



ПРОГРАМА ТУРБОТИ ПРО
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ
в закладах вищої і передвищої освіти

У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ І ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ МАЮТЬ ПІКЛУВАТИСЯ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ!

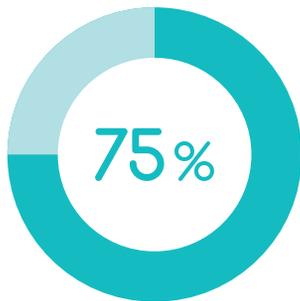
В часі повномасштабної війни в Україні ми дбаємо про надійні укриття та бомбосховища, турбуючись про нашу безпеку. Проте наші «душі» теж під обстрілом. Наша психіка щоразу зранюється від втрат і травм, які несе війна.

Українська молодь, головно студентство, завжди була на стрижні рухів спротиву та боротьби за свободу. Беручи до уваги сучасну історію України – від Революції на граніті, крізь Помаранчеву революцію, злітаючи в небо Небесною сотнею на Майдані, – молодь боролася за гідне життя у вільній і незалежній Україні. В останні роки молоді люди – цвіт української нації – захищають Україну на фронті, віддають за неї свої життя. Мільйони молодих людей воюють і на «інших фронтах»: активно волонтерять, створюють стартапи, вчать і працюють задля відродження та розбудови України.

**Нашим завданням є пограти про молодь,
зокрема про їхню психологічну стійкість та
психічне здоров'я.**

Юнацький вік – час динамічних змін. У цей час молода особа формує власну ідентичність, яка полягає у визнанні своєї індивідуальності та відчутті приналежності до певних соціальних груп. Юнаки та юнки перебувають у пошуку власних ідеалів та цінностей. Процес формування нерідко супроводжується кризовими явищами: кризою стосунків, кризою цінностей, кризою особистості.

Біологічні, психологічні та соціальні виклики, які починаються зі статевого дозрівання та тривають приблизно до кінця юнацького віку, створюють «вікно вразливості» до виникнення психічних захворювань. Ця вразливість посилюється, коли молода особа торує шлях до незалежного та самостійного дорослого життя й зіштовхується зі щоразу більшими вимогами соціуму.



Епідеміологічні дослідження показують, що 75% випадків психічних захворювань дорослого віку беруть свій початок у віці до 24 років.

Депресія у цьому віці має з-поміж усіх розладів найбільший вплив на втрату якості життя та порушення функціонування, суїцид належить до трійки головних причин смертності молоді.

Психічне захворювання може серйозно порушити позитивну траєкторію розвитку особистості та суттєво обмежити потенціал молодої людини. Саме в цьому віці молода особа активно розвиває соціальні зв'язки, здобуває освіту та набуває компетентності в обраній професії.

Тому розлади у сфері психічного здоров'я можуть мати виражений негативний вплив на навчання, соціальне життя і майбутнє молодої особи.



Вік 14-24 роки є критично важливим з точки зору можливості ефективних превентивних і терапевтичних втручань у сфері психічного здоров'я.

Згідно з дослідженнями, допомогу у сфері психічного здоров'я отримує лише 10-30 % молоді з числа тих, хто її насправді потребує.

Існує низка причин, чому такий низький відсоток осіб отримує фахову допомогу:

- Вікові особливості: юнаки впевнені, що впораються самотужки, і готові радше допомогти комусь, аніж шукати допомоги для себе.
- Природа психічного розладу замикає особу наодинці зі собою, ізолює від інших, тим самим посилюючи проблему.
- Часто психічний розлад є «невидимим» для інших.
- Стигма і сором.
- Поширеність міфів на кшталт «психічні розлади трапляються рідко», «саме пройде», «це назавжди» та інші.
- Низька освіченість у питанні психічного здоров'я, зокрема, особа та її оточення не здатні розпізнавати симптоми психічного захворювання.
- Недостатня увага до психічного здоров'я на первинній ланці, слабкість мережевої співпраці.
- Послуги у сфері психічного здоров'я можуть бути недоступними або їхня якість – невідповідна.

Розробляючи систему турботи про психічне здоров'я молоді, варто відштовхуватися від основних принципів роботи саме з молоддю. Враховуючи ці принципи, ми, так би мовити, «знешкоджуємо» перешкоди, які стоять на заваді молодій особі отримати необхідну допомогу. Це є запорукою залучення та подальшого звернення молоді по допомогу у сфері психічного здоров'я.

Які принципи лежать в основі надання послуг у сфері психічного здоров'я молоді?

