

Первинна ланка охорони здоров'я: надання найкращої допомоги при ПТСР починається з вас!



Команди первинної ланки охорони здоров'я відіграють важливу роль у лікуванні ветеранів із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Отримайте інформацію про рекомендовані методи лікування ПТСР, щоб забезпечити найкращу допомогу своїм пацієнтам.



Чи відомо вам?



> **1 із 10**

ветеранів, які отримують лікування у медзакладах Управління союзу ветеранів США, страждають на ПТСР

Серед ветеранів військових операцій в Афганістані / Іраку (OEF/OIF), які отримують медичну допомогу в медзакладах Управління спілки ветеранів США, 1 із 4 чоловіків і 1 з 5 жінок мають ПТСР



1 ІЗ 4 ЧОЛОВІКІВ



1 ІЗ 5 ЖІНОК

ПТСР – ЦЕ НЕ ОБОВ'ЯЗКОВО ХРОНІЧНИЙ РОЗЛАД. ЗА НАЛЕЖНОГО ЛІКУВАННЯ МОЖЛИВЕ ОДУЖАННЯ

НАЙКРАЩИЙ ПІДХІД – ПСИХОТЕРАПІЯ, ОРІЄНТОВАНА НА ПОДОЛАННЯ ТРАВМИ, А НЕ МЕДИКАМЕНТОЗНЕ ЛІКУВАННЯ



Підготуйтеся заздалегідь

Ви можете спростувати поширені помилкові уявлення про лікування ПТСР та психотерапію

ПОРАДИ: ЯК ПРОТИСТОЯТИ СТИГМІ

- ✓ Повідомте вашого пацієнта про дівість орієнтованої на подолання травми психотерапії
- ✓ Говоріть відверто про проблеми психічного здоров'я
- ✓ Поясніть, що нелікований ПТСР може мати вплив на загальний стан здоров'я та задоволення від життя
- ✓ Дізнайтеся, чому пацієнт відмовляється від скерування до фахівця
- ✓ Будьте руйнівником міфів. Ефективна терапія є цілеспрямованою і вкладається в певні часові межі

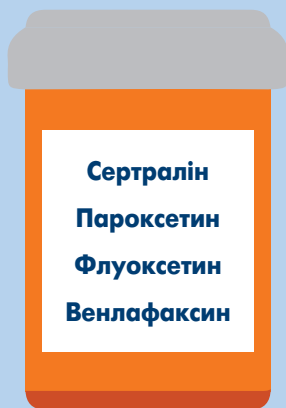
ЩО ЩЕ МОЖНА ЗРОБИТИ?

- ✓ Подумайте двічі, перш ніж призначити ліки. Чи не завадять вони вашому пацієнтові спробувати психотерапію?
- ✓ Наголосіть, що без лікування ознаки ПТСР навряд чи зменшаться, а можуть і погіршитися
- ✓ Почніть зі своєї команди з інтеграції допомоги щодо охорони психічного здоров'я в первинну ланку медичної допомоги. Для цього є доступними ефективні методи лікування, що не потребують багато часу

АНТИДЕПРЕСАНТИ – ЩЕ ОДИН ВАРІАНТ ТЕРАПІЇ

Хоча антидепресанти менш ефективні, ніж психотерапія, орієнтована на подолання травми, їх застосування є ще одним варіантом лікування ПТСР. Для лікування пацієнтів із ПТСР призначають такі самі препарати, що й для осіб із депресією.

Антидепресанти, докази ефективності яких є найпереконливішими:



Щоб відстежувати клінічний прогрес, використовуйте **опитувальник щодо самооцінки симптомів ПТСР (PCL-5)**

Пам'ятайте: для отримання найкращого результату необхідно зосередитися на лікуванні саме проявів ПТСР. Фокусування уваги на таких симптомах, як тривога чи безсоння, не є настільки ефективним.

Є переконливі докази, що не слід застосовувати:

- ✗ Бензодіазепіни
- ✗ Канабіноїди



Що є дієвим

ПСИХОТЕРАПІЯ, ОРІЄНТОВАНА НА ПОДОЛАННЯ ТРАВМИ, – МЕТОД, ЯКИЙ БАЗУЄТЬСЯ НА НАЙВАГОМІШИХ ДОКАЗАХ

Залучіть своїх пацієнтів до ефективного лікування ПТСР. Призначаючи консультацію, вкажіть, що ви бажаєте, щоб ваш пацієнт отримав психотерапію, орієнтовану на подолання травми, як першу лінію лікування ПТСР

