

Розбудова СТІЙКОСТІ українців

ДЛЯ ПРОТИДІЇ НАСЛІДКАМ
РОСІЙСЬКОГО ВТОРГНЕННЯ

Human Rights
in
Mental Health



Проблематика

В Україні тривалий конфлікт на Сході країни та повномасштабне вторгнення призвели до того, що значна кількість **біженців, внутрішньо переміщених осіб (ВПО)** та **військових** стикаються з численними проблемами.

Ескалація бойових дій, удари по цивільній інфраструктурі та інші інциденти досягають надзвичайного, а інколи й катастрофічного рівня серйозності. Грубі правопорушення стосовно цивільного населення, включно з дітьми, спричиняють **травми і проблеми з психічним здоров'ям** мільйонів людей, а також впливають на благополуччя та освіту дітей .

Як наслідок, за оцінками, **30 відсотків українців** вже мають проблеми із психічним здоров'ям, з яких до 15 мільйонів потребують психосоціальної підтримки, а 3–4 мільйони потребують прямого втручання фахівців у галузі психічного здоров'я.

більш
6 000 000
українців покинули
країну шукаючи
притулку за кордоном

69%
сімей біженців мають
членів родини, які
залишаються в
небезпеці в Україні.

24%
біженців не мають
змогу відвідати свою
українську домівку з
міркувань безпеки.

86%
мають принаймні одну
нагальну (і часто
незадоволену) потребу.



СТАНОВИЩЕ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ

33%
всіх сімей біженців
принаймні один член сім'ї
має **проблеми психічного**
або **психосоціального**
характеру.

ДО ТОГО Ж...

Країни, що приймають
біженців, не надають
достатньої психологічної
підтримки українською
мовою і не мають
достатньої кількості
фахівців з психічного
здоров'я, які мають **досвід**
роботи з травмами,
пов'язаними зі збройними
конфліктами та війною

Наталія, біженка в Німеччині



*«Мене звати Наталія, мені 38 років, я **дружина** люблячого чоловіка, мати двох дітей і **висококваліфікований лікар**. Коли в мій будинок потрапив під обстріл, я вирішила виїхати з України заради безпеки своїх дітей. Ми знайшли притулок у Німеччині. Мій **чоловік залишився**, щоб виконувати свій обов'язок, і зараз служить на передовій. Через три місяці після того, як я виїхала з України, я відчула, як адаптація до мого нового життя та занепокоєння мого чоловіка почали впливати на мій настрій та психічну стабільність. Я постійно була у **напрузі**, і почала розуміти, що більше не витримую. Я не хотіла шукати психологічної допомоги в Німеччині, бо боялася, що німецькі терапевти неправильно зрозуміють мої турботи і думки, культурні відмінності між нами занадто сильні».*

3 700 000

внутрішньо
переміщених осіб в
Україні

70%

ВПО що були
переміщені протягом
одного року або довше

4 500 000

ї осіб повернулися на
звичне місце
проживання після
довгого часу в якості
ВПО або біженця за
кордоном



СТАНОВИЩЕ УКРАЇНСЬКИХ
БІЖЕНЦІВ ТА ТИХ, ХТО ЗАЛИШИВСЯ

ДО ТОГО Ж ...

станом на травень 2023 року сталося **більш ніж 1000 нападів** на український медичний персонал, обладнання та установи, близько 10 відсотків лікарень країни потрапили під прямий обстріл російськими військами, **відсутність адекватної психологічної підтримки** для подолання травматичного досвіду, зокрема для тих, хто походить з прифронтових громад.

Андрій, мешканець Дніпра

«Мене звати Андрій, мені 53 роки і я живу в **Дніпрі**.
Моє рідне місто і весь регіон знаходяться **на лінії
фронту**, і ми регулярно зазнаємо ударів від
російських ракет і безпілотників. Я був **свідком**
багатьох руйнувань і допомагав багатьом
пораненим людям після обстрілів. Я, взагалі, сильний
духом, мене мало що змушує опустити руки. Але
зараз, після стількох місяців, у мене починаються
флешбеки минулих обстрілів. Я **більше не можу**
спати вночі і постійно хвилююся. Але я не хочу
їхати, мої друзі тут, це мій дім».

