



Вчена рада НУОЗ України імені П.Л. Шупика , 17.01.2024

Проблеми психічного здоров'я та напрямки медико-психологічної реабілітації під час війни та у майбутньому

Галина Пилягіна

професор, доктор медичних наук,

Зав. кафедри психіатрії, психотерапії та медичної психології

Національний університет охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика

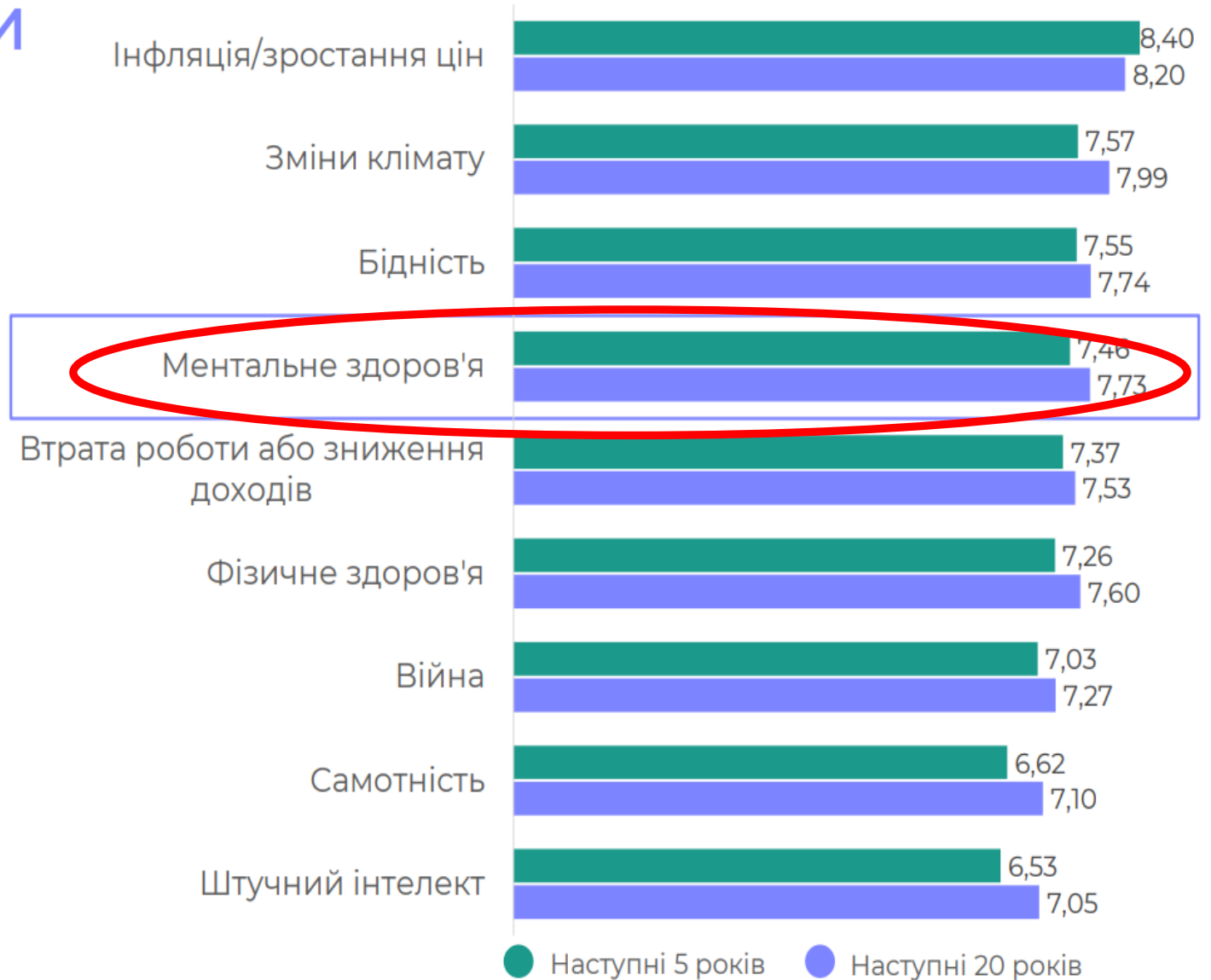
(Київ, Україна)

