

ПРИЛОЖЕНИЕ III

СТРАТЕГИЯ В ОБЛАСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

КАТАЛОГ РЕСУРСОВ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ГРАМОТНОСТИ В
ОБЛАСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-------------------------------------|
| LIST of ABBREVIATIONS AND ACRONYMS | Error! Bookmark not defined. |
| Definitions..... | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Introduction..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Engagement of Leadership in MENTAL HEALTH Literacy AND Training..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Suggested format of mental health Literacy TRAINING..... | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Use of movies in training | Error! Bookmark not defined. |
| 5. Mental Health Literacy and Training – OVERVIEW OF topics..... | Error! Bookmark not defined. |
| 6. Mental Health Literacy and Training – Resource Catalogue..... | Error! Bookmark not defined. |
| ANXIETY | Error! Bookmark not defined. |
| DEPRESSION..... | Error! Bookmark not defined. |
| PANIC DISORDER | Error! Bookmark not defined. |
| SUBSTANCE USE DISORDERS | Error! Bookmark not defined. |
| SLEEP | Error! Bookmark not defined. |
| STRESS | Error! Bookmark not defined. |
| SUICIDE..... | Error! Bookmark not defined. |
| SUICIDE PREVENTION TRAINING..... | Error! Bookmark not defined. |
| PSYCHOLOGICAL FIRST AID | Error! Bookmark not defined. |
| PSYCHOLO-GICAL RESILIENCE..... | Error! Bookmark not defined. |
| PSYCHOSOCIAL SUPPORT | Error! Bookmark not defined. |
| PSYCHOSIS | Error! Bookmark not defined. |
| POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER..... | Error! Bookmark not defined. |
| SEXUAL ABUSE..... | Error! Bookmark not defined. |

MORAL INJURY..... **Error! Bookmark not defined.**
SPIRITUAL FITNESS..... **Error! Bookmark not defined.**
GRIEF **Error! Bookmark not defined.**
RELAXATION TECHNIQUES..... **Error! Bookmark not defined.**
PSYCHOLOGICAL INFORMATION BOOKLETS..... **Error! Bookmark not defined.**
SUPPORT DURING DEPLOYMENT AND REINTEGRATION **Error! Bookmark not defined.**
ENSURING QUALITY IN PSYCHOLOGICAL SUPPORT..... **Error! Bookmark not defined.**

СПИСОК АББРЕВИАТУР И СОКРАЩЕНИЙ

| | |
|-----------------------|--|
| АБААД | АБААД — Информационный центр по вопросам гендерного равенства |
| CDC | Центры по контролю и профилактике заболеваний, Министерство здравоохранения и социальных |
| служб США | |
| CIPSRT | Канадский институт исследований в области общественной безопасности и лечения заболеваний |
| ППБВС | Первая помощь при боевом и военно-профессиональном стрессе |
| КПС | Комплексная подготовка солдата, программа армии США |
| EQUIP | Обеспечение качества психологической поддержки |
| АОИ | Армия обороны Израиля |
| ИПТ | Интерперсональная терапия |
| ЭПЗ | Эксперт по психическому здоровью (психиатр/общий/клинический психолог/медсестра психиатрии/ фельдшер психиатрии/психотерапевт) |
| mhGAP | Программа действий по ликвидации пробелов в области психического здоровья |
| mhGAP-HIG | Руководство по гуманитарной помощи Программы действий по ликвидации пробелов в области |
| психического здоровья | |
| ПЗПСП | Охрана психического здоровья и психосоциальная поддержка |
| ВОЕНМЕД | Военная медицина |
| ОМС | Офицер медицинской службы |
| НАТО | Организация Североатлантического договора |
| NIH | Национальный институт здравоохранения, Министерство здравоохранения и социальных служб США |
| NIMH | Национальный институт психического здоровья, входит в состав NIH США |
| NIMHANS | Национальный институт психического здоровья и нейробиологии, Индия |
| ППП | Первая психологическая помощь |
| УП+ | Управление проблемами плюс |
| PPT | Презентация PowerPoint |
| ПТСР | Посттравматическое стрессовое расстройство |
| SAMHSA | Служба лечения наркотической зависимости и психических расстройств, агентство в составе Министерства здравоохранения и социальных служб США, руководящее усилиями в области общественного здравоохранения, направленными на укрепление поведенческого здоровья нации |
| ККП | Канцелярия консультанта персонала при Секретариате Организации Объединенных Наций |
| ППС | Первая помощь при стрессе |
| СОМС | Старший офицер медицинской службы |
| ТНР | Программа Thinking Health |

УРТ
ЦУ ООН
ЮНИСЕФ

УНП ООН
ВОЗ
WRAIR

Управление риском травмы
Центральные учреждения Организации Объединенных Наций
Детский фонд ООН — учреждение Организации Объединенных Наций, отвечающее за оказание гуманитарной помощи и помощи в целях развития детям во всем мире
Управление Организации Объединенных Наций по наркотикам и преступности
Всемирная организация здравоохранения
Армейский научно-исследовательский институт имени Уолтера Рида

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Аэробные упражнения

Физическая активность с выполнением ритмичных движений в течение продолжительного времени, при которой задействуются крупные группы мышц, учащается сердцебиение и повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы. Их также называют «кардиотренировками» или просто «кардио». Эти упражнения способствуют повышению потребления кислорода и стимулируют работу кровеносной и дыхательной систем, укрепляя выносливость, улучшая состояние сердечно-сосудистой системы и здоровья в целом.

Подготовка к реинтеграции с семьей

Обозначает структурированный и целенаправленный процесс подготовки индивидов, переживших разлуку с семьей из-за различных обстоятельств, таких как боевое развертывание, к успешной реинтеграции с семьей и восстановлению отношений с близкими людьми. Подобная подготовка предусматривает предоставление индивидам знаний, навыков и поддержки, необходимых для преодоления трудностей, связанных с воссоединением с членами семьи и восстановлением здоровой и функциональной семейной обстановки.

Семья

С точки зрения негражданского персонала Организации Объединенных Наций определение семьи охватывает не только биологические или юридические отношения, но также и более широкий круг людей, которые обеспечивают эмоциональную поддержку, понимание и чувство принадлежности. В контексте развертывания и службы к семье часто относят супругов, партнеров, детей, родителей, братьев и сестер, а также близких друзей.