більш

1 000 000

солдатів, з яких
принаймні 600 000
мають досвід участі в
бойових діях на **фронті**.
15% з них – жінки.

ЧАСТИНА З НИХ

служить в таких місцях,
як Бахмут, Мар'їнка,
Вугледар, де бій схожий
на **окопну війну** в
Північній Франції і
Південній Бельгії в 1914–
1918 роках



ПОТОЧНЕ СТАНОВИЩЕ ВІЙСЬКОВИХ

кількість **жертв** перевищила

100 000

причому кожен українець має
в оточенні хоча б одну людину
з сім'ї загиблого
військовослужбовця.

ДО ТОГО Ж...

У державній системі охорони
психічного здоров'я 10%
установ були зруйновані або
пошкоджені до такої міри, що
вони більше не можуть
використовуватися, третина
персоналу покинула країну як
біженці і в даний час немає
підтримки для військових, що
мають психологічні травми.

Олександр, військовий кореспондент

Мене звати Олександр, мені 28 років і я **журналіст**. З моменту російського вторгнення я регулярно роблю **репортажі з фронту**, люди повинні знати, що тут відбувається, як мужньо наші солдати захищають нашу країну і як волонтери допомагають військовим і населенню. Багато хто розповідає мені свої трагічні **історії**. Але тепер, після 2 років війни, я відчуваю, що **не можу більше співчувати своїм співрозмовникам**. Ані на передовій, ані моїм друзям і рідним. Я просто більше нічого не відчуваю, ніби я робот, механічно займаюся своєю роботою і живу своїм життям, все оніміло

ПОТЕНЦІЙНІ НАСЛІДКИ НЕВИЛІКУВАНОЇ ТРАВМИ

Особисті:

- Високий рівень **стресу, тривога, панічні атаки і депресія**
- Високий рівень **соціального дистанціювання** від них як осіб з проблемами психічного здоров'я.
- У деяких випадках спроба **самогубства**
- Різке збільшення **зловживання алкоголем і наркотиками**
- Частішають випадки скоєння **насильницьких злочинів**, особливо солдатами які пережили жахи фронтового життя

Для сімей

- **Незахищеність** і постійний **страх** спровокувати рідного
- Різке зростання **домашнього насильства**, особливо в сім'ях з членами, що воювали на передовій
- Високий рівень **розлучень**
- Серед дітей/молоді: порушення розвитку, **проблемна поведінка**, виключення зі шкіл

Для суспільства

- Система охорони психічного здоров'я, яка не зможе задовольнити потреби людей, які звертаються за допомогою
- Як наслідок – зростання **безробіття**, а в довготривалій перспективі – **бідності**
- Експоненціальне зростання рівня **злочинності** і, отже, соціальної **незахищеності**
- Стигматизація людей з проблемами психічного здоров'я призведе до загострення **суспільних протиріч**

Рішення

Надання **профілактичних заходів, лікування психологічних травм** та **психіатричної допомоги** населенню України, біженцям та солдатам рідною мовою та незважаючи на фактичне місцезнаходження = **Samopomi.ch**

Samopomi.ch пропонує такі способи допомоги:

- Інформація про психічне здоров'я, опис проблем психічного здоров'я, симптомів, а також рекомендації щодо професійної літератури та посібників
- Самоперевірка для визначення ймовірності існуючих проблем психічного здоров'я
- Поради з самодопомоги при відсутності професійної психічної підтримки, в тому числі для дітей і підлітків
- Цілодобові гарячі лінії, щоб мати можливість поговорити з фахівцями з проблем психічного здоров'я, онлайн-сеанси терапії
- Підвищення обізнаності про необхідність звернення до спеціаліста і про необхідність припинити стигматизацію людей з проблемами психічного здоров'я в соціальних мережах

