



ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Недостающий элемент
в европейской системе
обеспечения готовности
к чрезвычайным ситуациям

Быть рядом **в самые важные моменты**



РЕЗЮМЕ

Быть рядом в самые важные моменты: охрана психического здоровья, недостающий элемент в европейской системе обеспечения готовности к ЧС

Охрана психического здоровья и психосоциальная поддержка так же важны в чрезвычайных ситуациях (ЧС), как обеспечение пострадавших продовольствием и кровом, однако эти направления гуманитарной деятельности в странах Европы по-прежнему недостаточно финансируются и слабо интегрированы в систему обеспечения готовности и реагирования на ЧС.

В данном обзоре представлены новые данные Международной Федерации Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (МФОККиКП) и ее членов. Обзор основан на общенациональной оценке в Украине, проведенной Украинским Красным Крестом (УКК), и общественном опросе, проведенном МФОККиКП в пяти европейских странах, результаты которых подчеркивают острую необходимость усиления мероприятий по охране психического здоровья и психосоциальной поддержке в рамках обеспечения готовности к ЧС и повышения жизнестойкости.

Полученные данные вызывают озабоченность. В Украине 56% респондентов сообщили, что нуждаются в психологической поддержке, но доступ к такой помощи смогли получить лишь 19%.

Результаты опроса МФОККиКП в пяти европейских странах показывают, что, хотя многие люди в Европе готовы помогать другим в ЧС, только каждый четвертый чувствует себя уверенно при оказании эмоциональной поддержки, и почти половина опасается, что оказываемая ими поддержка может усугубить состояние пострадавшего. Беспокойство по поводу стихийных бедствий и кризисных ситуаций само по себе может быть проблемой психического здоровья. В большинстве стран опроса более 23% респондентов сообщили, что беспокоятся по поводу этих ЧС каждый день или каждую неделю. В целом, только каждый седьмой респондент чувствует себя психологически готовым к подобной ЧС. Обнадеживает тот факт, что шесть из десяти опрошенных указали, что обучение базовым навыкам психосоциальной поддержки повысит их уверенность в том, что они могут оказать поддержку пострадавшим.

Сеть гуманитарных организаций МФОККиКП неоднократно показывала, что ранняя, практическая поддержка на уровне семьи и сообщества может значительно улучшить состояние пострадавшего. При получении неформальной эмоциональной поддержки со стороны семьи и окружающих большинству людей не требуется профессиональная психологическая помощь, что облегчает нагрузку на официальные системы здравоохранения.

В 2024 г. сеть гуманитарных организаций МФОККиКП оказала 9,4 млн услуг в области психического здоровья и психосоциальной поддержки по всему миру, в том числе 2,4 млн услуг в странах Европы и Центральной Азии. Кроме того, после начала международного вооруженного конфликта между Россией и Украиной МФОККиКП при финансовой поддержке Европейского Союза осуществила свою крупнейшую на сегодняшний день гуманитарную программу в области охраны психического здоровья. Эти усилия демонстрируют, как своевременная и доступная поддержка может уменьшить стресс, повысить жизнестойкость людей и защитить системы здравоохранения и социальной помощи от чрезмерной нагрузки.

МФОККиКП и входящие в нее 191 национальное общество Красного Креста и Красного Полумесяца (НОККиКП), путем применения своих компетенций в обеспечении готовности к ЧС, оказания психосоциальной поддержки на уровне сообществ и обучения оказанию первой психологической помощи на уровне сообществ, готовы помочь государствам и сообществам лучше подготовиться к будущим ЧС.

Правительствам государств, донорам, органам определяющим политику в области охраны психического здоровья, и другим заинтересованным сторонам предоставляется возможность ликвидировать пробел в обеспечении готовности к охране психического здоровья в ЧС, для чего необходимы инвестиции в обеспечение доступа к услугам охраны психического здоровья, включение мероприятий по охране психического здоровья в план обеспечения готовности к ЧС и соответствующие мероприятия на уровне сообществ.

