



ПРОГРАМА 7П

задня психічного здоров'я
дітей та молоді

МИ ЖИВЕМО В ЧАС БАГАТЬОХ ВАЖЛИВИХ УСВІДОМЛЕНЬ

Ці усвідомлення стосуються тих глобальних викликів, з якими ми стикаємося як людство. Деякі з них гострі й очевидні – як-от пандемія COVID-19. Деякі – не такі очевидні й ще донедавна мало перебували в полі нашої свідомості – як-от загроза кліматичних змін.

Остання – теж приклад того, як великі зміни у свідомості людства починаються з малих кроків і зусиль поодиноких осіб – як-от шведської дівчинки-підлітка Грети Тунберг, яка почала свій «шкільний страйк» із маленьким плакатом з вимогою відповідних урядових змін щодо протидії глобальному потеплінню.

Є ще одна глобальна проблема, якої ми мало свідомі, і вирішення якої – таке ж важливе для нашого спільного майбутнього, як і клімат на планеті. Вона також стосується «клімату», лише в людській душі – це проблема охорони психічного здоров'я дітей та молоді.

І тому ми мусимо – десь так само наполегливо, як Грета Тунберг – стати носіями ще одного важливого послання:

**ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ВАЖЛИВЕ —
І ЦЕ СТОСУЄТЬСЯ КОЖНОГО!**



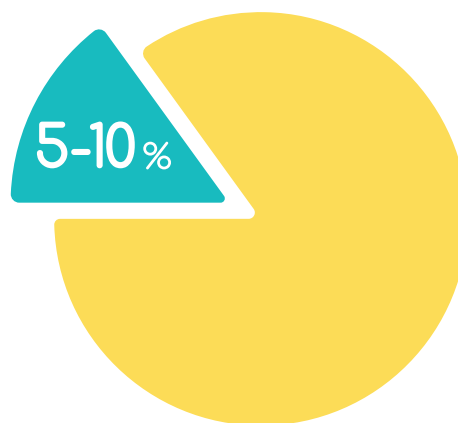
ЧОМУ ЦЕ ТАК? І ЩО КАЖЕ НАМ НАУКА?

Сучасні епідеміологічні дані окреслюють три головні проблеми, які допомагають нам краще усвідомити важливість цієї сфери.

ПРОБЛЕМА 1

Розлади у сфері психічного здоров'я дітей і молоді – поширені: вони є у 5 % дітей і 10 % молоді. Втім, попри те, що ці розлади є такими поширеними, – багато із них не виявляють вчасно.

Попри те, що психічні розлади є поширеними і з ними стикаються приблизно 5 % дітей та 10 % молоді, багато з них не виявляють вчасно...



Ми свідомі, що чимало цих розладів довгий час є наче підводна частина айсберга – поза увагою дорослих, поза увагою суспільства...

Причин цього багато – при деяких розладах дитина чи підліток не є свідомі проблеми – як-от дівчинка-підліток з анорексією, бажаючи схуднути, не свідомо розладу й не шукає допомоги. Інколи цього не усвідомлюють батьки – для прикладу, вони можуть не знати ранніх ознак аутизму й не помічати проблеми.

Інколи – фахівці: вчителька, не знаючи про розлад із дефіцитом уваги та гіперактивністю (РДУГ), не зможе щось порадити батькам і скерувати їх по допомогу. Іноді дитина росте в несприятливому середовищі, де є насильство, занедбання, і вона не має можливості сама звернутися по допомогу... Часом проблеми з психічним здоров'ям має не лише дитина, але і її батьки, тому вони не бачать їх і не реагують на них.

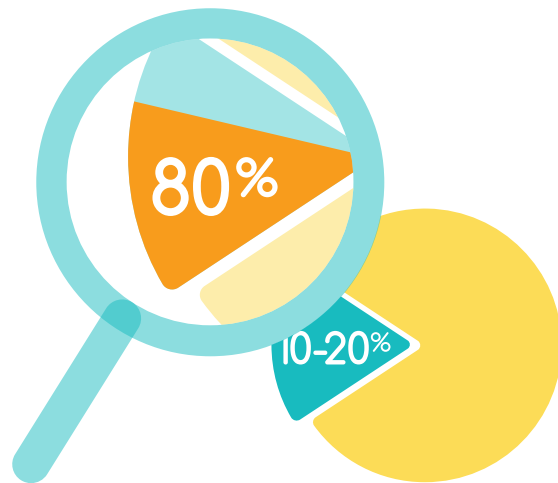
Попри різні причини – наслідок один: є велика проблема, якої ми не бачимо, а тому не можемо на неї належно зреагувати, не можемо вчасно допомогти! Тому ця проблема спричиняє наступну...

