



«Утверждаю»

И.О. Председателя правления
РГП на ЦХВ «НЦОЗ» МЗ РК

Ж.Калмакова

2022 год

**Концепция Национальной программы
«Охрана психического здоровья»
приуроченная к Всемирному Дню психического здоровья.
(10 октября 2022 года)**

В рамках эффективной реализации Национального проекта «Качественное и доступное здравоохранение для каждого гражданина «Здоровая нация» на 2021-2025 годы, утвержденного постановлением Правительства Республики Казахстан от 12 октября 2021 года № 725, при организационно-методическом руководстве Национального центра общественного здравоохранения МЗ РК, в регионах республики 10 октября 2022 года отмечается Всемирный День психического здоровья.

Актуальность.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в развитие общества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) рекомендует определить психическое здоровье и благополучие для всех глобальным приоритетом. В наши дни более 450 миллионов людей, страдает психическими заболеваниями, в западных странах каждый восьмой человек является либо параноиком/шизофреником, либо подвержен депрессиям и алкоголизму. Расстройства психики чаще возникают у молодого населения в возрасте от 15 до 24 лет (ВОЗ). Исследования Национального института психического здоровья США показали, что 18,6% (43,7 миллионов) взрослого населения Америки в возрасте от 18 лет имеют психические заболевания. Кроме этого, 46,3% подростков в возрасте от 13 до 18 лет могут пострадать от этих расстройств, в здоровье, которое является основой благополучия каждого человека, при котором человек может реализовать свой потенциал и способности, противостоять

стрессам, продуктивно работать и приносить весомый вклад в жизнь общества.

Всемирный день психического здоровья был учрежден в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья и при поддержке Всемирной организации здоровья (ВОЗ). Целью Всемирного дня психического здоровья являются активные действия, направленные на сокращение распространенности депрессивных расстройств, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости, количества употребления психотропных веществ и самоубийств, вопросам и проблемам помощи людям, страдающим психическими расстройствами, распространение информации о эффективных методах профилактики, медицинского лечения и предотвращения психических отклонений, социальной адаптации. Росту заболеваемости способствуют информационные перегрузки, политические и экономические катаклизмы в стране, а предвестниками заболеваний являются стрессы.

Психические, неврологические расстройства и расстройства, обусловленные потреблением психоактивных веществ, оказывают значительное влияние на здоровье. Депрессия относится к числу крупнейших причин инвалидности во всем мире (11% всех лет, прожитых с инвалидностью, на глобальном уровне). Только на депрессию приходится 4,3% глобального бремени заболеваний.

День психического здоровья 2022 в Казахстане и мире призван обратить внимание на проблемы, связанные с психическим состоянием человека и поддержку людей с подобными заболеваниями. Согласно официальным статистическим данным Министерства здравоохранения РК за 2020 год заболеваемость психическими и поведенческими расстройствами, с впервые в жизни установленным диагнозом, в целом по стране составила 45,1 на 100 000 населения, при этом наибольшие показатели отмечены в Карагандинской (75,7 на 100 000 населения) и Кызылординской (70,8 на 100 000 населения) областях и городе Шымкент (66,8 на 100 000 населения). Контингент больных с психическими и поведенческими расстройствами, находящихся под динамическим наблюдением на конец 2020 года, в целом по стране составил 1004,6 на 100 000 населения наибольшие показатели отмечены в Карагандинской (1511,0 на 100 000 населения), Костанайской (1411,5 на 100 000 населения) и Восточно-Казахстанской областях (1333,0 на 100 000 населения). По суициду среди детского населения Казахстан занимает одно из первых мест среди стран СНГ.

Охрана психического здоровья включает многосекторальную стратегию, которая сочетает в себе мероприятия общего и целенаправленного характера в отношении укрепления психического здоровья, предупреждения психических расстройств, уменьшения масштабов стигматизации, дискриминации и нарушений прав человека с учетом потребностей особых уязвимых групп населения на протяжении жизненного цикла.

ВОЗ отметит Всемирный день психического здоровья проведением Форума психического здоровья 2022, который пройдет 10 и 11 октября (ежедневно с 12:00 до 15:00 по центральноевропейскому времени) на платформе Zoom.

