

ВИКОРИСТАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ mhGAP ДЛЯ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Єріна Віолетта

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
violetta19t28@gmail.com*

Комунікативних інтервенцій у межах програми mhGAP визначається складною соціальною ситуацією сьогодення, позначеною війною, масовими переміщеннями населення, руйнуванням звичних соціальних зв'язків та високим рівнем психоемоційної напруги. За даними ВООЗ, у періоди гуманітарних криз спостерігається суттєве зростання кількості людей із гострими та хронічними психічними розладами, тоді як доступ до спеціалізованої психологічної допомоги часто обмежений навіть у країнах із розвиненими системами охорони здоров'я. У зв'язку з цим виникає потреба у впровадженні ефективних психосоціальних стратегій підтримки, які можуть застосовуватись не лише вузькими спеціалістами, а й широким колом професіоналів соціономічної ланки.

Саме цим викликана актуальність програми mhGAP, яка пропонує інтеграцію психічного здоров'я у базову медико-соціальну допомогу, особливо в умовах дефіциту ресурсів і надзвичайних ситуацій. Особливу роль у цьому процесі відіграють комунікативні інтервенції, що передбачають застосування психологічно обґрунтованих підходів до виявлення й підтримки людей у кризових станах. На відміну від вузько біомедичних моделей, mhGAP акцентує на розвитку навичок активного слухання, емпатійної присутності, створення безпечного середовища для відкритого діалогу, що суттєво підвищує ефективність базової допомоги й знижує ризик хронічних стресових розладів [3].

В умовах сучасної України, де багаторівнева криза стала новою соціальною реальністю, зростає затребуваність таких інтервенцій. Підвищення кваліфікації фахівців у різних галузях – не тільки медиків, а й педагогів, соціальних працівників – через опанування навичок психологічного супроводу за протоколами mhGAP створює перспективу формування багаторівневої, доступної системи психосоціальної допомоги для широких верств населення.

Досвід впровадження mhGAP у різних країнах демонструє, що саме комунікативні інтервенції стають ключовим чинником ефективної підтримки вразливих груп населення у кризових обставинах. Так, у масштабному дослідженні, проведеному Н. Марутою, Н. Махашвілі, І. Пінчук, В. Гебелем, Д. Бхугрою, Н. Сарторіусом та ін. [1], показано, що впровадження mhGAP-IG в Україні, Вірменії, Грузії й Киргизстані сприяло підвищенню доступності психосоціальної допомоги завдяки навчанню медичних і соціальних працівників не лише клінічним навичкам, а й сучасним комунікативним підходам. Особлива увага в навчальних модулях приділялася розвитку вмінь активного слухання, емпатії, делікатного ведення розмови з особами, які переживають гострий стрес чи психотравмуючі події.

Поряд із цим, міжнародний досвід свідчить про необхідність культурної та соціальної адаптації інтервенцій mhGAP, що дозволяє враховувати особливості сприйняття психічного здоров'я у різних спільнотах. Зокрема, у роботах Тао Ху, Fan He, Shuquan Chen та колег, присвячених впровадженню mhGAP у системі первинної допомоги в Китаї, підкреслюється, що адаптація протоколів передбачає не лише переклад матеріалів, а й модифікацію комунікативних технік з урахуванням локальних цінностей, структури стосунків і соціальних очікувань [4]. Важливою стає здатність спеціаліста вести діалог із пацієнтом так, щоб мінімізувати стигму й підвищити готовність звертатися по підтримку.

У керівництві mhGAP, розробленому Всесвітньою організацією охорони здоров'я, комунікативні інтервенції трактуються як універсальні психологічні інструменти, що можуть застосовуватись у різних сферах допомоги – не лише в медицині, а й у соціальній роботі, освітній практиці, волонтерській діяльності [2]. Незалежно від фахового профілю спеціаліста, ефективність первинної психосоціальної підтримки визначається не стільки специфікою медичних процедур, скільки рівнем психологічної обґрунтованості та якістю побудови міжособистісного контакту з людиною, яка опинилася у кризовій ситуації.

Психологічний зміст комунікативних інтервенцій mhGAP полягає, перш за все, у створенні безпечного простору для спілкування, де кожен, хто звертається по допомогу, може без

острашу та осуду ділитися своїми почуттями, переживаннями, думками. Таке середовище вибудовується завдяки застосуванню активного слухання, що передбачає уважне ставлення до змісту розповіді, вербальних і невербальних сигналів, емоційних нюансів. Слід підкреслити, що у кризових умовах особливо зростає значення саме цих навичок: для людини, яка переживає травму чи тривалий стрес, важливо бути почутою, побаченою, отримати підтвердження легітимності власних емоцій, навіть якщо вони здаються незвичними або надто гострими.

Однією з основних цілей таких інтервенцій є не просто надання інформації чи поради, а нормалізація переживань, редукція почуття провини, ізоляції, сорому. Через уважний діалог фахівець не лише підтримує людину у проговоренні складних тем – втрати, самотності, зневіри, – а й допомагає усвідомити, що подібні реакції є очікуваними відповідями на надмірний стрес. Особлива увага приділяється таким прийомам, як вербалізація емоцій, відкриті питання, дозвіл на мовчання та рефлексія щодо власних відчуттів, що дозволяє людині краще усвідомити себе, знизити тривожність, набутися перший досвід прийняття [3].

