Классный час

**Всемирный день психического здоровья**

Цель: формирование понятий о психическом здоровье человека, забота о собственном здоровье.

Отмечаемый 10 октября этого года Всемирный день психического здоровья приходится на период пандемии COVID-19, резко изменившей нашу повседневную жизнь. Прошедшие месяцы стали проверкой на прочность для работников здравоохранения, которые несмотря на многочисленные трудности продолжают помогать больным и каждый день приходят на работу, опасаясь принести инфекцию домой; для учащихся, которым пришлось перейти в режим домашнего обучения, почти не общаясь с преподавателями и сверстниками и не понимая, что их ждет в будущем; для работающих людей, которые рискуют лишиться источников средств к существованию; для огромного числа людей, попавших в ловушку нищеты или гуманитарных кризисов и почти не защищенных от COVID-19; и наконец, для людей, страдающих психическими расстройствами, многие из которых как никогда остро чувствуют социальную изоляцию. И это не говоря уже о людях, переживающих боль утраты своих близких, нередко не сумевших даже попрощаться с ними.

Уже ощущаются экономические последствия пандемии: компании увольняют сотрудников в попытке спасти бизнес, а многие из них просто закрываются.

Опыт прошлых чрезвычайных ситуаций учит нас тому, что людей, нуждающихся в психиатрической и психосоциальной помощи, в ближайшие месяцы и годы станет значительно больше. Сейчас как никогда важно вкладывать средства в развитие национальных и международных программ по охране психического здоровья, которые уже на протяжении многих лет страдают от хронического недофинансирования.

Именно поэтому цель кампании по случаю Всемирного дня психического здоровья в этом году состоит в наращивании капиталовложений в охрану психического здоровья.

Охрана психического здоровья входит в число тех областей общественного здравоохранения, которые получают меньше всего внимания. Почти 1 миллиард человек в мире страдают психическими расстройствами, ежегодно 3 миллиона человек умирают в результате злоупотребления алкоголем, и каждые 40 секунд один человек кончает жизнь самоубийством. В настоящее время еще одним негативным фактором для психического здоровья населения стала пандемия COVID-19, нарушившая привычную жизнь миллиардов людей в мире.

При этом лишь относительно небольшое число людей в мире имеют возможность пользоваться качественными услугами психиатрической помощи. Более 75% людей с психическими, неврологическими и наркологическими расстройствами в странах с низким и средним уровнем дохода вообще не получают необходимого им лечения. По-прежнему широко распространены такие явления, как стигматизация, дискриминация, нарушения прав человека и применение ограничительных законодательных норм в отношении таких людей.

Пандемия COVID-19 вызвала перебои в оказании медицинской помощи во всем мире и еще больше затруднила и без того ограниченный доступ к качественным и экономически доступным услугам по охране психического здоровья, особенно в условиях чрезвычайных гуманитарных ситуаций и конфликтов. Это в первую очередь вызвано такими причинами, как рост заболеваемости и риска заражения в учреждениях длительного проживания, в частности интернатах и психиатрических больницах; введение ограничений на личное общение между людьми; случаи инфицирования вирусом среди сотрудников психиатрических служб; и перепрофилирование психиатрических учреждений для оказания помощи больным COVID-19.

Поэтому в связи с проведением в этом году Всемирного дня психического здоровья ВОЗ и ее партнеры – организация «Вместе за психическое здоровье во всеми мире» и Всемирная федерация психического здоровья – призывают повысить объем ресурсов, выделяемых на цели охраны психического здоровья. В целях мобилизации общественных действий в этой области в сентябре в преддверии Всемирного дня психического здоровья будет начата глобальная кампания «Защитим психическое здоровье: время вкладывать средства».

«Всемирный день психического здоровья – повод объединить усилия мирового сообщества и начать восполнять дефицит внимания к вопросам психического здоровья, – отметил Генеральный директор ВОЗ д-р Тедрос Адханом Гебрейесус. – Мы уже отмечаем негативное влияние пандемии на психическое здоровье населения, и данная ситуация, как ожидается, будет только усугубляться. Если мы прямо сейчас не возьмем на себя серьезные обязательства по наращиванию объема ресурсов, выделяемых на нужды охраны психического здоровья, это будет иметь далеко идущие последствия для здоровья, общества и экономики».

За последние несколько месяцев Всемирная организация здравоохранения в сотрудничестве с партнерами выпустила ряд руководств и рекомендаций по охране психического здоровья, предназначенных для работников здравоохранения и представителей других контактных профессий, руководителей медицинских учреждений и людей любого возраста, жизнь которых значительно изменилась в результате пандемии. В связи с перебоями в оказании медицинской помощи в странах вырабатываются инновационные схемы оказания услуг по охране психического здоровья и реализуются многочисленные инициативы по укреплению психосоциальной поддержки. Однако масштабы проблемы не позволяют обеспечить психиатрической помощью подавляющее большинство нуждающихся в ней людей. Практическим шагам в этой области препятствует хроническое недофинансирование систем укрепления психического здоровья, профилактики и лечения психических расстройств на протяжении многих предшествовавших пандемии лет.

В среднем расходы на охрану психического здоровья в странах составляют только 2% государственного бюджета здравоохранения. Хотя объем помощи, предоставляемой развивающимся странам на цели охраны психического здоровья, несколько вырос за последние годы, он ни разу не превысил 1% всего объема помощи, направляемой на развитие здравоохранения. И это несмотря на то, что каждый доллар США, вложенный в расширение мероприятий по лечению депрессии и тревожного расстройства, приносит экономическую выгоду в размере 5 долларов за счет улучшения показателей здоровья и производительности населения.

