

## Mental Health

### Issue Brief

Во время гуманитарного кризиса распространенность общих психических расстройств, таких как депрессия и тревога, увеличивается более чем в два раза. Таким образом, бремя психических заболеваний среди населения, пострадавшего от конфликта, чрезвычайно велико: согласно обзору ВОЗ, среди людей, переживших войну или другой конфликт за последние 10 лет, каждый пятый (22 %) страдает от депрессии, тревоги, посттравматического стрессового расстройства, биполярного расстройства или шизофрении.

## Люди в конфликте

По мере развития российского вторжения в Украину гражданское население и военные столкнулись с огромными проблемами. Неудивительно, что в таких условиях ухудшается психическое здоровье людей. По статистике, примерно каждый третий житель Украины имеет проблемы, соответствующие диагностическим критериям психического заболевания. Женщины более восприимчивы, чем мужчины. Среди других уязвимых категорий - дети и подростки, пожилые люди и инвалиды. Связанные с войной потери инфраструктуры и человеческих ресурсов нанесли серьезный ущерб системе психического здоровья Украины.

Цель коллекции материала о [психическом здоровье](#) предоставить соответствующие публикации, руководства и ресурсы для различных групп населения.

## Беженцы и перемещённые люди

**Психическое здоровье и гендерное насилие**  
*Health and Human Rights Info (2016); Health and Human Rights Info*

Учебное пособие по оказанию психологической помощи лицам, подвергшимся сексуальному насилию во время вооруженных конфликтов. В этом руководстве даны рекомендации по работе в первую очередь с женщинами и девушками, которые пострадали в результате сексуального насилия. Однако мужчины и юноши тоже подвергаются сексуальному насилию, и это часто очень сложная тема для разговора. Руководство можно адаптировать для работы с мужчинами, пострадавшими в результате. Этот тренинговый материал составлен для тех, кто оказывает помощь и поддержку женщинам, которые подверглись гендерному насилию и получили сексуальные травмы во время стихийных бедствий, войн и конфликтов. Мы надеемся, что он будет полезен и для тех, кто работает с проблемами гендерного насилия в других условиях. Отдельный модуль тренинга необходимо посвятить работе с детьми (мальчиками и девочками), которых подвергли гендерному насилию.



<https://www.medbox.org/document/psixiceskoe-zdorove-i-gendernoe-nasilie>  
[https://www.hhri.org/wp-content/uploads/2019/01/HHRI\\_RU\\_GBV.pdf](https://www.hhri.org/wp-content/uploads/2019/01/HHRI_RU_GBV.pdf)

## Восстановить и улучшить. Устойчивая охрана психического здоровья после чрезвычайных ситуаций

JoAnne Epping-Jordan, Mark van Ommeren, Peter Ventevogel et al. (2014); World Health Organization

Чрезвычайные ситуации возникают по целому ряду причин: природные бедствия, такие как землетрясения и наводнения; вооруженные конфликты и гражданские войны; техногенные катастрофы, включая радиационные аварии. Вне зависимости от природы пускового фактора результатом часто является череда человеческих страданий. Речь может идти о крупномасштабных вынужденных перемещениях населения, дефиците пищевых продуктов, вспышках болезней, нарушении прав и достоинства человека и смертях. Путем публикации данных материалов ВОЗ ставит перед собой цель обеспечения того, чтобы в условиях чрезвычайной ситуации не упускались возможности для реформирования системы охраны психического здоровья.

<https://www.medbox.org/document/vosstanovit-i-ulucsit-ustoicivaya-oxrana-psixiceskogo-zdorovya-posle-crezvycainyx-situacii>  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/96378/WHO\\_MSD\\_MER\\_13.1\\_rus.pdf?sequence=11](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/96378/WHO_MSD_MER_13.1_rus.pdf?sequence=11)



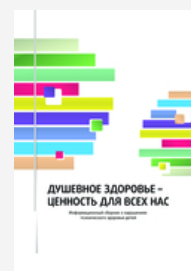
## Дети и подростки

### Душевное здоровье – ценность для всех нас Информационный сборник о нарушениях психического здоровья детей

Айме Меос, Ану Суси, Эвели Месикапп et al. (2019); Детский фонд Клиника Тартуского университета, Клиника Тартуского университета et al.