Управляемые образы

Техника релаксации, предусматривающая использование психических образов и сфокусированного воображения в целях успокоения и умиротворения. Она также известна как управляемая визуализация или управляемая медитация. В процессе применения этой техники человек слушает словесные инструкции специалиста или аудиозапись, переживая при этом определенный сценарий или представляя себя в определенной обстановке, часто с использованием сенсорных деталей и позитивных, умиротворяющих образов.

Руководство

Термином «руководство» в Стратегии в области психического здоровья обозначаются как медицинские, так и другие руководители.

- Руководящий медицинский персонал** В контексте миссии Организации Объединенных Наций к руководящему медицинскому персоналу относятся начальник медицинской службы, специалист медицинской службы Сил и начальники медицинских организаций II и III уровней.
- Пробел в области психического здоровья** Означает диспропорцию или разницу между количеством людей, нуждающихся в услугах и поддержке в области психического здоровья, и количеством людей, получающих адекватную и надлежащую психиатрическую помощь. Этот пробел свидетельствует о существенных проблемах и препятствиях на пути обеспечения доступной и эффективной психиатрической помощи всем нуждающимся в ней людям.
- Тренировка самоосознанности** Представляет собой структурированную и целенаправленную практику, развивающую способность фокусироваться на настоящем моменте с непредвзятым восприятием. Она включает в себя развитие повышенной осознанности мыслей, эмоций, телесных ощущений и окружающей среды в том виде, в котором они происходят в настоящем, не заикливаясь на прошлых сожалениях или будущих тревогах. Для тренировки самоосознанности часто используются различные техники и упражнения, способствующие развитию осознанности, что приводит к повышению самосознания, снижению стресса и улучшению общего самочувствия.
- Моральная подготовка** Обозначает способность индивида последовательно отстаивать свои этические принципы, ценности и модели поведения даже в сложных ситуациях или под давлением.
- Управление проблемами плюс (УП+)** Масштабируемое и научно обоснованное психологическое вмешательство, направленное на оказание психологической поддержки и помощи людям, испытывающим эмоциональный дистресс, особенно в период после тяжелых испытаний или кризисов. Чтобы обеспечить расширение доступа нуждающихся к психиатрической помощи, УП+ должно проводиться подготовленными неспециалистами в различных ситуациях, в том числе в гуманитарной сфере и в условиях ограниченного доступа к ресурсам.
- Первая психологическая помощь (ППП)** Подход, основанный на поддержке и сострадании, который обеспечивает немедленную психологическую и эмоциональную помощь людям, пережившим травматическое или серьезное стрессовое событие. Как и первая медицинская помощь, направленная на удовлетворение неотложных физических потребностей, первая психологическая помощь сосредоточена на оказании практического содействия и эмоциональной поддержки, чтобы помочь людям справиться с психологическими последствиями события и улучшить их психологическое состояние.

- Тренировка психологической устойчивости** Структурированные и систематические программы или вмешательства, направленные на повышение способности человека справляться с трудными и неблагоприятными ситуациями и адаптироваться к ним. Эти программы направлены на укрепление психологического и эмоционального состояния человека, позволяя ему лучше переносить стресс, травмы и испытания и восстанавливаться после них.
- Обучение техникам релаксации** Структурированный и систематический подход, направленный на то, чтобы помочь людям уменьшить стресс, тревогу и физическое напряжение путем обучения их техникам и практикам релаксации. Эти техники призваны вызвать состояние расслабления и спокойствия, как психического, так и физического, способствуя ощущению благополучия и улучшению общего психического и эмоционального состояния.
- Подготовка религиозных/духовных наставников** Структурированная программа или курс, обеспечивающие получение знаний и навыков, необходимых для того, чтобы эффективно направлять и поддерживать других на их духовном пути. Этот курс готовит людей к работе в качестве наставников, проводников или инструкторов, помогающих другим людям изучать и углублять свои духовные практики, убеждения и понимание.
- Духовная подготовка** Означает убеждения и практики, укрепляющие связь человека с источниками надежды, смысла и цели. Духовная подготовка может способствовать улучшению общего благополучия.
- Обучение в области профилактики самоубийств** Относится к образовательным программам и инициативам, призванным снабдить людей, сообщества и профессионалов знаниями, навыками и инструментами, необходимыми для выявления людей, подверженных риску самоубийства, проведения вмешательств и оказания поддержки. Эти учебные программы направлены на повышение осведомленности о самоубийствах, борьбу со стигмой и обучение участников принятию активных мер по предотвращению самоубийств и содействию получению людьми, оказавшимися в кризисной ситуации, доступа к необходимым ресурсам и помощи.
- Первая помощь при стрессе (ППС)** Метод психологической поддержки, обеспечивающий немедленное оказание помощи и проявление сочувствия по отношению к людям, пережившим стрессовые или травмирующие события или

подвергшимся их воздействию. Как и первая медицинская помощь, которая направлена на решение неотложных медицинских проблем, первая помощь при стрессе сосредоточена на оказании эмоциональной и психологической поддержки в период после стрессовых ситуаций. Ее цель состоит в том, чтобы помочь человеку справиться с ситуацией, пережить эмоции и преодолеть непосредственное воздействие стресса.

Негражданский персонал (НП)

Означает военный/полицейский/судебный и пенитенциарный персонал, откомандированный из соответствующего государства-члена и участвующий в операциях по поддержанию мира в составе воинского контингента/полицейского подразделения или в качестве офицеров штаба, военных наблюдателей или полицейских, набираемых на индивидуальной основе.

1. ВВЕДЕНИЕ

Грамотность в области психического здоровья относится к знанию и пониманию вопросов психического здоровья, психических расстройств, а также факторов, влияющих на психическое благополучие. Она включает в себя распознавание, понимание проблем психического здоровья у себя и других людей и реагирование на них, а также осведомленность о возможностях получения доступа к соответствующим ресурсам и поддержке. Грамотность в области психического здоровья играет важнейшую роль в борьбе со стигмой, содействии раннему вмешательству и формировании более осознанного и эмпатичного подхода к проблемам психического здоровья.