ВВЕДЕНИЕ

Охрана психического здоровья – важнейшая часть каждой операции реагирования на ЧС

В каждой ЧС наибольшее внимание привлекает видимый ущерб – разрушенные здания, тяжелые ранения и острая нехватка продовольствия, воды и объектов для временного размещения пострадавших. Вместе с тем, ЧС также наносят серьезный невидимый ущерб – ущерб психическому здоровью людей. Еще долгое время после ликвидации последствий бедствия оставляют в жизни людей страх, горе и травмы. Несмотря на масштаб потребностей в психосоциальной поддержке, многие пострадавшие в ЧС ни разу не получают поддержку, что подвергает некоторых людей риску развития тяжелых и длительных психических расстройств. **Поэтому охрана психического здоровья должна быть частью каждой операции реагирования на ЧС. При этом охрана психического здоровья должна рассматриваться не как дополнительная услуга, а как важная мера реагирования на ЧС, спасающая жизни.**

Ранняя помощь: необходимая мера, снижающая затраты

Нелеченные психические расстройства приводят к тяжелым последствиям. Во всем мире страны выделяют на охрану психического здоровья менее двух процентов от своих бюджетов здравоохранения, и большая часть этих средств расходуется на помощь в психиатрических больницах, а не на доступные децентрализованные службы на уровне сообществ.¹ В результате люди остаются без ранней или профилактической помощи, а это означает, что стресс, с которым можно было бы справиться с помощью элементарной психологической поддержки, часто перерастает в тяжелые и хронические состояния. Издержки являются не только человеческими, но и экономическими – это снижение производительности труда, увеличение расходов на здравоохранение и замедление восстановления после ЧС.

Научные исследования неизменно показывают, что своевременная поддержка в области охраны психического здоровья и психосоциальной поддержки, такая как групповые занятия, занятия с лицами, оказывающими уход за больными и базовая первая психологическая помощь, могут быть оказаны быстро, в больших масштабах и при относительно низких затратах по сравнению с тем бременем, которое они предотвращают.^{2,3} Эти подходы укрепляют семьи, поддерживают развитие детей и укрепляют социальную сплоченность в сообществах, затронутых ЧС. Эти подходы снижают нагрузку на сферу здравоохранения, поскольку такие мероприятия могут избавить некоторых людей от необходимости в клиническом лечении.

1. World Health Organization, Mental Health Atlas 2024. 2025. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240114487>

2. UNICEF, Global Cost-Benefit Analysis on Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) Interventions in Education Settings Across the Humanitarian Development Nexus. 2023. <https://www.unicef.org/reports/benefits-investing-school-based-mental-health-support>

3. ICRC, IFRC, IFRC Psychosocial Centre, Mental Health Matters: Progress report on Mental Health and Psychosocial Support Activities within the International Red Cross and Red Crescent Movement. 2021. [2021-global-MHPSS-report.pdf](https://www.ifrc.org/publications/2021-global-MHPSS-report.pdf)

Пробел в готовности к ЧС

Мы не можем начинать обеспечение готовности, когда случится бедствие. Чтобы принять масштабные меры в ЧС, мы должны действовать сейчас. Но готовы ли мы?

Согласно Атласу психического здоровья 2024 г. Всемирной организации здравоохранения), 72% европейских стран, представивших ответы, сообщили о наличии системы обеспечения готовности и управления рисками бедствий, которая включает в себя охрану психического здоровья и психосоциальную поддержку. Однако только у 80% из них есть официальный план или выделенные на эти цели ресурсы, и менее половины (47%) имеют документально подтвержденные данные о прогрессе или достигнутом положительном эффекте.

Данные Красного Креста и Красного Полумесяца европейских стран свидетельствуют о том, что странам континента предстоит большая работа, если они хотят эффективно реагировать на крупномасштабные ЧС. В этом обзоре мы рассмотрели:

- **Влияние конфликтов на психическое здоровье, в частности, влияние украинского конфликта на психическое здоровье населения Украины.**
- **Готовность населения реагировать на потребности в области психического здоровья во время ЧС, которая была проверена с помощью онлайн-опроса.**

Данный обзор раскрывает три взаимосвязанных пробела, которые в совокупности оставляют незащищенными местные сообщества во многих странах Европы: пробел в доступе к услугам охраны психического здоровья, пробел в готовности к ЧС и недостаточное признание потенциала поддержки на уровне местных сообществ.



