



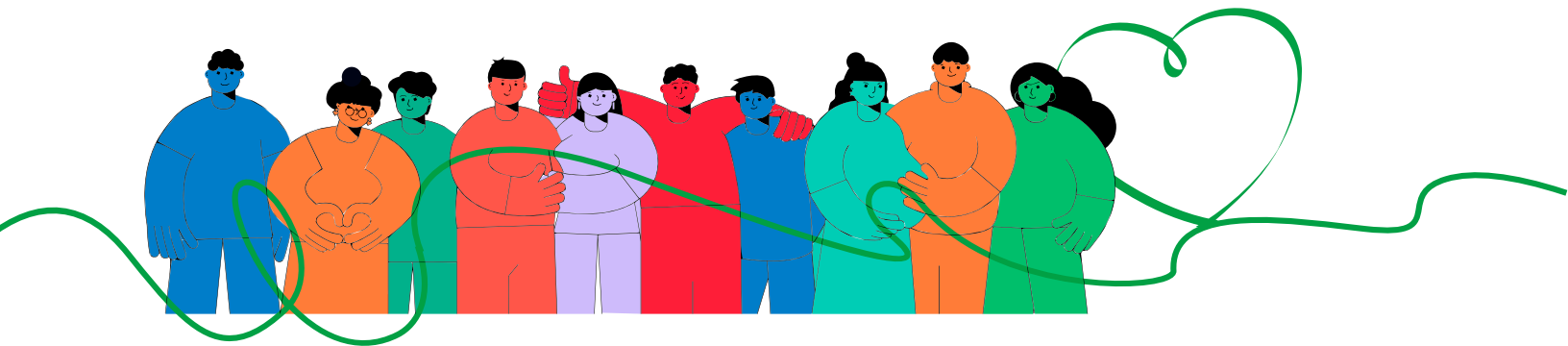
ЄВРОПЕЙСЬКИЙ  
ТИЖДЕНЬ  
ЗДОРОВ'Я  
ТИЖДЕНЬ  
ПСИХІЧНОГО  
ЗДОРОВ'Я

**22-28**  
Травень  
2023

# Mental Health Europe Політичні рекомендації



На шляху до психічно  
здорових суспільств, які  
створюють простір для  
процвітання кожного



## **Політичні рекомендації щодо створення психічно здорових громад, які створюють простір для розвитку для всіх**

Психічне здоров'я - це стан психічного благополуччя, який дозволяє людям реалізовувати власний потенціал, жити в гармонії зі своїми цінностями та робити значущий внесок у життя своїх громад.

Психічне здоров'я є невід'ємною частиною здоров'я і фундаментальним правом людини. Психічне благополуччя також має вирішальне значення для особистого, соціального та соціально-економічного розвитку.

Громади відіграють важливу роль у психічному здоров'ї людей. Вони можуть забезпечити людям відчуття приналежності, виступати потужним джерелом підтримки, давати відчуття мети та сприяти соціальним змінам, необхідним для досягнення психічного благополуччя.

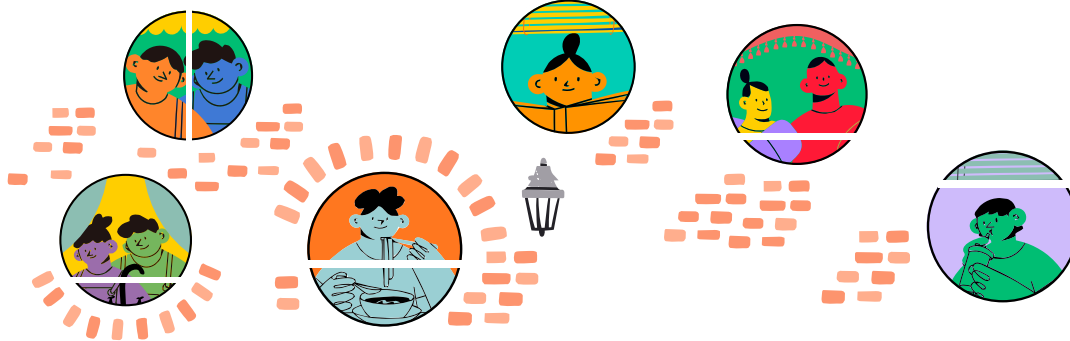
Пандемія COVID-19 пролила світло на психічне здоров'я, що призвело до широкої обізнаності та підвищення цінності психічного здоров'я серед людей, громад та урядів. Настав час підкріпити цю цінність зобов'язаннями та інвестиціями з боку всіх зацікавлених сторін у всіх секторах. Ключовими пріоритетами дій для європейських країн є трансформація середовищ, які впливають на психічне здоров'я (таких як дім, освіта, робочі місця та різноманітні громади). робочі місця та різноманітні спільноти) та створення мережі формальної та неформальної підтримки на рівні громади. мережі формальної та неформальної підтримки на рівні громади.