Найбільші виклики сьогодення

Ментальне здоров'я викликає у людей таку ж стурбованість, як бідність, кліматичні зміни та зростання цін

Респонденти вважають, що ментальне здоров'я в наступні 5 та навіть 20 років залишатиметься серед найбільших викликів

Вимірювання майбутніх викликів у світі (оцінка від 1 до 10)

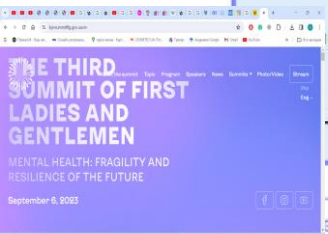


Для молодого покоління ментальне здоров'я є більшим викликом, ніж для інших вікових груп

Проблеми ментального здоров'я протягом наступних 5 років – у фокусі уваги молодого покоління












Рейтинг викликів серед вікових груп на наступні 5 років

Ранг виклику	13 - 24	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	65 - 74	75 >
1	Інфляція/зростання цін	Інфляція/зростання цін	Інфляція/зростання цін	Інфляція/зростання цін	Інфляція/зростання цін	Інфляція/зростання цін	Інфляція/зростання цін
2	Ментальне здоров'я	Ментальне здоров'я	Бідність	Бідність	Бідність	Зміни клімату	Зміни клімату
3	Зміни клімату	Бідність	Ментальне здоров'я	Зміни клімату	Зміни клімату	Фізичне здоров'я	Фізичне здоров'я
4	Бідність	Втрата роботи/зниження доходів	Втрата роботи/зниження доходів	Втрата роботи/зниження доходів	Втрата роботи/зниження доходів	Бідність	Війна
5	Втрата роботи/зниження доходів	Зміни клімату	Зміни клімату	Ментальне здоров'я	Фізичне здоров'я	Війна	Штучний інтелект
6	Фізичне здоров'я	Фізичне здоров'я	Фізичне здоров'я	Фізичне здоров'я	Ментальне здоров'я	Ментальне здоров'я	Ментальне здоров'я
7	Війна	Війна	Війна	Війна	Війна	Штучний інтелект	Бідність
	Самотність	Самотність	Самотність	Самотність	Штучний інтелект	Втрата роботи/зниження доходів	Самотність
	Штучний інтелект	Штучний інтелект	Штучний інтелект	Штучний інтелект	Самотність	Самотність	Втрата роботи/зниження доходів



Кожен виклик має свій рівень впливу на ментальне здоров'я залежно від країни

- Найменший вплив
- Найбільший вплив

	 Аргентина	 Бразилія	 Хорватія	 Німеччина	 Ізраїль	 Японія	 Польща	 Туреччина	 Україна	 Велика Британія	 США
Війна	3.3%	6.3%	11.0%	15.7%	16.8%	10.0%	19.5%	11.8%	88.5%	7.1%	7.2%
Фінансові труднощі	40.4%	48.6%	42.3%	41.1%	36.1%	26.4%	31.6%	52.8%	43.1%	39.6%	39.3%
Вартість життя/ інфляція	40.9%	27.0%	42.3%	27.3%	21.8%	18.2%	32.1%	54.7%	32.5%	41.4%	37.5%
Втрата роботи	13.7%	14.8%	9.9%	8.1%	8.5%	9.1%	10.6%	14.5%	16.5%	10.9%	18.4%
Розрив сімейних стосунків	27.5%	23.6%	18.8%	24.6%	29.4%	29.7%	21.0%	22.6%	9.7%	24.8%	31.8%
Втрата	28.5%	23.0%	27.7%	24.4%	20.0%	11.7%	25.6%	18.5%	21.8%	24.9%	31.5%
Пандемія Covid 19	35.3%	44.2%	30.6%	28.9%	30.0%	15.7%	27.7%	36.7%	35.0%	32.1%	28.2%
Переглядання/ прослуховування новин	12.3%	19.0%	20.8%	14.2%	19.8%	13.8%	15.6%	26.0%	27.2%	16.9%	18.2%
Політичні рішення всередині країни	20.1%	16.3%	13.4%	13.9%	23.0%	5.7%	16.3%	36.0%	27.4%	12.2%	15.5%
Політичні рішення в інших країнах	3.3%	4.5%	4.1%	7.0%	5.7%	2.8%	5.2%	3.6%	14.3%	4.4%	5.6%
Робоче навантаження/ робоче середовище	28.5%	20.0%	23.1%	24.8%	26.4%	29.5%	19.4%	21.2%	15.1%		