Цель сборника – поделиться знаниями о нарушениях психического здоровья детей со специалистами, ежедневно занимающимися детьми и не имеющими медицинского образования, прежде всего с учителями. Эти знания помогут учителям понять особенности поведения и духовной жизни детей, что в конечном итоге принесет пользу детям, ежедневно соприкасающимся с учителями. Знания о нарушениях душевного здоровья способствуют взаимному сотрудничеству работников школы и медицинских работников, помогающих детям, попавшим в трудное положение. Accessed on 2019

<https://www.medbox.org/document/dusevnoe-zdorove-cennost-dlya-vsex-nas-informacionnyi-sbornik-o-naruseniyax-psixiceskogo-zdorovya-detei>  
<https://medbox.org/preview/5caf7776-eb60-4701-9c26-5e1c1fcc7b87/doc.pdf>



### Руководящие принципы проведения мероприятий по укреплению психического здоровья и профилактике психических расстройств среди подростков: содействие процветанию подростков

World Health Organization WHO (2021)

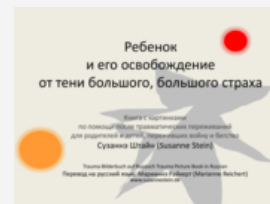
The Guidelines on promotive and preventive mental health interventions for adolescents - Helping Adolescents thrive (HAT), provide evidence-informed recommendations on psychosocial interventions to promote mental health, prevent mental disorders, and reduce self-harm and other risk behaviours among adolescents. The HAT Guidelines aims to inform policy development, service planning and the strengthening of health and education systems, and facilitate mainstreaming of adolescent mental health promotion and prevention strategies across sectors and delivery platforms.



<https://www.medbox.org/document/rukovodyashhie-principy-provedeniya-meropriyatii-po-ukrepleniyu-psixiceskogo-zdorovya-i-profilaktike-psixiceskix-rasstroistv-sredi-podrostkov-sodeistvie-procvetaniyu-podrostkov>  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341140/9789240023888-rus.pdf>

**Ребенок и его освобождение от тени большого, большого страха**  
Stein, S. (2017)

Ребенок и его освобождение от тени большого, большого страха Книга с картинками по помощи после травматических переживаний для родителей и детей, переживших войну и бегство



<https://www.medbox.org/document/rebenok-i-ego-osvobozhdenie-ot-teni-bolsogo-bolsogo-straxa>  
<https://little-trauma-help.org/wp-content/uploads/2024/05/trauma-picture-book-russian.pdf>

## Психические заболевания

### Депрессия

**Депресія, тривога при муковісцидозі**  
*European Cystic Fibrosis Society (2019); European Cystic Fibrosis Society*

Рекомендації були розроблені для надання допомоги групам МВ в забезпеченні ефективного догляду за пацієнтами з МВ та їх сімей, які страждають від депресії або тривоги.

<https://www.medbox.org/document/depresiya-trivoga-pri-mukoviscidozi>  
[https://www.ecfs.eu/sites/default/files/general-content-files/working-groups/Mental%20Health/MH\\_guidelines\\_patients\\_ukrainian.pdf](https://www.ecfs.eu/sites/default/files/general-content-files/working-groups/Mental%20Health/MH_guidelines_patients_ukrainian.pdf)



**Депрессия – плохое настроение или уже депрессия?**  
*Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin (ÄZQ) (2023)*

Фазы плохого настроения и подавленного состояния знакомы каждому. Это такая же часть человеческой жизни, как и периоды счастья. Но не всегда легко распознать, когда они переходят в болезнь депрессию.

<https://www.medbox.org/document/depresiya-plohoe-nastroenie-ili-uzh-depressiya>  
<https://www.patienten-information.de/fremdsprachen/russisch/depression-russisch-kip.pdf>



## Тревожное расстройство

Страх – обычное чувство или всё же душевное расстройство?  
AZQ, BÄK, KBV (2016)

Данная информация для пациентов основана на последних научных разработках. Она обобщает важнейшие пункты рекомендаций для пациентов на тему "Тревожный невроз".

<https://www.medbox.org/document/strax-obycnoe-cuvstvo-ili-vsyo-ze-dusevnoe-rasstroistvo>  
<https://www.patienten-information.de/fremdsprachen/russisch/angststoerungen-russisch-kip.pdf>



## Шизофрения

Настанови щодо ведення пацієнтів із шизофренією  
Юлія Крамар (2016)

Вашій увазі представлено огляд рекомендацій щодо ведення пацієнтів із шизофренією та шизоафективними розладами, у яких узагальнено і стандартизовано лікувальні заходи для вказаної нозологічної групи. Представлене керівництво створене глобальною організацією охорони здоров'я Optum, яка забезпечує інформаційну та технологічну підтримку клініцистів. В основу настанов покладено рекомендації Американської психіатричної асоціації (APA, 2016) щодо оцінки психічного стану в дорослих. Розробники наголошують, що для підтримання здоров'я пацієнта, насамперед потрібно виконувати настанови державних нормативних документів, тоді як зазначений документ має лише рекомендаційний характер.