ПРОБЛЕМА 2

Приблизно 80 % дітей і молоді, маючи розлад у сфері психічного здоров'я, не отримують належної і вчасної допомоги.

Саме на цю цифру вказують дослідження, проведені в окремих західних країнах: лише 20 % дітей та молоді з психічними розладами отримують відповідну допомогу, а звернення по цю допомогу теж дуже часто запізніле – інколи до кількох років! На жаль, ми в Україні не маємо таких досліджень, але можемо припустити, що в нас ці показники не будуть кращими.

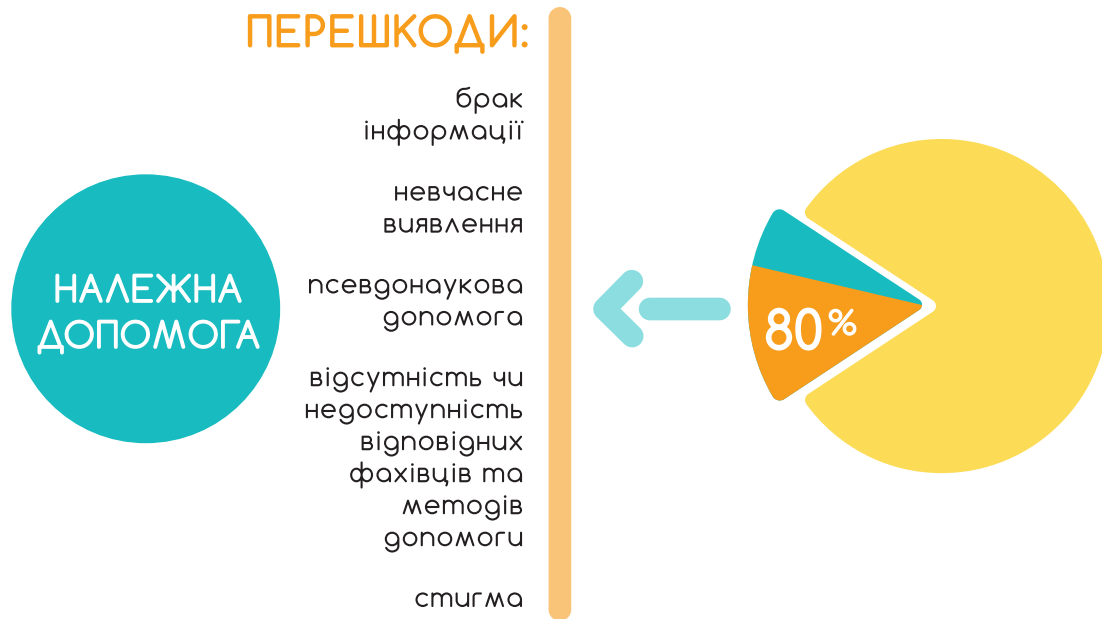
Приблизно 80 %
дітей і молоді,
маючи розлад у
сфері психічного
здоров'я, не
отримують
належної і вчасної
допомоги.



Причини цього теж різні – деякі пов'язані з тими самими чинниками, що були згадані вище, через які дорослі не вчасно помічають ці розлади. Деякі пов'язані з відсутністю належних послуг чи їх фізичною / фінансовою недоступністю для родини, дефіцитом відповідно підготовлених фахівців, науково обґрунтованих методів допомоги (медикаментозного чи психологічного впливу), поширеністю (серед яких і потужна маркетингова підтримка) псевдонаукових підходів, а також стигмою щодо звернення по послугу.

І це є окремою великою проблемою – адже стигма є тим невидимим бар'єром, який перешкоджає багатьом одержати послугу – чимало осіб проблему у сфері психічного здоров'я сприймають як сором, як ознаку неповноцінності, «дефективності». Часто батьки також можуть сприймати психологічні проблеми в дитини як ознаку своєї батьківської «невдачі», а відтак уникають звернення по допомогу до фахівців, боячись осуду.

І усвідомлення цієї цифри – приблизно 80 % дітей і молоді, маючи розлад у сфері психічного здоров'я, не отримують належної і вчасної допомоги – справді вражає і різоче контрастує із соматичними захворюваннями.



Важко уявити, щоби більшість дітей із пневмонією чи цукровим діабетом не отримали в сучасному світі належного лікування. І знову ж таки – проблема відсутності вчасної і належної допомоги призводить до наступної – проблеми наслідків...

ПРОБЛЕМА 3

За відсутності чи невчасності допомоги негативний вплив психічних розладів на життя, розвиток дитини та підлітка є значним!