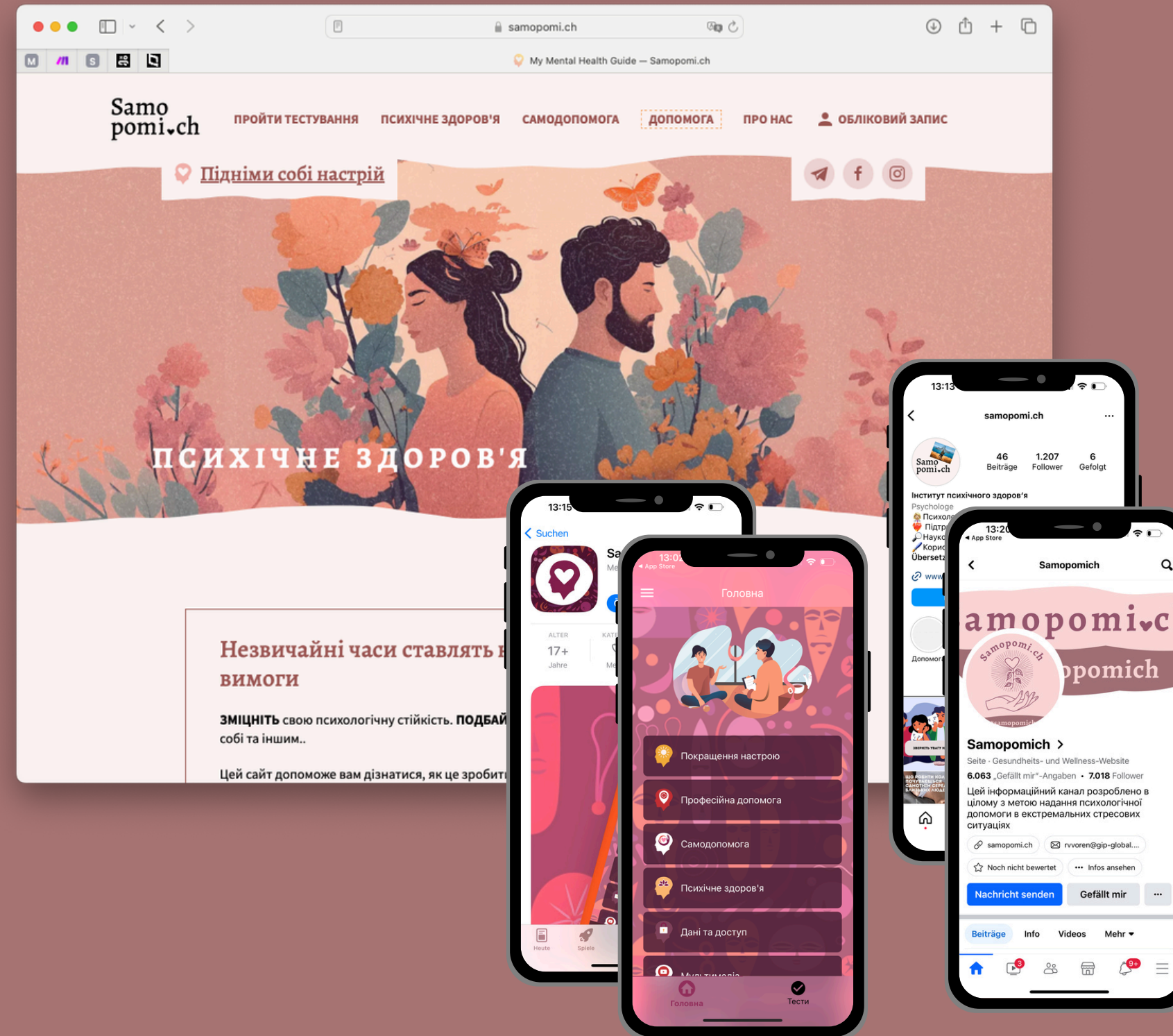


Станом на кінець 2023 року платформа вже має

350 000
відвідувань

На сьогоднішній день

15 000
тестів було виконано, в
основному на тему
депресії і тривожності

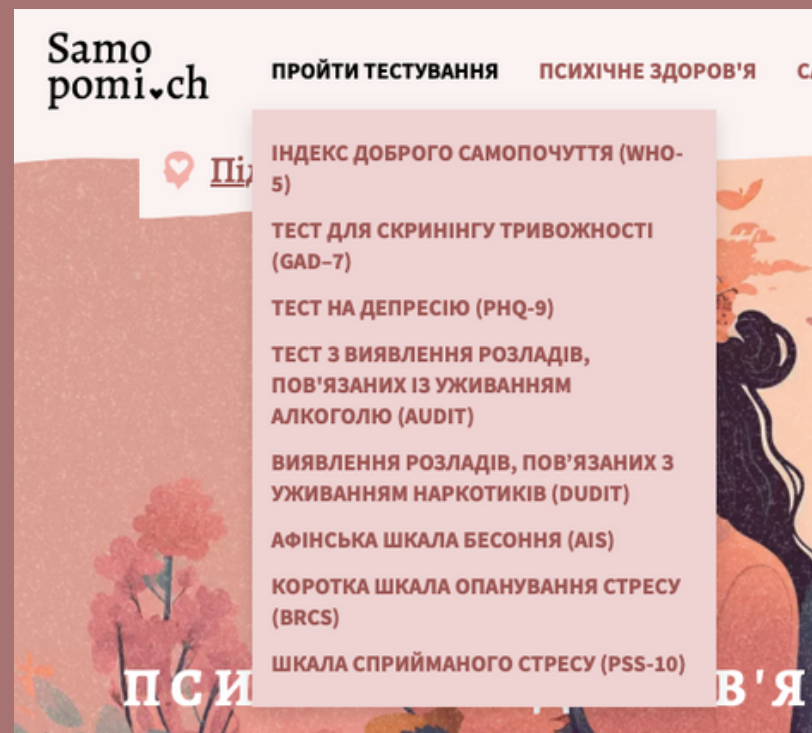


В середньому в 2023 році

25
консультацій
проведено щомісяця

Публікації у Фейсбук,
Інстаграм і Телеграм
кожні два дні, більш ніж

70 000 000
переглядів тільки на
Фейсбук



ЧИ ПОТРЕБУЄТЕ ВИ ДОПОМОГИ? – РОЗДІЛ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Список проблем психічного здоров'я, включаючи симптоми, описи тощо



