Проблеми психічного здоров'я у клієнтів соціальних служб: як розпізнати і що робити

(рекомендації для працівників на місцях)

співпраця з німеччиною
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Виконавець:

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

kmg rehab

ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У КЛІЄНТІВ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ: ЯК РОЗПІЗНАТИ І ЩО РОБИТИ

Рекомендації для працівників на місцях

Київ 2023

УДК 364.62
П 11

Укладачі
Анаіт Мелоян, кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Інесса Сергєєва, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Андрій Кіян, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Загальна редакція Віри Чернобровкіної

П 11 Проблеми психічного здоров'я у клієнтів соціальних служб: як розпізнати і що робити : Рекомендації для працівників на місцях / уклад. А. Мелоян, І. Сергєєва, А. Кіян ; за ред. В. Чернобровкіної ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2023. 24 с.

У виданні наведено опис ознак поширених серед населення України розладів – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, гострий стрес і гостре горе тощо.

Видання адресовано працівникам сфери психосоціальної підтримки (тобто сервісів послуг, що не належать до сфери психічного здоров'я) для орієнтації у проявах порушень психічного здоров'я у клієнтів задля використання під час адресного перенаправлення клієнтів до послуг з психічного здоров'я.

Буклет видано за підтримки проєкту «Розбудова структур надання послуг та освітнього потенціалу для психосоціального забезпечення в Україні», який впроваджується GIZ за дорученням уряду Німеччини. Відповідальність за зміст несуть укладачі, погляди яких можуть не збігатися з поглядами GIZ та уряду Німеччини.

© Мелоян А. Е., Сергєєва І. В., Кіян А. П., 2023
© НаУКМА, 2023

ЗМІСТ

ВСТУПНЕ СЛОВО 4

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ОЗНАКИ ЙОГО ПОГІРШЕННЯ 5

ГОСТРИЙ СТРЕС 8

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД 10

ДЕПРЕСІЯ 12

ТРИВОЖНИЙ РОЗЛАД 13

ПАНІЧНІ АТАКИ 14

СТАН ГОСТРОГО ГОРЯ 16

ПРОБЛЕМА ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН 17

СПИСОК ДЖЕРЕЛ 20

ВСТУПНЕ СЛОВО

Психічне здоров'я має вирішальне значення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейних стосунків і здатності кожної окремої людини своєю працею сприяти розвиткові суспільства.

На жаль, психічні розлади виявляють серед жінок і чоловіків на всіх вікових етапах життя, серед багатих та бідних, в містах і селищах усіх країн. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 450 млн людей у всьому світі мають психічні розлади. Приблизно 10 % дорослих у світі переживають актуальний психічний розлад у будь-який момент часу, а 25 % (тобто кожна четверта людина) будуть у якийсь момент життя вражені психічним або неврологічним розладом, що піддається діагностуванню[1].

Згідно зі статистикою ВООЗ, психічні розлади складають 13 % глобального тягаря хвороб, до 2030 року ця цифра зросте майже до 15 %. За прогнозом, сама лише депресія, ймовірно, стане на той час другим за значимістю джерелом тягаря хвороб у всьому світі. Психічні розлади також пов'язують з більш ніж 90 % з одного мільйона самогубств, які стаються щороку[2].

Повномасштабна війна на території України несе серйозні загрози психічному здоров'ю і благополуччю переважній більшості нашого населення. Понад 8,5 млн українців мають потенційний ризик захворіти внаслідок війни на такі психічні розлади, як депресія і посттравматичний стрес[3].

Перспективи повоєнного відновлення України значною мірою залежать від рівня емоційної солідарності громадян та поширення в суспільстві культури психічного здоров'я, яка передбачає передусім готовність розпізнати наявні проблеми і звернутися по допомогу за потреби[4].

Цей буклет містить рекомендації для соціальних працівників і психологів щодо розпізнавання ознак проблем психічного здоров'я у клієнтів соціальних служб, центрів психосоціальної підтримки та інших сервісів. Читачі мають можливість ознайомитися з описом специфіки проявів стану гострого стресу, психічної травми, депресії, тривожного розладу, панічної атаки, гострого горя, зловживання психоактивними речовинами. Інформація буде корисною для надання соціально-психологічної допомоги або перенаправлення клієнтів до інших фахівців.

