



EU-PROMENS

Основно обучение

**МУЛТИДИСЦИПЛИНАРЕН ПОДХОД КЪМ
ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ**



Funded by
the European Union

ДЕН 1

Добре дошли!

През следващите няколко дни заедно ще изучаваме мултидисциплинарния подход към психичното здраве. Това обучение има за цел да ви предостави уменията и знанията, необходими за ефективно сътрудничество между различни сектори, като насърчи и спомогне за едно общо разбиране на психичното здраве. Като подобряваме работата в екип и изграждаме капацитет за интегрирани, ориентирани към човека грижи, ние се стремим да се справим с предизвикателствата, свързани с психичното здраве, по всеобхватен начин. В крайна сметка тази програма има за цел да създаде силна мултидисциплинарна мрежа от специалисти, които могат да работят заедно, за да предоставят комплексни грижи и да подобрят резултатите за отделните хора и общностите.

Основен модул 1

Въведение и подготвителна част

Преди да започнем, молим да не забравяте:

- ❖ Бъдете точни и се връщайте своевременно от почивките.
- ❖ Отнасяйте се с уважение към всички.
- ❖ Чувствайте се свободни да спделите гледната си точка, но няма натиск да говорите.
- ❖ Изслушвайте непредубедено и не осъждайте.
- ❖ Информирайте фасилитаторите, ако срещнете някакви трудности.
- ❖ Задавайте въпроси - любопитството се насърчава.
- ❖ Всичко, споделено в групата, е конфиденциално и с поверителен характер.

Благодарим ви!



EU-PROMENS се финансира от Европейската комисия (Програма EU4Health) и се осъществява чрез GFA, TRIMBOS и Mental Health Europe



Надяваме се, че през идните дни ще се почувствате овластени от многобройните аспекти на психичното здраве, придобивайки знания и споделяйки опит в една системна, приобщаваща, всеобхватна и безопасна среда



Относно EU-PROMENS



Географски обхват: EU-PROMENS обхваща 27 държави-членки на ЕС, Норвегия, Исландия и Украйна.

Основни цели:

- Повишаване и подобряване на капацитета на специалистите в цяла Европа, работещи в областта на психичното здраве.
- Поощряване на ориентиран към превенция и всеобхватен подход към психичното здраве като приоритет на общественото здраве на всички етапи от живота и в различни условия.
- Насърчаване на мултидисциплинарното сътрудничество между различните сектори, включително здравеопазване, образование, социални грижи и правосъдие.
- Подпомагане на специалисти, работещи с групи в уязвимо положение, чрез специално разработено и основано на доказателства изграждане на капацитет.

Основни дейности

1. Програма за мултидисциплинарно обучение

- Разработване и прилагане на програма за обучение по психично здраве в 6 центъра на EU-PROMENS и разширяване на обхвата ѝ и в останалите 24 държави.

2. Програма за обмен

- Разработване и осъществяване на професионален обмен в 6 центъра EU-PROMENS за споделяне на най-добри практики и насърчаване на подходи за съвместни грижи.

3. Разработване на набор от инструменти

- Създаване на европейски план за изграждане на мултидисциплинарен капацитет в областта на психичното здраве с практически препоръки, основани на доказателства.

Малко предистория и обща информация: откъде идва и накъде отива всичко това..:

- Уебсайт на Комисията на ЕС: **Всеобхватен подход към психичното здраве:**
цялостен подход към психичното здраве, основан на три водещи принципа
- Адекватна и ефикасна **превенция**
- Достъп до психично **здравеопазване и лечение** с високо качество и на достъпна цена
- **Реинтеграция** в общество по време на възстановяването



EU-PROMENS изпълнява една от 20-те водещи инициативи на Комисията в рамките на този Всеобхватен подход.

Каква е основата на това мултидисциплинарно обучение?

Европейската програма за изграждане на мрежи за обмен на опит и умения в областта на психичното здраве (EU-PROMENS) е програма за изграждане на капацитет в областта на психичното здраве чрез осигуряване на обучение и обмен между здравни и други специалисти.

Една от подзадачите на EU-PROMENS е да се създаде, тества, приложи и оцени програмата за мултидисциплинарно обучение, насочена към укрепване на компетенциите на работещите в сферата на психичното здраве.

Целева аудитория на обучението

**Професионалисти
и в сферата на
здравеопазването**
Общопрактикуващи лекари,
медицински сестри,
парамедици

**Специалисти в
областта на
социалната
работа**
Лице,
практикуващи в
структури за
социални грижи

**Работещи в сектора
на правосъдието**
Специалисти в
правосъдните
системи, центрове за
лишаване от свобода
на малолетни и
непълнолетни,
правоприлагащи
органи

**Междусекторни
специалисти**
Лица, работещи в
интердисциплина
рна общностна
среда

**Специалисти
по психично
здраве**
Психиатри,
психолози,
съветници,
терапевти

**Работещи в
сферата на
образованието**
Учители,
педагогически
съветници,
администратори в
сферата на
образованието

**Неспециализирани
специалисти в
областта на
психичното здраве**
Работещи в сферата
на взаимопомощта,
доброволци от
общността и други



Каква е целта на мултидисциплинарното обучение?

Цел: Придобиване на компетенциите, необходими за ефективно междусекторно сътрудничество, от страна на различни специалисти.

Основни цели:

Насърчаване на общо разбиране за психичното здраве в различните дисциплини.

Подобряване на работата в екип и комуникацията между специалистите.

Изграждане на капацитет за интегрирани, ориентирани към човека грижи.

Разглеждане на предизвикателствата, свързани с психичното здраве, по цялостен начин.

Резултат: Създаване на сплотена мрежа от специалисти, способни да предоставят всеобхватна, ориентирана към човека превенция и грижи за психичното здраве, подобрявайки в крайна сметка резултатите за индивидите и общностите.



Mental
Health
Europe



Финансирано от
Европейския съюз

<Agenda placeholder>



EU-PROMENS

Програма



Запознайте се
един с друг!



Приветствайте знамето на EU-PROMENS в груповите си снимки и се усмихнете!

Останете в контакт с нас! <https://eu-promens.eu/eu-promens>

Ще се радваме да разпространите информацията! Моля, използвайте текущите

хаштагове:

#EUPROMENS #EU4Health

Основни правила:



Бъдете точни и се връщайте своевременно от почивките.



Отнасяйте се с уважение към всички.



Чувствайте се свободни да споделите гледната си точка, но няма натиск да говорите.



Изслушвайте непредубедено и не осъждайте.



Информирайте фасилитаторите, ако срещнете някакви трудности.



Задавайте въпроси - любопитството се насърчава.



Пазете поверително всичко, споделено в групата



Вашите предложения и идеи...

Какво е психично здраве?



Mentimeter или друг инструмент

"Психичното здраве е състояние на психично благополучие, което позволява на хората да се справят със стреса в живота, да реализират способностите си, да учат добре и да работят добре, както и да допринасят за общността си.

Психичното здраве е нещо повече от липса на психични разстройства. То съществува в сложен континуум, който се преживява различно от отделните индивиди, с различна степен на трудност и страдание и потенциално много различни социални и клинични резултати."

Психичното здраве има вътрешно присъща стойност, тъй като ни помага да се свързваме, като допринася за това да функционираме, да се справяме и да просперираме

СВЪРЗВАНЕ



ФУНКЦИОНИРАН



СПРАВЯНЕ



**ПРОСПЕРИРА
НЕ**

- Да имаме положителни взаимоотношения
- Да допринасяме за общностите
- Да имаме усещане за принадлежност
- Да сме съпричастни с другите

- Да се справяме със стреса
- Да се адаптираме към промените
- Да възприемаме нови идеи
- Да правим сложни избори
- Да разбираме и управляваме емоциите

- Да прилагаме когнитивни умения
- Да получаваме образование
- Да си изкарваме прехраната
- Да правим здравословен избор
- Да усвояваме нови умения
- Да осъзнаваме собствените си способности
- Да се чувстваме добре
- Да намерим цел в живота
- Да мислим за собственото си благополучие и за благополучието на другите



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Модел за континуума на психичното здраве



Връзката между психическото благополучие и симптомите на психични разстройства



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1>

Подготвителна част...

- ✓ Жените са по-склонни да изпитват често срещани проблеми с психичното здраве, като депресия и тревожност, в сравнение с мъжете (например през 2019 г. по-голям дял от жените (8,7 %), отколкото от мъжете (5,5 %) на възраст 15 и повече години в ЕС, са съобщили за хронична депресия).
- ✓ Мъжете по-често умират от самоубийство, което показва важността на подходите към психичното здраве, отчитащи аспектите, свързани с пола.
- ✓ През 2019 г. сред държавите от ЕС най-голям е дялът на населението, съобщаващо за хронична депресия, в Португалия (12,2 %), следвана от Швеция (11,7 %), Германия и Хърватска (и двете 11,6 %).

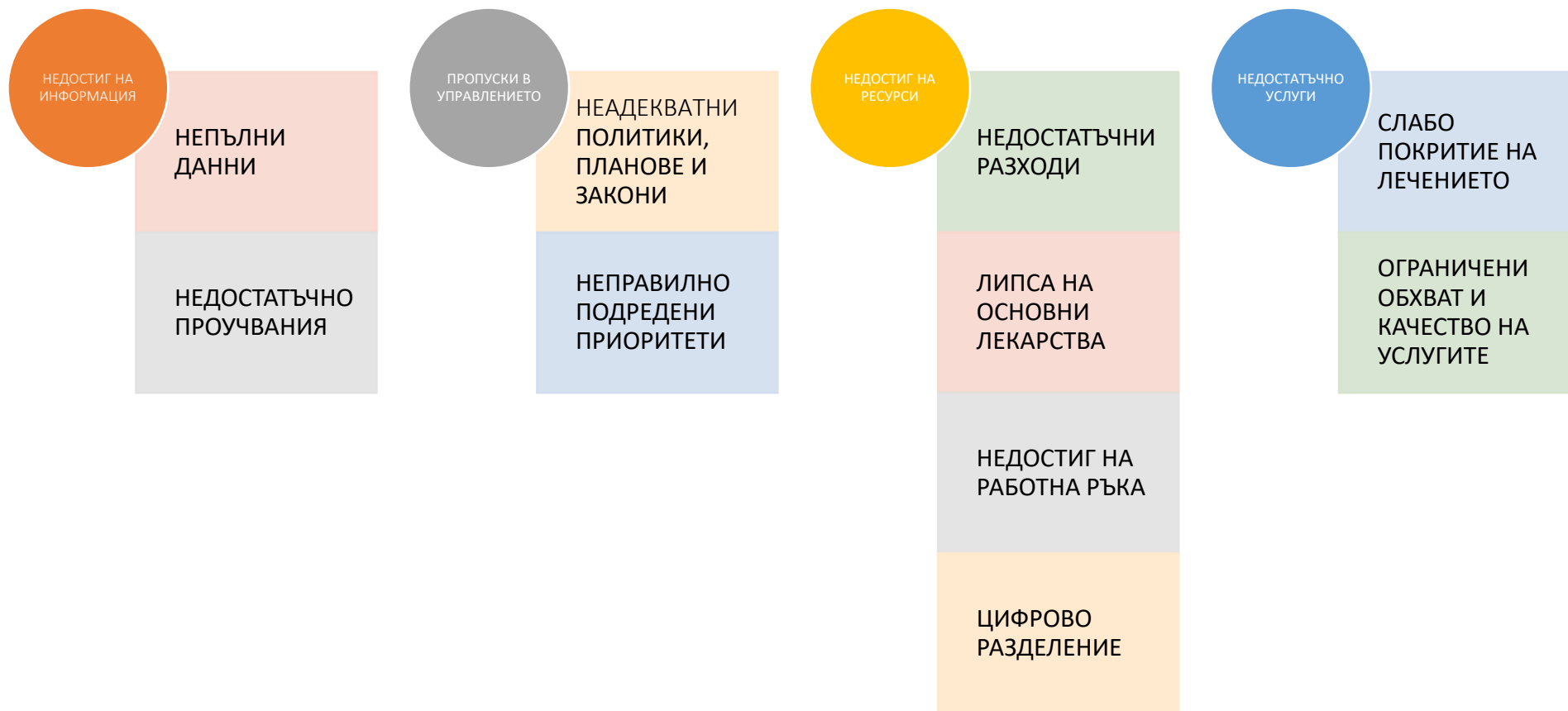
[Източник: Психичното здраве в ЕС](#)

Подготвителна част...

