

mhGAP community toolkit¹

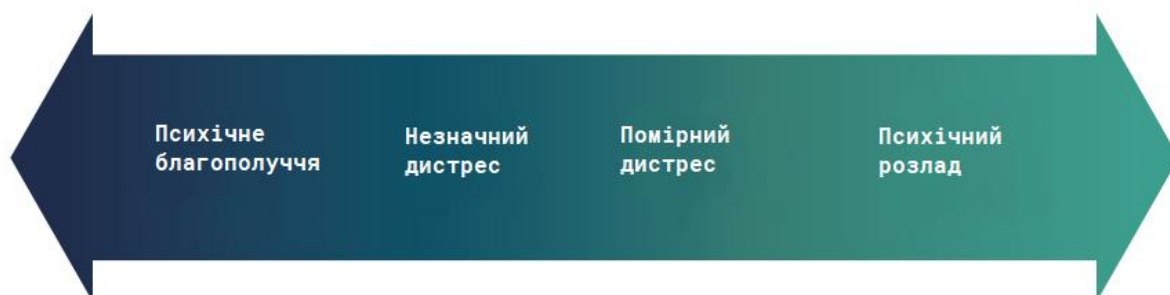
Інструменти mhGAP для громади

Вступ

Визначення психічного здоров'я та проблем з психічним здоров'ям

Психічне здоров'я є невід'ємною частиною загального здоров'я особи та впливає на те як ми відчуваємося, думаємо та поведимося. Воно також тісно пов'язане з фізичним здоров'ям. Психічне здоров'я – це не просто відсутність страждань чи захворювань, але і почуття благополуччя та задоволення собою, здатність підтримувати стосунки, відчуття змістовної продуктивності та користі в громаді, а також вміння впоратися із повсякденним життєвими стресами. Психічне здоров'я та проблеми з психічним здоров'ям можна розмістити в континуумі – від психічного благополуччя до хвороби. Протягом свого життя більшість людей рухаються то в одну, то в іншу сторону на цій шкалі залежно від того досвіду, який вони отримують,- позитивного чи негативного (див. Рисунок 1).

Рисунок 1. Континуум психічного здоров'я та психічних розладів



Відомо, що багато факторів впливають на психічне здоров'я. Здоровий спосіб життя – тобто регулярна фізична активність, якісний сон, поживна дієта, міцні соціальні зв'язки та зменшення стресу – сприяють психічному здоров'ю та попереджають проблеми з психічним здоров'ям. Період раннього розвитку може мати значний вплив – як позитивний, так і негативний – на психічне здоров'я особи на пізніших етапах життя. Серед факторів, які, як відомо, підвищують ризик розвитку проблем з психічним здоров'ям – досвід травматичних подій, особливо в дитинстві чи протягом життя, обмежена соціальна підтримка чи зв'язки, генетичні фактори, вплив факторів забруднення довкілля, вживання психоактивних речовин, погане харчування, деякі інфекції та інші стани пов'язані із фізичним здоров'ям.

Кожна людина має свої сильні сторони та здібності, які допомагають їй впоратися із життєвими викликами. Легкий чи навіть помірний дистрес – це звична реакція на негативний досвід чи взаємодію з іншими людьми, яка може проявитися такими емоціями, як сум, злість,

¹ В даному документі перекладено лише частину першого розділу mhGAP Community toolkit. Цей переклад не є офіційним. Призначений лише для використання в межах проекту MH4U

тривога чи страх. Дистрес, який триває протягом довгого часу, є вираженим чи негативно впливає на щоденне життя особи, може бути ознакою проблем з психічним здоров'ям. Проблеми з психічним здоров'ям впливають на почуття людини, її думки та поведінку, а також можуть перешкоджати людям жити повноцінним життям і робити свій внесок в громаду так, як їм цього б хотілося. Є різні види психічних розладів, які можна діагностувати ґрунтуючись на симптомах, які особа виявляє. Їх тяжкість може змінюватися і вони можуть викликати значну непрацездатність (обмеження життєдіяльності, інвалідність – пер.). Зверніть увагу, що особа може боротися із одним аспектом свого психічного здоров'я (напр. тривога чи депресія) і водночас може мати неймовірну стійкість в інших. Для більш детальної інформації та загальних ознак проблем з психічним здоров'ям див. Частина 2: 3.2: Ідентифікація проблем з психічним здоров'ям.