Когнітивно-процесингова терапія



Навчає пацієнтів переосмислення негативних думок про травму

Терапія пролонгованою експозицією

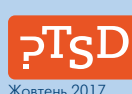


Навчає, як контролювати власні страхи, стикаючись із ними

Десенситизація через рухи очей та репроцесинг



Допомагає пацієнтам опрацювати та зрозуміти свою травму



Програма консультації з ПТСР
Для постачальників медичних послуг ветеранам військової служби

Поставте експерту свої запитання про ПТСР за допомогою програми консультацій щодо ПТСР: тел.: (866) 948-7880, e-mail: PTSDconsult@va.gov



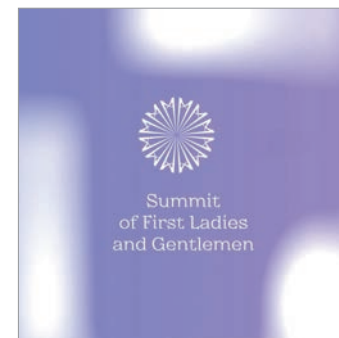
Ознайомтеся з повним переліком рекомендованих методів лікування в Клінічній настанові Управління союзу ветеранів / Міністерства оборони США (VA/DoD 2017 PTSD Clinical Practice Guideline): www.healthquality.va.gov/guidelines/MH/ptsd/



Допоможіть пацієнтам дізнатися більше про методи лікування ПТСР і вибрати найкраще для них: www.ptsd.va.gov/apps/decisionaid/

Ментальне здоров'я: стійкість і вразливість майбутнього

Цінність ментального здоров'я ще не до кінця усвідомлена. Але це, безсумнівно, тема номер один і для України, яка живе в умовах повномасштабної російської агресії, і для світу, який лише за останні роки пережив чимало катастроф. Піклуючись про ментальне здоров'я, ми плекаємо нашу стійкість. Це те, що завжди буде провідником через важкі часи до майбутнього, яке ми створюємо сьогодні.



На початку вересня у Києві відбувся третій Саміт перших леді та джентльменів на тему: «Ментальне здоров'я: стійкість та крихкість майбутнього». Це міжнародна платформа, що об'єднує перших осіб світу та сприяє діалогу та ефективній протидії глобальним гуманітарним викликам шляхом застосування інструментів м'якої сили, партнерства, публічної дипломатії. Місією Саміту є посилення «м'якої сили» перших леді та джентльменів у розв'язанні глобальних проблем людства.

Під час Саміту обговорювали такі теми:

1. Сила і слабкість визнавати виклики у сфері ментального здоров'я відкрито, без стигматизації цих проблем.
2. Вплив війни на ментальне здоров'я.
3. Необхідність надання найвищого пріоритету проектам у сфері популяризації підтримки ментального здоров'я: підвищення помітності цієї проблеми у суспільстві, промоція грамотності громадян у сфері ментального здоров'я, боротьба зі стигматизацією тощо.
4. Ментальне здоров'я сьогоденних підлітків — що можливо зробити для того, щоб подбати про ментальне здоров'я молодих осіб, які за 15 років визначатимуть майбутнє людства?

Останнє десятиліття світ стикається з низкою надзвичайно руйнівних викликів, як-от: пандемія, спричинена нею економічна криза, зміна клімату, стихійні лиха, війни (зокрема, повномасштабна війна у Європі, яку розпочала Росія проти України). Ці виклики роблять більш явною непомітну оку вразливість нашого ментального здоров'я.

За результатами соціологічного дослідження, після початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну приблизно 90 % українців мають щонайменше

один із симптомів тривожного розладу. Безліч подібних досліджень, здійснених по всьому світу, доводять очевидне: економічні та політичні потрясіння, хвилі міграції внаслідок військових конфліктів і кліматичні зміни чинять негативний вплив на добробут людства.

Ментальне здоров'я — це не лише відсутність розладів. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), це стан добробуту, у якому людина реалізує свої здібності, може протистояти стресам, продуктивно працювати й робити внесок у життя своєї громади. Важливість якості життя, основою якого є ментальне здоров'я, має стати аксіомою в усьому світі.

Людство сьогодні зазнає багатьох випробувань на міцність, які визначають його майбутнє: це відновлення після пандемії, війна в Україні, природні катаклізми (землетруси в Туреччині й Сирії) і стрімкі кліматичні зміни. Водночас такі інтенсивні кризи продемонстрували ще одну невидиму крихкість, яка потребує захисту: наше ментальне здоров'я.

Зокрема, спеціально для Саміту було проведено масштабне соціологічне дослідження щодо ментального здоров'я та ставлення до нього в різних країнах світу, яке на замовлення Саміту здійснила британська компанія Alligators Digital, що має низку нагород у сфері інноваційних досліджень.