---

1 Удосконалення систем охорони здоров'я та послуг у сфері психічного здоров'я. Копенгаген : Всесвітня організація охорони здоров'я, Європейське регіональне бюро, 2021. С. 1 URL: http://surl.li/gztts

2 Там само.

3 Психічне здоров'я населення та психосоціальна підтримка підчас надзвичайних ситуацій. Укрінформ. 09.09.2022 р. URL: http://surl.li/gztye

4 Дослідження психологічного стану населення в умовах повномасштабної війни. Інститут соціальної та політичної психології. 13.09.2022 р. URL: http://surl.li/gztzg

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ОЗНАКИ ЙОГО ПОГІРШЕННЯ

«Немає здоров'я без психічного здоров'я», «Психічне здоров'я важливе!» – ці гасла відомі в усьому світі та все частіше звучать в нашій країні[5].

Усвідомлення важливості психічного здоров'я зростає останніми роками як серед громад, так і на глобальному рівні. Така підвищена увага до психічного здоров'я людини зумовлена розумінням його важливості та впливу на загальне здоров'я, добробут, економічний розвиток і соціальне забезпечення громадян в усіх країнах.

ВООЗ визначає психічне здоров'я як «стан благополуччя, в якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно і плідно працювати і мати можливості робити внесок у життя своєї спільноти»[6].

У вітчизняній психології розуміють психічне здоров'я як «гармонійний розвиток психіки, що забезпечується конструктивним функціонуванням підструктур особистості й визначає стан емоційного благополуччя людини, її здатність до психологічної саморегуляції та соціально-психологічної адаптації»[7].

Портрет психологічно здорової людини:

- ✓ здоровий спосіб життя;
- ✓ прийняття себе як людини, гідної поваги;
- ✓ індивідуальність – прийняття себе таким, яким є;
- ✓ адекватна самооцінка – розуміння своїх можливостей, здібностей та правильна їх оцінка, прийняття себе без очікування похвали з боку оточення;
- ✓ розуміння власних почуттів, емоцій та вміння правильно їх виражати;
- ✓ наявність мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети;
- ✓ самовдосконалення – мало досягти тих характеристик, які були описані вище, важливо розвивати власний потенціал та бути відкритим новому досвіду[8].

---

5 Климчук В., Сувало О. Охорона психічного здоров'я у громадах. Посібник для місцевих координаційних органів. Психічне здоров'я для України (MH4U). Львів, 2021. С. 3. URL: http://surl.li/ggejw

6 Здоров'я. Посібник з освіти в області прав людини за участі молоді. URL: http://surl.li/facsu

7 Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. Психологія і особистість. 2022. No 1 (21). С. 34–59. URL: http://surl.li/gzupr

8 Психічне здоров'я. Одеський обласний центр психічного здоров'я. URL: http://surl.li/gzupb

Під впливом різних негативних чинників може виникнути погіршення психічного здоров'я, тому важливо навчитися розпізнавати і реагувати на ознаки погіршення психічного здоров'я.

Ознаки погіршення психічного здоров'я [9]

Емоційно-когнітивні ознаки	✓ Знижений (пригнічений) або піднесений настрій ✓ Відчуття тривоги і необґрунтована тривожність ✓ Дратівливість або прояви злості до себе чи оточення ✓ Повторювані негативні думки про себе чи оточення, про майбутнє ✓ Знижена концентрація і увага ✓ Апатія, неуважність
Фізіологічні ознаки	✓ Безсоння або пересипання ✓ Постійна втома, швидка втомлюваність або зайва активність чи надлишок енергії ✓ Зміна апетиту. Недоїдання чи переїдання ✓ Проблеми з травленням, шлунком, кишківником ✓ Фізичні болі – головні, серцеві, у попереку, м'язові ✓ Підвищені або знижені сексуальні потреби ✓ Рухова загальмованість або різке збільшення рухової активності
Соціальні ознаки	✓ Відсутність бажання спілкуватися з людьми, труднощі з функціонуванням в колективі ✓ Надмірна соціальна активність в реальному житті або в соціальних мережах ✓ Труднощі в комунікації, соціалізації ✓ Зловживання алкоголем, наркотичними речовинами, ліками ✓ Проблеми в навчанні або на роботі у виконанні завдань ✓ Брак життєвих інтересів, мотивації

9 Психічне здоров'я. Одеський обласний центр психічного здоров'я. URL: http://surl.li/gzupb

Надавати допомогу в досягненні психічного здоров'я можуть психіатри, психотерапевти, психологи, соціальні працівники, тренери, консультанти та навіть священики.