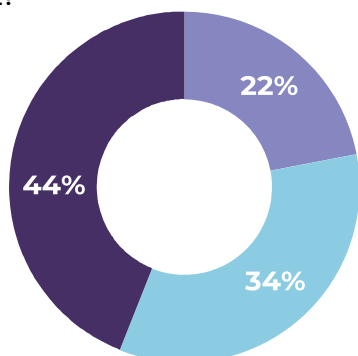
1. Воздействие вооруженного конфликта: повышенная потребность в охране психического здоровья



Вооруженные конфликты оказывают разрушительное воздействие на психическое здоровье. Каждый пятый из живущих в районах, затронутых вооруженными конфликтами, страдает такими психическими расстройствами, как депрессия, тревожность или посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).⁴ При этом поддержка от официальных медицинских учреждений в таких условиях часто недоступна. Например, при депрессии (одного из множества психических состояний) надлежащую помощь получают менее одного из десяти пациентов.

Воздействие украинского кризиса на психическое здоровье населения очевидно. В ходе оценки потребностей, проведенной Украинским Красным Крестом (УКК) среди 144 000 человек по всей стране, многие респонденты сообщили, что нуждаются в помощи в области психического здоровья. **Более половины респондентов (56%) сообщили о потребности в незамедлительной или периодической психологической поддержке, но лишь 19% смогли получить к ней доступ.** Четверо из пяти украинцев сообщают, что они или их близкие пережили травмирующие события после эскалации конфликта.

ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ ПОТРЕБНОСТЬ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКЕ?



■ Нет ■ Да, незамедлительно ■ Да, периодически

Из-за этого пробела миллионы людей остаются без психологической помощи, в которой остро нуждаются.

Конкретные группы населения, испытывающие психическое напряжение, которые с наибольшей вероятностью получают пользу от ранней адресной поддержки: перемещенные лица внутри Украины (47%), пожилые люди (46%), дети (44%), жертвы насилия (43%), инвалиды (41%). Активная поддержка в области психического здоровья для ветеранов вооруженных сил, особенно женщин-ветеранов, также имеет ключевое значение, поскольку они сталкиваются с быстрым переходом от военной службы к высокому уровню культурной ответственности в условиях гражданской жизни, и этот резкий переход оставляет мало времени для оказания психологической помощи в рамках их восстановления.

Риски, связанные с защитой от насилия, усугубляют картину. Респонденты отмечают женщин и детей как наиболее подверженных риску насилия, при этом только один из десяти говорит о том, что случаи насилия открыто признаются в их сообществе и более половины не могут оценить, является ли насилие в этих условиях проблемой или нет: имеет место предостережение неполных данных о случаях насилия, и услуги по ранней психосоциальной помощи и защите могли бы улучшить данную ситуацию.

Стресс вынужденного переселения, социальная напряженность и усталость доноров не имеют границ. Приведенные выше данные показывают, что охрана психического здоровья имеет важнейшее значение для восстановления и преодоления кризисных ситуаций: она укрепляет сообщества, способствует благополучию детей и снижает риски насилия.

Люди постоянно указывают на то, что безопасные общественные места и детские центры являются важнейшими элементами, которые снижают стресс и помогают им вернуться к привычному образу жизни.

Это показывает, что психическое здоровье зависит не только от наличия доступа к клиническим услугам, но и от наличия необходимой социальной инфраструктуры, от социальных детерминант, обеспечивающих благополучие.

⁴ Lancet, 2019. [New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis - PMC](#)

2. Охрана психического здоровья во время украинского кризиса

Украинский кризис оказал разрушительное воздействие на психическое здоровье затронутых групп населения, особенно после эскалации 2022 г. Поскольку многие живут под обстрелами или вынуждены бежать, беспокойство и неуверенность стали повседневной реальностью для миллионов людей.

С мая 2022 г. **НОККиКП оказывали психологическую помощь и психосоциальную поддержку пострадавшим в Украине и в 36 других странах.** При финансовой поддержке Европейского Союза и поддержке Центра психического здоровья и психосоциальной поддержки Международного Движения Красного Креста и Полумесяца (Движение), МФОККиКП инициировала самый масштабный проект в области психического здоровья за всю свою историю.

