

# Керівництва та інструменти

**у сфері психічного  
здоров'я та психосоціальної  
підтримки, а також удосконалення  
систем охорони психічного  
здоров'я та послуг**

*від Всесвітньої організації охорони  
здоров'я (ВООЗ) та Міжвідомчого  
постійного комітету ООН (МПК)*



Рамкові документи	3
Система та послуги у сфері психічного здоров'я	3
Психічне здоров'я на робочому місці	4
Базові психосоціальні навички	5
Масштабовані психологічні інтервенції	6
Клінічне ведення поширених психічних розладів у неспеціалізованих закладах охорони психічного здоров'я	7
Планування людиноорієнтованого процесу відновлення	8
Реагування у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) під час надзвичайних гуманітарних ситуацій	9
Реагування на потреби у сфері ПЗПСП під час пандемії COVID-19	12
Робота з людьми старшого віку	14
Моніторинг та оцінка	14





### Звіт про психічне здоров'я у світі: трансформація систем охорони психічного здоров'я для всіх

Мета Звіту — стати рушієм та джерелом інформації для вдосконалення охорони психічного здоров'я для всіх людей. Спираючись на найновіші наявні докази, демонструючи приклади належних практик з усього світу, та надаючи можливість висловитися людям, які мають особистий досвід психічних розладів, Звіт демонструє, де й чому саме найбільше необхідні зміни, та як їх найефективніше досягти. Автори Звіту закликають усі зацікавлені сторони співпрацювати задля збільшення цінності психічного здоров'я, посилення прихильності до його охорони, зміни середовищ, що на нього впливають, а також зміцнення систем охорони психічного здоров'я.

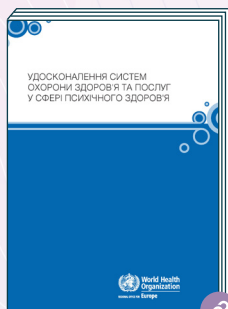


### Пріоритетні багатосекторні заходи з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни: оперативна дорожня карта

Розробка цієї Оперативної дорожньої карти була зумовлена зростаючим консенсусом в Україні щодо необхідності визначення пріоритетності заходів, які терміново необхідні для вирішення проблем психічного здоров'я та психосоціальних потреб населення країни, а також важливості базування реагування на існуючих структурах, ресурсах та інноваціях, внесених в реформи минулих років. Дорожня карта містить:

- перелік науково обґрунтованих втручань і послуг ПЗПСП, контекстуалізованих і запроваджених в Україні за останні роки та
- набір багатогалузевих дій для розширення масштабів послуг ПЗПСП як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі на основі наявних доказів, міжнародних технічних рекомендацій та консенсусу експертів.

## Система та послуги у сфері психічного здоров'я



### Удосконалення систем охорони здоров'я та послуг у сфері психічного здоров'я

Цей документ описує комплексну стратегію вдосконалення політики в сфері психічного здоров'я та розвитку послуг. Використовуючи цю стратегію в якості керівництва, країни можуть забезпечити те, що їхні системи психічного здоров'я формуватимуться не хаотично, а будуть продуктами ретельних міркувань і планування.



## Набір інструментів BOO3 QualityRights

Набір інструментів BOO3 QualityRights надає практичну інформацію та інструменти для оцінки та вдосконалення стандартів якості та прав людини в закладах психічного здоров'я та соціальної допомоги. Набір інструментів базується на Конвенції ООН про права людей з інвалідністю. Він містить практичні вказівки щодо:

- прав людини та стандартів якості, які слід поважати, захищати та виконувати як у стаціонарних, так і в амбулаторних закладах психічного здоров'я та соціальної допомоги;
- підготовки та проведення комплексної оцінки об'єктів;
- звітування про результати та надання відповідних рекомендацій на основі оцінки.

Набір інструментів BOO3 QualityRights є важливим ресурсом не лише для того, щоб покласти край минулому нехтуванню та зловживанням, але й для забезпечення високоякісних послуг у майбутньому.

Готується переклад



## Посібники та технічні пакети щодо служб психічного здоров'я у громаді

Це набір публікацій, які надають інформацію та підтримку всім зацікавленим сторонам, які бажають розвинути або трансформувати свою систему психічного здоров'я та послуги відповідно до міжнародних стандартів прав людини, зокрема Конвенції ООН про права людей з інвалідністю.