Вкрай важливо забезпечити, щоб усі члени суспільства мали всебічне розуміння соціальних, культурних і взаємовідносин факторів, які впливають на психічне здоров'я.

Хоча, можливо, легше діяти на основі окремих навичок, цього недостатньо для досягнення доброго психічного здоров'я для всіх. Зміни необхідні структурні зміни для посилення захисних факторів і пом'якшення факторів ризику, пов'язаних з широким спектром соціально-економічних і екологічних детермінант психічного здоров'я.

Спільне розуміння психічного здоров'я та факторів, що його формують, може слугувати основою для розробки політики та дій, які можуть призвести до відповідних змін. Такий підхід є ключовим для забезпечення того, щоб кожна людина жила в контексті, який підтримує її психічне здоров'я і дозволяє їй йому або їй процвітати на кожному етапі життя.

# ДІМ



Дім - ключове місце для психічного здоров'я. Турбота в ранньому дитинстві є захисним фактором, особливо важливим, оскільки основи міцного психічного здоров'я формуються в ранньому віці. Обов'язки з догляду (за дітьми та тими, хто потребує тривалого догляду) можуть мати негативний вплив на психічне здоров'я тих, хто доглядає, за відсутності належної підтримки. Інші фактори ризику в домашньому середовищі включають самотність та ізоляцію, насильство з боку партнера, жорстоке поводження з дітьми та людьми похилого віку і нехтування ними, а також труднощі в домашньому оточенні.

## Рекомендації для європейських країн

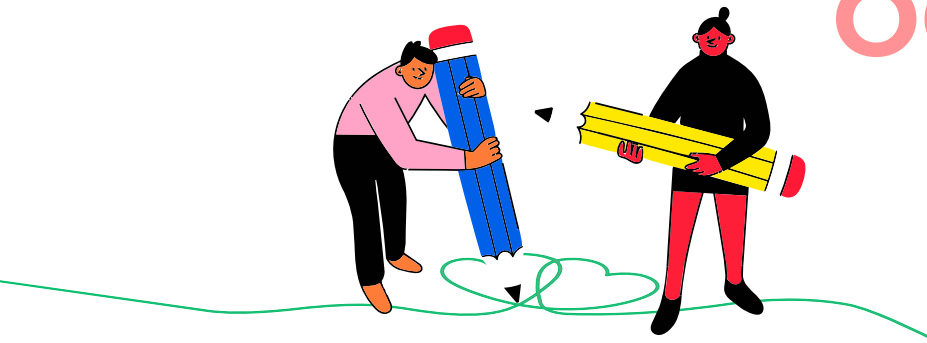
### Структурні зміни

- Впроваджувати політику, дружню до піклувальників, яка надає їм час і ресурси, необхідні для виконання своєї ролі людини, що підтримує психічне благополуччя тих, за ким вони доглядають. Наприклад, оптимальна (забезпечена ресурсами) відпустка для догляду за дитиною може пом'якшити та запобігти проблемам психічного здоров'я серед батьків, що за принципом снігової лавини вплине на благополуччя дітей.
- Зменшити соціальну ізоляцію та самотність шляхом покращення інфраструктури (наприклад, транспорту, цифрової інклюзії), фінансування інноваційних підходів, які створюють культуру приналежності та зміцнюють соціальні зв'язки, а також через законодавство та політику (наприклад, вирішення проблем старіння, нерівності та цифрового розриву). Законодавство має поширювати свою дію на людей різного віку, не забуваючи про молодь, та інвестувати у зв'язки між поколіннями.
- Забезпечити програми соціального захисту для вразливих домогосподарств, повернення боргів та підтримку у фінансовій скруті.
- Забезпечити доступ до безпечного, доступного, довгострокового та якісного житла як ключового фактору захисту психічного здоров'я людей.
- Вживати заходів з використанням науково обґрунтованих методів для мінімізації наслідків стресових і травматичних подій у дитинстві та в сім'ях.
- Посилити механізми запобігання та реагування на домашнє насильство та жорстоке поводження..