Наша работа адаптирована к местным условиям и направлена на удовлетворение различных потребностей – от профессиональной психологической помощи до служб психологической помощи по телефону, психообразования, групповой психосоциальной поддержки, таких как упражнения по релаксации, занятия искусством и другие мероприятия для детей.

Для многих людей, проживающих в Украине, данный проект стал возможностью объединиться и снизить стигматизацию психических расстройств, связанных с вооруженным конфликтом. Для тех, кто бежал из Украины, Красный Крест и Красный Полумесяц предложили безопасное место, поддержку и адаптацию в новой стране: место, где можно встретиться, поддержать друг друга и помочь справиться с трудностями незнакомой среды.

Повышение жизнестойкости и готовности к ЧС требует обучения людей навыкам оказания поддержки другим. Таким образом, обучение оказанию первой психологической помощи является краеугольным камнем работ МФОККиКП. Более 50 000 сотрудников служб реагирования на ЧС (включая сотрудников и добровольцев Красного Креста и Красного Полумесяца, медицинских работников и других специалистов по гражданской обороне и ликвидации последствий ЧС) прошли обучение, наряду с 12 800 учителями и специалистами, специализирующимися на работе с детьми. Эти навыки не только укрепляют оперативное реагирование на ЧС, но и подготавливают семьи и сообщества к более эффективному реагированию в будущих крупномасштабных ЧС.



«Я знаю, каково это – вынужденно бежать из дома и покинуть своих близких. Я хочу помочь другим в подобной ситуации».

- Доброволец Украинского Красного Креста, Киев

3. Готовность населения к ЧС и меры реагирования на ЧС с ведущим участием сообществ

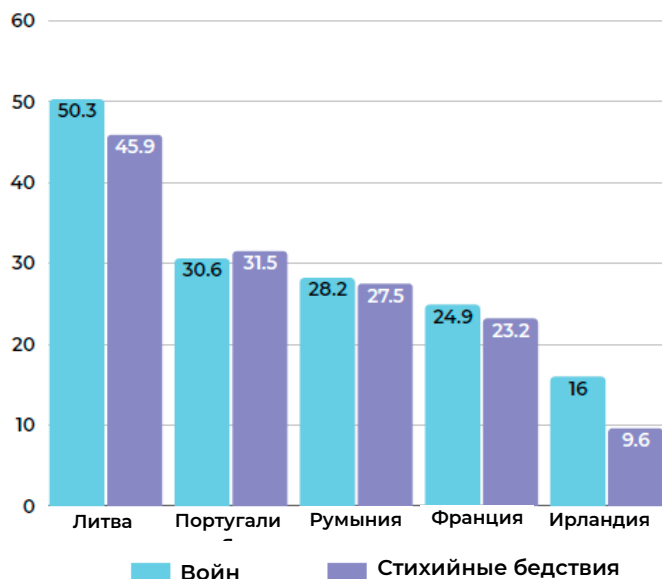
Готовность к ЧС

В сентябре 2025 г. МФОККиКП запустила опрос, в котором приняли участие более 9 500 респондентов в Литве, Португалии, Франции, Ирландии и Румынии. Во всех пяти странах **только каждый седьмой чувствует, что психологически готов справиться с внезапным потрясением, таким как вооруженный конфликт или стихийное бедствие.** Это означает, что многие сомневаются в своей способности противостоять психологическому воздействию ЧС, даже если они живут в регионе, регулярно страдающем от наводнений, пожаров, штормов и сильной жары.

