

## **ПРОБЛЕМИ ОСВІТИ ТА ЗДОРОВ'Я В КОНТЕКСТІ РЕГІОНАЛЬНОГО РОЗВИТКУ**

*Бурда Інна Олександрівна, кандидат історичних наук, доцент,  
Київський національний університет будівництва і архітектури*

### **ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РЕГІОНАЛЬНОГО РОЗВИТКУ**

Регіональний розвиток осередків у вирішенні проблем психічного здоров'я в Україні сьогодні перебуває у зародковому стані. Тому основним завданням є розвивати цей простір та намагатися, щоб така допомога була кваліфікованою та доступною.

У своїй статті я би хотіла привернути увагу до проблем психічного здоров'я в Україні, а саме питання доступності фахівців з психічного здоров'я.

Дана тема, попри її популярність та наявність достатньої кількості ВНЗ, які готують фахівців психологів, залишається неоднозначною. На перший погляд, вже можна говорити про кроки наближення до європейських стандартів надання допомоги у сфері психічного здоров'я. Так, останнім документом, затвердженим МОЗ стало прийняття Декларації «Психотерапія в Україні» від 11 січня 2017 р., де було чітко засвідчено прагнення щодо розвитку ефективної національної системи охорони психічного здоров'я [1]. Даний документ був підписаний провідними фахівцями в галузі охорони психічного здоров'я, президентами психотерапевтичних асоціацій, науковцями та практиками провідних психотерапевтичних шкіл України. У Декларації, зокрема, зазначено: «...4. В Україні необхідно прийняти міжнародні світові стандарти фахової компетенції (core competences) у кожному з методів психотерапії у відповідності до затверджених європейських та міжнародних стандартів та вимог національних професійних організацій. 5. Надавати психотерапевтичну допомогу у тому чи іншому методі повинні лише фахівці, що здобули освіту у відповідності до міжнародних стандартів освіти у методі» [1].

Україна пройшла довгий шлях до розуміння проблеми психічного здоров'я. Радянський період наклав негативний відбиток на свідомість людей щодо таких проблем. Часто лише за висловлювання думок, що йшли врозріз з політикою КПРС та сприймалися як «ненормальні», людину могли насильно госпіталізувати до психлікарні. Така ситуація заклала у людей страх до того, що якщо зі мною «щось не так» у плані психіки, то це сприймається як стигма на все життя. І щоб це подолати українцям ще потрібно пройти довгий шлях.

Статистика говорить, що кожна четверта людина матиме за життя порушення психічного здоров'я. Це може статися з будь-з-ким, тому так важливо вже сьогодні організувати осередки допомоги та вести просвітницьку роботу.

Почнемо з питання підготовки спеціалістів, а також розберемося, яких саме фахівців ми отримуємо та яких потребуємо. Сайт Освіта.UA в розділі «Довідник ВНЗ» називає 136 університетів, які видають дипломи за

спеціальністю «Психолог» [2]. Заклади майже пропорційно охоплюють усі регіони України. На перший погляд, може здатися, що кількість є достатньою для того, щоб кожен житель України отримав кваліфіковану допомогу психолога чи психотерапевта. Проте, все далеко не так.

Якщо ми говоримо про допомогу у сфері психічного здоров'я, то мова може йти лише про психотерапію. На жаль, наші ВНЗ, попри значну кількість годин практики, надають теоретичні знання, які є лише першим кроком до підготовки психотерапевта. Далі, кожен спеціаліст повинен обрати собі метод, в якому отримати додатковий (до диплома державного зразка) сертифікат. Звичайно, диплом в нашій країні дозволяє психологу працювати в різних сферах, чого не знає європейська практика. Але таке консультування, якщо мова йде про психічний розлад, є неефективним. І така ситуація зберігалася досить довгий час. Тому сьогодні ми маємо зневіру серед населення у допомозі психолога.