Проблеми психічного здоров'я, пов'язаного з війною

Після війни психологічна допомога знадобиться щонайменше для 15 мільйонів українців – міністр В. Ляшко (червень 2022 р.)

Через надтривалу психоемоційну напругу, що спричинена війною, українці постаріють на 10-15 років – міністр В. Ляшко *«Йдеться не про зовнішній вигляд, але хвороби, які мали якусь вікову структуру, будуть зустрічатися на 10-15 років раніше, ніж це було до війни»* (липень 2022 р.)

За офіційними даними, з початку повномасштабного вторгнення по листопад 2022 р. до психологів та психіатрів звернулося понад 650 тисяч українців.

Через 5-7 років у МОЗ України прогнозує зростання кількості випадків синдромів наркотичної, алкогольної залежності та інших видів залежної поведінки.

<https://www.slovoidilo.ua/2022/06/07/novyna/suspilstvo/pislya-vijny-psyxolohichna-dopomoha-znadobytsya-shhonajmenshe-15-mln-ukrayincziv-lyashko>

<https://www.slovoidilo.ua/2022/11/01/infografika/suspilstvo/ptsr-ta-zahostrennya-xronichnyx-xvorob-yak-vijna-vplyne-zdorovya-ukrayincziv>

Основні психотравмуючі фактори дистресу війни, що мають психопатологічні наслідки

- Різка неочікувана незворотня зміна обставин життя з загрозою життю, відсутністю безпеки і переживаннями за близьких, дітей
- Втрати в родині: смерть близьких (особливо раптове та жахливе сирітство, особливо при вбивстві батьків на очах дітей); надтривале життя родини не разом, що веде до збільшення рівня розлучень
- Надтривале перенапруження, переважно внаслідок постійного відчуття невизначеності, невпевненості та зростанні рівня проблем у соціальному пристосуванні
- Відчуття неможливості вплинути на те, що відбувається (певна безпомічність, безпорадність звичайної людини перед жахами війни, відчуття розпачу на тлі незворотності втрати очікуваних можливостей)
- Дезадаптація вимушених переселенців (особливо в країнах з іншою мовою та культурою) з над тривалим перебуванням лише матерів з дітьми разом (часто при значному погіршенні умов життя)
- Перенесене психологічне, фізичне, сексуальне насильство під час окупації
- Втрата майна (повна чи часткова з труднощами у відновленні)

Етапи адаптування за 23 місяці війни

На сьогодні 693 день війни, що БЕЗУМОВНО викликає

патопластику та патодинаміку психічних розладів серед цивільного населення

- **Гострий шок** (24.02 ≈ 5.03.2022) → розгубленість, паніка
- **Стадія тривоги** (березень 2022) → підвищення страху, виживання та/або поведінка уникнення
- **Стадія адаптування VS резистентність** (квітень – червень 2022) → певна адаптація, пошук альтернатив, заглиблення в діяльність VS виживання, занурення у «негатив»
- **Стадія адаптування з пошуковою активністю VS коливання стану, повторні травми, резистентності з виснаженням** (червень 2022 – квітень 2023) → певна адаптація з налагодженням можливої «нормальності» та періодичними / частими ре-травматичними обставинами (бомбардування, блек-аути, часті нічні повітряні тривоги) VS певне виснаження, занурення у «негатив» з формуванням / декомпенсацією різних видів психічних розладів
- **Стадія тривалого адаптування VS резистентність з виснаженням** (травень 2023 – на невизначений термін...) → адаптація в новій «нормальності» життя з періодичними ре-травматичними обставинами і надтривалим відчуття напруги / тривоги / провини VS виснаження з формуванням / декомпенсацією різних видів психічних розладів

693й день війни: ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗАРАЗ...

