



Система допомоги у сфері психічного здоров'я

Юлія Хаугланд

Канд. психологічних наук

Вебінар 23.03.2023



Державна політика охорони психічного здоров'я

- сприяння зміцненню здоров'я та пропедевтика психічних захворювань
- забезпечення належної допомоги та якісних послуг людям із психічними проблемами та розладами



Психічне здоров'я та вміння керувати своїм життям у дітей та юнацтва



Вміння керувати своїм життям та розвиток здоров'я у дитсадках

- відчуття безпеки
- впізнавати свої та чужі емоції
- взаємодія з іншими, спільнота та дружба
- вміння вирішувати проблеми та долати труднощі
- спокій, розслаблення та відпочинок
- фізична активність та розвиток
- здорові звички та правильне харчування

Здоров'я та вміння керувати своїм життям (Шкільна програма 2020)

- сприяти психічному та фізичному здоров'ю, навчати робити відповідальні вибори у житті
- розуміти та вміти впливати на фактори, які є важливими для власного життя
- справлятися якнайкраще із власними досягненнями та труднощами, особистими та практичними викликами
- розуміти міжособистісні стосунки, вміти встановлювати власні межі та поважати межі інших
- вміти керувати думками, почуттями та міжособистісними стосунками

Медичні послуги для шукачів притулку, біженців та осіб, що возз'єднують сім'ю (Національні настанови та поради)

Розділ 7. Психосоціальна підтримка

- Травми та психічні розлади
- Травматизовані, тортуровані та поранені на війні особи
- Міждисциплінарні служби допомоги здоров'я
- Діти та сім'ї з дітьми
- Активність та змістовне повсякдення
- Психологічна допомога
- Профілактика вживання наркотичних засобів та злочинності
- Поширення знань про психічне здоров'я



Реакції на кризові ситуації

<https://www.rvtsost.no/app/uploads/sites/5/150322ukrainsk.krisereaksjonerogmestring-innspillrvtsnpf-3-1.pdf>



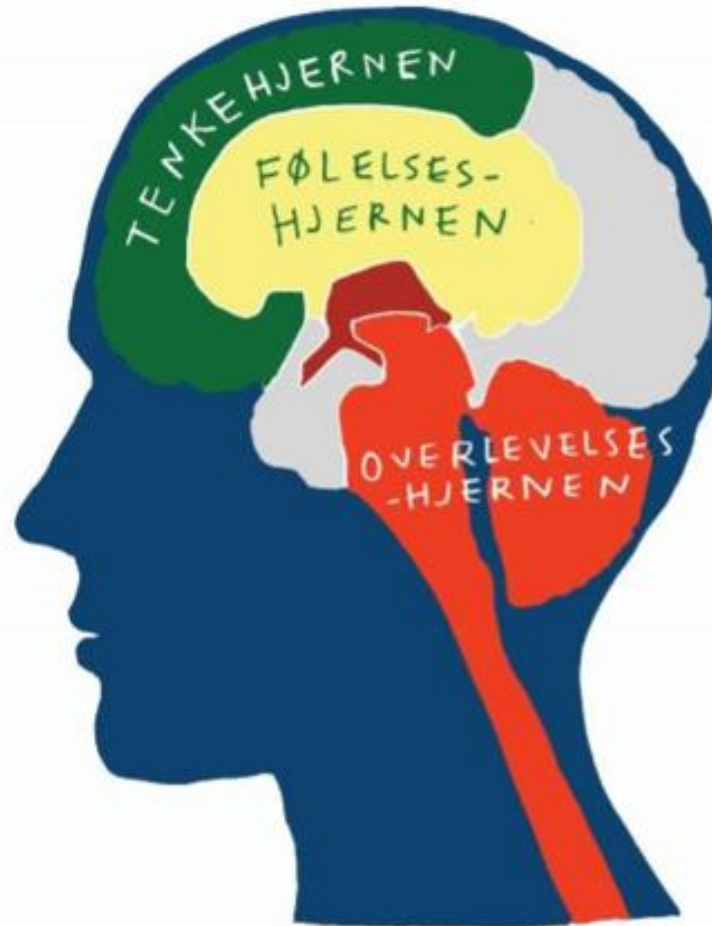
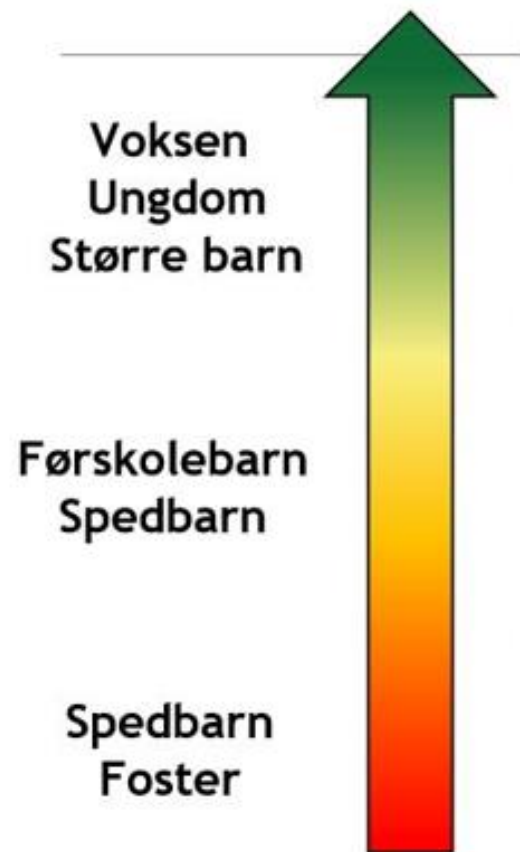
Поширені реакції організму