САМОДОПОМОГА

Поради, як допомогти собі, подбати про своє психічне здоров'я і як підтримати інших

ПРОЙТИ ТЕСТУВАННЯ

Тести для самостійної перевірки на проблеми психічного здоров'я, задумані і перевірені фахівцями з охорони психічного здоров'я



ДОПОМОГА

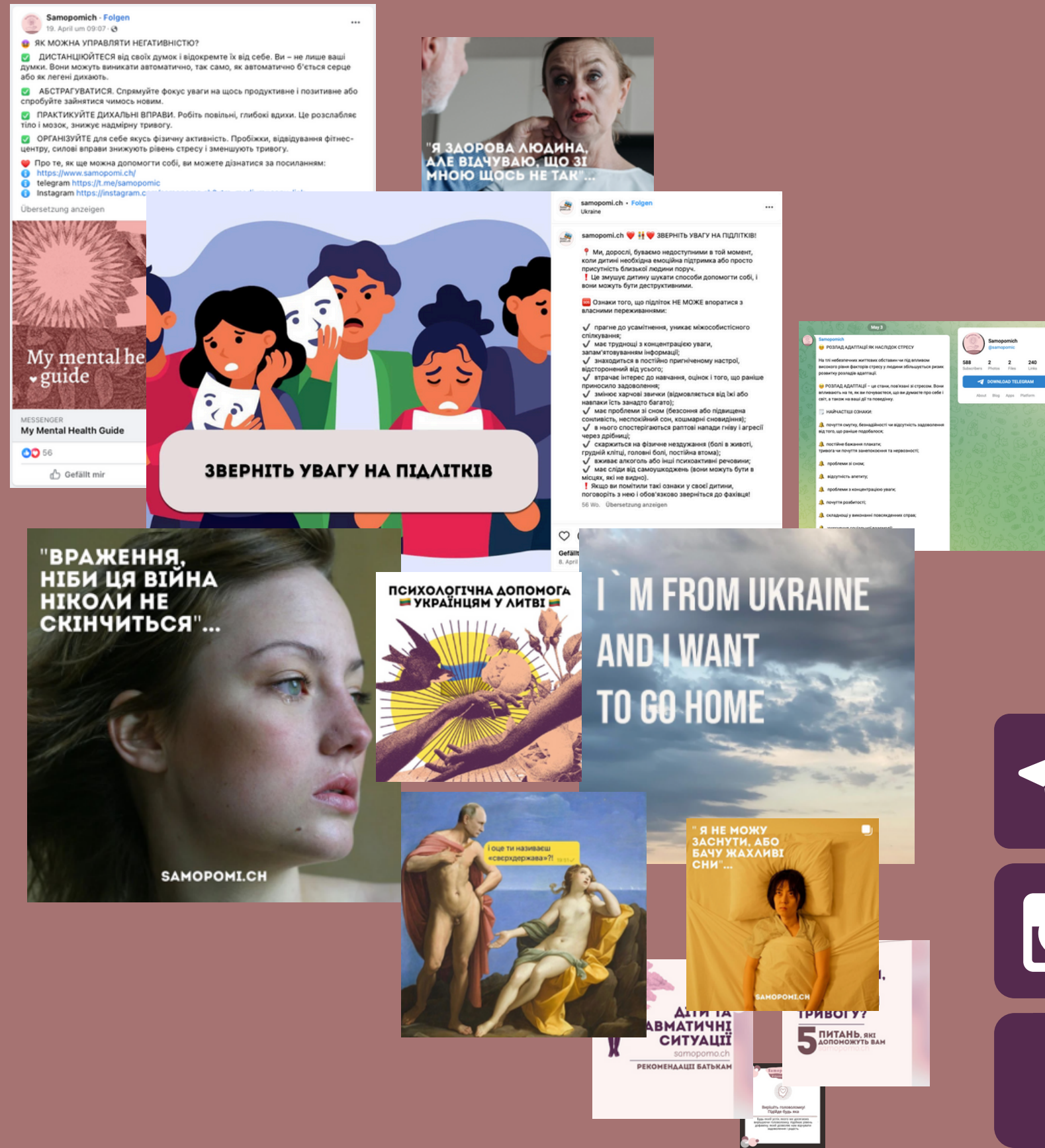
Цілодобові гарячі лінії щоб звернутися до спеціаліста
Поради розроблені спеціально для людей з психологічними травмами, пов'язаними з війною
Поради та засоби з підтримки батьками дитини, що зіткнулася з жахами війни