- доброзичливе та сфокусоване на молоді ставлення;
- превентивно орієнтований підхід;
- раннє виявлення та ідентифікація факторів ризику, раннє втручання та підтримка;
- допомога близька і доступна;
- оптимістичний та сповнений надії підхід;
- цілісний, особистісно орієнтований підхід;
- потреби та цілі молодої особи є пріоритетними;
- комплексний, гнучкий, інтегрований підхід;
- доказово ефективні методи допомоги;
- континуум труднощів, які вирішують завдяки мережевій співпраці;
- дружній до сім'ї та інклюзивний підхід;
- обізнаність і просвіта середовища;
- доступні програми однолітків.

У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ І ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ ВАЖЛИВО РОЗВИВАТИ КОМПЛЕКСНІ ПРОГРАМИ ТУРБОТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ!

Велику увагу у реалізації цих програм варто приділити превенції. Це найефективніша стратегія, зокрема і з економічної точки зору. Важливо запобігати виникненню психічних захворювань, а не лише лікувати. Подібно до процесу імунізації, коли організм наче «озброюється» антитілами, завдяки чому якщо і виникне захворювання, то процес одужання є легшим, менш затратним і з меншою кількістю ускладнень. Тому щоб запобігати виникненню психічних захворювань, нам важливо «озброїти» молодь знаннями, навчити турбуватися про власне психічне здоров'я. Адже *scientia potentia est* (знання – це сила). Таким місцем, де молодь має отримати ці знання, мають бути заклади вищої і передвищої освіти, бо саме вони мають стати не лише місцем освіти та отримання знань і компетенцій в обраній спеціалізації, а й місцем, де молода особа стає дорослою, готується до майбутнього та його викликів.

Тому важливо, щоб молодь знала, як долати труднощі, з котрими доводиться стикатися. Як у вирі життєвих випробувань зберігати стійкість. Як впоратися з втратою стосунків, втратою близької людини, як подолати депресію і тривогу, як справлятися у випадку пережиття травматичної події та як підтримати близьких.

Заклади вищої і передвищої освіти – це місця освіти та формування особистості, і, безумовно, психічне здоров'я є важливою складовою цього процесу.

Згідно з найкращими світовими практиками, такі освітні програми запобігання психічним захворюванням найкраще реалізуються у груповому форматі. Ці програми мають стати частиною молодіжної культури, в середовищі якої турбота про фізичне і психічне здоров'я та про стосунки має бути трендом.

Тому заклади вищої і передвищої освіти мають стати місцем, де твориться культура турботи про психічне здоров'я молоді.

Оптимальним освітнім форматом є проведення тренінгів, воркшопів, під час яких молодь має можливість взаємодіяти між собою та разом творити культуру плекання психічного здоров'я.

Оскільки заклади вищої і передвищої освіти є освітнім, культурним та професійним середовищем життя молоді, то важливо, щоб послуги у сфері психічного здоров'я були доступні і близькі до молоді.

Такий принцип може реалізуватися завдяки двом складовим:

- 1 Важливо, щоб освітнє середовище, а саме викладачі, куратори, керівники студентських формальних і неформальних груп мали знання та розуміння симптомів психічних розладів. Таким чином, у випадку проблеми у молодій особі, уважний викладач зможе помітити проблему, підтримати та доброзичливо скерувати до Центру психічного здоров'я.
- 2 Тому другою складовою доступності і близькості допомоги є наявність Центру психічного здоров'я у закладах вищої і передвищої освіти, в якому молода особа може отримати консультацію і фахову допомогу психолога чи психотерапевта та при потребі бути скерована до спеціалізованого центру.

Задля того, аби запровадити у закладах вищої і передвищої освіти програми турботи про психічне здоров'я молоді, наводимо п'ять рекомендацій. Втілюючи ці рекомендації, важливо адаптувати їх до моделі вашого закладу освіти та умов часу.

РЕКОМЕНДАЦІЯ №1

У кожному вузі має бути цілісна програма турботи про психічне здоров'я.



Коли ми кажемо цілісна, то йдеться що ця програма складається з декількох ключових компонентів, які взаємодіють між собою. І ця програма, подібно до механізму, працюватиме, якщо кожен з цих компонентів буде втілений і скоординований. Складовими цієї системи є три рівні завдань і відповідні до них програми.



Система турботи про психічне здоров'я молоді у закладах вищої і передвищої освіти має базуватись на дієвих та доказово-ефективних методах допомоги.

Для прикладу, однією з кращих світових практик є досвід Інституту Ориген в Австралії, візією якого є «Психічне здоров'я в університетському середовищі». Рекомендації, які пропонуємо, співзвучні зокрема і рекомендаціям цього інституту. Вони адаптовані до умов та викликів, які постали перед українським студентством та освітнім середовищем під час війни. Пропонуємо закладам вищої і передвищої освіти, спираючись на ці рекомендації як на певний стандарт, розробити цілісну систему турботи й підтримки психічного здоров'я студентів.