У практичному плані mhGAP рекомендує структурувати спілкування так, щоб зберігалася автономія і суб'єктність людини. Фахівець не бере на себе повну відповідальність за вибір рішень, а, навпаки, допомагає клієнту усвідомити власні потреби, визначити можливі стратегії реагування, спираючись на внутрішні й зовнішні ресурси. Дуже важливо у цьому контексті уникати нав'язування готових схем поведінки, моралізаторства чи експертного домінування, які можуть відновити відчуття безсилля й підсилити симптоми посттравматичного стресу.

Не менш значущим елементом психологічних інтервенцій mhGAP є психоедукація, тобто спільне з клієнтом обговорення особливостей стресових реакцій, доступних засобів самодопомоги, ресурсів підтримки у громаді чи сім'ї. Психоедукація не є лекторським інформуванням, а відбувається у формі партнерської розмови, де враховуються запитання, сумніви, власний досвід людини. Такий підхід дозволяє формувати у клієнта відчуття контролю, знижувати ймовірність виникнення хронічної безпорадності, стимулювати пошук виходу із ситуації не за рахунок зовнішнього втручання,

а завдяки розширенню власних можливостей і зміцненню самооцінки [2].

Унікальність mhGAP полягає також у гнучкості застосування комунікативних інтервенцій. Алгоритми керівництва адаптуються до культурних, мовних, вікових, соціальних особливостей клієнтів. У розділах, присвячених роботі з дітьми, підлітками, особами похилого віку, окремо підкреслюється важливість врахування типових способів комунікації, рівня довіри до інституцій, специфіки родинних стосунків. Фахівець, дотримуючись загальних психологічних принципів, може змінювати тактику інтервенції, посилювати або мінімізувати присутність, делікатно підтримувати контакт залежно від реакції людини на пропоновану допомогу.

Особливої актуальності набуває робота з так званими «важкими» питаннями – обговоренням суїцидальних думок, почуття безнадії, втрати сенсу. mhGAP рекомендує фахівцям не уникати таких тем, а створювати умови, у яких людина зможе відкрити власні переживання без ризику бути не зрозумілою чи осудженою. Це досягається шляхом відмови від оцінних суджень, підтримки права на власну історію, вміння чути навіть ті речі, які можуть бути неприємними або важкими для сприйняття [3].

Вивчення психологічної природи та практичного застосування комунікативних інтервенцій mhGAP дає підстави стверджувати, що ці підходи мають потенціал впливати не лише на короткострокове полегшення стану людини в кризовій ситуації, а й на глибші процеси відновлення, ресоціалізації та повернення до повноцінної участі у житті спільноти. Зміщення акценту з вузько медичних втручань на цілісний, емпатійний і партнерський діалог дозволяє ефективніше працювати з індивідуальними ресурсами клієнта, підтримувати його автономію та стимулювати формування власних стратегій подолання.

Застосування цих інтервенцій у різних професійних та соціальних середовищах сприяє поступовій зміні ставлення до проблем ментального здоров'я, знижує бар'єри у зверненні по допомогу, відкриває можливості для інклюзивної підтримки на рівні громади. У результаті, комунікативні інтервенції mhGAP можуть розглядатись як ефективний інструмент розбудови соціального капіталу, формування спільного досвіду турботи й

відповідальності, що має стійке значення для суспільств, які переживають періоди глибокої кризи чи трансформації.

Зрештою, перевага такого підходу полягає у можливості гнучкої інтеграції психологічних знань і гуманістичних цінностей у повсякденну практику різних спеціалістів, створюючи підґрунтя для більшої життєстійкості як окремих осіб, так і цілого соціуму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Maruta N., Makhashvili N., Pinchuk I., et al. Implementation of the Mental Health Gap Action Programme (mhGAP) in Eastern Europe: Experience from Ukraine, Armenia, Georgia, and Kyrgyzstan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18(9). P. 4391.

2. World Health Organization: mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP-HIG). Geneva : WHO, 2015. 160 p.

3. World Health Organization: mhGAP Intervention Guide – Version 2.0 for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings. Geneva : WHO, 2016. 222 p.

4. Xu T., He F., Chen S., Lu S., Zhou W., Long Q., Liu X. Adaptation of the WHO mhGAP Intervention Guide for depression in Shenzhen, China: a Delphi study. *International Journal of Mental Health Systems*. 2022. Vol. 16. Article 29.

ВІЙСЬКОВІ РИТУАЛИ ЯК ОДИН ІЗ ЧИНІКІВ ПЕРЕХОДУ ВІД ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

Єрмоленко Олександр

Полтавський інститут економіки і права

ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

ermolenkoav@ukr.net

Зміна соціальної ролі з цивільної особи на військовослужбовця є кризовим етапом у житті мобілізованої людини [3]. Військова служба в умовах воєнного часу пов'язана з ризиком для життя та потребує опанування нових умінь і навичок, що суттєво відрізняються від цивільної діяльності. Символічність цієї трансформації підкреслюється ритуальними діями, притаманними арміям усього світу. Такі ритуали мають подвійну функцію: з одного боку – ініціюють новобранця в армійську спільноту, з іншого – допомагають пом'якшити особистісну кризу, пов'язану зі зміною соціального статусу.