

УНІВЕРСИТЕТ «КРОК»
Навчально-науковий інститут медицини
Кафедра прикладної медицини

Женілова Маргарита Вікторівна

УДК 613.86:351.77

Дипломна робота

На тему: «Посилення діяльності сфери ментального здоров'я у громадах»

Спеціальність 229 Громадське здоров'я

Освітня програма: Громадське здоров'я

Подається на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Дипломна магістерська робота містить результати власних доробок.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Женілова М.В.

(підпис, ініціали та прізвище здобувача)

Науковий керівник Сабліна Людмила Володимирівна,
кандидат медичних наук, доцент
(прізвище, ім'я, по батькові,
науковий ступінь, вчене звання)

Київ – 2024

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	3
ABSTRACT	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПОКРАЩАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ	8
1.1. Значення ментального здоров'я населення для соціально- економічного розвитку держави	8
1.2. Аналіз підходів до збереження та покращення ментального здоров'я населення	15
1.3. Сучасні тенденції у сфері забезпечення ментального здоров'я населення у громадах	22
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ДІЯЛЬНОСТІ ДУ «ОДЕСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ХВОРОБ МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ».....	33
2.1. Загальна характеристика функціонування ДУ «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України».....	33
2.2. Характеристика напрямів діяльності ДУ «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України».....	40
2.3. Аналіз стану ментального здоров'я населення Одеської області.....	49
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ З РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ДІЯЛЬНОСТІ СФЕРИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У ГРОМАДАХ.....	58
3.1. Формування структури системи діяльності сфери ментального здоров'я у громадах	58
3.2. Заходи із збереження та покращання ментального здоров'я у громадах	65
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ	89

АНОТАЦІЯ

Дипломна магістерська робота вищої освіти ступеня «магістр» спеціальності 229 Громадське здоров'я освітньої програми «Громадське здоров'я» на тему «Теоретико-методичні аспекти діяльності сфери ментального здоров'я у громадах» містить 88 сторінок, 1 таблицю, 7 рисунків, список літератури з 45 найменувань, 1 додаток.

КЛЮЧОВІ СЛОВА. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ПРОФІЛАКТИКА ХВОРОБ У ГРОМАДАХ.

Мета роботи – на основі дослідження сучасних міжнародних та вітчизняних досягнень у питаннях покращення ментального здоров'я населення в контексті діяльності медичних закладів у громадах, а також аналізу особливостей діяльності державної установи «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України» розробити рекомендації із реалізації закладами громадського здоров'я заходів щодо збереження та покращання ментального здоров'я.

Для досягнення зазначеної мети було поставлено і вирішено такі задачі: визначено значення ментального здоров'я населення для соціально-економічного розвитку держави; проведено аналіз підходів до збереження та покращання ментального здоров'я населення; проаналізовано сучасні тенденції у сфері забезпечення ментального здоров'я населення у громадах; досліджено загальну характеристику функціонування державної установи «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України»; наведено характеристику програм діяльності державної установи «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України» у сфері ментального здоров'я; здійснено аналіз стану ментального здоров'я населення Одеської області; сформовано структуру системи діяльності сфери ментального здоров'я у громадах; запропоновано заходи із збереження та покращання ментального здоров'я у громадах.

Об'єкт дослідження – процеси діяльності сфери ментального здоров'я у системі громадського здоров'я на прикладі діяльності державної установи «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України». Предметом дослідження є теоретико-методичні та практичні положення діяльності сфери ментального здоров'я у громадах. При вирішенні визначених у дипломній роботі завдань використано такі загальнонаукові методи дослідження: абстрактно-логічний – для дослідження теоретико-методичних аспектів збереження та покращання ментального здоров'я; функціональний і порівняльний аналіз – для оцінки місця ментального здоров'я в системі соціально-економічного розвитку держави та для проведення аналізу діяльності державної установи «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України»; системний підхід – для розробки рекомендацій із збереження та покращання ментального здоров'я населення у громадах.

ABSTRACT

Degree work of the applicant of higher education degree "Master" specialty 229 "Public health" specialization "Public health" on the topic "Theoretical and methodological aspects of the activity of the sphere of mental health in communities" contains 88 pages, 1 table, 7 figures, a list of references consisting of 45 titles, 1 appendix.

KEYWORDS. MENTAL HEALTH, MENTAL WELL-BEING, PREVENTION OF DISEASE IN COMMUNITIES.

The purpose of the work is to develop recommendations for the implementation of measures to preserve and improve mental health by public health institutions on the basis of a study of modern international and domestic achievements in improving the mental health of the population in the context of the activities of medical institutions in communities, as well as an analysis of the peculiarities of the state institution "Odesa Regional Center for Disease Control and Prevention of the Ministry of Health of Ukraine".

In order to achieve the specified goal, the following tasks were set and solved: the importance of the mental health of the population for the socio-economic development of the country was determined; an analysis of approaches to preserving and improving the mental health of the population was carried out; current trends in the field of mental health of the population in communities were analyzed; the general characteristic of the functioning of the state institution "Odesa Regional Center for Disease Control and Prevention of the Ministry of Health of Ukraine" were studied; the characteristics of the programs of the state institution "Odesa Regional Center for Disease Control and Prevention of the Ministry of Health of Ukraine" in the field of mental health were given; an analysis of mental health state of the Odesa region population was carried out; the structure of the activity of the system of mental health in communities was formed; measures to preserve and improve mental health in communities were proposed.

The object of the study are the processes of the mental health sphere in the public health system, based on the example of the activity of the state institution "Odesa Regional Center for Disease Control and Prevention of the Ministry of Health of Ukraine". The subject of the research is the theoretical, methodological and practical provisions of the sphere of mental health in communities. When solving the tasks defined in the thesis, the following general scientific methods of research were used: abstract-logical – for the study of theoretical and methodological aspects of preserving and improving mental health; functional and comparative analysis – to assess the place of mental health in the system of socio-economic development of the country and to analyze the activities of the state institution "Odesa Regional Center for Disease Control and Prevention of the Ministry of Health of Ukraine; systemic approach – to develop recommendations for preserving and improving the mental health of the population in communities.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.

За міжнародною статистикою Україна характеризується досить виразними проблемами з ментальним здоров'ям населення, зокрема, через високі показники психічних захворювань, високий рівень самогубств тощо. Це пояснюється кризовими явищами у соціально-економічній сфері протягом останніх більш ніж 30 років, а в останні декілька років – наслідками війни. На все ці негативні тенденції накладаються проблеми з системою охорони здоров'я, яка потерпає від хронічного недофінансування, браку спеціалістів, частих реформ та реорганізацій. Водночас світова практика говорить про те, що піклування про ментальне здоров'я населення є найбільш ефективним при активній реалізації відповідних заходів на місцевому рівні. Тому збереження та покращання ментального здоров'я населення на рівні місцевих громад є однією з найактуальніших проблем соціально-економічного розвитку держави, що підтверджує актуальність обраної теми роботи.

Теоретичне і практичне значення роботи складається в узагальненні теоретичних, методичних і практичних напрацювань щодо здійснення заходів із збереження та покращання ментального здоров'я населення в контексті контролю та профілактики хвороб у громадах.

Об'єктом дослідження є процеси діяльності сфери ментального здоров'я у системі громадського здоров'я на прикладі діяльності державної установи «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України».

Предметом дослідження є теоретико-методичні та практичні положення діяльності сфери ментального здоров'я у громадах.

Метою роботи є на основі дослідження сучасних міжнародних та вітчизняних досягнень у питаннях покращення ментального здоров'я населення в контексті діяльності медичних закладів у громадах, а також аналізу особливостей діяльності державної установи «Одеський обласний

центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України» розробити рекомендації із реалізації закладами громадського здоров'я заходів щодо збереження та покращання ментального здоров'я.

Відповідно до мети було поставлено та виконано такі **завдання роботи**:

- 1) визначено значення ментального здоров'я населення для соціально-економічного розвитку держави;
- 2) проведено аналіз підходів до збереження та покращання ментального здоров'я населення;
- 3) проаналізовано сучасні тенденції у сфері забезпечення ментального здоров'я населення у громадах;
- 4) досліджено загальну інформацію про функціонування державної установи «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України»;
- 5) наведено характеристику програм діяльності державної установи «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України» у сфері ментального здоров'я;
- 6) здійснено аналіз стану ментального здоров'я населення Одеській області;
- 7) сформовано структуру системи діяльності сфери ментального здоров'я у громадах;
- 8) запропоновано заходи із збереження та покращання ментального здоров'я у громадах.

Джерела інформації. Під час підготовки дипломної роботи були використані літературні джерела, присвячені науково-методичним та практичним аспектам і положенням щодо збереження та покращання ментального здоров'я населення в контексті соціально-економічного розвитку держави та системи попередження захворювань на рівні громад. Значну увагу при написанні роботи було приділено дослідженню функціонування системи охорони здоров'я щодо збереження та покращання

ментального здоров'я. Використовувалися інформація з інтернет-джерел, сайтів Міністерства охорони здоров'я України, Центру громадського здоров'я, міжнародних організацій у сфері охорони здоров'я, а також державної установи «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України».

Методи дослідження. Завдання, поставлені в дипломній роботі, було виконано за допомогою використання таких методів: **абстрактно-логічний** – для дослідження теоретико-методичних аспектів збереження та покращання ментального здоров'я; **функціональний і порівняльний аналіз** – для оцінки місця ментального здоров'я в системі соціально-економічного розвитку держави та для проведення аналізу діяльності державної установи «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України»; **системний підхід** – для розробки рекомендацій із збереження та покращання ментального здоров'я населення у громадах.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що запропоновані рекомендації із діяльності у громадах щодо збереження та покращання ментального здоров'я населення дозволять покращити ситуацію у сфері ментального здоров'я, зменшать навантаження на систему охорони здоров'я та відповідні витрати державного бюджету, сприятимуть покращенню загальних показників здоров'я населення та соціально-економічної ситуації в цілому, що в кінцевому підсумку зміцнить соціально-економічне становище місцевих громад і держави.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПОКРАЩАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

1.1. Значення ментального здоров'я населення для соціально-економічного розвитку держави

Для того, щоб оцінити значення ментального здоров'я населення для соціально-економічного розвитку держави, треба спочатку визначити наукові категорії ментального здоров'я та соціально-економічного розвитку.

Слід зазначити, що ментальне та психічне здоров'я є синонімічними поняттями, обидва слова в українській мові є запозиченими та означають одне й те саме, тому в цій роботі використовуватимуться як взаємозамінні.

За визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я — це стан психічного благополуччя, який дозволяє людям успішно справлятися зі стресом, максимально реалізовувати свій потенціал, ефективно навчатися, працювати та робити внесок у суспільне життя. Ментальне здоров'я є невід'ємною складовою здоров'я в цілому та добробуту, та визначає наші індивідуальні та колективні можливості приймати рішення, будувати стосунки з іншими людьми та впливати на навколишній світ. Ментальне здоров'я — це фундаментальне право людини та важливий чинник для особистого, суспільного та економічного розвитку [7].

Ментальне здоров'я — це стан благополуччя та внутрішньої гармонії, коли людина здатна повністю розкрити свій творчий потенціал, успішно долати життєві виклики та стресові ситуації, продуктивно працювати та робити значний внесок у розвиток суспільства. Це означає, що ментальне здоров'я поєднує в собі здоровий дух і психічний стан людини з її соціальною активністю та взаємодією з оточуючим середовищем. Воно є важливим не тільки для досягнення особистих бажань і цілей, а й для підтримання гарного фізичного здоров'я та загального добробуту. Крім того, ментальне здоров'я

кожного окремого індивіда відіграє суттєву роль у формуванні здорового та гармонійного суспільства, впливаючи на його розвиток і стабільність.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних [45]. Психічно здорова людина здатна розпізнавати свої емоції, управляти ними та гармонійно взаємодіяти з навколишнім світом. Вона вміє спілкуватися та будувати здорові стосунки з іншими, постійно навчається й самовдосконалюється. Така людина позитивно сприймає себе, приймає власну особистість та відчуває до себе любов. Вона вміє приймати виважені рішення, легко адаптується до нових життєвих обставин та здатна ефективно розв'язувати проблеми.

Коли стан ментального здоров'я не є оптимальним, ведуть мову про порушення ментального здоров'я [7] – це збірне поняття, що охоплює психічні розлади, різні види психосоціальної інвалідності, а також інші психічні патологічні стани, пов'язані зі значним дистресом, функціональними порушеннями чи ризиком самоушкодження. Як правило, особи з порушеннями ментального здоров'я частіше відчувають нижчий рівень психічного благополуччя, хоча можливі винятки.

За даними Міністерства охорони здоров'я (МОЗ) України, в Україні спостерігається недостатній рівень ментального здоров'я населення, причому ситуація дедалі погіршуватиметься через війну та загальне накопичення соціально-економічних проблем. Зокрема, за прогнозами МОЗ [19], зробленими в 2022 р., психологічної підтримки буде потребувати близько 15 млн. українців, з них близько 3-4 млн. потрібно буде призначити медикаментозне лікування. Це створюватиме додаткове навантаження на систему охорони здоров'я. Зокрема, психічні розлади мають значні негативні наслідки, особливо сприяючи розвитку серцево-судинних захворювань, діабету, артритів, астми та онкологічних хвороб. Вони не лише ускладнюють перебіг хронічних захворювань, але й погіршують результати їх лікування, що збільшує ризик смертності від таких хвороб, як рак. Більше 50% людей із психічними

розладами, що у чотири рази частіше, ніж у загальній популяції, страждають також на порушення сну, які часто ведуть до проблем із дихальною системою. Особи з психічними захворюваннями частіше стають залежними від куріння, важче позбуваються цієї звички та в середньому курять більше, ніж інші люди. Загалом, через наявність психічних розладів знижується частота звернень до лікарів, зменшується увага до власного здоров'я та регулярність проходження профілактичних обстежень, що призводить до пізньої діагностики захворювань і менш успішного їх лікування. Зокрема, ризик смерті від раку зростає на 50%, а від серцево-судинних захворювань — на 67% у випадках наявності депресивних розладів. Серед осіб з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) частіше зустрічаються такі хвороби, як гіпертонія, стенокардія, тахікардія, інші серцеві захворювання, а також виразка шлунка, гастрит і артрит. Окрім того, ПТСР часто спричиняє ризиковану поведінку, що може призвести до зловживання алкоголем, наркотиками чи інших деструктивних дій, які мають серйозні наслідки. У разі важких пережитих травм деякі ризики можуть проявлятися на 10-15 років раніше, ніж у середньому по населенню.

На загальнодержавному рівні ментальне здоров'я тісно пов'язане із соціально-економічним розвитком країни, і ці два фактори взаємно впливають один на інший. В умовах ринкових відносин здоров'я має не лише високу споживчу цінність, тобто корисність, але й набуває опосередкованої мінової вартості, фактично перетворюючись на товар. З огляду на це, здоров'я слід розглядати не тільки як медичну чи політичну категорію, але й як важливу економічну та соціальну складову. Інтегрована концепція здоров'я, що включає й ментальне благополуччя, охоплює єдність чотирьох основних елементів: економічного — «рівень життя», соціального — «якість життя», соціально-психологічного — «стиль життя» та соціально-економічного — «уклад життя». Всі ці аспекти передбачають гармонійне поєднання праці, відпочинку, фізичного та морального розвитку людини, а також структуру споживання та матеріальні й духовні складові життя, які стосуються не лише окремої особи, але й суспільства загалом. Ментальне здоров'я впливає на кожен з цих сфер, і, в

свою чергу, соціально-економічні умови визначають стан психічного благополуччя населення, формуючи загальний рівень добробуту нації [42].

У контексті соціально-економічного розвитку країни ментальне здоров'я можна розглядати як важливу складову людського капіталу. Рівень людського капіталу визначається не лише рівнем освіти населення та витратами на неї, а й станом здоров'я суспільства. Здоров'я громадян, включно з психічним благополуччям, є невід'ємною частиною людського капіталу, який, поряд з його захистом, необхідно розглядати як важливий економічний ресурс. Цей ресурс, подібно до матеріальних активів, з часом зношується, але може бути збільшений і частково відновлений завдяки відповідним інвестиціям. Вкладення в людський капітал подібні до інвестицій у заводи чи машини, оскільки вони також мають стратегічне значення для економіки. Без належного розвитку та підтримки людського капіталу повноцінний економічний прогрес неможливий, адже він відіграє ключову роль у структурі виробництва та впливає на загальний добробут і конкурентоспроможність країни [42].

В контексті безпеки, ментальне здоров'я можна розглядати навіть як компонент національної безпеки держави. Зокрема, деякі дослідники пропонують включити до соціально-економічних складових національної безпеки окремий елемент — «безпека та охорона здоров'я населення» [18]. Цей аспект має відображати стан захищеності фізичного і психічного здоров'я громадян, а також забезпечення ефективної державної підтримки у сфері надання якісних медичних послуг, як у державних медичних закладах, так і в приватному секторі охорони здоров'я. Особливу увагу слід приділяти відповідальності держави та органів місцевого самоврядування за неналежне виконання обов'язків щодо захисту медичних працівників, а також відповідальності окремих осіб за низький рівень медичних послуг. Важливо запобігати неконтрольованому ввезенню в Україну екологічно небезпечних технологій, речовин і матеріалів, а також патогенів, що становлять загрозу для здоров'я людей, тварин і рослин. Необхідно переглянути стандарти імпорту та виробництва лікарських препаратів і інвестувати у розвиток

національної фармацевтичної промисловості як стратегічно важливого сектору, який забезпечує охорону здоров'я населення, що є ключовим ресурсом держави.

Згідно з Наказом Міністерства економічного розвитку і торгівлі «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо розрахунку рівня економічної безпеки України» [33], соціальна безпека являє собою «стан розвитку держави, за якого держава здатна забезпечити гідний і якісний рівень життя населення незалежно від віку, статі, рівня доходів, сприяти розвитку людського капіталу як найважливішого складника економічного потенціалу країни». Оскільки ментальне здоров'я є невід'ємною складовою гідного і якісного рівня життя населення, то можна вважати, що воно є однією із заповук економічної безпеки України в контексті соціально-економічного розвитку.

Підсумовуюче вищезазначене стосовно місця та ролі ментального здоров'я населення у системі елементів соціально-економічного розвитку держави, можна зробити такий основний висновок: ментальне здоров'я грає ключову роль як для окремих людей, так суспільства в цілому, істотно впливаючи на соціально-економічний розвиток держави. Ось кілька аспектів, що ілюструють його важливість:

1. Економічна продуктивність

Втрати робочого часу: психічні розлади, такі як депресія та тривожні розлади, часто призводять до втрати продуктивності, прогулів та зниження ефективності на роботі. Це негативно впливає на економіку, оскільки співробітники або тимчасово не можуть працювати, або працюють менш ефективно.

Витрати на лікування та реабілітацію: погіршення ментального здоров'я потребує значних витрат на медичну допомогу, медикаменти та програми реабілітації. Чим гірша ситуація з ментальним здоров'ям у суспільстві, тим вищі витрати держави на підтримку та відновлення психічного стану громадян.

Зниження потенціалу зростання: погане ментальне здоров'я знижує здатність людини вчитися, адаптуватися до змін та вирішувати складні завдання. Це обмежує інновації та темпи економічного зростання у довгостроковій перспективі.

2. Соціальна стабільність

Рівень злочинності: погане ментальне здоров'я може спричинити агресивну поведінку, насильство або злочини. Люди з нестійкою психікою часто стають жертвами соціального тиску чи порушують закони.

Сімейні стосунки та виховання: ментальні проблеми батьків впливають на виховання дітей, що може призвести до погіршення їхнього психічного та фізичного стану в майбутньому, знижуючи їх шанси на успішну інтеграцію в суспільство.

Соціальна згуртованість: люди з ментальними проблемами часто ізолюються від суспільства, що знижує рівень соціальної інтеграції та взаємодії. Це може призводити до фрагментації суспільства, зростання недовіри та соціальної напруженості.

3. Освіта та людський капітал

Якість освіти: студенти з проблемами ментального здоров'я можуть зазнавати труднощів у навчанні, що знижує їх академічні досягнення та майбутні кар'єрні перспективи. Це негативно впливає на формування висококваліфікованої робочої сили.

