**10 октября Всемирный день психического здоровья**

«Достоинство в области психического здоровья: первая помощь для всех в сфере психологического и психического здоровья»

Психическое здоровье - психические особенности, позволяющие человеку быть адекватным и успешно адаптироваться к среде. Обычно сюда относят соответствие формируемых у человека субъективных образов объективной реальности, адекватность в восприятии себя, способность концентрировать внимание не предмете, способность к удержанию информации в памяти, критичность мышления. Противоположность психическому здоровью - психические отклонения, психические расстройства и психические заболевания.

А [психологическое здоровье](http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe_zdorove) - это не только душевное, но еще и личностное здоровье. Это состояние, когда душевное здоровье сочетается с личностным, у человека все светло и хорошо и при этом он в состоянии личностного роста и готовности к такому росту. Психологическое здоровье описывает личность в целом, имеет отношение к эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферам, а так же проявлению человеческого духа.

Каждый четвертый взрослый человек испытывал трудности в области психического здоровья в прошлом, другие, но не многие, получали небольшую помощь или не получали ее вообще, когда они оказывались в чрезвычайной ситуации, в отличие от большинства людей с физическими проблемами в сфере здоровья, которые, оказавшись в экстремальной ситуации, и попадая в общественную или больничную обстановку, получают предложение об оказании первой помощи.

**Первая помощь в сфере психологического и психического здоровья должна быть доступна для всех, а не только для некоторых людей. Именно по этой причине, Всемирная федерация психического здоровья (ВФПЗ) выбрала первую помощь в сфере психологического и психического здоровья в качестве темы для Всемирного дня психического здоровья.**

Кризисы психического здоровья и дистресс воспринимаются по-разному из-за невежества, низкого уровня знаний, стигмы и дискриминации. Этому нельзя позволить случиться, тем более что, как мы знаем, там где нет психического здоровья, нет здоровья и в общем понимании этого слова.

Цель этого Дня состоит в том, чтобы каждый член общества смог:

• Узнать, как оказать базовую первую помощь в сфере психологического и психического здоровья, и любой мог оказать помощь людям, столкнувшимся с подобными проблемами, таким же образом, как они это делают в кризисной ситуации в сфере физического здоровья

• Обратить стигму, ассоциирующуюся с болезненным состоянием психического здоровья, в достойное и уважительное отношение к данной проблеме

• Дать возможность людям принять меры по привлечению внимания к сфере психического здоровья

• Распространять понимание равноправия в сфере психического и физического здоровья и их интеграцию в области лечения и ухода

• Работать с отдельными лицами и учреждениями по разработке наилучшей практики оказания первой помощи в сфере психологического и психического здоровья

• Обеспечить, с учетом культурных особенностей, возможность изучения материалов для повышения уровня навыков оказания первой помощи в сфере психологического и психического здоровья у членов общественности.

Кризисные состояния - это особые, выходящие за рамки повседневной жизни состояния, бывающие в жизни каждого человека, возникающие как реакция на какие-либо внешние или внутренние причины и обстоятельства, психические травмы.

Среди внешних причин можно назвать ситуации утраты (или угрозы утраты) близких людей, родственников, работы и т.д.; ситуации невозможности достижения, обретения чего-либо; ситуации насилия и др. К внутренним причинам можно отнести возрастные и физиологические факторы, болезни, травмы.

Кризисное состояние насыщенно самыми разнообразными эмоциями и переживаниями: подавленность, страх, чувство вины, обида, злоба, беспомощность, безнадежность, одиночество и т.д. Человек, находящийся в кризисе, часто испытывает желание уйти из жизни, которое в свою очередь нередко сосуществует с не менее сильным желанием жить.

Многие чувства, которые испытывает человек, необычны для него и в обществе считаются неприемлемыми. В результате человек чувствует себя "ненормальным" и изолированным от общества.

Негативный подход подразумевает кризисное состояние как психическое заболевание. Воспринимая кризис как нечто болезненное, человек "бежит" от своих переживаний, отвлекается, уходит в работу, принимает соответствующие лекарственные препараты. Иногда это помогает. Однако в случае сильных психических травм развиваются так называемые посттравматические стрессовые расстройства, проявляющиеся через 0,5-1 и более лет.

Позитивное определение кризиса подразумевает, что кризис - это не болезнь, а "временный период психологического разнообразия, которое низвергается внезапно и значительно изменяет жизнь человека". Естественное, что при этом меняются внутренние и внешние ориентиры человека, его эмоциональное состояние, а также то, что в период этой дезориентации человек очень часто не может дать отчет о своих действиях.

Позитивный подход способствует продуктивному преодолению кризисного состояния; он заключается в переживании человеком своего состояния, в осознании, принятии и дальнейшей интеграции опыта, полученного в кризисной ситуации.

В рамках позитивной модели главная задача психотерапевта, педагога-психолога или другого специалиста, оказывающего психологическую помощь, состоит в том, чтобы помочь человеку, оказавшемуся в кризисной ситуации, осознать свои болезненные переживания. Находясь рядом с этим человеком, буквально "проживая" вместе с ним его ситуацию , говоря о его чувствах как естественных в этой ситуации, «психолог» избавляет своего собеседника от чувства изолированности, помогает принять свой кризисный опыт и включить его в общий жизненный контекст.