Готується переклад

## Психічне здоров'я на робочому місці



## Психічне здоров'я на робочому місці

Мета цієї аналітичної записки – підтримати зацікавлені сторони у сфері праці у виконанні ними їхніх відповідних ролей у здійсненні заходів зі зміцнення психічного здоров'я на роботі. Ця аналітична записка підготовлена насамперед для тих, хто визначає політику на національному рівні й на рівні робочих місць, – а саме для урядів, роботодавців, працівників та їхніх представників.

Перекладено за підтримки Міжнародної організації праці



## Керівні принципи з охорони психічного здоров'я на робочому місці

У цих керівних принципах Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) представляє основні на доказах глобальні настанови у сфері охорони громадського здоров'я щодо організаційних заходів, підготовки керівників і працівників та індивідуальних заходів для сприяння досягненню доброго психічного здоров'я та профілактики його порушень, а також рекомендації щодо повернення на роботу після відсутності, пов'язаної з порушеннями психічного здоров'я, і працевлаштування людей, які мають порушення психічного здоров'я.

Перекладено за підтримки Міжнародної організації праці

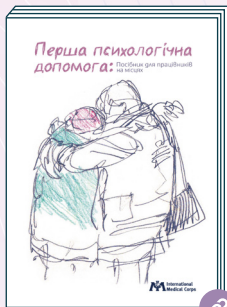
## Базові психосоціальні навички



## Базові психосоціальні навички. Довідник для осіб, залучених до реагування COVID-19

Базові навички психосоціальної підтримки лежать в основі будь-яких заходів, пов'язаних з психічним здоров'ям та психосоціальною підтримкою. Зазначені навички є необхідними для всіх учасників, які залучені до протидії COVID-19 незалежно від того, чи надають вони психосоціальну підтримку чи ні. Таким чином, даний довідник буде корисним для всіх, хто залучений до протидії COVID-19.

Перекладено за підтримки «Філії асоціації Medicos del Mundo в Україні»



## Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях

Цей посібник, схвалений багатьма міжнародними організаціями, відображає новітні наукові дані та загальну думку міжнародної професійної спільноти щодо надання підтримки людям одразу після надзвичайно стресових подій. Він призначений тим, хто має можливість надавати допомогу людям, які пережили надзвичайно стресову ситуацію. У посібнику описана процедура надання людям підтримки з повагою до їхньої гідності, культури та можливостей. Посібник також надає інформацію про те, як починати діяти в новій ситуації безпечно для себе та інших і не завдавати своїми діями шкоди.

Перекладено за підтримки Міжнародного медичного корпусу

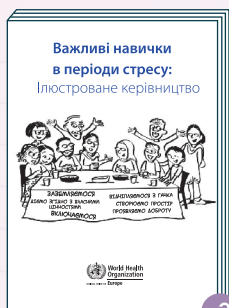


## Перша психологічна допомога: посібник для фасилітатора з орієнтації працівників на місцях

Цей посібник призначений для проведення орієнтації помічників у сфері надання першої психологічної допомоги (ППД) людям, які пережили серйозну кризову подію. ППД передбачає надання людям у стані сильного стресу, гуманної, підтримуючої та практичної допомоги з повагою до їхньої гідності, культури і можливостей.

Перекладено за підтримки Міжнародного медичного корпусу

## Масштабовані психологічні інтервенції



## Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво

Ця книга має п'ять розділів, кожен з яких містить нову ідею та техніку роботи зі стресом. Вони прості для вивчення, і їх можна застосовувати лише протягом кількох хвилин щодня для зниження рівня стресу. Ви можете читати один розділ кожні кілька днів, а між ними присвячувати час виконанню вправ та використанню того, чого навчилися. Цей посібник можна читати вдома, під час перерв чи відпочинку на роботі, перед сном, або в будь-який інший час, коли у вас з'явиться декілька хвилин, щоб зосередитися та потурбуватися про себе.