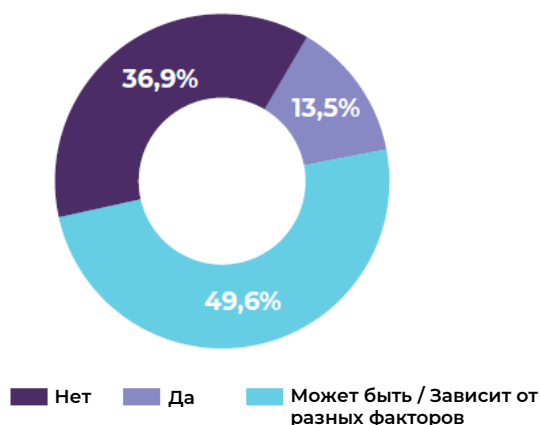
Беспокойство само по себе уже является бременем для психического здоровья, которое может повлиять на повседневную деятельность. Подавляющее большинство опрошенных в пяти европейских странах сообщили, что хотя бы иногда беспокоятся о конфликтах и бедствиях. Только 18% сообщили, что они никогда не задумываются о бедствиях, а 17% заявили, что никогда не рассматривают возможность оказаться затронутыми вооруженным конфликтом. В большинстве стран опроса более 23% сообщили, что беспокоятся об этих ЧС каждый день или каждую неделю.

В Литве почти половина респондентов указали, что каждый день или, по крайней мере, каждую неделю беспокоятся как о вооруженных конфликтах, так и о стихийных бедствиях. Высокий уровень регулярного беспокойства наблюдается и в других странах, за исключением Ирландии.

% РЕСПОНДЕНТОВ, БЕСПОКОЯЩИХСЯ О ВОЙНЕ ИЛИ ПРИРОДНЫХ БЕДСТВИЯХ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ ИЛИ ПОЧТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ГОТОВЫ К ЧС?



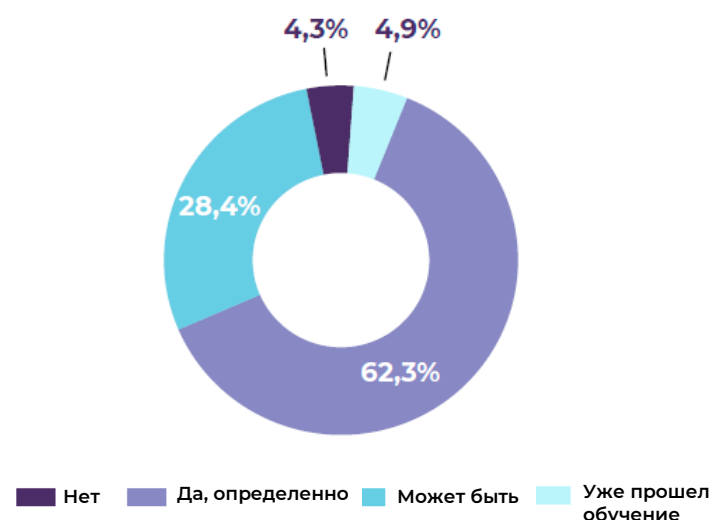
Потенциал поддержки на уровне сообществ

Помощь на уровне сообществ является краеугольным камнем эффективного реагирования на ЧС. В гуманитарных программах МФОККиКП психологическая помощь и психосоциальная поддержка на уровне сообществ объединяет людей и обеспечивает базовую поддержку. Такой подход является экономически эффективным для смягчения последствий ЧС для психического здоровья.

В то же время многим людям не потребуется помощь от официальных медицинских учреждений. Личной жизнестойкости и эмоциональной поддержки со стороны близких и местных сообществ часто бывает достаточно, чтобы помочь пострадавшим справиться с ситуацией, что снижает нагрузку на официальные медицинские учреждения психологической и психиатрической помощи.

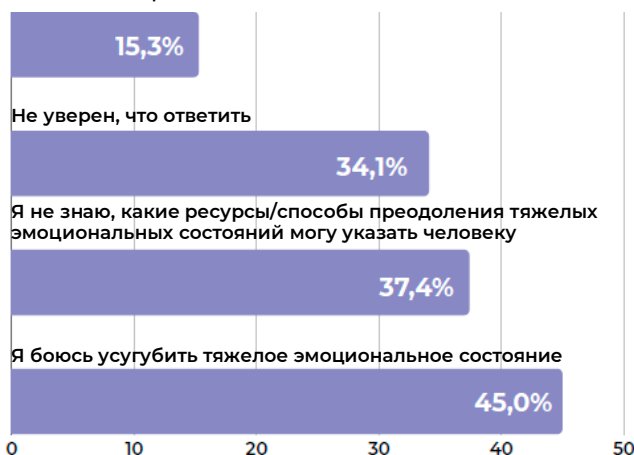
Согласно данным нашего опроса, более четырех из пяти респондентов ответили, что готовы оказать эмоциональную поддержку. При этом многие не уверены в себе: только каждый четвертый чувствует себя очень уверенно при оказании поддержки человеку, находящемуся в тяжелом эмоциональном состоянии, некоторые менее уверенно.

СЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ОВЛАДЕНИЕ БАЗОВЫМИ НАВЫКАМИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ПОВЫСИТ ВАШУ УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ВЫ СМОЖЕТЕ ОКАЗАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ПОДДЕРЖКУ ДРУГИМ?



ЧТО ВАМ КАЖЕТСЯ ТРУДНЫМ В РАЗГОВОРЕ С ЧЕЛОВЕКОМ, НАХОДЯЩИМСЯ В ТЯЖЕЛОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ?

Я чувствую себя неловко, если кто-то плачет или находится в тяжелом эмоциональном состоянии



62% респондентов опроса ответили, что овладение базовыми навыками психосоциальной поддержки повысит их уверенность при оказании эмоциональной поддержки. Это показывает, что практические и недорогостоящие мероприятия, такие как первая психологическая помощь или структурированные групповые занятия, могут быстро частично восполнить данный пробел в обеспечении готовности к ЧС. **Уровень готовности населения к оказанию психологической помощи не является препятствием; вызов состоит в том, чтобы предоставить соответствующие инструменты, обучение и системы, а также сформировать необходимые компетенции, которые могут превратить намерение в жизнестойкость.**

НОККиКП уже проводят подобные курсы по оказанию первой психологической помощи не только для сотрудников реагирования на ЧС, учителей и добровольцев, но и для населения. При повышении массовости этих курсов, семьи и сообщества повысят свой потенциал по оказанию эмоциональной поддержки в ЧС, укрепляя как навыки оперативного реагирования, так и навыки преодоления длительных ЧС.



Заключение

Охрана психического здоровья играет центральную роль в преодолении сообществами ЧС и восстановлении после них. Потребности в охране психического здоровья, выявленные в Украине, подчеркивают огромную нагрузку, которую затяжной вооруженный конфликт оказывает на благополучие людей, и масштабы необходимой поддержки. Практические услуги, оказываемые на уровне сообществ, доказали свою эффективность в преодолении кризисных ситуаций. Опрос, проведенный в нескольких европейских странах, показал, что многие люди чувствуют себя неготовыми самостоятельно справиться с ЧС или недостаточно уверены в себе, чтобы поддерживать других.

Как в Украине, так и во всей Европе реальность одинакова: конфликты и бедствия доводят людей до предела, а поддержка остается недостаточной.

Существуют проверенные подходы, в том числе безопасные пространства, службы психологической помощи по телефону, поддержка «равный равному» и обучение навыкам, которые помогают людям справляться с кризисными ситуациями, исцелять и поддерживать друг друга. Проблема масштабна, слишком многие все еще чувствуют себя неподготовленными к следующей ЧС.

Обеспечение готовности к охране психического здоровья в ЧС требует срочных решений и представляет собой практичный подход, который может спасти жизни. При правильном инвестировании каждая семья и сообщество могут получить инструменты, поддержку и компетенции, необходимые не только для того, чтобы преодолеть кризисную ситуацию, но и для того, чтобы восстановиться более сильными. Во времена ЧС психическое здоровье является определяющим фактором, превращающим выживание в выздоровление.

Что должны сделать правительства

Правительствам, донорам, органам, определяющим политику в области охраны психического здоровья, и другим заинтересованным сторонам предоставляется возможность устранить пробел в обеспечении готовности к охране психического здоровья в ЧС. Устранение данного пробела требует мероприятий в трех областях: обеспечение доступа к психологической помощи, включение охраны психического здоровья в систему обеспечения готовности к ЧС и инвестиции в мероприятия на уровне сообществ.