Довідка і інформація - Війна в Україні

РУЙНУЮВАННЯ МІФІВ

Активність в соцмережах:
руйнування міфів про
проблеми психічного
здоров'я, заохочення
звернень за допомогою для
себе та оточення



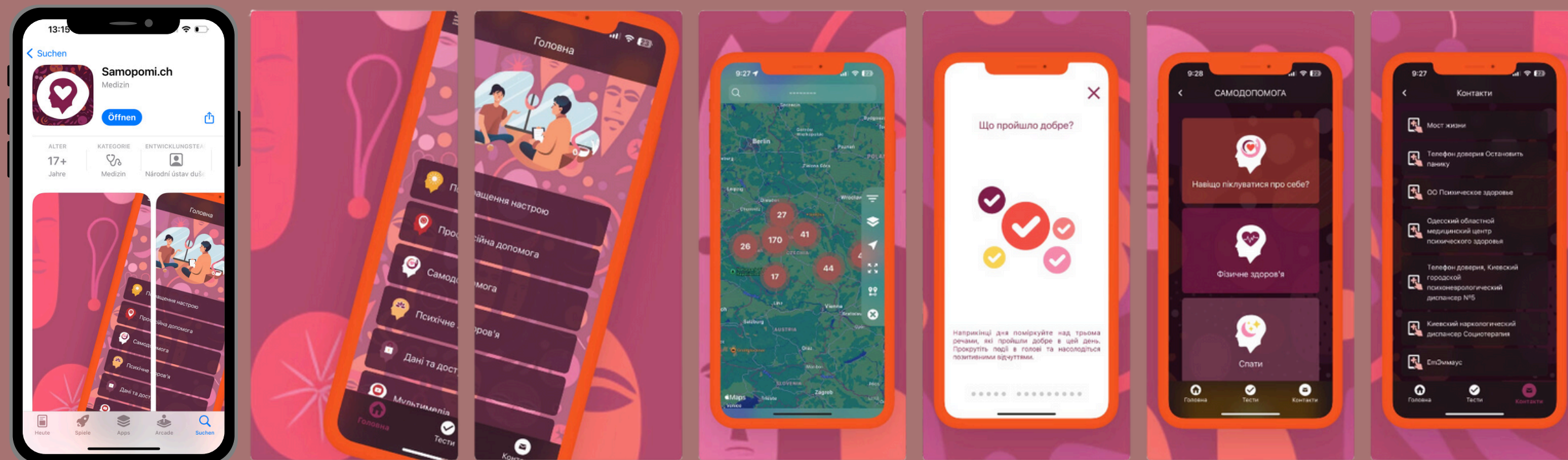
T.ME/SAMOPOMIC



SAMOPOMI.CH



SAMOPOMIC.H



МОБІЛЬНИЙ ДОДАТОК

З початку 2024 року, основні розділи Samopomi.ch доступні в додатку для Android і iOS