Прямі реакції на загрозу життю → *Травматична пам'ять*

Довгострокові реакції на втрати, горювання → *Травматична пам'ять*

Високий рівень фрустрації внаслідок постійної невизначеності майбутнього → *Хронічна перевтома*

Адаптування до мирного життя комісованих / поранених військових → *Хронічна дезадаптація*

Навчена безпомічність / необережність в небезпечних умовах → *Хронічна дезадаптація*

Зростання рівня невротичних розладів, соматоформної й психосоматичної патології → *Хроніфікація розладів, інвалідизація*

Проблеми пристосування (особливо закордоном) тих, хто евакуювався → *Хронічна дезадаптація*

Неповернення додому тих, хто евакуювався → *Хронічна дезадаптація із загрози руйнування сімей*

Зростання рівня агресії (в міжособистісних відносинах) → *Хронічна фрустрація*

Інфовтома, занурення в інфореальність → *Хронічна фрустрація*

Психологічні наслідки економічних негараздів, що накопичуються → *Хронічна фрустрація*

ФОРМУВАННЯ СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИХ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ ТА СТАНІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ

Психічні розлади, стрес-асоційовані з війною

- Формування всього спектру ПР СаВ як гострої, пролонгованої чи відтермінованої стрес-реакції - реакція на важкий стрес і адаптаційні розлади (F43, згідно МКХ-10)
- Часте швидке перетворення гострої реакції на стрес в пролонговані (хронічні) форми ПР СаВ: насамперед, в пролонговані або хронічні форми депресивних розладів (F43, F32-34)
- Декомпенсація наявних психічних, психосоматичних розладів або формування їх хронічних форм як розладів виснаження депресивні розлади (F32-34, F92), психотичні розлади (F2), особистісні і поведінкові розлади (F60-63, F91), соматоформні і психосоматичні розлади (F45, F54), синдроми залежності (F1)
- Поширеність коморбідності ПР СаВ з іншими психічними порушеннями - **поєднують та взаємопідсилюють один одне**

Групи осіб, найбільш уразливі на даному етапі адаптування

- **ВІЙСЬКОВІ** після тривалого перебування в бойових умовах, особливо з пораненнями, ампутаціями, контузіями, з досвідом участі у ліквідації наслідків окупації → *органічні розлади, депресивні розлади, синдроми залежності, дисфоричні стани тощо*
- **ВОЛОНТЕРИ** → *синдром вигорання, астено-депресивні, соматоформні розлади*
- **ДІТИ, ПІДЛІТКИ** при проблемних стосунках в родині, булінгу в школі, обмеженні в спілкуванні → *тривожно-депресивні, поведінкові розлади, затримки психологічного розвитку*
- **Ті, хто втратили рідних, особливо діти**
- **Ті, хто перебуває в жахливих умовах окупації** → обмеженість допомоги
- **Ті, хто не може пристосуватися до вимушеного переселення**, в тому числі закордоном
- **Ті, хто що втратили житло**
- **Люди похилого віку, хворі на будь-які важкі захворювання з значною втратою працездатності**

ЩОДО ВПЛИВУ СУЧАСНОЇ РЕАЛЬНОСТІ ПОЗА ТА ПОРЯД З ВІЙНОЮ...

Ми живемо в зовсім іншому світі з новими викликами:

ера споживання і глобалізації,

віртуалізації та надмірного інформаційного перенавантаження

наслідків проблем карантинних обмежень (для молоді) та власне COVID-пандемії

при сталих соціо-біологічних стратегіях поведінки («незмінний мозочок») з когнітивно-поведінковими стратегіями збереження звичного образу життя, звичного світогляду в зовсім нових, незворотно змінених умовах життя

→ ЦЕ потенціює зростання

рівня тривоги і особистісної екзистенційної тривожності

постійне почуття напруги з очікуванням негараздів і труднощів, катастрофізацією майбутнього надмірне хвилювання і занепокоєння в більшості повсякденних ситуацій

надмірне занепокоєння за власне здоров'я та добробут, життя, здоров'я, добробут близьких людей

НЕСПЕЦИФІЧНІ для війни, але розповсюджені у теперішньому часі проблеми особистості