Інвестиції в людський капітал: підтримка ментального здоров'я допомагає створювати стійкий, здоровий та продуктивний робочий потенціал, який є основою довгострокового економічного розвитку.

4. Державні витрати

Соціальні виплати та допомоги: державі доводиться витратити значні кошти на соціальну допомогу та програми підтримки для людей, які не можуть працювати через психічні розлади.

5. Якість життя

Суб'єктивне благополуччя: рівень задоволеності життям пов'язаний зі станом ментального здоров'я. Люди з добрим психічним станом щасливіші, соціально активні та схильні до більш активної участі в житті суспільства.

Довголіття та фізичне здоров'я: ментальне здоров'я впливає на тривалість життя, оскільки психічні захворювання можуть провокувати фізичні захворювання (наприклад, серцево-судинні захворювання, діабет) та знижувати загальний рівень здоров'я нації.

Значення ментального здоров'я населення для соціально-економічного розвитку держави у взаємозв'язку та взаємозалежності з іншими елементами соціально-економічного розвитку схематично зображено на рис. 1.1 (рисунок побудовано за принципом казуальної схеми, тобто позитивний причинно-наслідковий зв'язок позначено знаком «+», а негативний – знаком «-»).

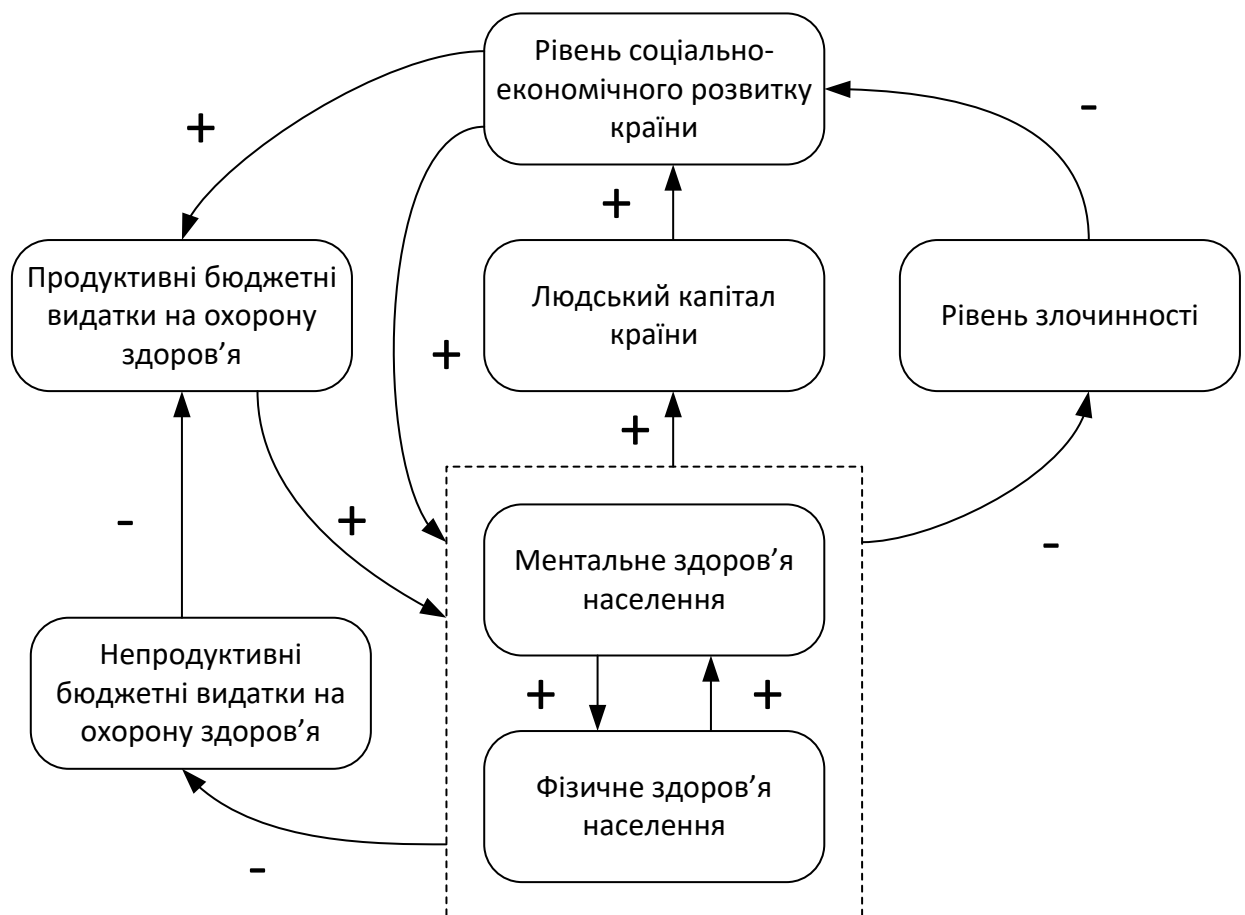


Рис. 1.1. Взаємозв'язок і взаємозалежність ментального здоров'я населення у системі елементів соціально-економічного розвитку держави

Джерело: складено автором

Таким чином, ментальне здоров'я населення є одним з найважливіших факторів успішного розвитку суспільства і держави, а також благополуччя людей. Проблеми з ментальним здоров'ям впливають не лише на самих людей, які від них потерпають, та їхніх друзів і родичів, але й на трудові або навчальні колективи, місцеві громади та суспільство взагалі, а в більш широкому контексті на соціально-економічне становище держави та навіть на національну безпеку. Зміцнення та підтримка ментального здоров'я — це не лише питання піклування про кожного громадянина, а й стратегічна інвестиція в майбутнє держави. Здорове суспільство з меншим рівнем психічних розладів більш продуктивно, стійко та здатне до розвитку, що створює умови для покращення якості життя, зростання економіки та соціальної гармонії.

1.2. Аналіз підходів до збереження та покращення ментального здоров'я населення

Як стверджують фахівці ВООЗ, стан здоров'я та тривалість життя громадян на 50% залежить від способу життя, на 20–25 % – від стану довкілля, до 20% – від генетики та на 10% – від стану системи охорони здоров'я в країні. Зважаючи на вагому частку, саме перші 50% є основою формування людського капіталу та потенціалу соціально-економічного й демографічного розвитку країни [28]. Підходи до збереження та покращення ментального здоров'я населення мають бути тією чи іншою мірою націлені на усі перелічені чинники, з особливою увагою до формування правильного способу життя населення та удосконалення системи охорони здоров'я в країні, оскільки інші фактори (генетика і стан довкілля важче піддаються корегуванню у короткостроковій перспективі).

Підходи до збереження та покращення ментального здоров'я населення варіюються залежно від соціальних, економічних та культурних контекстів, а також рівня доступності медичних послуг. Вони включають як профілактичні

заходи, так і лікувальні та реабілітаційні програми. Ось основні підходи, які пропонуються авторами із системи ВООЗ [3]:

1. Профілактика та зміцнення ментального здоров'я

Освіта та інформування – одним із найважливіших аспектів є просвітництво суспільства про важливість ментального здоров'я. Це включає програми у школах, на робочих місцях та у соціальних установах, спрямовані на підвищення поінформованості про психологічний добробут, зниження стигми та формування навичок емоційної стійкості.

Підтримка здорового способу життя – програми, орієнтовані поліпшення фізичного здоров'я (здорове харчування, фізична активність, відмова від шкідливих звичок), безпосередньо пов'язані з психічним благополуччям.

Сімейна підтримка – пропаганда сімейних цінностей та створення програм підтримки для батьків та дітей допомагають зміцнити емоційні зв'язки та розвивати соціальні навички.

Створення безпечного середовища – фізична та психологічна безпека (наприклад, запобігання насильству та домаганням) у школах, на роботі та в суспільстві в цілому позитивно позначається на психічному здоров'ї.

2. Рання діагностика та інтервенція

Скринінг та моніторинг – впровадження програм раннього виявлення психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади, психози та суїцидальні думки допомагає своєчасно виявити групи ризику та надати необхідну підтримку.

Шкільні програми – психологи у школах можуть проводити діагностику емоційних та поведінкових проблем, що дозволяє запобігти розвитку серйозних психічних порушень у дітей та підлітків.

Технологічні рішення – програми для самодіагностики [29], віртуальні консультації з психологами та телемедицина дають доступ до ментальної підтримки ширшим верствам населення [23].

3. Терапія та психосоціальна підтримка

Психотерапія – найбільш поширеними методами є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), гештальт-терапія, психоаналіз та інші види терапії, які допомагають людям справлятися з психічними розладами [44].

Групи підтримки – вони дають можливість людям, які переживають схожі проблеми, ділитися досвідом та отримувати підтримку від інших учасників. Групи можуть стосуватися тем, пов'язаних із залежностями, втратами або хронічними захворюваннями.

Медикаментозна терапія – у деяких випадках для лікування ментальних розладів потрібні медикаменти, такі як антидепресанти, антипсихотики та анксиолітики.

4. Системні зміни та підтримка на державному рівні

Доступні психіатричні та психологічні служби – важливо, щоб психічне здоров'я стало пріоритетом у системі охорони здоров'я. Це включає розвиток і фінансування безкоштовних або доступних служб психічної допомоги.

Робота з уразливими групами населення – особлива увага приділяється підтримці психічного здоров'я вразливих груп, таких як безробітні, люди похилого віку та особи, які постраждали від воєн і катастроф.

Розвиток інфраструктури – важливою є доступність психологічної допомоги на рівні поліклінік, а також створення реабілітаційних центрів для людей з тяжкими психічними захворюваннями.

5. Соціальна підтримка та інтеграція

Суспільні ініціативи – організації, такі як волонтерські рухи, релігійні громади та благодійні фонди, відіграють важливу роль у підтримці людей, які мають психологічні труднощі.

Інтеграція ментального здоров'я у загальну систему здоров'я – це включає тісну співпрацю психіатричних служб із загальною системою охорони здоров'я, щоб уникнути ізоляції людей з ментальними розладами від суспільства.

6. Робота з суспільною свідомістю

Зменшення стигми – один із найважливіших аспектів – це зміна ставлення суспільства до людей із психічними розладами. Стратегії включають освітні кампанії, спрямовані на боротьбу з дискримінацією та стигматизацією.

Перелічені підходи можуть працювати як окремо, так і комплексно, що дає найефективніший результат для покращення ментального здоров'я населення. Для зміни чинників, які впливають на психічне здоров'я, часто потрібне вжиття заходів поза системи охорони здоров'я. Тому програми з підтримки психічного здоров'я та профілактики повинні включати такі сфери, як освіта, праця, правосуддя, транспорт, довкілля, житло та соціальний захист [7].

В поточних умовах України на особливу увагу заслуговує застосування методів протидії проблемам у сфері ментального здоров'я, викликаним війною. Військові дії глибоко негативно впливають на психічне здоров'я людей і суспільства в цілому. Проблеми, пов'язані з війною, такі як травматизація, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривога, депресія та втрата соціальної єдності вимагають комплексних підходів для їх подолання. Міжнародні структури рекомендують такі основні способи боротьби з ментальними проблемами, викликаними воєнними діями [6; 10; 5]:

1. Психологічна допомога та підтримка

Кризове консультування – швидка психологічна підтримка у вигляді екстрених консультацій, доступних через гарячі лінії, мобільні бригади або центри для біженців. Важливо оперативно реагувати на емоційні кризи постраждалих.

Психотерапія – довгострокова робота з психотерапевтами, такими як фахівці з когнітивно-поведінкової терапії, допомагає людям справлятися з ПТСР, депресією та тривожними розладами.

Групова терапія – ведення груп підтримки для людей, які пережили війну, допомагає створювати безпечний простір для обміну досвідом та колективного подолання травм.

2. Соціальна підтримка та реінтеграція

Створення спільнот підтримки – організація громадських та волонтерських груп, де люди можуть знайти взаємодопомогу та підтримку, зміцнює соціальні зв'язки та створює відчуття безпеки та приналежності.

Реінтеграція ветеранів та біженців – спеціальні програми, спрямовані на повернення колишніх військовослужбовців, біженців та переміщених осіб до нормального життя. Це може включати навчання нових навичок, працевлаштування, допомогу в соціальній адаптації.

Відновлення втрачених соціальних мереж – війна руйнує сім'ї та спільноти, тому важливі ініціативи щодо возз'єднання сімей, відновлення житла та соціальної інфраструктури, що допомагає повернути почуття стабільності [40].

3. Робота з уразливими групами

Підтримка дітей – діти особливо вразливі до травм під час війни. Програми психологічної підтримки для дітей, такі як терапія через гру, арт-терапія та шкільні програми відновлення, допомагають дітям впоратися з втратами, стресом та тривогою.

Робота із жінками – жінки часто стикаються з додатковими труднощами під час воєнних дій, такими як насильство та втрата годувальника. Програми, що надають підтримку, захист та психологічну допомогу для жінок, особливо важливі у кризових ситуаціях.

4. Освіта та підвищення обізнаності

Психологічна освіта та навчання – навчання людей основ психологічної допомоги та способів подолання стресу допомагає справлятися з травматичними переживаннями. Програми підвищення поінформованості про ПТСР, тривожні розлади та депресії, адресовані населенню та медичним працівникам, дозволяють швидше реагувати на ці проблеми.

Антистигматизаційні кампанії – важливо боротися з суспільною стигмою, пов'язаною з ментальними проблемами, щоб постраждалі не боялися звертатися за допомогою та не відчували себе ізольованими.

5. Технологічні рішення

Онлайн-консультації та телемедицина – використання технологій, таких як мобільні програми для психологічної підтримки або онлайн-консультації з психологами та психотерапевтами, допомагає людям у віддалених або важкодоступних регіонах отримувати необхідну допомогу [35].

Цифрові платформи для самодопомоги – програми для управління тривожністю, депресією чи стресом пропонують користувачам стратегії самодопомоги та підтримку на основі науково обґрунтованих методів психотерапії.

6. Міжнародна допомога та координація

Гуманітарні місії – міжнародні організації, такі як ВООЗ, ООН, Червоний Хрест часто надають не тільки медичну, а й психологічну допомогу постраждалим у військових конфліктах. Це може включати створення центрів психологічної реабілітації, відправлення фахівців у зони конфлікту та навчання місцевих працівників.

Програми психосоціальної реабілітації – це довгострокові проекти, спрямовані на допомогу у відновленні психічного здоров'я людей у постконфліктних суспільствах. Вони включають комплексну роботу з травмами, відновлення соціального капіталу та покращення якості життя.

7. Національні програми відновлення

Психологічна підтримка у межах національних програм – держави можуть розробляти та впроваджувати довгострокові програми психологічної реабілітації, які надають безкоштовну чи доступну допомогу постраждалим від війни. Це включає центри психологічної допомоги, національні гарячі лінії та програми підтримки для ветеранів та їхніх сімей.

Інтеграція психологічної допомоги у систему охорони здоров'я – важливо, щоб психологічна підтримка та лікування ментальних проблем були інтегровані в загальну систему охорони здоров'я, включно з первинною ланкою, щоб забезпечити доступ до допомоги широким верствам населення.

Також для людей, які стикаються з проблемами ментального здоров'я через війну, актуальні стандартні методи, включно із медичною допомогою та фармакотерапією, а також поєднання медикаментозної терапії з психотерапією задля досягнення стійкішого поліпшення стану. Усі перелічені заходи допомагають суспільству впоратися з наслідками війни, підтримуючи його психологічну стійкість та сприяючи відновленню після травматичних подій.

На основі вищевикладеного можна зробити висновок, що основні напрями збереження та покращення ментального здоров'я населення включають профілактику, ранню діагностику та лікування. Важливим є просвітництво суспільства для зниження стигми та підвищення поінформованості про ментальне здоров'я. Раннє виявлення психічних розладів через скринінги та доступ до консультацій допомагає запобігти їх погіршенню. Психотерапія (наприклад, когнітивно-поведінкова терапія), медикаментозне лікування та групи підтримки допомагають справлятися з психічними проблемами. Соціальні та економічні заходи, такі як доступне житло, освіта та працевлаштування, також впливають на психічний добробут. Державна політика, що забезпечує доступ до психіатричної допомоги, є важливою для інтеграції цих підходів у повсякденне життя суспільства. Основні підходи до відновлення ментального здоров'я в умовах воєнних дій, що особливо актуально для поточної ситуації в Україні, включають психологічну підтримку, лікування посттравматичних стресових розладів (ПТСР), соціальну реінтеграцію, допомогу вразливим групам (дітям, жінкам), кризові консультації та групову терапію, а також навчання навичкам подолання стресу та підвищення обізнаності психологічної допомоги.

1.3. Сучасні тенденції у сфері забезпечення ментального здоров'я населення у громадах

Як зазначає ВООЗ, усі держави-члени організації взяли на себе зобов'язання щодо реалізації Комплексного плану дій у галузі психічного здоров'я на 2013–2030 рр., який спрямований на підвищення рівня психічного здоров'я населення шляхом зміцнення ефективного керівництва та управління, надання комплексної, інтегрованої та гнучкої допомоги на рівні громад, реалізації стратегій зміцнення психічного здоров'я та профілактики психічних розладів, а також розвитку інформаційних систем, доказової бази та досліджень [7].

Сучасні тенденції у сфері забезпечення ментального здоров'я населення у громадах зосереджені на інтеграції ментального здоров'я в загальну систему охорони здоров'я, соціальної підтримки та освітніх програм. Основні напрямки включають [2; 1]:

1. Децентралізація послуг. Ментальні послуги все частіше надаються на рівні місцевих громад, що дозволяє забезпечити доступність допомоги без необхідності їхати до великих міст або спеціалізованих клінік. Це підвищує ефективність надання допомоги та робить її доступнішою для ширшого кола населення, особливо у сільській місцевості.

2. Інтеграція з первинною медичною допомогою. Психічне здоров'я все більше розглядається як частина загальної медичної допомоги. Лікарі загальної практики, медсестри та інші спеціалісти проходять підготовку для виявлення ранніх ознак психічних розладів, що дозволяє швидше направляти пацієнтів на відповідну допомогу.

3. Технологічні рішення. Цифрові технології стали ключовим інструментом у сфері ментального здоров'я [36]. Мобільні додатки, онлайн-консультації та платформи для самопомоги стали популярними, особливо після пандемії COVID-19 [17]. Це розширює можливості для отримання підтримки без фізичної присутності.

4. Превентивні програми. Програми з профілактики ментальних захворювань стають все більш популярними. Вони включають навчання в школах, програми для роботодавців щодо створення здорового середовища на роботі, а також громадські кампанії з підвищення обізнаності про ментальне здоров'я.

5. Соціальна підтримка та інклюзивність. Забезпечення соціальної підтримки в громадах стає важливим аспектом ментального здоров'я. Волонтерські групи, центри підтримки, а також культурні та релігійні організації сприяють створенню середовища, де люди можуть отримати емоційну та практичну допомогу.

6. Терапія, орієнтована на громаду. Методи лікування, що базуються на участі громади, стають більш поширеними. Вони включають групові терапії, спільноти підтримки, а також залучення людей з особистим досвідом психічних розладів для підтримки інших.

7. Акцент на психічне здоров'я вразливих груп. Особливу увагу приділяють вразливим групам, таким як діти, підлітки, літні люди, біженці та інші, які можуть бути підвищено вразливими до психічних розладів. Для них створюються спеціальні програми підтримки.

8. Покращення обізнаності та боротьба зі стигмою. Інформаційні кампанії спрямовані на зниження стигматизації психічних розладів. Багато громадських організацій працюють над тим, щоб змінити уявлення про психічне здоров'я, що сприяє більшій відкритості в обговоренні цієї теми.

9. Культурна адаптація послуг. Зростає увага до культурної чутливості в наданні послуг з ментального здоров'я. Враховуються особливості етнічних меншин, релігійних громад, щоб послуги були більш релевантними і прийнятними для різних соціальних груп.

10. Екологічний та колективний підходи. Все більше уваги приділяється впливу середовища та соціальної взаємодії на психічне здоров'я. З'являються ініціативи, спрямовані на створення екологічно дружніх середовищ, які сприяють покращенню ментального здоров'я через фізичну активність, контакт з природою та соціальні зв'язки.