Це негативно позначається на основних сферах життя та призводить до інвалідизації, зокрема соціальної і шкільної дезадаптації, порушення особистісного розвитку, доєднання вторинних розладів і проблем, зокрема зловживання психоактивними речовинами, делінквентна поведінка; хронічний перебіг (згідно з даними досліджень, 75 % психічних розладів дорослого віку (за винятком деменції) починаються до 25 років, 50 % – до 15 років), порушення тілесного здоров'я, зрештою загроза життю.

Адже суїцид належить до трійки основних причин смертності в молодому віці, а депресія, згідно з оцінкою ВООЗ, найсильніше негативно впливає на якість життя в осіб молодого віку з-поміж усіх (не лише психічних!) розладів. Саме тому вчасне виявлення та скерування по належну допомогу є таким важливим!



**Проблеми психічного здоров'я —
це не лише питання
майбутнього однієї дитини
та її найближчих рідних.
Це наше спільне майбутнє.**

Цей «айсберг» не просто пливе собі й помалу тане в теплих екваторіальних водах – значна частина розладів, навпаки, з часом без належної допомоги лише прогресують – тож рано чи пізно цей «айсберг» зіткнеться з «Титаніком» – і проблеми однієї особи можуть мати ширші соціальні наслідки.

Адже скільки важливих соціальних проблем пов'язані з розладами психічного здоров'я дорослих – кримінал, безробіття, зловживання психоактивними речовинами, насильство в родині та інше.

Сьогоднішні діти завтра стануть батьками – і вже від їхнього психічного здоров'я та дитячого досвіду залежатиме психічне здоров'я майбутніх поколінь...

Здатність ставитися з повагою одне до одного в наших відмінностях і різноманітті, будувати гармонійні стосунки, бути доброзичливими, шукати порозуміння і загального добра, вирішувати конфлікти не агресивно, а враховуючи інтереси кожної зі сторін – а від цього загалом залежить і мир на землі – також великою мірою визначається нашим психічним та особистісним здоров'ям, а його основи, знову ж таки, закладаються у дитинстві...

**Майбутнє наших суспільств
залежатиме від того,
наскільки ми сьогодні
турбуємося про психічне
здоров'я і гармонійний
психологічний розвиток
дітей та молоді,
добробут їхніх родин.**

ЯКІ Ж МОЖУТЬ БУТИ РІШЕННЯ?



Рішення однозначно мають бути системними – бо інакше неможливо. Є компоненти, які один без одного не працюватимуть. І рішення мають бути стратегічними – бо це як довготривале будівництво – ми не можемо вибудувати складної, багатокомпонентної системи за короткий час, тож нам дуже потрібне стратегічне бачення і ефективне планування з реалістичним врахуванням наявних ресурсів.

Будуючи стратегічні рішення, ми, звісно, маємо опиратися і на сучасні наукові дані, і на успішні практики, запроваджені в інших країнах – мудро адаптовуючи їх до українських реалій і розвиваючи те, що найкраще працюватиме саме в нашому контексті.

Уряд України 2017 року затвердив документ «Концепція розвитку психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року». По суті, це є Національна стратегія розвитку сфери охорони психічного здоров'я, яка вказує напрям, куди нам рухатися.



У цій стратегії можна виокремити сім головних компонентів, які стосуються нашої відповіді на проблеми охорони психічного здоров'я дітей та молоді і які нам важливо усім усвідомлювати й розуміти — бо реалізація їх — справа кожного, справді справа кожного!

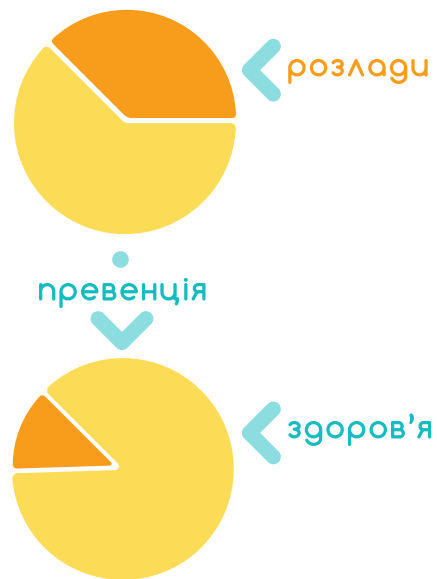
Системна турбота про психічне здоров'я дітей є завжди багаторівневою і мережевою. Вона охоплює сім'ю та її соціальне оточення, освітні заклади, позашкільне середовище дитини, медичні служби, соціальні служби, церкву та інше. І вона дотична до кожного, хто має стосунок до дітей та їхніх батьків – а відтак усіх нас – в її основі лежить вкорінене у досвіді поколінь усвідомлення, що «Чужих дітей не буває!».