<https://www.medbox.org/document/nastanovi-shhodo-vedennya-pacijentiv-iz-sizofrenijeyu>  
[https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2018/1\(94\)/NeiroNews181\\_53-55\\_9b513a904f06bc994dfc7eae5dbb602f.pdf](https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2018/1(94)/NeiroNews181_53-55_9b513a904f06bc994dfc7eae5dbb602f.pdf)



### Шизофрения

Штат Нью-Йорк Отдел охраны психического здоровья (2019); Штат Нью-Йорк Отдел охраны психического здоровья

В этой брошюре содержится информация о симптомах шизофрении, о том, когда они появляются, о течении болезни, современных методах лечения, о поддержке больных и их близких, а также о новых направлениях научных исследований.

<https://www.medbox.org/document/sizofreniya>  
<https://www.omh.ny.gov/omhweb/russian/booklets/schizophrenia.pdf>

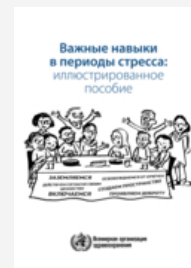


## Информационные ресурсы

### Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие *World Health Organization WHO, Regional Office of Europe (2020)*

Пособие ВОЗ по управлению стрессом «Важные навыки в периоды стресса» предназначается для того, чтобы научить людей лучше справляться с неблагоприятными ситуациями. Это иллюстрированное пособие способствует осуществлению рекомендации ВОЗ по управлению стрессом.

<https://www.medbox.org/document/vaznye-navyki-v-periody-stressa-illyustrirovannoe-posobie>  
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/331901/9789240009547-rus.pdf?sequence=32&isAllowed=y>



### Групповая интерперсональная терапия (ИПТ) при депрессии *Gerald L. Klerman, Myrna M. Weissman et al. (2018); WHO, Columbia University in the city of New York*

Данное руководство по применению групповой интерперсональной терапии (групповой ИПТ) в лечении депрессии дополняет собой mental health Gap Action Programme Intervention Guide (mhGAP-IG) («Руководство mhGAP по принятию мер в отношении психических и неврологических расстройств») (WHO, 2016). Цель настоящего руководства заключается в предоставлении подробных инструкций по проведению групповой ИПТ, которая в соответствии с mhGAP является одним из первоочередных методов психологического лечения этого расстройства.

<https://www.medbox.org/document/gruppovaya-interpersonalnaya-terapiya-ipt-pri-depressii>  
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272388/WHO-MSD-MER-16.4-rus.pdf?sequence=1>



### Интеграция профилактики, лечения и ведения психических расстройств и других неинфекционных заболеваний в системе здравоохранения *World Health Organization WHO (2019)*

Психические расстройства имеют общие черты с другими неинфекционными заболеваниями, в том числе многие основные причины и общие последствия, высокую степень взаимозависимости и склонность развиваться одновременно, а также то, что их наиболее эффективное лечение связано с использованием интегрированных подходов. Схемы более интегрированного планирования и программирования включают: вмешательства популяционного уровня, направленные на повышение осведомленности о факторах риска НИЗ и психических расстройств и их снижение (посредством изменения законодательства, регулирования и повышения информированности); внедрение программ, осуществляемых в школах, на рабочих местах и в сообществах в целях укрепления психического и физического благополучия; предоставление более индивидуальных услуг здравоохранения, и предоставление более



координированной помощи людям с (часто коморбидными) психическими и соматическими заболеваниями.

<https://www.medbox.org/document/integraciya-profilaktiki-leceniya-i-vedeniya-psixiceskix-rasstroistv-i-drugix-neinfekcionnyx-zabolevanii-v-sisteme-zdravooxraneniya>

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/346440/WHO-EURO-2019-3647-43406-60947-rus.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

### **Бегство и травма - фильмы для беженцев и помощников (Flight and Trauma - Films for refugees and helpers)**

*Max-Planck-Institut für Psychiatrie (MPI)*

Травматические переживания, связанные с бегством из зон боевых действий, могут привести к появлению тревожных симптомов, которые мешают повседневной жизни. Со временем симптомы часто проходят, но иногда сохраняются. Людям, у которых наблюдаются симптомы, вызванные травмой, следует обратиться за медицинской помощью.

<https://www.medbox.org/document/flight-and-trauma-films-for-refugees-and-helpers>

<https://www.psych.mpg.de/refpsych-engl>



**medmissio**  
Institute for Global Health

MEDBOX. THE AID LIBRARY  
Medical Mission Institute

Salvatorstr.7, 97074 Würzburg, Germany

[natalie.berger@medmissio.de](mailto:natalie.berger@medmissio.de)