У творенні цієї системи важливо тісно комунікувати та співпрацювати зі студентами й викладачами, адже їхні потреби та труднощі є центральними.

Система турботи про психічне здоров'я студентів має бути інтегрована у ширшу мережу послуг в громаді і бути у тісній співпраці з закладами та центрами цієї мережі.

Для прикладу, нам не потрібно розбудовувати при закладах вищої і передвищої освіти психіатричне відділення, зі штатом психіатрів чи інших фахівців. При потребі молоду особу можна скерувати до психологічної служби при закладах вищої і передвищої освіти або до спеціалізованого центру, відповідно до її потреб.

Очевидно, що така система не втілюється за день чи два. Проте деякі речі можна зробити досить швидко і з мінімальним бюджетом. Тому пропонуємо зібрати команду фахівців-однодумців.

Завданням команди є підготовка у співпраці з представниками студентських груп і викладачів спільної стратегії та плану. Скоординувавши зусилля, можна переходити до покрокового втілення, адаптовуючи план до унікальних студентських потреб.

РЕКОМЕНДАЦІЯ №2

У вузах мають бути імплементовані освітні і просвітницькі програми плекання психологічної стійкості, превенції і промоції, основ грамотності у сфері психічного здоров'я

Як вже згадувалося, заклади вищої і передвищої освіти мають стати місцем освіти та просвіти. Слова Нельсона Мандели «Освіта – це найпотужніша зброя, яку ви можете використати, щоб змінити світ» особливо промовисті для нас в цей час. Так важливо «озброїти» студентство й освітнє середовище добрими знаннями про психічне здоров'я.



В умовах війни пріоритетом має бути доступ та популяризація програми плекання психологічної стійкості – зокрема через доступні онлайн-курси та інформаційні ресурси. Психологічна стійкість полягає у здатності долати випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та цілісну особистість. Ми народжуємося з цією програмою, проте вона наче м'язи – потребує тренувань. Концепція психологічної стійкості науково обґрунтована, тому її виклад та навчання має бути методичним.

Формула психологічної стійкості містить у собі суму п'яти компонентів:

1. Це знання своїх цінностей та життя згідно з ними, попри перешкоди та випробування.
2. Це ефективна й усвідомлена активна діяльність: поведінка, яка впливає з цінностей, пов'язана з надією і стосунками.
3. Це корисне мислення.
4. Це ефективна регуляція енергії та емоцій.
5. Це творення і підтримка стосунків та зміцнення спільної стійкості.

Тому важливо, аби студенти та викладачі мали доступ і можливість через різні програми плекати психологічну стійкість, адже це стосується здатності справлятися з різними випробуваннями і труднощами в житті, а особливо з викликом війни.



Детальніше про Академію стійкості див. <https://resilience.k-s.org.ua/>

Іншим важливим просвітницьким компонентом є поширення знань про психічні розлади.

Обізнаність допомагає молодій особі й оточенню вчасно розпізнати симптоми розладу. Це дає можливість отримати допомогу на рівні раннього втручання. Для студентів це особливо важливо – адже через особливість розвитку розладу, наприклад депресії, проблеми можуть накопичуватися сніговою лавиною і призвести до посилення розладу. Психічний розлад впливає на академічну успішність студента, якість стосунків і якість життя загалом.

Тому так важливо вчасно виявляти труднощі у сфері психічного здоров'я, будучи озброєними знаннями.

Добрі знання розвінчують міфи щодо психічних розладів та зменшують стигматизацію. Вони дають надію на одужання, показують шляхи та можливості допомоги. Важливою складовою просвітницької роботи є навчання технік самопомоги та рекомендації щодо підтримки близької людини з психічним розладом.

Просвітницька робота й освіта у закладах вищої освіти має стосуватися не лише психічних розладів, а й психічного здоров'я загалом.

В освітні програми закладів вищої освіти потрібно ввести курс, який можна назвати «Основи психічного здоров'я». Цей курс має включати теми, які мають безумовну прикладну цінність.

Зокрема, це теми, з якими так чи інакше стикаємося в дорослому житті: вікова психологія, тема втрати та горювання, емоції, стосунки, особистісні межі, техніки вирішення проблем та конфліктів, типи мислення, творчість, ресурси, майндфулнес, цінності, психологія щастя та інші.

Наше психічне здоров'я містить у собі своєрідний континуум: з одного боку його складають труднощі і розлади, а з іншого боку у ньому є ресурс для розвитку, що є позитивом.