- ✓ Докладът "Здравето накратко" от 2022 г. показва, че почти един от всеки двама млади европейци (на възраст 15-24 години) има неудовлетворени потребности, свързани с психичното здраве, а в някои държави от ЕС делът на младите хора (на възраст 18-29 години), които съобщават за симптоми на депресия, се е увеличил повече от два пъти по време на пандемията.
- ✓ Самоубийството е водеща причина за преждевременна смърт в ЕС и втората водеща причина сред младите хора (15-19-годишни) след пътно-транспортните произшествия (2019 г.).

Подготвителна част...

- ✓ Европейската агенция за безопасност и здраве при работа изчислява, че за повече от четирима от десет работещи (44 %) стресът на работното място се е увеличил в резултат на пандемията. Освен това половината от анкетираните (46 %) твърдят, че са изложени на силен натиск поради недостатъчно време или претоварване с работа (данни за 2022 г.).
- ✓ Стигмата и дискриминацията, свързани с психичното здраве, продължават да съществуват в много европейски страни и пречат на хората да търсят помощ. 50 % от работещите се притесняват, че разкриването на психично разстройство може да има отрицателно въздействие върху кариерата им.
- ✓ Достъпът до услуги в областта на психичното здраве е различен в различните европейски страни. Докато някои страни от ЕС имат добре изградени системи за психично здраве, други са изправени пред предизвикателства по отношение на наличността, достъпната цена и качеството на услугите.



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Стационарни структури на психиатричната помощ в България

Държавни
психиатрични
болници
(ДПБ)

Психиатрични
клиники в
университетски
болници
(ПК в УМБАЛ)

Други

Центрове за
психично
здраве
(ЦПЗ)

Психиатрични
отделения към
многопрофилни
болници
(ПО към МБАЛ)



Леглови фонд на стационарната психиатрична помощ в България

Разпределение по видове структури към 31.12.22 г.



Държавни
психиатрични
болници

Центрове за
психично
здраве

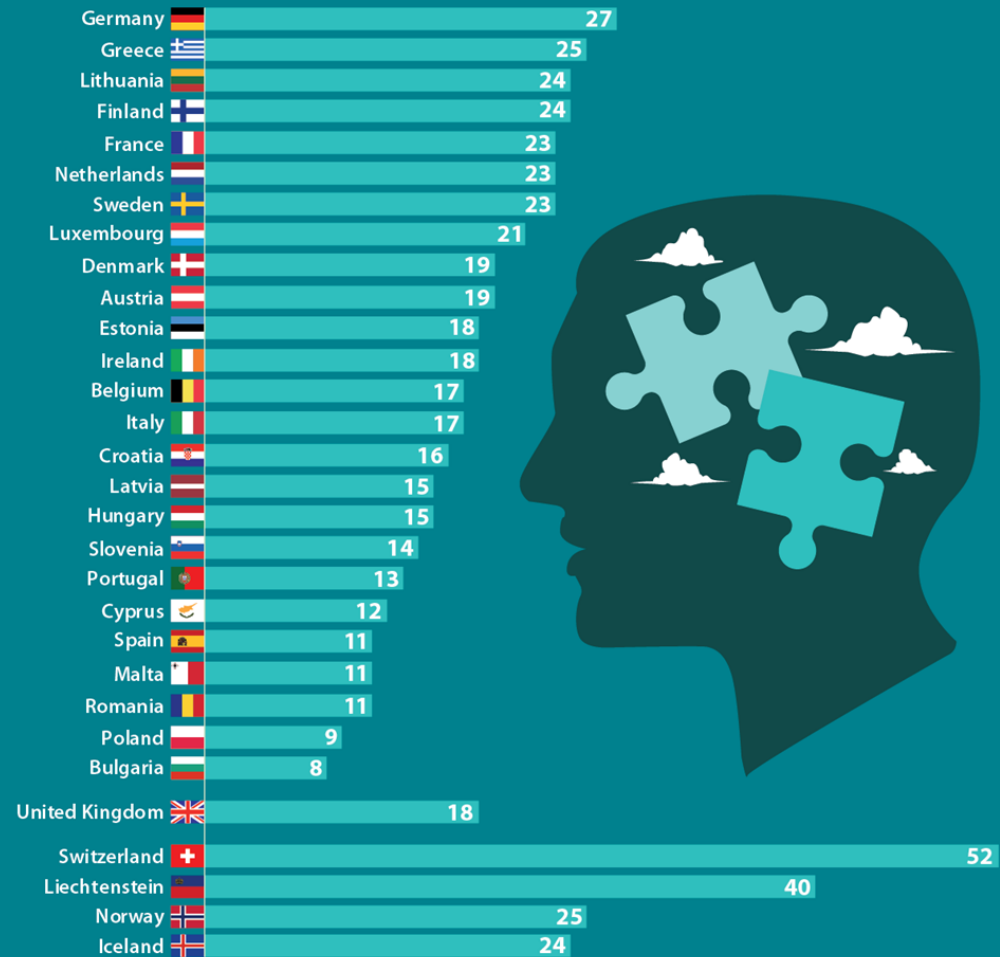
ПК в
университетски
болници

ПО към
многопрофилни
и болници

Други

Number of psychiatrists, 2017

(per 100 000 inhabitants)



Czechia and Slovakia: data not available

Denmark and Sweden 2016 data; Finland 2015 data

Bulgaria: only includes psychiatrists working in health establishments; Spain: only includes psychiatrists working in hospitals;

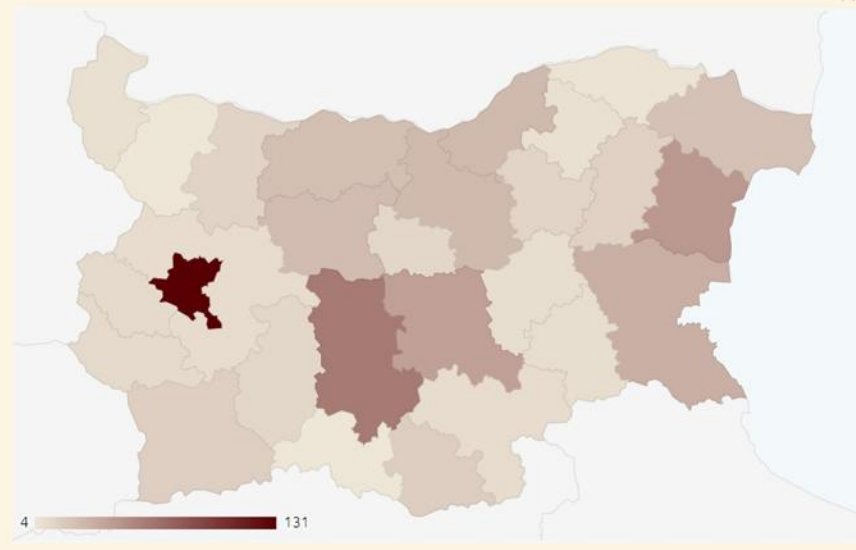
Finland: only professionally active, estimated; Switzerland: excludes psychiatrists in training

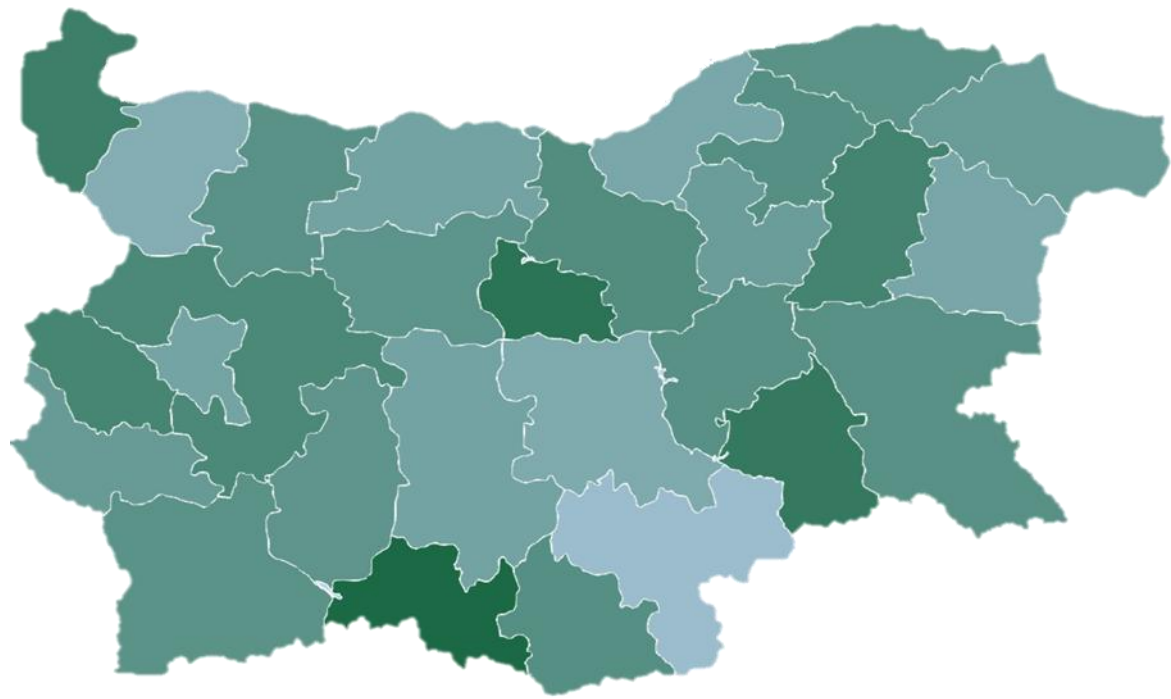
Географско представяне на данните за

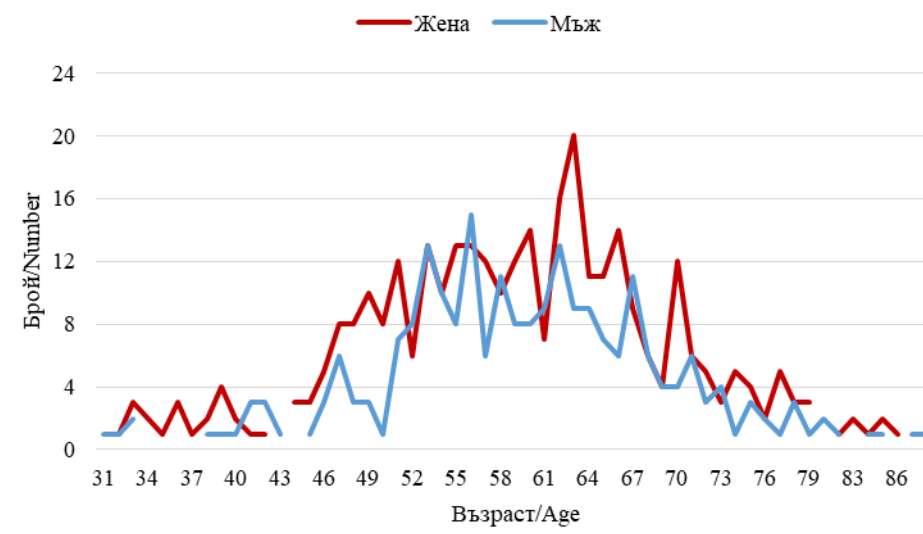
ЛЕКАРИ ПО СПЕЦИАЛНОСТИ В ЛЕЧЕБНИТЕ И ЗДРАВНИТЕ ЗАВЕДЕНИЯ НА 31.12.2021 Г. ПО СТАТИСТИЧЕСКИ РАЙОНИ И ОБЛАСТИ
(Продължение)