Особое внимание уделяется психологическим состояниям людей в условиях стресса при экстремальных обстоятельствах (при необходимости экстренного принятия решений, во время экзаменов, в боевой обстановке, в условиях пандемий), в ответственных ситуациях (предстартовые психологические состояния спортсменов и т.п.). В каждом психологическом состоянии присутствуют физиологические, психологические и поведенческие аспекты. В структуру психологических состояний входят множество разнокачественных компонентов: на **физиологическом уровне** проявляется увеличением частоты пульса, повышением артериального давления и т.п.; в **моторной сфере** обнаруживается в ритме дыхания, изменении мимики, громкости голоса и темпа речи; в **эмоциональной сфере** проявляется в положительных или отрицательных переживаниях; в **когнитивной сфере** определяет тот или иной уровень логичности мышления, точность прогноза предстоящих событий, возможность регулирования состояния организма и т.п.; на **поведенческом уровне** от него зависит точность, правильность выполняемых действий, их соответствие актуальным потребностям и т.п.; на **коммуникативном уровне** то или иное состояние психики влияет на характер общения с другими людьми, способность слышать другого человека и воздействовать на него, ставить адекватные цели и достигать их. Жизнь человека — непрерывная череда разнообразных психических состояний. В психических состояниях проявляется степень уравновешенности психики индивида с требованиями среды. Для многих людей отдельные житейские и служебные конфликты оборачиваются непереносимой психической травмой, острой непроходящей душевной болью. Индивидуальная психическая уязвимость личности зависит от ее **моральной структуры**, иерархии ценностей, того значения, которое она придает различным жизненным явлениям. У некоторых людей элементы морального сознания могут быть не сбалансированы, отдельные нравственные категории могут обрести статус сверх ценности, образуются моральные акцентуации личности, ее «слабые места». Одни люди высокочувствительны к ущемлению их чести и достоинства, несправедливости, нечестности, другие — к ущемлению их материальных интересов, престижа, внутригруппового статуса. В этих случаях ситуативные конфликты могут перерасти в глубокие кризисные состояния личности.

Социальная отчужденность (аутизм) — устойчивая самоизоляция индивида в результате конфликтных взаимодействий с социальным окружением. Отчужденность личности от социума связана с нарушением ценностных ориентации индивида, отвержением групповых, а в ряде случаев и общесоциальных норм. Длительные и трудно переносимые нагрузки, непреодолимые конфликты вызывают у человека состояние **депрессии** — отрицательное эмоционально-психическое состояние, сопровождающееся болезненной пассивностью. В состоянии депрессии индивид испытывает мучительно переживаемые подавленность, тоску, отчаяние, отрешенность от жизни; ощущает бесперспективность существования. Резко снижается самооценка личности.

Существует тесная связь между физическим и психическим здоровьем, известна психосоматика многих болезней — язва желудка, астма, некоторые сердечные заболевания. Психические расстройства относятся к числу хронических состояний, которые влияют на сердечно - сосудистые заболевания, ВИЧ-инфекцию/СПИД. По данным специалистов, депрессия предрасполагает к инфаркту миокарда и диабету, в свою очередь эти состояния увеличивают вероятность депрессии.

Психическое здоровье — это гораздо больше, чем просто отсутствие болезни: это неотъемлемая часть нашего индивидуального и коллективного здоровья и благополучия. Как показано в Докладе о психическом здоровье в мире, для достижения глобальных целей, установленных в Комплексном плане действий ВОЗ в области психического здоровья на 2013-2030 гг., и Целей в области устойчивого развития, необходимо изменить наше отношение, наши действия и подходы к укреплению и охране психического здоровья, и заботиться о тех, кто нуждается в помощи.

Это можно достигнуть, изменив условия, которые влияют на психическое здоровье, и развитие службы охраны психического здоровья на местном уровне, способных обеспечить всеобщий охват услугами по охране здоровья. Прилагая эти усилия, необходимо активизировать совместные действия, направленные на интеграцию охраны психического здоровья в систему первичной медико-санитарной помощи. Тем самым облегчается состояние людей, даст им возможность сохранить человеческое достоинство и будем способствовать развитию нашего общества. Наша цель — это мир, в котором психическое здоровье ценится, укрепляется и охраняется; мир, в котором можно предотвращать психические расстройства; в котором каждый имеет возможность осуществлять свои права человека, получать доступную и

качественную психиатрическую помощь и полноценно участвовать в жизни общества, не подвергаясь стигматизации и дискриминации. Здоровье без психического здоровья в принципе невозможно.