ПРЕВЕНЦІЯ І ПРОМОЦІЯ

Це надзвичайно важливий компонент, тож не даремно він перший. Адже превенція (запобігання проблемам та розладам) є завжди набагато ефективнішим і економнішим підходом. Превенція перешкоджає вторинним наслідкам та ускладненням психічного розладу – а відтак допомагає запобігти впливові розладу на траєкторію життя та психологічний розвиток дитини. З економічного погляду, запобігання теж є набагато ефективнішим, адже превенція розладів потребує менше фінансових інвестицій, ніж подолання їхніх наслідків. Водночас превенція – це не щось розмите і неспецифічне – вона має дуже конкретні цілі, рівні й науково обґрунтовані методології.

**Є ефективні,
науково обґрунтовані
стратегії запобігання
проблемам та розладам
у сфері психічного
здоров'я!**



Можна глянути лише на низку проблем: соціальні втручання спрямовані на вчасне виявлення родин із групи ризику, надання їм соціальної допомоги та супроводу, зокрема щодо батьківства, якщо потрібно, вчасне вилучення дитини з сім'ї та переведення дитини у прийомну сім'ю – неймовірно важливий і ефективний шлях запобігання багатьом психологічним проблемам і розладам у дітей. Саме тому система соціального захисту дітей є такою важливою, саме тому розвиток сімейних форм опіки є таким важливим!

Тому розвиток і зміцнення компоненту соціальної допомоги, опіка родин, що перебувають у складних життєвих обставинах, є вкрай важлива! Плекання соціальних зв'язків у шкільному класі, втілення програм щодо превенції булінгу – також має виражений запобіжний ефект. Адже булінг корелює з низкою негативних наслідків на психічне здоров'я дитини / підлітка – і у цій сфері ми маємо напрацьовані ефективні програми.

Інший приклад – розвиток програм психологічної підтримки та супроводу під час вагітності та запобігання депресії матері в перинатальному періоді. Окремої уваги потребує концепція розвитку різних програм підтримки для батьків, батьківських шкіл (групових програм, у тому числі і в онлайн-овому форматі), а також консультативних послуг для батьків з приводу виховних питань.

Підтримка батьків – один із найважливіших компонентів превенції. Адже від якості батьківства, стосунків між батьками та дитиною великою мірою залежить її психічне здоров'я. Багато розвинених країн на національному рівні впроваджують програми, що ставлять собі за мету охопити значну частину населення «батьківськими школами» відповідного формату. Дослідження переконливо свідчать про позитивний превентивний ефект таких програм.

Нам важливо зосереджувати увагу на розвитку таких програм, адже, як каже народна мудрість – «Майбутнє людства в руці, яка гойдає колиску». Підтримати цю руку – це пряме сприяння психічному здоров'ю і позитивному психологічному розвитку дітей та молоді.

**Підтримка
батьківства —
головне завдання у
сфері турботи про
психічне здоров'я
дітей та молоді!**



Поряд із превенцією є і промоція – завдання плекати психічне здоров'я і психологічний розвиток. Адже ми розуміємо, що психічне здоров'я – це не лише відсутність розладів, це теж поняття самоактуалізації, процвітання, гармонійного розвитку, особистісного зростання. Цю концепцію часто називають «позитивним психічним здоров'ям».

Плекання, промоція психологічного добробуту пов'язані насамперед із забезпеченням належних соціальних умов виховання дитини – і в сім'ї, і в освітніх закладах та в позашкільних активностях, забезпечення умов для усебічного розвитку дитини. Це спільне завдання і батьків, і вчителів, і вихователів, і усіх, хто є довкола – не лише турбуватися про психологічний розвиток дитини / підлітка, але й вчити турбуватися про психічне здоров'я – починаючи від розуміння важливості сну, фізичної активності та базової психогігієни, розвиваючи вміння бути щасливим, соціальну, емоційну компетентності та інші компоненти психологічного функціонування.

Одна з цих важливих складових – резилієнтність або психологічна стійкість – здатність впоратись із життєвими викликами, стресами.

Також важливо, щоби батьки моделювали та підтримували ці складові в дітей та молоді (а тому це ще раз про важливість підтримки батьківства), а педагоги й інші особи в оточенні дитини, і неформально (тобто «між іншим» – нагоди є щоденні) плекали ці якості, і під час формальних занять – у шкільній освіті має бути предмет, який би навчав соціальної та емоційної компетентності, розвивав важливі психологічні навички, що є в основі позитивного психічного здоров'я та резиліентності.



Промоція сприяє плеканню позитивного психічного здоров'я, гармонійному особистісному розвитку, соціальним зв'язкам, щастю та самореалізації.