Проблеми з психічним здоров'ям дуже поширені, за оцінками дослідження глобального Тягаря Захворювань (Global Burden of Disease) станом на 2017 рік понад 970 мільйонів людей страждають від проблем з психічним здоров'ям (3). Проблеми з психічним здоров'ям можуть значним чином впливати не тільки на здоров'я та благополуччя тих, хто від них страждає, але й на їх сім'ї, друзів та громади, в яких вони живуть. Стигма щодо проблем з психічним здоров'ям є поширеною в усіх сферах суспільства. Люди з такими проблемами часто зустрічаються з дискримінацією, порушенням своїх прав та соціальною ізоляцією зі сторони широкого загалу, систем соціального забезпечення та освіти, а іноді й зі сторони системи охорони здоров'я. В результаті цього, багато людей із проблемами з психічним здоров'ям виявляють, що вони не мають доступу до можливостей навчання, працевлаштування чи проживання, а також стикаються з труднощами у доступі до охорони здоров'я. (див Частина 2: 1.2: Зменшення стигми, дискримінації, соціального виключення). Якщо їм забезпечити правильний догляд та підтримку, більшість людей із проблемами з психічним здоров'ям можуть видужати і жити нормальним продуктивним життям в своїх громадах.

Прогалина в лікуванні психічних розладів та роль громад

Між людьми із проблемами з психічним здоров'ям, яким може бути корисна допомога та підтримка та тими, хто справді має доступ до доказових втручань, існує величезна прірва або прогалина. За підрахунками дві третини осіб, які страждають від проблем з психічним здоров'ям по всьому світу, не отримують лікування, навіть у країнах із найбільшими ресурсами (4). В країнах із меншими ресурсами ситуація значно гірша. В країнах із нижче середнього та середнім рівнем доходів (LMICs), фінансові та людські ресурси часто достатні, але вони нерівномірно розподіляються чи нераціонально використовуються (5). Згідно з даними Атласу психічного здоров'я ВООЗ за 2017 рік, наприклад, менше ніж 1 особі із 5000 людей, які страждають від депресії, надавалося лікування в країнах із низьким рівнем доходів, в порівнянні із приблизно 1 особою на кожні 3000 осіб в країнах із нижче середнього та середнім рівнем доходів, та однією особою на кожні 300 людей – в країнах із високим рівнем доходів (6). Більше того, доступ до якісної, базованої на дотриманні прав допомоги ще менший, адже ресурси направляються у сферу стаціонарної допомоги (замість первинної допомоги та допомоги в громадах) в найбільш бідніших місцевостях.

Універсальне охоплення медичними послугами (Universal Health Coverage) має на меті забезпечити всіх людей доступністю до високоякісних, ефективних медичних послуг із такими витратами, які не створюють фінансових ускладнень для людей, які користуються цими послугами, не залежно від того, де вони проживають. Це є центральним фокусом Цілей Сталого Розвитку ООН, відображаючи ту ключову роль, яку відіграє добрий стан здоров'я (включно із психічним здоров'ям та благополуччям) в економічному та соціальному розвитку

нації чи громади. Універсальне охоплення медичними послугами є одним із трьох пріоритетів 13-ї Загальної програми діяльності ВООЗ (2019-2023) (7).

mhGAP ВООЗ підтримує цілі Універсального охоплення медичними послугами, надаючи набори керівництв, інструментів та навчальних програм, спрямованих на допомогу країнам у покращенні якості, доказових послуг у сфері психічного здоров'я та інтеграції цих послуг у первинну, вторинну допомогу в медичних закладах та в послуги в громадах. У вставці 1 міститься перелік ключових ресурсів mhGAP ВООЗ упорядкованих за роками.

Вставка 1. Основні ресурси mhGAP ВООЗ:

- Центр доказових ресурсів ВООЗ mhGAP (WHO Evidence Resource Center mhGAP (2009) – інформаційний центр доказових рекомендацій для сфери психічного та неврологічного здоров'я.
 - Керівництво mhGAP (mhGAP – IG), версія 1.0 (2010) та версія 2.0 (2016) – керівництво втручання при пріоритетних проблемах з психічним здоров'ям та неврологічних розладах для використання в неспеціалізованих закладах охорони здоров'я.
 - Посібник mhGAP-ГУМ з надання допомоги за гуманітарних надзвичайних станів (mhGAP-HIG, 2015) – посібник з втручання для спеціального використання в гуманітарних ситуаціях.
 - Керівництво mhGAP, версія 2.0, онлайн додаток (2017).
 - Керівництво по проведенню навчань mhGAP (2017).
 - Керівництво для застосування mhGAP (2018).
- Повний список ресурсів ВООЗ mhGAP, із посиланнями, можна знайти онлайн за електронною адресою: https://www.who.int/mental_health/mhgap/en/ (надано доступ 4 вересня 2019).