## Самодопомога Плюс

У всьому світі люди стикаються з численними формами вкрай несприятливих обставин — починаючи з особистих труднощів і стресу, пов'язаного з роботою або сім'єю, і закінчуючи проблемами, що торкаються цілих спільнот, як от насильство, хвороби та відсутність економічних можливостей. Для підтримки людей, які переживають такі вкрай несприятливі обставини, ВООЗ розробила курс «Самодопомога Плюс» [Self-Help Plus] (SH+) – мультимедійний курс самопомоги у боротьбі зі стресом.



### Управління проблемами плюс (УП+)

У цій короткій психологічній інтервенції для дорослих застосовується підхід, який ми називаємо Управління проблемами плюс (УП+). Підхід передбачає управління проблемами (УП) (також відомий як консультування по вирішенню проблем чи терапія з вирішення проблем) разом з (+) обраними поведінковими стратегіями. Звідси походження терміну УП+. Інтервенція УП+ є корисною для роботи з широким діапазоном емоційних проблем. Вона не передбачає діагностики психічних розладів, хоча, ймовірно, допоможе людям з афективними та тривожними розладами.

Перекладено за підтримки Відокремленого підрозділу Асоціації «Medecins du Monde» в Україні



### Здорове мислення

Програма “Здорове мислення” розроблена в Пакистані в 2013 році, в країні, яка має досить високий рівень перинатальної депресії. Вона мала сприятливий вплив на материнське психічне здоров'я, попереджаючи розвиток тяжких наслідків, пов'язаних з депресією, і вплив на фізичний та психосоціальний розвиток дитини. Даний посібник розрахований на спеціалістів, що на постійній основі контактують з жінкою в цей сензитивний період: акушери-гінекологи, педіатри та сімейні лікарі, та можуть впроваджувати психосоціальну інтервенцію “Здорове мислення” в свою рутинну практику.

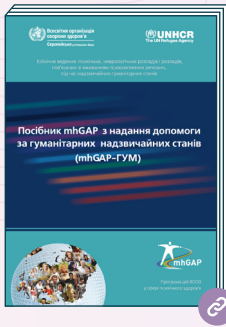
Перекладено за підтримки БФ «Територія творчості» (м. Харків) та у співпраці з Філією Асоціації «Medicos del Mundo» в Україні (MDM). Подальший переклад та адаптація виконані в межах проєкту «Психічне здоров'я для України» (MH4U)

## Клінічне ведення поширених психічних розладів у неспеціалізованих закладах охорони психічного здоров'я



### Керівництво mhGAP версія 2.0

Програма дій із подолання прогалин у сфері психічного здоров'я (mhGAP) була розроблена з метою розширення надання допомоги людям з ПНПР-розладами. Підхід mhGAP включає в себе втручання, спрямовані на попередження та ведення пріоритетних ПНПР-розладів (психічні, неврологічні розлади та розлади, пов'язані зі вживанням психоактивних речовин), підібрані з урахуванням наукових даних про їх ефективність та можливість розширення доступу до таких втручань у країнах із середнім і низьким рівнями доходів. Керівництво mhGAP – це ресурс, який сприяє запровадженню науково обґрунтованих настанов mhGAP у неспеціалізованих закладах охорони здоров'я.



## Посібник mhGAP з надання допомоги під час надзвичайних гуманітарних станів (mhGAP-ГУМ)

Цей посібник повністю відповідає рекомендаціям Міжвідомчого постійного комітету (IASC) та «Операційним рекомендаціям щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки під час планування роботи з біженцями», які вимагають багатосекторної відповіді, спрямованої на вирішення проблем у сфері психічного здоров'я та соціальних наслідків гуманітарних надзвичайних станів і переміщення. Його розроблено на основі «Посібника mhGAP з надання допомоги» та з метою надання допомоги під час гуманітарних надзвичайних станів, які можуть спричиняти надмірні страждання постраждалому населенню, які призводять до розвитку проблеми у сфері психічного здоров'я.



## Інструменти mhGAP для громади: програма дій із подолання прогалин у сфері психічного здоров'я ВООЗ. Тестова версія

Цей посібник є невід'ємною частиною Програми дій ВООЗ із подолання прогалин у сфері психічного здоров'я (mhGAP) і спрямований на розширення послуг для людей із психічними розладами для досягнення загального охоплення медичними послугами. Набір інструментів містить вказівки для керівників програм щодо того, як визначити місцеві потреби в сфері психічного здоров'я та адаптувати послуги громади відповідно до цих потреб. Він пропонує практичну інформацію та необхідні інструменти для громадських постачальників для зміцнення психічного здоров'я, профілактики психічних захворювань і розширення доступу до послуг із психічного здоров'я.

