

ВІХЛЯЄВА Я.Є.

*аспірантка, старший викладач кафедри «Соціальна робота»
Національний університет «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна*

ЩЕРБИНА С.С.

*кандидат соціологічних наук, доцент,
в.о. завідувача кафедри «Соціальна робота»
Національний університет «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна*

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК СКЛАДОВА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПІДХОДИ

Проблематика психічного здоров'я в сучасному світі набуває дедалі більшої актуальності. Глобальні соціальні трансформації, військові конфлікти, економічні кризи, масова міграція, пандемії та інші виклики призводять до значного зростання кількості людей із психоемоційними розладами. Всесвітня організація охорони здоров'я зазначає, що кожна восьма людина у світі стикається з проблемами психічного здоров'я, і ця тенденція невпинно зростає.

В Україні питання психічного здоров'я набуло особливої гостроти у зв'язку з війною, вимушеним переміщенням мільйонів людей, втратою близьких, житла, роботи, а також через високий рівень стресу та тривоги у суспільстві. У таких умовах соціальна робота стає ключовим інструментом підтримки вразливих категорій населення, оскільки саме соціальні працівники найчастіше перебувають у безпосередньому контакті з людьми, що опинилися у кризових життєвих обставинах.

Традиційно соціальна робота спрямована на підтримку особистості, сім'ї чи спільноти у подоланні труднощів, відновленні соціальних функцій, досягненні кращої якості життя. Проте сьогодні дедалі чіткіше усвідомлюється, що без урахування психічного здоров'я клієнта неможливо досягти сталого позитивного результату.

Психічне здоров'я включає не лише відсутність психічних розладів, а й здатність людини ефективно функціонувати, підтримувати стосунки, справлятися зі стресом та брати участь у житті суспільства. Для соціального працівника це означає необхідність комплексного підходу, що враховує емоційний стан, когнітивні ресурси та здатність до саморегуляції клієнта.

Соціальні працівники, які володіють знаннями та навичками у сфері психічного здоров'я, можуть ефективніше надавати підтримку клієнтам, орієнтувати їх на доступ до психологічних, психіатричних чи медичних послуг, здійснювати кризове втручання та сприяти формуванню культури ментального благополуччя у громаді.

Сучасні виклики для психічного здоров'я.

1. Війна та посттравматичний стрес.

Українське суспільство сьогодні зіштовхується з масштабними травматичними подіями. Велика кількість дітей, підлітків, дорослих і людей похилого віку зазнали втрат, стали свідками або учасниками насильства, пережили окупацію чи вимушену евакуацію. Це зумовлює різке зростання випадків ПТСР, депресій, тривожних розладів.

2. Міграційні процеси та ВПО.

Мільйони українців були змушені покинути свої домівки. Внутрішньо переміщені особи стикаються з невизначеністю, економічними труднощами, дискримінацією, що посилює психологічну напругу.

3. Фінансово-економічна нестабільність.

Втрата роботи чи доходу безпосередньо впливає на самооцінку людини, її відчуття безпеки та впевненості у майбутньому.

4. Соціальна ізоляція та цифрова залежність.

Розвиток технологій, з одного боку, полегшує доступ до інформації й підтримки, а з іншого – сприяє підвищенню рівня залежності від соціальних мереж, що може формувати тривожність і відчуття самотності.

5. Стигматизація психічних розладів.

Попри зміни у суспільстві, тема психічного здоров'я досі супроводжується стереотипами. Люди нерідко уникають звернення по допомогу через страх осуду.

Соціальний працівник у сучасних умовах виконує декілька ключових функцій. А саме:

Психоедукація. Ознайомлення клієнтів із базовими знаннями про психічне здоров'я, поширеність розладів, шляхи подолання труднощів.

Раннє виявлення проблем. Соціальний працівник, який має контакт із сім'ями чи окремими особами, може помітити перші симптоми емоційного виснаження або кризових станів.

Кризове втручання. У випадках загрози життю чи здоров'ю клієнта (суїцидальні наміри, насильство, гострі травматичні реакції) соціальний працівник є першою ланкою допомоги.

Перенаправлення до фахівців. Важливою є здатність орієнтувати клієнта у системі психологічних і медичних послуг.

Розвиток ресурсів. Соціальний працівник допомагає людині виявити власні сили, соціальні зв'язки та зовнішні ресурси, які сприяють стабілізації стану.

Сучасні підходи у соціальній роботі, пов'язані з психічним здоров'ям.

1. Ресурсно-орієнтований підхід.

Він передбачає фокус на сильних сторонах людини, а не лише на її проблемах. Завдяки цьому клієнт відчуває підтримку та здатність самостійно долати труднощі.

2. Травма-інформований підхід.

Соціальні працівники повинні враховувати, що велика кількість клієнтів пережили травматичний досвід. Це означає чутливість до проявів травми, уникання повторної ретравматизації та створення безпечного середовища.

3. Мультидисциплінарна взаємодія.

Ефективна допомога можлива лише у співпраці соціальних працівників із психологами, психіатрами, лікарями, педагогами, юристами. Така модель дозволяє надавати комплексну підтримку.

4. Арттерапевтичні та креативні методи.

Використання малювання, музики, руху, казкотерапії стає особливо ефективним у роботі з дітьми, підлітками та дорослими, які мають труднощі з вербалізацією почуттів.

5. Цифрові інструменти підтримки.

Онлайн-консультації, мобільні додатки для самопомоги, групи підтримки у соцмережах стають важливим елементом соціальної роботи.

Розширення системи підготовки соціальних працівників. Необхідні курси та тренінги, присвячені психічному здоров'ю, кризовим втручанням, технікам стабілізації.

Державна політика у сфері психічного здоров'я. Важливо, щоб соціальні працівники були інтегровані у Національну програму з охорони психічного здоров'я.

Популяризація культури ментального здоров'я. Через ЗМІ, освітні заклади, громади варто формувати толерантне ставлення до проблем психіки.

Зміцнення міжвідомчої співпраці. Соціальна робота повинна будувати мости між освітою, медициною, правоохоронними структурами та громадськими організаціями.

Психічне здоров'я – це невід'ємна складова соціальної роботи, без якої неможливо говорити про ефективний супровід сімей і окремих осіб. Сучасні виклики – війна, міграційні процеси, економічна нестабільність – роблять тему психічного благополуччя ще більш пріоритетною.

Соціальні працівники повинні мати не лише традиційні навички соціальної підтримки, а й знання з психічного здоров'я, вміння вчасно реагувати на кризові ситуації, здійснювати психоедукацію та координувати роботу з іншими фахівцями.

Інтеграція травма-інформованого підходу, розвиток мультидисциплінарних команд, впровадження креативних методів та цифрових інструментів – усе це сприятиме підвищенню ефективності соціальної роботи й зміцненню психічного здоров'я суспільства загалом.

Список використаних джерел

1. Поліщук В.А. Формування соціальної відповідальності у майбутніх фахівців соціальної роботи: системний підхід. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2022. Вип. 2 (9). С. 281-288.
2. Свєдкімова І. А. Соціальна робота в Україні: тенденції розвитку й проблеми в довоєнний період та в умовах війни з Росією. *SOCIOПРОСТІР : міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи*. 2022, № 12. С. 6-13.

VI ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
«Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі»

3. Корняк В. Підготовка соціальних працівників до розв'язання проблем насильства у сучасному суспільстві. *Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, 5-6 червня 2020 р.*; [за заг. ред.: Нагірняка М.Я.]. Львів : ЛДУ БЖД, 2020. 285 с.