



Перевод подготовлен
Лингвистическим центром
Российского Красного Креста

Проблемы психического здоровья



Людям, приходящим в пункты раздачи или общественные центры Сирийского Арабского Красного Полумесяца, оказывают психосоциальную поддержку подготовленные волонтеры.

Фото: Ибрагим Малла, МФКК.



Решение проблем психического здоровья и психосоциальных последствий вооруженных конфликтов, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций

Представьте себе, что в вашей общине разразился кризис. Землетрясение оставляет вас без крова. Вооруженная группировка терроризирует ваш район, и вы вынуждены бежать вместе с семьей. Смертельный вирус заражает вашего ребенка, а лекарства нет.

Никто не застрахован от чувств, которые могут вызвать эти события. Но при правильной поддержке и заботе большинство людей смогут справиться с ситуацией, возобновить работу и восстановиться эмоционально. К сожалению, во всем мире 80 процентов людей, имеющих психические расстройства, не имеют никакой качественной и доступной помощи. Даже до наступления кризиса.

Каждый день Международное движение Красного Креста и Красного Полумесяца сталкивается с огромными неудовлетворенными потребностями людей во всем мире в области психического здоровья и психосоциальной помощи. Эти потребности резко возрастают во время вооруженных конфликтов, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций. Эти потребности часто усиливаются во время перемещения людей.

В то время как физические раны могут зажить, а дома со временем могут быть восстановлены, эмоциональные раны не проходят в течение долгого времени после окончания кризиса. Часто они остаются скрытыми от посторонних глаз. Люди, особенно дети, переносят последствия травматических событий в период восстановления и в будущее. Это может привести к росту числа самоубийств, повлиять на возможность иметь средства к существованию и успехи в учебе. Это может оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и продолжительность жизни людей.

Если мы не будем заниматься проблемами психического здоровья и психосоциальных потребностей людей, пострадавших в результате вооруженных конфликтов, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций, последствия будут иметь далеко идущее и долгосрочное влияние. Как для каждого человека отдельно, так и для сообщества и социально-экономического восстановления всего общества.

Международное движение Красного Креста и Красного Полумесяца расширяет и углубляет масштабы своей деятельности в целях удовлетворения этих потребностей, но мы не можем сделать это в одиночку. Мы должны действовать сообща.



В Кокс-Базаре в Бангладеш женщины из штата Ракхайн могут встречаться в группах поддержки, где рассказывают о своем опыте и могут научиться позитивным стратегиям преодоления трудностей.

Фото: Олле Халлберг, Красный Крест Швеции



Ожидается, что в условиях гуманитарного кризиса распространенность психических расстройств увеличится более, чем в два раза.

В районах, затронутых конфликтами, более, чем каждый пятый страдает от таких проблем психического здоровья, как депрессия или тревога.

кто-то совершает самоубийство. Пережитый опыт насилия, жестокого обращения или утраты тесно связан с суицидальным поведением.

Будем действовать сообща!

Государствам, гуманитарным организациям и другим заинтересованным субъектам необходимо действовать. Выделить больше ресурсов. Принять конкретные меры по устранению обширных психических и психосоциальных последствий вооруженных конфликтов, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций. Вместе мы должны:

1. Обеспечить на раннем этапе и в постоянном режиме доступ к услугам психической помощи и психосоциальной поддержки в целях удовлетворения острых потребностей в сохранении психического здоровья и предотвращения перерастания дистресса в более тяжелые состояния. Многие психические заболевания развиваются в раннем возрасте, а самоубийство является второй основной причиной смерти среди людей в возрасте 15-29 лет, поэтому профилактика, направленная на детей и молодежь, особенно важна.

2. Расширение действий на местном уровне и на уровне сообществ в целях повышения эффективности удовлетворения огромных потребностей в области психического здоровья и психосоциальной помощи и укрепления устойчивости. Участие в мероприятиях по реагированию укрепляет вовлеченность и подотчетность сообщества и обеспечивает предоставление поддержки с учетом конкретных условий и культурных особенностей.

