Куди можуть звернутися внутрішньо переміщені особи для отримання допомоги щодо психічного здоров'я?

Стреси, недосипання, негативні спогади, переїзди, втрата і розлука з близькими, кризові ситуації через війну впливають на психічне здоров'я. Все це часто супроводжує внутрішньо переміщених осіб. Зволікання із отримання кваліфікованої допомоги погіршує психічне самопочуття та впливає на здоров'я безпосередньо.

Внутрішньо переміщені особи можуть безоплатно отримати допомогу щодо психічного здоров'я. Вона покривається Програмою медичних гарантій.

До кого звернутися щодо психічного здоров'я?
З питаннями щодо психічного здоров'я можна звернутися у першу чергу до сімейного лікаря, терапевта або педіатра для дитини, з яким укладено декларацію. Нині майже 12 тисяч лікарів первинної медичної допомоги пройшли навчання за програмою ВООЗ mhGAP і надають базову психічну допомогу. Ці лікарі працюють в закладах, які мають договір із Національною службою здоров'я України на пакет *"Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги"*.

То ж до лікаря слід звернутися, якщо є такі симптоми:

- відчуття тривоги, нервування, напруженості;
- перепади настрою: від апатії до збудженості;
- проблеми з пам'яттю;
- порушення сну і харчової поведінки;
- постійні дратівливість, роздратованості і злість;
- панічні атаки, нав'язливі думки;
- гостра реакція на стрес;
- нездатність концентрувати увагу;
- слухові або зорові галюцинації;
- та інші, які знижують якість життя.

Опишіть лікарю, що свій стан. Лікар, за згоди пацієнта, проведе скринінг на наявність розладів психіки та поведінки та за потреби надасть допомогу при неускладнених симптомах. Або, у разі потреби, перенаправить до лікаря спеціалізованої медичної допомоги – психолога, психотерапевта або психіатра.

Також пацієнти можуть звернутися до лікаря-психіатра без направлення.

Яку допомогу може надати сімейний лікар?

За результатами скринінгу сімейний лікар може призначити обстеження і лікування, яке включатиме:

- направлення на лабораторні та інструментальні дослідження, щоб діагностувати або виключити психічні чи неврологічні розлади, пов'язані з фізичним здоров'ям;

- направлення до психіатра для діагностики, встановлення діагнозу та для надання рекомендацій з лікування (за згодою пацієнта);
- першу психологічну допомогу – не тільки пацієнтові, а й членам родини, які доглядають за ним;
- застосування психосоціальних (психоосвіти, роботи з психосоціальними стресогенними чинниками, сприяння участі у повсякденній діяльності та інше), а також фармакологічних та поведінкових втручань.
- складання плану ведення та лікування пацієнта/пацієнтки з виявленими та встановленими раніше розладами в межах компетенції сімейного лікаря;
- моніторинг лікування та контроль за виконанням плану спостереження та лікування;
- забезпечення супроводу пацієнтів із психічними чи неврологічними розладами;
- за відсутності позитивної динаміки у стані пацієнта/пацієнтки – направлення до психіатра, психолога, психотерапевта, психофізіолога, нарколога, невролога (залежно від діагнозу та стану пацієнтів), взаємодія з цими лікарями тощо.

Як знайти медичний заклад, де можна отримати допомогу щодо психічного здоров'я?

1. зателефонувати до контакт-центру НСЗУ за номером 16-77. Оберіть з'єднання з оператором та запитайте, де є найближчі заклади з фахівцями, які надають допомогу щодо психічного здоров'я. Запишіть контакти і телефони, які продиктує оператор;
2. або знайдіть самостійно заклади з договором із НСЗУ за допомогою онлайн-карти на дашборді "Надавачі медичної допомоги за напрямом "Психологічна та психіатрична допомога", де зібрані всі надавачі за цим напрямом. Оберіть зліва у полі фільтрів область, населений пункт, рівень медичної допомоги (первинна, амбулаторна чи стаціонарна) та оберіть спеціалізацію лікаря. На карті залишаться медзаклади з телефонами і адресами, які відповідають введеним фільтрам. Перейти до дашборду можна за посиланням: https://cutt.ly/qevuu6VQ.

Програма медичних гарантій забезпечує усім українцям однаковий безоплатний перелік та доступ до медичних послуг, незалежно від наявності статусу внутрішньо переміщеної особи. Більше про безоплатні медичні послуги, які можна отримати за Програмою медичних гарантій, в електронному посібнику «Гід по Програмі медичних гарантій для пацієнта 2024». Завантажити посібник можна за посиланням.