ПОДОЛАННЯ СТИГМИ ТА ЗМІНА СПРИЙНЯТТЯ

Подолання стигми стосується змін у свідомості. Якщо провести аналогію з адаптацією архітектурного середовища та забезпечення доступності для осіб, що є фізично неповносправними й користуються візками – стигма є таким самим бар'єром для осіб із психічними розладами, тільки невидимим, і локалізованим радше у свідомості людей – а тому більш опірним до змін.

Стигма пов'язана з осудливим, упередженим ставленням до осіб із психічними розладами та їхніх рідних – а отже, призводить до негативних соціальних взаємодій та бажання дистанціюватися від осіб із психічними розладами (яскравим свідченням тому є психоневрологічні інтернатні заклади минулої доби – за високими мурами, у віддаленій місцевості, подалі від людей).

Стигматизація спричиняє також і самостигматизацію – особа, маючи проблеми у сфері психічного здоров'я, може сприймати себе дефективною, меншовартісною, що лише посилюватиме проблеми.

Стигма пов'язана із проблемою звернення по допомогу, сигналізуванню оточенню про наявність проблем, потребу в підтримці. І поряд зі стигмою живуть міфи – різноманітні помилкові переконання та псевдонаукові теорії, пов'язані з поясненням психічних розладів, способів допомоги тощо. Для прикладу, що депресія – ознака моральної слабкості особи; що проблемна поведінка дітей із РДУГ – прояв виховних помилок батьків, що аутизм спричинений емоційною холодністю мами та інше.

Подолання стигми та зміна ставлення, сприйняття – головні завдання, які спонукають звернутися по фахову допомогу, допомагають відкрито комунікувати з оточенням про наявні проблеми й шукати підтримки, інтегруватися у соціальне середовище – ці чинники дуже важливі.

Отже нам потрібно вибудовувати багаторівневі соціальні просвітницькі кампанії, і, використовуючи ефективні антистигматизаційні стратегії, змінювати соціальне сприйняття, плекати краще розуміння, неосудження, доброзичливість та руйнувати міфи. Головний аспект цих стратегій – важливо говорити на ці теми, насамперед прямо, за участі осіб з досвідом психічних розладів та їхніх рідних; необхідно ширити наукові знання; важливо утверджувати базові цінності та захищати гідність, цінність життя кожної особи; запроваджувати відповідні заходи, щоб забезпечувати права осіб із психічними розладами.

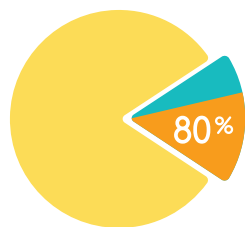


Антидотом до стигми є цінності. Визнавати гідність і цінність життя кожної людини, її права реалізувати себе, її потенціал позитивного внеску в життя спільноти та суспільства...

ПРОСВІТНИЦТВО

Ми багато чого не знаємо і водночас також маємо багато наукових знань щодо різних вимірів сфери охорони психічного здоров'я дітей та молоді. Багато цих знань не відомі широкому загалу. А власне цілісна турбота про психічне здоров'я дітей та молоді вимагає, щоби ці знання у відповідній формі були доступні і дітям та молоді, і їхнім батькам, і фахівцям із різних сфер, і широкому загалові. Саме просвітництво збільшує шанси вчасно виявити розлади і звернутися по належні ефективні методи допомоги. Саме просвітництво сприяє подоланню стигми, міфів та псевдонаукових знань, усвідомленню важливості цієї сфери й розвитку різних компонентів допомоги – і лікування, і превенції та промоції. Ми потребуємо масштабної та багаторівневої просвітницької кампанії – і на локальних, і на національному рівнях із використанням усіх сучасних можливостей та технологій.

**Широкє
просвітництво —
необхідна умова
розвитку
системних змін!**



просвітництво

НАЛЕЖНА
ДОПОМОГА

ПРЕВЕНЦІЯ
І ПРОМОЦІЯ

ПЕРВИННА ЛАНКА

Один із головних пріоритетів – забезпечити раннє виявлення проблем та розладів у сфері психічного здоров'я та вчасне скерування по належну, науково обґрунтовану допомогу.

І власне тому такою важливою є роль фахівців первинної ланки – і медиків, зокрема сімейних лікарів та педіатрів, і педагогів, і шкільних психологів, і соціальних працівників та інших. Перебуваючи в щоденному контакті з дітьми, як-от педагоги, чи проводячи регулярні профілактичні медичні огляди, реалізуючи скринінгові процедури, як-от лікарі – вони можуть стати тими особами, які першими побачать, виявлять і скерують – а відтак можуть змінити подальше життя дитини, запобігти негативним наслідкам, підтримати позитивний особистісний розвиток дитини.

Саме тому такою важливою є відповідна підготовка й освіта фахівців «первинної ланки» щодо турботи про психічне здоров'я дітей і молоді. За ними також велика роль у превенції і промоції, у просвітництві в середовищі, підтримці батьків, а також забезпеченні належної підтримки дітям та молоді, які мають ті чи інші проблеми у сфері психічного здоров'я у їхньому щоденному житті.