### Навички

- Забезпечити втручання для підтримки осіб, які здійснюють догляд за дітьми та довготривалий догляд, у виконанні їхньої ролі, особливо з точки зору знань, ставлення, навичок та практик, пов'язаних з доглядом та психічним здоров'ям.

# ОСВІТА



Школи, університети та освітні установи надають можливість охопити якомога більше дітей, підлітків та молодих людей з різних верств населення. На жаль, не всі можуть отримати доступ до підтримки психічного здоров'я а також до програм зміцнення та профілактики психічного здоров'я. Ефективна інтеграція тем психічного здоров'я у формальну та неформальну освіту може підвищити здатність учнів підтримувати психічне благополуччя або дозволити їм відновити його, зменшуючи при цьому стигматизацію. Крім того, така інтеграція покращить результати навчання та академічну успішність, а також знизить рівень відсіву.

## Рекомендації для європейських країн

### Структурні зміни

- Створення освітнього середовища, сприятливого для позитивного психічного здоров'я та благополуччя, шляхом розробки та впровадження політики охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в навчальних закладах з урахуванням потреб, думок та можливостей учнів.
- Усунення факторів ризику для психічного здоров'я, наприклад, шляхом впровадження програм протидії булінгу та дискримінації.
- Переконалися, що освітня культура не ґрунтується на конкуренції, а є такою, в якій усі студенти та фахівці відчувають себе залученими, підтриманими та оціненими.

### Навички

- Інтегрувати знання про психічне здоров'я, соціальну відповідальність і науку про емоції в навчальні програми, починаючи з раннього дитинства і закінчуючи всією системою освіти, включаючи навчальні програми для педагогічних працівників і майбутніх медичних працівників.
- Ознайомлення педагогічного персоналу з конкретними заходами/методами, які вони можуть застосовувати для реагування на особливі потреби учнів (наприклад, адаптація до навчального процесу, наприклад, можливість продовження термінів виконання завдань у виняткових обставинах).
- Забезпечення обізнаності освітян, вчителів про ширшу (сімейну, соціальну та медичну) мережу підтримки в громаді (щоб вони могли працювати разом) та підтримувати з нею зв'язок.



# РОБОТА



Робота займає центральне місце в житті та ідентичності багатьох людей: вона забезпечує дохід, може дати відчуття сенсу і причетності, і в той же час є важливою частиною процесу одужання для людей, які мають проблеми з психічним здоров'ям. Дослідження також показують, що значного зниження продуктивності праці можна досягти, якщо сприяти підвищенню рівня психічного здоров'я на робочому місці.

## Рекомендації для європейських країн

### Структурні зміни

- Впроваджувати політику створення здорових робочих місць, які сприяють психічному здоров'ю, запобігають стресу, пов'язаному з роботою, і надають підтримку в разі потреби, відходячи від спрощених заходів, які визначають проблеми психічного здоров'я як виключно пов'язані з індивідуальними схильностями.
- Забезпечення того, щоб роботодавці вносили розумні корективи для працівників, які мають проблеми з психічним здоров'ям або перебувають на стадії одужання.
- Забезпечення безпечних, сприятливих і гідних умов праці для всіх.

### Навички

- Проводити тренінги з питань психічного здоров'я в робочому середовищі для роботодавців, безпосередніх керівників та працівників (наприклад, щодо виявлення потреб та ініціювання розмов, належного реагування та надання адекватної підтримки), переходячи від підходу, який фокусується на окремих особах з метою їх "виправлення", до підходу, який досліджує культурні та структурні зміни для досягнення довгострокових ефектів.