3. Укрепить качественный и количественный состав рабочей силы для обеспечения фундаментальных условий для оказания помощи и приверженности принципу "не навреди" и в целях решения проблемы огромного кадрового дефицита. Инвестиции в увеличение и развитие рабочей силы должны быть приоритетными и осуществляться посредством более широкого и непрерывного образования, обучения и наставничества для людей, работающих в области психического здоровья и психосоциальной помощи.

4. Создать комплексную и интегрированную модель поддержки, чтобы гарантировать, что каждый сможет получить поддержку, необходимую ему. Для этого аспекты психического здоровья и психосоциальной помощи должны быть интегрированы во все меры гуманитарного реагирования. Потребности в области психического здоровья и психосоциальной помощи сильно различаются и для их удовлетворения необходим многоуровневый подход, включающий в себя все аспекты от базовой психосоциальной поддержки до более специализированной помощи.

5. Бороться со стигмой, отчуждением и дискриминацией Устранение стигмы, отчуждения и дискриминации в целях обеспечения доступа людей к уходу и поддержке и для защиты их безопасности, здоровья и достоинства. Люди с психическим здоровьем и психосоциальными потребностями часто сталкиваются со стигмой и дискриминацией, что может исключить их из общества и помешать им обратиться за помощью. Поэтому мы должны предотвращать маргинализацию и способствовать инклюзии.

6. Защищать психическое здоровье и психосоциальное благополучие персонала и волонтеров которые работают в сложных условиях и часто сами страдают от чрезвычайных ситуаций. Сотрудники и волонтеры должны обладать необходимыми знаниями и навыками, чтобы справляться со стрессовыми ситуациями и заботиться о себе и обращаться за поддержкой в случае необходимости. Это действительно является основой для обеспечения качества и устойчивости услуг, которые они предоставляют.



В лагере для перемещенных лиц Красный Крест помогает детям, наиболее сильно пострадавшим от травматического события, вызванные конфликтами в Центральноафриканской Республике.

Фото: Кристоф да Силва, МККК.

Чем сегодня занимается Международное Движение Красного Креста и Красного Полумесяца.

Международное движение Красного Креста и Красного Полумесяца - Международный комитет Красного Креста (МККК), Международная федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (МФОКК и КП) и 191 Национальное Общество - оказывает помощь отдельным людям, семьям и населению, предоставляя услуги от первичной психосоциальной поддержки до более специализированной помощи до, во время и после чрезвычайных ситуаций.

Национальные Общества содействуют укреплению психического здоровья и психосоциального благополучия в пострадавших сообществах путем проведения базовых мероприятий по психосоциальной поддержке, таких как оказание первой психологической помощи, повышение осведомленности о самопомощи, занятия спортом и творчеством. Эти мероприятия проводятся обученным персоналом при наставничестве специалистов, волонтерами и членами общин и часто входят в услуги Национальных Обществ по реагированию на чрезвычайные ситуации.

МККК, МФОККиКП и Национальные Общества работают над тем, чтобы потребность людей в психологической поддержке и специализированной помощи была удовлетворена через поддержку сверстников, групповую работу, консультирование или психотерапию, или через направление в другие существующие службы охраны психического здоровья.

Движение также работает над укреплением систем здравоохранения посредством обучения специалистов в области психического здоровья и психосоциальной поддержки.

Усиление работы по защите безопасности, достоинства и прав людей может способствовать решению проблем, связанных с профилактикой и удовлетворением потребностей в области психического здоровья и психосоциальной поддержки. Это поможет Движению увеличить свой вклад в предотвращение и ограничение подверженности риску и вреду.

Психическое здоровье и психосоциальные потребности людей, пострадавших от вооруженных конфликтов, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций, - главная тема 33-й Международной конференции Красного Креста и Красного Полумесяца в декабре 2019 года, где Движение и 196 государств-участников Женевских конвенций должны принять резолюцию, касающуюся этой неотложной гуманитарной проблемы.

Дополнительная информация доступна на сайтах: www.icrc.org, www.ifrc.org или www.pscentre.org