Адже багато з цих дітей щоденно є в освітньому закладі – а тому потребують належної допомоги, втілення відповідних методик у цьому середовищі щоденного життя.

Заклади освіти — основне середовище життя дитини поза домом. А отже, ми потребуємо розвитку в системі освіти цілісних програм турботи про психічне здоров'я дітей та молоді!

Для прикладу, діти, що мають розлад із дефіцитом уваги та гіперактивністю, перебуваючи у школі, потребують належної адаптації навчальних методик, застосування принципів і методів позитивного поведінкового керівництва, в окремих випадках – залучення додаткової допомоги; вчителі також потребують ефективної співпраці з батьками, діяти однією командою (і, звісно, потрібні ще додаткові методи допомоги поза школою).

Так роль первинної ланки в широкому сенсі – це не лише вчасне виявлення і скерування по належну допомогу, але й підтримка, допомога та супровід дитини в її щоденному соціальному житті та впродовж різних етапів життя та розвитку.

Деякі з цих фахівців – зокрема сімейний лікар, медична сестра – ідуть поряд із дитиною і родиною від народження впродовж усіх етапів життя – тож їхня роль також надзвичайно важлива, щоб допомогти в навігації системою послуг, у вчасному виборі оптимальних втручань, моніторингу ефективності, переході при потребі з одного рівня допомоги на інший.

У багатьох західних країнах сімейні лікарі можуть мати теж більш спеціалізовану підготовку, щоби могли безпосередньо надавати і певні рівні терапевтичної допомоги – або ж таку спеціальну додаткову освіту можуть мати члени їхньої команди на рівні амбулаторії сімейної медицини – медичні сестри, психологи та інші. Це може бути можливим рішенням для нас і в Україні в умовах нестачі вузькопрофільних фахівців в окремих територіальних громадах.





Одне з головних завдань фахівців первинної ланки — вчасно виявити, а отже, вчасно скерувати по належну допомогу.

ПРОТОКОЛИ І ПРОГРАМИ

Допомога дітям та молоді має бути організована на основі сучасних, ефективних, науково обґрунтованих методів.

Річ не лише в тому, щоби дати дитині ліки – треба дати ефективні й безпечні ліки; не тільки маємо забезпечити «психологічні заняття» – маємо реалізувати спеціальну методику психотерапевтичної допомоги дитині. В сучасному світі в еру доказової медицини таку допомогу регулюють протоколами. Ці протоколи складають на основі даних досліджень і вибудовують алгоритм втручань при тому чи іншому розладі.

Також важливо, щоби всі кроки щодо діагностування, терапії, запобігання рецидивам ґрунтувались на основі цих протоколів. Саме вони мають стати головним дороговказом у наданні послуг – а відтак основою для розвитку локальних програм і «маршрутів допомоги». Саме ними повинні керуватися фахівці на усіх рівнях допомоги – від первинної медичної ланки до високоспеціалізованої психіатричної допомоги. І саме протоколи, визначаючи необхідні компетентності фахівців, задають зміст освітнім навчальним програмам.

І саме протоколи вказують на необхідність комплексної допомоги – щодо більшості розладів та проблем у сфері охорони психічного здоров'я, то потрібний не один вид втручання, а пакет заходів – для прикладу, медикаментозне лікування, психотерапевтична допомога дитині, психологічний супровід батькам та інше. А тому такий підхід може реалізувати команда фахівців. І ця команда має організувати свої послуги згідно з певним маршрутом, алгоритмом, базованим на протоколі – власне у цьому суть того, що є іншою складовою цього компоненту – розвиток програм.

Ці програми можуть мати різний ступінь спеціалізації та бути багаторівневими – але це те, чого ми потребуємо, щоби відповісти на потреби дітей із психічними розладами, порушеннями психологічного розвитку та потреби їхніх родин – для прикладу, програми допомоги підліткам із депресією, програми Раннього втручання для дітей із розладами спектру аутизму, програми супроводу дітей у прийомних родинах тощо.

Ці програми потребують також різної локалізації і різного ступеня спеціалізації – від «кабінетів» психічного здоров'я та програм Раннього втручання на рівні амбулаторій сімейної медицини, до повноцінних центрів психічного здоров'я у громадах, що можуть охопити більшість видів спеціалізованої допомоги на амбулаторному рівні; високоспеціалізованої стаціонарної допомоги, програм підтримки психічного здоров'я у школах, програм підтримки сімейних форм опіки, програм соціальної підтримки й супроводу сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах та інше.