## Планування людиноорієнтованого процесу відновлення



## Інструмент самодопомоги з планування людиноорієнтованого процесу відновлення психічного здоров'я та благополуччя

Навчальні та методичні модулі ініціативи ВООЗ QualityRights було розроблено з метою покращення знань, навичок та розуміння ключових зацікавлених сторін про те, як сприяти дотриманню прав людини осіб з інвалідністю внаслідок психосоціальних, інтелектуальних та когнітивних порушень, а також задля підвищення якості послуг і видів підтримки, які надаються у сфері охорони психічного здоров'я та пов'язаних сферах, у відповідності з міжнародними стандартами прав людини та, зокрема, з Конвенцією про права осіб з інвалідністю та підходом, орієнтованим на відновлення.



# Реагування у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) під час надзвичайних гуманітарних ситуацій



## Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки

Керівництво містить матрицю з рекомендаціями щодо планування під час надзвичайної ситуації, заходи, які необхідно здійснити на початкових етапах надзвичайної ситуації, а також комплексне реагування на етапі відновлення та реабілітації. Матриця – цінний інструмент для використання під час процесів координації, співпраці та захисту інтересів (адвокації). Цей інструмент надає схему для визначення обсягів впровадження суттєвих перших кроків з реагування під час надзвичайної ситуації.

Перекладено за підтримки Міжнародного медичного корпусу в Україні



## Хто, де, коли, що робить (4W)

В умовах надзвичайної ситуації гуманітарні організації часто стикаються з труднощами розуміння того, Хто, де, що робить у сфері ПЗПСП. Для координації дій в реагуванні використовують цей інструмент «Хто, де, коли, що робить (4W)» для картування послуг, що надаються на великих територіях. Інструмент призначений для картування видів підтримки з боку урядових та неурядових організацій, в тому числі послуг з підготовки до надзвичайної ситуації.



## Посібник щодо координації у сфері ПЗПСП

Довідник з координації ПЗПСП містить стандартні вказівки щодо того, як найкраще підтримувати добре скоординовані та багатогалузеві заходи з ПЗПСП, які є передбачуваними, підзвітними, справедливими та ефективними. Він містить: опис загальних координаційних структур, опис базових навичок і характеристик, набір основних дій для Технічної робочої групи з ПЗПСП.



## Мінімальний пакет послуг із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки

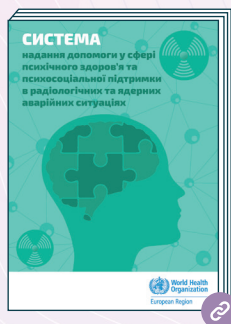
Мінімальний пакет послуг у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (МПП з ПЗПСП) — це міжгалузевий пакет, який окреслює набір заходів, які вважаються найпріоритетнішими для задоволення потреб постраждалого населення на основі існуючих рекомендацій, наявних доказів та експертного консенсусу. Кожна діяльність супроводжується контрольними списками основних і додаткових дій. МПП призначений для гуманітарних суб'єктів, які планують, підтримують, координують, впроваджують та оцінюють гуманітарну діяльність усередині та між секторами. До них належать представники уряду, технічні робочі групи з ПЗПСП (ТРГ), національні та міжнародні неурядові організації (НУО), громадянське суспільство та інші групи захисту інтересів, мережі Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, агентства ООН, координатори секторів/кластерів та донори.



## Робота з самогубствами в умовах гуманітарної кризи

Ця інструкція спрямована на підтримку виконавців програм, координаторів та інших гуманітарних організацій у боротьбі із самогубствами та самопошкодженнями в гуманітарних умовах. Він об'єднує широкий спектр підходів, інструментів, довідкових матеріалів і прикладів кейсів. Це практичний і стислий ресурс, який можна застосовувати для всіх типів надзвичайних ситуацій, організацій і секторів.