Заклади первинної ланки охорони здоров'я можуть бути переповнені великою кількістю відвідувачів з різноманітними розладами, які потребують короткотривалої допомоги. Така потреба привела до інновацій – особи, які планують надання послуг, розробили нові шляхи надання послуг у сфері психічного здоров'я в різних службах із різними надавачами цих послуг, що мало задовольнити таку нагальну потребу. Громади можуть відігравати важливу роль у подоланні прогалин у лікуванні людей із проблемами психічного здоров'я. У звіті «Інтеграція психічного здоров'я в первинну допомогу» ВООЗ розробила піраміду організації послуг для оптимального поєднання послуг у сфері психічного здоров'я (8). Рекомендується, найбільше зважати на забезпечення людей інформацією та навичками, які їм необхідні для самопомоги за підтримки спеціалістів, а також на роботу із сім'ями та громадою (див. Рисунок 2).



Громадську платформу широко визнано важливим способом поширення промоції (поширення інформації) психічного здоров'я, профілактики, діяльності служб та проведення втручань. Метою Інструментів mhGAP для громади є сприяння розвитку послуг у сфері психічного здоров'я за межами послуг первинної медичної допомоги. Цей інструментарій описує роль громад в наданні послуг у сфері психічного здоров'я – включно із закладами, надавачами та видами заходів та втручань – та розповідає як планувати послуги у сфері психічного здоров'я в громаді.

Громадська платформа

Громади містять широкий спектр ресурсів, які можна використати для покращення психічного здоров'я, профілактики проблем з психічним здоров'ям та підтримки осіб з психічними розладами. Громади можуть бути місцем, де здійснюються основні заходи та втручання; якщо зробити такі послуги доступними та звичними в громадах, то це може підвищити рівень поінформованості про психічне здоров'я та зменшити рівень стигми.

До переваг надання послуг у сфері психічного здоров'я в громаді належать:

- Послуги в громаді можуть надаватися людям за місцем проживання чи роботи, покращуючи доступ до активностей та втручань, пов'язаних із психічним здоров'ям та до інших послуг соціальної підтримки.

- Послуги в громаді можуть охоплювати цілий спектр заходів, пов'язаних із промоцією психічного здоров'я, профілактикою порушень та забезпечення підтримки людям з психічними розладами.
- Послуги в громаді забезпечують доступні «точки входу» і маршрути (де це є можливо) до первинної ланки та інших послуг охорони здоров'я.
- Послуги в громаді можуть зменшити рівень стигми, дискримінації та соціального виключення, з якими стикаються люди з психічними розладами.

Визначення громадської платформи

Громадська платформа – це спосіб надання медичних та соціальних послуг людям за місцем проживання та роботи. Ця платформа може містити численні служби та цілий ряд надавачів, які пропонують цілий спектр послуг та втручань за межами формальної системи охорони здоров'я (9) (див. Рисунок 3). Послуги в межах громадської платформи включають медичні послуги, нижчі по рівню від первинної ланки допомоги (серед них – сільські заклади охорони здоров'я та мобільні команди роботи з населенням в громаді) та немедичні послуги в громаді, як, наприклад, сусідські групи чи групи в громадах, сектор соціального забезпечення, школи та місця роботи.

Рисунок 3. Складові громадської платформи

ПОСЛУГИ ГРОМАДСЬКОЇ ПЛАТФОРМИ



- Медичні послуги в громаді
- Сусіди та групи в громадах
- Сектор соціального забезпечення
- Школи
- Місця роботи
- Місця проживання

НАДАВАЧІ ПОСЛУГ В ГРОМАДІ



- Працівники сфери охорони здоров'я в громаді, шкільні медсестри та психологи
- Вчителі, поліцейські, соціальні працівники, фахівці по роботі з молоддю
- Сільські старійшини, члени релігійних організацій, інші лідери в громадах
- Члени громади, включаючи людей з досвідом розладів, сім'ї та друзі осіб з психічними розладами.

