

МЕДИЧНА ГАЗЕТА ПОЛТАВЩИНИ

ГАЗЕТА З ПИТАНЬ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСТІ
І ПРОФСПІЛКОВОГО ЗАХИСТУ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛТАВЩИНИ

№ 29 (912)

15 жовтня 2023 р.

Ціна договірна

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ПЛЕКАЄМО СТІЙКІСТЬ

Регіональний форум під такою назвою відбувся 10 жовтня у Полтавському державному медичному університеті. Участь у заході взяли представники місцевої влади – обласної, районної, територіальних громад, керівники структурних підрозділів та державних установ, депутати місцевих рад, представники бізнесу, громадських організацій, підприємці, міжнародні партнери. Значна частина учасників перебували на зв'язку онлайн.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я прийнята в Україні за ініціати-ви першої леді Олени Зе-

ленської задля того, щоб кожен українець міг запитати перш за все сам себе: «Ти – як?». І зрозуміти, де у разі потреби шукати допомогу, звідки черпати додаткові сили та енергію задля особистої стійкості й підтримки інших. Про впровадження на Полтавщині цього проєкту національного масштабу розповів у своєму вітальному слові заступник начальника ОВА Олексій Бруслик. Директор Департаменту охорони здоров'я ОВА Віктор Лисак наголосив на надважливості проблеми ментального здоров'я в умовах повномасштабної війни. Адже цей тяжкий виклик зачіпає кожно-

го з нас, залишаючи свої рани – видимі й невидимі.

Гостей форуму також привітав ректор Полтавського державного медуніверситету Олексій Ждан.

За даними соціологічних досліджень, 90 відсотків українців мають щонайменше один із симптомів тривожного розладу. Послуги з ментального здоров'я мають бути там, де людина мешкає, але їх втілення неможливо повністю покласти на територіальні громади. Ментальне здоров'я має стати частиною державної політики.

Про результати картування наявних послуг та сервісів у сфері ментального

здоров'я розповіла учасниця форуму регіональна директорка програми Юлія Ющенко. Діяльність Навчально-наукового центру ментального здоров'я Полтавського державного медичного університету та його напрацювання презентувала керівниця центру Ганна Васильєва.

Мультидисциплінарний підхід, як ключовий принцип високоспеціалізованої ланки охорони психічного здоров'я, став темою презентації Наталії Супруненко, начальника Центру психічного здоров'я КП «Обласний заклад із надання психіатричної допомоги». Вона розповіла про сучасні виклики на цьому шляху та можливості у сфері охорони здоров'я, про подолання стигми та перші кроки, які необхідно зробити, щоб звернутися для отримання психологічної допомоги.

Своїм досвідом щодо надання послуг, спрямованих на захист та підтримку психічного здоров'я людей, профілактики та лікування психічних захворювань поділилася директорка Лубенського міського центру ПМСД Олена Пучка. Завідувачка кафедри сімейної медицини і терапії ПДМУ Марина Бабаніна розповіла про те, як впроваджується програма ментального здоров'я у підготовку сімейних лікарів, як вдається самим лікарям та викладачам університету зберігати стійкість і підтримувати інших. Про глоба-

(Закінчення на с.2)



ПЕРЕДПЛАТА «МЕДИЧНОЇ ГАЗЕТИ ПОЛТАВЩИНИ» ТРИВАЄ ПОСТІЙНО! ІНДЕКС - 23448

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ПЛЕКАЄМО СТІЙКІСТЬ

(Закінчення.
Початок на с. 1)

льні наслідки війни у галузі психічного здоров'я ішлося в презентації керівника Центру ветеранського розвитку, доцента кафедри психіатрії, наркології та медичної психології ПДМУ Дмитра Бойка.

Компонента ментального здоров'я має розвиватися

саме там, де людина стикається з системою щоденно. Від ЦНАПу, центру зайнятості, соціальної служби, школи або вишу, до системи охорони здоров'я, робочого колективу, сфери послуг. Новими навичками мають володіти і касир, і банківський службовець, і провідник, і поліцейський. Як працює послуга з мен-

тального здоров'я у різних сферах інформували психолог Полтавського обласного центру соціальних служб Людмила Дерев'яно, психолог Головного управління ДСНС України в області Євгеній Пушко, методист навчально-методичного кабінету психологічної служби Полтавської академії безперервної освіти Тетяна

Хорошева, керівниця проекту «ЗУПИНКА: Я» ГО «Центр психологічної допомоги «Конфіденс» Наталія Пилипенко.

Форум став майданчиком для обміну корисними думками, ідеями та досвідом. Він вкотре засвідчив: у суспільстві необхідно формувати культуру піклування про ментальне здоров'я.

КП «Полтавський обласний центр громадського здоров'я»

АКТУАЛЬНО: ЗБЕРІГАЄМО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Ми переживаємо одну з найбільших трагедій в історії нашої країни. На тлі агресивної війни росії проти України значно зріс негативний вплив різних чинників на особистість. У людей загострюються почуття страху, невизначеності, невпевненості, розгубленості та деколи й розчарування. Все це призводить до стрімкого погіршення психічного здоров'я людей.