Данный каталог ресурсов для обучения и повышения грамотности в области психического здоровья охватывает широкий спектр тем, которые являются одновременно гендерно и культурно чувствительными, и позволяет снабдить негражданский персонал Организации Объединенных Наций навыками и знаниями, необходимыми для сохранения своего психического здоровья, поддержки своих коллег и повышения устойчивости и эффективности при выполнении должностных обязанностей. Представленные в каталоге материалы содержат информацию, помогающую понять, что такое психическое здоровье, каковы основные симптомы психических расстройств и как справиться с проблемами психического здоровья. Их цель — помочь предотвратить и смягчить последствия психических заболеваний, способствовать психическому благополучию и поддержать тех, кто страдает от симптомов психических расстройств. Их можно распространять с помощью общественных семинаров, программ на рабочем месте и поощрения психологической самопомощи. Пропаганда и обучение основам психического здоровья, осуществляемые руководством в сотрудничестве с медицинскими работниками и при поддержке экспертов по психическому здоровью (ЭПЗ), позволяют охватить большее число негражданского персонала.

В каталоге также перечислены учебные программы и информационные материалы для руководителей, медицинских работников и ЭПЗ, которые помогут им в оказании услуг по охране психического здоровья. Каждый модуль обучения и повышения квалификации в этом репозитории снабжен четким описанием с указанием оптимальных сроков и предполагаемых участников.

Государства-члены могут самостоятельно адаптировать эти программы к своим конкретным потребностям, определяя сферу охвата и конкретную аудиторию для каждого курса. Эта фундаментальная гибкость позволяет учесть уникальные ситуации и проблемы, с которыми сталкивается негражданский персонал Организации Объединенных Наций в различных местах развертывания, что позволяет применять индивидуальный и учитывающий конкретные условия подход к оказанию надежной поддержки в области охраны психического здоровья..

2. ВОВЛЕЧЕНИЕ РУКОВОДСТВА В ПРОЦЕССЫ ОБУЧЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ГРАМОТНОСТИ В ОБЛАСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Руководители несут ответственность за обеспечение крепкого психического здоровья негражданского персонала и могут повысить эффективность своих действий, участвуя в обучении и повышении уровня грамотности в области психического здоровья. Хорошо информированные руководители могут создать благоприятную атмосферу в своих подразделениях или организациях. Они должны деликатно подходить к теме психического здоровья, создавая безопасное пространство для негражданского персонала, свободное от осуждения. Руководители также должны помнить о собственном благополучии. Обсуждение тем, связанных с психическим здоровьем, может повлечь за собой эмоциональное напряжение, поэтому они должны уделять первостепенное внимание заботе о себе и быть готовыми к непростым дискуссиям.

Основные преимущества и соображения участия руководителей в проведении обучения по повышению уровня грамотности в вопросах психического здоровья:

- Вдохновение собственным примером. Это помогает справиться со стигмой и создать культуру, в которой негражданский персонал не будет стесняться обсуждать свое психическое здоровье и благополучие, что позволит задать позитивный тон дискуссиям о вопросах психического здоровья.
- Повышенный авторитет. Негражданский персонал с большей вероятностью будет воспринимать обучение всерьез, если его проведение поддерживает кто-либо из руководителей.
- Личный взгляд. Руководители могут привести примеры из реальной жизни и информацию, относящуюся к специфике организации, что сделает обучение более актуальным и понятным для участников.
- Повышение вовлеченности. Негражданский персонал может быть более вовлечен в процесс обучения, если будет видеть, что руководители заботятся о его психическом здоровье и благополучии, что приведет к более высокому уровню участия и более содержательным обсуждениям в во время обучения.
- Доступность. Включение пропаганды психического здоровья в регулярные собрания и другие организационные мероприятия помогает повысить доступность программ обучения для повышения грамотности в области психического здоровья.

3. ПРЕДЛАГАЕМЫЙ ФОРМАТ ОБУЧЕНИЯ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ ГРАМОТНОСТИ В ОБЛАСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Обучение может проводиться совместно руководителями, офицерами медицинской службы (ОМС) и (или) ЭПЗ. Возможный формат обучения описан ниже:

I. Введение (руководитель)

- Приветствие и вступительное слово руководства, например, командующего контингентом, командующего сектором, командующего соединением
- Признать важность психического здоровья для общего благополучия и успеха миссии
- Поделиться личной точкой зрения на значение психического здоровья и его влияние на организацию
- Задать тон для создания безопасного и инклюзивного пространства для открытого обсуждения

II. Обзор вопросов психического здоровья (руководитель/ОМС/старший офицер медицинской службы (СОМС)/ЭПЗ)

- Кратко рассказать о распространенных проблемах психического здоровья, с которыми сталкиваются люди
- Подчеркнуть важность дестигматизации дискуссий о психическом здоровье
- Описать инициативы или ресурсы организации, связанные с психическим благополучием

III. Создание культуры поддержки (руководитель)

- Обсудить роль руководства и коллег в создании благоприятной и эмпатичной среды
- Подчеркнуть ценность открытого общения и активного слушания
- Призвать обучающихся присматривать друг за другом и распознавать признаки дистресса

IV. Выступление эксперта в области психического здоровья

- Углубиться в темы психического здоровья, включая распространенные психические расстройства, управление стрессом и стратегии преодоления, используя любые ресурсы из каталога, приведенного в этом приложении
- Предоставить научно обоснованную информацию, развеять мифы и предложить практические советы по поддержанию психического благополучия

V. Интерактивные обсуждения и мероприятия (руководитель)

- Провести групповые дискуссии на темы психического здоровья
- Использовать конкретные примеры, ролевые игры и групповые мероприятия для закрепления знаний и предоставления участникам возможности применить свои знания

- Рассмотреть культурные и гендерные аспекты психического здоровья, вопросы обеспечения инклюзивности и восприимчивости к различным точкам зрения
- Ответить на вопросы участников и рассмотреть их пожелания
- Организовать интерактивные мероприятия, способствующие пониманию, сопереживанию и самоанализу

VI. Доступ к ресурсам (ОМС/СОМС/ЭПЗ)

- Обсудить доступные в рамках миссии ресурсы в области психического здоровья
- Поделиться информацией о внешних сетях поддержки, телефонах доверия и службах поддержки
- Дать рекомендации по поиску помощи для себя или поддержке других

VII. Заключение и выражение приверженности (руководитель)

- Подтвердить приверженность организации улучшению психического благополучия
- Призвать участников продолжать разговор, обращаться за помощью при необходимости, а также активно участвовать в создании культуры психического здоровья, повышении осведомленности и предоставлении поддержки

Сочетая в себе введение в тему со стороны руководства и углубленный анализ со стороны ЭПЗ, подобное обучение обеспечивает комплексный и поддерживающий подход к укреплению психического благополучия. Оно способствует повышению осведомленности, предлагает полезную информацию и формирует культуру, в которой негражданский персонал может с уверенностью уделять приоритетное внимание своему психическому здоровью.