- труднощі зі сном, тривожні сни
- труднощі з концентрацією уваги, втрата пам'яті
- пильність
- збільшений ризик переляку
- серцебиття, гіпервентиляція
- пітливість, 'морозіння' тіла, тремтіння, нудота і запаморочення
- неспокій, тривожність
- фізичні реакції, коли щось нагадує подію

Звичайні думки та емоційні реакції

- шок, відчуття нереальності, як у кошмарі
- важко зрозуміти і прийняти те, що сталося
- відсутність емоцій/інтенсивні емоції, коли щось нагадує про подію
- смуток, туга, біль
- гнів, роздратування, розчарування
- тривога, страх, жах, безсилля
- думковий хаос, роздуми
- байдужість, безглуздість
- самозвинувачення, почуття провини

Hjernens utvikling og den tredelte hjernen



FUNKSJON

Tenkehjernen
Abstrakt resonnering,
språk, rasjonalitet,
planlegging og
organisering

Følelsehjernen
Følelser,
relasjoner/tilknytning,
seksuell atferd

Overlevelshjernen
Blodtrykk, hjerterytme,
kroppstemperatur, pust,
motorikk, sansning

Поради щодо подолання реакцій на кризові ситуації

- шукайте підтримки з боку оточуючих вас людей. Пам'ятайте, що ви не одні, хто переживає звірство війни
- спробуйте встановити структурованість у повсякденні
- подумайте про обмеження збору інформації/часу на ЗМІ та уникайте перегляду драматичних новин перед сном
- пам'ятайте, що вам також потрібні відновлення та перерви, щоб ви могли впоратися з тим, що відбувається
- фізична активність допомагає долати стрес та опрацьовувати думки
- зосередьтеся на своєму диханні, якщо відчуваєте неспокій. Спокійний вдих і видих можуть допомогти заспокоїтися
- використовуйте органи чуття, щоб зосередитися на безпеці
- не ставте занадто високих очікувань – робіть те, що можете
- уникайте вживання алкоголю чи інших наркотичних засобів



Професійна допомога

- При загрозі життю та здоров'ю дзвонить 113
- Найближчий пункт медичної допомоги:
тлф. 116 117, можна попросити поговорити з працівниками психіатричної або психологічної служби
- Лікар загальної практики (допоможе із розладами легкого або середнього ступеню, терапевтична бесіда або медичне лікування)
- Комунальна служба психічного здоров'я
- Спеціалізована служба психічного здоров'я
- Гарячі лінії



Комунальна служба психічного здоров'я

Послуги для осіб із психічними проблемами можуть включати:

- обстеження та лікування
- поради та коучінг
- психосоціальна підтримка, напр., допомога в отриманні житла, допомога у власній оселі
- направлення до спеціалізованої служби надання послуг у сфері психічного здоров'я

Інші комунальні служби можуть допомогти із економічними виплатами та реабілітацією, пов'язаною із виходом на роботу, тимчасовим помешканням для осіб із психічними розладами.



Спеціалізована служба психічного здоров'я

- Надання спеціалізованих послуг фахівцями
- Обстеження та лікування можуть проходити в амбулаторній клініці/поліклініці або при госпіталізації
- Регіональні психіатричні центри *DPS* та поліклініки психічного здоров'я для дітей та юнацтва *BUP* є децентралізованими спеціалізованими службами, які пропонують обстеження, лікування та невідкладну допомогу
- Лікарні проводять обстеження та лікування хвороб, які вимагають спеціалізованої компетенції, зокрема хвороби, пов'язані з наркотичною та іншою залежністю, геріатрична психіатрія, психотичні розлади, розлади харчування, невідкладна психіатрія.



Зміцнення власного психічного здоров'я

- Тісний зав'язок із фізичним здоров'ям (сон, харчування, фізична активність)
- Активізація/діяльність
- Приналежність
- Соціальна підтримка
- Стабільність та структурованість у повсякденному житті
- Наповнення повсякдення смислом
- Уміння долати стрес та труднощі



Hjelpetelefoner/ Гарячі лінії

Mental Helse Hjelpetelefonen –

Телефон допомоги з ментального здоров'я -
tlf. 116 123 (hele døgnet)

Kirkens SOS - Церковний SOS -

Telefon 22 40 00 40 (hele døgnet)

Alarmtelefonen for barn og unge - Гаряча лінія
для дітей та юнацтва - Telefon 116 111

Nærmeste legevakt - Найближча служба
невідкладної допомоги - Telefon 116 117