Ці тенденції показують рух до більш інтегрованого, доступного та чутливого підходу до ментального здоров'я на рівні громади.

Щодо європейського досвіду, то аналіз трансформацій національних систем охорони здоров'я в європейських країнах показує, що зміни здебільшого стосуються організаційних, нормативних та економічних аспектів. Переосмислення управлінських механізмів національних систем охорони здоров'я здебільшого стосується питань фінансування, економічного регулювання та забезпечення нормативної бази для контролю якості медичних послуг, а також оптимізації інших аспектів функціонування галузі. Основною метою цих реформ є підвищення ефективності та результативності в забезпеченні громадського здоров'я, що вимагає значних змін у підходах до управління. Кожна країна здійснює ці перетворення з урахуванням своїх унікальних національних особливостей і пріоритетів, враховуючи демографічні, соціально-економічні, культурні, медико-організаційні та територіальні чинники. Досвід інших країн допомагає не лише краще розуміти можливі варіанти реформування, але й адаптувати найкращі практики для впровадження в українській системі охорони здоров'я. Це дозволяє розробити й застосувати відповідні організаційно-управлінські та нормативно-правові засади, а також критерії оцінки діяльності, які найбільше відповідають специфіці України. Таким чином, дослідження міжнародного досвіду дає змогу ефективніше обґрунтувати та втілювати зміни, що сприятимуть покращенню якості та доступності медичних послуг для населення, забезпечуючи стабільний розвиток національної системи охорони здоров'я [36].

Система ментального здоров'я в Європейському Союзі на місцевому рівні організована з акцентом на інтеграцію послуг, децентралізацію та доступність допомоги для всіх верств населення [2]. Кожна країна-член ЄС має свою модель, однак є спільні риси. Зокрема, у більшості країн ЄС ментальне здоров'я інтегроване в систему первинної допомоги. Сімейні лікарі відіграють ключову роль у ранньому виявленні психічних розладів і направленні пацієнтів до спеціалістів. Також у багатьох країнах існують регіональні або місцеві центри, які надають послуги психологічної підтримки, консультацій, а також коротко-

та довгострокову терапію. Це можуть бути державні або приватні організації, що співпрацюють з місцевими громадами. У місцевих громадах діють різноманітні організації, які підтримують людей з психічними розладами через групи самопомоги, реабілітаційні програми та інші форми соціальної підтримки. Також ведеться активна цифровізація ментальних послуг: в багатьох країнах доступні мобільні додатки, онлайн-консультації та гарячі лінії для забезпечення негайної підтримки, що особливо популярно серед молоді. Великий акцент робиться на програми профілактики та зниження стигматизації психічних розладів, зокрема через освітні ініціативи, тренінги для роботодавців та інтеграцію людей із психічними розладами в громади. Моделі варіюються між країнами, але спільна мета – забезпечити доступ до якісної допомоги на місцевому рівні.

Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) з 2008 року реалізує глобальну ініціативу mhGAP (Mental Health Gap Action Programme) [16] для поліпшення доступу до послуг з ментального здоров'я та лікування психічних, неврологічних і наркологічних розладів, особливо в країнах з низьким і середнім рівнем доходу. Ця програма спрямована на зменшення розриву між потребою в послугах і наявністю таких послуг.

Також важливо розглянути програми, які зараз реалізуються в Україні в сфері ментального здоров'я. Зокрема, кабінет Міністрів України затвердив план заходів на 2024-2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року [32]. План заходів включає 24 завдання, які мають виконати залучені міністерства, відомства, обласні адміністрації та інші органи. Ці завдання спрямовані на популяризацію психічного здоров'я та профілактику психічних розладів, вдосконалення системи підготовки та підтримки професійних компетенцій фахівців у сфері охорони психічного здоров'я, забезпечення впровадження галузевих стандартів і контролю якості надання допомоги у цій сфері. Також план передбачає розвиток системи психологічної та соціальної допомоги на рівні територіальних громад, запровадження технологій, методів і процедур

оцінки психічного здоров'я при наданні первинної медичної допомоги та інше. Щоб послуги з ментального здоров'я надавали кваліфіковані фахівці з необхідними знаннями та навичками, МОЗ, у рамках затвердженого плану, має розробити професійні стандарти для спеціалістів у сфері психічного здоров'я. Це стосується таких професій, як лікар-психіатр, лікар-психотерапевт, лікар-психолог, клінічний психолог, психотерапевт, психолог, сестра медична/брат медичний у психіатрії. Окрім цього, Міністерство охорони здоров'я працює над розробкою та оновленням галузевих стандартів щодо діагностики й лікування психічних розладів для забезпечення високої якості послуг у сфері психічного здоров'я. Паралельно відбувається інтеграція послуг з підтримки психічного здоров'я на первинному рівні медичної допомоги. Згідно з планом, 80% лікарів первинної ланки мають пройти навчання за ліцензованою програмою ВООЗ mhGAP, а 40% медичних закладів повинні укласти договори за пакетом «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги». Наступним кроком є інтеграція послуг з підтримки психічного здоров'я в систему екстреної медичної допомоги, для чого щонайменше 60% медичних працівників служби екстреної допомоги мають пройти відповідне навчання. За інформацією МОЗ, продовжиться розбудова мережі центрів ментального здоров'я, зокрема на базі кластерних і загальних лікарень. Це дозволить наблизити послуги до пацієнтів з різних регіонів країни. На базі цих центрів буде створена мережа мобільних мультидисциплінарних команд, які будуть працювати відповідно до потреб населення у медичних послугах. Виконання всіх цих завдань та інших, передбачених планом, забезпечить українців необхідними послугами з профілактики, лікування та соціально-реабілітаційними заходами у сфері охорони психічного здоров'я на рівні міжнародних стандартів, що є важливим для покращення загального стану здоров'я населення.

Також реалізується всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» [20], спрямована на підтримку ментального здоров'я українців під час

війни. Програма передбачає створення системи психосоціальної допомоги та розвитку культури піклування про ментальний стан. Її мета — розвивати індивідуальну та колективну стійкість, забезпечити доступ до послуг підтримки через сімейних лікарів, центри життестійкості та навчання фахівців. Кампанія також популяризує самодопомогу, нові навички керування емоціями та включення теми ментального здоров'я в бізнес-культуру і шкільні програми. Ця програма реалізується в рамках «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки» [31], яка, зокрема, передбачає проведення експертного аудиту за участі фахівців ВООЗ для розробки моделі системи допомоги. Після обговорення з професійною спільнотою буде створений покроковий план реалізації цієї моделі. Важливим аспектом є впровадження системи навчання, сертифікації та моніторингу якості підготовки психологів і психотерапевтів, які працюють у різних міністерствах. Також планується навчання сімейних лікарів, психологів і освітян методам психологічної підтримки, створення реєстру фахівців та методик, а також систематизація даних для перенавчання кадрів.

Провідні світові компанії, такі як Google, Goldman Sachs і Salesforce, все більше зосереджуються на ментальному здоров'ї працівників, впроваджуючи програми, що покращують їхній добробут [17]. Дослідницька агенція Bain & Company відзначає, що продуктивні команди ростуть на 25% швидше. Вище перелічені фактори стали рушійною силою для реалізації «Програми підвищення продуктивності на роботі», в основі якої – досвід Міністерства економіки, Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» та компанії BetterMe, яка вже 7 років працює над темою ментального та фізичного здоров'я й пропонує шляхи для покращення фізичного і психологічного стану 150 млн. людей в усьому світі. Програма включає комплекси швидких тренувань на робочому місці в застосунку BetterMe: Health Coaching. Адже згідно з дослідженням ACE, короткотривалі тренування на робочому місці впливають на підвищення продуктивності на 22% та креативності на 17%. Крім цього, в застосунку BetterMe: Mental

Health існує програма профілактики вигорання. Також нещодавно у співпраці з Superhumans в застосунку з'явився навчальний курс «Спілкування без бар'єрів», розроблений для розвитку етичного спілкування у суспільстві та покликаний навчити екологічно виражати емоції, будувати діалог та опанувати навички управління власними почуттями у комунікації з людьми з ампутацією. Обидва застосунки безкоштовні в Україні, а користувачі мають доступ до різноманітних підбірок тренувань, рецептів, історій для сну і медитацій. Вона включає вправи, профілактику вигорання і навчальні курси. Учасниками вже стали 500 компаній, серед яких державні організації. Програма допомагає підтримувати економічну стабільність, продуктивність і здоров'я робочої сили.

В умовах сучасного життя особливої уваги заслуговує питання психосоціальної підтримки на робочому місці [42], яка повинна базуватися на чітко розробленій письмовій політиці підприємства. У зв'язку з цим Державна служба України з питань праці рекомендує всім підприємствам, організаціям та установам запроваджувати відповідні політики [18], адаптовані до специфіки та потреб конкретного закладу. Така політика має бути доступною для всіх працівників, які повинні мати можливість не лише ознайомитися з її змістом, але й висловлювати свої зауваження та пропозиції щодо її вдосконалення. Основні цілі цієї політики полягають у підвищенні обізнаності співробітників про методи управління стресом, розвиток навичок психологічного відновлення, профілактику важких психічних і поведінкових розладів, а також у запобіганні емоційному та професійному «вигоранню», особливо у воєнний та післявоєнний період. Крім того, важливим аспектом є навчання працівників навичкам надання першої психологічної допомоги, що допоможе їм бути готовими до підтримки колег у складних ситуаціях і сприятиме створенню здоровішого та безпечнішого робочого середовища. Впровадження таких заходів дозволить покращити психологічний клімат у колективі та підтримати ментальне здоров'я співробітників, що є важливою

складовою успішної роботи підприємства та його здатності адаптуватися до сучасних викликів.

На рис. 1.2 у схематичному вигляді загальносвітові та специфічні для України в умовах війни тенденції у сфері догляду за ментальним здоров'ям населення, а також їхній зв'язок з деякими програмами ментального здоров'я, що реалізуються в Україні.

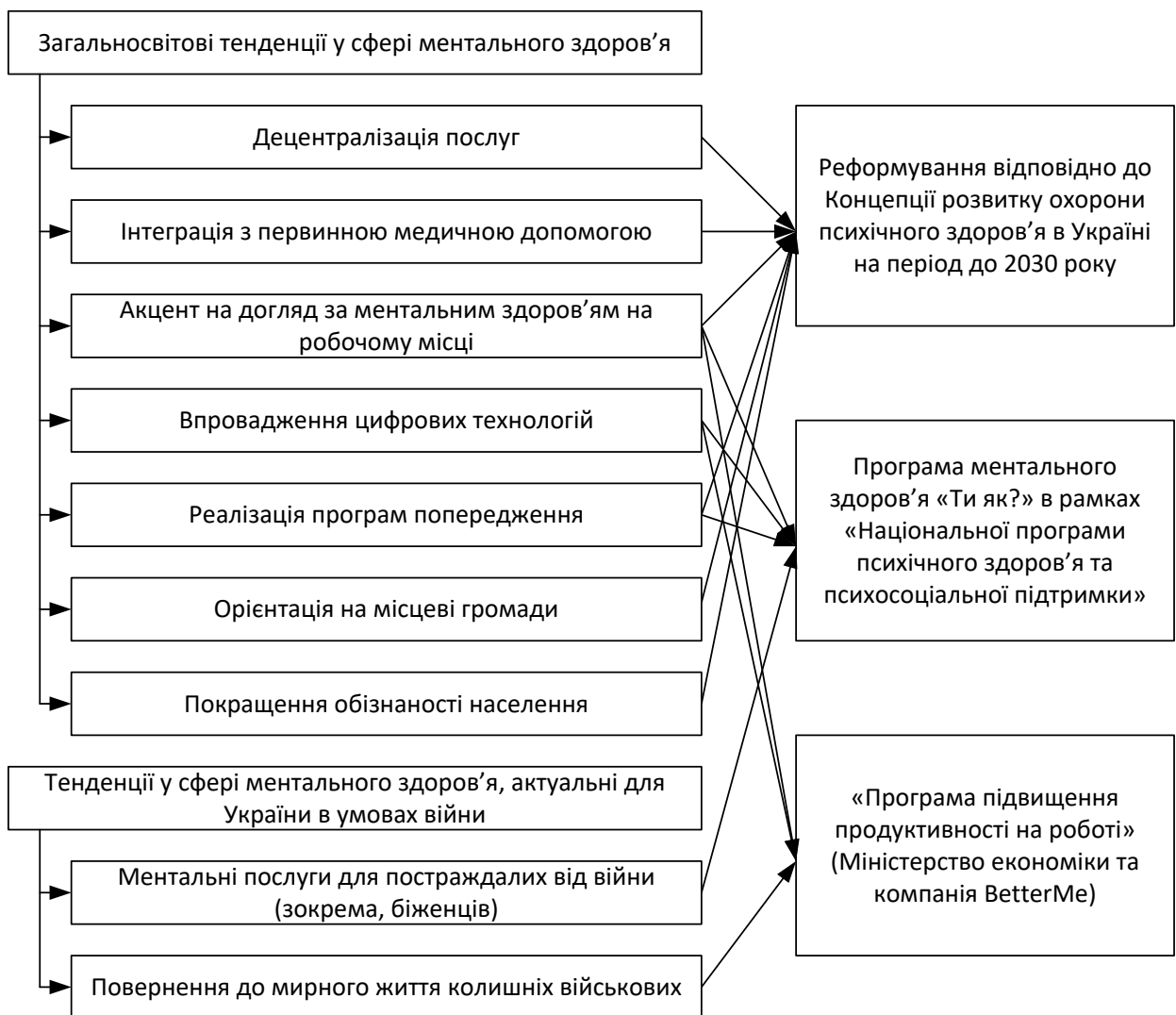


Рис. 1.2. Загальносвітові та специфічні для України тенденції у сфері догляду за ментальним здоров'ям населення у громадах і їхній зв'язок з деякими програмами ментального здоров'я, що реалізуються в Україні

Джерело: складено автором на основі [2; 32;31;20]

Таким чином, сучасні тенденції у сфері забезпечення ментального здоров'я в громадах зосереджуються на інтеграції цих послуг у первинну медичну допомогу, децентралізації, розвитку цифрових платформ для дистанційної підтримки, а також на профілактичних програмах і боротьбі зі стигматизацією. Особлива увага приділяється підтримці вразливих груп, таких як діти, літні люди та біженці. Також зростає популярність терапії, орієнтованої на громаду, і культурно адаптованих підходів. Превентивні заходи, підтримка соціальних зв'язків і екологічно сприятливі середовища є ключовими факторами у зміцненні ментального здоров'я. Також в Україні, у руслі сучасних світових тенденцій, реалізуються програми підтримки ментального здоров'я на робочому місці (зокрема, програма психосоціальної підтримки на роботі від Держпраці та програми підвищення продуктивності на роботі, яка реалізується спільно компанією BetterMe та Міністерством економіки) та спеціалізовані програми, адаптовані до задоволення потреб людей, постраждалих від війни (зокрема, програма «Ти як?»).

Висновки до розділу

Аналіз наукових публікацій показав, що ментальне (психічне) здоров'я населення є одним з провідних чинників успішного розвитку суспільства і держави, а також добробуту населення. Ментальне здоров'я є невід'ємним елементом людського капіталу країни. Проблеми з ментальним здоров'ям впливають не лише на людей, які їх безпосередньо переживають, але й на їхніх близьких, трудові колективи, громади, та суспільство в цілому. Вони мають серйозні наслідки для соціально-економічної стабільності держави та можуть навіть загрожувати національній безпеці. Підтримка ментального здоров'я — це стратегічна інвестиція в майбутнє, адже здорове суспільство знижує рівень психічних розладів, стає більш продуктивним і стійким, сприяючи зростанню економіки, соціальній гармонії та покращенню якості життя. При цьому найбільш ефективним способом покращення ментального

здоров'я населення та попередження проблем у цій сфері є робота на рівні місцевих громад, не обмежуючись лише рівнем спеціалізованої медичної допомоги.

На основі аналізу публікацій міжнародних організацій, зокрема ВООЗ, ООН та Червоного хреста, було проаналізовано основні напрями збереження та покращення ментального здоров'я населення, які в укрупненому представленні включають профілактику, ранню діагностику та лікування. Важливим чинником є проведення освітніх заходів для зниження стигматизації людей з ментальними проблемами та підвищення поінформованості суспільства про ментальне здоров'я. Особлива увага має приділятися ранньому виявленню ментальних проблем шляхом скринінгу та доступу до консультацій, що має допомогти попередити їх погіршення та пришвидшити вирішення. Основними способами вирішення вже проявлених ментальних проблем конкретних осіб є психотерапія (наприклад, когнітивно-поведінкова терапія), медикаментозне лікування та групи підтримки, які допомагають справлятися з психічними проблемами. Також на ментальний добробут впливають соціальні та економічні заходи, такі як освіта, доступне житло та працевлаштування. Державна політика, яка гарантує доступ до психіатричної допомоги, є ключовою для впровадження цих підходів у щоденне життя суспільства. Основні методи відновлення ментального здоров'я в умовах війни, актуальні для України, охоплюють психологічну підтримку, лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР), соціальну реінтеграцію, допомогу вразливим групам (дітям, жінкам), кризові консультації, групову терапію, а також навчання технік подолання стресу та підвищення рівня обізнаності щодо можливостей психологічної допомоги.

Сучасні тенденції забезпечення ментального здоров'я в місцевих громадах включають інтеграцію послуг у первинну медичну допомогу, децентралізацію, розвиток цифрових платформ для дистанційної підтримки, а також профілактичних програм та боротьбу зі стигматизацією. Особлива увага має приділятися підтримці вразливих груп, зокрема дітей, жінок, літніх

людей та осіб, переміщених через збройні конфлікти. Також все активніше поширюється терапія, орієнтована на місцеві громади і використання культурно адаптованих підходів. Ключовими факторами у зміцненні ментального здоров'я населення є попереджувальні заходи, підтримка соціальних зв'язків і створення безпечних та сприятливих середовища. В Україні, відповідно до сучасних світових тенденцій, впроваджуються програми спеціалізовані програми, націлені на задоволення потреб людей, постраждалих від війни (зокрема, програма «Ти як?»), а також ініціативи із попередження професійного вигорання та підтримки ментального здоров'я на робочих місцях (зокрема, програма від Держпраці щодо психосоціальної підтримки на роботі та програма підвищення продуктивності на роботі, запущена Міністерством економіки на базі продуктів української компанії BetterMe).

РОЗДІЛ 2

АНАЛІЗ ДІЯЛЬНОСТІ ДУ «ОДЕСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ХВОРОБ МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ»

2.1. Загальна характеристика функціонування ДУ «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України»

Ключову роль у захисті здоров'я громадян України, здійснюючи превентивні заходи щодо загроз та оперативно реагуючи на спалахи захворювань і надзвичайні ситуації, відіграють центри контролю та профілактики хвороб (ЦКПХ) [35]. Незалежно від природи цих загроз – інфекційних, неінфекційних, хімічних, біологічних, радіаційних чи ядерних – ЦКПХ здійснюють постійний моніторинг, аналізуючи безпеку довкілля для життя і здоров'я населення. У своїй діяльності ЦКПХ застосовують передові наукові методики та найкращі світові практики для дослідження, прогнозування, виявлення та реагування на спалахи хвороб і надзвичайні ситуації. У співпраці з партнерами, центри забезпечують поширення знань і надають інформацію населенню про здоровий спосіб життя, потенційні ризики та загрози для здоров'я. Мережа ЦКПХ є основною складовою потужної системи громадського здоров'я, яка володіє необхідним потенціалом для прогнозування загроз здоров'ю населення і своєчасного реагування на них з метою локалізації та усунення цих загроз. ЦКПХ виступають лідерами у сфері просування здорового способу життя та збереження здорового довкілля, підтримуючи громадян і громади в забезпеченні їх фізичного, психічного та соціального благополуччя для сучасних і майбутніх поколінь.

Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб забезпечує функції збереження й укріплення здоров'я населення, проведення соціально-гігієнічного моніторингу захворювань, епідеміологічного нагляду та біологічної безпеки, здійснення групової й популяційної профілактики захворюваності, боротьби з епідеміями та стратегічного управління з питань громадського здоров'я. Утворений за розпорядженням КМУ, Наказом МОЗ України № 604 від 18.09.2015 року [34]. Він є правонаступником Державної установи «Одеський обласний лабораторний центр Міністерства охорони здоров'я України», що була прийнята до сфери управління Міністерства охорони здоров'я України відповідно до розпорядження Кабінету Міністрів України від 8 червня 2016 року №437 «Про передачу цілісних майнових комплексів державних установ та організацій до сфери управління Міністерства охорони здоров'я» та наказу Міністерства охорони здоров'я України від 1 липня 2016 року № 644 «Про прийняття до сфери управління Міністерства охорони здоров'я України цілісних майнових комплексів державних підприємств та державних установ» [38].

Він працює з метою зміцнення, збереження та всебічного захисту здоров'я для:

населення області – надає достовірну та перевірену інформацію щодо поширення захворювань і епідемій, активно займається популяризацією здорового способу життя серед населення різних вікових категорій; оперативно й ефективно реагує на надзвичайні ситуації та загрози здоров'ю населення та забезпечує проведення досліджень високої якості, які відповідають міжнародним стандартам і виконуються із застосуванням сучасних методів і технологій;

професійної спільноти – створює всі необхідні умови для безперервного професійного розвитку, підвищення кваліфікації фахівців та покращення якості освіти; активно розробляє та впроваджує внутрішні стандарти для професійного середовища;

державних органів – забезпечує формування надійної доказової бази, необхідної для підготовки управлінських рішень; бере активну участь у розробці нормативно-правових актів, а також галузевих стратегій, програм і концепцій, спрямованих на покращення сфери охорони здоров'я;

органів місцевого самоврядування – надає висококваліфіковані експертні висновки, профільні рекомендації, а також прогнози щодо стану здоров'я на місцевому рівні, що дозволяє ефективно планувати заходи.

Державна установа «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб» впроваджує політику держави щодо громадського здоров'я, зокрема забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення; захист від інфекційних захворювань; профілактика неінфекційних хвороб; забезпечення біологічної безпеки та захисту; епідеміологічний моніторинг; імунопрофілактика; просування здорового способу життя та запобігання ризиковим факторам; боротьба з антибіотикорезистентністю; реагування на загрози здоров'ю та надзвичайні ситуації у сфері охорони здоров'я.

Структурні підрозділи Одеського обласного ЦКПХ показані на рис. 2.1.

Основними напрямками діяльності центру є такі: організаційно-методичний, інформаційно-аналітичний, профілактично-просвітницький, медична практика, лабораторно-діагностичний, лабораторні дослідження факторів середовища життєдіяльності, експертно-консультативний, профільна кадрова підготовка, науково-практичний та випробувально-дослідницький.

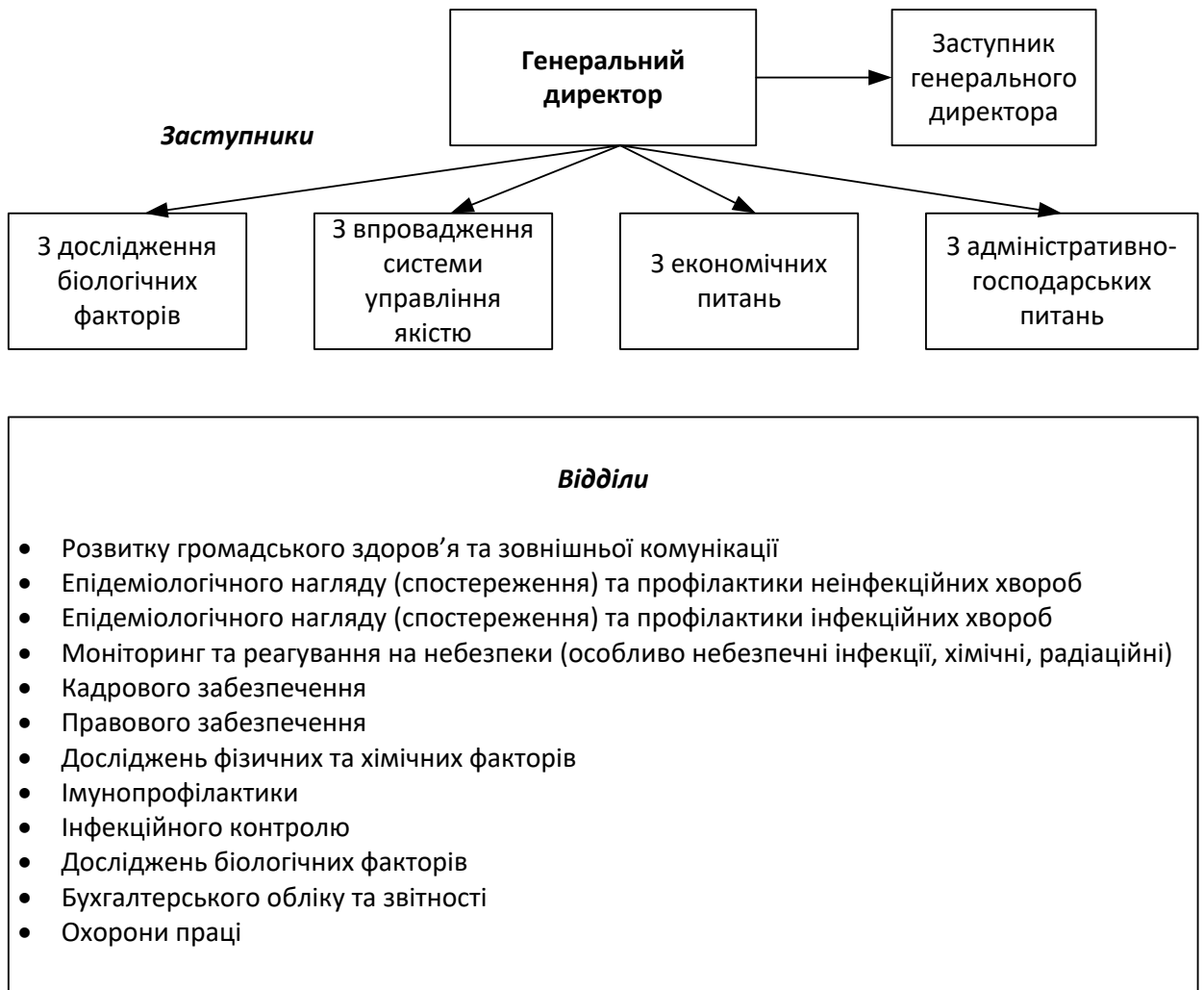


Рис. 2.1. Організаційна структура ДУ «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб»

Джерело: складено автором на основі [34]

З метою виконання покладених на центр завдань здійснюються наступні заходи:

організація та проведення освітніх заходів для підвищення рівня знань у сфері громадського здоров'я, а також заходів для безперервного професійного розвитку;

перспективне та довгострокове планування кадрового забезпечення центру;

проведення діяльності щодо зберігання, транспортування, придбання, використання та знищення прекурсорів відповідно до чинного законодавства;

вдосконалення системи управління якістю досліджень (випробувань) з мікробіологічних (бактеріологічних, вірусологічних), паразитологічних, молекулярно-генетичних, імунологічних (серологічних), хімічних, токсикологічних, радіологічних та інших фізичних факторів;

визначення ключових показників ефективності діяльності центру та оцінка досягнутих результатів;

співпраця з центральними та місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, надавачами медичних послуг, благодійними та міжнародними організаціями для виконання завдань центру та впровадження національної політики у сфері громадського здоров'я на місцевому рівні;

співробітництво з науково-дослідними установами для проведення досліджень з метою надання пропозицій для ухвалення управлінських рішень у сфері громадського здоров'я;

функціонування цілодобового оперативно-диспетчерського підрозділу, оснащеного сучасними засобами телекомунікацій, програмним і технічним забезпеченням;

функціонування груп оперативного реагування на надзвичайні ситуації у сфері громадського здоров'я в режимі постійної готовності;

збір, аналіз та узагальнення статистичних даних і позачергових повідомлень про захворювання в межах епідеміологічного нагляду за інфекційними та неінфекційними хворобами;

приймання інформації про надзвичайні ситуації у сфері громадського здоров'я на території регіону;

надання рекомендацій суб'єктам господарювання на основі проведеної оцінки ризиків для здоров'я та санітарно-епідеміологічного благополуччя населення;

залучення інших суб'єктів у сфері громадського здоров'я для надання відповідних послуг з метою реалізації оперативних функцій;

підготовка пропозицій щодо нормативно-правових актів, стратегій, програм і концепцій у сферах санітарно-епідемічного благополуччя населення, громадського здоров'я, біологічної безпеки та захисту, епідеміологічного нагляду та профілактики інфекційних і неінфекційних хвороб;

організація заходів з біологічної безпеки та захисту під час використання, утилізації та знешкодження патогенів і токсинів, а також реагування на небезпечні фактори та надзвичайні ситуації у сфері громадського здоров'я;

моніторинг циркуляції збудників інфекційних хвороб, прогнозування та моделювання епідемічної ситуації, аналіз поширення інфекційних і неінфекційних хвороб, а також професійних захворювань;

моніторинг природних осередків особливо небезпечних інфекцій для вчасного виявлення змін, викликаних біологічними агентами, що можуть призвести до екологічних, епізоотичних і епідемічних ускладнень;

проведення лабораторних та інструментальних досліджень для оцінки стану здоров'я населення і його залежності від факторів навколишнього середовища, а також інформування громадськості та органів влади;

проведення досліджень фізичних, хімічних, біологічних факторів середовища, а також мікробіологічних, ентомологічних, паразитологічних, імунологічних та інших лабораторних досліджень;

забезпечення санітарної охорони території України згідно з вимогами законодавства;

проведення оцінки біологічних ризиків і реалізація заходів для їх мінімізації та ліквідації;

оцінка якості мікробіологічних, паразитологічних, молекулярно-генетичних, хімічних, токсикологічних і фізичних досліджень;

проведення моніторингових візитів до закладів охорони здоров'я для оцінки дотримання вимог інфекційного контролю, адміністрування

протимікробних препаратів, організації профілактичних щеплень і дотримання вимог холодового ланцюга;

оцінка виконання обсягів профілактичних щеплень у межах адміністративно-територіальних одиниць та медичних закладів, а також фізичними особами-підприємцями, що надають послуги з вакцинації;

участь у формуванні потреби в імунобіологічних препаратах для профілактичних щеплень;

розподіл і перерозподіл імунобіологічних препаратів, лікарських засобів для інфекційних хворих з високим рівнем летальності, а також медичних виробів для щеплень між закладами охорони здоров'я та фізичними особами-підприємцями, що надають послуги вакцинації;

організація діяльності щодо отримання, зберігання, транспортування та утилізації імунобіологічних препаратів і лікарських засобів для інфекційних хворих з високим рівнем летальності та медичних виробів для вакцинації.

організація безоплатного нерегулярного перевезення пасажирів автобусами для виконання оперативних функцій у сфері громадського здоров'я.

Таким чином, на основі аналізу публікацій МОЗ України щодо діяльності ЦКПХ в цілому та документів ДУ «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України» було встановлено, що центр є спеціалізованою установою, яка займається моніторингом, профілактикою та реагуванням на інфекційні та неінфекційні захворювання на регіональному рівні. Центр проводить епідеміологічний нагляд, лабораторні дослідження, імунопрофілактику та оцінку ризиків для здоров'я населення. Він відповідає за збір та аналіз даних щодо захворюваності, оцінює біологічні, хімічні та фізичні фактори, які можуть впливати на громадське здоров'я. Центр відіграє ключову роль у збереженні санітарно-епідеміологічного благополуччя населення, своєчасно виявляючи загрози та вживаючи заходів для їх локалізації та усунення. Його діяльність також охоплює організацію заходів для профілактики захворювань,

вакцинацію, співпрацю з місцевими органами влади, міжнародними організаціями та іншими медичними установами для впровадження національної політики у сфері громадського здоров'я.

2.2. Характеристика напрямів діяльності ДУ «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України»

Основні напрями діяльності Одеського обласного ЦКПХ показані на рис. 2.2. Як видно на рисунку, серед основних напрямів діяльності центру зазначено «Психічне здоров'я».

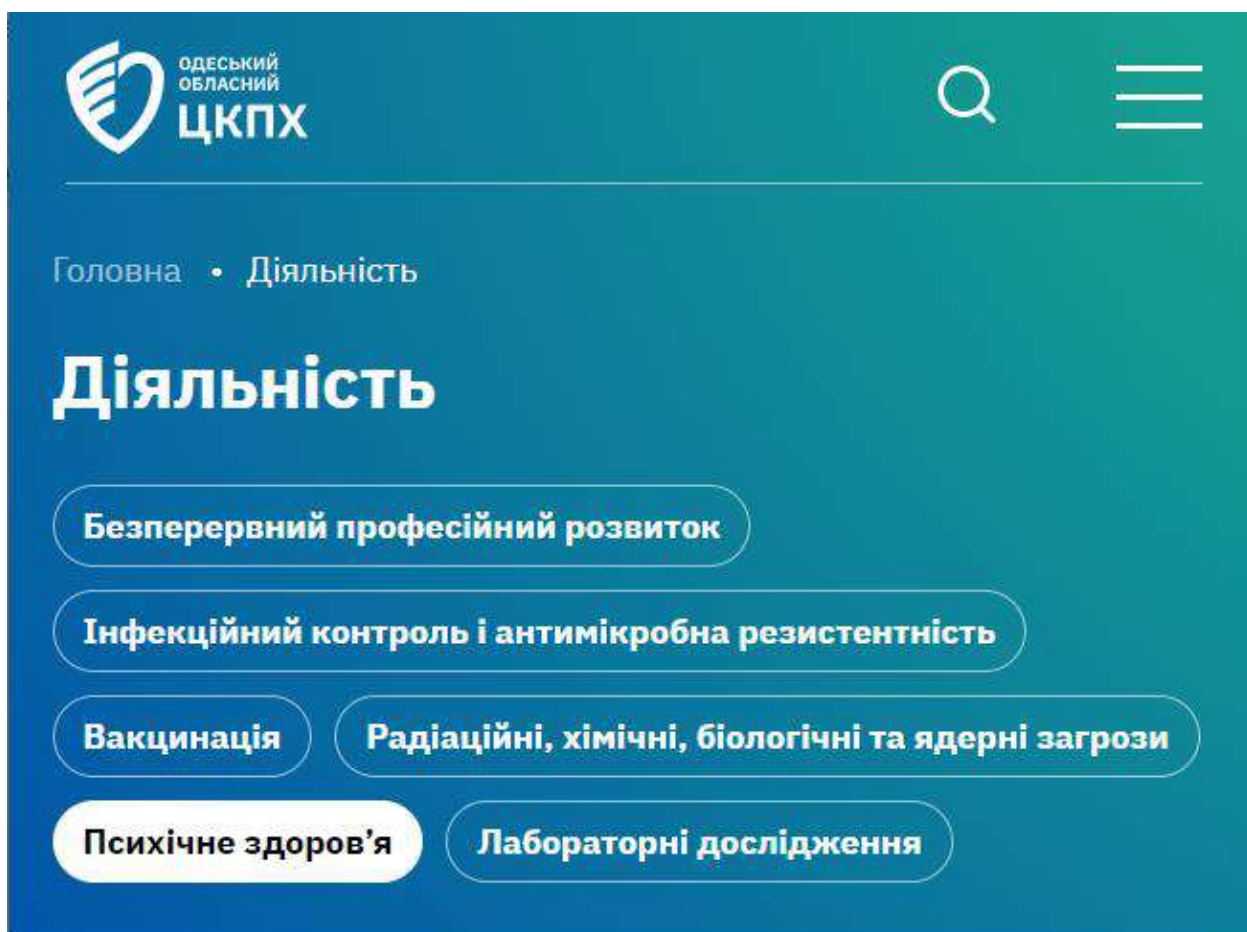


Рис. 2.2. Основні напрями діяльності ДУ «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб»

Джерело: [34]

В рамках визначених напрямків діяльності та відповідного до свого статуту та місії, ДУ «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України» веде діяльність за такими напрямами [38]:

1. Координація та здійснення **епідеміологічного нагляду та аналізу:**

здійснення епідеміологічного нагляду за інфекційними та масовими неінфекційними захворюваннями, впливом факторів навколишнього і виробничого середовища, а також поведінковими факторами ризику з метою збереження здоров'я населення;

проведення епідеміологічних розслідувань щодо випадків, спалахів та епідемій інфекційних і масових неінфекційних захворювань з метою виявлення причин і умов їх виникнення, шляхів передачі інфекцій, а також впливу хімічних і радіаційних факторів;

визначення масштабів поширення спалахів та епідемій, вжиття заходів для їх локалізації та ліквідації;

встановлення меж осередків інфекційних хвороб і зон ураження масовими неінфекційними захворюваннями, оцінка масштабів поширення та надання пропозицій щодо їх ліквідації;

надання організаційно-методичної підтримки суб'єктам мережі епідеміологічного нагляду, зокрема щодо нагляду за збудниками інфекцій, що мають стійкість до протимікробних препаратів;

проведення епідеміологічних розслідувань інфекційних захворювань, що мають міжнародне значення, відповідно до Міжнародних медико-санітарних правил, а також здійснення протиепідемічних заходів на державному кордоні України для запобігання поширенню інфекційних хвороб та інших ризиків для здоров'я населення, які мають міжнародний характер;

забезпечення методичної підтримки закладам охорони здоров'я щодо нагляду за інфекційними захворюваннями, пов'язаними з наданням медичної допомоги, а також участь у розслідуванні та ліквідації таких спалахів;

участь у наукових дослідженнях у галузі громадського здоров'я, зокрема у вивченні впливу факторів ризику і детермінант здоров'я, впровадження передових наукових розробок і практик;

розробка заходів, спрямованих на попередження, локалізацію та ліквідацію спалахів, епідемій та надзвичайних ситуацій, пов'язаних з інфекційними хворобами, включаючи небезпечні, особливо небезпечні та нові інфекції, а також масові неінфекційні захворювання, зумовлені впливом біологічних, хімічних і фізичних факторів середовища;

моніторинг дотримання вимог інфекційного контролю в закладах охорони здоров'я та надання рекомендацій щодо підвищення його ефективності;

здійснення епідеміологічного моніторингу природних та антропогенних екосистем для вчасного виявлення інфекційних агентів, які можуть призвести до епізоотичних та епідемічних ускладнень і погіршення епідемічної ситуації.

2. Оцінювання ризиків для здоров'я та санітарно-епідемічного благополуччя населення регіону, а також проведення відповідних обстежень, профілактичних, моніторингових і консультаційних заходів на основі цих оцінок, із подальшим наданням рекомендацій щодо усунення виявлених ризиків. Включає реєстрацію та облік інфекційних і неінфекційних захворювань, визначених Міністерством охорони здоров'я України. Центр також проводить моніторингові візити до закладів освіти та оздоровлення з метою оцінки ризиків і факторів середовища. На основі аналізу готуються пропозиції, плани дій та рекомендації для покращення показників здоров'я населення й оптимізації системи громадського здоров'я. Додатково Центр надає консультації щодо стратегічної екологічної оцінки та проектів державного планування, а також рекомендації щодо планувальних заходів для мінімізації та усунення негативного впливу факторів навколишнього середовища на населення.

3. **Індикація та ідентифікація збудників інфекційних хвороб**, перелік яких затверджений Міністерством охорони здоров'я України;

4. **Реагування на небезпечні фактори та надзвичайні ситуації у сфері громадського здоров'я**, а також забезпечення санітарно-епідемічного благополуччя населення на регіональному рівні в рамках функціонування державної системи цивільного захисту, згідно з Кодексом цивільного захисту України. Центр забезпечує готовність і оперативне реагування на епідемії, спалахи інфекційних захворювань, харчові отруєння та інші надзвичайні ситуації, включаючи радіаційні та хімічні загрози. Крім того, він бере участь у розробці та реалізації заходів у сфері цивільного захисту.