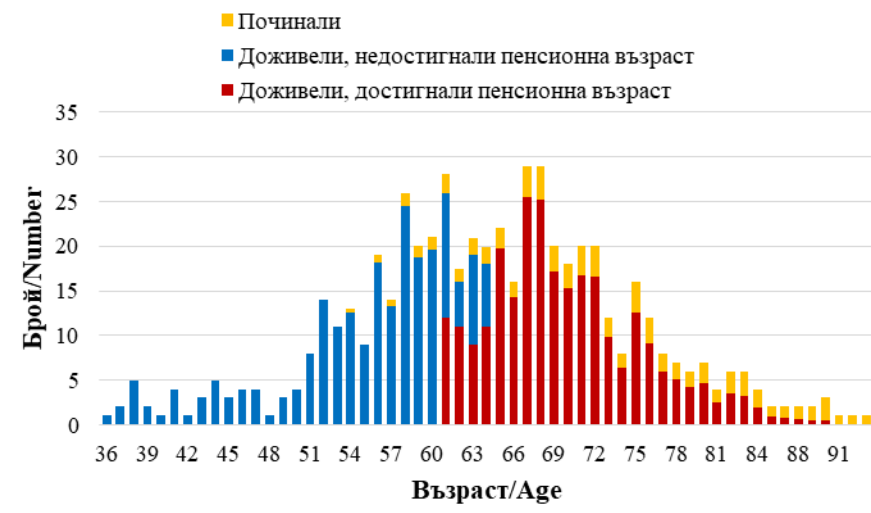
(Брой)

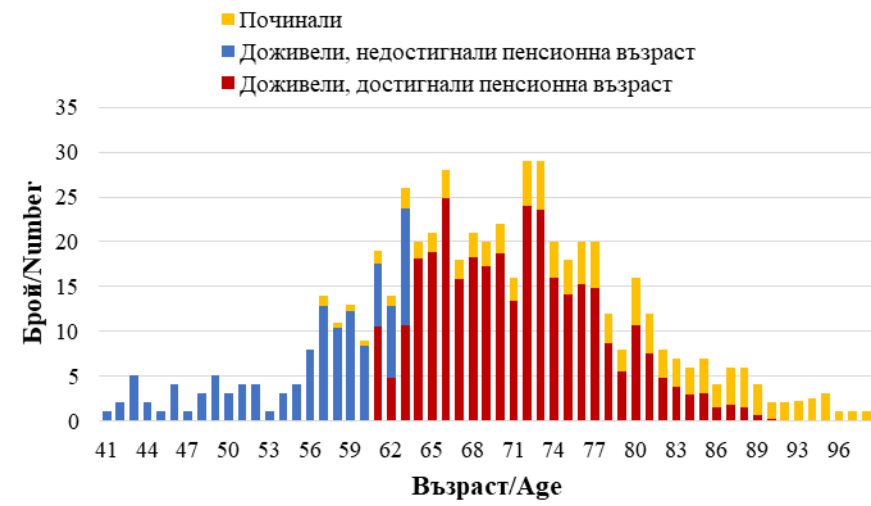
Психиатри

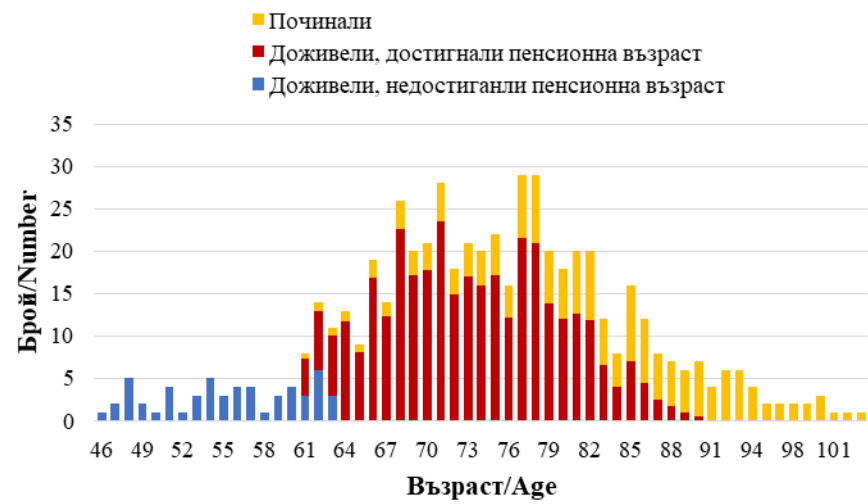


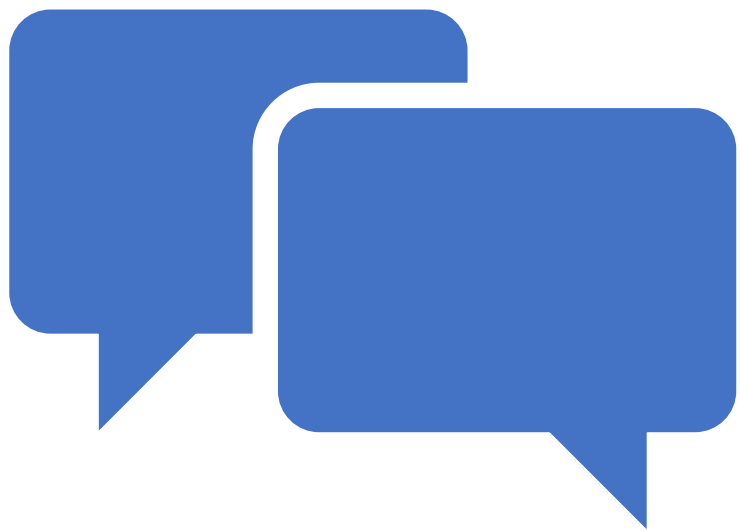












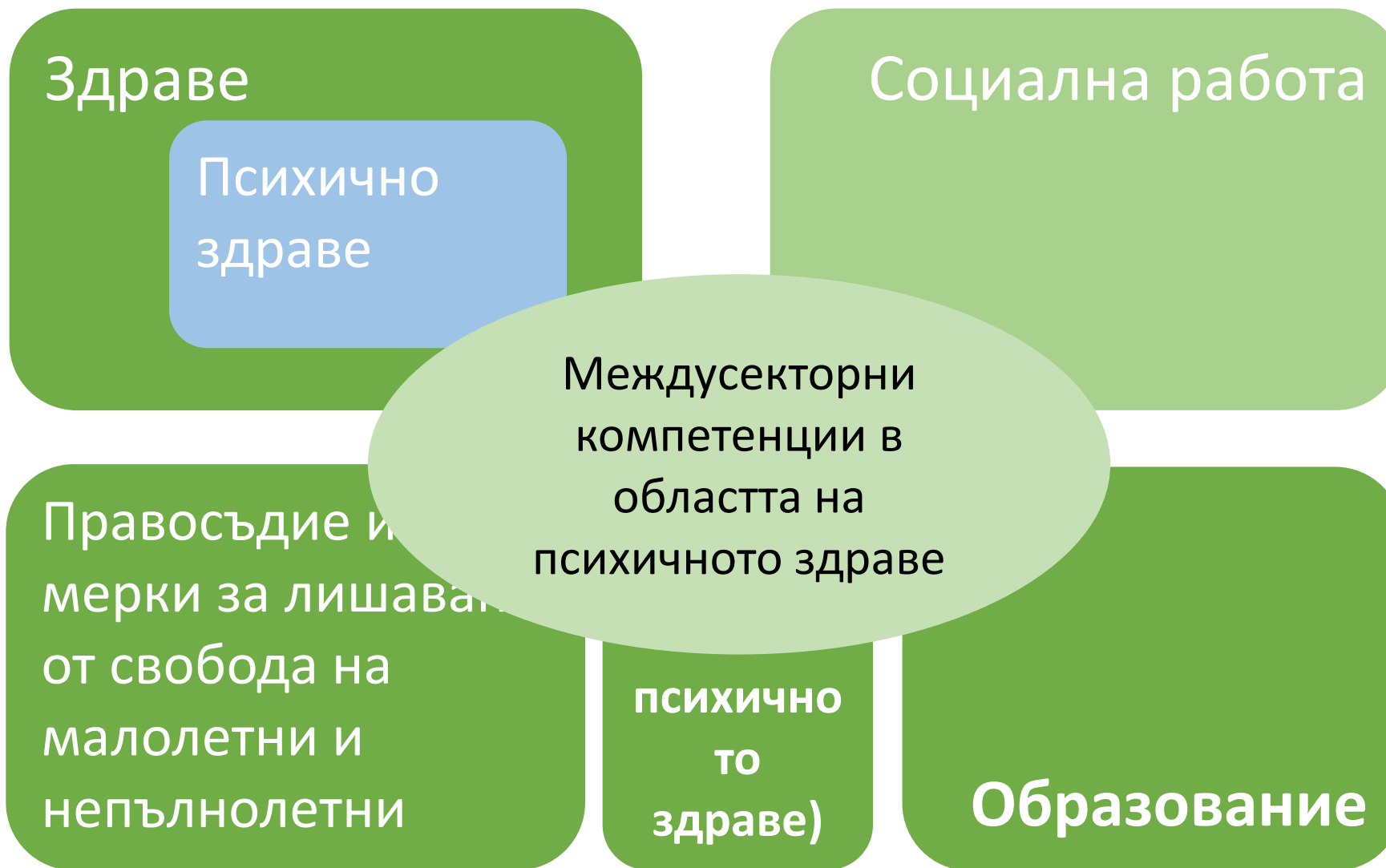
Нека дискутираме

Основен модул 2

Мултидисциплинарен подход, рамка за междусекторни компетенции в областта на психичното здраве и роля на основните умения за оказване на помощ

Какво е
"мултидисциплинарен
подход"?

<Mentimeter или друг инструмент>



Рамка за междусекторни компетенции в областта на психичното здраве

III. Компетенции за сътрудничество в мултидисциплинарен екип

- Изисква се за специалисти, работещи в специализирани екипи за психично здраве.
- Набляга на екипната работа, координацията и интегрираните подходи за грижи

II. Компетенции за междусекторно сътрудничество и комуникация в областта на психичното здраве

- От съществено значение за специалистите в секторите, оказващи влияние върху психичното здраве (напр. образование, социални услуги, здравеопазване).
- Фокусира се върху ефективната комуникация и сътрудничество в контекста на психичното здраве.

I. Основни компетенции в областта на психичното здраве

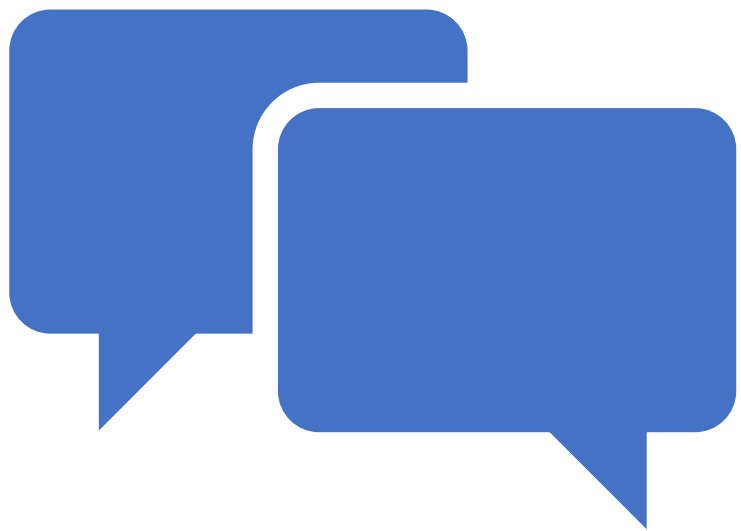
- Релевантно за всички специалисти, дори и да не са специализирани в областта на психичното здраве.
- Обхваща основни знания и умения за подкрепа на психичното благосъстояние.