Працівникам соціальних служб важливо мати загальну обізнаність щодо ознак погіршення психічного здоров'я особистості, щоб бути готовими надати необхідну підтримку, соціально-психологічну допомогу клієнтам або перенаправити їх до інших фахівців. Необхідно вміти розпізнавати специфіку проявів таких основних проблем психічного здоров'я: стан гострого стресу, психічна травма, депресія, тривожний розлад, панічна атака, горе, зловживання психоактивними речовинами.

ГОСТРИЙ СТРЕС

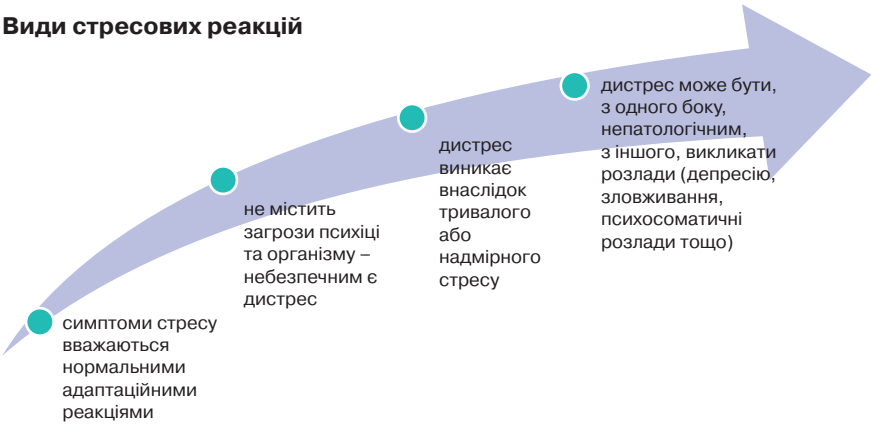
За надзвичайних ситуацій люди переживають травматичні події, які можуть призвести до гострої реакції на стрес.

Гострий стрес — це миттєва реакція на складну, небезпечну ситуацію або результат тривалого психоемоційного навантаження. До гострих стресових розладів належать:

- гостра стресова реакція (тривалістю до 2-х днів);
- гострий стресовий розлад (від 2-х днів до 4-х тижнів).

Під час спілкування з людьми, надаючи ППД, дуже важливо слухати. Слухати означає бути уважним до того, про що говорять люди. Важливо не тільки уважно слухати, але й чути людей; це дасть їм відчуття підтримки і віри у справжню налаштованість помічників допомогти. Слухання сприяє зниженню інтенсивності стресу в людей, яких слухають і чують.

Види стресових реакцій



Поведінкові Надмірна дезорієнтація, надмірне вживання хімічних речовин, алкоголю або виписаних ліків, ізоляція, уникання контактів, ризикована поведінка, страх втратити близьку людину, агресивна поведінка, дезадаптивний коупінг та інше.

Емоційні Гострі стресові реакції, гострі реакції на горе, сум, плаксивість, роздратованість, тривоги, страх, відчай, безнадія, почуття провини або сорому, відчуття емоційного оніміння, відчуття ізольованості тощо.

Фізичні Головний біль, зубний біль, проблеми зі сном, харчові проблеми, погіршення стану здоров'я, втома, виснаження, тривале збудження та інше.

Когнітивні Неспроможність прийняти смерть близьких людей чи справитися з цим, тривожні сни або нічні кошмари, нав'язливі думки або образи, труднощі із запам'ятовуванням, труднощі з прийняттям рішень, поглинутість питанням смерті / знищення тощо.

Якщо характерний набір симптомів гострого стресу не зникає довше місяця після потенційно травматичної події і призводить до значних труднощів у повсякденному функціонуванні, ймовірно, що в особи розвинувся посттравматичний стресовий розлад.