5. **Встановлення причинно-наслідкових зв'язків виникнення та поширення інфекційних хвороб**, зокрема інфекцій, що пов'язані з наданням медичної допомоги, у тому числі із застосуванням методів секвенування геному збудників інфекційних хвороб.

6. **Здійснення аналізу ефективності функціонування системи громадського здоров'я та її окремих елементів у регіоні**, зокрема:

забезпечення аналізу якості, повноти та достовірності інформації, а також ведення обліку і узагальнення даних у сфері громадського здоров'я та санітарно-епідемічного благополуччя населення.

проведення багатофакторного аналізу захворюваності з урахуванням регіональних особливостей роботи системи охорони здоров'я, екологічних та інших факторів;

участь в аналізі ефективності впровадження окремих регіональних програм у сфері охорони здоров'я.

7. **Інформування головної експертної установи у сфері громадського здоров'я про ризики**, що виникають у регіоні, включаючи можливість виникнення надзвичайної ситуації або її настання, а також надання пропозицій щодо управління цими ризиками та вжиття заходів з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації в рамках наданих повноважень.

8. Розробка пропозицій, планів дій та рекомендацій для реалізації заходів, спрямованих на підвищення показників здоров'я та благополуччя населення, а також на покращення функціонування системи громадського здоров'я в регіоні.

9. Збір та обробка інформації у сфері громадського здоров'я та внесення інформації до баз даних інформаційного фонду громадського здоров'я, в тому числі розробка планів моніторингових досліджень факторів середовища життєдіяльності з метою мінімізації поширення інфекційних та масових неінфекційних хвороб, а також оцінки заходів із протидії.

10. Періодичний аналіз детермінант здоров'я, заходів впливу на детермінанти здоров'я та заходів, спрямованих на запобігання виникненню зменшення та подолання нерівності щодо здоров'я у регіоні.

11. Моніторинг заходів щодо зміцнення здоров'я, показників рухової активності, статевого і репродуктивного здоров'я, психічного здоров'я населення у регіоні.

12. Комплексний аналіз інформації щодо випадків травматизму і насильства у регіоні.

13. Підготовка та оприлюднення періодичних звітів про стан здоров'я, епідемічну ситуацію та показники середовища життєдіяльності у регіоні.

14. Організація навчання та проведення інформаційно-просвітницьких заходів з питань громадського здоров'я для посадових осіб органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, інших суб'єктів відносин у сфері громадського здоров'я:

просвітницька діяльність серед населення з питань профілактики інфекційних і неінфекційних захворювань, а також популяризації здорового способу життя;

організація та проведення гігієнічного навчання, навчання з питань запобігання нещасним випадкам у побуті та на робочих місцях, а також щодо збереження здоров'я і дотримання здорового способу життя;

проведення комунікаційних кампаній з просування здоров'я та активна участь у їх реалізації;

створення, розробка, виготовлення та поширення друкованих матеріалів, кіно-, відео-, аудіоматеріалів і соціальної реклами, пов'язаних із виконанням завдань центру;

розробка, створення, виготовлення та поширення навчальних матеріалів для організації заходів безперервного професійного розвитку відповідно до напрямків статутної діяльності центру;

організація та проведення заходів з безперервного професійного розвитку для працівників сфери охорони здоров'я.

15. Участь у розробленні державних медико-санітарних нормативів та правил:

розробка пропозицій щодо проектів державних медико-санітарних правил і нормативів, покращення механізмів реалізації Міжнародних медико-санітарних норм.

16. Участь у роботі комісій з розслідування гострих та хронічних професійних захворювань у регіоні:

проведення лабораторних та інструментальних досліджень і випробувань, зокрема для потреб атестації робочих місць за умовами праці;

збір, передача та внесення даних про випадки гострих і хронічних професійних захворювань (отруень) до автоматизованої системи обліку та аналізу таких захворювань;

участь в організації та проведенні обов'язкових медичних оглядів для працівників певних категорій, зайнятих на важких роботах, роботах зі шкідливими або небезпечними умовами праці, або тих, що потребують професійного добору, а також для осіб віком до 21 року, які підлягають щорічному обов'язковому медичному огляду;

участь у проведенні обов'язкових попередніх і періодичних медичних оглядів працівників певних категорій, чия діяльність пов'язана з

обслуговуванням населення або шкідливими умовами праці, що можуть спричинити поширення захворювань.

17. Епідеміологічні розслідування надзвичайних ситуацій у сфері громадського здоров'я:

моніторинг застосування механізмів виявлення, підтвердження (верифікації), швидкої реєстрації, сповіщення та реагування на надзвичайні ситуації у сфері громадського здоров'я, включаючи ті, що мають міжнародний потенціал розповсюдження, зокрема в пунктах пропуску через державний кордон. Організація робіт та участь у локалізації й ліквідації наслідків таких надзвичайних ситуацій у сфері громадського здоров'я;

розробка та надання пропозицій органам місцевого самоврядування щодо запровадження обмежувальних протиепідемічних заходів, у разі необхідності;

проведення відповідних розслідувань і досліджень, а також підготовка обґрунтованих висновків про причини виникнення інфекційних і масових неінфекційних хвороб (отруєнь, радіаційних уражень тощо) з метою розробки пропозицій для їх запобігання та профілактики.

18. Проведення профілактичних, обстежувальних, дезінфекційних, дератизаційних, дезінсекційних, консультаційних та інших заходів, у тому числі за рахунок коштів юридичних та фізичних осіб:

участь у перевірці радононебезпечності територій відповідно до встановленого законодавством порядку, а також надання рекомендацій щодо проведення протирадонових заходів в межах своєї компетенції;

вивчення стану популяційного імунітету населення до інфекційних хвороб, які контролюються за допомогою імунопрофілактики;

розробка та впровадження заходів, спрямованих на групову та популяційну профілактику інфекційних і неінфекційних захворювань;

моніторинг споживання протимікробних препаратів на регіональному рівні, узагальнення отриманих даних від закладів охорони здоров'я та розробка заходів для раціоналізації використання протимікробних засобів;

участь у реалізації комплексних заходів і програм з профілактики захворювань, що мають найбільший негативний соціально-демографічний вплив і спричиняють значні економічні наслідки;

визначення необхідності проведення профілактичних щеплень за епідемічними показниками, пріоритетних заходів з профілактики захворювань, а також додаткових заходів профілактики у разі загрози епідемії інфекційних чи масових неінфекційних хвороб;

організація виконання заходів з вакцинопрофілактики, моніторинг і аналіз їх ефективності, зокрема планової вакцинації, профілактичних щеплень за медичними та епідемічними показниками, а також рекомендованих щеплень, включених до Національного Календаря профілактичних щеплень. Це здійснюється в розрізі окремих територіальних громад і районів, із моніторингом реєстрації несприятливих подій після імунізації;

участь у формуванні потреби, розподілі, транспортуванні та зберіганні імунобіологічних препаратів і лікарських засобів для осіб з інфекційними захворюваннями, що супроводжуються високим рівнем летальності, а також медичних виробів, які використовуються для профілактичних щеплень на рівні регіону;

здійснення моніторингу за транспортуванням імунобіологічних препаратів та лікарських засобів для осіб, хворих на інфекційні захворювання з високим рівнем летальності. Контроль за дотриманням умов "холодового ланцюга" при транспортуванні, зберіганні та використанні препаратів, а також організація процесу вакцинації;

надання консультативної допомоги з питань імунопрофілактики, профілактики поширення інфекційних хвороб, включно з тими, що пов'язані з наданням медичної допомоги та протимікробною резистентністю; адміністрування протимікробних препаратів; забезпечення безпечного для здоров'я докільця, професійного здоров'я, здоров'я матері та дитини, а також управління медичними відходами;

участь у роботі протиепідемічних комісій при спалахах інфекційних захворювань, пов'язаних з наданням медичної допомоги, включаючи розробку та реалізацію планів локалізації та ліквідації спалаху, а також вжиття заходів для запобігання майбутнім спалахам.

19. Підготовка рекомендацій щодо програм у сфері громадського здоров'я:

участь у розробці та впровадженні державних і регіональних програм у сфері громадського здоров'я;

оцінка впливу державної та регіональної політики на здоров'я населення; ініціювання і участь у розробці та реалізації регіональних програм, спрямованих на покращення санітарного та епідемічного благополуччя населення і стану громадського здоров'я;

збір та аналіз стратегічної інформації для розробки місцевої політики та стратегічного управління у сфері охорони здоров'я, а також координація відповідної діяльності місцевих закладів охорони здоров'я.

впровадження, моніторинг і оцінка виконання програмних заходів у сфері захисту населення від інфекційних і неінфекційних захворювань, а також вирішення інших пріоритетних проблем громадського здоров'я.

Підсумовуючи вищесказане, можна зробити висновок про те, що ДУ «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України» здійснює широке коло завдань, спрямованих на забезпечення громадського здоров'я та епідемічного благополуччя населення регіону. Основна діяльність центру включає епідеміологічний нагляд за інфекційними та неінфекційними захворюваннями, аналіз ризиків та впливу факторів середовища на здоров'я людей. Центр проводить епідеміологічні розслідування випадків спалахів захворювань, встановлює межі зон ураження та розробляє заходи для їх ліквідації. Важливою частиною роботи є консультації та моніторинг у закладах охорони здоров'я щодо інфекційного контролю, розробка пропозицій для державного та регіонального планування, а також участь у міжнародних програмах боротьби з інфекціями.

Центр реагує на надзвичайні ситуації, пов'язані з епідеміями, радіаційними та хімічними загрозами, забезпечуючи оперативне реагування та ліквідацію наслідків. Крім того, здійснюються моніторингові дослідження, зокрема у сфері вакцинації, профілактики інфекційних хвороб та раціоналізації використання протимікробних препаратів. На центр покладено низку важливих питань, що стосуються здоров'я населення місцевої громади Одеської області, зокрема, у сфері ментального здоров'я.

2.3. Аналіз стану ментального здоров'я населення Одеської області

Перш ніж проаналізувати показники, які стосуються безпосередньо ментального здоров'я населення регіону, треба розглянути основні загальні показники здоров'я населення Одеської області, щоб помістити показники ментального здоров'я у відповідний контекст, адже раніше в роботі було аргументовано, що показники ментального здоров'я взаємопов'язані із показниками здоров'я населення в цілому.

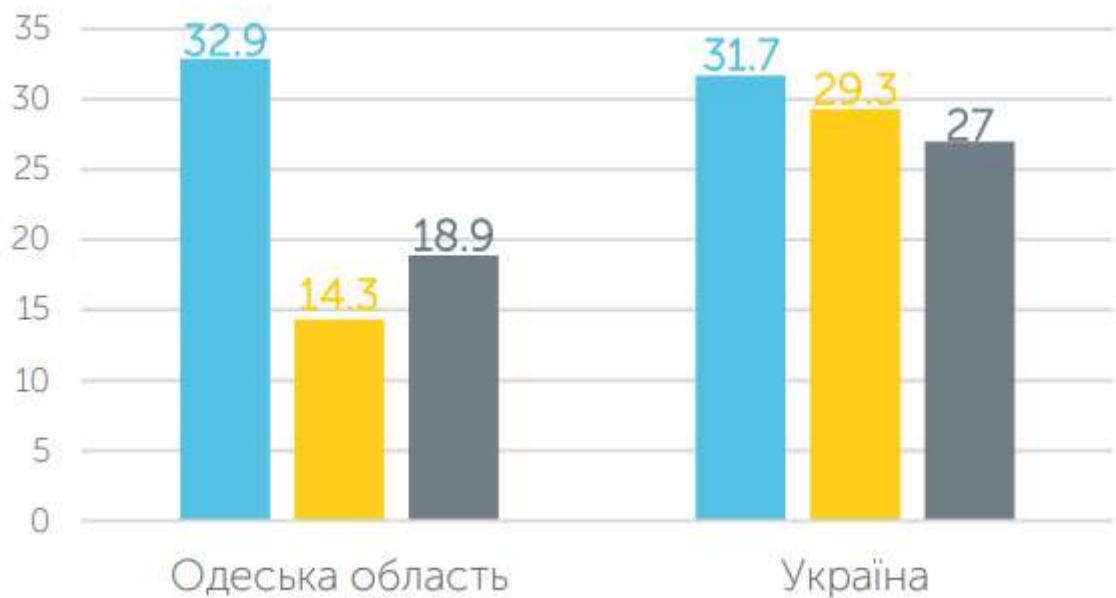
Одеська область має широкий спектр показників здоров'я населення, серед яких є як позитивні, так і негативні [30]. Наприклад, у категорії «Населення» область демонструє дещо підвищені показники народжуваності серед жінок віком 15-19 років (19,1 на 1000 жінок у регіоні порівняно з 15,8 в Україні). Також відзначається високий рівень абортів серед жінок 20-34 років (312,1 на 100 000 жіночого населення в області проти 290,9 в Україні).

Смертність у віковій групі 10-19 років складає 38,1 на 100 000 населення, що перевищує загальноукраїнський показник (31,5 на 100 000). Одним із ключових факторів, що впливають на захворюваність та смертність, є злоякісні новоутворення. Рівень передчасної смертності у віці 30-69 років від цих захворювань в області складає 218,3 на 100 000 населення, що вище за загальнодержавний рівень (193,1 на 100 000). Водночас, рівень виявлення злоякісних новоутворень під час профілактичних оглядів дуже низький – лише 3,3%, тоді як середній показник по Україні становить 20,8%.

Ситуація в Одеській області щодо поширення соціально небезпечних захворювань є досить несприятливою, про що свідчать наступні статистичні дані. Зокрема, поширеність гепатиту С серед населення області становить 229,1 випадків на 100 000 осіб, що суттєво перевищує загальноукраїнський показник, який дорівнює 144,3 на 100 000 осіб. Крім того, захворюваність на ВІЛ-інфекцію серед жителів регіону також має високий рівень – 150,9 випадків на 100 000 населення, тоді як в середньому по Україні цей показник становить 41,1 на 100 000 осіб.

Тривожна ситуація спостерігається і з туберкульозом. Рівень захворюваності, включаючи нові випадки та рецидиви, в Одеській області становить 91,8 на 100 000 населення, що більше ніж удвічі перевищує загальноукраїнський показник (42,2 на 100 000). Смертність від туберкульозу в регіоні також є вищою за середньоукраїнський рівень: 10,5 на 100 000 осіб в Одеській області проти 7,4 на 100 000 осіб в Україні.

Окрім цього, в області спостерігаються деякі характерні тенденції щодо своєчасного звернення населення за медичною допомогою при захворюваннях. Зокрема, частка осіб, які не зверталися до лікаря та лікувалися самостійно за допомогою ліків, становить 32,9%, що дещо перевищує національний показник у 31,7%. Водночас, 14,3% населення області не зверталось за медичною допомогою, оскільки очікували, що хвороба пройде сама собою, що значно менше за загальнодержавний рівень, який дорівнює 29,3%. Що стосується звернень до сімейних лікарів, то цей показник в області становить 18,9%, тоді як по Україні – 27,0% (рис. 2.3).



Умовні позначки:

- синій колір – не зверталися до лікаря та лікувалися самостійно;
- жовтий колір – не зверталися до лікаря та очікували, що хвороба пройде сама;
- сірий колір – звернулися до лікаря.

Рис. 2.3. Показники своєчасності звернення до лікаря у разі настання хвороби
Джерело: на основі [30].

В розрізі напряму «Дитинство та умови життя» Одеська область демонструє позитивні результати щодо рівня безробіття: в регіоні цей показник становить 7,1%, тоді як в Україні загалом — 9,5%. Проте в частині надання медичних послуг ситуація виглядає дещо гірше. Зокрема, рівень охоплення щепленнями дітей до 1 року в області є нижчим за середні показники по країні. Наприклад, вакцинація проти гепатиту В3 охоплює лише 60,3% дітей в області, тоді як у середньому по країні цей показник становить 79,8%. Аналогічна ситуація спостерігається і щодо вакцинації проти поліомієліту (Поліо-3): в області охоплено 65,4% дітей, тоді як по Україні – 83,0%.

Що стосується антиретровірусної терапії для людей, які живуть з ВІЛ, то в Одеській області рівень охоплення також нижчий від загальноукраїнського – 74,0% проти 84,5% у країні загалом.

У напрямі «Життєві звички» спостерігається негативна динаміка стосовно частки населення віком від 12 років і старше, які повідомили, що щоденно випалюють понад 20 цигарок: таких в області 7,7%, тоді як на загальноукраїнському рівні цей показник дорівнює лише 3,0%. Водночас, частка осіб віком від 12 років, які палять від 1 до 5 років, є меншою, ніж у середньому по країні: 5,1% в області порівняно з 10,1% на загальноукраїнському рівні.

Крім того, в Одеській області склалася несприятлива ситуація з поширенням соціально небезпечних захворювань. Особливо варто звернути увагу на високий рівень абортів серед жінок віком 20-34 років та загальний стан репродуктивного здоров'я жінок. Також варто посилити зусилля щодо покращення охоплення щепленнями дітей до 1 року та підвищення рівня доступу до антиретровірусної терапії для ВІЛ-інфікованих. Особливої уваги потребують показники поширення поведінкових факторів ризику неінфекційних захворювань, оскільки в області спостерігаються серйозні проблеми із тютюнопалінням у порівнянні з національними даними.

Аналіз наведених вище фактів з точки зору впливу на ментальне здоров'я населення дозволяє дійти висновку, що Одеська область характеризується значними викликами в галузі здоров'я населення, що безпосередньо впливає на ментальне здоров'я жителів. Епідеміологічні показники свідчать про поширення соціально небезпечних захворювань, таких як гепатит С, ВІЛ та туберкульоз, що створює додатковий тиск на психоемоційний стан людей. Висока захворюваність на ВІЛ (150,9 на 100 000 населення при національному показнику 41,1) і туберкульоз (91,8 на 100 000 населення, національний показник — 42,2) підсилює почуття тривожності та страху, особливо серед тих, хто не має доступу до належної медичної допомоги. Низький рівень охоплення вакцинацією серед дітей до 1 року (наприклад, проти гепатиту В3 — 60,3% у порівнянні з національними 79,8%) також впливає на ментальний стан батьків, викликаючи занепокоєння щодо здоров'я своїх дітей. Недостатнє охоплення антиретровірусною

терапією ВІЛ-інфікованих (74,0% в області проти національного рівня 84,5%) знижує якість життя хворих та сприяє посиленню соціальної ізоляції. Соціальні проблеми, як-от високий рівень безробіття та соціальної вразливості, також відіграють важливу роль у погіршенні ментального здоров'я. Попри позитивні тенденції в зниженні рівня безробіття (7,1% в області проти 9,5% по Україні), високий рівень абортів серед жінок віком 20-34 років свідчить про складну ситуацію з репродуктивним здоров'ям, що може викликати депресію та стрес у жінок. Поведінкові ризики, такі як високий рівень тютюнопаління (7,7% населення випалюють понад 20 цигарок на день), підвищують ризики розвитку депресії та тривожних розладів, що є критичними факторами для психічного здоров'я. Низький рівень звернень до лікарів у разі хвороби (32,9% лікуються самостійно) також відображає як нехтування людей своїм здоров'ям, так і недовіру до медичної системи, що негативно впливає на загальний психоемоційний стан жителів регіону. Зазначені проблеми у сфері громадського здоров'я в контексті їх впливу на психоемоційний стан населення вимагає посилення діяльності сфери ментального здоров'я у громадах Одеської області.

На жаль, МОЗ України не публікує статистику щодо ментального здоров'я або психічних розладів у розрізі регіонів. Також не вдалося знайти цю статистику в документах чи публікаціях ДУ «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України». Утім можна припустити, що ситуація в Одеській області приблизно ідентична ситуації з ментальним здоров'ям в Україні в цілому. Зокрема, поширеність психічних розладів в Україні в період з 2008 по 2017 рік знизилася на 17,8% і склала 3944,8 випадків на 100 тисяч населення; первинна захворюваність зменшилася на 38,7% і становила 300,9 випадків на 100 тисяч осіб у 2017 році. Смертність від психічних розладів за цей період знизилася у 2,7 рази до 2,3 випадків на 100 тисяч населення. Однак у 2021 році цей показник вже становив 2,4 на 100 тисяч осіб [15].

