 1678 році швейцарські військові лікарі описали «ностальгію» (німецькою мовою – 'Heimweh' (туга за домом), від якої страждали солдати
- Перша світова війна: «контузія»
- Друга світова війна / Корейська війна / війна у В'єтнамі: «невроз військового часу», «стрес-реакція» або «адаптаційний синдром»
- 1980: термін «посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР)

Короткий огляд історії поліпшення психічного здоров'я та забезпечення психосоціальної підтримки (ПЗПСП)

- Підхід до ПЗПСП значно змінився за останні кілька десятиліть
- Спочатку: недостатньо уваги до галузі ПЗПСП
- Кінець 1980-х: основний акцент – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та психічні захворювання
- Середина 1990-х: поява методів, орієнтованих на громаду та підвищення резильєнтності (гнучкість, еластичність; укр. терміни – стресостійкість, життєстійкість)

Основні компоненти проблеми у сфері охорони психічного здоров'я в Україні 1(Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року)

слабка обізнаність щодо психічного здоров'я у суспільстві, що призводить до стигматизації та несвоєчасного звернення по професійну допомогу;

недосконалість національного законодавства у сфері психічного здоров'я та порушення прав людей з проблемами психічного здоров'я;

відсутність системи профілактики психічних розладів, що базується на фактичних даних, та ефективної популяризації психічного здоров'я;

недосконалість регулювання діяльності у сфері охорони психічного здоров'я;

низький рівень кадрового забезпечення психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками та іншим персоналом, який залучається до надання допомоги у сфері психічного здоров'я,

Основні компоненти проблеми у сфері охорони психічного здоров'я в Україні 2 (Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року)

- надмірна зосередженість допомоги у сфері психічного здоров'я у спеціалізованих закладах охорони здоров'я та інтернатних закладах системи соціального захисту; дефіцит служб, які б базувалися на рівні територіальних громад, реабілітаційних і соціальних послуг; а також недостатній розвиток кризової психологічної допомоги та програм раннього втручання на рівні територіальних громад;
- обмежене використання сучасних технологій, методів та процедур оцінки у сфері психічного здоров'я та надання допомоги особам з проблемами психічного здоров'я під час надання первинної медичної допомоги;
- недостатня диференційованість надання допомоги у сфері охорони психічного здоров'я з урахуванням чутливості до потреб різних груп суспільства та обмежена участь і залучення осіб з психічними та інтелектуальними порушеннями та членів їх сімей до планування допомоги, її реалізації та оцінки;
- відсутність ефективного адміністрування та моніторингу у сфері охорони психічного здоров'я, недостатня координація між різними державними органами у наданні допомоги особам з проблемами психічного здоров'я.

- 5 основних напрямків Національного Плану заходів та розвитку охорони псих здоров'я
- Стратегія, державне управління, міжсекторальна співпраця, права людини;
 - Розвиток персоналу у сфері охорони психічного здоров'я;
 - Надання медичних та реабілітаційних послуг;
 - Популяризація психічного здоров'я та профілактика його розладів;
 - Стратегічна інформація (моніторинг, дослідження тощо).

СЕТА

СЕТА – короткотривала терапія, що орієнтована на придбання нових поведінкових навичок. Програму СЕТА розробили дослідники психічного здоров'я університету Джонса Гопкінса. Зараз її ефективно використовують для роботи з травматичним досвідом спеціалісти у всьому світі: США, Ірак, Бірма, Тайланд, Замбія, Ефіопія. Для України програму адаптували, щоб вона відповідала потребам українських ветеранів, переміщених осіб та волонтерів. Проект впроваджується Школою громадського здоров'я ім. Блумберга Університету Джонса Гопкінса (США) у партнерстві з Національним університетом «Києво-Могилянська академія».

Зі слів Пола Болтона, головного дослідника і керівника Групи прикладних досліджень у сфері психічного здоров'я Школи громадського здоров'я ім. Блумберга Університету Джонса Гопкінса (США), «основними завданнями проекту є розбудова місцевої спроможності у забезпеченні немедичної підтримки у сфері психічного здоров'я на рівні громад, проведення рандомізованого контрольованого дослідження програми СЕТА з метою перевірки ефективності програми психологічної підтримки для ветеранів, ВПО та членів їхніх родин, а також дослідження можливостей її подальшого поширення в Україні».

Географія

Підготовлено 70 консультантів в Дон., Луган., Київ., Запоріж., Харків., Дніпр. Областях України. До 2021 року програму планують поширити на 10 областей, у співпраці з Міністерством охорони здоров'я, Міністерством у справах ветеранів, тимчасово окупованих територій та внутрішньо переміщених осіб і Мінсоцполітики. Планується запуснути також програму для групового навчання про основи психічного здоров'я, щоб люди краще розуміли, як працює їхня психіка. Працювати планують в першу чергу з ветеранськими організаціями.