СПЕКТР ВТРУЧАНЬ



- Підвищення поінформованості та анти-стигма активності
- Промоція психічного здоров'я та профілактика проблем з психічним здоров'ям
- Підтримка людей із проблемами з психічним здоров'ям
- Реабілітація та відновлення

Серед активностей та втручань, які можуть здійснюватися громадською платформою є такі, які спрямовані на підвищення поінформованості, промоцію психічного здоров'я та

профілактики проблем з психічним здоров'ям, підтримку людей з психічними розладами, сприяння відновленню та реабілітації. Діяльність, спрямована на промоцію та профілактику може бути спрямована на громаду в цілому або лише на людей, які перебувають в зоні ризику виникнення проблем з психічним здоров'ям. Наприклад, можна проводити тренінги з життєвих навичок (life skills trainings) для дітей та підлітків у молодшій школі чи тренінги по батьківських навичках (care givers skill trainings) можна надавати групам молодих батьків.

Зважаючи на такий широкий спектр послуг, активностей, втручань та надавачів послуг, громадська платформа має перевагу, адже може охопити набагато більше людей, ніж звичайні медичні послуги. Громадська платформа може надавати послуги підтримки в громаді людям із проблемами з психічним здоров'ям, і водночас підвищувати рівень поінформованості про психічне здоров'я в громаді таким чином, щоб зменшити рівень стигми, дискримінації та соціальної ізоляції. Крім того, громадська платформа може стати важливим засобом зв'язку для членів громади та первинної ланки допомоги чи інших формальних медичних послуг за допомогою направлення пацієнтів у разі необхідності.

Послуги громадської платформи

Як зазначалося вище, громадська платформа включає заклади нижчого рівня, ніж ланка первинної допомоги та може включати медичні та немедичні послуги. Характеристика різних послуг громадської платформи подана нижче.

Послуги охорони здоров'я: До громадської платформи можуть належати послуги охорони здоров'я та послуги нижчого рівня, ніж ланка первинної допомоги, такі, як сільські амбулаторії, мобільні служби та команди в громадах. Такі послуги в громаді можуть збільшити ймовірність того, що члени громади будуть шукати допомоги і звернуться за нею, а також забезпечити шляхи перенаправлення пацієнтів на вищі ланки допомоги в разі необхідності.

Сусіди та групи в громадах: До громадської платформи можуть входити послуги, в яких члени громади об'єднуються навколо спільних інтересів, досвіду чи потреб. Серед таких послуг можуть бути місцеві групи сусідів, релігійні спільноти, молодіжні групи чи групи осіб, які надають допомогу, організації осіб з обмеженням життєдіяльності (інвалідністю), групи для чоловіків чи жінок. Такі послуги можна використовувати для поширення інформації, проведення групових заходів чи забезпечення втручань (напр. для доглядальників), а також для доступу до груп (напр., чоловіки чи молоді матері), котрих важче охопити системою охорони здоров'я.

Сектор соціального забезпечення: Організації в секторі соціального забезпечення (включно із тими, що зосереджуються на веденні домашнього господарства, працевлаштуванні, захисті дітей, домашньому насиллю, обмеженні життєдіяльності та юридичних послугах) – це важливі активності громадської платформи. Вони можуть стосуватися промоції психічного здоров'я, профілактики проблем з психічним здоров'ям, та підтримки людей з психічними розладами, включаючи сприяння відновленню та реабілітації. Заходи, що здійснюються сектором соціального забезпечення (напр., підтримка, пов'язана із професійною діяльністю, освітою та житлом) часто безпосередньо не мають на меті покращення психічного здоров'я, хоча вони може мати такий ефект. Крім того, деякі активності та втручання в сфері психічного здоров'я (напр., психологічні втручання) можуть надаватися персоналом цього сектору (залежно від навичок та підготовки надавачів послуг).

Школи: Школи – це важливі заклади для цілого ряду активностей та втручань, що здійснюються вчителями, шкільними медичними працівниками (серед яких – шкільні медсестри та психологи) та місцевими працівниками з молоддю. Заходи та втручання в школах можуть охоплювати дітей та підлітків, котрі можуть не звертатися до системи охорони здоров'я. Школи – це хороші локації для заходів, спрямованих на покращення психічного здоров'я, які роблять акцент на здоровому способі життя та життєвих навичках, а також для раннього виявлення проблем з психічним здоров'ям, заходів, спрямованих на підтримку дітей та підлітків з такими проблемами. Надавачі послуг в школах (такі як вчителі) можуть супроводжувати дітей та підлітків протягом їх навчання в школі та етапах розвитку, і можуть сприяти направленню до інших послуг в разі необхідності та на постійній основі.