Если следовать этим принципам и адаптировать обучение по повышению грамотности в вопросах психического здоровья к потребностям аудитории, оно может стать мощным инструментом для укрепления психического благополучия и создания более эмпатичного и информированного сообщества.

4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЛЬМОВ В ОБУЧЕНИИ

В дополнение к ресурсам, перечисленным в каталоге, для просвещения по вопросам психического здоровья также может быть полезной демонстрация в классе тщательно отобранных фрагментов кинофильмов. Отрывки из фильмов могут наглядно отображать различные сценарии и эмоции, и представляют собой понятный и увлекательный контент, который находит отклик у многих людей. Они также могут эффективно проиллюстрировать сложные концепции психического здоровья, помогая персоналу лучше понимать и распознавать признаки дистресса. Они могут послужить мощной отправной точкой для разговора, способствуя открытому обсуждению психического здоровья и дестигматизации этой темы.

Отрывки из фильмов также могут служить практическими примерами стратегий преодоления трудностей и методов повышения стрессоустойчивости. То, как герои фильмов справляются с трудностями и преодолевают невзгоды, может стать осязаемым примером, который негражданский персонал может применить в своих собственных ситуациях, что будет способствовать проактивному подходу к психическому благополучию. И, наконец, фрагменты кинофильмов делают процесс обучения более интересным и запоминающимся. Они позволяют разнообразить традиционные методы, делая учебный материал более доступным и улучшая запоминание важной информации.

5. ОБУЧЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ ГРАМОТНОСТИ В ОБЛАСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ — ОБЗОР ТЕМ

Таблица 1

График обучения и повышения грамотности в области психического здоровья

| Обучение | До развертывания | | | Во время развертывания | | |
|---|------------------|------------------------------|--|----------------------------|--|--|
| | График | Ответственное лицо | Целевая аудитория | График | Ответственное лицо | Целевая аудитория |
| Первая помощь при стрессе | 2 недели ДР | ЭПЗ | СОМС/ОМС/общий/клинический психолог | 2-й квартал | Самостоятельное повторение | СОМС/ОМС/общий/клинический психолог |
| Первая психологическая помощь | 4 недели ДР | СОМС/ОМС / ЭПЗ | Как минимум один представитель НП на взвод | 2-й квартал | СОМС/ОМС/ЭПЗ | Лицо, прошедшее подготовку ранее |
| Управление проблемами плюс | 2 недели ДР | Самостоятельное обучение | СОМС/ОМС/ЭПЗ | Повторение в удобное время | | |
| Осведомленность о психическом здоровье, обучение психологической устойчивости | 4 недели ДР | ЭПЗ/ОМС | Весь персонал | Каждый квартал | Самостоятельное повторение и СОМС/ЭПЗ | Весь персонал |
| Подготовка религиозных/духовных наставников | 4 недели ДР | ЭПЗ/ОМС | Религиозный/духовный наставник/военный священник | Каждый квартал | Самостоятельное повторение или консультация с СОМС/ЭПЗ | Религиозный/духовный наставник/военный священник |
| Обучение релаксации — различные методы | 4 недели ДР | Эксперт из государства-члена | Весь персонал | Регулярная практика | Самостоятельно или под руководством инструктора | Весь персонал |
| Ликвидация пробелов в области психического здоровья; обучение со стороны ВОЗ | Н/П | Н/П | Н/П | 1-й квартал | Самостоятельное обучение | СОМС/ОМС/ЭПЗ |
| Обучение/образование в области профилактики самоубийств | Н/П | Н/П | Н/П | 1-й квартал | ЭПЗ/СОМС | Весь персонал |
| Обучение/подготовка к разлучению с семьей для НП | 4 недели ДР | СОМСК | Весь НП | Н/П | Н/П | Н/П |
| Обучение/подготовка к реинтеграции с семьей для НП | Н/П | Н/П | Н/П | Последний квартал | СОМС | Весь персонал |
| Обучение/подготовка семьи к реинтеграции | Н/П | Н/П | Н/П | Последний квартал | ОКБС/ | Семья НП |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|
| | | | | | Офицер в главном пункте базирования контингента | |
|--|--|--|--|--|---|--|

ДР: до развертывания; ОКБС: офицер контингента по вопросам благосостояния семьи; СОМСК: Офицер медицинской службы контингента; ОМС: офицер медицинской службы; ЭПЗ: эксперт по психическому здоровью; Н/П: не применимо; СОМС: старший офицер медицинской службы; ВОЗ: Всемирная организация здравоохранения; НП: негражданский персонал

6. ОБУЧЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ ГРАМОТНОСТИ В ОБЛАСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ — КАТАЛОГ РЕСУРСОВ

Таблица 2

Ресурсы для обучения и повышения грамотности в области психического здоровья

Примечание: Ресурсы без ссылки в таблице ниже будут доступны на цифровой платформе психического здоровья (веб-сайт и мобильное приложение).