Документ охоплює три основні розділи: (i) міжвідомча координація та оцінка; (ii) основні компоненти всіх програм; (iii) ключові ефективні заходи програми запобігання самогубствам і втручання, з яких читач може вибрати на основі пріоритетів і потреб. Він також демонструє приклади численних багатогалузевих ініціатив із запобігання самогубствам у надзвичайних ситуаціях, починаючи від радіотрансляційних кампаній міжнародних організацій і закінчуючи підходами до збору даних, які впроваджують національні органи влади.



## Система надання допомоги у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в радіологічних та ядерних аварійних ситуаціях

Ця система направлена на сприяння взаємодії між сферами психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) та радіаційного захисту. Вона призначена для посадових осіб та спеціалістів, які займаються розробкою планів реагування на радіаційні аварійні ситуації та управління ризиками, а також експертів у сфері ПЗПСП, які працюють в надзвичайних ситуаціях у сфері громадського здоров'я



## Форма та настанова з міжвідомчого перенаправлення

Перенаправлення – це процес направлення клієнта до іншого постачальника послуг, оскільки йому/їй потрібна допомога, яка виходить за межі компетенції чи обсягу роботи поточного постачальника послуг. Форма направлення та інструкція є інструментами для полегшення міжвідомчих направлень, шляхів направлення, тренінгів і семінарів, а також як засіб документування направлень відповідно до мінімальних стандартів. Форму направлення та посібник може використовувати будь-який постачальник послуг, наприклад, лікар, який працює в центрі первинної медико-санітарної допомоги, направляючи дитину в дружній простір для дітей або програму харчування, або менеджер, який направляє клієнта на фізичну реабілітацію. Його також можуть використовувати особи, які надають першу психологічну допомогу, залежно від ролі/обов'язків особи після важкої події.



## Загальні рекомендації з ведення адвокації

Це Керівництво призначене не лише для працівників у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Численні Плани дій у Керівництві МПК з ПЗПСП охоплюють соціальні види підтримки, що відносяться до таких основних напрямів гуманітарної допомоги, як захист, загальна охорона здоров'я, освіта, водопостачання та санзабезпечення, продовольча безпека та харчування, тимчасове житло. Керівництвом можна користуватися як рекомендаціями щодо планування та розробки програми; (ii) адвокацією кращих практик; (i) ресурсом для інтервенцій чи заходів; (iv) координуючим інструментом; і (v) переліком контрольних показників з виявлення прогалин.



## Керівництво Референтної групи МПК з проведення оцінювання у сфері ПЗПСП

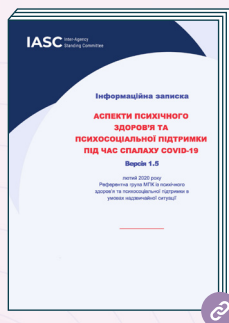
Мета цього документа полягає у наданні керівництва з трьома інструментами, які містять основні питання для проведення оцінювання, необхідні всім виконавцям, що працюють у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) незалежно від етапу надзвичайної ситуації. Це керівництво буде корисним для проведення швидких оцінювань з питань ПЗПСП в умовах надзвичайної ситуації в різних секторах.



## Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка в умовах надзвичайної ситуації: що потрібно знати менеджерам програм з питань захисту?

Цей документ розроблено для менеджерів програм з питань захисту, які працюють на національному та регіональному рівнях в країнах з низьким та середнім рівнем доходів. Він може використовуватися як координаторами Кластеру захисту (та координаторами 5 відповідних секторів цього Кластеру), так і менеджерами програм захисту, які працюють в урядових організаціях, ООН, інших міжнародних організаціях та програмах захисту місцевих НУО. Інтегрування психосоціальних аспектів у заходи реагування в сфері захисту допоможе захистити гідність постраждалих людей і покращить реагування в секторі захисту в цілому.

## Реагування на потреби у сфері ПЗПСП під час пандемії COVID-19



## Інформаційна записка. Аспекти психічного здоров'я та психосоціальної підтримки під час спалаху COVID-19

Інформаційна записка підсумовує основні рекомендації щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) у зв'язку з нещодавнім спалахом коронавірусу, який розпочався у 2019 році (COVID-19). Записку останнього разу було оновлено в лютому 2020 року.