# ПРИЄДНАННЯ ДО СПІЛЬНОТ/ СПІЛЬНОТИ

Окрім дому, освіти та працевлаштування, важливо створювати сприятливе середовище в ширшій громаді, звертаючись, наприклад, до лідерів різних релігійних громад, волонтерів, спортивних команд, мистецьких колективів, молодіжних клубів, жіночих груп, ровесників.

Дослідження показують, що залученість громади, участь в асоціаціях та можливість бути залученим до прийняття рішень у громаді сприяють позитивному психічному здоров'ю в будь-якому віці. Крім того, соціальні суб'єкти відіграють важливу роль у задоволенні потреб населення у сфері психічного здоров'я, надаючи своєчасну, культурно прийнятну підтримку на місцях.

Іншими спільнотами, де люди можуть знайти підтримку та зв'язки, є онлайн-середовища. Важливо підкреслити, що ці середовища представляють як можливості, так і загрози для психічного здоров'я, так і загрози для психічного здоров'я.

## Рекомендації для європейських країн

### Структурні зміни

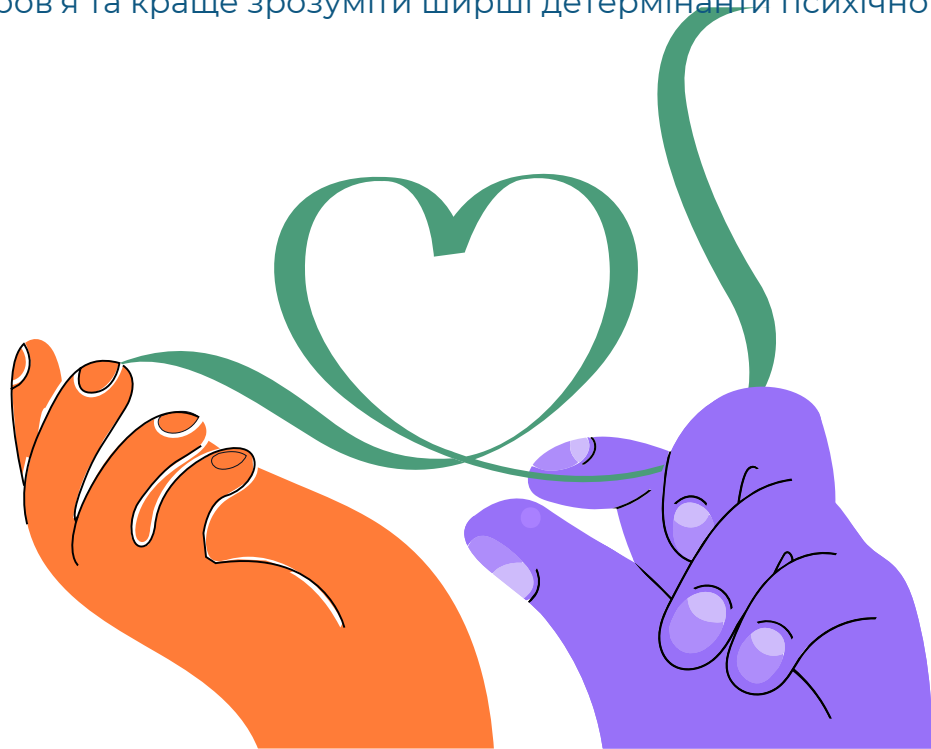
- Створити сприятливе середовище для громадських провайдерів. Наприклад, уряди повинні надавати ресурси (тобто кошти та приміщення) для громадських ініціатив, які можуть активізувати та посилити належну соціальну підтримку для людей з проблемами психічного здоров'я.
- Забезпечити співпрацю між медичними працівниками та надавачами послуг на рівні громади (наприклад, через практику, орієнтовану на громаду).
- Покращення якості інформації, що подається та відображається в засобах масової інформації для боротьби зі стигматизацією.
- Що стосується онлайн-спільнот, забезпечення висвітлення питань психічного здоров'я в соціальних мережах та інших цифрових технологіях.