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це порушення психічного стану, що може розвинутися після травматичної події.

Умови виникнення ПТСР

Причини та обставини для виникнення ПТСР	При встановленні ПТСР враховується
• людина є жертвою травматичної події; • людина є безпосереднім свідком травматичних подій; • людина несподівано отримала інформацію про травматичну подію, що стосується близьких людей; • людина перебуває в місці постійної експозиції травматичних подій	• попередня травматична подія; • наявність симптомів; • часові рамки і тривалість симптомів; • соціальна дисфункціональність

Діагностичні критерії ПТСР

1 група	Симптоми повторного переживання травми	✓ Нав'язливі спогади ✓ Жахливі сновидіння ✓ Флешбеки (це відчуття повернення до початкової ситуації, переживання її так само, як тоді. Можна відчувати ситуацію всіма органами чуття або кількома з них, оскільки й сам спогад часто буває фрагментований. Спогад не обов'язково буде кінематографічної якості, як показують у фільмах) ✓ Фізичні та психічні відчуття, пов'язані з травмою, при згадці (при цьому людина не втрачає зв'язку з дійсністю) ✓ Діти можуть знову і знову програвати або малювати ці події. У дітей молодшого віку можуть бути страшні сни без чіткого змісту

2 група	Симптом уникнення «Емоційне оніміння»	✓ Уникнення нагадування ✓ Небажання відвідувати місця, події або об'єкти, що нагадують про травмівний досвід ✓ Небажання переживати думки та почуття, пов'язані з пережитою подією ✓ Речі або ситуації, що нагадують про подію, травмують, можуть спровокувати симптоми уникнення. Через такі симптоми людина може вносити корективи в організацію свого повсякденного життя ✓ Надмірна збудливість і реактивність ✓ Швидкий перехід у переляканий / тривожний стан ✓ Провали в пам'яті (людина не може згадати події, хоча фізично страждає) ✓ Почуття емоційної притупленості ✓ Відчуття відчуженості від соціальних груп
3 група	Симптоми гіперзбудливості	✓ Безсоння ✓ Дратівливість ✓ Співвідношення «готовності до екстремальної ситуації» ✓ Посилення реакції переляку ✓ Спалахи паніки та стресу ✓ Неадекватна агресія до оточення або заподіяння собі шкоди
4 група	Негативне мислення та лабільність настрою	✓ Негативне сприйняття себе і навколишнього світу ✓ Нав'язливе усвідомлення своєї провини та надмірне почуття сорому ✓ Недовіра та підозрілість до оточення ✓ Проблеми з концентрацією уваги

ПТСР не обов'язково єдиний або основний розлад, який розвивається після впливу потенційно травматичної події. Такі події можуть спричинити розвиток й інших розладів. ПТСР може призвести до таких проблем, як тривожний розлад, панічні атаки, депресія.

ДЕПРЕСІЯ

Депресія – розлад психічного здоров'я, коли спостерігаються тривалий пригнічений настрій та інші відповідні симптоми.

Симптоми депресії

Стабільний знижений настрій	Засмучення, смуток, млявість та дратівливість. Майбутнє здається похмурим і нічого не вартим. Може значно збільшитися плаксивість
Ангедонія	Втрата задоволення навіть в нормальних умовах
Занепад сил	Втрата ініціативності, інерція та почуття втоми, здається, що енергії не вистачає навіть на маленькі справи

Додаткова група ознак депресії

- ✓ Порушення концентрації уваги.
- ✓ Втрата почуття своєї значущості (характерні думки про свою слабкість і нікчемність, віра у свій успіх дуже слабка).
- ✓ Надмірне почуття провини (людина відчуває себе винною і заслуговує на покарання. Почуття провини часто виникає стосовно таких проблем, на які людина сама не в змозі вплинути або в яких навіть не припускалася помилок).
- ✓ Песимістичне бачення майбутнього.
- ✓ Суїцидальні тенденції (оформлені або не оформлені думки).
- ✓ Порушення апетиту та ваги.
- ✓ Порушення сну, безсоння (можуть проявлятися у засинанні, у перерві сну та ранньому прокиданні, а також у підвищеній сонливості).