Рамка за междусекторни компетенции в областта на психичното здраве



Рамка за междусекторни компетенции в областта на психичното здраве





Нека дискутираме

Основни умения за оказване на помощ



ПРОГРАМА EQUIP НА СЗО - УНИЦЕФ



Рамката ENACT (Enhancing Assessment of Common Therapeutic factors - Подобряване на оценката на често срещаните терапевтични фактори) очертава основните умения за оказване на помощ, които са от съществено значение за ефективно терапевтично взаимодействие. Ето обобщение на тези умения:

- **Невербална комуникация и активно слушане:** Използване на подходящ за културата език на тялото, поддържане на зрителен контакт и демонстриране на ангажираност чрез жестове и вербални знаци като "аха".
- **Умения за вербална комуникация:** Задаване на отворени въпроси, обобщаване и изясняване на твърдения, за да се демонстрира разбиране и подкрепа.
- **Обяснение и насърчаване на поверителността:** Ясно обясняване на поверителността, нейните граници и гарантиране, че клиентът се чувства в безопасност, когато споделя информация.

ПРОГРАМА EQUIP НА СЗО - УНИЦЕФ



- **Създаване на връзка и саморазкриване:** Установяване на доверие чрез представяне, създаване на удобство за клиента и споделяне на съотноситими преживявания, без да се преминават границите.
- **Изследване и нормализиране на чувствата:** Насърчаване на клиентите да споделят емоциите си и утвърждаване на чувствата им като нормална реакция на преживяванията им.
- **Демонстриране на емпатия, топлина и искреност:** Проявяване на неподправена загриженост и разбиране на проблемите на клиента.
- **Оценка на вредата и разработване на план за реакция:** Проучване на рисковете от самонараняване или нараняване на други хора и съвместно създаване на план за безопасност, ако е необходимо.

ПРОГРАМА EQUIP НА СЗО - УНИЦЕФ



- **Връзка със социалното функциониране и въздействие върху живота:** Обсъждане на начина, по който психичното здраве влияе върху ежедневието и обратното.
- **Проучване на обяснението на проблемите от страна на клиента:** Разбиране на гледната точка на клиента за причините за неговите проблеми и преодоляване на вредните му убеждения.
- **Участие на семейството и други значими хора:** Проучване на ролята на близките взаимоотношения в грижите за клиента и тяхното подходящо включване.
- **Съвместно определяне на цели:** Работа с клиента за определяне на реалистични и постижими цели.

ПРОГРАМА EQUIP НА СЗО - УНИЦЕФ



- **Насърчаване на реалистична надежда за промяна:** Насърчаване на надеждата чрез обсъждане на постижими резултати и преодоляване на съмненията.
- **Включване на механизми за справяне и предварителни решения:** Идентифициране и засилване на положителните стратегии за справяне и същевременно преодоляване на вредните такива.
- **Психообучение с местна терминология:** Използване на прост и съобразен с културните особености език за образование на клиентите относно техните проблеми.
- **Провокиране на обратна връзка:** Търсене на обратна връзка от клиентите, за да се гарантира, че предложенията и интервенциите са полезни и подходящи.

Нека да
се
упражн
ИМ



- Формирайте 4 малки групи;
- Изберете три умения от списъка с **Основни умения за оказване на помощ;**
- Запознайте се със случая;
- Подгответе ролевата игра, за да демонстрирате тези 3 умения.

(тук трябва да се вмъкнат описанията на случаите)



Описание на случай
1

Описание на случай 2

Време за
излагане
на
мислите
СИ





EU-PROMENS

Нека да
поразсъждаваме



Основен модул 3

Грамотност в областта на психичното здраве: как можем да разбирате по-добре хората наоколо

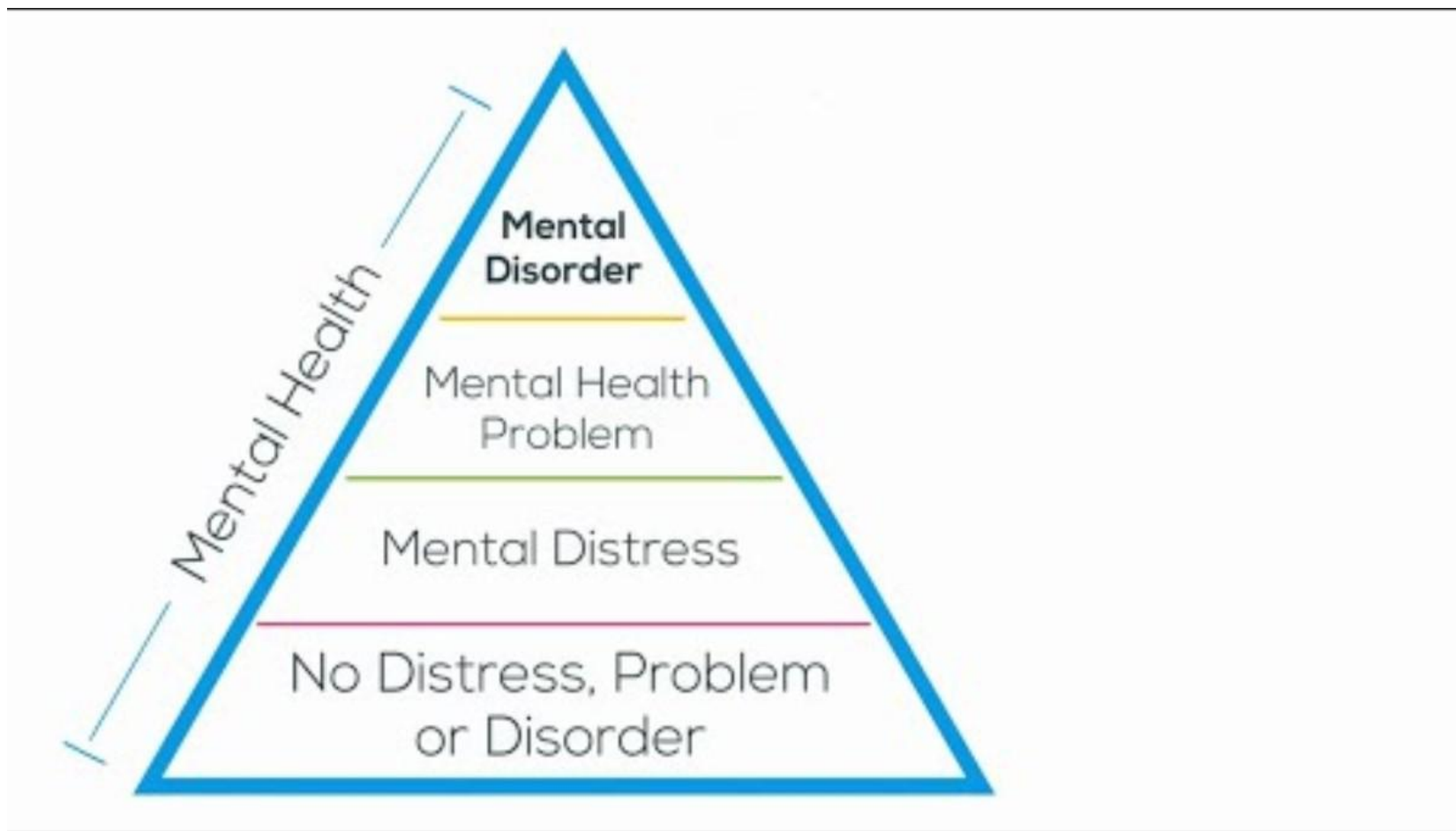
Как бихте дефинирали грамотността в областта на психичното здраве?



Mentimeter или друг инструмент

"Грамотността в областта на психичното здраве се състои от няколко компонента, включително: (а) способност за разпознаване на специфични разстройства или различни видове психологическо страдание; (б) знания и убеждения за рисковите фактори и причините; (в) знания и убеждения за интервенции за самопомощ; (г) знания и убеждения за наличната професионална помощ; (д) нагласи, които улесняват разпознаването и подходящото търсене на помощ; и (е) знания за това как да се търси информация за психичното здраве."

Изт очник: The British Journal of Psychiatry, Volume 177, Issue 5, November 2000, pp. 396 - 401
DOI: <https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>



Източник [Обяснение на пирамидата на грамотността в областта на психичното здраве/Explication de la pyramide de littératie en santé mentale](#)



Източник [Обяснение на пирамидата на грамотността в областта на психичното здраве/Explication de la pyramide de littératie en santé mentale](#)

Нека да
се
упражн
ИМ



Ще се запознаете с актуализираните случаи, след което ще се опитате да идентифицирате детерминантите на психичното здраве, които биха могли да съществуват в живота на човека, и ще си представите колко различен би могъл да бъде животът на човека, ако негативните ефекти от тези детерминанти бъдат предотвратени. След това трябва да презентирате идеите си.

(тук трябва да се вмъкнат описанията на случаите със съответните актуализации)



Описание на случай
1

Описание на случай 2

Време за
излагане
на
мислите
СИ





EU-PROMENS

Нека да
поразсъждаваме



Основен модул 4

Проблеми с психичното здраве и оценка на рисковете:
всички ние имаме роля, която да изпълняваме

Как бихте определили проблемите с психичното здраве? Защо използваме думата "проблеми"?

Mm



Mental Illness

[unclear]

an illness

that affects the mind

Mental Health

/,men.təl 'helθ/

The Power of Language

A glossary of words and terms

Mental Distress

[unclear]

A state of extreme

mental anguish or sorrow



Mental Health Europe

Mental Health Europe's selected words

След дълги дискусии решихме да използваме термините

**психическо страдание,
проблеми с психичното здраве
и психични проблеми,**

Същевременно признаваме, че всеки човек сам определя най-добрия начин за изразяване и отношение към собствената си ситуация въз основа на собствената си идентичност и това, което смята за най-подходящо за описание на собствените си преживявания. Избрахме тези думи, защото те съответстват на промяната, която Mental Health Europe иска да постигне: преход отвъд единствено биомедицинската парадигма, който да отчита всички фактори, допринасящи за липсата на благополучие. Това е обяснено по-подробно по-нататък в настоящия речник (вж. раздел 5 "Психо-социален модел"). В много специфични случаи можем да споменаваме "нарушения на психичното здраве/психично болни", когато контекстът изисква тази специфична терминология. Опитваме се обаче да се отдалечим от това, за да избегнем интерпретации, свързани с патологизирането на психичното здраве



Какви видове рискове са свързани с проблемите с психичното здраве?

Лични рискове (напр. самонараняване, самоубийство, злоупотреба с психоактивни вещества);

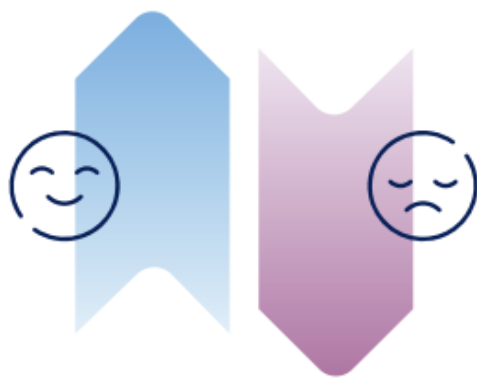
Социални рискове (напр. стигма, социална изолация, дискриминация);

Рискове, свързани със средата (напр. липса на достъп до грижи, бедност, нестабилност на семейството)

Други рискове?