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|--------------------|--|---|--|------------|--|
| 1 | ТРЕВОЖНОСТЬ | Интегративные подходы к тревожности: избавление от страха | Что такое тревожность? Причины тревожности Проблемы тела и разума Химия тела Прошлый опыт Окружающая среда и образ жизни | Университет Висконсина, США PDF 7 страниц | Английский | https://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/handout_anxiety_patient.pdf Негражданский персонал |
| | | Понимание тревожных расстройств Только факты для тех, кто воспитывает детей | Краткое описание значения термина «тревожное расстройство», употребляемого медицинскими работниками | SAMHSA, США PDF 5 страниц | Английский | https://store.samhsa.gov/product/Understanding-Anxiety-Disorders-Caregiver-Get-the-Facts/SMA16-5009 |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------------------|---|---|--|--|---|
| | | | | | | Негражданский персонал |
| 2 | ДЕПРЕССИЯ | Депрессия | <p>Что такое депрессия? Каковы признаки и симптомы депрессии? Как диагностируется депрессия? Одинаково ли выглядит депрессия у всех? Как лечится депрессия? Как я могу получить помощь? Как я могу позаботиться о себе? Как я могу помочь близкому человеку, страдающему от депрессии? Где я могу найти клинические испытания препаратов для лечения депрессии?</p> | <p>Национальный институт здравоохранения (NIH), США</p> <p>PDF</p> <p>8 страниц</p> | Английский | <p>https://infocenter.nimh.nih.gov/sites/default/files/2022-01/depression.pdf</p> <p>Негражданский персонал</p> |
| | | Групповая интерперсональная терапия (ИПТ) при депрессии | <p>Всемирная организация здравоохранения рекомендует интерперсональную терапию (ИПТ) в качестве терапии первой линии при депрессии. В этом новом руководстве ВОЗ дает рекомендации по применению ИПТ в группах на протяжении восьми сессий. Руководство является частью Программы действий ВОЗ mhGAP и описывает ИПТ в упрощенном формате для проведения неспециалистами, ранее не проходившими подготовку в области психического здоровья, под</p> | <p>ВОЗ</p> <p>PDF</p> <p>100 страниц</p> | Арабский, китайский, фарси, французский, русский, испанский, суахили | <p>https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-16.4</p> <p>ЭПЗ</p> |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|--|---|---|------------|---|
| | | | руководством супервизоров. ИПТ также может проводиться в группах. | | | |
| | | Депрессия и другие распространенные психические расстройства: глобальные оценки состояния здоровья | Источники данных Глобальные и региональные оценки распространенности психических расстройств Глобальные и региональные оценки утраты здоровья | ВОЗ PDF 24 страницы | Английский | https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf Руководство |
| | | Факты о депрессии | Краткое описание того, что такое депрессия и как с ней справиться | ККП, Секретариат Организации Объединенных Наций PDF 2 страницы | Английский | Негражданский персонал |
| | | Факты о депрессии у военнослужащих и рассказы ветеранов | Онлайн-статья о симптомах, статистике, депрессии после службы, стигме, влиянии на семьи, поиске поддержки | Medical News Today PDF 17 страниц | Английский | https://www.medicalnewstoday.com/articles/depression-in-the-military Негражданский персонал |
| | | Депрессия у военнослужащих | Различные опубликованные статьи по теме | Различные журналы PDF | Английский | |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|---|--|--|----------------|--|
| | | | | | | ЭПЗ |
| | | Самопомощь при депрессии | Документ с описанием мероприятий, которые могут помочь человеку улучшить самочувствие, поддерживать общение и связи, а также напоминать себе, что нужно развлекаться и относиться к происходящему менее серьезно. Описанные в нем мероприятия могут стимулировать творческие способности пользователей и помочь им взглянуть на вещи по-другому. | Министерств о обороны Ирландии PDF 2 страницы | Английски й | Негражданский персонал |
| | | Как говорить с родственникам и и друзьями о своей депрессии | Говорить с друзьями и родственниками о симптомах депрессии нелегко. Эта таблица поможет спланировать беседу. | Министерств о обороны Ирландии PDF 3 страницы | Английски й | Негражданский персонал |
| | | «У меня была черная собака. Звали ее Депрессия» | В своем наихудшем проявлении депрессия может быть пугающим, изнуряющим состоянием. В коротком видео по мотивам своей книги, созданном в сотрудничестве с ВОЗ в честь Всемирного дня психического здоровья, писатель и иллюстратор | ВОЗ Анимированное видео 4'18" | Английски й | https://youtu.be/XiCrniLQGyc Негражданский персонал |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|--------------------------------|--|---|--|-----------------------------------|--|
| | | | Мэтью Джонстон рассказывает историю о противостоянии «черному псу» — депрессии. | | | |
| | | «Зеркала» | В короткометражном фильме «Зеркала» отмеченный наградами режиссер Пол Джерндаль показывает нам шведских знаменитостей Аниса Дон Демина, Сесилию фон дер Эш и Дэнни Сауседо один на один с собственными отражениями в зеркале и жесткой самокритикой. Фильм «Зеркала» стал лауреатом специальной премии на кинофестивале ВОЗ «Здоровье для всех» 2023 года и призван привлечь внимание к психическому здоровью и тому, насколько важно иметь смелость поделиться своими чувствами и мыслями. | Лауреат премии ВОЗ Видео 3'20" | Шведский с английскими субтитрами | https://youtu.be/mBL2HengJwQ Негражданский персонал |
| 3 | ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО | Паническое расстройство: когда страх переполняет | Краткое описание панических атак и способов их предотвращения и купирования | Национальный институт психического здоровья (NIMH), США PDF 7 страниц | Английский | https://www.nimh.nih.gov/health/publications/panic-disorder-when-fear-overwhelms Негражданский персонал |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|--|--|---|---|-------------------------|---|
| 4 | РАССТРОЙСТВА, ВЫЗВАННЫЕ УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ | Понимание употребления наркотиков и зависимости — факты о наркотиках | Короткая брошюра о том, что происходит с мозгом при наркотической зависимости и как люди могут по-разному реагировать на наркотики | NIH, США PDF 6 страниц | Английский Испанский | https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/understanding-drug-use-addiction Негражданский персонал |
| | | Психоактивные вещества и их употребление | Пособие, предназначенное для учителей, в котором очень полно и доходчиво преподносится вся информация, которую необходимо знать руководству | Совет здравоохранения Юго-Восточного региона, Ирландия PDF 92 страницы | Английский | https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CDqQw7AJahcKEwiYgru1vL7_AhUAAAQHQAQAAAw&url=https%3A%2F%2Fwww.drugsandalcohol.ie%2F6003%2F1%2F2802-3498.pdf&psiq=AOvVaw0jKA2nmaktR1oYc8mRVFm4&ust=1686684713478261 Руководство |
