

форм виховання.

Отже, розвиток сімейно-орієнтованого підходу в системі надання соціальних послуг є актуальним кроком у напрямку побудови сучасної, гнучкої та людиноцентричної моделі соціального захисту. Це забезпечує своєчасну, комплексну та профілактичну підтримку сімей з дітьми, сприяючи їхньому зміцненню та збереженню родинного середовища як найкращого для розвитку дитини.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про соціальні послуги» від 17.01.2019 № 2671-VIII. Відомості Верховної Ради України. 2019. № 31. Ст. 234. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
2. Конвенції ООН про права дитини від 20.11.1989р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text
3. Петрочко Ж. В. Сімейно орієнтований підхід у соціальній роботі. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2016. № 1. С. 59-63.
4. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми : посіб. у 2-х ч.; Ч. І. Сучасні орієнтири та ключові технології / З.П. Кияниця, Ж. В. Петрочко. К. : ОБНОВА КОМПАНІ, 2017. 256 с.
5. Стратегія забезпечення права кожної дитини в Україні на зростання в сімейному оточенні на 2024-2028 роки. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1201-2024-%D1%80#Text>

Олена ШАРОВАТОВА,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри охорони праці та екологічної безпеки,
Національний університет цивільного захисту України*

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Під час надзвичайної ситуації виникає широке коло проблем на рівні особистості, сім'ї, громади і суспільства. На всіх рівнях надзвичайні ситуації погіршують природні механізми підтримки, збільшують ризики виникнення різних проблем і посилюють уже наявні. Хоча соціальні та психологічні проблеми виникають у більшості груп, всі переживатимуть одну й ту ж подію по-різному та матимуть різні ресурси для подолання наслідків події [1].

Майже всі люди, постраждалі від надзвичайних ситуацій, відчують психологічний стрес. За даними більше 100 досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я, здійснених у десятках країн, спричинені таким чином депресія і тривожні розлади наявні у 22 % людей. Вони посилюються з віком та частіше зустрічаються у жінок, ніж у чоловіків.

За оцінками експертів, внаслідок повномасштабної війни майже половина населення України потребуватимуть психологічної допомоги. У певних групах населення кількість таких людей становитиме: з-поміж

військових та ветеранів – 1,8 млн; серед людей старшого віку – 7 млн; близько 4 млн – дітей та підлітків. Прогнозована потреба в допомозі з питань психічного здоров'я – звернення близько 27 млн громадян. Певний розлад психічного здоров'я (помірної/тяжкої форми) прогнозується для майже 4 млн українців. Психічні розлади впливають і на фізичне здоров'я людини, стимулюють розвиток важких соматичних хвороб, які можуть мати летальні наслідки, часто супроводжуються різного типу залежностями, спричиняють труднощі соціальної адаптації та інтеграції, позначаються на працездатності людини. Для психологічної реабілітації українців після війни знадобиться до 20 років [2].

Відтак, одним із пріоритетів у надзвичайних ситуаціях стає захист та покращення ментального здоров'я і психосоціального самопочуття людей. Вкрай необхідною для захисту та підтримки психічного здоров'я та психосоціального благополуччя громадян є соціальна підтримка.

Міжвідомчим постійним комітетом з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій розроблено базові принципи психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях: права людини та справедливість (захист окремих осіб і груп, які піддаються підвищеному ризику порушення прав людини, сприяння справедливості та недискримінації); участь громади (залучення постраждалого населення до участі в гуманітарній допомозі; значна кількість людей демонструє достатню стійкість, щоб брати участь у зусиллях з надання допомоги та відновлення внаслідок надзвичайних ситуацій); принцип «Не нашкодь» (ризик шкоди роботі з питань підтримки ментального здоров'я та психосоціальної підтримки можна знизити різними способами: участю в групах обміну досвідом, розвитком культурної етики, розуміння загальних прав людини тощо); використання наявних ресурсів та можливостей (створення місцевого потенціалу, підтримка самопомоги та посилення вже наявних ресурсів); інтеграція систем підтримки (заходи, інтегровані в системи, охоплюють більше людей, більш стійкі та викликають менше відторгнення); багаторівнева підтримка (у надзвичайних ситуаціях люди страждають по-різному і потребують різного роду підтримки - багаторівнева системи додаткової підтримки має відповідати потребам різних груп) [3].

За період війни Міжвідомча координаційна рада з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок агресії проти України, має вже кілька пріоритетних дієвих проєктів, а саме: проєкт Міністерства охорони здоров'я «Охорона психічного здоров'я у структурі медичної допомоги», охоплюючи всі верстви населення, допомагає наблизити послугу з психічного здоров'я на первинній та вторинній ланках медицини через сімейного лікаря, який у разі потреби може скерувати до вузького фахівця; проєкт Міністерства соціальної політики «Створення центрів життєстійкості в Україні» спрямований на психосоціальну підтримку жителів громад, фахівців першої лінії контакту, волонтерів; проєкт Міністерства у справах ветеранів «Перехід від військової