В умовах війни та погіршення соціально-економічного становища в Україні дедалі швидше поширюються випадки ментальних розладів серед населення. Щоб зробити такий висновок, платформа для скринінгу психічного здоров'я Anima.ua провела опитування серед понад 42 тисяч своїх користувачів [26]. Серед респондентів, які взяли участь в опитуванні: 39% щодня стикаються з втомою або зниженням рівня енергії; 37% — втрачають інтерес або відчувають зниження задоволення від звичних занять; 34% зізнаються, що мають серйозні проблеми зі сном; 30% мають труднощі з концентрацією уваги і негативне ставлення до себе; 29% щодня перебувають у стані пригніченості або мають поганий настрій; 24% — скаржаться на порушення апетиту, включаючи переїдання чи недостатній апетит; 11% зауважують сповільненість рухів та мовлення або, навпаки, надмірну метушливість; 11% з опитаних людей зізнаються, що мають думки про смерть або заподіяння собі шкоди (рис. 2.4).



Рис. 2.4. Найпоширеніші ментальні розлади серед населення України
Джерело: на основі [26].

Такі дані вказують на значне погіршення психічного здоров'я серед українського населення, що підкреслює необхідність вчасного реагування на цю проблему.

Крім того, слід розглянути загальні тенденції ментального здоров'я в Одеській області. Через військовий конфлікт в Україні, багато людей, у тому числі і в Одеській області, відчувають підвищений рівень стресу та тривоги, що може призводити до депресії, тривожних розладів і ПТСР. Також значний відбиток на психічному здоров'ї населення залишила пандемія COVID-19 [9]. Обмежувальні заходи, ізоляція та економічна нестабільність сприяли підвищенню рівня депресивних станів і тривожності. Також у сільській місцевості Одеської області доступ до психіатричної допомоги може бути обмеженим через брак спеціалістів. Це призводить до пізнього звернення за допомогою та недостатньої профілактики психічних розладів. Крім того, сильний вплив справляють соціально-економічні фактори. Так, високий рівень безробіття та фінансова нестабільність також впливають на психічне здоров'я населення. Люди з соціально незахищених груп, включаючи ветеранів, переселенців, можуть бути більш уразливими до розвитку психічних розладів. В Одеській області зловживання алкоголем та психоактивними речовинами є значною проблемою, яка часто супроводжується розвитком психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади та психози. Зростання випадків самогубств серед населення області може бути пов'язане з економічними труднощами, соціальною ізоляцією та психологічними проблемами, що виникають через війну та стрес.

Висновки до розділу

Аналіз публікацій МОЗ України щодо діяльності центрів контролю та профілактики хвороб та відповідних документів, зокрема статуту та офіційного веб-сайту самої установи, показав, що ДУ «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я

України» – спеціалізована установа, яка займається моніторингом, профілактикою та реагуванням на неінфекційні та інфекційні захворювання на регіональному рівні. Він здійснює лабораторні дослідження, епідеміологічний нагляд, імунопрофілактику та всебічну оцінку факторів ризику для здоров'я населення регіону. Центр проводить збір та аналіз інформації щодо захворюваності, оцінює хімічні, біологічні та фізичні фактори, що можуть мати вплив на громадське здоров'я. На нього покладена ключова роль у збереженні санітарного та епідеміологічного благополуччя населення шляхом своєчасного виявлення загроз та вжиття заходів із їхньої локалізації та усунення. Діяльність центру також охоплює організацію заходів із профілактики захворюваності та вакцинації населення, співпрацює з місцевими органами влади, міжнародними організаціями у сфері охорони здоров'я та іншими медичними установами у рамках реалізації державної політики у сфері здоров'я населення. Таким чином, саме ДУ «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України» є головним органом, на який покладено функції збереження та покращення ментального здоров'я населення громад регіону.

Реалізуючи програму своєї роботи, ДУ «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України» здійснює комплексну діяльність у сфері громадського здоров'я, спрямовану на моніторинг і профілактику інфекційних і неінфекційних хвороб, забезпечення санітарно-епідеміологічного благополуччя населення та реагування на надзвичайні ситуації. Основні завдання включають організацію навчальних заходів для підвищення кваліфікації фахівців, кадрове планування, управління якістю досліджень та взаємодію з державними органами й міжнародними партнерами. Центр проводить епідеміологічний нагляд, лабораторні дослідження, моніторинг природних осередків інфекцій та оцінку біологічних ризиків. Спеціалісти центру також забезпечують розподіл імунобіологічних препаратів, підтримують систему інфекційного контролю в закладах охорони здоров'я, і надають рекомендації

щодо мінімізації ризиків для здоров'я. Центр оперативно реагує на загрози громадському здоров'ю та забезпечує безперервний моніторинг і контроль за епідемічною ситуацією в регіоні. Завдання, перелічені у статуті та програмних документах центру, також включають заходи із збереження та покращення ментального здоров'я населення регіону.

Одеська область стикається з низкою проблем у сфері здоров'я, які значно впливають на ментальне здоров'я населення. Високі показники поширення соціально небезпечних захворювань, таких як ВІЛ і туберкульоз, створюють підвищений рівень тривожності та стресу серед населення. Низький рівень охоплення вакцинацією серед дітей до 1 року викликає занепокоєння у батьків, підсилюючи їх страхи щодо здоров'я дітей. Проблеми з охопленням антиретровірусною терапією ВІЛ-інфікованих підвищують соціальну вразливість цих груп, що може викликати почуття ізоляції та депресію. Соціальні фактори, такі як високий рівень абортів, погіршують психоемоційний стан жінок і впливають на загальний рівень стресу. Поведінкові ризики, як-от високий рівень тютюнопаління, збільшують ризик розвитку психічних розладів. Водночас низький рівень звернень до лікарів у разі хвороби відображає з одного боку недостатній рівень піклування населення про своє здоров'я, а з іншого – недовіру до медичних послуг, що посилює загальний стан невизначеності й стресу в регіоні. Загальні тенденції ментального здоров'я в Одеській області характеризуються зростанням рівня стресу, тривожних розладів та депресії через військовий конфлікт, соціально-економічну нестабільність, вплив COVID-19, обмежений доступ до психіатричної допомоги та зловживання психоактивними речовинами. Все це вимагає посилення діяльності сфери ментального здоров'я у громадах Одеської області.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ З РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ДІЯЛЬНОСТІ СФЕРИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У ГРОМАДАХ

3.1. Формування структури системи діяльності сфери ментального здоров'я у громадах

Структури системи діяльності сфери ментального здоров'я у громадах повинна відповідати основним потребам населення громад і бути оптимальною для вирішення ключових проблем системи охорони здоров'я в контексті збереження та покращення ментального здоров'я населення. Тому щоб запропонувати оптимальну структуру треба спочатку виділити ці проблеми та потреби.

На основі проведеного в попередніх розділах роботи аналізу було виділено такі основні проблеми сфери ментального здоров'я в українських місцевих громадах, зокрема, в Одеській області:

Недостатнє фінансування. Система охорони психічного здоров'я часто отримує недостатньо фінансових ресурсів [30], що обмежує можливості для забезпечення якісних послуг, модернізації установ та впровадження сучасних методів лікування. Через це багато психіатричних лікарень і диспансерів не відповідають сучасним стандартам, мають застаріле обладнання та недостатню інфраструктуру для лікування пацієнтів.

Брак кваліфікованих фахівців. У країні не вистачає психіатрів, психотерапевтів, психологів та соціальних працівників, що впливає на доступність та якість допомоги [16].

Обмежена доступність послуг. Особливо це стосується сільських і віддалених районів, де бракує медичних установ, спеціалістів і ресурсів для надання психіатричної допомоги [34].

Незбалансованість підходів до лікування. Існує надмірна орієнтація на медикалізацію психічних розладів з недостатньою увагою до психосоціальної підтримки та реабілітації.

Вплив війни на психічне здоров'я. Через війну на сході України, значно зросла кількість людей, які страждають на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психічні розлади, але система не була готова до такого збільшення потреб у допомозі.

Брак профілактичних програм. Немає достатньо розвинутих програм для профілактики психічних розладів та підвищення обізнаності громадян про психічне здоров'я.

Зокрема, слід зазначити, що в Україні, згідно з другим етапом реформи охорони здоров'я, проводиться деінституціалізація, яка передбачає скорочення кількості стаціонарних психіатричних закладів та їх ліжкового фонду. Це відповідає Концепції державної цільової програми надання психіатричної допомоги населенню України на період до 2030 року [15]. Однак при скороченні кількості ліжок у психоневрологічних лікарнях необхідно створювати умови для альтернативного лікування пацієнтів з психічними розладами, щоб зберегти доступність допомоги. Динаміка змін показників психічного здоров'я і діяльності медичних закладів має регіональні особливості, які потрібно враховувати при розрахунку потреб у різних видах психіатричної допомоги. Оптимізацію психіатричної допомоги ускладнює нестача психіатрів та психологів. Проте залучення сімейних лікарів до надання психологічної підтримки та впровадження мобільних міждисциплінарних команд допоможе подолати ці труднощі.

Таким чином, рекомендації щодо формування структури системи діяльності сфери ментального здоров'я у громадах мають бути націлені на вирішення цих проблем, які потребують комплексного вирішення шляхом реформування системи охорони здоров'я, підвищення фінансування, розвиток людських ресурсів та підвищення рівня обізнаності населення щодо

психічних захворювань. Причому функціонування сфери ментального здоров'я у громадах має бути організовано в форматі єдиної системи.

Систему діяльності сфери ментального здоров'я у громадах, в рамках застосування наукового системного підходу в медицині, за результатами аналізу робіт українських авторів [24; 12], можна визначити як інтегровану сукупність організаційних, психологічних, соціальних та медичних інтервенцій, спрямованих на підтримку, збереження та відновлення психічного здоров'я населення. Ця система включає багаторівневі механізми взаємодії між різними суб'єктами (державні установи, громадські організації, медичні та освітні заклади, спеціалісти в галузі психічного здоров'я та самі члени громади), а також ресурси для забезпечення доступу до послуг профілактики, діагностики, лікування та соціальної підтримки. З точки зору системного підходу, дана система розглядається як складна, відкрита, динамічна структура, яка функціонує на основі взаємозв'язків і взаємовпливу між елементами, що утворюють її підсистеми (медична, соціальна, освітня, інформаційна). Успішність такої системи визначається її здатністю адаптуватися до зовнішніх умов, враховувати потреби громадян, інтегрувати нові підходи та технології в роботу, а також забезпечувати сталість і розвиток у довготривалій перспективі.

Для ефективного вирішення проблем у сфері ментального здоров'я в Україні, особливо на рівні місцевих громад, доцільно впровадити низку важливих елементів. Вони допоможуть покращити доступність, якість та ефективність психічної допомоги, враховуючи специфіку кожної громади, а також загальну ситуацію в країні.

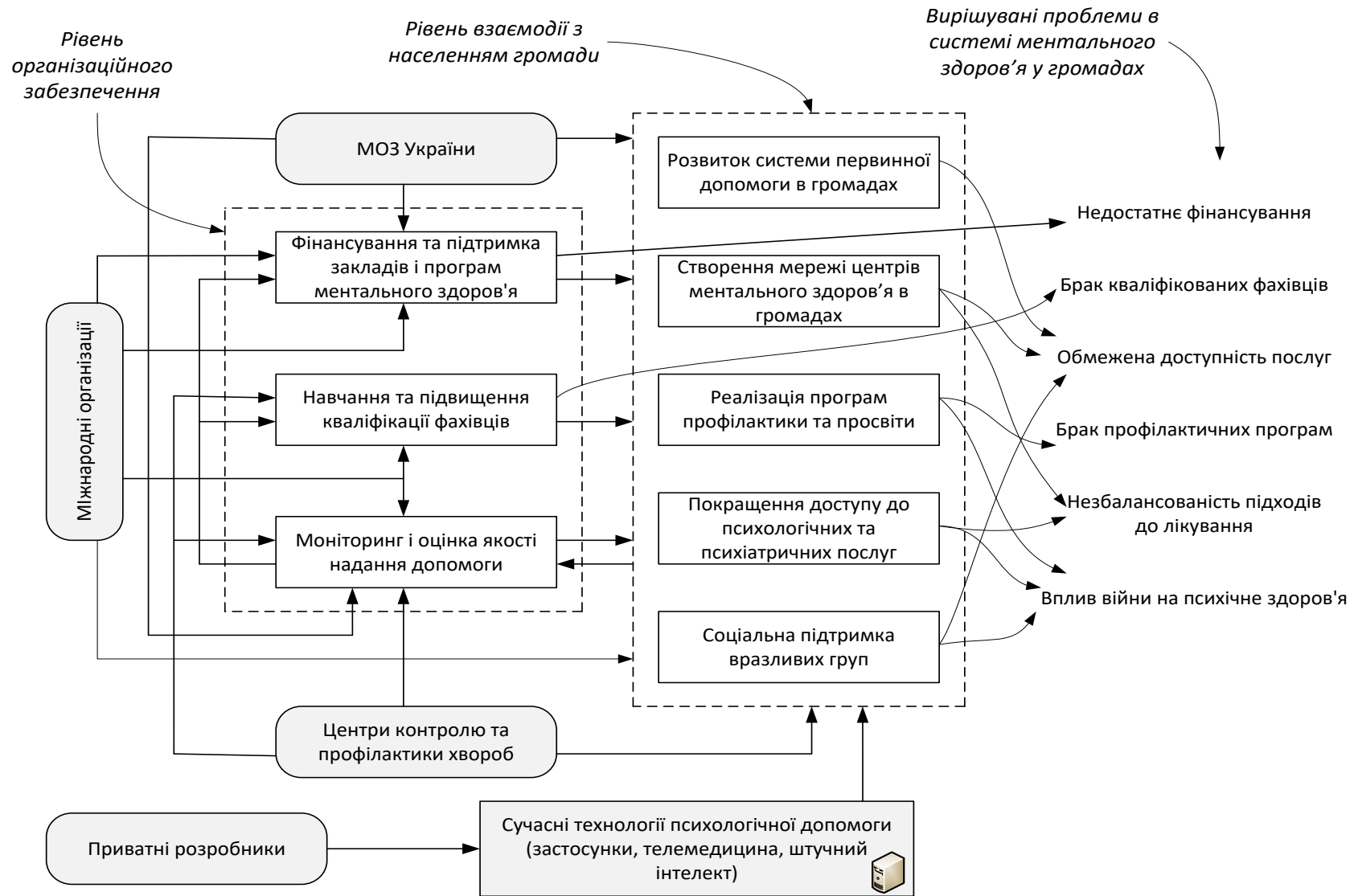


Рис. 3.1. Запропонована структура системи діяльності сфери ментального здоров'я у громадах

Як видно на рисунку, система представлена на рівнях організаційного забезпечення та взаємодії з населенням громади і складається з низки елементів, яка формує цілісну структуру вдосконалення сфери ментального здоров'я населення місцевих громад. Метою функціонування системи є вирішення ідентифікованих проблем. На рисунку стрілками показано взаємозв'язок елементів системи та вирішуваних проблем, а також зовнішніх (по відношенню до системи) акторів, зокрема МОЗ, міжнародних організацій, центрів контролю та профілактики хвороб, а також приватних розробників і постачальників технологічних рішень ментальної допомоги. Нижче наведено характеристику елементів, які формують в системі рівні організаційного забезпечення та взаємодії з населенням громади.

1. Розвиток системи первинної допомоги в громадах

Інтеграція психічного здоров'я в первинну медицину: психіатри та психологи повинні працювати спільно з сімейними лікарями для своєчасного виявлення і лікування психічних розладів. Це дозволить робити первинну діагностику і направляти пацієнтів до фахівців у разі необхідності.

Навчання сімейних лікарів: сімейні лікарі повинні бути навчені базовим принципам роботи з людьми з психічними розладами для надання першої допомоги та скерування до спеціалістів.

2. Створення мережі центрів ментального здоров'я в громадах

Місцеві центри психічного здоров'я: громади повинні створити мережу таких центрів, де люди можуть отримати психологічну консультацію, психіатричну допомогу та підтримку. Це повинні бути доступні заклади з фахівцями різних напрямків.

Мобільні бригади психологічної допомоги: для віддалених населених пунктів слід створити мобільні бригади [25], які зможуть надавати послуги на місці або онлайн-консультації.

3. Програми профілактики та просвіти

Інформаційно-освітні кампанії: місцеві громади можуть проводити інформаційні кампанії з метою подолання стигми та підвищення обізнаності

про психічне здоров'я. Це включає тренінги для населення щодо визнання ознак депресії, тривожних розладів та інших проблем.

Освітні програми в школах: інтеграція програм ментального здоров'я в шкільне навчання допоможе виховувати у молоді розуміння важливості психічного здоров'я з раннього віку.

4. Підтримка та реабілітація на рівні громади

Групи підтримки: важливо створювати групи самопомоги або підтримки для людей з психічними розладами та їхніх сімей. Це можуть бути групи для осіб з ПТСР, депресією, тривожними розладами та іншими захворюваннями.

Центри соціальної реабілітації: громадські організації та місцева влада можуть організувати центри, де пацієнти можуть отримати допомогу в адаптації після лікування, навчатись новим навичкам та соціально інтегруватись.

5. Покращення доступу до психологічних та психіатричних послуг

Онлайн-консультації та телемедицина: в умовах дефіциту фахівців особливо в сільських районах важливо розвивати телемедицину. Це дозволить надавати консультації дистанційно, забезпечуючи більшу доступність послуг [4].

Пільгові програми надання психологічної допомоги: розробка програм, які забезпечуватимуть безкоштовний або пільговий доступ до психологічної допомоги для найбільш вразливих груп населення.

6. Фінансування та підтримка психічного здоров'я

Залучення державного та місцевого фінансування: необхідно збільшити інвестиції у сферу психічного здоров'я, зокрема на рівні місцевих бюджетів. Це дозволить фінансувати центри ментального здоров'я, навчальні програми та профілактичні заходи.

Партнерство з міжнародними організаціями: громади можуть звертатися до міжнародних фондів та організацій для отримання фінансування, обладнання та навчальних програм.

7. Навчання та підвищення кваліфікації фахівців

Постійна освіта для психологів та психіатрів: місцеві громади можуть організувати курси підвищення кваліфікації для спеціалістів сфери психічного здоров'я, зокрема з використанням сучасних методів лікування, таких як когнітивно-поведінкова терапія.

Співпраця з університетами та науковими установами: створення партнерств із навчальними закладами для розвитку програм стажування та підготовки нових фахівців.

8. Соціальна підтримка вразливих груп

Допомога ветеранам і людям з ПТСР [31]: організація спеціалізованих програм для ветеранів війни, внутрішньо переміщених осіб та інших вразливих груп, які постраждали від війни.

Робота з безробітними та малозабезпеченими сім'ями: забезпечення програм психологічної підтримки для соціально вразливих верств населення, які можуть бути більш схильними до психічних розладів.

9. Моніторинг і оцінка якості надання допомоги

Система оцінки ефективності послуг: громади повинні запровадити системи моніторингу якості надання психіатричних та психологічних послуг для постійного вдосконалення їхньої роботи та відповідності стандартам.

Зворотній зв'язок від пацієнтів: запровадження опитувань та інших механізмів для отримання відгуків від людей, які користуються послугами, дозволить покращити підхід до їх потреб.

Ці елементи сприятимуть покращенню доступу до послуг ментального здоров'я, підвищенню якості допомоги та розвитку громад, орієнтованих на підтримку психічного здоров'я їхніх мешканців.

Таким чином, встановлено, що система охорони психічного здоров'я в Україні стикається з низкою проблем, серед яких недостатнє фінансування, дефіцит фахівців, стигматизація психічних розладів, обмежений доступ до послуг, застаріла інфраструктура та надмірна медикалізація. Війна також призвела до різкого збільшення випадків посттравматичного стресового

розладу, що значно підвищило навантаження на наявну систему. Для вирішення цих проблем запропоновано цілісну систему, в рамках якої необхідно інтегрувати психічне здоров'я в первинну медицину та навчати сімейних лікарів, що сприятиме своєчасному виявленню розладів. Крім того, варто створити мережу місцевих центрів психічного здоров'я і мобільних бригад, що обслуговуватимуть віддалені громади. Освітні та профілактичні кампанії допоможуть зменшити стигматизацію, а також важливо розвивати програми соціальної реабілітації та групи підтримки. Доступ до онлайн-консультацій і пільгових програм також має бути забезпечений. Важливо залучати додаткове фінансування та міжнародну допомогу для покращення інфраструктури та підготовки фахівців. Особливу увагу слід приділити програмам для ветеранів і людей з ПТСР. Ці заходи допоможуть підвищити доступність і якість психіатричної допомоги на рівні місцевих громад.