| | | Связанное с ASSIST краткосрочное вмешательств о при употреблении опасных и вредных веществ | Руководство для использования в первичной медицинской помощи, цель которого состоит в разъяснении теоретических основ и доказательств эффективности кратких вмешательств и помощи медицинским работникам в проведении простого короткого вмешательства для пациентов, подвергающих себя риску в связи с употреблением психоактивных | ВОЗ PDF 46 страниц | Английский | https://www.who.int/publications/i/item/978924159938-2 ЭПЗ и ОМС |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|--|---|--------------------------------------|------------|---|
| | | | веществ. Совместно с представленным ниже сопутствующим руководством оно предлагает комплексный подход к скринингу и кратковременному вмешательству, учитывающий специфику первичной медицинской помощи и направленный на улучшение здоровья популяций и групп пациентов, а также отдельных людей. | | | |
| | | Скрининговый тест на алкоголь, курение и употребление психоактивных веществ (ASSIST): Руководство для использования в первичной медицинской помощи | Связанное с ASSIST краткосрочное вмешательство при употреблении опасных и вредных веществ. Сопутствующее руководство. В руководстве представлено обоснование скрининга и краткого вмешательства, описаны проблемы употребления психоактивных веществ, разработка и валидация ASSIST, приведены указания по использованию ASSIST (применение, подсчет баллов и интерпретация результатов), советы по проведению мотивационного интервью для получения информации об употреблении психоактивных веществ, а также по внедрению скрининга ASSIST в повседневную практику. | ВОЗ PDF 74 страницы | Английский | |
| | | Самопомощь Стратегии сокращения и | Данное руководство предназначено для лиц старше 18 лет, подверженных умеренному риску возникновения проблем, связанных с психоактивными | ВОЗ PDF | Английский | https://www.who.int/publications/i/item/9789241599405 |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|---|--|---|------------|---|
| | | прекращения употребления психоактивных веществ: руководство | веществами, но не имеющих серьезных проблем, связанных с психоактивными веществами, или зависимости от них | 50 страниц | | Негражданский персонал |
| | | «Алкоголь, здоровье и благополучие» | Анимационный видеоролик, в котором кратко рассказывается о том, как алкоголь влияет на здоровье человека | ВОЗ Анимационный видеоролик 2'53" | Английский | https://www.youtube.com/watch?v=_-skVpmoaGI Негражданский персонал |
| | | Стресс и алкоголь | Краткое описание взаимосвязи между стрессом и алкоголем и способов их избежать | ККП, Секретариат Организации Объединенных Наций PDF 2 страницы | Английский | Негражданский персонал |
| | | «Безопасная профилактика передозировки» (S-O-S) УНП ООН и ВОЗ | В рамках инициативы «S-O-S» УНП ООН и ВОЗ «в странах с низким и средним уровнем дохода, в частности, в Казахстане, Кыргызстане, Таджикистане и Украине было проведено многоцентровое исследование по вопросам борьбы с передозировками опиоидов на уровне местных общин, включая применение налоксона для предотвращения смертей от употребления опиоидов» | УНП ООН и ВОЗ PDF 44 страницы | Английский | https://www.who.int/publications/i/item/9789240022454 ЭПЗ |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|--|---|--|------------|---|
| | | | Цель проекта заключалась в том, чтобы продемонстрировать целесообразность и влияние на общественное здравоохранение внедрения программы по борьбе с передозировкой опиоидов. | | | |
| | | «Передозировка наркотиков: фильм о жизни» | Фильм показывает, как человек может стать наркозависимым и как ему можно помочь | ВОЗ Видео 5'10" | Английский | https://www.youtube.com/watch?v=qsi1PwghNXU Негражданский персонал |
| | | Международные стандарты лечения расстройств, связанных с употреблением наркотических средств | Международные стандарты лечения расстройств, связанных с употреблением наркотических средств, были разработаны УНП ООН и ВОЗ для поддержки государств-членов в их усилиях по разработке и продвижению эффективных, основанных на фактических данных и соответствующих принципам этики методов лечения расстройств, связанных с употреблением наркотических средств. | ВОЗ/УНП ООН PDF 112 страниц | Английский | https://www.who.int/publications/i/item/international-standards-for-the-treatment-of-drug-use-disorders ОМС/ЭПЗ |
| 5 | СОН | Сон: основная информация | Информационные листы о расстройствах сна и о том, как недостаток сна может повлиять на здоровье человека с хроническим заболеванием. В них подробно описано, какая продолжительность сна рекомендуется для разных возрастных | CDC, США PDF | Английский | https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/index.html |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|---------------|---|---|---|---|---|
| | | | <p>групп, приводятся советы по улучшению качества сна, а также рекомендации о том, что делать, если проблемы со сном сохраняются.</p> <p>Названия буклетов: Основные расстройства сна Сон и хронические заболевания Сколько сна мне необходимо? Советы для улучшения сна Что делать, если не получается заснуть?</p> | 5 документов Каждый по 1–3 страницы | | Негражданский персонал |
| 6 | СТРЕСС | <p>Обучение по УРТ</p> <p>УРТ Управление риском травмы — практикующий специалист</p> <p>УРТ Управление риском травмы — менеджер</p> | <p>Курсы по УРТ, доступные как онлайн, так и офлайн, с выдачей сертификатов.</p> <p>Подготовка практикующих специалистов по УРТ включает выявление признаков дистресса, которые могут остаться незамеченными. Они проводят оценки УРТ и встречи по планированию УРТ, а также при необходимости направляют индивидов для получения помощи.</p> <p>Менеджеры по УРТ вначале проходят подготовку на уровне практикующего специалиста. Они координируют ответные действия УРТ, включая распределение практикующих специалистов, проводят тактические брифинги по инцидентам (ТБИ), следят</p> | <p>March on Stress</p> <p>Двухдневные курсы, организуемые в частном порядке</p> | <p>Английский</p> <p>Документы недоступны</p> | <p>https://www.marchonstresses.com/page/p/trim</p> <p>Как минимум один представитель негражданского персонала на взвод</p> |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|--|--|---|------------|--|
| | | | за тем, чтобы практикующие специалисты владели последней информацией и помогают им освежить знания при необходимости. В организации March on Stress менеджеры по УРТ также проходят обучение по проведению инструктажей на тему травм в своих организациях. Каждый менеджер по УРТ может иметь в своем подчинении до восьми практикующих специалистов. Курс повышения квалификации необходимо пройти через 1 год, если было рассмотрено менее 3 инцидентов, или через 2 года, если было рассмотрено более 4 инцидентов. Стоимость каждого курса обучения: от 750 до 800 фунтов | | | |