Особливістю є те, що психолог не може бути «самоучкою» в методі. Ці знання повинні передаватися практиками, людьми, які мають право викладати в певному методі. Такі школи в Україні створені, проте вони діють на платній основі, а ціна залишається високою. От і виходить, що, маючи диплом державного зразка, молоді спеціалісти змушені отримувати додаткову освіту за власні кошти. Наприклад, під час лікування ПТСР, визнаними методами, рекомендованими міжнародними протоколами, вважаються травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія та метод EMDR. Але, як зазначав, О.Романчук, у своїй статті «Психічне здоров'я: діти» в газеті «Дзеркалу тижня» у листопаді 2016 р.: «В Україні є гострий дефіцит фахівців із цих методів. Якщо у більшості західних країн навчання КПТ входить у базову освіту клінічних психологів, психіатрів, то в Україні навчальні програми реалізують лише декілька недержавних інституцій» [3].

Лікарі також звертають увагу на психічне здоров'я пацієнтів, зауважуючи, що це є основою у процесі одужання чи адаптації при складних діагнозах. Великим проривом стала просвітницька робота щодо подолання наслідків психотравмуючих подій, коли в кожному обласному центрі були відкриті Психологічні кризові служби, підготовлені фахівці, часто безкоштовно і спеціалістами з-за кордону. І цей процес триває і далі, маючи позитивні зрушення у допомозі ветеранам АТО та їхнім сім'ям.

Проте, якщо у великих містах та обласних центрах людина може знайти кваліфікованого психотерапевта, то в регіонах ситуація залишається невтішною. У більшості невеликих міст України, не кажучи про села, немає кабінету психологічної допомоги. До речі, ми навіть не маємо точної статистики, так як навіть такої професії як психотерапевт в Україні немає.

Психічним здоров'ям могли б опікуватися організації, підприємства, ВНЗ і надавати її безкоштовно для працівників та студентів. Але на практиці ми цього не маємо.

Сучасні студенти проходять в університети сьогодні у 16-17 років на перший курс. Це юнацький вік, який є віком перехідним і важливим для

формування психічного здоров'я. Адаптація першокурсника може мати різні прояви, такі як тривожності, дистимії, порушення сну, апетиту, проблеми з комунікацією. Часто саме в такому віці можуть вперше проявлятися психічні розлади. Тому реагувати на них потрібно вчасно і професійно. Згадаємо соціальну тривогу чи навіть соціальну фобію, з якою частина студентів проходить до ВНЗ ще зі школи, а також суїциди серед підлітків, які займають 2 місце серед причин смерті цієї категорії. Підходячи до старших курсів, студенти також можуть відчувати невпевненість у планах щодо роботи чи створення сім'ї. І тут так само може бути корисною робота з психологом.

Давайте не будемо забувати про викладачів університету, які піддаються стресам, емоційному вигоранню, професійній деформації і т.д., і які б могли отримати якісну допомогу на місці. Але більшість університетів немає кабінетів психічного здоров'я або через брак коштів, або через нерозуміння керівництва. Та і хто піде працювати психологом за заробітну плату, яка прирівнюється за штатним розкладом до ставки методиста, при цьому заплативши власні кошти за навчання і розуміючи якою є ціна консультації психотерапевта на ринку праці в приватній практиці?

ВНЗ України готують не лише фахівців своєї спеціальності, а і інтелігенцію, людей освічених, які можуть стати ядром у розбудові країни. Питання розуміння своїх психічних реакцій, стресостійкості, адаптації до нових умов, і т.д. є важливим елементом для становлення не лише професіонала, а і особистості в цілому. Тому, ВНЗ було б корисно, у роботі з молоддю, звертати увагу на психічне здоров'я студентів та колективу. Це можуть бути просвітницькі лекції, семінари, групові роботи та індивідуальне консультування. Такі «інвестиції» є рухом від психічного здоров'я кожного з нас до гармонійного суспільства загалом.

#### **Список використаних джерел**

1. Психотерапія в Україні. Декларація від 11 січня 2017 р. [Електронний ресурс] . – Режим доступу :[https://www.dropbox.com/s/g8ljis30ohul04t/декларация ПСИХОТера.....pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/g8ljis30ohul04t/декларация%20ПСИХОТера.....pdf?dl=0).
2. Довідник ВНЗ [Електронний ресурс] / Сайт Освіта UA. – Режим доступу : <https://osvita.ua/vnz/guide/search-17-0-0-098-0.html>.
3. Романчук О. Психічне здоров'я: діти [Електронний ресурс] / О. Романчук // Зеркало недели. – 2016. – 19 листопада. – Режим доступу: <https://dt.ua/SOCIUM/psihichne-zdorov-ya-diti-.html>.