Цель программы

Целью программы является привлечение внимания к укреплению психического здоровья каждого человека, особенностям психологического состояния людей в условиях стресса в различных экстремальных ситуациях воздействия внешней среды, методам и средствам сохранения психического здоровья, правильное информирование населения по повышению ценности и приверженности психическому здоровью, изменению среды, влияющей на психическое здоровье и укрепление систем, заботящихся о психическом здоровье

Задачи программы

- Предоставить населению республики расширенную информацию о важности психического состояния каждого человека и общества в целом;
- Показать роль психических состояний людей в условиях повышенного стресса при экстремальных ситуациях;
- Дать классификацию психологических состояний и их причин;
- Предложить перечень мер, направленных на сохранение психического и физического здоровья и противостоянию стрессам;
- Широко использовать комплекс информативных выпусков в виде информационных листков, методических рекомендаций и программ с акцентом на целевую группу;
- Проводить пропаганду, просвещение по вопросам психического здоровья в различных слоях населения, особенно в организованных коллективах.
-

Механизм реализации. Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь (далее – ПМСП), на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

Целевая группа – население РК, в т.ч.:

- дети от 3 лет до 6 лет;
- дети от 7 до 10 лет;
- дети и подростки от 11 до 14 лет;
- подростки от 15 до 17 лет;
- молодежь от 18 до 29 лет;
- взрослое население от 30 до 64 лет;

- взрослое население старше 64 лет.

Организаторы:

- Областные управления здравоохранения и гг. Астана, Алматы, Шымкент.
- Организации Первичной медико-санитарной помощи (ПМСП).

Партнеры:

- Областные управления образования и гг. Астана, Алматы, Шымкент.
- Образовательные учреждения (высшие учебные заведения, средние специальные учебные заведения, общеобразовательные школы, детские дошкольные организации).
- Предприятия и областные организации и гг. Астана, Алматы, Шымкент.
- Неправительственные организации (НПО).
- СМИ.
- Международные организации.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ВСЕХ ЦЕЛЕВЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Мероприятия в ПМСП

а) Активное привлечение населения и регулярное проведение Школ здоровья: школ пожилых, школ по поведенческим факторам риска.

Цель Школы здоровья - обучение населения навыкам здорового образа жизни, проведение пропаганды профилактики и выработки способности у пациентов к целенаправленным действиям по преодолению поведенческих факторов риска развития заболеваний, повышение компетентности в вопросах, от которых зависит здоровье, обучить навыкам сохранения психического здоровья.

По окончании мероприятий фотографии, видеофайлы выставляются в социальных сетях с хештегом #деньпсихическогоздоровья, на сайтах организаций.

б) Активизация диспансеризации населения, привлечение узких специалистов сети ПМСП к регулярным профилактическим осмотрам и консультациям на дому для инвалидов и пожилого населения, которые не имеют возможности посетить лечебно-профилактическое учреждение самостоятельно.

в) Рассылка информационно-образовательного материала (памяток, брошюр, инфографиков, листовок, буклетов) посредством онлайн мессенджеров (WhatsApp, Telegram или др.) участникам Школ здоровья, пациентам

организаций ПМСП с их согласия на получение информации о профилактических мерах и укреплении здоровья. Актуальные информационно-образовательные материалы также могут быть представлены в таких форматах как ссылки на полезные страницы сайтов и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.) Всемирной организации здравоохранения, министерства и управлений здравоохранения РК, организаций здравоохранения по заявленной теме.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Классные, кураторские часы (онлайн и офлайн)

Организация и проведение тематического классного часа для учащихся общеобразовательных школ, школ-интернатов по вопросам формирования мотивационных установок и ценностных ориентаций на сохранение и укрепление психического здоровья человека, создание общества, ориентированного на благополучие человека.

Формат мероприятия: офлайн или онлайн занятие, классный час проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др.

Целевая аудитория: учащиеся общеобразовательных школ, школ-интернатов, коррекционных школ, СУЗов, ВУЗов.

Форма проведения: интерактивное занятие в рамках тематического классного часа.

Привлекаемые специалисты: педагоги, средние медицинские работники, специалисты ПМСП.

Организация информационных сессий, мини лекций и др. для родителей

Организация информационных сессий, мини-лекций в рамках родительского собрания в формате видеоконференции с использованием программы Zoom, а также индивидуальных консультаций на тему: «Психическое здоровье детей», «Здоровые привычки для жизни».

Формат мероприятия: онлайн информационные сессии, мини-лекции, индивидуальные консультации.

Целевая аудитория: родители детей, посещающих детские дошкольные организации, общеобразовательные школы, школы-интернаты, студентов.

Форма проведения: родительское собрание

Привлекаемые специалисты: медицинские специалисты организаций ПМСП, эпидемиологи, социальные работники или другие профильные специалисты.