«Токсичність» надмірної фрустрації з фіксацією негативних емоцій (страх, злість) в символічній системі уявлень/суджень,

Інфовтома (надмірність інформаційного перенавантаження): інформаційний «хроноцид» - нет-серфінг, занурення в соцсіті

Дегуманізація - прояв образи на життя, коли зло вкарбовується в систему базових смислів (злість від безсилля при нездатності індивіда до саморефлексії і самообмежень)

Надмірність бажань, речей, можливостей з націленістю на досягнення постійного стану задоволення, збереження власного комфорту

Егоцентризм - вседозволеність самопотурання з перебільшенням, драматизацією власних проблем

ПОЄДНУЮТЬСЯ ТА ПОСИЛЮЮТЬ СТРЕС-АСОЦІЙОВАНІ ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ ТА РІВЕНЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ

ЩО РОБИТИ?

Прості теоретичні гасла

VS

Складність практичної допомоги
з очевидними ресурсними обмеженнями в
конкретних діях

НАПРЯМКИ ПОДАЛЬШОЇ РОБОТИ



- Офіс першої леді, МОЗ та партнери запустили «Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки»

побудова системи навчання, сертифікації, моніторингу якості підготовки психологів, психотерапевтів, лікарів-психологів, які працюють у системі більшості міністерств

- Лікувально-реабілітаційна робота всіх державних лікувальних закладів

- Реабілітаційні заходи в рамках проектів багатьох ГО та громадських ініціатив: «ТИ ЯК?», «Розкажи мені» тощо

- Приватна психологічна, психотерапевтична допомога

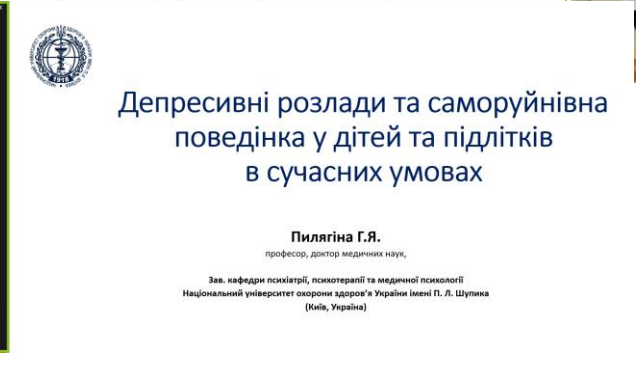
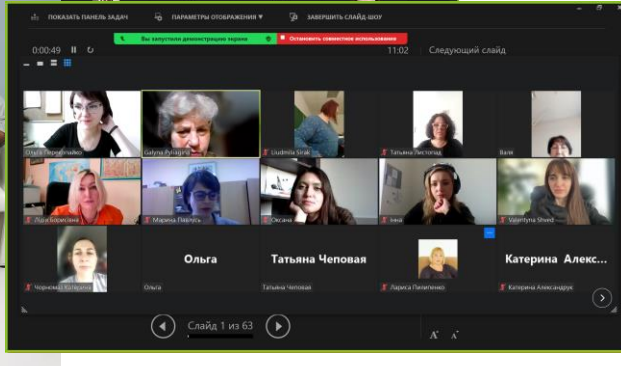
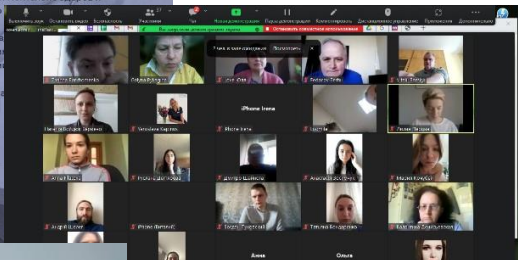
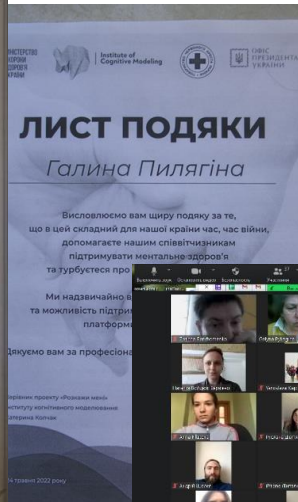
НАПРЯМКИ ПОДАЛЬШОЇ РОБОТИ