Возможность осуществления этих задач имеет два основных аспекта. Первый аспект - это наличие у специалиста соответствующих профессиональных навыков ("техник"), которые позволят ему выполнить свою задачу. Второй аспект - вероятно, самый важный - внутренняя готовность специалиста обсуждать отвергаемые обществом темы смерти, самоубийства, убийства, сексуального насилия и т.д.

Первая психологическая помощь может оказываться работниками на местах, включая работников здравоохранения, преподавателей или подготовленных добровольцев, и не всегда требует привлечения профессиональных работников в области охраны психического здоровья. При наличии надлежащей подготовки и контроля медицинским работникам общего профиля может быть поручено оказание первой помощи при психических расстройствах.

По Витебской области ежегодно более 10 тысяч человек, перенесших кризис, обращаются за специализированной помощью, ещё такое же количество людей обращаются за помощью на «телефон доверия».

Первая психологическая помощь предназначена для людей, находящихся в состоянии дистресса в результате только что пережитого или текущего тяжелого кризисного события. Такую помощь оказывают как взрослым, так и детям. Однако не каждый человек, переживший кризисное событие, нуждается в первой психологической помощи или стремится ее получить. Не нужно навязывать помощь тем, кто ее не желает, но всегда необходимо быть с теми, кто, возможно, захочет получить поддержку.

Взяв на себя функцию помощи людям, переживающим трагическое событие, важно защищать безопасность, уважать достоинство и права людей, которым необходимо помочь, т.е. следует избегать действий, которые могут поставить людей под угрозу дальнейших травмирующих воздействий и сделать все, что в силах, для того чтобы обеспечить безопасность взрослых и детей, которым специалист помогает, и защитить их от физической и психологической травмы. Обращаться с людьми необходимо с уважением и в соответствии с их культурными и социальными нормами, помогать людям отстаивать свои права и получать положенную поддержку.

Важно помнить и знать, что первая психологическая помощь – это не та помощь, которую могут оказывать только специалисты, это не профессиональная консультация и не «психологический дебрифинг».

Первая психологическая помощь не обязательно предполагает подробное обсуждение событий, которые вызвали состояние дистресса. Это не просьба к ближнему проанализировать, что с ним произошло, и установить точную хронологию и суть событий. Данный вид помощи подразумевает необходимость выслушивать людей, однако не принуждая их рассказывать о своих чувствах и реакциях на событие. Она включает в себя аспекты, которые считаются наиболее полезными для долгосрочного восстановления человека. Эти аспекты включают: формирование ощущения безопасности, связи с другими людьми, спокойствия и надежды, предоставление доступа к социальной, физической и эмоциональной поддержке, укрепление веры в возможность помочь себе и окружающим.

Специалисту, который оказывает первую психологическую помощь, необходимо узнать, что произошло с человеком, выяснить, в чем он нуждается и что его тревожит, выслушать его и постараться успокоить, а так же оценить ситуацию на предмет угрозы безопасности. В последующем вести и направлять нуждающихся в помощи:

* помощь в удовлетворении основных потребностей и получении необходимой поддержки;
* помощь пострадавшим эмоционально справиться с тяжелой ситуацией;
* предоставление необходимой информации;
* помочь связаться с близкими и со службой социальной поддержки.

Во избежание причинения людям дальнейшего вреда и обеспечения им максимальной помощи необходимо действовать в их наилучших интересах: оказывать помощь способами, наиболее подходящими и удобными для людей, которым она нужна.

Важно быть честным и достойным доверия, уважать право людей принимать собственные решения, осознать и отбросить собственные предубеждения и предрассудки, четко дать людям понять, что даже если они откажутся от помощи сейчас, они могут обратиться за ней в будущем, соблюдать конфиденциальность и не допускать необоснованного распространения полученных от человека личных сведений и вести себя надлежащим образом, с учетом местных особенностей культуры, возраста и пола пострадавших.

Категорически нельзя злоупотреблять своим положением человека, оказывающего помощь, просить у людей деньги или услуги за оказание помощи, давать ложные обещания или предоставлять ложную информацию, преувеличивать свои знания и навыки, навязывать свою помощь и вести себя назойливо либо бесцеремонно, принуждать людей рассказывать о том, что с ними произошло, распространять полученные сведения личного характера, а также давать оценки их поступкам.

Важно знать, что некоторым пострадавшим может потребоваться гораздо больше, чем только первая психологическая помощь. Необходимо знать пределы своих возможностей и прибегать к помощи других, когда нужна медицинская или иная помощь для человека.

Лица, нуждающиеся в немедленной серьезной помощи:

* с тяжелыми, угрожающими жизни травмами, нуждающиеся в экстренной медицинской помощи;
* в расстроенном психическом состоянии, которое не позволяет им самостоятельно заботиться о себе или о своих детях;
* которые могут причинить вред себе либо окружающим.

Также помните, что лица, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии» по телефону доверия: (0212) 61 – 60 – 60. Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы телефона доверия. Это означает, что каждый человек может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.

Подготовили:

Торчило Ю.Н., заведующий диспансером УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»

Шапиро А.Ю., заведующий ОМКО УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»