Нормально час від часу відчувати занепокоєння, особливо у напружені періоди життя. Однак тривалі тривога і занепокоєння, які вам важко контролювати і що заважають повсякденній діяльності, можуть сигналізувати про розлад.

Психотерапія у такому випадку не альтернатива, а важливе доповнення до медикаментозного лікування депресій. На відміну від медикаментозного лікування психотерапія передбачає більш активну роль пацієнта під час лікування. Психотерапія допомагає хворим розвинути навички емоційної саморегуляції і надалі більш ефективно справлятися з кризовими ситуаціями, не занурюючись у депресію.

ТРИВОЖНИЙ РОЗЛАД

Тривожний розлад — пролонгований стан повторюваної надмірної неконтрольованої ірраціональної і безпідставної тривоги щодо цілковито безпечних щоденних подій, що виявляється в уникненні ситуацій, подій, об'єктів (небажання бувати в певних місцях, виконувати певні дії, стикатися з певними категоріями людей тощо), що суттєво обмежує функціонування людини.

Діагностичні критерії і симптоми тривожного розладу

- ✓ Уникання безпечних дій або ситуацій.
- ✓ Порушення концентрації уваги.
- ✓ Рухове занепокоєння.
- ✓ Швидка стомлюваність.
- ✓ Дратівливість.
- ✓ Розлади сну.

На фоні тривожного розладу можуть виникнути панічні атаки.

ПАНІЧНІ АТАКИ

Панічна атака — це раптовий епізод сильного страху, що зумовлює важкі психічні й соматичні реакції без реальної небезпеки чи видимої причини. Панічні атаки є ознакою тривожно-напічного розладу.

Симптоми панічної атаки

Соматичні симптоми	Психічні симптоми
✓ запаморочення, переднепритомний стан ✓ біль у грудях, прискорене серцебиття ✓ відчуття задухи, відсапування, не вистачає повітря (може призвести до гіпервентиляції легень) ✓ абдомінальний дистрес – нудота, дискомфорт у системі травлення ✓ сильний тремор ✓ посилена пітливість ✓ оніміння (поколювання в кінцівках) ✓ лихоманка або відчуття жару	✓ відчуття деперсоналізації (власні відчуття сприймаються як чужі) ✓ страх втратити контроль над собою ✓ страх збожеволіти ✓ страх смерті

Причини виникнення панічних атак

Соматичні захворювання:

- ✓ ендокринні захворювання;
- ✓ хвороби серця (стенокардія, інфаркт міокарда);
- ✓ деякі фізіологічні стани (вагітність, пологи, початок менструального циклу);
- ✓ органічні захворювання нервової системи;
- ✓ прийом деяких медикаментів.

Під час панічних атак клієнтів насамперед рекомендується перенаправляти до сімейного лікаря.

Психологічні причини:

- ✓ хронічний емоційний стрес;
- ✓ депресії;

- ✓ страхи (фобії);
- ✓ підвищена тривожність;
- ✓ посттравматичний стресовий розлад та порушення адаптації.

Соціальні причини:

- ✓ надзвичайні ситуації, що сприяють виникненню сильних стресових реакцій;
- ✓ проблеми соціальної адаптації;
- ✓ швидкий ритм життя;
- ✓ перед можливою невдачею.

СТАН ГОСТРОГО ГОРЯ

Горе — це комплексний феномен, що охоплює емоційну і соматичну сфери, а також сферу повсякденної діяльності та спілкування, де горе створює труднощі адаптації, ізоляцію, втрату працездатності тощо.

Єдиної загальноприйнятої класифікації періодів процесу горювання сьогодні немає, хоча дослідники зазначають одні й ті самі клінічні явища.

Переживання горя може бути спричинене будь-якою втратою. Згідно з таким розширеним розумінням, якщо після будь-якої події в житті настають зміни, це може розглядатися як втрата колишнього стану, що передбачає переживання горя. Проте втрата близької людини – найбільш стресовий поворот життя, переживання найбільшої втрати.

Для взаємодії з людиною в стані горя спочатку необхідно зрозуміти, що відбувається з людиною, на якій стадії переживання / проживання горя вона перебуває. Від цього залежить, який підхід застосовувати.