Як Satoroti.ch допомогла Наталії, Андрію й Олександрю

„«Мені дуже сподобався сервіс. Я хотів би мати таку **підтримку** щоразу, коли бачу смерть або втрату. Моя **тривожність зменшилася, а флешбеки зникли**, здається, що я знову стаю колишнім собою»
(Андрій)

„«Було б чудово мати **зустріч** з консультантами Satoroti.ch після кожного повернення з передової. Це допоможе нам залишатись **здоровими**»
(Олександр)

„«Я надзвичайно вдячна за можливість отримати **психологічну допомогу безкоштовно!** Я знаю, наскільки дорога ця послуга, особливо в західних країнах, але навіть якщо мені запропонують безкоштовну консультаційну послугу в Німеччині, я не впевнена, що піду на неї. Для мене можливість безкоштовно лікуватися українським консультантом була **як рятувальний круг**»
(Наталія)

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ І ПЕРСПЕКТИВИ НА 2024 РІК

Протягом перших місяців 2022 року

Samoromi.ch замислювалася як платформа, яка забезпечить допомогу з проблем психічного здоров'я, пов'язаних з вторгненням Росії в Україну.

Після

надання цих послуг платформу було переорієнтовано. Новими задачами стали формування моральної стійкості, поширення методів боротьби зі стресом, а також підвищення поінформованості щодо проблем психічного здоров'я серед українців.

З плином війни

FGIP визначила швидко зростаючу кількість осіб, які потребують консультування та лікування, орієнтованого на травматизми, пов'язані з війною, що виходить за рамки сеансів самодопомоги та поодинокі сеанси психотерапії. Багато з тих, хто звертається до платформи та телефонує на гарячу лінію, страждають від серйозних проблем з психічним здоров'ям та отримують, коли це можливо, довгострокову терапію завдяки консультантам та терапевтам Samoromi.ch.

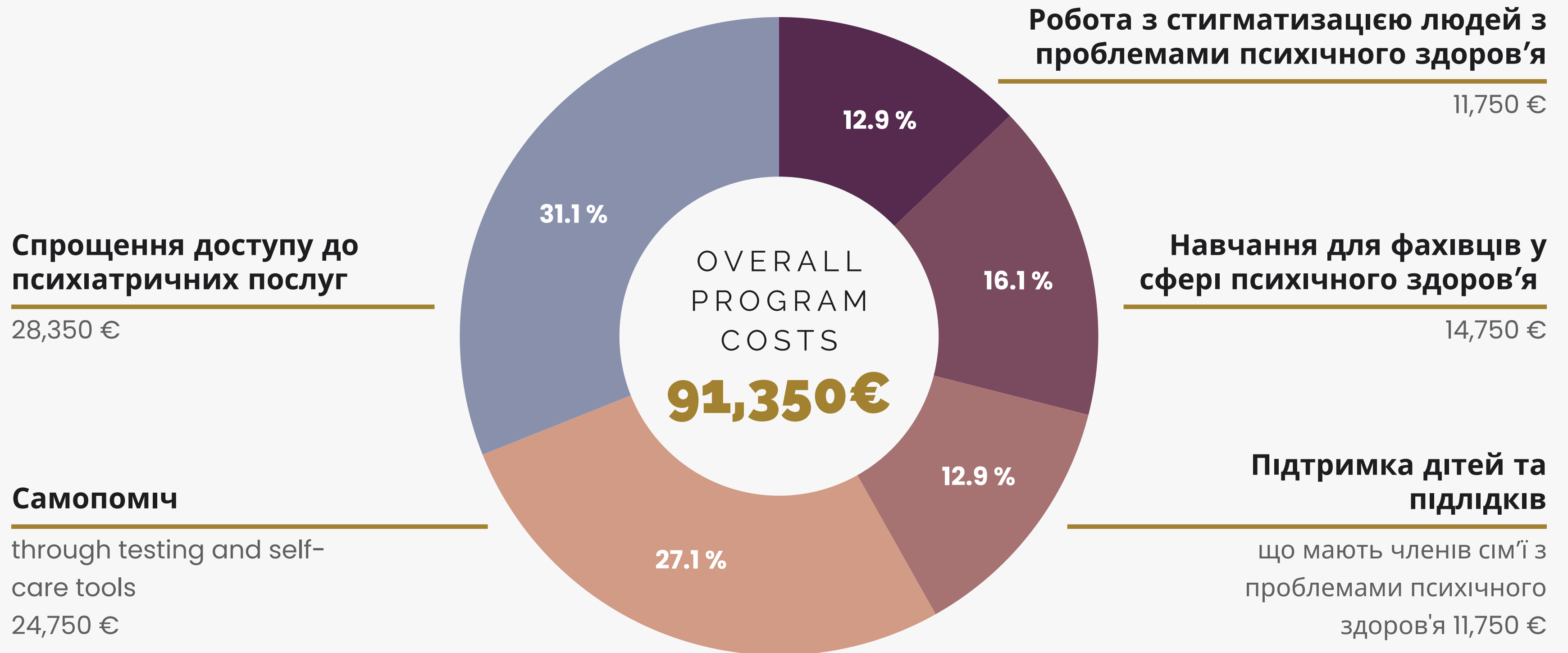
ВРАХОВУЮЧИ ВИЩЕСКАЗАНЕ...