Тому освітні програми для студентів мають містити також ті програми, що стосуються особистісного зростання, розвитку особистості, плекання соціальної та емоційної компетенції, пізнання та розвитку власних цінностей. Адже серед ключових завдань освіти – формування особистості, плекання спільноти, інтелектуальне зростання, здатність розуміти себе та інших, усвідомлений поступ відповідно до власних цінностей, успішність.

Існують різноманітні способи поширення знань про психічне здоров'я та психічні розлади. Це і спеціальні освітні програми та курси, і тематичні Дні (або Тижні) психічного здоров'я, і круглі столи тощо. А ще – куточки психічного здоров'я, наповнені інформаційними буклетами, плакати, банери.

Вагома роль належить інформаційним онлайн-ресурсам: вони є доступною для кожного студента чи викладача базою матеріалів. Важливо, щоб студент знайшов у ній інформацію про розлади, матеріали самопомоги, відео- чи аудіозаписи тренінгів чи подкастів, літературу особистісного зростання та інші важливі ресурси. Для цього потрібно активно інформувати, анонсувати чи нагадувати про наявні у вашому виші ресурси з турботи про психічне здоров'я для студентів та викладачів.

Ви можете дуже творчо (а головне – з любов'ю) поширювати знання і гбати про психічне здоров'я у вашому закладі вищої освіти.

Головне, аби інформація про психічне здоров'я, була доступна всім студентам і викладачам у вашому навчальному закладі й слугувала у ролі маяків, що нагадують про психічне здоров'я і спонукають до піклування про нього.

РЕКОМЕНДАЦІЯ №3

У закладах вищої і передвищої освіти мають функціонувати Центри психічного здоров'я.

Осередком турботи про психічне здоров'я у закладах вищої і передвищої освіти має бути Центр психічного здоров'я. Започаткувати такий осередок можна з маленького – з кабінету психолога, а тоді поступово розвивати й удосконалювати. Він може мати різні назви: психологічна порадня, центр консультування, центр психологічної допомоги. Та суть цього Центру полягає у таких напрямках роботи:

- Надавати допомогу студентам та викладачам при зіткненні з труднощами і розладами у сфері психічного здоров'я. Залежно від наявних ресурсів і кваліфікації фахівців, які працюють у Центрі, така допомога може бути і консультативна, і психотерапевтична.
- Проводити та координувати просвітницькі кампанії у закладах вищої і передвищої освіти.
- Проводити та координувати освітні курси серед викладачів та студентів.
- Тісно комунікувати зі студентством та викладачами про їх труднощі та потреби у сфері турботи про психічне здоров'я. Також залучати студентство до різних кампаній та промоцій задля спільного творення культури турботи про психічне здоров'я.

РЕКОМЕНДАЦІЯ №4

У закладах вищої і передвищої освіти потрібно уважно й турботливо плекати соціальні зв'язки та колективну стійкість через побудову спільноти, міцних стосунків, цінності любові, взаємопідтримки та солідарності.

Соціальні стосунки є важливою складовою загального відчуття благополуччя. Від того, як складаються наші стосунки, залежить наша стійкість. Стійкість не лише індивідуальна, а й стійкість групи, спільноти, до якої ми належимо.

Бути спільнотою означає не просто бути групою людей, які спільно вчать та працюють, а бути об'єднаними спільними цінностями у правді, любові, довірі і доброзичливості. Важливо, щоб заклади вищої освіти були саме спільнотами, де плекають і цінують стосунки.

Добрі стосунки зазвичай формуються не самі по собі, а в результаті спільної кропіткої праці. Тому важливо, аби освітнє середовище прищеплювало студентам цінність стосунків.

Щоб заклади вищої і передвищої освіти були для студентів взірцем доброзичливого ставлення викладачів і дружних взаємин працівників. Важливо, щоб освітнє середовище забезпечувало, розвивало і підтримувало гідні, особистісно-орієнтовані стосунки між студентами та викладачами.

За допомогою спеціалізованих програм навчання компетенцій і навчок добрих відносин важливо плекати такі складові добрих стосунків, як співчуття, емпатію, підтримку, доброзичливу конфронтацію, турботу про власні потреби та потреби інших, навички доброзичливо вирішувати конфлікти і непорозуміння.

Заклади вищої і передвищої освіти можуть мати свої специфічні події, через які плакається та підтримується цінність стосунків. І такі події можуть бути всередині групи, потоку, факультету та на рівні закладу. Вони можуть полягати у взаємній підтримці у важкі часи, зокрема в часи втрат, у святкуванні радісних митей, у спільній діяльності.