Стадії проживання горя

- ✓ шок;
- ✓ заперечення – витіснення ситуації;
- ✓ гнів, агресія;
- ✓ компроміс;
- ✓ депресія;
- ✓ прийняття.

Фази дитячого горя[10]

- ✓ «заціпеніння», яке триває від кількох годин до тижня;
- ✓ туга за втраченою людиною та прагнення повернути втрату, яка може тривати кілька місяців або років;
- ✓ дезорганізація;
- ✓ реорганізація.

Прояви пролонгованого горя

- ✓ ознаки депресії (почуття туги, втрата апетиту, схуднення);
- ✓ почуття провини з приводу не вжитих своєчасно дій, які могли б запобігти втраті;
- ✓ думки про перевагу власної смерті замість загибелі об'єкта прихильності або бажання померти, щоб возз'єднатися з ним;
- ✓ хвороблива поглиненість безглуздістю власного існування без об'єкта втрати;
- ✓ психомоторне гальмування, що об'єктивно виявляється;
- ✓ тривале та об'єктивно виявлене зниження соціального функціонування;
- ✓ транзиторні обмани сприйняття образу об'єкта втрати, його голоси та ін.

10 Bowlby J. Grief and mourning in infancy and early childhood. The Psychoanalytic Study of the Child. 1960. 15. P. 3–39.

ПРОБЛЕМА ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

Зловживання психоактивними речовинами — це немедична або неадекватна форма рекурентного (повторного) споживання хімічних речовин, що впливають на настрій або поведінку людини.

Залежність від психоактивних речовин (наркотиків) — це хронічне захворювання, що проявляється в непереборному бажанні вживати наркотичні речовини, незважаючи на негативні соціально-медичні наслідки.

Адикція — це нав'язливе, патологічно сильне бажання здійснювати дії, що призводять до певного психічного стану, найчастіше до розслаблення, задоволення, заспокоєння.

Мотиви вживання алкоголю та наркотичних речовин

Мотивація прагнення	Прагнення пом'якшити або усунути явища емоційного дискомфорту (душевного неблагополуччя, страху, тривоги тощо)
Гедоністична	Гедонізм сприяє підвищенню нормального (незниженого) настрою. Спрямованість гедонії виявляється в отриманні задоволення, переживання почуття радості
Активації поведінки	Ґрунтується не на ейфорійному, а на активуючому ефекті речовини
Субмісивна	Відображає нездатність відмовитися від пропонованого алкоголю або наркотичних речовин і зумовлюється залежними рисами, при яких індивід прагне уникати ситуацій осуду
Псевдокультурна	Ґрунтується на світоглядних установках та естетичних пристрастях особи

Чинники виникнення залежності від психоактивних речовин

Біологічні чинники	✓ ***спадковість*** – у батьків, що вживають наркотики, дитина народжується з низькою толерантністю до наркотичної речовини і високою чутливістю, отже, перша невелика доза викликає максимальний ефект, і залежність від психоактивної речовини сформується швидше;

Біологічні чинники	✓ ***стать*** – жіночий організм більш чутливий до психоактивних речовин через вищу питому вагу жирових тканин; ✓ ***вік*** – ферментна система, що засвоює і переробляє наркотик, найбільш вразлива у підлітків та людей похилого віку; ✓ ***стан здоров'я*** – «обтяжливими обставинами» тут слід вважати патологію вагітності та ускладнені пологи, тяжкі та хронічні захворювання дитячого віку, струси головного мозку; ✓ ***толерантність*** – індивідуальна стійкість (чутливість) до впливу хімічної речовини
Соціальні чинники	✓ ***сім'я*** – вживанню психоактивних речовин сприяють: - зловживання алкоголем чи наркоманія батьків; - психотичні стани батьків; - трагічні події в родині (суїцид одного з батьків тощо); - вимушена розлука з особою, до якої була сильна емоційна прихильність; ✓ ***неформальна група ровесників*** – у підлітковому віці одним із найбільш значимих соціальних чинників визнається наявність друзів, що вживають алкоголь чи наркотики; ✓ ***навчально-професійні колективи*** – досить часто підлітки чи юнаки вперше вживають психоактивні речовини в навчальних закладах; ✓ ***доступність наркотичних речовин***; ✓ ***вплив макросередовища*** – нестабільна економічна ситуація, що характеризується зниженням життєвого рівня більшої частини населення, зменшенням ділової активності, істотний рівень безробіття, не розуміння людьми умов для швидкого поліпшення ситуації призводять до стану так званої соціальної депресії, відсутності почуття особистої перспективи і значущості