ЗАЩИТНИ ФАКТОРИ

Подобряване на психичното здраве



РИСКОВЕ

Засягане на психичното здраве



- Генетични фактори
- Ниско образование
- Употреба на алкохол и наркотици
- Нездравословна диета
- Затлъстяване и други метаболитни рискове
- Хронично заболяване
- Дефицит на витамин D
- Неудовлетвореност от тялото
- Смущения на съня
- Акушерски усложнения при раждане

- Сексуално посегателство и насилие
- Емоционално и физическо малтретиране и пренебрегване
- Употреба на психоактивни вещества от майката по време на бременност
- Тормоз
- Насилие от страна на интимния партньор
- Да си ветеран от войната
- Внезапна загуба на любим човек
- Напрежение на работното място
- Загуба на работа и безработица
- Живот в града
- Да си от етническо малцинство

- Климатична криза, замърсяване или влошаване на околната среда
- Лошо качество на инфраструктурата
- Труден достъп до услуги
- Несправедливост, дискриминация и социално изключване
- Социални, икономически и полови неравенства
- Конфликти и принудително разселване
- Здравни извънредни ситуации



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ИНДИВИДУАЛНИ

В СЕМЕЙСТВОТО И
ОБЩНОСТТА

СТРУКТУРНИ

ИНДИВИДУАЛНИ

- Генетични фактори
- Социални и емоционални умения
- Чувство за себеуважение, достойнство и вещина
- Добро физическо здраве
- Физическа активност

В СЕМЕЙСТВОТО И ОБЩНОСТТА

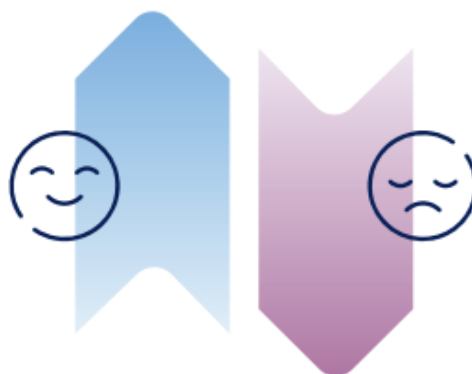
- Добро перинатално хранене
- Добро родителство
- Физическа сигурност и безопасност
- Позитивни социални мрежи, социален капитал и социална подкрепа
- Зелени площи

СТРУКТУРНИ

- Икономическа сигурност
- Добро качество на инфраструктурата
- Равен достъп до услуги
- Качествена природна среда
- Социална справедливост и интеграция
- Доходи и социална защита
- Социално и полово равенство



ЗАЩИТНИ ФАКТОРИ
Подобряване на психичното здраве



РИСКОВЕ
Засягане на психичното здраве

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Нека да
се
упражн
ИМ



Ще се запознаете с новостите по случая, след което ще се опитате да идентифицирате всички видове проблеми и рискове, с които се сблъскват всички хора от случая. След това трябва да презентирате идеите си.

(тук трябва да се вмъкнат описанията на случаите със съответните актуализации)



Описание на случай
1

Описание на случай 2

Време за
излагане
на
мислите
СИ





EU-PROMENS

Нека да
поразсъждаваме



Размисли и обобщение Ден 1



ДЕН 2

Размисли относно предишния Ден 1



Основен модул 5

Ориентирани в по-обширните системи за подкрепа и грижи

Изграждане на пирамидата...



Пирамида на междусекторните компетенции в областта на психичното здраве

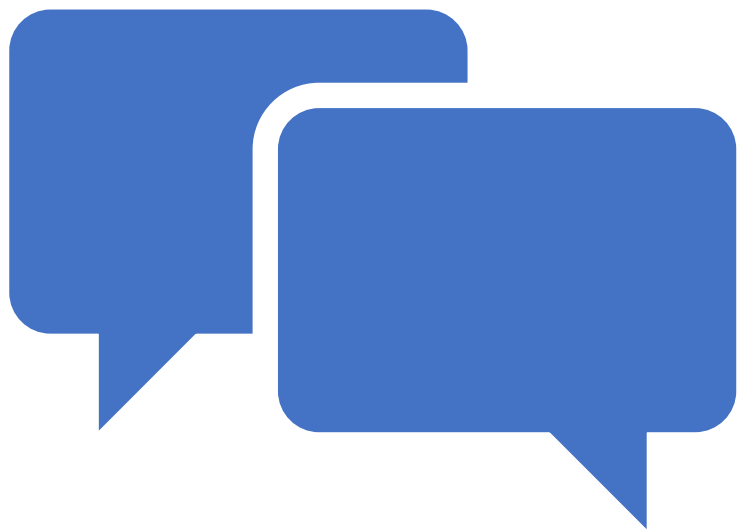
Източник: Доклад за проучване ИЗГРАЖДАНЕ НА КАПАЦИТЕТ В ОБЛАСТТА НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ: ПРОГРАМА ЗА МУЛТИДИСЦИПЛИНАРНО ОБУЧЕНИЕ И ПРОГРАМА ЗА ОБМЕН НА ЗДРАВНИ ПРОФЕСИОНАЛИСТИ Идентификационен номер на проекта HADEA/OP/2023/0020

Рамка за междусекторни компетенции в областта на психичното здраве

II. Компетенции за междусекторно сътрудничество/комуникация в областта на психичното здраве



- **Ориентиране в системите за подкрепа и грижи:** Специалистите разбират ролята на различните сектори в оформянето на психичното здраве и на местната система за грижи, както и как да получат достъп до услуги, включително до най-добрите практики от други контексти.
- **Насочване и ориентиране в услугите:** Специалистите насочват сигурно и с необходимата чувствителност и помагат на хората да се ориентират в сложните системи за грижи.
- **Сътрудничество между различните сектори:** Специалистите работят ефективно с различни специалисти и агенции, като осигуряват ориентиран към личността и основан на сътрудничество подход към грижите за психичното здраве.
- **Подкрепа за разработване на услуги:** Специалистите насърчават сътрудничеството между доставчиците на грижи, споделят най-добри практики и предлагат подобрения в подходите за предотвратяване на проблеми с психичното здраве и подобряване на грижите и услугите за подкрепа.



Нека дискутираме

Дискусия

- *Какви елементи от моделите са налице във вашата страна/общност?*
- *Съществува ли система, която да свързва тези услуги за цялостна подкрепа и превенция на психичното здраве?*
- *Как специалистите могат да получат информация за други услуги извън техния сектор?*
- *Как хората могат да получат такава информация?*
- *Има ли обучение във вашата страна/общност за ориентиране в по-обширната система за подкрепа за социални работници, учители, специалисти по психично здраве, работещи в правосъдието/места за лишаване от свобода на малолетни и непълнолетни и други?*

Нека да
се
упражн
ИМ



Ще се запознаете със случая, след което ще се опитате да **съставите карта на общността**, за да идентифицирате заедно всички видове налични услуги за подкрепа както в здравния сектор, така и извън него. След това трябва да презентирате идеите си

(тук трябва да се вмъкнат описанията на случаите със съответните актуализации)



Описание на случай
1

Описание на случай 2

Време за
излагане
на
мислите
СИ





EU-PROMENS

Нека да
поразсъждаваме



Основен модул 6

Насочване и подпомагане на хора да се ориентират в различните услуги

"Когато става въпрос за използване и ориентиране в системата на здравеопазването, **се изисква специфична форма на цялостна здравна грамотност**, т.е. грамотност за ориентиране в здравеопазването (navigation health literacy - HL-NAV). HL-NAV включва способността да се борави с информация по такъв начин, че човек да се ориентира без затруднения в системата на здравеопазването и да "намери правилната грижа в правилното време на правилното място"

[Source: http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17165731](http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17165731)

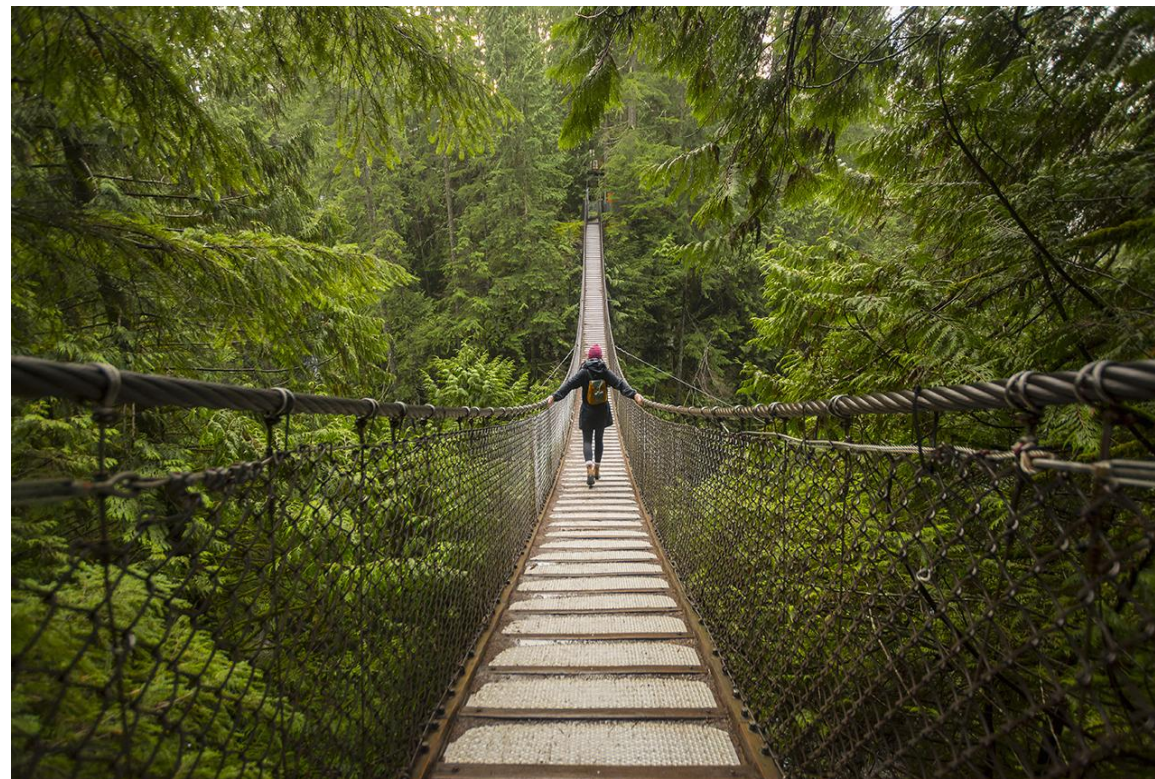
Насочване и ориентиране в услугите

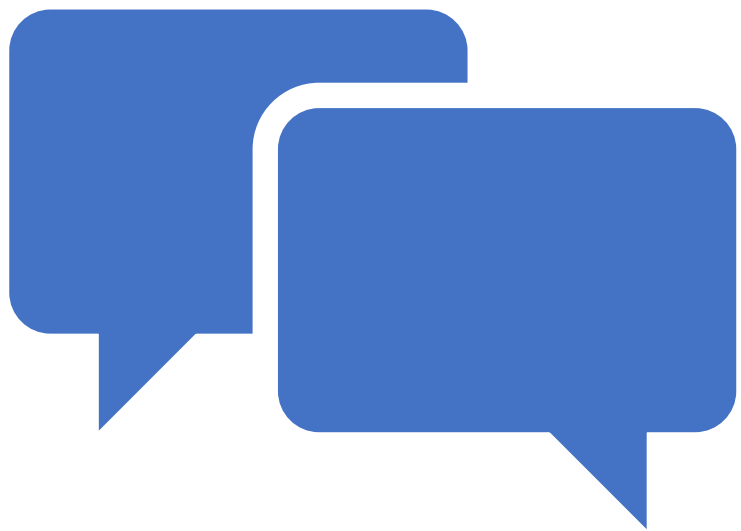
Примери

[Ориентиране в услугите за психично здраве | Head to Health](#)

[Услуги по ориентиране | Jefferson Center](#)

[Как да получите достъп до услуги, свързани с психичното здраве - NHS](#)





Нека дискутираме

Дискусия

- *Разпространено ли е във вашата страна/общност да насочват хората към различни услуги, дори извън вашия сектор?*
- *Лицето, което се нуждае от насочване, участва ли във вземането на решения относно предпочитанията за насочване?*
- *Как се прави това насочване? Това по-неформална или официална процедура е? Има ли някакви одобрени пътища, карти, алгоритми? Процедури за оценка на потребностите?*
- *Има ли някакво проследяване след препращането в рамките на вашия сектор и извън него?*
- *Има ли обучение във вашата страна/общност по въпросите на насочването за социални работници, учители, специалисти по психично здраве, работещи в правосъдието/места за лишаване от свобода за малолетни и непълнолетни и други?*

Нека да
се
упражн
ИМ



Ще се запознаете със случая, а след това, използвайки резултатите от картата на общността, ще създадете ролева игра за това как да насочите лицето към различни услуги и да му помогнете да се ориентира в услугите.