Існує нагальна потреба в розширенні платформи Samoromi.ch, щоб мати можливість надавати психічну допомогу більшій кількості потребуючих її осіб.

ЦІЛІ НА 2024 РІК

- Виготовлення та переклад відповідних буклетів, інструкцій та рекомендацій для **полегшення самотійного догляду за своїм психічним станом** під час конфліктів та воєн
- Переклад і публікація **матеріалів розроблених спеціально для дітей**, щоб вони розуміли проблеми психічного здоров'я членів сім'ї, що повернулись з передової
- **Оновлення** застарілого **додатку** платформи Samoromi.ch на Android і iOS для забезпечення його коректного функціонування і повноти доступу до усіх розділів сайту.
- Збільшення кількості доступних **онлайн-консультацій** мінімум на 25% (в тому числі за рахунок найму та навчання нових спеціалістів)
- Розширення програми **оновленими навчальними матеріалами** для фахівців у сфері психічного здоров'я, зокрема щодо лікування травм, завданих війною.
- **Навчання терапевтів** Samoromi.ch, як щодо найкращих практик електронної охорони здоров'я та терапевтичних онлайн-сесій, так і щодо травматизмів, пов'язаних конкретно з війною та конфліктами
- **Зменшення стигматизації** осіб, які звертаються за підтримкою у сфері психічного здоров'я, шляхом підвищення обізнаності та комунікаційних кампаній у соціальних мережах, зокрема спрямованих на українське суспільство та українські спільноти біженців

ФІНАНСОВІ ПОТРЕБИ НА 2024 РІК



ВАША ПІДТРИМКА

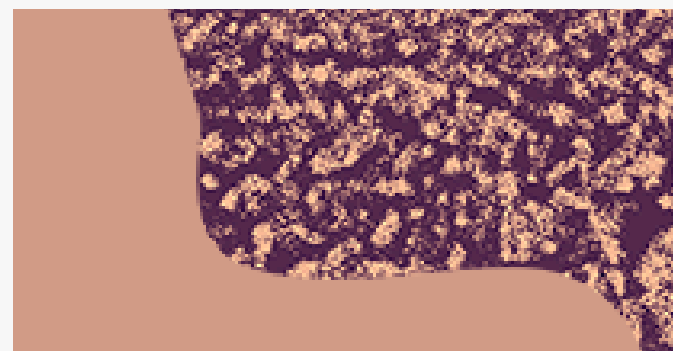
ДОЗВОЛИТЬ НАДАТИ ЖИТТЄВО
НЕОБХІДНУ ДОПОМОГУ В
ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ 20
000 УКРАЇНЦЯМ, ТАКИМ ЯК
НАТАЛІЯ, ОЛЕКСАНДР ТА АНДРІЙ

ВИ МОЖЕТЕ ДОПОМОГТИ

Ваші пожертвування
допоможуть в розбудові
стійкості українців на
батьківщині і за кордоном.