Психологічні чинники	✓ ***стан здоров'я***: - хворобливість; - психічне або фізичне виснаження; - ослаблення імунітету, психопатичні відхилення; ✓ ***психологічні риси та особливості особистості*** Групу ризику складають: - розгальмовані, гіперактивні особи з порушеними механізмами стримування й самоконтролю; - особи із певними психологічними рисами (недовірливість, невпевненість у собі); - не здатні до самостійного прийняття рішення; - які часто відчувають занепокоєння, тривогу, стрес, дефіцит позитивних емоцій, нудьгу; ✓ ***вікові особливості***

Ознаки наркотичної залежності:

- ✓ раптові зміни поведінки;
- ✓ перепади настрою – роздратованість та сварливість, а потім раптові радість і щастя;
- ✓ віддалення від родини;
- ✓ недбалість в догляді за собою (неохайність);
- ✓ втрата інтересу до занять спортом та інших улюблених справ;
- ✓ зміна розпорядку сну – людина не спить вночі, а спить вдень;
- ✓ червоні або «скляні» очі, хлюпання носом, нежить.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні тенденції поширення залежності від психоактивних речовин в Україні / Лінський І. В., Голубчиков М. В., Мінко О. І., Первомайський Е. Б., Дьяченко Л. І. та ін. Аналітичний огляд. 2006. Вип. 3. 46 с.
2. Гриневич Є. Г., Лінський І. В. Спільні і специфічні маркери розвитку психічних та поведінкових розладів внаслідок надзвичайних подій в якісно відмінних контингентах постраждалих. Архів психіатрії. 2006. Т. 12. № 1–4. С. 16–21.
3. Допомога людині, яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми : практичні поради соціальним працівникам, психологам та волонтерам / Упоряд.: В. М. Бондаровська, Т. В. Кульбачка, Е. Б. Ламах, Л. І. Козуб. Київ : ТОВ «ДКС центр», 2015. 24 с.
4. Дослідження психологічного стану населення в умовах повномасштабної війни. Інститут соціальної та політичної психології. 13.09.2022 р. URL: http://surl.li/gztzg
5. Здоров'я. Посібник з освіти в області прав людини за участі молоді. URL: http://surl.li/facsu
6. Климчук В., Сувало О. Охорона психічного здоров'я у громадах. Посібник для місцевих координаційних органів. Психічне здоров'я для України (MH4U). Львів : [Б. в.], 2021. 32 с. URL: http://surl.li/ggejw
7. Мурашкевич О. А. Деякі аспекти низької ефективності програм профілактики вживання психоактивних речовин серед підлітків. Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. 2010. Вип. 3 (45). С. 159–166.
8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
9. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. Психологія і особистість. 2022. No 1 (21). С. 34–59. URL: http://surl.li/gzupr
10. Психічне здоров'я населення та психосоціальна підтримка під час надзвичайних ситуацій. Укрінформ. 09.09.2022 р. URL: http://surl.li/gztye
11. Психічне здоров'я. Одеський обласний центр психічного здоров'я. URL: http://surl.li/gzupb
12. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Логос, 2015. 207 с.

13. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

14. Савенкова І. І. Клінічна психологія : навч. посіб. Миколаїв : Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, 2018. 302 с.

15. Neimeyer R. A. Терапія горя / переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська. Київ : [Б. в.], 2021. 259 с.

16. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

17. Удосконалення систем охорони здоров'я та послуг у сфері психічного здоров'я. Копенгаген : Всесвітня організація охорони здоров'я, Європейське регіональне бюро, 2021. URL: http://surl.li/gztts

18. Bowlby J. Grief and mourning in infancy and early childhood. The Psychoanalytic Study of the Child. 1960. VX. P. 3–39.

Для нотаток

Для нотаток