З ЧИМ ПРАЦЮЄ СЕТА

- ТРАВМА (ПТСР)/TRAUMA
- ПРИГНІЧЕНИЙ СТАН/DEPRESSION
- ТРИВОЖНІСТЬ/ ANXIETY
- ВЖИВАННЯ РЕЧОВИН/SUBSTANCE USE

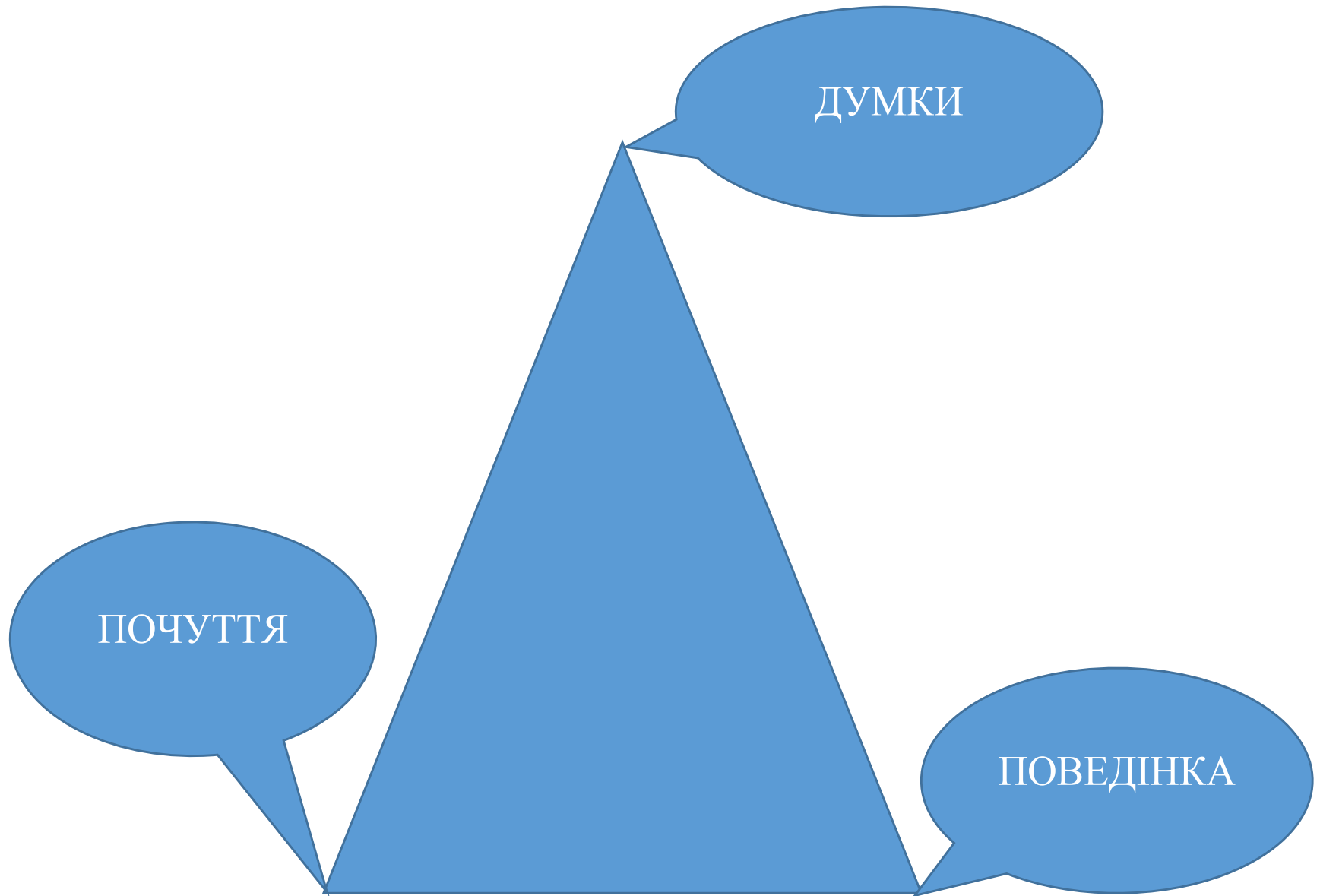
- План заходів реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року <https://moz.gov.ua/>
- Результати дослідження ефективності програми психологічної допомоги СЕТА. УКМЛ 29.01.2020 <https://www.youtube.com>
- СЕТА для отримання допомоги: 068-283-20-98, 066-147-43-17
- СЕТА для організацій: інфо про тренінги СЕТА та дослідження 067-444-69-50 (Ірина Шведюк)

Що таке думка?

Що таке думка? Це слова, які ми не промовляємо вголос. Щодня в нашій голові проноситься десятки і сотні різних думок. Після того, як у нас з'являється думка ми робимо вибір: яку з них варто викинути з голови, а яку залишити. Це відбувається дуже швидко, часто ми навіть не помічаємо цього (на жаль). Вибір тих чи інших думок залежить від попереднього схожого досвіду, від виховання, від установок і т.п. Саме від цього вибору залежить те, які почуття ми відчуваємо. Думка продовжується в почуттях.

- Абсолютно все починається з думки!

"Думати по-іншому"



"Від турботи про психічне здоров'я окремої особи, родини - до більш здорового та гармонійного суспільства..."

Модель життэвога баланса Н.Пезашкіана





Якщо ти хочеш
мати, то, що
ніколи не мав,
роби те, що
ніколи не
робив

Асланян Тетяна-
канд. психолог. наук,
гештальттерапевт,
консультант СЕТА,
E-mail:
taslanyanserg@gmail.com
+38050-182-63-15

