

Превентивный подход

Острой проблемой общественного здравоохранения, с которой столкнулись как развитые, так и развивающиеся страны, является суицид.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в мире ежегодно более 800 000 человек погибают в результате самоубийств. Наиболее уязвимой группой является молодежь в возрасте от 15 до 29 лет. Показатели самоубийств среди молодых людей возросли в такой степени, что в настоящее время в одной трети стран мира они являются группой самого высокого риска. По многим исследованиям была обнаружена прямая взаимосвязь статистики самоубийств с увеличением психических расстройств и саморазрушающего поведения.

Согласно прогнозам ВОЗ, в ближайшее десятилетие число случаев суицидального поведения резко возрастет, если не будут приняты эффективные превентивные меры. В связи с этим были изучены действия ряда ведущих государств и представлен краткий обзор мировых практик.

Психические расстройства (особенно депрессия и расстройства, связанные с употреблением алкоголя) являются одним из основных факторов риска самоубийств в Европе и Северной Америке. Однако в азиатских странах значительную роль играет импульсивность. В целом в основе самоубийства лежит комплекс психологических, социальных, биологических, культурных и окружающих факторов. Эксперты называют основными причинами самоубийств психические нарушения, такие как депрессия, проблемы личности, алкогольная зависимость или шизофрения, порой вызванные или усугубленные физическими заболеваниями (рак, ВИЧ-инфекция, увечья и др.).

Таким образом, психическое состояние человека определяет его здоровье. В связи с этим в мае 2013 года на 66-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения был утвержден первый в истории План действий в области психического здоровья Всемирной организации здравоохранения, где особое внимание уделено предотвращению самоубийств. В документе поставлена цель снизить к 2020 году частоту самоубийств на 10% и указано, что 80% стран будут иметь по крайней мере две функционирующие национальные многосекторальные программы укрепления и профилактики психического здоровья, способствующие снижению суицидов.

Для достижения данных целей, по мнению экспертов, предотвращение самоубийств должно быть приоритетной задачей государственной социальной политики и здравоохранения страны. Также необходимо разработать и реализовать с учетом местного контекста комплексные национальные стратегии предупреждения самоубийств с акцентом на группы населения, которые определены как подверженные повышенному риску, в том числе дети и подростки.

Стратегии, направленные на предотвращение суицидов, должны охватывать следующие основные направления: совершенствование методов диагностики психического отклонения и последующего лечения; повышение эффективности работы служб здравоохранения и обеспечение поддержки и реабилитации лиц с суицидальным поведением; обеспечение более полного понимания сотрудниками здравоохранения своего отношения к проблеме предупреждения самоубийств и психических заболеваний, а также «запретных тем» в данной области; усиление просветительской работы среди населения в области психических заболеваний и их выявление на ранней стадии; выявление и ограничение доступа к средствам совершения самоубийств (огнестрельному оружию, токсичным веществам и т. д.); поддержка средств массовой информации в целях обеспечения корректности освещения вопросов, связанных с суицидом, и снижение стигматизированности общества в вопросах психического здоровья; содействие проведению научных исследований по вопросам предупреждения самоубийств, а также сбору данных о причинах самоубийств, избегая дублирования статистического учета.

В зарубежной практике успешно реализуются программы и точечные проекты, нацеленные на профилактику и снижение количества самоубийств. К примеру, в развитых странах проблему роста самоубийств пытаются решить на государственном уровне. В Финляндии, Норвегии, Швеции, Австралии и Новой Зеландии разработаны комплексные национальные стратегии, направленные на сокращение самоубийств, особенно успешные – в Нидерландах, Соединенном Королевстве, Эстонии, Франции,

Канаде и США. Эффективные меры молодежных программ многих стран затрагивают всех подростков. При этом подросток рассматривается с различных точек зрения: психологического и физиологического благополучия, межличностных отношений, жизненной ситуации и планов на будущее, экономической ситуации, условий жизни, здорового образа жизни и проведения досуга.

В Европейском союзе информация о современной практике и эффективных мерах укрепления психического здоровья представлена в интерактивном ресурсе для молодежи – Компас психического здоровья. Он включает в себя базу данных с алгоритмами современных практик, инструментов укрепления психического здоровья в различных условиях, к примеру в школе.

Многие мероприятия направлены на улучшение жизненных или социальных навыков детей и подростков. Программа The Friends Programme используется в школах и медицинских учреждениях Австралии, Новой Зеландии, Канады, Великобритании, Ирландии, Германии, Финляндии, Нидерландов, США, Мексики, Норвегии и Португалии. Она является одной из ведущих школьных программ профилактики тревоги, которая помогает детям в возрасте 7–11 и подросткам в возрасте 12–16 лет справиться с чувством страха, беспокойством и депрессией путем повышения устойчивости и самоуважения, обучения когнитивным и эмоциональным навыкам в простом, но четко структурированном формате. Когнитивно-поведенческая коррекция этой программы включает себя 10 сессий для ребенка и 3 сессии для родителей.

Очень интересен превентивный опыт Германии. Немецкая тренинговая программа Coolness-Training направлена на молодых людей, которые стали изгоями в своей социальной среде, имеют риск вовлечения в правонарушения с применением насилия и риск стать социальными маргиналами. Тренировки направлены на улучшение социальной компетенции (например, обучение способам урегулирования конфликтов), содействие деэскалации насилия и поощрение действий по предотвращению насилия другими лицами.

Финская программа Time Out! Getting Life Back on Track является примером эффективной, целесообразной и перспективной всесторонней поддержки. Для юношей она предлагает личного советника, работающего в муниципальных учреждениях социальной и медицинской помощи, вместе с которым обсуждаются планы на будущее и текущая жизненная ситуация, возникшие проблемы с психическим здоровьем, злоупотреблением психоактивными веществами и общее благополучие. Участвующие в программе юноши получают поддержку, помощь. Советник также поощряет использование других социальных и медицинских услуг, когда это необходимо.