Центри психічного здоров'я, локалізовані у громадах, мають стати головним ядром у розвитку програм і розбудові мережевої співпраці.

Розвиток таких програм – це одне з найголовніших наших завдань в Україні, а він неможливий без розвитку фахової спільноти – адже саме вона є рушійною силою розвитку цих змін. І вона неможлива без продуманої системи фінансування послуг, де «кошти йтимуть за клієнтом» і буде забезпечена доступність необхідної допомоги та створені умови для розвитку необхідних видів послуг. Звісно, і протоколи, і програми ґрунтуються на науці – тому потребуємо і обміну науковими знаннями з міжнародною спільнотою, і реалізації якісних наукових досліджень в Україні.

Науково обґрунтовані протоколи визначають алгоритми втручань, вони формують маршрути послуг у громаді; на їхній основі вибудовують спеціалізовані програми допомоги.



ПЛЕКАННЯ ФАХІВЦІВ

Усі головні компоненти – превенція, промоція, просвітництво, забезпечення раннього виявлення і скерування по належну допомогу, розвиток і організація програм допомоги – реалізують фахівці, а точніше, команди фахівців. А тому турбота про фахівців – забезпечити належну освіту, оплату, умови праці та інше – наріжний чинник усіх змін. І в цьому напрямі є багато роботи. Нам потрібно забезпечити компетентнісно орієнтоване навчання відповідно до міжнародних стандартів, якісні програми продовження професійного розвитку, систему супервізування.

Важливо також усвідомити, що коли ми кажемо про фахівців, то йдеться не лише про психіатрів, психологів, психотерапевтів. Цілісне сучасне бачення системи турботи про психічне здоров'я дітей та молоді, усвідомлення важливості не лише терапевтичних програм, але й забезпечення превенції, промоції, просвітництва, раннього виявлення – приводить і до зміни розуміння, що не менш важливими у цій сфері є інші категорії фахівців – насамперед ті, що є з дитиною щодня, які є «архітекторами» її щоденного досвіду та її соціального середовища – педагоги дошкільних закладів, вчителі шкіл, керівники позашкільних гуртків, тренери спортивних секцій та інші.

Саме тому ми можемо сказати, що в сучасному світі кожен педагог і кожен медик, соціальний працівник має бути частково і дитячим та сімейним психологом, психіатром і психотерапевтом – компетентності у цій сфері потрібні кожному, хто працює з дітьми та молоддю! Звісно, важлива підтримка розвитку фахових спільнот і підтримка лідерства – адже перед нами великий обсяг роботи – і на багатьох рівнях нам потрібні об'єднані зусилля, нам потрібні лідери змін, лідери, довкола яких створюватимуть команди та спільноти; лідери, які передають натхнення і цінності, а отже, біля яких зростають нові лідери...



Фахівці – головний компонент програми «7П». Плекання фахівців — ключ до успіху усієї програми!

ПАРТНЕРСТВО У МЕРЕЖІ

Є сфери, у яких реалізувати зміни можливо лише завдяки координуванню спільних зусиль. Діти живуть у різних середовищах – вони ростуть у сім'ї, вчаться у школі, ходять на різноманітні гуртки, спортивні секції, до церкви, вони проводять багато часу в інтернеті – усі ці середовища так чи інакше впливають на психологічний стан дитини й усі вони мають стати підтримкою дитині чи молодій особі, коли вона стикатиметься із психологічними труднощами.

Поняття мережевої співпраці стає дуже специфічним, коли ідеться про необхідність допомоги та підтримки конкретній дитині – можливо, сімейний лікар буде першим, хто запідозрить у дитини розлад із дефіцитом уваги та гіперактивністю, хто пояснить батькам і скерує по допомогу. А відтак фахівці у центрі психічного здоров'я – дитячий психіатр та психолог – проведуть відповідну діагностику, медикаментозну терапію, навчать батьків навичок позитивного поведінкового керівництва.

Але дитина іде у школу – тому так важливо, щоби і там вчителі, шкільний психолог утворили спільну команду з батьками, щоби дитина мала оптимальний навчальний і соціальний досвід. А ще дитина ходить на спортивну секцію – і тренер має теж знати, як підтримати дитину там.

Звісно, головною у цьому всьому є роль батьків – вони є навігаторами у цій мережі, тому так важливо, щоби батьки мали належні знання, ресурси та підтримку іти з дитиною крізь різні етапи її життя і розвитку, маючи поряд надійну підтримку фахівців, які теж комунікують і співпрацюють між собою. Великим ресурсом для батьків може бути об'єднання зусиль з іншими батьками, що стикаються зі схожими проблемами, громадські організації, групи взаємопідтримки – тому так важливо їх плекати та підтримувати!





Розвиток цілісної системи турботи про психічне здоров'я дітей та молоді вимагає ефективної мережевої взаємодії.