Кампания по случаю Всемирного дня психического здоровья, которая в связи с продолжающейся пандемией проводится преимущественно в онлайновом формате, дает каждому из нас возможность сделать что-то позитивное: все мы можем предпринять конкретные шаги по укреплению собственного психического благополучия и поддержать родных и близких в трудный для них момент; у работодателей появляется повод разработать программы обеспечения социально-психологического благополучия работников; у государственных органов – взять на себя конкретные обязательства по созданию или расширению работы служб охраны психического здоровья; а у журналистов – рассказать мировому сообществу о том, что еще можно и нужно сделать для надежной защиты психического здоровья каждого человека.

«C момента учреждения нашей федерацией Всемирного дня психического здоровья прошло почти 30 лет, – рассказывает президент Всемирной федерации психического здоровья д‑р Ингрид Дэниэлс. – За этот период во многих странах неуклонно расширялось пространство для откровенного диалога о проблемах психического здоровья. Однако теперь мы должны перейти от слов к делу. Нам необходимы согласованные усилия по построению систем охраны психического здоровья, отвечающих реалиям и актуальным задачам нынешнего и будущего мира».

«Дополнительные ресурсы сейчас востребованы как никогда, поскольку очень много людей не имеют возможности доступа к высококачественной, эффективной психиатрической помощи, – констатирует основатель и генеральный директор организации «Вместе за психическое здоровье во всем мире» Элиша Лондон. – В кампании этого года может принять участие каждый, где бы он ни находился. Если проблемы психического здоровья коснулись вас лично, затронули знакомых вам людей, являются предметом вашей профессиональной деятельности или вы просто считаете правильным вкладывать средства в эту сферу, выступайте в защиту психического здоровья и помогите обеспечить каждого человека возможностью обратиться за помощью и поддержкой».

Основные мероприятия

«Вместе за психическое здоровье во всем мире»: 24-часовой марш за психическое здоровье

Девятого октября людям из самых разных стран мира будет предложено участвовать в виртуальном марше. Во время 24-часовой прямой трансляции перед аудиторией выступят люди, не понаслышке знакомые с проблемой, лидеры в области охраны психического здоровья и авторитетные представители организаций гражданского общества, которые уже активно участвуют в проведении кампании Speak Your Mind («Высказывайся») в 19 странах. Кроме того, глобальные организации-партнеры, играющие ведущую и координирующую роль в решении вопросов психического здоровья, организуют ряд тематических часов, посвященных таким темам, как психическое здоровье и молодежь, психическое здоровье и пожилые люди и психическое здоровье и сообщество ЛГБТК. Свое участие в марше уже подтвердили ряд партнеров, в частности организация «Хьюман райтс уотч» и Международная организация по борьбе с болезнью Альцгеймера. Марш будет способствовать повышению осведомленности о проблемах психического здоровья, преодолению стигматизации и ускорению позитивных изменений на политическом уровне. Публике будет предложено виртуально присоединиться к галерее участников марша при помощи спецэффектов для камеры, которые станут доступны перед началом мероприятия.

ВОЗ: главное мероприятие в поддержку психического здоровья

Десятого октября по случаю Всемирного дня психического здоровья Всемирная организация здравоохранения впервые проводит глобальную онлайновую акцию, посвященную этой проблеме. В ходе акции – главного мероприятия в поддержку психического здоровья – ВОЗ расскажет о работе своих сотрудников по борьбе с психическими заболеваниями, алкоголизмом и наркоманией во всем мире. По приглашению Генерального директора ВОЗ мировые лидеры и эксперты по вопросам психического здоровья расскажут о том, почему они занимаются вопросами психического здоровья и что еще необходимо сделать в этой области. Зрители смогут узнать мнения и послушать музыкальные композиции ряда всемирно известных исполнителей, активно пропагандирующих актуальность охраны психического здоровья. О своем опыте преодоления психологических и психических проблем, таких как депрессия и тревожное расстройство, расскажут известные спортсмены, а также женщины, в жизнь которых вмешалось душевное нездоровье.

В ходе мероприятия в рамках первого кинофестиваля ВОЗ «Здоровье для всех» будет вручен специальный приз в новой номинации «Фильм о проблемах психического здоровья».

[Всемирная организация здравоохранения](https://www.who.int/ru/home) является глобальным лидером в области общественного здравоохранения в системе Организации Объединенных Наций. ВОЗ была основана в 1948 г., в ее состав входят 194 государства-члена в шести регионах и свыше 150 страновых бюро, деятельность которых направлена на укрепление здоровья, поддержание безопасности в мире и охват услугами уязвимых групп населения. Наша цель на период 2019‑2023 гг. заключается в том, чтобы обеспечить еще 1 миллиард человек всеобщим охватом услугами здравоохранения, защитить еще 1 миллиард человек от чрезвычайных ситуаций в области здравоохранения и повысить уровень здоровья и благополучия еще 1 миллиарда человек.

Информация об организация «Вместе за психическое здоровье во всем мире»

Организация [«Вместе за психическое здоровье во всем мире»](http://www.unitedgmh.org/) объединяет усилия мирового сообщества специалистов в области охраны психического здоровья, правительств, финансирующих организаций и активистов, стремясь обеспечить каждому человеку, где бы он ни находился, возможность обращения за психиатрической помощью. Эта некоммерческая организация начала свою деятельность в сентябре 2018 г. на специальном мероприятии, проведенном под эгидой ООН.