3.2. Заходи із збереження та покращання ментального здоров'я у громадах

На практиці запропонована система діяльності сфери ментального здоров'я у громадах, структура якої була запропонована у попередньому пункті, має впроваджуватися шляхом реалізації низки практичних заходів із збереження та покращання ментального здоров'я.

1. Заходи із розвитку системи первинної допомоги в громадах

Інтеграція послуг із захисту ментального здоров'я в систему первинної медичної допомоги в громадах вимагає багаторівневого підходу. Насамперед, слід забезпечити навчання медичних працівників первинної ланки з основних аспектів діагностики й підтримки пацієнтів із психічними розладами. Важливо впроваджувати скринінгові інструменти для раннього виявлення проблем, як-от тривога, депресія та стрес, із можливістю направлення до спеціалістів. Необхідно розвивати мережу місцевих послуг підтримки, зокрема групи психологічної допомоги та гарячі лінії. Слід також

заохочувати створення міждисциплінарних команд, що включають психологів, соціальних працівників та медсестер, які можуть надавати підтримку на місцевому рівні. Для ефективної інтеграції потрібні системи управління випадками, що дозволять стежити за станом пацієнтів і координувати їхнє лікування. Паралельно важливо підвищувати обізнаність громадськості про важливість ментального здоров'я через інформаційні кампанії, аби зменшити стигматизацію та сприяти ранньому зверненню за допомогою.

2. Заходи щодо створення мережі центрів ментального здоров'я в громадах

Створення мережі центрів ментального здоров'я в місцевих громадах вимагає чіткого планування й міжсекторальної співпраці. Насамперед, необхідно визначити потреби кожної громади через дослідження та консультації з місцевими жителями й організаціями. Центри мають бути розміщені в легкодоступних місцях, бажано поруч із іншими медичними або соціальними установами. Важливо забезпечити різноплановий персонал, який включає психологів, психіатрів, соціальних працівників і консультантів. Слід розробити індивідуалізовані програми для підтримки різних груп населення – дітей, дорослих і літніх людей. Центри повинні пропонувати як індивідуальні, так і групові консультації, кризові інтервенції та профілактичні заходи. Необхідно забезпечити постійне навчання персоналу та інтегрувати сучасні методи лікування, зокрема когнітивно-поведінкову терапію. Фінансування та сталість роботи центрів можуть бути забезпечені через державно-приватні партнерства, а також залучення грантових програм. Важливо також впроваджувати інформаційні кампанії для підвищення обізнаності громадян про доступність цих послуг.

3. Заходи із реалізації програм профілактики та просвіти

Для ефективної реалізації програм профілактики та просвіти на рівні місцевих громад необхідно, по-перше, проводити оцінку потреб громади, щоб визначити найбільш актуальні проблеми (наприклад, стрес, залежність,

психічні розлади). Важливо залучити місцевих лідерів, освітні установи, медичних працівників та громадські організації до спільної роботи. Програми мають бути інтерактивними та адаптованими до вікових і соціальних груп, із використанням різних форматів: семінарів, тренінгів, інформаційних зустрічей, вебінарів, а також онлайн-ресурсів. Основною метою просвітницьких заходів є підвищення обізнаності про фактори ризику для ментального здоров'я, розуміння важливості самопомоги та раннього звернення за підтримкою. Крім того, програми повинні включати навчання основних навичок для зниження стресу та розвитку стійкості, як-от методи релаксації, управління емоціями й вирішення конфліктів. Важливо також проводити інформаційні кампанії для зменшення стигматизації ментальних проблем і мотивувати людей до активної участі в цих ініціативах.

4. Заходи із підтримки та реабілітація на рівні громад

Ментальна підтримка та реабілітація на рівні громади повинні бути доступними, інтегрованими та індивідуально орієнтованими. Перш за все, варто створити місцеві реабілітаційні програми, які включають комплексну підтримку – від психологічної допомоги до соціальної адаптації. Важливо забезпечити наявність фахівців різного профілю: психологів, психіатрів, соціальних працівників і тренерів з психосоціальної реабілітації. Програми мають охоплювати індивідуальні та групові терапії, сімейне консультування, підтримку в поверненні до активного соціального та професійного життя. Важливим аспектом є залучення громади до процесу реабілітації через створення груп підтримки та волонтерських ініціатив. Центри ментальної реабілітації повинні також пропонувати навчання навичкам саморегуляції, управління стресом і розвитку емоційної стійкості. Важливо забезпечити безперервний моніторинг стану пацієнтів і підтримку під час критичних моментів. Крім того, необхідно реалізовувати інформаційні кампанії, які зменшують стигматизацію й підвищують обізнаність громади про важливість підтримки осіб, що переживають психічні труднощі.

5. Заходи щодо покращення доступу до психологічних та психіатричних послуг

Покращення доступу до психологічних та психіатричних послуг на рівні місцевих громад вимагає кількох практичних заходів. По-перше, необхідно розширити мережу місцевих центрів ментального здоров'я, розташованих у легкодоступних місцях, з фокусом на інтеграцію цих послуг у вже існуючі медичні заклади. Слід збільшити кількість фахівців, навчаючи медичний персонал первинної ланки навичкам раннього виявлення психічних розладів і основам надання першої психологічної допомоги. Створення мобільних груп психологічної підтримки, які можуть виїжджати до віддалених або малодоступних районів, забезпечить охоплення більшої кількості населення. Важливим є розвиток телемедицини для надання дистанційних консультацій, особливо в громадах, де бракує спеціалістів. Слід також спростувати систему направлень до спеціалістів, скорочуючи час очікування на прийом. Варто розвивати програми державної підтримки або субсидій для громадян, що не мають можливості оплачувати ці послуги, а також проводити інформаційні кампанії, щоб зменшити стигму та заохотити людей звертатися за допомогою.

6. Заходи щодо покращення фінансування та підтримки психічного здоров'я

Покращення фінансування та підтримки системи психічного здоров'я на рівні місцевих громад потребує багатоканального підходу. По-перше, слід активніше залучати державне фінансування через бюджетні програми, що підтримують розвиток послуг ментального здоров'я. Важливо також розробити механізми державно-приватного партнерства, за якими приватні компанії або неурядові організації можуть інвестувати в місцеві проекти з ментальної підтримки. Залучення міжнародних грантів і донорських коштів є ще одним важливим джерелом фінансування, особливо для реабілітаційних та просвітницьких програм. Слід створювати фонди або благодійні організації на рівні громад, які можуть акумулювати ресурси від місцевого

бізнесу та небайдужих громадян. Крім того, варто впроваджувати платні послуги для тих, хто може собі це дозволити, із паралельним наданням субсидій або безкоштовних послуг для соціально незахищених верств населення. Для підвищення сталості фінансування необхідно проводити регулярні моніторингові дослідження та оцінку ефективності використання коштів, щоб залучати додаткові ресурси на основі доказової ефективності програм.

7. Заходи із навчання та підвищення кваліфікації фахівців

Організація якісного навчання та підвищення кваліфікації фахівців із ментального здоров'я на рівні місцевих громад потребує системного підходу. По-перше, слід розробити стандартизовані навчальні програми, що базуються на сучасних методах діагностики та терапії психічних розладів, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, кризове втручання та психосоціальну реабілітацію. Важливо співпрацювати з вищими навчальними закладами та міжнародними організаціями для запровадження сертифікованих курсів та тренінгів. Регулярні семінари та воркшопи мають стати обов'язковою частиною безперервного професійного розвитку. Для покращення доступу до навчання варто використовувати онлайн-платформи, вебінари та дистанційне навчання, що дозволить фахівцям з віддалених громад брати участь у навчальних програмах. Важливим є наставництво з боку досвідчених психіатрів та психологів, які можуть консультувати молодих фахівців у складних випадках. Для мотивації необхідно впроваджувати системи матеріального та кар'єрного стимулювання, щоб підвищити зацікавленість у постійному навчанні. Окрім цього, слід розвивати міжнародну співпрацю для участі у конференціях та обміні досвідом.

8. Заходи із соціальної підтримки вразливих груп

Організація заходів із соціальної підтримки для вразливих груп із проблемами ментального здоров'я вимагає комплексного підходу, що включає міжвідомчу співпрацю та залучення місцевих ресурсів. Спершу

варто створити багатофункціональні центри, де вразливі групи можуть отримувати різнопланову допомогу: психологічну підтримку, соціальні послуги та юридичні консультації. Важливо розвивати партнерства з місцевими організаціями та благодійними фондами для створення мережі допомоги, яка охоплюватиме не лише медичні, а й житлові, освітні та соціальні потреби. Окрім індивідуальних консультацій, слід організовувати групи взаємопідтримки для людей із подібними проблемами, що сприятиме соціалізації та емоційній підтримці. Потрібно забезпечити доступ до програм професійної реабілітації, що включають навчання новим навичкам і допомогу в працевлаштуванні. Соціальні працівники та волонтери повинні надавати регулярну допомогу на дому, особливо для людей із обмеженою мобільністю або тими, хто перебуває в кризовому стані. Важливо також проводити регулярні інформаційні кампанії для зменшення стигми та підвищення обізнаності громадськості про ці програми.

9. Заходи із моніторингу та оцінки якості надання допомоги

Організація заходів із моніторингу та оцінки якості надання допомоги у сфері ментального здоров'я на рівні місцевих громад потребує впровадження чіткої системи збору даних та регулярного аналізу. Першим кроком є розробка стандартів якості, що включають ключові показники ефективності, такі як доступність послуг, своєчасність допомоги, рівень задоволеності пацієнтів та результати лікування. Для цього слід створити електронні бази даних, де фіксуватимуться звернення, діагнози, тривалість лікування та його результативність. Регулярні аудити та опитування пацієнтів допоможуть оцінювати, наскільки допомога відповідає їхнім потребам. Важливо залучати незалежних експертів та представників громадськості до процесу оцінки, щоб забезпечити прозорість і неупередженість. Також слід проводити навчальні семінари для персоналу з метою підвищення якості надання послуг відповідно до новітніх методик. Моніторинг повинен здійснюватися на постійній основі з використанням інструментів зворотного зв'язку, що

дозволить швидко реагувати на виявлені проблеми та покращувати роботу системи.

Сучасні технології телемедицини та мобільні додатки можуть суттєво підвищити ефективність реалізації заходів у сфері ментального здоров'я на рівні місцевих громад. По-перше, вони забезпечують легкий доступ до психологічних та психіатричних консультацій, особливо для жителів віддалених районів або тих, хто має обмежену мобільність. Телемедичні платформи дозволяють проводити відеоконсультації з фахівцями, що скорочує час очікування й знижує бар'єри для звернення за допомогою. Мобільні додатки можуть використовуватися для моніторингу стану пацієнтів, відстеження симптомів, надання рекомендацій щодо самодопомоги та нагадувань про прийом ліків або сеанси терапії. Також вони дають змогу здійснювати психологічні тести або скринінг для раннього виявлення психічних розладів, що сприяє своєчасному втручання. Окрім цього, такі технології підтримують постійну комунікацію між пацієнтами та їхніми лікарями, дозволяючи надавати ментальну підтримку в кризові моменти. Для фахівців телемедицина та мобільні платформи відкривають можливості для постійного навчання і консультацій з колегами через онлайн-семінари, форуми й тренінги. Важливу роль відіграє також збирання даних через мобільні додатки для моніторингу якості надання послуг і вдосконалення програм реабілітації. Загалом, технології телемедицини сприяють зменшенню стигматизації, підвищенню доступності допомоги та підвищенню ефективності надання послуг у сфері ментального здоров'я, покращуючи здоров'я громад на всіх рівнях.

Центри контролю та профілактики хвороб МОЗ України можуть відігравати важливу роль у реалізації заходів, спрямованих на зміцнення громадського здоров'я та розвитку систем охорони здоров'я на рівні громад. Вони можуть надавати експертну підтримку у розвитку системи первинної допомоги та створенні центрів ментального здоров'я, забезпечуючи стандарти якості послуг і організовуючи навчання медичних працівників. У

рамках програм профілактики та просвіти, центри можуть координувати інформаційні кампанії з підвищення обізнаності про психічне здоров'я та профілактику захворювань. Також вони можуть бути ключовими у моніторингу якості послуг, надаючи дані та аналіз щодо ефективності програм, підтримки та реабілітації в громадах. Окрім того, центри можуть сприяти покращенню доступу до психологічних та психіатричних послуг, працюючи над залученням фінансування від потенційних донорів, а також координувати соціальну підтримку вразливих груп населення. Вони відіграватимуть роль у навчанні та підвищенні кваліфікації фахівців, що займаються психічним здоров'ям, і допомагатимуть інтегрувати відповідні сервіси на місцевому рівні.

В короткому вигляді запропоновані заходи узагальнені в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Практичні рекомендації щодо впровадження удосконаленої системи збереження та покращання ментального здоров'я у громадах

Джерело: розроблено автором

Напрями	Практичні рекомендації
Розвиток системи первинної допомоги в громадах	<ul style="list-style-type: none"> • Навчати медичних працівників первинної ланки діагностиці та підтримці пацієнтів із психічними розладами. • Впроваджувати скринінгові інструменти для раннього виявлення тривоги, депресії та стресу. • Розвивати мережу місцевих послуг підтримки: групи психологічної допомоги, гарячі лінії. • Створювати міждисциплінарні команди з психологів, соціальних працівників і медсестер. • Впроваджувати системи управління випадками для координації лікування та моніторингу стану пацієнтів. • Проводити інформаційні кампанії для підвищення обізнаності про ментальне здоров'я
Створення мережі центрів ментального здоров'я в громадах	<ul style="list-style-type: none"> • Розміщувати центри ментального здоров'я у легкодоступних місцях поруч із медичними або соціальними установами. • Розробляти індивідуалізовані програми для різних вікових груп (дітей, дорослих, літніх людей). • Надавати індивідуальні та групові консультації, кризові інтервенції та профілактичні заходи. • Проводити інформаційні кампанії для підвищення обізнаності про доступність послуг.

Реалізація програм профілактики та просвіти	<ul style="list-style-type: none"> • Оцінити потреби громади для визначення актуальних проблем (стрес, залежність, психічні розлади). • Залучити місцевих лідерів, освітні установи, медиків та громадські організації. • Створювати інтерактивні програми, адаптовані до різних вікових і соціальних груп. • Використовувати різні формати: семінари, тренінги, вебінари, онлайн-ресурси. • Підвищувати обізнаність про фактори ризику для ментального здоров'я та важливість самопомоги. • Навчати навичок зниження стресу, управління емоціями й вирішення конфліктів. • Проводити інформаційні кампанії для зменшення стигматизації та залучення до участі.
Підтримка та реабілітація на рівні громад	<ul style="list-style-type: none"> • Створити місцеві реабілітаційні програми з комплексною підтримкою. • Забезпечити наявність фахівців: психологів, психіатрів, соціальних працівників, тренерів з реабілітації. • Надавати індивідуальні, групові терапії та сімейне консультування. • Сприяти поверненню до соціального та професійного життя. • Залучати громаду через групи підтримки та волонтерські ініціативи. • Проводити безперервний моніторинг стану пацієнтів.
Покращення доступу до психологічних та психіатричних послуг	<ul style="list-style-type: none"> • Розширити мережу центрів ментального здоров'я в легкодоступних місцях. • Інтегрувати психіатричні послуги у вже існуючі медичні заклади. • Навчати медичний персонал первинної ланки виявленню психічних розладів. • Створити мобільні групи психологічної підтримки для віддалених районів. • Розвивати телемедицину для дистанційних консультацій. • Спрощувати систему направлень до спеціалістів та скорочувати час очікування. • Впроваджувати програми державної підтримки для малозабезпечених громадян.
Покращення фінансування та підтримки психічного здоров'я	<ul style="list-style-type: none"> • Активно залучати державне фінансування через бюджетні програми. • Розробити механізми державно-приватного партнерства для інвестицій. • Шукати міжнародні гранти та донорські кошти для програм ментального здоров'я. • Створювати місцеві фонди та благодійні організації для залучення ресурсів. • Впроваджувати платні послуги для платоспроможних та субсидії для малозабезпечених. • Проводити моніторинг та оцінку ефективності програм для сталого фінансування.

Навчання та підвищення кваліфікації фахівців	<ul style="list-style-type: none"> • Розробити стандартизовані навчальні програми з сучасних методів діагностики та терапії. • Співпрацювати з навчальними закладами та міжнародними організаціями для сертифікованих курсів. • Організувати регулярні семінари та воркшопи для безперервного професійного розвитку. • Використовувати онлайн-платформи та вебінари для доступу до навчання у віддалених громадах. • Впровадити наставництво від досвідчених психіатрів і психологів. • Стимулювати фахівців матеріально та кар'єрно для мотивації до навчання. • Розвивати міжнародну співпрацю для обміну досвідом та участі в конференціях.
Соціальна підтримка вразливих груп	<ul style="list-style-type: none"> • Створити багатофункціональні центри для надання психологічної, соціальної та юридичної допомоги. • Організувати групи взаємопідтримки для соціалізації та емоційної підтримки. • Забезпечити доступ до програм професійної реабілітації та працевлаштування.
Моніторинг та оцінка якості надання допомоги	<ul style="list-style-type: none"> • Розробити стандарти якості з ключовими показниками ефективності. • Створити електронні бази даних для збору та аналізу інформації про пацієнтів і лікування. • Проводити регулярні аудити та опитування пацієнтів для оцінки якості послуг. • Залучати незалежних експертів і громадськість для забезпечення прозорості оцінки. • Впровадити постійний моніторинг із використанням інструментів зворотного зв'язку для швидкого реагування.

Таким чином, удосконалення системи ментального здоров'я в громадах вимагає комплексного підходу, що охоплює розвиток інфраструктури, покращення доступу до послуг, а також інтеграцію цих послуг у первинну медичну допомогу. Населення громад має отримувати підтримку через місцеві центри ментального здоров'я, що включають міждисциплінарні команди спеціалістів. Важливими є програми профілактики та просвіти, які спрямовані на підвищення обізнаності населення, зниження стигматизації та мотивацію до раннього звернення за допомогою. Одним із ключових аспектів є розвиток програм реабілітації та підтримки для вразливих груп, що передбачають соціальну, психологічну та юридичну допомогу. Покращення доступу до психологічних і психіатричних послуг може бути досягнуто через

розширення мережі центрів, використання телемедицини та мобільних груп підтримки. Необхідно також зміцнити фінансування цих програм за допомогою державно-приватних партнерств і грантів. Постійний моніторинг і оцінка якості надання допомоги забезпечать прозорість та ефективність роботи системи ментального здоров'я, що сприятиме поліпшенню її функціонування в громадах. Важлива роль у вирішенні цих задач має бути покладена на регіональні центри контролю та профілактики хвороб, а також використання сучасних технологій, включаючи телемедицину та мобільні додатки (зокрема, з функціями штучного інтелекту [39]).

Висновки до розділу

Система охорони ментального здоров'я в Україні, особливо на рівні громад, стикається з проблемами недостатнього фінансування, браку фахівців, обмеженої доступності послуг, застарілої матеріально-технічної бази та надмірної медикалізації. Вплив війни призвів до зростання кількості людей з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), що підсилює навантаження на систему. Для вирішення цих проблем запропоновано створити удосконалену систему сфери ментального здоров'я на рівні громад, в рамках якої інтегрувати психічне здоров'я в первинну медицину та навчати сімейних лікарів, створити мережу місцевих центрів ментального здоров'я та мобільних бригад для віддалених районів, проводити освітні та профілактичні кампанії для зменшення стигматизації, розвивати програми соціальної реабілітації та групи підтримки в громадах, забезпечити доступ до онлайн-консультацій і пільгових програм, залучати додаткове фінансування та міжнародну підтримку для покращення інфраструктури та підготовки фахівців, організувати спеціалізовані програми для біженців, ветеранів і людей з ПТСР. Ці кроки на базі системного підходу допоможуть створити ефективну та доступну систему підтримки психічного здоров'я на рівні місцевих громад.