РЕКОМЕНДАЦІЯ №5

Повинна бути спеціальна програма підготовки та підтримки викладачів щодо їхньої ролі у системі турботи про психічне здоров'я студентів, а також програма підтримки їхнього власного психологічного благополуччя.

«Занадто часто ми недооцінюємо силу дотику, усмішки, доброго слова, активного слухання, чесного компліменту чи найдрібнішого прояву турботи. Хоча все перелічене здатне перевернути життя»

Лео Бускалья

У той час, коли професор і публіцист Леонардо Бускалья (1924-1998) викладав в Університеті Південної Каліфорнії, одна з його студенток вчинила самогубство. Леонардо, або як його ще називали – «Доктор Любов», – настільки проїнявся самогубством талановитої студентки, що започаткував у своєму університеті експериментальний факультативний курс «Любов». Цей курс був присвячений питанням, які турбують молодих людей: стосунки, відповідальність, смерть, надія, особистісне зростання. Пізніше ті думки, ідеї та почуття, які народилися у процесі курсу, стали основою однойменної книги професора.

Викладачі, безумовно, відіграють вагому роль у системі турботи про психічне здоров'я студентів.

Викладач, уважний не лише до академічної успішності студента, а й чутливий до особистості студента та його психічного здоров'я, може зауважити проблему, допомогти, а при потребі скерувати до фахівця. Дуже часто за зміною академічної успішності студента (наприклад, провальній сесії) криються труднощі, пов'язані з психічним здоров'ям.

Студент може переживати втрату близької особи, мати депресію чи інший тривожний розлад. Період найбільшої вразливості – перші курси, адже це час адаптації до нового формату навчання, нових вимог та нового середовища. Значна частина студентів навчається у місті, яке для них не є рідним. Часто це додатковий виклик, особливо коли студент змушений поєднувати навчання з роботою. Тому так важливо, щоб студентів в освітньому середовищі супроводжували дорослі, котрі б уважно ставилися до вразливості молоді та були готові її підтримати. Дорослі, котрі матимуть цікавість спитати у студента: «Як твоє життя? Як твій настрій? Як ти справляєшся?»

Коли ми згадуємо викладачів, то ми маємо на увазі всіх дорослих учасників освітнього процесу, які тією чи іншою мірою взаємодіють зі студентами. Це куратори курсів, керівники студентських формальних та неформальних груп, а особливо куратори гуртожитків чи колегіумів, де студенти проводять дозвілля.

Отже, важливо мати відповідні програми для дорослих учасників освітнього процесу. До прикладу, це може бути курс «Основи психічних розладів та їх симптоми», аби викладачі мали знання про те, що може бути тривожним сигналом про наявність у студента проблеми. Викладач може бути першою лінією допомоги – тим, із ким студент поділиться своїми переживаннями чи проблемами. Куратор гуртожитку чи колегіуму, де проживають студенти, може зіштовхнутися з незнанням, як реагувати на поведінку студента в гострому стресі чи психотичному епізоді.

Курс про «Першу психологічну допомоги» підготує до подібних ситуацій викладачів і кураторів, аби вони могли підтримати студента та скерувати по необхідну допомогу.

Психічне здоров'я викладачів таке ж важливе, як і студентів. Працівники закладів вищої і передвищої освіти, як і студенти, повинні мати можливість отримувати підтримку і допомогу у центрі психічного здоров'я у формі консультації чи психотерапевтичного сеансу.

Працюючи у системі людина-людина, викладачі часто можуть відчувати емоційне вигорання. Тому у програмі турботи про психічне здоров'я мають бути курси для викладачів. Це курси про важливість їхнього психологічного благополуччя: про емоційне вигорання, про те, як турбуватись про власне психічне здоров'я та як відновлювати власний ресурс. Адже щоб бути уважним і чутливим, мати ресурс підтримувати студентів, викладачеві важливо вміти піклуватися про власний психологічний добробут.

**У підсумку нам важливо пам'ятати:
об'єднаними зусиллями ми зможемо
допомогти нашій молоді!**

КОЛО(♡)СІМ'І

Центр здоров'я та розвитку



м. Львів, вул. Ярославенка 21
+38-098-559-65-21
kolo.simji@gmail.com
www.k-s.org.ua

ПРОФЕСІЙНІСТЬ. ТУРБОТА. ПАРТНЕРСТВО.

Видання реалізоване в межах проекту «Психічне здоров'я для України»



За підтримки
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Швейцарська Конфедерація



ІНСТИТУТ
ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЦЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ



УКРАЇНСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
КОГНІТИВНО-
ПОВЕДІНКОВОЇ
ТЕРАПІЇ