Опитування було здійснено в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» з ініціативи першої леді України за підтримки ВООЗ. Експертну підтримку дослідження забезпечили Координаційний центр із психічного здоров'я при Кабінеті Міністрів України, ГО BRAND UKRAINE та ГО «Безбар'єрність». У дослідженні взяли участь 11 країн у різних регіонах, як-от Аргентина, Бразилія, Велика

Британія, Ізраїль, Німеччина, Польща, США, Туреччина, Україна, Хорватія, Японія. Ці країни разом представляють різноманітні культури, мови й традиції. Серед цих країн є як ті, що зазнавали війни в недалекому минулому, так і ті, що пережили масштабні конфлікти багато десятиліть тому. За його результатами, ментальне здоров'я увійшло до п'ятірки найбільших глобальних викликів майбутнього.

У межах третього Саміту було укладено 25 меморандумів про медичне партнерство. Тобто українські лікарні отримали 25 «побратимів» у різних куточках світу, із якими зможуть співпрацювати та обмінюватися досвідом. Як зазначили учасники заходу, через повномасштабну війну наша медична система потерпає щодня, пошкоджено 1427 медзакладів, а 189 зруйновано. Тому медичні заклади потребують підтримки, щоб розвиватися й надавати якісну допомогу українцям.

Партнерами українських лікувальних установ стали вісім медзакладів із Франції, по два — із Литви, Латвії, Молдови та Північної Македонії, а також провідні лікарні Польщі, Австрії, Данії, Естонії, Ірландії, Швеції, Іспанії, Канади, Ізраїлю та Нідерландів. З українського боку партнерами виступатимуть лікарні Київської, Дніпропетровської, Одеської, Миколаївської, Львівської, Тернопільської, Вінницької, Рівненської, Івано-Франківської та Закарпатської областей.

Дитячі лікарні уклали партнерство із закладами Данії, Нідерландів, Ізраїлю, Іспанії, Латвії, Польщі, Франції, реабілітаційні центри — із лікарнями Литви, Латвії та Швеції. Медзаклади, що надають послуги з психічного здоров'я, співпрацюватимуть із лікувальними установами Франції, Північної Македонії та Канади.

Університетські та багатопрофільні лікарні уклали партнерство з Австрією, Ірландією, Естонією, Північною Македонією та Молдовою.

Учасники Саміту також обговорили, як війни та конфлікти позначаються на ментальному здоров'ї та чи можливо до цього адаптуватися. За результатами дослідження, проведеного для Саміту, наслідки війни відчувають люди в усьому світі. Вона чинить вплив не лише на тих, хто перебуває безпосередньо в зонах конфлікту. Кожен другий у світі вважає, що війна Росії проти України позначилася на його житті та ментальному здоров'ї.

Опитування відбулося в 11 країнах світу: Аргентині, Бразилії, Великій Британії, Ізраїлі, Німеччині, Польщі, США, Туреччині, Україні, Хорватії, Японії. Зокрема, 40 % громадян Німеччини, 36 % громадян Польщі, 36 % громадян США відповіли, що будь-яка війна у світі зачіпає і їх.

У межах заходу також обговорили процес цифровізації світу та його наслідки для психіки молоді. Так, за даними соціологічного дослідження, які презентували на Саміті, соцмережі сильніший мають вплив на психологічний стан молоді, ніж на користувачів іншого віку (79 % проти 65 % в інших вікових групах). Попри те, що молоді люди є найактивнішими користувачами соціальних мереж, вони усвідомлюють їхній негативний вплив. Водночас саме соцмережі в період війни дають молоді відчуття зв'язку зі спільнотою та причетності до чогось позитивного (73 %). Практичним результатом третього Саміту перших леді та джентльменів стане реалізація проекту медичного партнерства між країнами. Чотирнадцять закордонних міністрів охорони здоров'я долучилися до цієї ініціативи. Власне, програма міжнародного медичного партнерства — це великий крок у цьому напрямі.

Така співпраця передбачає:

- Залучення іноземних фахівців до роботи безпосередньо в Україні.
- Обмін знаннями та досвідом під час стажувань, проведення спільних наукових досліджень, науково-практичних конференцій, освітніх заходів.
- Менторинг та телемедичні консультації. Кращі фахівці (як з одного, так і з іншого боку) зможуть здійснювати огляди пацієнтів за допомогою телемедичних ресурсів.

Написання спільних заявок на проектну / дослідницьку діяльність, обмін знеособленими даними для проведення досліджень, написання спільних наукових публікацій.

Загалом захід не обмежився лише проблемами України, він був присвячений благополуччю людей у всьому світі, які постраждали або можуть постраждати внаслідок війни чи інших криз.

Підготувала **Лариса Мартинова**

За матеріалами www.moz.gov.ua