(тук трябва да се вмъкнат описанията на случаите със съответните актуализации)



Описание на случай
1

Описание на случай 2

Време за
излагане
на
мислите
СИ





EU-PROMENS

Нека да
поразсъждаваме



Основен модул 7

Сътрудничество/комуникация със специалисти и служби
извън собствения сектор/организация

Рамка за междусекторни компетенции в областта на психичното здраве

Сътрудничество между секторите



"Междусекторното сътрудничество в болниците и общинските служби е от съществено значение в контекста на грижите за психичното здраве, тъй като то включва координираните усилия на различни заинтересовани страни, включително потребителите на услуги (ПУ), техните кариери и близки, доставчиците на здравни услуги (health providers) и общинските служби, да участват в процесите на вземане на решения относно лечението и грижите. Този подход на сътрудничество е особено важен в областта на психичното здраве, където интегрирането на услуги от различни сектори може значително да подобри непрекъснатостта на грижите, да гарантира, че лечението е съобразено с разнообразните нужди на индивидите, и да се справи със сложните предизвикателства в областта на психичното здраве ([Bowersox et al., 2013](#); [Leemeijer & Trappenburg, 2016](#); [Oxelmark et al., 2018](#); [Söderberg et al., 2022](#))

[Източник: Перспективи на здравните специалисти за междусекторното сътрудничество между централните за психично здраве и общините: Качествено проучване](#)

Рамка за междусекторни компетенции в областта на психичното здраве

Сътрудничество между секторите



"Чрез активното включване на всички заинтересовани страни в процеса на лечение, здравните специалисти в областта на психичното здраве може да преминат от патерналистичен модел към по-приобщаваща рамка, базирана и на сътрудничество, в която се признават и оценяват гласовете и предпочитанията на ПУ и други заинтересовани страни ([Biringer et al., 2017](#); [Davidson, 2016](#); [Ness et al., 2014](#)). Тази ангажираност насърчава терапевтичната връзка, изградена на основата на доверие и уважение, като подобрява комуникацията и разбирането на уникалните нужди и ситуации на всеки ПУ ([Coulter et al., 2011](#); [Hain & Sandy, 2013](#); [Souraya et al., 2018](#)). Освен това междусекторното сътрудничество дава възможност за грижи, които са съобразени с цялостното благосъстояние на индивида, като се отчитат неговите разнообразни и сложни предизвикателства, свързани с психичното здраве, чрез интервенции, които са съобразени с културните, социалните и личните особености."

[Източник: Перспективи на здравните специалисти за междусекторното сътрудничество между центровете за психично здраве и общините: Качествено проучване](#)

Рамка за междусекторни компетенции в областта на психичното здраве

Сътрудничество между секторите



[Източник: Какво
представлява
тревожността? | АРА](#)



Нека дискутираме

Дискусия

Обичайно ли е във вашата страна/общност да си сътрудничите със специалисти и служби извън вашия сектор?

Ако да, как се случва това? Официален или по-неформален е този процес?

Ако не, какви са пречките и препятствията?

Какво може да се направи, за да се насърчи такова сътрудничество (на национално или местно равнище)?

Нека да
се
упражн
им



Към случая няма да бъде добавяна допълнителна информация. Всички вие ще смените ролите си и ще станете един от доставчиците на услуги: социална подкрепа, настаняване, психотерапия и т.н. Свободни сте да бъдете когото си поискате, но не и себе си. След избора на роля ще организирате пространството около себе си, като направите модел на общността: изберете място за услуги и използвайте всичко, което имате в стаята, за да “изобразите” сгради, офиси и т.н. Някой трябва да избере и ролята на лицата от двата случая. Задачата на лицата от случаите е да се опитат да потърсят помощ, а задачата на всички наоколо - да се опитат да предоставят подкрепа, като се съсредоточат върху сътрудничеството и комуникацията с други служби. Може да правите каквото си поискате; няма други правила, освен времевите ограничения за играта.

(тук трябва да се вмъкнат описанията на случаите със съответните актуализации)



Описание на случай
1

Описание на случай 2

Време за
излагане
на
мислите
СИ





EU-PROMENS


Нека да
поразсъждаваме



Основен модул 8

Заклучителна сесия за размисъл

Размисли от Ден 1 и Ден 2





Оценка след обучението

<https://eu-promens.limesurvey.net/684143?lang=bg>



Формуляр за обратна връзка (количествена)

<https://eu-promens.limesurvey.net/327324?lang=bg>



Формуляр за обратна връзка (качествена)

<https://eu-promens.limesurvey.net/818484?lang=bg>

Благодаря ви!

www.eu-promens.eu



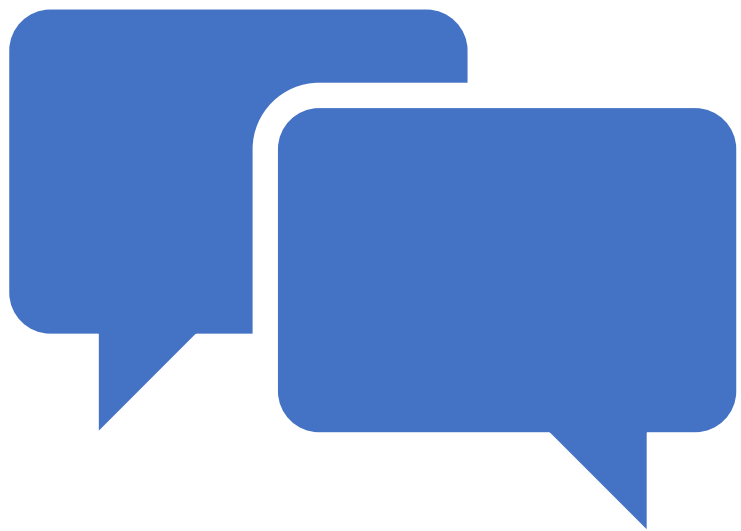
Избираем модул 1

Осъзнаване на културата и многообразието

Какво установихме по време на прегледа на компетенциите?



- Промяна на собственото поведение въз основа на саморефлексия и разбиране на влиянието на социалния, културния и организационния контекст; Прилагане на подходящи за културата умения, техники и поведение с разбиране на индивидуалните различия (Hunsley et al., 2016).
- Идентифициране, признаване и зачитане на разнообразието и проблемите на малцинствата; Признаване на собствените ценности, убеждения и опит в професионалното поведение с клиенти и други лица и въздействието върху другите; Ефективна работа и комуникация с всички форми на различност при клиенти, колеги и други лица; Инклузивност за всички форми на различност при работа с клиенти, колеги и други лица (EFPA Regulations on EuroPsy and Appendices 2023).
- Важността на разбирането на културния, социалния и историческия контекст, който е в основата на проблемите с психичното здраве; развиване на осъзнатост за индивидуалните предразсъдъци, собствена идентичност и привилегии; разпознаване на потисническо и поддържащо расизма поведение в структурите за грижи за психичното здраве; прилагане на антирасистки компетенции в терапията (C. JM et al., 2024)



Нека дискутираме

- Какво според вас е въздействието на информираността за културата/различността на доставчиците на услуги върху потребителите на услуги?
- Липсва ли такава компетентност сред специалистите във вашата страна/общност?
- Как може да се развие?
- Има ли във вашата страна/общност някакво обучение за специалисти по тази компетенция?

Нека да
се
упражн
ИМ



Ще се запознаете със случая; след това ще направите мозъчна атака (брейнсторминг) и ще създадете мисловна карта на въздействието на стигмата и ниската информираност за културата и многообразието върху човека от съответния случай. След като приключите, ще обсъдим плановете ви и наученото от това упражнение

(тук трябва да се вмъкнат описанията на случаите със съответните актуализации)



Описание на случай
1

Описание на случай 2

Време за
излагане
на
мислите
СИ





EU-PROMENS

Нека да
поразсъждаваме



Избираем модул 2

Оказване на основано на доказателства въздействие

Говорене за психичното здраве

- Обучение на общността по въпросите на психичното здраве
- Намаляване на стигмата, дискриминацията и социалното изключване
- Включване на хора с психични разстройства и техните семейства

Промоция и превенция на психичното здраве

- Здравословен начин на живот
- Житейски умения
- Укрепване на уменията за полагане на грижи
- Превенция на самоубийствата
- Превенция на употребата на психоактивни вещества
- Грижа за себе си за доставчиците в общността

Подкрепа за хора с психични разстройства

- Насърчаване на правата на човека
- Идентифициране на психични разстройства
- Ангажиране и изграждане на връзка
- Предоставяне на психологически интервенции
- Насочване за повече грижи и услуги
- Подкрепа за лицата, полагащи грижи, и семействата

Възстановяване и рехабилитация

- Проследяване от страна на Общността
- Професионална, образователна и жилищна подкрепа
- Социално възстановяване и свързаност
- Самоуправление и взаимна подкрепа



<https://www.who.int/publications/i/item/the-mhgap-community-toolkit-field-test-version>



<https://www.who.int/publications/i/item/the-mhgap-community-toolkit-field-test-version>

**ПЛАТФОРМА
НА
ОБЩНОСТТА**

Здравни заведения

- Повишаване на осведомеността
- Промоция на психичното здраве
- Подкрепа за хора с психични разстройства

Работни места

- Повишаване на осведомеността, включително намаляване на стигмата и дискриминацията
- Промоция на психичното здраве, включително обучение за намаляване на стреса
- Програми за подпомагане на служителите
- Програми за подпомагано връщане на работа

Училища

- Повишаване на осведомеността, включително намаляване на стигмата и дискриминацията
- Промоция на психичното здраве, включително здравословен начин на живот, житейски умения
- Подкрепа за деца и подрастващи с психични разстройства

Сектор на социалното подпомагане

- Междусекторно сътрудничество
- Промоция на психичното здраве
 - Подкрепа за семейството и лицата, полагащи грижи
 - Подкрепа за хора с психични разстройства, включително начини за ориентиране
- Дейности за възстановяване и рехабилитация, като например проследяване от общността, професионална, образователна и жилищна подкрепа

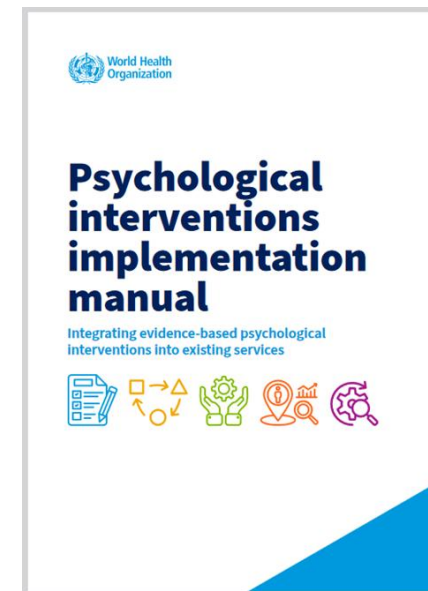
Групи от съседни общности

- Повишаване на осведомеността, включително намаляване на стигмата и дискриминацията
- Промоция на психичното здраве, включително здравословен начин на живот, интервенции за лицата, полагащи грижа
- Подкрепа за хора с психични разстройства, включително популяризиране на правата на човека, идентифициране, ангажиране и проследяване