Робочі місця: Робочі місця можуть бути важливими закладами для заходів та втручань, що спрямовані на покращення психічного здоров'я та профілактику проблем з психічним здоров'ям, а також на підтримку людей із проблемами з психічним здоров'ям. Послуги на робочому місці ідеально позиціоновані, адже вони потенційно можуть охопити значний відсоток дорослого працевлаштованого населення. Послуги можуть бути спрямовані на індивідуальний рівень та на різні цілі (напр., на покращення психічного здоров'я, профілактику проблем з психічним здоров'ям серед працівників із високим ризиком розвитку проблем з психічним здоров'ям – таких, як ті, хто працює у сферах із високим рівнем небезпеки – чи для працівників, які виявляють дистрес, а також для того, щоб забезпечити підтримку працівників із проблемами з психічним здоров'ям). Послуги можуть також стосуватися командного рівня (напр. навчання по зменшенню рівня стигми та дискримінації для управлінців та лідерів) чи організаційний рівень (напр., виявлення та ведення факторів роботи, які становлять високий рівень небезпеки розвитку проблем з психічним здоров'ям). Раннє виявлення проблем з психічним здоров'ям на робочому місці важливе, адже, в разі необхідності, може допомогти у скеруванні за допомогою чи послугами підтримки до спеціалістів.

Надавачі послуг у громадській платформі

В рамках громадської платформи може існувати багато різних надавачів послуг, як зі сфери охорони здоров'я, так і з поза її меж. У формальному секторі охорони здоров'я та на рівні, нижчому, ніж ланка первинної допомоги, серед надавачів послуг в громадах можуть бути медичні працівники в громаді, шкільні медсестри, психологи, чи надавачі медичних послуг на робочому місці. Медичні працівники в громаді – це зазвичай медичні працівники без формальної кваліфікації², але котрих обрали та підготували, і котрі працюють в тих громадах, де вони живуть (10). За межами сфери охорони здоров'я, надавачами послуг можуть бути ті члени громади, які виконують роль у якійсь окремій групі людей (як, наприклад, вчителі, соціальні працівники, працівники, що займаються питанням молоді чи поліцейські) та інші надавачі серед яких – старшини сіл, представники нетрадиційної медицини, члени релігійних організацій, інші лідери громадськості, групи рівний-рівному, друзі та члени сімей людей із психічними захворюваннями (11) (див. Рисунок 4).

² Це стосується країн, де існує дефіцит медичних кадрів. В Україні в громадах працюють люди з медичною освітою- лікарі, фельдшери, акушери, медичні сестри (примітка редактора).

Рисунок 4. Надавачі послуг в громаді зі сфери охорони здоров'я та інших сфер.

НАДАВАЧІ ПОСЛУГ В ГРОМАДІ ЗІ СФЕРИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я



Медичні працівники в громаді, шкільні медсестри та психологи, медичні працівники на робочому місці

НАДАВАЧІ ПОСЛУГ В ГРОМАДІ З-ПОЗА СФЕРИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я



Формальні

Вчителі, поліція, соціальні працівники, фахівці з роботи з молоддю.

Неформальні

Сільські старійшини, представники нетрадиційної медицини, члени релігійних організацій, інші лідери громади або члени громади, серед яких: групи рівний – рівному, сім'ї та друзі людей із проблемами з психічним здоров'ям.

Надавачі послуг в громаді з різних сфер, не залежного від того чи вони надають послуги у сфері психічного здоров'я у формальній, чи неформальній ролях, мають бути відомими членами громади, яким довіряють. Це важливий фактор для покращення доступу до допомоги, оскільки він може зменшити рівень стигми та дискримінації, а також забезпечити більш прийнятний план початку маршруту до системи охорони здоров'я (11).

Не варто очікувати, що всі можливі надавачі послуг у сфері психічного здоров'я в громаді зможуть здійснювати всі типи заходів та втручань. Вибір того, які заходи та втручання здійснюватиме той чи інший надавач залежить від таких факторів, як досвід, навички та підготовка надавача, від ролі, яку надавач відіграє в громаді, місце проживання та роботи людей, з якими вони працюють і зустрічаються, та їх власних інтересів. Наприклад, медичні працівники в громаді можуть опинитися в кращому становищі для надання структурованих та/або цілеспрямованих втручань, враховуючи їх формальну роль як медичних працівників, тоді як вчителі, можуть бути в кращій позиції для проведення заходів з промоції психічного здоров'я серед молоді, таких як тренінг життєвих навичок.