Обеспечить ранний и устойчивый доступ к психологической помощи и психосоциальной поддержке для людей, затрагиваемых вооруженными конфликтами, бедствиями и другими ЧС.

Включить охрану психического здоровья и психосоциальную поддержку в систему обеспечения готовности к ЧС. Обеспечить, чтобы охрана психического здоровья и психосоциальная поддержка были неотъемлемым компонентом национальных и международных систем реагирования на ЧС, включая законы о бедствиях, планы обеспечения готовности и механизмы координации мер реагирования на ЧС. Стратегии действий в ЧС должны включать в себя приложения по охране психического здоровья и психосоциальной поддержке в ЧС, а также обучение первой психологической помощи для сотрудников служб реагирования на ЧС и добровольцев, чтобы поддержка была доступна с самых первых моментов возникновения ЧС.

Инвестиции в местные мероприятия и мероприятия на уровне местных сообществ, которые должны быть включены в долгосрочные местные и национальные программы реагирования на ЧС для профилактики, обеспечения готовности и реализации мер реагирования на потребности в охране психического здоровья и психосоциальной поддержке, в том числе за счет усиления местного потенциала и потенциала сообществ по преодолению кризисных ситуаций и повышения навыков добровольцев с помощью соответствующих систем, инструментов и обучения.

Данные рекомендации основаны на уже принятых обязательствах. В 2019 г. государства и Движение приняли резолюцию 33IC/19/R2 об удовлетворении потребностей в области охраны психического здоровья и психосоциальной поддержки в кризисных ситуациях, в которой содержится призыв к включению вопросов психического здоровья и психосоциальной поддержки в механизмы обеспечения готовности и реагирования на ЧС.⁵

Действуя в этих трех областях, правительства государств могут превратить охрану психического здоровья из упущенной из вида проблемы в жизненно важный элемент обеспечения готовности к ЧС, чтобы мы могли быть рядом в наиболее важные моменты.

[5. 33rd International Conference of the Red Cross and Red Crescent, Resolution 2, Addressing mental health and psychosocial needs of people affected by emergencies \(IC33/19/R2\), Geneva 2019.](#)



КАК МЫ РАБОТАЛИ

Оценка потребностей – Украинский Красный Крест

В ходе общенациональной оценки, проведенной Украинским Красным Крестом в феврале и марте 2025 г., были получены 144 000 ответов, охвачено 26 областей, 138 районов и 1 333 местных сообщества по всей Украине. Оценка показала исключительно глубокие и репрезентативные данные о повседневном опыте людей, связанном с психическим здоровьем, и о способах, помогающих им преодолевать кризисные ситуации.

Онлайн-опрос – МФОККИКП

В пяти европейских странах был проведен онлайн-опрос, посвященный вопросам психического здоровья. Общее количество респондентов: 9 591, количество респондентов по странам: Франция 3 316 (27,5%), Ирландия 972 (8,1%), Литва 807 (6,7%), Португалия 2 734 (22,7%), Румыния 1 762 (14,6%). Из 9 155 респондентов, раскрывших свою гендерную идентичность, 7 951 (86,9%) – женщины, 1 089 (11,9%) – мужчины и 115 (1,3%) – лица с небинарной гендерной идентичностью.

Из 9 457 респондентов, раскрывших свой возраст, 1 178 (12,5%) – младше 30 лет, 1 728 (18,3%) – 30-45 лет, 3 354 (35,5%) – 45-60 лет, 3 197 (33,8%) – 60 лет и старше.

О нас

Международная Федерация Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (МФОККИКП) – это крупнейшая в мире сеть гуманитарных организаций, состоящая из 191 национального общества Красного Креста и Красного Полумесяца и насчитывающая около 15,6 млн добровольцев.

Наши добровольцы работают в местных сообществах до, во время и после кризисной ситуации или бедствия.

Мы работаем в самых труднодоступных местах и самых сложных условиях в мире, спасая жизни людей и отстаивая человеческое достоинство. Мы помогаем сообществам становиться более сильными и жизнестойкими, чтобы люди в них могли вести безопасный и здоровый образ жизни и имели возможности для процветания.

МФОККИКП, октябрь 2025 г.