Дейности и интервенции в областта на психичното здраве в платформата на общността

Обобщение на препоръките на СЗО за психологическо лечение

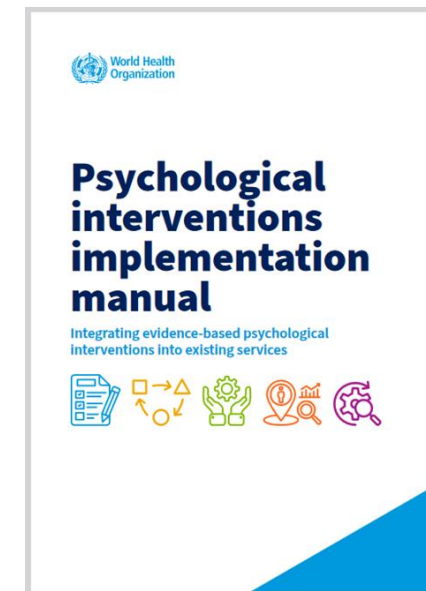
ПСИХОЛОГИЧЕСКО ЛЕЧЕНИЕ	ПРЕПОРЪЧВА СЕ ЗА
Поведенческо активиране	Лица в зряла възраст с депресия Хора с деменция с депресия
Поведенческа интервенция	Деца и подрастващи с разстройства на поведението, включително поведенческо разстройство
Кратки интервенции за опасна и вредна употреба на психоактивни вещества	Лица в зряла възраст, употребяващи канабис Лица в зряла възраст, употребяващи психостимуланти Хора с опасна или вредна употреба на алкохол
Кратка психодинамична терапия	Лица в зряла възраст с депресия
Обучение на полагащи грижи лица за придобиване на умения	Лица, полагащи грижи за деца и подрастващи с поведенчески, емоционални разстройства или нарушения на развитието



<https://www.who.int/publications/i/item/9789240087149>

Обобщение на препоръките на СЗО за психологическо лечение

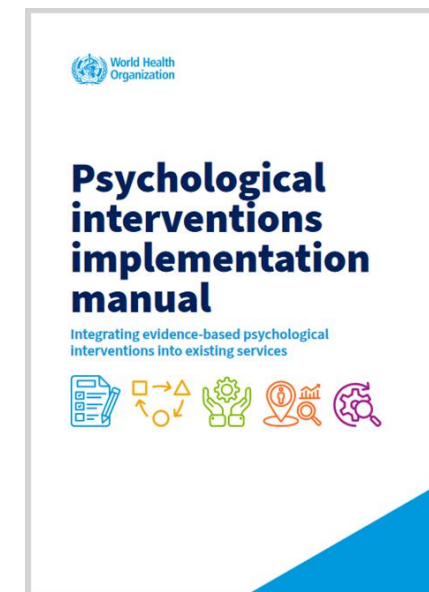
ПСИХОЛОГИЧЕСКО ЛЕЧЕНИЕ	ПРЕПОРЪЧВА СЕ ЗА
Когнитивно-поведенческа терапия (КПТ)	Лица в зряла възраст и деца с епилепсия (допълнение към антиконвулсивни лекарства) Лица в зряла възраст, деца и подрастващи с посттравматично стресово разстройство Лица в зряла възраст с остри симптоми на травматичен стрес Лица в зряла възраст с биполарно разстройство в ремисия (допълнение към фармакологични интервенции) Лица в зряла възраст с оплаквания от телесен дистрес Лица в зряла възраст с депресия Лица в зряла възраст с генерализирано тревожно разстройство Лица в зряла възраст с паническо разстройство Лица в зряла възраст с психотични разстройства (включително шизофрения) в остра и поддържаща фаза Деца и подрастващи със синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност (ADHD) Деца и подрастващи с аутизъм и тревожност Деца и подрастващи с емоционални симптоми/разстройства Деца и подрастващи със соматоформно разстройство Деца, чиито родители имат психични разстройства Хора с разстройства поради употреба на алкохол и наркотици Хора с деменция Хора с деменция с депресия Хора със суицидни мисли



<https://www.who.int/publications/i/item/9789240087149>

Обобщение на препоръките на СЗО за психологическо лечение

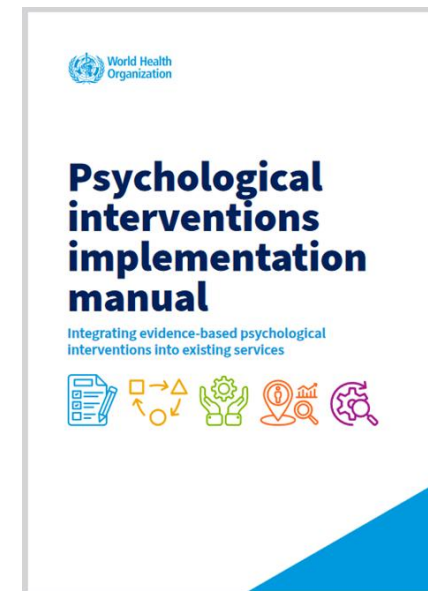
ПСИХОЛОГИЧЕСКО ЛЕЧЕНИЕ	ПРЕПОРЪЧВА СЕ ЗА
Терапия чрез когнитивна стимулация	Хора с деменция
Когнитивно обучение	Хора с деменция
Терапия за управление на непредвидени ситуации	Хора с разстройства, свързани с употребата на алкохол и наркотици
Десенсибилизация и репроцесиране на движението на очите (EMDR)	Лица в зряла възраст, деца и подрастващи с посттравматично стресово разстройство
Междупличностна терапия / междупличностна психотерапия	Лица в зряла възраст с депресия Хора с деменция с депресия Деца и подрастващи с емоционални разстройства
Обучение за междупличностни умения	Подрастващи с деструктивно/противопоставящо се поведение
Терапия за повишаване на мотивацията	Хора с разстройства, свързани с употребата на алкохол и наркотици
Терапия за решаване на проблеми	Лица в зряла възраст с депресия и подп्राгови депресивни симптоми Лица в зряла възраст с генерализирано тревожно разстройство Лица в зряла възраст с паническо разстройство Хора със суицидни мисли или с актове на самонараняване през последната година



<https://www.who.int/publications/i/item/9789240087149>

Обобщение на препоръките на СЗО за психологическо лечение

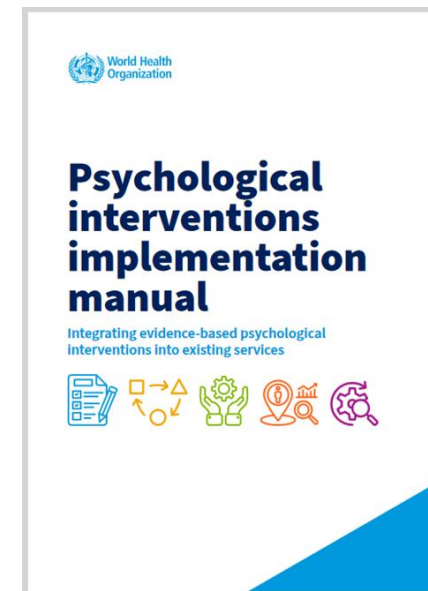
ПСИХОЛОГИЧЕСКО ЛЕЧЕНИЕ	ПРЕПОРЪЧВА СЕ ЗА
Обучение за умения за решаване на проблеми	Подрастващи с деструктивно/противопоставящо се поведение
Интервенции, използващи техники за когнитивно обучение за подобряване на комуникацията и социалните компетенции	Деца и подрастващи с увреждания на нервното развитие
Интервенции, насочени към обучение в социални умения и подходи за развитие на поведението	Деца и подрастващи с аутизъм
Интервенции, фокусирани върху социални умения, обучение в когнитивни и организационни умения	Лица в зряла възраст с психоза и биполарно разстройство и грижещите се за тях Деца и подрастващи със синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност (ADHD)
Управление на стреса (включително обучение по релаксация и майндфулнес)	Лица в зряла възраст с генерализирано тревожно разстройство Лица в зряла възраст с паническо разстройство Лица в зряла възраст с посттравматично стресово разстройство или симптоми на тревожност Лица в зряла възраст с епилепсия (допълнение към антиконвулсивни лекарства) Хора със суицидни мисли
Терапии от третата вълна	Лица в зряла възраст с депресия Лица в зряла възраст с генерализирано тревожно разстройство Лица в зряла възраст с паническо разстройство Лица, полагащи грижи за хора с деменция
Психологически интервенции за хора с разстройства, свързани с употребата на психоактивни вещества	Хора с разстройства поради употреба на алкохол и наркотици



<https://www.who.int/publications/i/item/9789240087149>

Пример за психологически интервенции на СЗО (включително цифрови програми), разработени за различни целеви групи със специфични проблеми в условия на ниски ресурси

ПСИХОЛОГИЧЕСКА ИНТЕРВЕНЦИЯ НА СЗО	ФОРМАТ	ЦЕЛЕВА ПОПУЛАЦИЯ
Обучение за полагащи грижи лица за придобиване на умения (CST)	Групов	Лица, полагащи грижи за деца с увреждания в развитието, включително аутизъм
Да се върши това, което е важно, във времена на стрес	Самопомощ (дигитално, на хартиен носител)	Лица в зряла възраст с психологически дистрес
Умения за емоции в ранна юношеска възраст (EASE)	Групов	Млади подрастващи с психологически дистрес
Групова междуличностна терапия (IPT)	Групов	Лица в зряла възраст с депресивни симптоми
iSupport	Самопомощ (дигитално, на хартиен носител)	Самопомощ (дигитално, на хартиен носител)
Problem Management Plus - Управление на проблеми Плюс (PM+)	Индивидуално или групово	Лица в зряла възраст с депресия или тревожност
Самопомощ плюс - Self-Help Plus (SH+)	Групова/мултимедийна самопомощ	Лица в зряла възраст с психологически дистрес
Стъпка по стъпка - Step-by-Step (SbS)	Дигитална самопомощ	Лица в зряла възраст с депресия
Здравословно мислене	Индивидуално	Майки с перинатална депресия



<https://www.who.int/publications/i/item/9789240087149>

Нека да
се
упражн
ИМ



Ще се запознаете със случая; след това, като следвате списъка с действия за психично здраве mhGAP Community Toolkit, ще се опитате да изберете по ЕДНО действие от всяка от 4-те области (общо 4 действия) и да опишете подробно интервенциите, които можете да приложите, за да подкрепите лицето/лицата от случая. След като приключите, ще обсъдим плановете ви и наученото от това упражнение.

(тук трябва да се вмъкнат описанията на случаите със съответните актуализации)



Описание на случай
1

Описание на случай 2

Време за
излагане
на
мислите
СИ





EU-PROMENS

Нека да
поразсъждаваме



Избираем модул 3

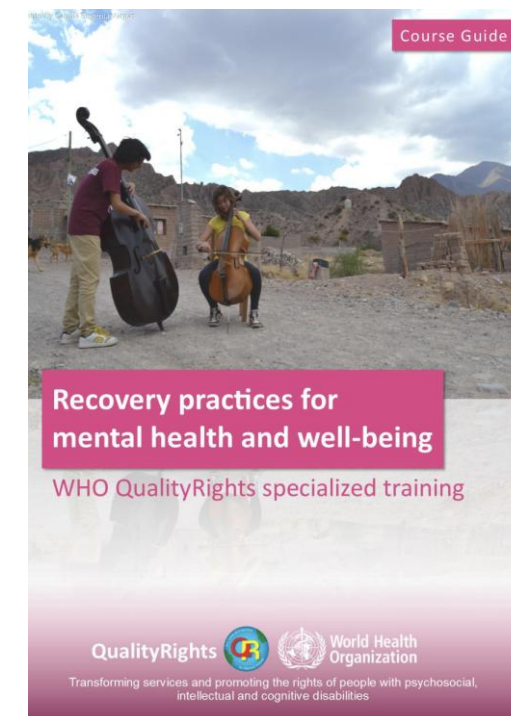
Подкрепа за възстановяване

Подкрепа за възстановяване:

Тази компетенция описва уважителното отношение към хората с проблеми с психичното здраве. Други ги подкрепят да водят пълноценен живот, основан на техните нужди и силни страни, и признават правата им да имат свобода на волята и личен контрол, да вземат решения и да израстват чрез опит.

