

Гончарук Олена Володимирівна, кандидат психологічних наук, практичний психолог,
ТМО «ПСИХІАТРІЯ», м. Київ.
E-mail: elena_goncharuk@ukr.net

Особливості дистанційного психологічного супроводу осіб із психічними розладами в умовах карантину

Особи із психічними розладами є вразливою верствою населення в умовах пандемії COVID-19, оскільки вони постають не лише перед проблемою подолання психологічних наслідків пандемії. Зміна звичного образу життя вимагає адаптації до нових умов життя із одночасною необхідністю справлятися із проявами своєї хвороби і докладати неабияких зусиль для її подолання. Іншими словами, до нестабільного психо-емоційного стану додаються проблеми, спричинені пандемією, що може спричинити погіршення стану [4].

Запровадження масових карантинних обмежень можна розглядати як надзвичайну ситуацію. Організація психолого-психіатричної допомоги передбачає запровадження комплексу заходів на державному та місцевому рівнях (психолого-психіатрична допомога по телефону, консультативні виїзні бригади, телефон «гарячої лінії» тощо) [3].

Надання психологічної допомоги особам із психічними розладами має специфіку з огляду на тип психічного розладу, його тривалість, соціальний стан людини, її освіту, дефіцитарні особистісні зміни. До пандемії COVID-19 найпоширенішими формами психологічної допомоги особам із психічними розладами були очні та телефонні індивідуальні консультації, а також групові заняття, які проводилися у реабілітаційних центрах та психіатричних лікарнях кваліфікованими клінічними психологами.

Відповідно до рекомендацій Inter-Agency Standing Committee щодо організації дистанційного супроводу осіб із психічними розладами, адаптація психологічних інтервенцій до умов карантину полягає у тому, щоб визначити віддалені способи надання допомоги, переконатися у тому, що спеціалісти пройшли відповідне навчання, запровадити систему віддаленої супервізії спеціалістів, перейти до надання віддаленої допомоги клієнтами або скерованої самопомоги. Робота із клієнтами, які відвідували групові заняття, передбачає обговорення можливості дистанційних зустрічей, розгляд можливостей зменшення кількості учасників у групі або переходу на індивідуальне консультування [2].

У зв'язку з цим в Україні постає низка невирішених проблем. По-перше, недостатність або відсутність розвинених он-лайн ресурсів та груп підтримки, які спеціалізуються на наданні психологічної допомоги особам із психічними розладами. По-друге, брак спеціалізованих програм, навчання та методичних рекомендацій для

спеціалістів. Наприклад, пацієнти ТМО «ПСИХІАТРІЯ» у місті Києві мали змогу спілкуватися з психологами за допомогою телефонного зв'язку та он-лайн сервісів. Разом з тим, було недостатньо можливостей для проведення занять із психоедукації, групових занять, груп взаємопідтримки. По-третє, надання дистанційної допомоги часто обмежене тим, що деякі особи із психічними розладами не вміють користуватися технічними засобами або не готові до отримання такої форми допомоги. Одним із важливих напрямків є навчання користувачів сучасним технологіям і заохочення до використання у повсякденному житті, а також формування та підтримання психологічної готовності до дистанційного навчання [1].

Актуальними темами дистанційного психологічного супроводу є наступні: консультування осіб, що захворіли на COVID-19 або відновлюються після хвороби; розвиток навичок саморегуляції; навчання самоконтролю над симптомами психічного розладу; консультування щодо працевлаштування, продовження або зміни професійної діяльності; налагодження взаємостосунків в родині під час вимушеної ізоляції; консультування щодо догляду за собою, самообслуговування та зміни звичного режиму дня.

Отже, перспективним напрямком медичної психології є розроблення та впровадження спеціалізованих інноваційних програм дистанційного психологічного супроводу, які враховують потреби і можливості осіб із різними типами психічних розладів. Дистанційна допомога в майбутньому може використовуватися не лише під час карантинних обмежень, але й у звичних умовах, наприклад, для зв'язку з клієнтами, які знаходяться у віддалених районах.

Список використаних джерел:

1. Дистанційне навчання: психологічні засади: монографія / За ред. М. Л. Смульсон. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 240 с.
2. Практичні аспекти реалізації багатосекторних програм із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки під час пандемії COVID-19. 2020, травень. URL: <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-08/Operational%20considerations%20for%20multisectoral%20mental%20health%20and%20psychosocial%20support%20programmes%20during%20the%20COVID-19%20pandemic%20%28Ukrainian%29.pdf>
3. Руководство по социальной психиатрии / Ред. Т. Б. Дмитриева, Б. С. Положий. М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2009. 544 с.
4. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психічне здоров'я в період пандемії COVID-19 (особливості психологічної кризи, тривоги, страху та тривожних розладів: реалії та перспективи. *НейроNews*, 2020, №4. С. С. 26-36.