

Психическое здоровье — больше, чем просто мозг

Какова цель данного документа?

- Определить позицию Центра ПЗПП Движения Красного Креста и Красного Полумесяца (Центр Движения ККиКП ПЗПП) относительно понятия психического здоровья.
- Разъяснить и уточнить ключевую терминологию, используемую в контексте психического здоровья и психосоциальной поддержки (ПЗПП).

Для кого предназначен этот документ?

- Сотрудники и добровольцы Движения ККиКП, оказывающие психосоциальную поддержку.
- Сотрудники и добровольцы ДКККП, занимающиеся разработкой политики, адвокацией и гуманитарной дипломатией в сфере ПЗПП.
- Внешние участники, вовлечённые в деятельность, связанную с ПЗПП: исследования, дискуссии, финансирование, оказание услуг.

Как использовать этот документ?

- Сотрудники и добровольцы Движения ККиКП могут сопоставлять свою работу в сфере ПЗПП с лучшими практиками Движения.
- Сотрудники и добровольцы Движения ККиКП могут согласовывать свои адвокационные сообщения с официальной позицией Движения.
- Внешние участники могут использовать документ для информирования и уточнения своей деятельности в области ПЗПП.

Почему содержание данного документа является актуальным?

- Язык имеет значение: то, какие термины мы используем и как мы их применяем, влияет на то, какие потребности считаются приоритетными и как они удовлетворяются.
- Точная, уважительная и корректная терминология необходима для организации деятельности в сфере ПЗПП без нанесения вреда.
- Осознание того, как изменения в языке могут повлиять на нашу работу, крайне важно для предотвращения снижения стандартов защиты.

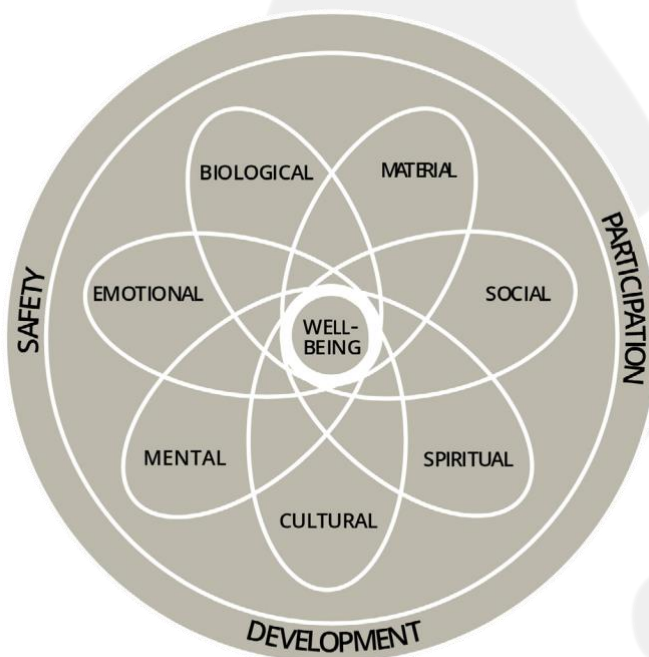
Уточнение терминов

Здоровье мозга определяется как состояние **функционирования мозга** в когнитивной, сенсорной, социально-эмоциональной, поведенческой и моторной сферах, позволяющее человеку реализовывать свой полный потенциал на протяжении всей жизни, независимо от наличия или отсутствия расстройств (ВОЗ, 2022).

Психическое здоровье — это состояние **душевного благополучия**, которое позволяет людям справляться со стрессами повседневной жизни, осознавать свои способности, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Оно является неотъемлемой частью здоровья и благополучия, лежит в основе наших индивидуальных и коллективных способностей принимать решения, строить отношения и формировать мир, в котором мы живем. Психическое здоровье — это основное право человека. Оно имеет решающее значение для личностного развития, развития сообществ и социально-экономического прогресса (ВОЗ, 2022).

Здоровье мозга является важным элементом психического здоровья, но психическое здоровье — это гораздо больше, чем просто здоровье мозга.

Кроме того, составной термин «психическое здоровье и психосоциальная поддержка» (ПЗПП) используется в условиях чрезвычайных ситуаций для обозначения любого вида местной или внешней поддержки, направленной на защиту или содействие психосоциальному благополучию и/или на предотвращение или лечение психических расстройств (IASC, 2007).



Уильямсон, Дж. и Робинсон, М.,
«Психосоциальные интервенции
или комплексные программы для
благополучия?»,
Intervention, (2006).

Многоотраслевой и целостный подход

ПЗПП по определению является многосекторальной областью деятельности, которая должна быть закреплена и интегрирована во всей организации. В рамках концепции Красного Креста и Красного Полумесяца в области психического здоровья и психосоциальной поддержки приоритет отдается этой многосекторальной интеграции как важнейшему шагу для охвата большего числа людей, обеспечения доступа ко всем уровням медицинской помощи и сокращения стигматизации, дискриминации и изоляции. Услуги ПЗПП должны быть неотъемлемой частью всех программ в области здравоохранения и, в идеале, мероприятий по управлению стихийными бедствиями, миграции, защите, социальной работе и образованию, проводимых национальными обществами.