Традиционно/клинично разбиране

- Когато човекът вече не се държи странно.
- Лицето вече не представлява опасност за себе си или за другите.
- Симптомите са отшумели.
Например, човекът вече не чува гласове.
- Лицето спазва изискванията за прием на лекарства и дозите са стабилни.
- Медицинският персонал е взел решение за изписване на лицето от болнично заведение.
- Семейството на лицето смята, че роднината им е по-добре



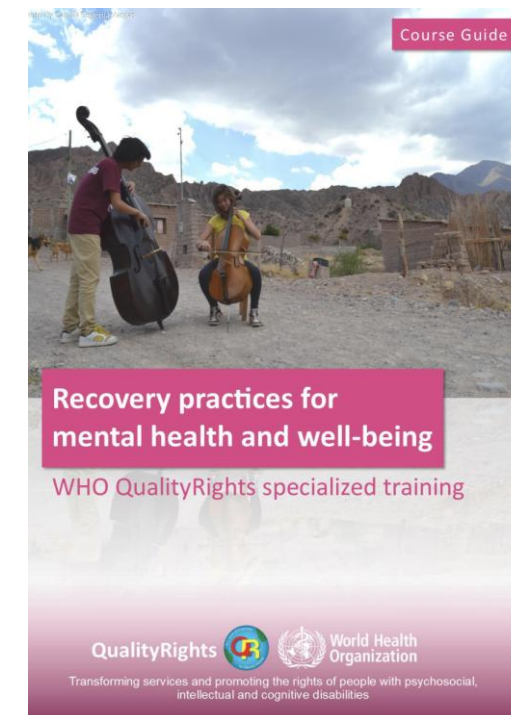
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329602/9789241516747-eng.pdf>

Традиционно/клинично разбиране

- Когато човекът вече не се държи странно.
- Лицето вече не представлява опасност за себе си или за другите.
- Симптомите са отшумели. Например, човекът вече не чува гласове.
- Лицето спазва изискванията за прием на лекарства и дозите са стабилни.
- Медицинският персонал е взел решение за изписване на лицето от болнично заведение.
- Семейството на лицето смята, че роднината им е по-добре

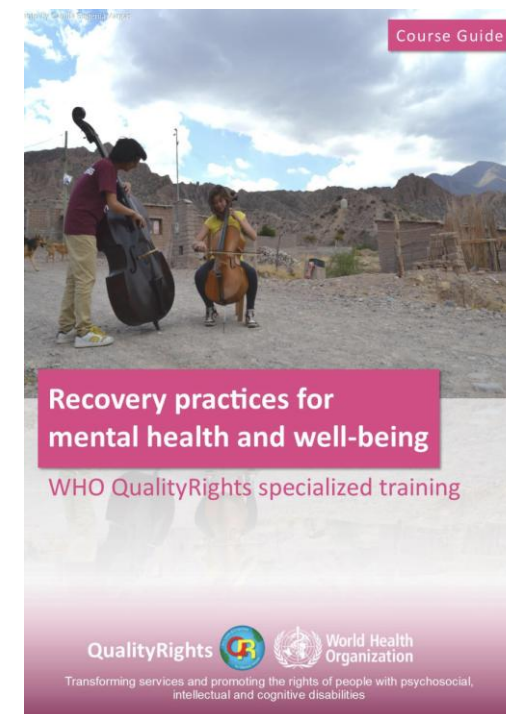
Подход за възстановяване

- Когато хората почувстват, че отново имат контрол над живота си и могат да изпълняват роля в обществото.
- Когато хората, ползващи услуги, разбират по-добре емоционалното си страдание.
- Хората се чувстват по-независими.
- Възможно е хората все още да имат симптоми, но да живеят с тях и да водят пълноценен живот.
- Когато емоционалното страдание е част от живота на човека, но не е в центъра на живота му.



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329602/9789241516747-eng.pdf>

"Това, което е от значение за възстановяването, не е дали използваме услуги или не, дали използваме лекарства или не. Това, което е от значение за ориентацията към възстановяване, е дали живеем живота, който искаме да живеем? Постигаме ли личните си цели? Имаме ли приятели? Имаме ли връзки с общността? Допринасяме ли или отплащаме ли се по някакъв начин?" (4)



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329602/9789241516747-eng.pdf>

Как можем да вдъхнем надежда на хората, с които работим и които подкрепяме?

- Ценете човека такъв, какъвто е, и уважавайте неговите мечти и стремежи.
- Вярвайте в ценността на човека.
- Имайте вяра в уменията, способностите и потенциала на лицето.
- Слушайте и обръщайте внимание на това, което казват хората.
- Вярвайте в автентичността на преживяванията на човека.
- Приемайте и активно изследвайте преживяванията на лицето.
- Толерирайте несигурността за бъдещето.
- Възприемайте проблемите и неуспехите като част от процеса на възстановяване и помагайте на човека да се поучи от тях и да надгражда.
- Свързвайте отделните лица с други, които са преминали през подобни преживявания.

Източник: Насърчаване на възстановяването в областта на психичното здраве и свързаните с него услуги - обучение на СЗО "QualityRights" за действие, обединяване и овластяване в областта на психичното здраве (пилотна версия). Женева: Световна здравна организация; 2017 г.



<https://www.who.int/publications/i/item/the-mhgap-community-toolkit-field-test-version>

Нека да
се
упражн
ИМ



Ще се запознаете със случая; след това всички ще се превърнете в човек от случая (ако са повече от един, може да изберете кой кой да бъде). Задачата е да си представите, че вие сте пациентът и разполагате с всички необходими думи и понятия, за да опишете нуждите и идеите си за възстановяване на хората около вас. И ще напишете писмо до специалистите по психично здраве за това. След като приключите, ще имате възможност да прочетете писмата и да обсъдите наученото от това упражнение

(тук трябва да се вмъкнат описанията на случаите със съответните актуализации)



Описание на случай
1

Описание на случай 2

Време за
излагане
на
мислите
СИ





EU-PROMENS

Нека да
поразсъждаваме



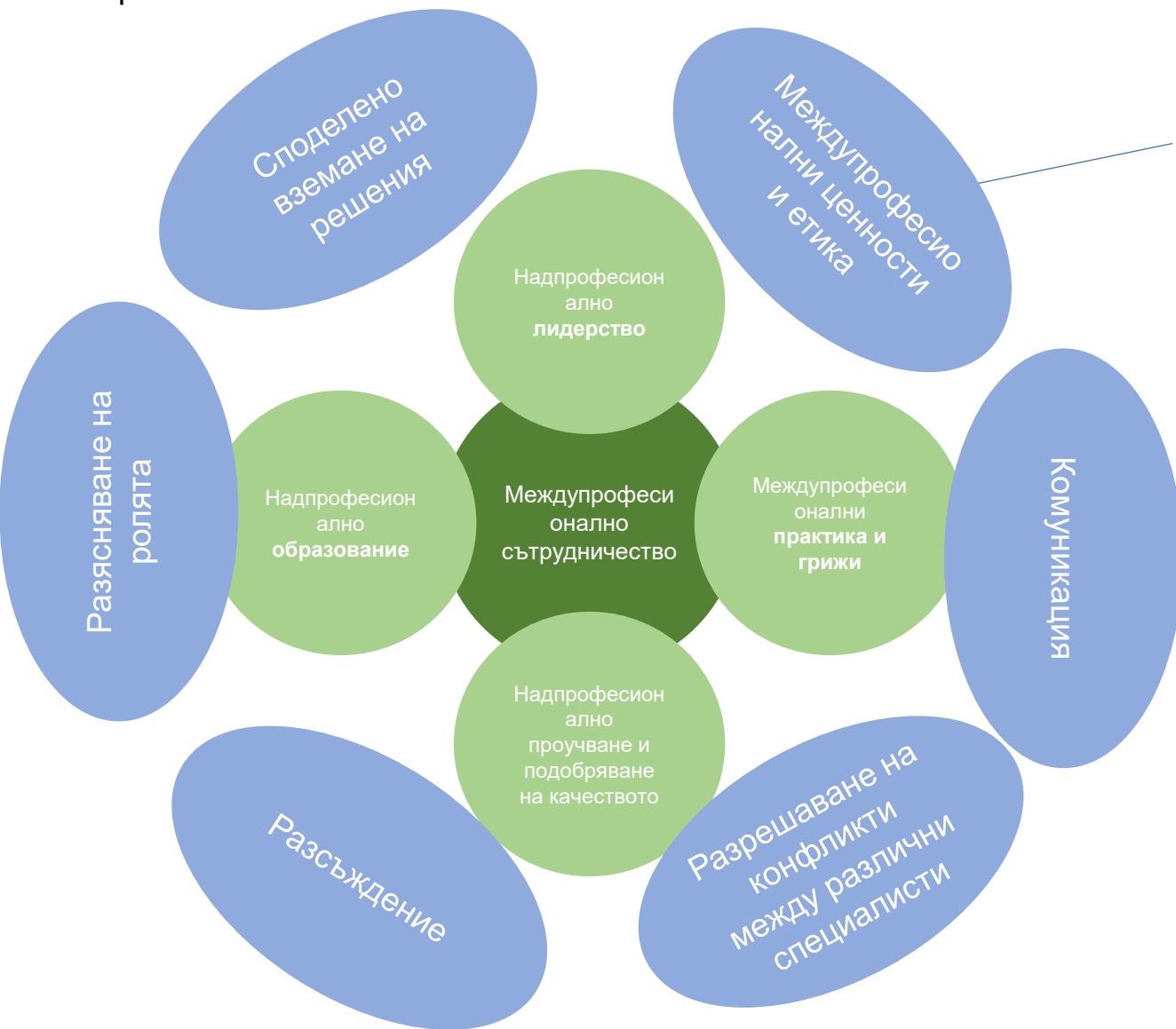
Избираем модул 4

Междупрофесионални ценности и етика

Междусекторна рамка за компетенции в областта на психичното здраве



Рамката на Sunnybrook за основните компетенции за екипно сътрудничество между различните специалисти



Ключова компетенция: Междупрофесионални ценности и етика

Дефиниция: Междупрофесионалните екипи създават климат на прозрачност, откритост и желание за сътрудничество. Поддържат инклузивен подход и гледната точка на всеки член на екипа се ценят.

Свързани поведенчески реакции

Екипът:

Членовете говорят позитивно, когато обсъждат други роли и професии

Създава безопасна среда за всички членове да говорят открито и да се застъпват, когато е необходимо

Съобразява се с ценностите и етиката на организацията, регулаторните органи и отделните членове в екипните дискусии

Нека да
се
упражн
ИМ



Ще се запознаете със случая; след това ще съставите списък с междупрофесионалните ценности, които са най-подходящи за случая, и ще опишете как да действате според тях. Може да имате таблица или списък с ценности срещу поведения или да използвате уменията си за рисуване. След като приключите, ще имате възможност да представите и обсъдите наученото от това упражнение.

(тук трябва да се вмъкнат описанията на случаите със съответните актуализации)



Описание на случай
1

Описание на случай 2

Време за
излагане
на
мислите
СИ





EU-PROMENS

Нека да
поразсъждаваме