### Навички

- Надання соціальним суб'єктам навичок і знань про психічне здоров'я та його ширші детермінанти, наприклад, шляхом проведення тренінгів для політиків, працівників соціальної сфери та охорони здоров'я.
- Інвестувати в розвиток цифрових навичок серед населення, особливо вразливих груп (наприклад, дітей та молоді), включаючи підвищення обізнаності щодо належного використання цифрових технологій та ризиків, щоб залишатися в безпеці в Інтернеті.

# Загальні рекомендації для ЄС

- Розробити комплексну, міжгалузеву і багатосекторальну стратегію охорони психічного здоров'я, включаючи чіткий графік, відповідний бюджет, цілі, а також індикатори для моніторингу прогресу в усіх державах-членах ЄС. Це забезпечить, щоб зростаюча цінність психічного здоров'я йшла пліч-о-пліч із зобов'язаннями та інвестиціями. Ми рекомендуємо Європейській Комісії розробити Європейську стратегію психічного здоров'я як тему майбутньої ініціативи щодо комплексного підходу до психічного здоров'я, оголошеної Президентом Урсулою фон дер Ляєн у своєму посланні про стан справ в ЄС у 2022 році.
- При розробці та впровадженні майбутньої ініціативи слід використовувати підхід співтворчості, який забезпечить залучення до процесу всіх зацікавлених сторін, включаючи людей з життєвим досвідом та їхніх захисників.
- Прийняття підходу "Психічне здоров'я в усіх політиках" при розробці майбутньої Комплексної ініціативи з охорони психічного здоров'я, а також врахування його в поточній і майбутній політиці, законодавстві та програмах фінансування. Наприклад, переговори щодо законопроекту про штучний інтелект (ШІ), що тривають, повинні враховувати найкращі інтереси дитини і запобігати негативному впливу на її психічне здоров'я та розвиток.
- Ухвалити директиву ЄС щодо подолання психосоціальних ризиків на робочому місці, застосовуючи колективний, а не індивідуальний підхід.
- "Заснувати Європейський рік психічного здоров'я, щоб нормалізувати розмови про психічне здоров'я та краще зрозуміти ширші детермінанти психічного здоров'я.





[www.mhe-sme.org](http://www.mhe-sme.org)



### Funded by the European Union

Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission's CERV Programme. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Mental Health Europe (MHE) is the largest independent network organisation representing people with mental health problems, their supporters, care professionals, service providers and human rights experts in the field of mental health across Europe. Its vision is to strive for a Europe where everyone's mental health and wellbeing flourishes across their life course. Together with members and partners, MHE leads in advancing a human rights, community-based, recovery-oriented, and psychosocial approach to mental health and wellbeing for all.

HUMAN FOUNDATION EU  
FUNDACJA CZŁOWIEK



[WWW.HUMAN-FOUNDATION.EU](http://WWW.HUMAN-FOUNDATION.EU)



Fundacja  
CZŁOWIEK

[www.human-foundation.eu](http://www.human-foundation.eu)



Erīm  
European Programme  
for Integration  
and Migration

MH\_UKR

Supporting the Mental Health  
of Refugees from Ukraine



artemisszió  
Interkulturális Alapítvány



MENTAL  
HEALTH  
PERSPECTIVES

ЦЕЙ ПРОЕКТ БУВ ПІДТРИМАНИЙ ЄВРОПЕЙСЬКОЮ ПРОГРАМОЮ З ІНТЕГРАЦІЇ ТА МІГРАЦІЇ (ЕРІМ), СПІЛЬНОЮ ІНІЦІАТИВОЮ МЕРЕЖІ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ФОНДІВ З ІНТЕГРАЦІЇ ТА МІГРАЦІЇ (ЕРІМ), СПІЛЬНОЇ ІНІЦІАТИВИ МЕРЕЖІ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ФОНДІВ (NEF). МЕРЕЖА ЄВРОПЕЙСЬКИХ ФОНДІВ (NEF). ВИКЛЮЧНУ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ПРОЕКТ НЕСЕ ЗА ПРОЕКТ ПОКЛАДАЄТЬСЯ НА ОРГАНІЗАТОРА(ІВ), А ЗМІСТ НЕ ОБОВ'ЯЗКОВО ВІДОБРАЖАЄ ПОЗИЦІЮ ЕРІМ, NEF АБО ФОНДІВ-ПАРТНЕРІВ ЕРІМ