SEYLE «Сохранение здоровья и расширение возможностей молодых людей в Европе» является профилактической программой, проводимой на базе школ. Она апробирована в 11 европейских странах и ставит своей целью повышение уровня психического здоровья среди учащихся подростков. В каждой стране проводилось рандомизированное контрольное исследование, состоявшее из трех активных вмешательств и одного минимального вмешательства в качестве контроля. В число активных вмешательств входили обучение «вахтеров», информационно-просветительная программа по психическому здоровью и профессиональное обследование подростков, находящихся в группе риска. Сравнительно с подростками, в отношении которых применялось лишь минимальное вмешательство, те, кто принял участие в информационно-просветительной программе по психическому здоровью, продемонстрировали в последующие 12 месяцев значительно более низкие показатели как суицидальных мыслей и намерений, так и суицидальных попыток.

Для предупреждения самоубийств среди подростков в Дании была разработана программа обучения, предусматривающая осуществление пилотных проектов в школах и других образовательных учреждениях. В ее осуществлении принимают участие преподаватели, работники, занимающиеся вопросами молодежи, священнослужители, врачи, медсестры, социальные работники. «Как общаться с подростком» – программа, направленная на предоставление родителям основной информации о ведении диалога и оказании помощи лицам в состоянии фрустрации, а также обучение их тому, как следует сохранять тесные взаимоотношения со своими детьми.

В целом программы, направленные на изменение поведения и обучение стратегиям решения проблем, приводят к снижению суицидальных тенденций среди школьников. Также подобные программы, направленные на повышение уровня знаний и социальную поддержку, более эффективны в снижении факторов риска самоубийств и повышении защитных факторов среди студентов.

Тем не менее не во всех странах предотвращению самоубийств уделяется надлежащее внимание. Причина в недостаточной информированности о том, что самоубийства являются не только социально-психологической проблемой для общества, но и существенно влияют на экономическое состояние. В действительности лишь немногие государства включили предотвращение самоубийств в свои приоритетные задачи. В связи с этим необходимо прилагать значительные усилия для разработки, финансирования и реализации масштабных программ внутри страны.

Также очевидно, что для предотвращения самоубийств необходимы действия и за пределами сектора здравоохранения. Нужен инновационный, комплексный, многосекторальный подход, охватывающий и такие секторы, как образование, трудоустройство, правоохранительные органы, религия, политика и СМИ.

В связи с этим для снижения количества суицидов и предотвращения суицидальных попыток необходимо проводить масштабные, системные, комплексные работы. Проекты должны реализовываться совместно с институтами власти, общественными организациями и обществом. Важнейшей частью таких программ должны стать профилактика и своевременное выявление расстройств аффективного спектра у школьников и студентов, включающих как клинические состояния в виде депрессивных и тревожных расстройств, так и субклинические состояния эмоциональной дезадаптации. Не менее важно наличие специальных служб и профессионалов, которые способны оказать высококвалифицированную помощь детям, находящимся в состоянии дезадаптации, а также еще более важно провести необходимую работу с родителями и педагогами, которая позволяет применять срочные меры для недопущения подростков к суициду.

В этом контексте следует остановиться на опыте Казахстана. В 2012–2013 годах Министерство здравоохранения РК в тесном сотрудничестве с представительством Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) провело широкомасштабное исследование распространенности, глубинных причин, факторов риска и защиты в области суицида и суицидальных попыток в нашей стране. В итоге была разработана методика, которая позволяет применять экстренные меры для выявления и предотвращения суицидальных попыток.

Стоит отметить, что данная методика была успешно апробирована в Кызылординской, позже Мангистауской областях. Результаты проведенных работ в рамках проекта были представлены на Республиканской научно-практической конференции «Здоровье и жизненные навыки молодежи» в Кызылорде 6 апреля 2017 года.

Успешный опыт апробации показал, что при реализации проекта на территории региона создается эффективная система взаимодействия организаций образования и здравоохранения, которая может вносить свой ценный вклад в улучшение ментального здоровья подрастающего поколения. Кроме того, опыт реализации проекта показал необходимость уделять больше внимания формированию жизненных навыков детей и несовершеннолетних.

Развитие жизненных навыков стало бы достаточно мощным механизмом для предупреждения и профилактики суицидального поведения несовершеннолетних. Поэтому эффективные меры превентивного вмешательства в первую очередь должны быть направлены не только на устранение или сокращение единичных факторов, но и на разработку и реализацию комплексной программы построения всесторонней, долгосрочной национальной стратегии страны в этой сфере.

Исходя из этих соображений, проект по превенции суицида среди несовершеннолетних был дополнен компонентом по формированию здоровья и жизненных навыков. В итоге была сформирована программа «Формирование здоровья и жизненных навыков, а также превенция суицида среди несовершеннолетних».

Указанная программа начала внедряться на территориях Кызылординской, Актюбинской, Атырауской и Акмолинской областей. Ее постепенное внедрение во все регионы страны приведет к формированию единой практики по превенции суицида и укреплению жизненных навыков несовершеннолетних. Дальнейшее развитие программы с учетом новых результатов научной и практической деятельности формирует самостоятельную стратегию, позволяющую воспитывать у молодежи конкурентоспособные и прагматичные качества, что, безусловно, внесет огромный вклад в дальнейшее развитие нашей страны.

АВТОР:

Айсулу Молдабекова, социолог, общественный фонд Bilim Foundation
14:08 , 13 Октября 2017