Саме так мережева підтримка може стати регіональними програмами, що прокладають «локальний маршрут допомоги» дитині з тим чи іншим розладом чи проблемою у її громаді. Не менше ніж прокладання якісних автомобільних доріг в Україні, ми потребуємо прокладання таких маршрутів допомоги довкола специфічних розладів та проблем – маршрутів, які зрештою відкривають і батькам, і дітям, і усім нам дорогу до щасливішого майбутнього...

ПІДСУМОК

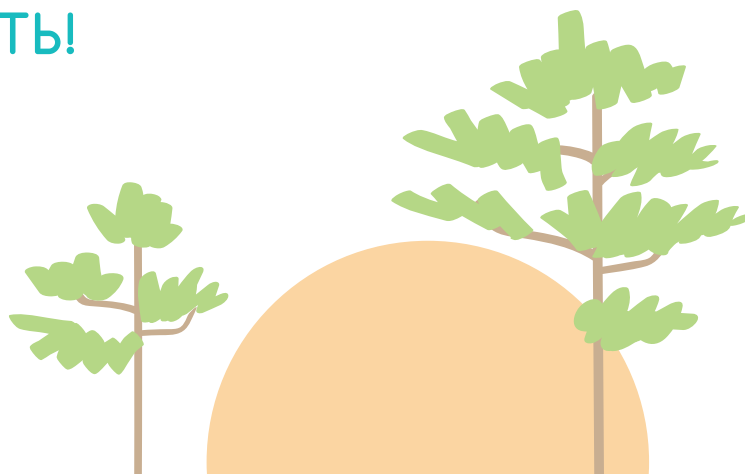
Останніми роками ми усе більше усвідомлюємо важливість психічного здоров'я. Втім ще стільки праці попереду, щоби впровадити в Україні цілісну та ефективну систему турботи про психічне здоров'я. Розрив між тим, що є, і тим, що ми знаємо, як би мала функціонувати така система, згідно із сучасними науково обґрунтованими рекомендаціями, є дуже великим...

Схоже як усвідомлення кліматичних загроз привело до об'єднання зусиль людей у багатьох країнах задля досягнення важливих екологічних змін, ми потребуємо також об'єднати наші зусилля – бо турбота про психічне здоров'я дітей та молоді – це справа кожного! «Клімат» людської душі – не менш важливий, наслідки порушень психічного здоров'я несуть загрозу і самій особі, її щастю та самореалізації, і пов'язані з негативними соціальними наслідками.

Багатьом проблемам у цій сфері можна запобігти, якщо розвинути цілісну, ефективну систему турботи про психічне здоров'я дітей, молоді та їхніх родин. Ми маємо можливість – хоч і виклики непрості, і дорога довга... Але знаємо, що дорогу в тисячу миль можна подолати маленькими кроками... І «замість того, щоб проклинати темряву, краще запалити одну свічку»... Тож важливо робити те, що в наших силах, робити кроки...

І водночас важливо не просто йти, а важливо йти у правильному напрямку! Сподіваємося, що ця 7-компонентна програма стане нам помічним дороговказом та допоможе навігувати в цій спільній подорожі.

В ДОБРУ ПУТЬ!



Автор тексту Олег Романчук

ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ «КОЛО СІМ'Ї»

Спеціалізована допомога щодо поширених психологічних проблем та розладів у дітей, молоді, дорослих та осіб поважного віку.

Індивідуальне обстеження з поясненням його результатів та рекомендованих втручань.

Комплексна допомога відповідно до сучасних міжнародних протоколів.

Медикаментозна терапія (якщо є покази)

Психотерапія (когнітивно-поведінкова, EMDR, схема-терапія, майндфулнес, ЕФТ тощо.)

Інтегровані терапевтичні програми для дітей із порушеннями розвитку: логопедичні, педагогічні та психологічні втручання.

Консультування, коучинг та групові програми, скеровані на підтримку психологічного розвитку та добробуту особи, плекання стосунків у родині тощо.

У Львові, у філіях центру в інших містах та дистанційно/онлайн у телеклініці центру.

КОЛО(СІМ)І

Центр здоров'я та розвитку



м. Львів, вул. Ярославенка 21
+38-098-559-65-21
kolo.simji@gmail.com
www.k-s.org.ua

ПРОФЕСІЙНІСТЬ. ТУРБОТА. ПАРТНЕРСТВО.

Видання реалізоване в межах проекту «Психічне здоров'я для України»



МНЗУ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Швейцарська Конфедерація



ІНСТИТУТ
ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я

УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЧЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ



УКРАЇНСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
КОГНІТИВНО-
ПОВЕДІНКОВОЇ
ТЕРАПІЇ