Биологическое состояние **здоровья мозга** может в основном поддерживаться через **мероприятия в сфере здравоохранения**. Однако другие секторы или ведомства, такие как социальные службы, также играют важную роль в профилактических мероприятиях и последующей поддержке. **Многосекторальный** подход применяется **не только для лечения** заболеваний, но и для их **профилактики** и **укрепления** здоровья мозга - здесь особенно важна роль других секторов, в частности, общественно-ориентированных подходов и психосоциальных мероприятий.

[Получите дополнительную информацию и ресурсы по интеграции ПЗПП в различных секторах в рамках Движения ККИКП.](#)

Центр ПЗПП Движения Красного Креста и Красного Полумесяца
Hejrevej 30, st.
2400 Копенгаген NV,
Дания

Состояния, связанные со **здоровьем мозга и психическим здоровьем**, имеют индивидуальный характер, однако в нашей работе мы опираемся на коллективные усилия и обмен опытом:

Добровольцы, оказывающие психологическую и психосоциальную поддержку, являются важнейшим элементом в удовлетворении специализированных потребностей.

Поддержка социальных, духовных и культурных аспектов благополучия является основой подходов к **продвижению** здоровья и **профилактике** состояний, связанных как со здоровьем мозга, так и с психическим здоровьем.

Примеры состояний

Неврологические и нейроразвивающие состояния	Психические состояния / психические расстройства
Неврологические состояния	Депрессия
Эпилепсия	Тревожные расстройства
Деменция	Шизофрения
Черепно-мозговая травма	Биполярное расстройство

Примеры мероприятий, проводимых сотрудниками и добровольцами Движения ККиКП для людей с психическими, неврологическими и нейроразвивающимися заболеваниями



Почему важно продолжать использовать более широкое понятие психического здоровья и благополучия:

- Чрезмерное использование термина «здоровье мозга» применительно к более широким понятиям психического здоровья и благополучия чревато следующими рисками:
 - сужение нашего поля зрения до физиологических аспектов психического здоровья;
 - игнорирование психосоциальных, культурных и духовных аспектов выздоровления и благополучия;
 - исключительная ориентация на биомедицинские решения, такие как предоставление лекарственных средств, что не всегда является правильным подходом и должно быть предусмотрено наряду с оказанием психосоциальной поддержки.
- Кроме того, тенденция к чрезмерному акцентированию термина «здоровье мозга» порождает представление о «неизлечимом заболевании», которое можно лечить только с помощью лекарств, что создает риск:
 - поставить под угрозу общие достижения в области осведомленности о психическом здоровье и связанного с этим процесса дестигматизации.
 - игнорировать непрерывность психического здоровья, которое является динамичным и меняется со временем.
 - приравнивать естественный человеческий опыт и разнообразие к заболеваниям и расстройствам.

Добровольцы и сотрудники Красного Креста и Красного Полумесяца, занимающиеся вопросами ПЗПП, должны всегда использовать более широкий и всеобъемлющий термин «психическое здоровье и психосоциальное благополучие» для обозначения любого материала, связанного с психическим здоровьем, здоровьем мозга и психосоциальным благополучием, с целью

- отразить постоянно меняющийся и развивающийся характер психического здоровья и благополучия
- дать людям возможность понять, как много можно сделать на разных уровнях для улучшения психического здоровья и благополучия
- признать неделимый характер всех элементов, составляющих благополучие человека
- признать ключевую роль различных секторов и участников в обеспечении психического здоровья и благополучия людей (индивидуумов, сообществ, педагогов, социальных работников, медицинских работников и др.)
- соответствовать рекомендациям ВОЗ по здоровью мозга и психическому здоровью.

Ссылки

Движение ККИКП, 2021. Рамки Международного движения Красного Креста и Красного Полумесяца в области психического здоровья и психосоциальной поддержки.

<https://mhpsshub.org/resource/the-international-red-cross-and-red-crescent-movements-mental-health-and-psychosocial-support-framework/>

Всемирная организация здравоохранения, 2022. Оптимизация здоровья мозга на протяжении всей жизни: позиционный документ ВОЗ. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240054561>

Всемирная организация здравоохранения, 2022 г. Информационный бюллетень по психическому здоровью. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Всемирная организация здравоохранения, 2024 г. Стратегия пропаганды психического здоровья, здоровья мозга и употребления психоактивных веществ. <https://www.who.int/publications/i/item/B09131>

Всемирная организация здравоохранения, 2024 г. Комплексная оперативная структура для охраны психического здоровья, здоровья головного мозга и борьбы с употреблением психоактивных веществ. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240100336>

Центр ПЗПП Движения Красного Креста и Красного Полумесяца

Hejrevej 30, st.
2400 Копенгаген NV,
Дания