служби до цивільного життя (в частині психологічної допомоги)» передбачає цифрове рішення (створення мобільного застосунку) для підтримки захисників і захисниць, їхніх сімей під час повернення до мирного життя; проєкт Міністерства оборони «Створення системи психологічного відновлення особового складу Збройних Сил України RECOVERY» спрямований на психологічне відновлення військовослужбовців і членів їхніх сімей, звільнених з полону, зокрема, шляхом створення спеціалізованих центрів; Міністерство внутрішніх справ створило Алгоритм надання психологічної допомоги та супроводу в кризових та екстрених організаціях, щоб після надання екстреної психологічної допомоги на місці надзвичайного інциденту мати маршрут для перенаправлення такого постраждалого далі ланцюгом психосоціального супроводу; проєкт Міністерства освіти і науки «Психосоціальна підтримка та психологічна допомога на всіх рівнях освіти» передбачає впровадження навичок психологічної стійкості на всіх рівнях освіти – від дошкільної до вищої, а також трансформацію психологічної служби в системі освіти; проєкт Міністерства молоді та спорту «Молодіжні центри та активні парки – частина екосистеми психічного здоров'я» - одним з компонентів є надання послуги з психологічної підтримки для дорослих, дітей та підлітків через платформу «СпівДія» [2].

Тож, створюючи серйозні виклики як для держави, так і для суспільства, проблема підтримки ментального здоров'я людини стає одним з пріоритетних завдань державної політики. Сьогодні, у межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, напрацьовано: довідник «Базові навички турботи про себе та інших»; новий розділ «Довідника безбар'єрності» – «Етика взаємодії у період стресу»; керування стресом у застосунку «BetterMe»: «Mental Health»; ролики для телебачення «Скажи чесно, ти як?», аптечка самодопомоги від українських зірок і телеведучих; серія анімаційних відеороликів про природу стресу, допомогу собі та близьким [2].

Соціальна підтримка в умовах надзвичайної ситуації має надаватися в різних секторах - секторах охорони здоров'я, управління поселеннями, освіти, продовольчої безпеки та харчування, тимчасового житла, водопостачання та санзабезпечення, безпеки трудової діяльності тощо.

Психологічно здорові працівники – ознака здорового робочого середовища. Коли навчання навичкам психологічного відновлення та управління стресом вбудовані в організаційну культуру робочого місця, працівники відчувають, що їх цінують і підтримують, а це відповідно впливає на підвищення рівня їхньої психологічної стійкості та продуктивності в умовах навіть надзвичайної кризи. Саме тому потрібна відповідна система дій, спрямована на підтримку ресурсного стану працівників та профілактику психічних розладів.

Цілі програми психосоціальної підтримки на робочому місці: визнати психосоціальні наслідки війни для людини і сфери праці; посилити позиції роботодавця, профспілки як лідера, орієнтованого на добробут працівників; сформувати психологічно безпечне середовище, де принцип

конфіденційності й відсутність стигми та дискримінації має пріоритетне значення; навчити працівників розпізнавати ознаки психологічних проблем для запобігання появі важких психічних і поведінкових наслідків; навчити методів управління стресом та навичкам психологічного відновлення; запобігти емоційному та професійному вигоранню; навчити працівників навичок надання першої психологічної допомоги; надати доступ до зовнішніх ресурсів фахової психологічної допомоги; стати більш відкритими до розмов про ментальне здоров'я та ініціатив щодо психосоціальної підтримки на робочому місці [4].

Відтак, задля підтримки сталості бізнесу, турботи про безпеку і здоров'я працівників необхідно формувати цілісну систему психосоціальної підтримки на основі тристоронньої співпраці уряду, роботодавців та профспілок. Для того, щоб психосоціальна підтримка населення, що працює, була не фрагментарна й реактивна, а носила профілактичний характер і відбувалася на постійній основі, потрібна відповідна система дій - програма заходів у межах відповідної політики. Її запровадження одночасно підсилить значення та відкриє шлях до профілактики інших психосоціальних ризиків у сфері праці. На сьогодні переважна частина підприємств не мають постійно діючих програм психосоціальної підтримки співробітників. Як правило, заходи носять ситуативний і реактивний характер замість регулярних профілактичних заходів у межах визначеної політики підприємства.

Повномасштабна війна проти України створила нові виклики для сфери охорони ментального здоров'я українського населення. З початком агресії багаторазово збільшилася кількість тих, хто пережив травматичні події і перебуває під загрозою виникнення психічних розладів. З плином війни їхня кількість зростатиме і становитиме для держави та суспільства проблему й після її закінчення. Для психологічної реабілітації населення знадобиться досить тривалий час. Проте, незважаючи на трагічний характер надзвичайних ситуацій та їх несприятливі наслідки для психічного здоров'я, такі ситуації відкривають можливості для створення стійких систем охорони ментального здоров'я для всіх, хто цього потребує.

Список використаних джерел

1. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка в умовах надзвичайної ситуації: Що потрібно знати менеджерам програм з питань захисту? Женева, 2010. 30 с. URL: https://inec.org/sites/default/files/resources/mhpss-in-humanitarian-emergencies_what-should-protection-programme-managers-know_ukrainian_e-version.pdf.
2. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. URL: <https://surl.li/gqauye>.
3. Психічне здоров'я у надзвичайних ситуаціях. URL: <https://womenplus.com.ua/items/psichichne-zdorov-ya-u-nadzvichajnih-situacijah/>.
4. З турботою про кожного: психосоціальна підтримка на робочому місці у воєнний і післявоєнний час. URL: <https://surl.li/zqjgzj>