| | | «Управление стрессом: 10-шаговое руководство по предотвращению нервного истощения» | Буклет с описанием шагов по преодолению стресса и восстановлению чувства контроля над ситуацией | Колледж персонала системы Организации Объединенных Наций Веб-страница | Английский | https://www.unssc.org/news-and-insights/blog/stress-management-10-step-guide-prevent-exhaustion Негражданский персонал |
| | | Инструкционная карточка по снятию стресса | Четырехстраничный документ с информацией о том, как избежать стресса и справиться с ним | Нидерланды PDF | Английский | |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|---|--|--|------------------|--|
| | | | | 4 страницы | | Негражданский персонал |
| | | «Управление стрессом в операциях по поддержанию мира» | В документе описывается, что такое стресс и как с ним справиться в условиях операций по поддержанию мира. | Сербия PPT | Английский | Руководство |
| | | «Урок по управлению стрессом 3.10» | Этот документ содержит концептуальную основу для для профессиональных инструкторов по управлению стрессом. В <i>Части первой</i> приводятся наиболее важные элементы, необходимые для тренеров, работающих со стрессом в условиях операций Организации Объединенных Наций по поддержанию мира. При необходимости содержание может быть дополнено другой имеющейся информацией. Совместно с <i>Частью второй</i> , «Управление стрессом для миротворческого персонала Организации Объединенных Наций», изданной в качестве отдельного документа, предназначенного для миротворцев, данный материал представляет собой достаточно содержательное руководство для инструкторов по работе с этой важной темой. | Организация Объединенных Наций PDF | Английский | https://digitallibrary.un.org/record/208638?ln=en Негражданский персонал |
| | | Важные действия | Подробная иллюстрация учебного материала по снижению стресса | ВОЗ | Несколько языков | https://www.who.int/publications/i/item/97892400039 |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|--|---|---|------------|---|
| | | в стрессовый период: иллюстрированное руководство | | PDF 132 страницы | | 27?gclid=CjwKCAjwhJukBhBPEiwAnilcNc5Lc7dwFowwQJcPgfBEuoyxv703Tkej5cT_Mo1NxMCZAod4Tqx E6BoCa0MQAvD_BwE Негражданский персонал |
| | | Первая помощь при стрессе: Руководства и ресурсы для работников здравоохранения | Всеобъемлющий каталог ресурсов, содержащий ряд руководств, сборников упражнений и тренингов по оказанию первой помощи при стрессе | Национальный центр по ПТСР, Министерство по делам ветеранов США PPT/руководства PDF/видео/вебинары/сборники упражнений | Английский | https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/stress_first_aid.asp СОМС/ОМС/клинический психолог |
| | | Первая помощь при стрессе для работников здравоохранения | Руководство для медицинских работников по оказанию первой помощи при стрессе (входит в пакет ресурсов, представленный выше) | Национальный центр по ПТСР, Министерство по делам ветеранов США | Английский | https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/SFA/docs/SFA_HCW_Manual_508.pdf Как минимум, офицеры медицинской службы |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|--------------|---|--|---|------------|---|
| | | | | PDF 96 страниц | | |
| | | Первая помощь при боевом и военно-профессиональном стрессе: руководство по подготовке специалистов по уходу | Руководство по обучению первой помощи при боевом и военно-профессиональном стрессе (ППБВС) является сопутствующим документом к учебному курсу по ППБВС для специалистов по уходу. Обучение ППБВС основано на концепциях программы «Контроль боевого и военно-профессионального стресса» для морской пехоты и военно-морского флота США. Цель руководства — предоставить информацию специалистам по уходу о немедленных мерах по сохранению жизни, предотвращению дальнейшего вреда и восстановлению после доклинической стрессовой травмы. ППБВС не заменяет профессиональное суждение руководителей и лечащего персонала, а также клиническую помощь. | BMC США PDF 143 страницы | Английский | https://www.academia.edu/20978265/Combat_Operational_Stress_First_Aid_Manual https://docplayer.net/11014216-Combat-and-operational-stress-first-aid-caregiver-training-manual.html Как минимум один представитель негражданского персонала на взвод |
| 7 | САМОУБИЙСТВО | Руководство для командиров отрядов по предотвращению | Глава 1 Руководство для командного состава по реализации комплексной программы предотвращения самоубийств | Центр анализа результатов боевых действий | Английский | https://www.army.mil/article/252785/22_663_unit_leaders_guide_to_suicide_prevention |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|---|--|--|------------|---|
| | | ию самоубийств 12.10.2021 | <p>Глава 2 Планирование: создание условий.</p> <p>Глава 3 Подготовка: взгляд на себя при помощи инструментов анализа и выявление риска.</p> <p>Глава 4 Исполнение: работа с конкретными зонами риска/персоналом; создание положительных факторов; устранение отрицательных/вредных факторов.</p> <p>Глава 5 Оценка: Мониторинг прогресса в рамках процессов «Готовность и жизнестойкость» и «Профилактика самоубийств».</p> <p>Приложение А Матрица ресурсов на объекте по факторам риска и защиты.</p> <p>Приложение В Карточки с инструкциями по оказанию помощи при суицидальных мыслях.</p> <p>Приложение С Тренировки продолжительностью семь минут.</p> | армии США PDF 72 страницы | | Руководство |
| | | Учебное пособие по надзору за самоубийствами и членовредительством в сообществах через основные | Изложенный материал предназначен для обучения работников на местах и руководителей сбора и управлению данными о самоубийствах и членовредительстве среди населения через основные информационные службы на местах, медицинские учреждения и полицейские отчеты. При этом ценность и общая цель руководства заключаются в усилении | ВОЗ PDF | Английский | https://www.who.int/publications/i/item/9789240065628 Руководство |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|--|--|--|--|--|
| | | информационные службы на местах | контроля за самоубийствами и членовредительством в сообществах. | | | |
| | | Live Life: руководство для стран по предотвращению самоубийств | <p>LIVE LIFE — это подход ВОЗ к профилактике самоубийств, охватывающий практические аспекты реализации четырех научно обоснованных вмешательств по предотвращению самоубийств, а также шесть основных элементов, имеющих фундаментальное значение для реализации. В этом руководстве интервенции и основные элементы программы LIVE LIFE сопровождаются практическими примерами из различных стран мира.</p> <p>Руководство предоставляет правительствам инструменты для разработки комплексных национальных мер по профилактике самоубийств и осуществления действий, основанных на фактических данных. Она призвано помочь странам в защите жизней людей, находящихся в тяжелом положении и подверженных риску самоубийства.</p> | <p>ВОЗ</p> <p>PDF</p> <p>142 страницы</p> | Английский, китайский, французский, корейский, испанский | <p>https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide</p> <p>Руководство</p> |