Творческие конкурсы (конкурс рисунков и др.)

Проведение конкурса рисунков/плакатов на тему «Психическое здоровье и благополучие - глобальный приоритет для всех!» с участием родителей и школьников, педагогов, воспитателей.

Формат мероприятия: офлайн или онлайн, онлайн режим осуществляется посредством онлайн мессенджеров (WhatsApp, Telegram или др.) и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.), офлайн - в школах-интернатах, в коррекционных школах.

Целевая аудитория: учащиеся общеобразовательных школ, школ-интернатов, коррекционных школ.

Форма проведения: конкурс.

Цель мероприятия: визуализация идеи психического здоровья, повышение грамотности детей и родителей в вопросах укрепления здоровья.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, педагоги, специалисты ПМСП

Алгоритм проведения конкурса: фотографии рисунков и плакатов могут быть направлены участниками конкурса через онлайн мессенджеры (WhatsApp, Telegram или др.) или могут быть представлены как ссылки на облачные хранилища, социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.). При проведении офлайн-конкурса – организуются выставки или детские уголки с представленными работами школьников. Работы могут быть выполнены детьми в командах, индивидуально или совместно - детьми и взрослыми. Работы вывешиваются в школе в местах, доступных для просмотра родителей, также в соответствующих разделах сайтов школ. Специально созданное жюри оценивает работы и определяет победителей.

Тематические занятия (игры, рассказы) в ДДУ

Проведение в детских дошкольных учреждениях интерактивных игр с участием группы специалистов на тему: «Здоровые привычки-здоровое будущее»

Формат мероприятия: оффлайн

Место проведения: детские дошкольные учреждения.

Целевая аудитория: воспитанники детских дошкольных учреждений

Форма проведения: интерактивная игра, рассказ.

Цель мероприятия: сформировать представления детей о важности здорового образа жизни, для сохранения психического здоровья.

Привлекаемые специалисты: воспитатели, врачи, средние медицинские работники.

Вечера вопросов и ответов (диспуты, дебаты)

Проведение консультаций, диспутов, встреч в Школах здоровья – Школах пожилых и профильных школах здоровья в организациях ПМСП, как в оффлайн, так и в онлайн форматах на темы: «Психическое здоровье и благополучие - глобальный приоритет для всех.

Ключевые моменты организации онлайн диспутов: определение участников мероприятия (психологи, медицинские специалисты, профильные специалисты, ВОП, соцработники, специалисты службы формирования ЗОЖ), составление программы мероприятия, согласование времени и места проведения, по окончании мероприятия фотографии выставляются в социальных сетях и на сайтах организации, личных страничках с хештегом# всемирныйДеньпсихическогоздоровья

Конференции, вебинары

Формат мероприятия: офлайн или онлайн, онлайн режим осуществляется с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др., с указанием фамилий участников видеоконференции.

Целевая аудитория: молодежь, взрослое трудоспособное население, представители медицинского сообщества, специалисты ПМСП и другие заинтересованные лица (НПО, СМИ).

Количество участников: 30-60 человек.

Форма проведения: конференция.

Тема: «Психическое здоровье и благополучие - глобальный приоритет для всех».

Цель мероприятия: повышение информированности населения в вопросах профилактики поведенческих факторов риска для укрепления и сохранения психического здоровья человека.

Привлекаемые специалисты: психологи, врачи, средние медицинские работники, специалисты ПМСП.

Круглые столы

Формат мероприятия: офлайн или онлайн, онлайн режим осуществляется с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др., с указанием фамилий участников круглого стола.

Целевая аудитория: руководители МИО, врачи, средние медицинские работники, специалисты ПМСП. и другие заинтересованные лица (НПО, СМИ).

Количество участников: 20-30 человек.

Форма проведения: круглый стол.

Тема: Актуальные проблемы сохранения и укрепления психического здоровья взрослого населения. Современные проблемы профилактики

Цель мероприятия: проведение круглого стола посвященного Всемирному Дню психического здоровья с участием ведущих специалистов МИО городов и регионов, обсуждение проблемных вопросов сохранения и укрепления здоровья взрослого населения, представление современных мер профилактики.

Семинар-тренинги

Организация и проведение онлайн или оффлайн семинар-тренингов и мастер-классов. Рассылка информационно-образовательных материалов (памяток, брошюр, инфографиков, листовок, буклетов) посредством онлайн мессенджеров (WhatsApp, Telegram или др.) участникам Школ здоровья, пациентам организаций ПМСП с их согласия на получение информации о профилактических мерах и укреплении здоровья.