Запропоновано низку практичних рекомендацій щодо покращення системи ментального здоров'я на рівні громад при застосуванні комплексного підходу, включаючи розбудову інфраструктури, забезпечення кращого доступу до послуг та їх інтеграцію в систему первинної медичної допомоги. Жителі громад мають отримувати підтримку через локальні центри ментального здоров'я, де працюють міждисциплінарні команди спеціалістів. Важливу роль відіграють програми профілактики та просвіти, спрямовані на підвищення обізнаності населення, зменшення стигматизації та стимулювання раннього звернення за допомогою. Ключовим аспектом є розвиток програм підтримки та реабілітації для вразливих груп, що включають соціальну, психологічну та юридичну підтримку. Покращення доступу до психологічних і психіатричних послуг можливе через розширення мережі центрів, впровадження телемедицини та мобільних груп підтримки. Важливо також зміцнити фінансування цих ініціатив шляхом залучення державно-приватного партнерства та грантів. Постійний моніторинг і оцінка якості надання послуг забезпечать прозорість та ефективність системи, що підвищить її ефективність у громадах. Важливу роль у вирішенні цих завдань мають відігравати регіональні центри контролю та профілактики хвороб, а також сучасні технології, включно з телемедициною та мобільними додатками, у тому числі з функціями штучного інтелекту.

ВИСНОВКИ

У процесі підготовки дипломної роботи було отримано такі основні висновки:

Аналіз наукових публікацій свідчить, що ментальне здоров'я є важливим чинником розвитку суспільства та добробуту населення. Воно формує людський капітал країни і має суттєвий вплив на соціально-економічну стабільність. Психічні проблеми не лише погіршують якість життя окремих осіб, але й негативно впливають на їхні родини, громади та суспільство в цілому, що може становити загрозу національній безпеці, оскільки ментальне здоров'я є важливим елементом людського капіталу. Збереження та покращення ментального здоров'я є стратегічно важливим напрямом розвитку, оскільки здорове суспільство характеризується меншим рівнем психічних розладів, вищою продуктивністю праці та соціальною стійкістю, що сприяє економічному зростанню, покращенню якості життя та соціальній гармонії. Ефективним підходом до підтримки ментального здоров'я є робота на рівні місцевих громад, яка включає профілактику, раннє втручання і просвітницьку роботу. Інтеграція таких послуг у громадах сприяє доступності допомоги та зміцненню психічного здоров'я населення, що є критично важливим для покращення загального рівня благополуччя населення та соціально-економічного становища держави.

Аналіз публікацій міжнародних організацій, зокрема ВООЗ, ООН і Червоного Хреста, виявив ключові напрями збереження та поліпшення ментального здоров'я населення, серед яких виокремлюються профілактика, рання діагностика та лікування. Важливим аспектом є проведення освітніх кампаній, спрямованих на зниження стигматизації осіб із ментальними розладами та підвищення обізнаності суспільства про важливість ментального здоров'я. Особлива увага має бути приділена ранньому виявленню проблем через скринінги й доступ до консультацій, що сприятиме

їх попередженню та швидшому вирішенню. Основні підходи до вирішення виявлених проблем включають психотерапію (наприклад, когнітивно-поведінкову терапію), медикаментозне лікування та групи підтримки. Соціальні та економічні чинники, такі як освіта, доступне житло та працевлаштування, також значно впливають на ментальне здоров'я. Ключову роль у впровадженні цих підходів відіграє державна політика, яка забезпечує доступ до психіатричної допомоги. В умовах війни в Україні [32] актуальними є психологічна підтримка, лікування ПТСР, соціальна реінтеграція, допомога вразливим групам (дітям, жінкам), кризові консультації, групова терапія, а також навчання технік подолання стресу й підвищення обізнаності про можливості психологічної допомоги.

Сучасні підходи до забезпечення ментального здоров'я в громадах включають інтеграцію послуг у первинну медичну допомогу, децентралізацію, розвиток цифрових платформ для дистанційної підтримки, профілактичні програми та боротьбу зі стигмою. Особлива увага приділяється вразливим групам, таким як діти, жінки, літні люди та переміщені особи через конфлікти. Зростає поширення терапії, орієнтованої на громади, з використанням культурно адаптованих підходів. Основними факторами зміцнення ментального здоров'я є профілактика, підтримка соціальних зв'язків та створення безпечного середовища. В Україні на рівні уряду реалізується декілька загальних програм щодо ментального здоров'я, а також впроваджуються спеціалізовані програми, спрямовані на підтримку людей, постраждалих від війни (зокрема, програма «Ти як?»), а також ініціативи для попередження вигорання та підтримки ментального здоров'я на робочих місцях (програма Держпраці з психосоціальної підтримки та ініціатива Міністерства економіки на базі продуктів BetterMe).

Аналіз документів Міністерства охорони здоров'я України щодо діяльності центрів контролю та профілактики хвороб, а також статуту та офіційного веб-сайту державної установи «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» свідчить про те, що центр є

спеціалізованою установою, яка виконує функції моніторингу, профілактики та реагування на інфекційні та неінфекційні захворювання на регіональному рівні. Основні напрями його діяльності включають проведення лабораторних досліджень, епідеміологічний нагляд, заходи імунопрофілактики та комплексну оцінку факторів ризику для здоров'я населення регіону. Центр здійснює збір та аналіз даних про захворюваність, а також проводить оцінку хімічних, біологічних та фізичних факторів, що можуть впливати на громадське здоров'я. Його ключовою функцією є забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення через оперативне виявлення загроз та вжиття необхідних заходів для їхньої локалізації та усунення. Діяльність установи також включає організацію профілактичних заходів, вакцинацію населення, співпрацю з місцевими органами влади, міжнародними організаціями у сфері охорони здоров'я та іншими медичними установами, що сприяє реалізації державної політики у сфері охорони здоров'я населення. Таким чином, ДУ «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» виконує провідну роль у збереженні та покращенні ментального і фізичного здоров'я громад регіону.

Виконуючи свою робочу програму, ДУ «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України» здійснює багатопрофільну діяльність у сфері громадського здоров'я, спрямовану на моніторинг і профілактику як інфекційних, так і неінфекційних захворювань, забезпечення санітарно-епідеміологічного благополуччя населення та реагування на надзвичайні ситуації. Основні завдання центру включають проведення навчальних заходів для підвищення професійного рівня фахівців, планування кадрових ресурсів, управління якістю досліджень, а також координацію з державними установами та міжнародними організаціями. Центр здійснює епідеміологічний нагляд, лабораторні дослідження, моніторинг природних осередків інфекцій та оцінює біологічні ризики. Фахівці установи також відповідають за розподіл імунобіологічних препаратів, підтримують систему інфекційного контролю в

медичних закладах та надають рекомендації щодо зменшення ризиків для здоров'я. Центр оперативно реагує на загрози для громадського здоров'я та забезпечує безперервний контроль і моніторинг епідеміологічної ситуації в регіоні. Завдання, передбачені статутом і програмними документами центру, також охоплюють заходи для збереження та покращення ментального здоров'я населення регіону.

Одеська область стикається з низкою серйозних проблем у сфері охорони здоров'я, що мають значний вплив на ментальне здоров'я населення. Зокрема, високий рівень поширеності соціально небезпечних захворювань, таких як ВІЛ та туберкульоз, сприяє підвищенню тривожності та стресу серед мешканців регіону. Низький рівень вакцинації серед дітей до 1 року викликає занепокоєння батьків, посилюючи їх страхи щодо безпеки здоров'я своїх дітей. Недостатнє охоплення антиретровірусною терапією ВІЛ-інфікованих збільшує соціальну вразливість цих груп, що може сприяти почуттям ізоляції, тривоги та депресії. Соціальні фактори, зокрема високий рівень абортів, негативно впливають на психоемоційний стан жінок, підвищуючи загальний рівень стресу. Поведінкові ризики, такі як високий рівень тютюнопаління, збільшують ймовірність виникнення психічних розладів. Одночасно низький рівень звернень до лікарів за медичною допомогою свідчить як про недостатню турботу населення про власне здоров'я, так і про недовіру до медичних послуг, що загострює загальний стан невизначеності та стресу в регіоні. Загальні тенденції ментального здоров'я в Одеській області характеризуються зростанням рівня стресу, тривожних розладів та депресії, що зумовлені військовим конфліктом, соціально-економічною нестабільністю, наслідками пандемії COVID-19, обмеженим доступом до психіатричної допомоги та зловживанням психоактивними речовинами. Всі ці фактори вказують на необхідність посилення роботи в напрямку підтримки ментального здоров'я в громадах Одеської області.

Система охорони ментального здоров'я в Україні, зокрема на рівні громад, стикається з низкою серйозних проблем, таких як недостатнє фінансування, дефіцит кваліфікованих фахівців, обмежена доступність послуг, застаріла матеріально-технічна база та надмірна медикалізація підходів. Додатковим фактором, що підсилює навантаження на систему, є зростання кількості осіб із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) внаслідок війни. Для вирішення цих викликів пропонується створення удосконаленої системи охорони ментального здоров'я на рівні громад. У межах цієї ініціативи передбачається інтеграція послуг із психічного здоров'я в первинну медичну допомогу з відповідним навчанням сімейних лікарів, формування мережі місцевих центрів ментального здоров'я та мобільних бригад для обслуговування віддалених районів. Також планується проведення освітніх і профілактичних кампаній з метою зменшення стигматизації, розвиток програм соціальної реабілітації та груп підтримки на рівні громад, розширення доступу до онлайн-консультацій та пільгових програм. Крім того, необхідно залучити додаткове фінансування і міжнародну підтримку для покращення інфраструктури та підготовки фахівців, а також організувати спеціалізовані програми для біженців, ветеранів і осіб з ПТСР. Такий системний підхід дозволить створити ефективну та доступну систему підтримки психічного здоров'я на рівні місцевих громад.

В рамках запропонованої системи сформульовано ряд практичних рекомендацій щодо вдосконалення системи ментального здоров'я на рівні громад шляхом застосування комплексного підходу, який включає розвиток інфраструктури, покращення доступності послуг та їх інтеграцію в первинну медичну допомогу. Жителі громад повинні мати змогу отримувати підтримку в місцевих центрах ментального здоров'я, де діятимуть міждисциплінарні команди фахівців. Програми профілактики та просвіти відіграють ключову роль у підвищенні рівня обізнаності населення, зменшенні стигматизації та стимулюванні раннього звернення за допомогою. Особливе значення має

розвиток реабілітаційних програм для вразливих груп, які включають соціальну, психологічну та юридичну допомогу. Покращення доступу до психологічних і психіатричних послуг може бути досягнуте через розширення мережі центрів, впровадження телемедицини та діяльність мобільних груп підтримки. Додаткове фінансування цих ініціатив можливе завдяки залученню державно-приватного партнерства та отриманню грантової підтримки. Систематичний моніторинг та оцінка якості надання послуг забезпечать прозорість і підвищать ефективність роботи системи на рівні громад. Важливу роль у реалізації цих заходів повинні відігравати регіональні центри контролю та профілактики хвороб, а також сучасні технології, такі як телемедицина та мобільні додатки, зокрема з використанням елементів штучного інтелекту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Baskin C., Duncan F., Adams E.A. et al. How co-locating public mental health interventions in community settings impacts mental health and health inequalities: a multi-site realist evaluation. *BMC Public Health* 23, 2445 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17404-x>
2. Good practices in mental health and well-being: Mental Health Services in the Community / Directorate-General for Health and Food Safety. URL: https://health.ec.europa.eu/publications/good-practices-mental-health-and-well-being-mental-health-services-community_en
3. Herrman H., Saxena S., Moodie R. Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice. World Health Organization; 1st edition (December 1, 2005). 308 pp.
4. Hilty D. M., Shoemaker E. Z., Myers K., Snowdy C. E., Yellowlees P. M. & Yager J. (2016), Need for and steps toward a clinical guideline for the telemental health care of children and adolescents, *J Child Adolesc Psychopharmacol.* , Vol. 26, pp. 283–295.
5. Hoppen T.H., Priebe S., Vetter I., Morina N. Global burden of post-traumatic stress disorder and major depression in countries affected by war between 1989 and 2019: a systematic review and metaanalysis. *BMJ Global Health*. 2021. URL: <https://gh.bmj.com/content/bmjgh/6/7/e006303.full.pdf>
6. IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings / IASC. URL: [https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2020-11/IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings \(English\).pdf](https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2020-11/IASC%20Guidelines%20on%20Mental%20Health%20and%20Psychosocial%20Support%20in%20Emergency%20Settings%20(English).pdf)
7. Mental Health / WHO. URL: <https://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

8. mhGAP Intervention Guide for Mental, Neurological and Substance-use Disorders in Non-specialized Health Settings - Version 2.0: Mental health Gap Action Programme (mhGAP). World Health Organization. 2017. 170 p.
9. Onyshchenko Volodymyr. Аналіз впливу COVID-19 на економіку України / Volodymyr Onyshchenko, Svitlana Sivitska, Anna Cherviak // Науковий журнал «Економіка і регіон». – Полтава: ПНТУ, 2021. – Т. (1(80)). – С. 6-14.
10. Operational Guidance Mental Health & Psychosocial Support Programming for Refugee Operations. UNHCR. URL: <https://www.unhcr.org/us/media/operational-guidance-mental-health-psychosocial-support-programming-refugee-operations>
11. Sahoo J., Narayan B.N., Santi N. (2023) The future of psychiatry with artificial intelligence: can the man-machine duo redefine the tenets? Consortium Psychiatricum, 4(3), 72-76.
12. Sysiuk, S., Yunger, V., Kyryk, V., & Timchev, M. (2023). Analysis and analytical methods in the planning system of health care institutions. Public Policy and Accounting, 1(7), 41–46.
13. Zinchenko, O. M. (2020). Динаміка показників захворюваності на невротичні, пов'язані із стресом та соматоформні розлади у сільського населення України. Психіатрія, неврологія та медична психологія, (13), 43-48.
14. Бережна Т. Людський капітал: як ментальне здоров'я працівників впливає на стабільність економіки. Економічна правда. URL: <https://www.epravda.com.ua/columns/2024/06/13/715131/>
15. Бібик, І. Г., Литвинова, Л. О., Артемчук, Л. І., Донік, О. М., Слуту, Н. Ю. Орличенко, К. В. (2024). Аналіз стану психіатричної допомоги в Україні. Клінічна та профілактична медицина, (3), 100-106.
16. Бібик, І. Г., Литвинова, Л. О., Артемчук, Л. І., Донік, О. М., Слуту, Н. Ю., & Орличенко, К. В. (2024). Аналіз стану психіатричної допомоги в Україні. Клінічна та профілактична медицина, (3), 100-106.

17. Будзин В.Р. (2020) Державна соціально-гуманітарна політика з відновлення психічного здоров'я громадян у сучасному контексті протидії пандемії COVID-19. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Публічне управління та адміністрування, 33(1). 29-34.
18. Бурцева О. Є. Трансформація системи охорони здоров'я як складової національної безпеки України. Вісник економічної науки України. 2020. № 2 (39). С. 123-127
19. Вплив війни на психічне здоров'я — колосальний / Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorovya-kolosalnij-viktor-lyashko>
20. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com/pro-prohamu>
21. Застосування телемедицини при лікуванні серйозних психічних захворювань та розладів внаслідок вживання психоактивних речовин. Публікація SAMHSA № PEP21-06-02-001. URL: https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user90/Telemedicine_SAMHSA_PEP21-06-02-001_ukr.pdf
22. Клименко, Іван & Донець, Іван & Пашко, Тетяна. (2024). Дослідження підходів до психотерапії та оцінка ефективності терапевтичних методів і інтервенцій. Наукові перспективи, 6 (48). 895-906.
23. Коляденко, Н., & Живаго, Х. (2021). Можливості та перспективи дистанційного консультування осіб із порушеннями психічного здоров'я в умовах телемедицини. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, 1(50), 26-35.
24. Криничко Л. Р., Ляхович Г. І. (2020). Системний підхід до методології державного управління системою охорони здоров'я. Державне управління: удосконалення та розвиток, (2). – URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=1945>

25. Лісовець, О. (2024). Мобільна бригада соціально-психологічної допомоги як інноваційна спеціалізована соціальна служба. Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя, (2). 127-134.

26. Ментальні розлади: що показує дослідження "Anima.ua" серед українців. Суспільне. URL: <https://suspilne.media/rivne/525417-mentalni-rozladi-so-pokazuje-doslidzenna-animaua-sered-ukrainciv/>

27. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

28. Миколюк О. Здоров'я як економічна категорія. Чому людський капітал кожного третього українця повністю знецінюється до 65 років. URL: <https://m.day.kyiv.ua/article/cuspilstvo/zdorovya-yak-ekonomichna-katehoriya>

29. Носенко, Е.Л., & Четверик-Бурчак, А.Г. (2014). Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»; опис, адаптація, застосування. Вісник Дніпропетровського університету. «Серія педагогіка і психологія», 20, 89–97.

30. Одеська область. Регіональні профілі громадського здоров'я, 2020. URL: https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user90/PHC_profiliv_regioniv_Odesjka_2021.pdf

31. Офіс першої леді, МОЗ та партнери запускають Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки/ Урядовий портал. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/ofis-pershoyi-ledi-moz-ta-partneri-zapuskayut-nacionalnu-programu-psihichnogo-zdorovya-ta-psihosocialnoyi-pidtrimki>

32. План заходів на 2024—2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року / Кабінет Міністрів України. URL:

<https://www.kmu.gov.ua/storage/app/uploads/public/667/945/ee1/667945ee112ef955788555.pdf>

33. Про затвердження Методичних рекомендацій щодо розрахунку рівня економічної безпеки України: Наказ Міністерства економічного розвитку і торгівлі України від 29.10.2013 № 1277. URL: <http://www.me.gov.ua/Documents/List?lang=ukA&tag=MetodichniRekomendatsii>

34. Про Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб. URL: <https://od.cdc.gov.ua/about>

35. Регіональні системи громадського здоров'я. Державна установа «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України». URL: <https://phc.org.ua/regionalni-sistemi-gromadskogo-zdorovya>

36. Саріогло В. Г. Оцінювання соціально-економічних показників: прикладні аспекти застосування непрямих методів: монографія. Київ: Інститут демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи НАН України, 2012. 136 с.

37. Севост'янов, П. О., Клімушев, В. В., Клімушева, Г. С. (2024). Оцінка впливу цифрових інструментів на ефективність психологічного навчання та тренування: перспективи мобільних додатків та веб-платформ. *Перспективи та інновації науки*, 5(39), 887-897.

38. Статут ДУ «Одеський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України». URL: <https://od.cdc.gov.ua/wp-content/uploads/STATUT-2024.pdf>

39. Теремецький, В. І. і Колодчина, Р. В. (2022) «Організаційно-правові заходи запобігання психосоціальним ризикам, спричиненим війною в Україні», *Право і безпека*, 85(2), с. 50-60.

40. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. З. Г. Кісарчук. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. – 178 с.

41. Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. Ю. Психічні розлади воєнного часу. Монографія – К.: Видавничий дім Медкнига, 2023. – 232 с.
42. Черевко Г., Вовк І. Здоров'я у структурі людського капіталу як соціально-економічна категорія. Соціально-економічний розвиток сільських територій аграрна економіка, 2024, Т. 17, № 1. С. 47-61.
43. Чорна, В. В. (2021). Порівняльний аналіз фінансування сфери охорони здоров'я України та країн європейського союзу. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України, (1), 45–49.
44. Шаблон політики на робочому місці. Державна служба України з питань праці. URL: <https://pratsia.in.ua/ilo/shablon-polityky.html>
45. Що таке ментальне здоров'я та як про нього дбати? / Державна служба України з питань праці. URL: <https://smu.dsp.gov.ua/news/shcho-take-mentalne-zdorov-ia-ta-iaak-pro-noho-dbaty/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Демонстраційний матеріал