**Артюшенко Тетяна Олександрівна**

Старший викладач

Дніпровський державний аграрно-економічний університет, Дніпро

**Психічне Здоровя населення України та його підтримка в умовах військового стану**

Останнім часом на долю українців випало чимало випробувань. Спочатку пандемія COVID-19, яка забрала понад 100000 життів наших співвітчизників, а зараз збройна агресія Росії проти України, під час якої країною-агресором було не тільки захоплено близько 20% території України, /1/ вщент зруйновано десятки населених пунктів, пошкоджено елементи критичної інфраструктури, забрано тисячі життів, а ще й надано руйнівного удару по психічному здоров’ю кожного з нас.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров’я, психічне здоров’я - це стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти. За статистикою ВООЗ кожен третій протягом свого життя стикається з тим чи іншим психічним розладом, проте більшість людей не знають про наявність дієвих та доказових способів долання проблем.

Тому в цей складний для України час, в умовах невизначеності і невпевненості у завтрашньому дні потрібно не тільки робити все задля перемоги, а ще й вживати необхідних заходів для підтримки психічного здоров’я населення. Не тільки військових, внутрішньо переміщених осіб і тих хто постраждав внаслідок військових дій, а й пересічних громадян, умови життєдіяльності яких було порушено. Адже ретельно виконувати свої професійні обов’язки підчас повітряних тривог, іноді за відсутності електрики, тепла, води, зв’язку, в стані постійного хвилювання за своїх близьких, і водночас зберігати спокій і рівновагу - дуже складно.

Як наслідок - люди постійно знаходяться в стресовому стані, відчувають емоційне виснаження, зазнають впливу наслідків депресивних розладів.

Сучасна українська система охорони психічного здоров’я в цілому успадкувала організаційну структуру, а також стратегії та практики радянської системи - з усіма її перевагами та недоліками. До недавнього часу недостатня увага приділялася профілактиці, психосоціальним методам, організації охорони психічного здоров`я на рівні первинної медичної допомоги а також службам охорони психічного здоров’я, які функціонують у територіальних громадах. але новий час диктує нові вимоги.

Але новий час диктує нові вимоги тому зараз в Україні працює багато міжнародних проектів, що спрямовані на покращення якості та доступності допомоги та психосоціальної підтримки.

Одним з таких проектів є **Mental health for Ukraine (MH4U,** психічне здоров’я для України). Він стартував у 2019 році і надається через Швейцарською агенцію розвитку та співробітництва (SDC) за підтримки МОЗ України. Проект втілює підходи «Концепції розвитку охорони психічного здоров’я в Україні на період до 2030 року» (№1018-р від 27.12.2017р.), /2/ що передбачає «створення цілісної, ефективної системи охорони психічного здоров’я, яка функціонує в єдиному міжвідомчому просторі, забезпечує покращення якості життя та дотримання прав і свобод людини» і спрямований на покращення якості та доступності послуг у сфері психічного здоров’я через сприяння узгодженню дій служб різних рівнів та ознайомлення з кращими світовими практиками.

З початку повномасштабної війни в Україні запущено глобальну програму підготовки сімейних лікарів – **Mental Health Gap Action Programme (mhGAP)** яка розроблена та впроваджується в Україні Всесвітньою організацією охорони здоров’я за підтримки Міністерства охорони здоров’я України та Національної служби здоров’я України (НСЗУ). На практиці це означає, що працівники первинної допомоги (передусім, сімейні лікарі, терапевти, педіатри) залучатимуться до надання допомоги людям із проблемами психічного здоров’я, виконуючи функцію первинного виявлення, розпізнавання та діагностування психічних розладів. /3/

Для психологічної підтримки українців цілодобово працює безкоштовна інтернет-платформа психологічної допомоги **«Розкажи мені» («Тellme»)** Платформа розроблена та створена за підтримки Офісу Президента України, Міністерства охорони здоров’я України Інститутом когнітивного моделювання — науково-дослідницькою компанією, що надає повний спектр. рішення для соціальних комунікацій і надає консультації всім, хто потребує емоційної підтримки. /4/

Крім того, в Україні працює **бот першої психологічної допомоги,** створений за підтримки ЮНІСЕФ. /5/ Він містить рекомендації щодо збереження психологічного здоров'я і створений на основі сучасних протоколів та науково-доведених досліджень. У Telegram-каналі – **«Психологічна підтримка UA»** можна отримати психологічну допомогу та знайти корисні поради для збереження та покращення психічного здоров’я. Створено мобільну групу соціально-психологічної допомоги, куди можуть звернутися жінки, змушені втекти від війни до безпечніших регіонів України, крім того, в Україні працює **гаряча лінія психологічної кризової служби**: 0(800) 33-07-69. Консультація доступна всім, особливо, якщо потрібна психологічна допомога переселенцям і тим, хто бачив бойові дії.

Психічне здоров’я кожного громадянина - це здоров’я всієї нації, тому дуже важливим є своєчасне вжиття заходів щодо його підтримки.

**Література**

1. <https://mfa.gov.ua/klyuchovi-pitannya-ta-vidpovidi-pro-rosijsku-agresiyu>
2. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>
3. <https://moz.gov.ua/article/news/simejni-likari-doluchajutsja-do-nadannja-psihologichnoi-dopomogi-ukraincjam>
4. tellme.com.ua
5. https://t.me/friend\_first\_aid\_bot