Нагадаю, що психічне здоров'я – це відсутність будь-яких відхилень і психічних захворювань. Але часом навіть цілком здорова людина перебуває в нестійкому стані і має проблеми в емоційній і психологічній сферах. Саме тому більш точне визначення аналізованого поняття – це соціальне і психологічне благополуччя, що дозволяє жити повноцінним життям: реалізувати себе і розкрити свій потенціал, продуктивно працювати, відчувати задоволення, вносити певний вклад у суспільне життя. Дуже важливо знати, як вберегти своє психічне здоров'я в екстремальних умовах. Серед основних правил збереження емоційного та психічного здоров'я є п'ять основних компонентів: здоровий сон, збалансоване харчування, щоденна фізична активність, спілкування та позитивні емоції.

Вкрай важливою складовою є інформаційна гігієна. Обов'язково маємо дозувати новини, тому що їх багато

і звідусіль, зараз вони не надто приємні. Якщо постійно спостерігається негативний фон, наша психіка дуже швидко дестабілізується і привести її до адекватного стану важко. Тобто зранку можна почитати, побачити новини, трохи вдень, перед сном не читати новини. Дотримуйтеся офіційних повідомлень щодо повітряної тривоги, перебувайте в укриттях. Але більше, ніж сумарно на добу півгодини-годину в інформаційній просторі не перебувайте.

Не забувайте про обов'язкові побутові справи. Паніка вмикається тоді, коли ми абсолютно не займаємося тим, до чого звикли. Тому перемикайтеся на ті справи, які робили до війни. Якщо ви маєте можливість працювати, намагайтеся працювати. Зрозуміло, що може бути не той емоційний фон, щоб повністю поринути в роботу, але намагайтеся виконувати свої функціональні обов'язки.

Намагайтеся розслаблятися через заняття хобі, що зараз доступне: малювання, співи, прослуховування музики, фізичні вправи, зарядка, гімнастика, перегляд фільмів ваших улюблених жанрів. Це розвантажує нервову систему. Також читайте книги. Намагайтеся спілкуватися з рідними не тільки на тему війни і обміну новинами, але й на нейтральні теми, обговорюйте плани на найближче майбутнє.

Звертайте увагу тривалість

сну. Найбільш красномовний показник, того, що у нас розсипається здоров'я, а психіка скоро почне руйнуватися, – безсоння або дуже короткотривалий сон. Науковці кажуть, що 4-5 годин глибокого сну і 2-3 години неглибокого потрібні організму щодня. Якщо людина дотримується такого режиму, то навіть у найскладніших обставинах вона може жити кілька місяців без якихось відхилень та негараздів зі здоров'ям. Отже, треба старатися, щоби ваш сон складав 7-9 годин на добу. Важлива не тільки кількість сну, але і якість. Обов'язково потрібно спати на горизонтальній рівній поверхні і в теплі.

Надзвичайно важлива харчова гігієна. Необхідно обмежити вживання кави, чорного і зеленого чаю, адже вони збуджують симпатичну нервову систему, що лише посилює токсичну дію стресу. Важливо також обмежити алкоголь. Не дарма під час комендантської години часто забороняють продаж алкоголю. Пояснюється це не лише міркуваннями етики та безпеки поведінки людини, але й збереженням здоров'я. Адже попри седативну (заспокійливу) дію, алкоголь – поганий транквілізатор, тому що він – депресант. Люди, які часто випивають, із часом стають депресивними, бачать свій теперішній і майбутній час у негативних тонах, у них зростає дратівливість. Отже, «лікуватися»

алкоголем і знімати стрес – це прямий шлях до депресії, не кажучи вже про ризик отримати алкогольну залежність.

У стресових умовах напрощуд важливо слідкувати за харчуванням – воно має бути максимально регулярним. Адже люди під час стресу часто забувають про те, що потрібно поїсти, і не відчують апетиту або навіть голоду. Тому, якщо це можливо, забезпечте себе регулярним харчуванням три-чотири рази на день.

При надмірному навантаженні на нашу психіку та емоції необхідно контролювати самопочуття. По-перше, потрібно звернути увагу, які саме емоції і як часто ви переживаєте. Адже при деяких ознаках вам просто необхідно буде звернутися до спеціаліста, щоби не отримати значущі небезпечні розлади або психічні захворювання. По-друге, важливо обмежити підживлення своїх негативних емоцій, тобто, наприклад, якщо ви переживаєте неймовірну паніку або розпач, коли читаєте новини про війну, просто життєво необхідно припинити читати їх часто.

Бережіть себе і свідомо дбайте про своє психічне здоров'я!

Сергій Степченко,
лікар-психіатр
поліклінічного відділення
КП «Полтавська центральна районна клінічна лікарня Полтавської міської ради»