Формат мероприятия: офлайн или онлайн, онлайн режим осуществляется с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др., с указанием фамилий участников видеоконференции.

Целевая аудитория: психологи, врачи, средние медицинские работники, специалисты ПМСП. и другие заинтересованные лица (НПО, СМИ).

Количество участников: 20-30 человек.

Форма проведения: семинар-тренинг.

Спортивные мероприятия (массовые спортивные мероприятия, Дни открытых дверей в спорт центрах и клубах)

Проведение спортивных мероприятий, эстафет, флеш-мобов, массовых физкультминуток под девизом «Психическое здоровье и благополучие - глобальный приоритет для всех» среди учащихся общеобразовательных организаций, школ-интернатов, для студентов университетов, учащихся колледжей, учебных заведений технического и профессионального образования, для профессорско-педагогического состава учебных заведений, с участием медицинских специалистов, представителей волонтерских движений, специалистов по вопросам формирования здорового образа жизни и молодежным организациям

Формат мероприятия: спортивные мероприятия

Целевая аудитория: учащиеся общеобразовательных школ, школ-интернатов, студенты университетов, учащиеся колледжей, учебных заведений технического и профессионального образования, профессорско-педагогический состав учебных заведений.

Форма проведения: физкультминутка, эстафета и т.д.

Цель мероприятия: формирование мотивации и популяризация физической активности, как основной меры профилактики психических расстройств.

Количество участников –15 и более человек.

Привлекаемые специалисты: средние медицинские работники, педагоги.

Фото и видео материалы, выложить в социальных сетях с хештегом #всемирныйДеньпсихическогоздоровья

Медиа-мероприятия

Цель: повышение знаний и навыков среди населения о мерах укрепления и сохранения психического здоровья, профилактике поведенческих факторов риска и социально-значимых заболеваний на всех этапах жизни на государственном и русском языках:

Форма проведения мероприятий:

- разместить пресс-релиз на интернет ресурсах Управлений здравоохранения областей, гг. Астана, Алматы, Шымкент, медицинских организаций городского, областного, республиканского значения о проведении мероприятий, посвященных Всемирному Дню психического здоровья;
- выступления на телевизионных каналах, радиостанциях;

- публикации в печатных изданиях на государственном и русском языках;
- размещение анонса новостей на Web-сайте организации, в информационных агентствах;
- ротация аудио-видеороликов в организациях ПМСП, в учреждениях образования, на предприятиях малого и среднего бизнеса, закрепленных за медицинским учреждением;
- участие в пресс-конференциях областного и городского уровней;
- распространение информационно-образовательных материалов о раннем выявлении и профилактике заболеваний, аспектам здорового образа жизни (листовки, буклеты, брошюры);
- выступления по радиотрансляционному узлу в учреждениях ПМСП, школах, ССУЗах и ВУЗах, в местах массового пребывания людей;
- трансляция видеороликов на LED-мониторах, в общественном транспорте, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/железнодорожных вокзалах, кинотеатрах.
- размещение наружной рекламы (светодиодные дисплей, баннеры, билборды, информационные стойки, Roll-up стойки и т.д.), бегущая строка на региональных телеканалах, в общественном транспорте, размещение информации на остановочных комплексах, в ЦОНах, местах массового нахождения людей.
- рассылка информации профилактической направленности (приглашение на скрининговые осмотры и другие профилактические мероприятия) посредством: SMS-сообщений через мобильную связь, социальные сети, платежные квитанции по оплате коммунальных услуг, расклеивание информации в лифтах, подъездах жилых домов.

Срок предоставления информации в РГП на ПХВ НЦОЗ к 21 октября 2022 года в печатном и электронном форматах на электронную почту m.nurlybekkyzy@hls.kz:

- аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках с указанием целевых групп, мероприятий в рамках каждой целевой группы, организаций, в которых данные мероприятия проводились и число мероприятий и охваченных лиц – если в отчете указываются медиа-мероприятия (публикации, статьи в газетах, выступления на телеканалах), к каждому описанию должны быть прикреплены URL ссылки на медиа-материал;
- таблицы в формате Excel, согласно Приложению 1;
- сопроводительное письмо с подписью первого Руководителя.

Разработано

Handwritten signature in blue ink, consisting of three distinct parts stacked vertically. The top part is a cursive signature, the middle part is a shorter signature, and the bottom part is a stylized initial or mark.

Н. Сулейманова

Т.Слажнева

Согласовано

С. Назарова