Дякуємо!

GIP-GLOBAL.ORG/SUPPORT



РЕКВІЗИТИ

Mental Health in Human Rights - FGIP

P.O.Box 1956, 1200 BZ Hilversum, NL

Registration code 52712389

NON-VAT payer

Банківські дані

Отримувач: Federation Global Initiative
on Psychiatry

Банк: ING BANK N.V.

IBAN: NL46 INGB 0006 0707 13

BIC: INGBNL2A

•Чеки, з американських банків, можуть бути оформлені на «GIP-USA» і відправлені на нашу адресу в Нідерландах. Наш партнер GIP-USA має статус 501 (c), і тому пожертвування дозволяють отримати податкову знижку.

PayPal





ДЯКУЄМО

МИ ЩИРО ВДЯЧНІ ЗА ВАШУ
ПІДТРИМКУ

FGIP – Хто ми

Впродовж 44 років, HumanRightsinMentalHealth – FGIP («Права людини в психічному здоров'ї» – FGIP) активно просуває **гуманну, етичну та ефективну психіатричну допомогу** у всьому світі.

Ми вважаємо своїм головним обов'язком **не мовчати**, коли і де б не відбувалися порушення прав людини в сфері психічного здоров'я, і працювати з місцевими партнерами, щоб змінити ситуацію і переконатися, що порушення прав людини, про які йде мова, припиняються.

Ми постійно адаптуємо наші методи згідно з **найактуальнішими потребами** у сфері психічного здоров'я та припиняємо роботу лише тоді, як відбудеться глибока зміна в системі або знайдеться той, хто краще візьметься за роботу.



Наше покликання

Ми працюємо над реабілітаційними програмами, програмами роботи з психічними травмами, судовою психіатрією та захистом прав пацієнтів. Основою всієї нашої роботи є співпраця. Федерація дуже тісно співпрацює зі своїми членами в різних країнах та партнерами. Наша робота базується на життєвому досвіді тих, для кого і з ким ми працюємо для досягнення довготривалих змін в системі охорони здоров'я.



Ми прагнемо створення якісної системи психіатричних послуг яка сприятиме взаємній повазі між особами, які отримують послуги, і тими, хто їх надає, захищає права пацієнта та незалежність лікаря, а також сприяє залученню пацієнтів, їх сімей та всіх інших небайдужих людей до удосконалення медичної допомоги.

Сприяння гуманній, етичній та ефективній допомозі у сфері охорони психічного здоров'я в усьому світі та підтримці глобальної мережі осіб та організацій для розробки, відстоювання та проведення необхідних реформ.

FGIP В УКРАЇНІ

1990–1993:

Запровадження
сучасних підходів
до психіатрії

1995–2022:

Поширення освіти
в сфері охорони
психічного
здоров'я

2014–

Сьогоднішній
день: Оцінки та
реформи

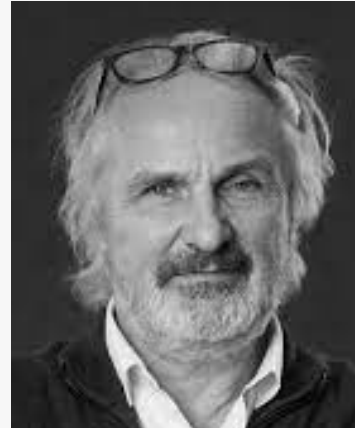
Партнери в нашій роботі в Україні:

- Глобальна ініціатива в психіатрії Тбілісі
- Глобальна ініціатива в психіатрії України
- Чеський національний інститут психічного здоров'я
- Литовський Вільнюський центр психічного здоров'я
- Українська психіатрична асоціація

Засновники програми:



ЗВ'ЯЗАТИСЯ З НАМИ



ROBERT VAN VOREN
CHIEF EXECUTIVE



RVVOREN@GIP-GLOBAL.ORG



MENTALHEALTH.FGIP



HUMAN RIGHTS IN MENTAL HEALTH-FGIP



WWW.GIP-GLOBAL.ORG