Спектр втручань

Заходи та втручання у сфері психічного здоров'я, що можуть здійснюватися на основі громадської платформи, охоплюють цілий ряд послуг з метою вирішення проблем із психічним здоров'ям, відображених на шкалі (див. Рисунок 1). Серед них можуть бути деякі заходи та втручання, що стосуються всієї громади, і деякі, націлені на групи чи окремих людей з високим ризиком розвитку проблем із психічним здоров'ям чи на осіб, котрим вже поставили діагноз. Прикладом таких заходів та/чи втручань можуть бути: вирішення проблеми стигми, пов'язаної із психічним здоров'ям; покращення стану психічного здоров'я та профілактика проблем з психічним здоров'ям; забезпечення підтримки для людей із проблемами з психічним здоров'ям, особам, які їх доглядають та їх сім'ям; сприяння видужанню та реабілітації для людей з проблемами з психічним здоров'ям. Коротка характеристика таких заходів та втручань подається (див. Таблиця 1). Практичну інформацію щодо того, як здійснювати ці заходи чи втручання, а також про пов'язані інструменти та ресурси, можна знайти у відповідних модулях Частини 2: Керівництво mhGAP надавача

послуг в громаді.

Говорити про психічне здоров'я: Ці заходи націлені на зменшення рівня стигми та дискримінації довкола проблем з психічним здоров'ям, зменшення соціальної ізоляції та покращення доступу до допомоги. Обговорення психічного здоров'я в громаді може водночас зменшити стигму та покращити доступ до допомоги, покращуючи розуміння психічного здоров'я та проблем з психічним здоров'ям в громаді, а також наголошуючи на особистих правах особи та надаючи інформацію про те, куди звертатися за допомогою.

Промоція психічного здоров'я та профілактика: Ці заходи та втручання спрямовані на покращення психічного здоров'я в громаді, а також профілактику розвитку проблем з психічним здоров'ям. Серед заходів – пропагування здорового способу життя, життєвих навичок, втручань для доглядальників та навчання самопомоги для надавачів послуг в громаді, а також запобігання самогубств та вживання наркотичних речовин.

Підтримка людей, які мають проблеми з психічним здоров'ям: Ці заходи та втручання спрямовані на підтримку людей з проблемами з психічним здоров'ям в громаді. Серед заходів – ідентифікація проблем з психічним здоров'ям, залучення людей з проблемами з психічним здоров'ям та побудова стосунків з ними, психологічні втручання, направлення для отримання більшої допомоги чи послуг, та забезпечення підтримки сім'ям та доглядальникам.

Відновлення та реабілітація: Ці заходи та втручання спрямовані на сприяння відновленню та реабілітації людей з психічним розладами в громаді, щоб вони могли вести повноцінне, змістовне та продуктивне життя. Серед заходів та втручань виділяють супровід в громаді; професійна, освітня підтримка та підтримка у веденні господарства; соціальне відновлення та відчуття зв'язку з іншими; а також самопомога та підтримка осіб з подібним досвідом (рівний-рівному).

Таблиця 1. Підсумок спектру заходів та втручань, що можуть здійснюватися на громадській платформі.

Говорити про психічне здоров'я	Промоція психічного здоров'я та профілактика	Підтримка людей, які мають проблеми з психічним здоров'ям	Відновлення та реабілітація
<ul style="list-style-type: none">• Освіта громади з питань психічного здоров'я• Зменшення рівня стигми, дискримінації та соціальної ізоляції• Залучення людей із психічними проблемами та їх сімей	<ul style="list-style-type: none">• Здоровий спосіб життя• Життєві навички• Покращення навичок доглядальників• Запобігання самогубствам• Запобігання вживання психоактивних речовин• Самопомога для надавачів послуг в громаді.	<ul style="list-style-type: none">• Сприяння правам людини.• Ідентифікація проблем з психічним здоров'ям.• Залучення та розбудова стосунків.• Забезпечення психологічних втручань.• Звернення за подальшою допомогою та послугами.• Підтримка з боку осіб, які надають догляд, та сімей.	<ul style="list-style-type: none">• Подальша підтримка громади.• Професійна, освітня та житлова підтримка.• Соціальне одужання та відчуття зв'язку з іншими.• Самоуправління та підтримка однолітків