- **Лікування** наявних психічних розладів
- **Реабілітація** повне або часткове відновлення здібностей до професійної побутової іншої соціальної діяльності
- **Абілітація** формування відсутніх здібностей до професійної побутової іншої соціальної діяльності (найчастіше стосується дітей)
- **Необілітація** - поглиблена особистісна реконструкція з формуванням відсутніх здібностей до повсякденної побутової, професійної та іншої соціальної діяльності з метою якісного особистісного адаптування в нових реаліях життя (Ю. А. Россинський, Казахстан)

(від лат. Habilis – бути здатним)

НАПРЯМКИ РОБОТИ кафедри психіатрії, психотерапії та медичної психології

Освітній процес Лікувальна робота

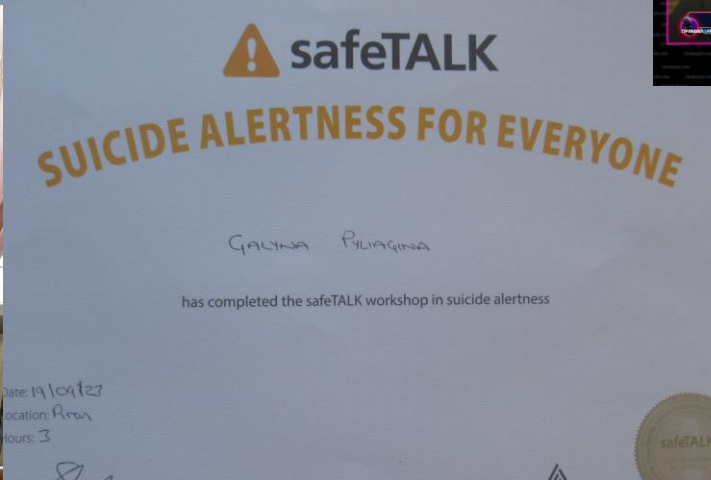


НАПРЯМКИ РОБОТИ

кафедри психіатрії, психотерапії та медичної психології

Наукова робота

Суспільно-громадська активність



ЩО РОБИТИ? CURA TE IPSUM MEDICUM

Лікар, зциліся сам

СПИРАТИСЯ на

Сього-Дення = «На- СТО- Я- щее»

→ **Необілітація:**

ВІДКРИТТЯ СЕБЕ

ТА ВЛАСНИХ СМИСЛІВ СЬОГОДЕННЯ ТА БУТТЯ В ЦІЛОМУ

НЕ ЗАНУРЮВАТИСЯ В ОБРАЗИ ЧИ ДОСЯГНЕННЯ МИНУЛОГО →

ВМІТИ БАЧИТИ МОЖЛИВОСТІ, НЕ ВТИКАТИ ВІД БОЛЮ,

ДІЯТИ ТУТ І ЗАРАЗ В СЬОГОДЕННІ →

ОРІЄНТУВАТИСЯ В БАЖАННЯХ І ЦІННОСТЯХ,

ДОЛАТИ НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО

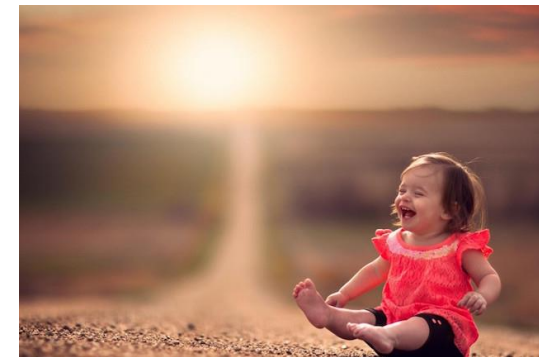
CURA TE IPSUM MEDICUM (ЛІКАР, ЗЦИЛІСЯ САМ) :
СПИРАТИСЯ НА ОСНОВНІ РИСИ ЖИТТЯ

Здоров'я



Красота

Користь



Радість



ДЯКУЮ за УВАГУ!

**ТРИМАЄМОСЬ!
ПЕРЕМОЖЕМО!**

СЛАВА УКРАЇНІ!