## Практичні аспекти реалізації багатосекторних програм із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки під час пандемії COVID-19

Цей документ є додатком до Інформаційної записки, мета якого полягає у сприянні реалізації практичних заходів реагування щодо ПЗПСП у межах різних секторів гуманітарної роботи. Підходи та інтервенції щодо ПЗПСП не зводяться до одного сектору, та мають бути інтегровані до багатьох існуючих секторів та кластерів. Цей документ містить якісну оперативну інформацію та практичні підходи, які можуть використовуватися для гуманітарних програм у галузях охорони здоров'я, боротьби із сексуальним та ґендерно зумовленим насильством, захисту на рівні громади, харчування, управління та координації таборами.



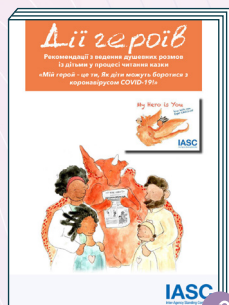
## Мій герой – це ти: як діти можуть боротися із COVID-19!

«Мій герой – це ти» – це книга, написана для дітей зі всього світу, які зазнали впливу пандемії COVID-19. Книгу «Мій герой – це ти» слід читати батькам, піклувальникам чи вчителям дитині або невеликій групі дітей. Дітям не рекомендовано читати цю книгу самостійно без підтримки батьків, піклувальників чи вчителів. Додаткові рекомендації під назвою «Дії для героїв» пропонують підтримку щодо розгляду тем, пов'язаних із COVID-19, що допомагатиме дітям справлятися із почуттями та емоціями, а також пропонує додаткові види діяльності для дітей на основі цієї книги.



## Мій герой – це ти 2021: як дітям знайти надію під час COVID-19!

Книга «Мій герой – це ти 2021: Як дітям знайти надію під час COVID-19!» написана для всіх дітей у світі, ураженому пандемією COVID-19; вона є продовженням збірки оповідань «Мій герой – це ти: Як діти можуть боротися з COVID-19!», яка вийшла у 2020 році. Обидві книги можна читати як окремі оповідання. Книгу «Мій герой – це ти 2021: Як дітям знайти надію під час COVID-19!» має читати хтось із батьків, вихователів або вчитель разом з дитиною або невеликою групою дітей. Дітям не рекомендується читати цю книгу самостійно без допомоги батьків, вихователя або вчителя.



## Дії героїв: рекомендації з ведення душевних розмов із дітьми у процесі читання казки «Мій герой – це ти. Як діти можуть боротися із COVID-19!»

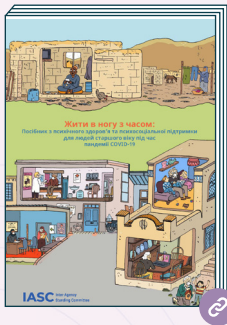
Історія «Мій герой – це ти» пояснює, як діти можуть захистити себе, свої сім'ї та друзів від коронавірусу, а також як справлятися зі складними емоціями, які виникають у зв'язку з нашою новою реальністю, що швидко змінюється. Казку було перекладено більше ніж 135 мовами.

## Робота з людьми старшого віку



### iSupport. Підтримка при деменції

Піклування про людину з деменцією може впливати на фізичне та психічне здоров'я, добробут і соціальні зв'язки піклувальника. Системи довготривалого догляду повинні створюватися з урахуванням значного емоційного, фінансового та соціального впливу піклування про людей із деменцією на родичів та водночас бути орієнтованими на потреби людей із деменцією. Для забезпечення цієї потреби Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) розробила допоміжну навчальну онлайн-програму для піклувальників людей із деменцією «iSupport». Цей посібник є адаптацією програми «iSupport» для піклувальників, що не мають доступу до інтернету або надають перевагу формату посібника.



### Жити в ногу з часом: посібник з ПЗПСП для людей старшого віку

Цей документ містить плакати з ключовими повідомленнями для людей старшого віку про те, як піклуватися про своє самопочуття і як вони можуть підтримувати себе та тих, хто поруч, в умовах пандемії COVID-19 і після неї. До нього входять інструкції для фасилітаторів з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) щодо того, як вести бесіди з людьми похилого віку з використанням цих плакатів.

## Моніторинг та оцінка



### Загальна схема моніторингу і оцінки програм із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації

Цей документ містить настанови щодо оцінювання, дослідження, розробки, впровадження та моніторингу і оцінки програм у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) в умовах надзвичайної ситуації.

