

Март 2014 г.

Основные факты

- Психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья; действительно, без психического здоровья нет здоровья.
- Психическое здоровье – это не только отсутствие психических расстройств.
- Психическое здоровье определяется социально-экономическими, биологическими и относящимися к окружающей среде факторами.
- Для укрепления психического здоровья существуют эффективные по стоимости межсекторальные стратегии и мероприятия.



Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

Детерминанты психического здоровья

Уровень психического здоровья человека в каждый данный момент времени определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. Так, например, устойчивое социально-экономическое давление признается фактором риска для психического здоровья отдельных людей и сообществ. Очевидные фактические данные связаны с показателями нищеты, включая низкие уровни образования.

Плохое психическое здоровье связано также с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, гендерной дискриминацией, социальным отчуждением, нездоровым образом жизни, рисками насилия и физического нездоровья, а также с нарушениями прав человека.

Существуют также особые психологические и личностные факторы, из-за которых люди становятся уязвимыми перед психическими расстройствами. И, наконец, имеется ряд биологических причин психических расстройств, включая генетические факторы и дисбаланс химических веществ в мозге.

Укрепление и защита психического здоровья

Укрепление психического здоровья в значительной мере зависит от межсекторальных стратегий. Конкретные пути укрепления психического здоровья включают следующие:

- мероприятия в раннем детстве: например, посещения на дому беременных женщин, дошкольные психосоциальные мероприятия, комбинированная помощь в области питания и психосоциальных аспектов для групп населения, находящихся в неблагоприятном положении;
- поддержка детей: например, программы по приобретению навыков, программы по развитию детей и молодых людей;
- предоставление социально-экономических возможностей женщинам: например, улучшение доступа к образованию и схемы микрокредитования;
- социальная поддержка пожилых людей: например, инициатива по организации знакомств, местные дневные центры для престарелых людей;
- программы, нацеленные на уязвимые группы населения, включая меньшинства, коренные народы, мигрантов и людей, пострадавших от конфликтов и стихийных бедствий: например, психосоциальные мероприятия после стихийных бедствий;
- мероприятия по укреплению психического здоровья в школах: например, программы по внедрению экологических изменений в школах и школы с благоприятными условиями для детей;
- мероприятия по укреплению психического здоровья на рабочих местах: например, программы по профилактике стресса;

- стратегии в области жилищных условий: например, улучшение жилищных условий;
- программы по предотвращению насилия: например, инициативы по работе полиции с общественностью;
- программы развития отдельных сообществ: например, инициативы «Сообщества, которые заботятся», комплексное сельское развитие;
- социальная защита неимущих;
- антидискриминационные законы и кампании;
- укрепление прав и возможностей лиц с психическими расстройствами и заботы о них.

Уход и лечение в области психического здоровья

В контексте национальных усилий по разработке и осуществлению политики в области психического здоровья крайне важно не только защищать и укреплять психическое благополучие граждан, но также решать проблемы, связанные с потребностями лиц с определенными психическими расстройствами.

В течение минувшего десятилетия значительно улучшилось понимание того, что необходимо делать в отношении растущего бремени психических расстройств. Растет объем информации, свидетельствующей о результативности и эффективности с экономической точки зрения важнейших мероприятий по приоритетным психическим расстройствам в странах с различными уровнями экономического развития. К примерам таких действий, которые являются эффективными с экономической точки зрения, выполнимыми и доступными по стоимости, относятся:

- лечение эпилепсии при помощи антиэпилептических лекарственных средств;
- лечение депрессии антидепрессантами (генериками) и короткий курс психотерапии;
- лечение психозов применявшимися ранее антипсихотическими средствами в сочетании с психосоциальной поддержкой;
- налогообложение алкогольных напитков и ограничение их продажи и рекламы.

Кроме того, существует ряд эффективных мер предотвращения суицида, предотвращения психических расстройств и их лечения у детей, предотвращения и лечения деменции и лечения расстройств, вызванных употреблением психоактивных веществ.

Деятельность ВОЗ

В 2013 году Всемирная ассамблея здравоохранения утвердила **Комплексный план действий в области психического здоровья на период 2013–2020 годов**. План отражает решимость всех государств-членов ВОЗ принять конкретные меры, направленные на укрепление психического здоровья, и содействовать достижению глобальных целей.

В плане устанавливается принципиальное понимание будущего, сосредоточенное на 4 задачах:

- ✓ укреплять эффективное лидерство и руководство в области охраны психического здоровья;
- ✓ обеспечивать на первичном уровне комплексную интегрированную и четко реагирующую на изменения медико-санитарную и социальную помощь;
- ✓ осуществлять стратегии укрепления психического здоровья и профилактики в области психического здоровья; и
- ✓ укреплять информационные системы, фактические данные и исследования в области психического здоровья.

Особое внимание в этом плане действий уделяется защите и укреплению прав человека, укреплению гражданского общества и наделению его полномочиями, а также центральному месту медицинской помощи на первичном уровне.

Осуществление Плана действий позволит лицам с психическими расстройствами:

- легче получать доступ к службам психического здоровья и социальной поддержке;
- проходить курс лечения, проводимый надлежащим образом квалифицированными медработниками в обстановке медицинской помощи общего профиля;
- участвовать в реорганизации, оказании и оценке услуг для того, чтобы их потребности были лучше приняты во внимание во время медицинской помощи и лечения;
- иметь более широкий доступ к правительственным пособиям по инвалидности, программам в области жилья и средств существования и принимать более активное участие в работе и жизни сообщества, а также в гражданских делах.