| | | Профилактика самоубийств: ресурс для регистрации | Цель публикации — пропаганда более серьезного отношения к нелетальному суицидальному поведению и включение его в повестку дня, | <p>ВОЗ</p> <p>PDF</p> | Английский | https://www.who.int/publications/i/item/9789241506717 |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|--|---|--|-------|--|
| | | случаев нелетального суицидального поведения | поскольку ему не уделяют достаточного внимания, в отличие от смертей в результате самоубийств, или вообще игнорируют. | 26 и 22 страницы Обе брошюры | | Руководящий медицинский персонал |
| | | Профилактика самоубийств: ресурс для регистрации случаев самоубийств | <p>Эта публикация призвана помочь в создании или совершенствовании систем регистрации смертности от самоубийств. Она охватывает следующие аспекты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выявление случаев смерти в результате самоубийства; • регистрация смерти в результате самоубийства с использованием Международной классификации болезней; • системы регистрации самоубийств (в случаях, когда система отчетности по самоубийствам не может функционировать в качестве общенационального регистра); • информация, которую необходимо фиксировать при регистрации случаев самоубийства (включая пример регистрационной формы); • лица, участвующие в процессе сбора данных о самоубийствах; и • использование собранных данных о смертности от самоубийств. | предназначены для персонала отделений неотложной помощи больниц и других учреждений, оказывающих неотложную помощь, а также для различных медицинских работников, оказывающих помощь лицам, причинившим себе вред, и администраторов, ответственных за ведение реестров. | | https://www.who.int/publications/i/item/9789241502665 Руководящий медицинский персонал |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|--|---|---|----------------------------------|------------|--|
| 8 | ОБУЧЕНИЕ В ОБЛАСТИ ПРОФИЛАКТИКИ САМОУБИЙСТВ | Учебное пособие по надзору за самоубийствами и членовредительством в сообществах через основные информационные службы на местах | Изложенный материал предназначен для обучения работников на местах и руководителей сбора и управлению данными о самоубийствах и членовредительстве среди населения через основные информационные службы на местах, медицинские учреждения и полицейские отчеты. При этом ценность и общая цель руководства заключаются в усилении контроля за самоубийствами и членовредительством в сообществах. | ВОЗ PDF 72 страницы | Английский | https://www.who.int/publications/i/item/9789240065628 Руководящий медицинский персонал |
| | | Профилактика самоубийств | Инициатива LIVE LIFE призвана способствовать укреплению политической воли и национальных стратегических действий, а также осуществлению критически важных и эффективных мероприятий по профилактике самоубийств во всех странах. LIVE LIFE — это отправная точка на пути стран к дальнейшей разработке научно обоснованных мероприятий по профилактике самоубийств. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) стремится привлечь финансирование для поддержки последовательной реализации программы LIVE LIFE. ВОЗ работает с государствами-членами, учреждениями ООН, местными и | ВОЗ PDF 4 страницы | Английский | https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1 Руководство |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|--|---|--|---|--|--|
| | | | международными партнерами и людьми, обладающими полезным практическим опытом. Помогите нам облегчить страдания и предотвратить ненужные смерти во всем мире. | | | |
| | | «Профилактика самоубийств: информация для специалистов по оказанию неотложной помощи» | Краткое описание того, как следует действовать в ситуации, когда человек намеревается совершить самоубийство | ВОЗ Анимационный видеоролик 43" | Английский | https://www.who.int/multi-media/details/preventing-suicide-information-for-emergency-responders Негражданский персонал |
| | «Предотвращение самоубийств на рабочем месте: информация для работодателей, руководителей и сотрудников» | ВОЗ Анимационный видеоролик 50" | | | https://www.who.int/multi-media/details/preventing-suicide-at-work-information-for-employers-managers-and-employees Негражданский персонал | |
| | «Профилактика самоубийств: информация для работников» | ВОЗ Анимационный видеоролик | | https://www.who.int/multi-media/details/preventing-suicide-information-for-health-workers | | |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|--|--|---|-----------------------------------|---|
| | | здравоохранения» | | 48” | | Негражданский персонал |
| | | Запись мероприятия, посвященного началу реализации программы ВОЗ LIVE LIFE | Рассказ о реальных попытках самоубийства и о важности понимания причин самоубийств. Обсуждает необходимость обучения и вмешательств со стороны руководства. Данный материал будет полезен для руководства/офицеров медицинской службы. Он поможет в борьбе со стигмой, связанной с самоубийствами. | ВОЗ Видео 58’24” | | https://www.youtube.com/watch?v=11-Lz-DxkgE Руководство |
| | | «Модуль „Суицид“: оценка и лечение склонности к самоповреждающему поведению/суициду» | Что следует предпринять при попытке самоубийства | ВОЗ Видео 9’28” | Арабский с английскими субтитрами | https://www.youtube.com/watch?v=4gKleWfGIEI ОМС |
| | | Отчет экспертной группы Вооруженных сил Канады по профилактике самоубийств | Обзор типовых целей в области профилактики самоубийств среди гражданского населения. Эта модель включает в себя следующие элементы: А. образовательные и просветительские программы; В. скрининг и оценку; С. фармакотерапию; | Вооруженные силы Канады PDF 80 страниц | Английский | https://www.canada.ca/en/department-national-defence/corporate/reports-publications/health/report-canadian-armed-forces-expert-panel-on-suicide-prevention.html |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|--------------------------------------|---|--|---------------------------------|---|--|
| | | | <p>D. психотерапию;</p> <p>E. сопровождение лиц, совершивших попытку самоубийства, и пациентов с высоким уровнем риска;</p> <p>F. ограничение доступа к средствам совершения самоубийства; и</p> <p>G. взаимодействие со СМИ (для поощрения ответственного освещения самоубийств).</p> <p>Эта модель была доработана экспертной группой путем включения в нее дополнительных целей в области профилактики для военных организаций, включая следующие:</p> <p>H. организационные вмешательства, направленные на снижение стресса/напряжения на рабочем месте (обучение руководства, политика, программы и т. д.);</p> <p>I. отбор, тренировка стрессоустойчивости и модификация первичных факторов риска;</p> <p>J. интервенции, направленные на преодоление препятствий к получению психиатрической помощи; и</p> <p>K. систематические усилия по улучшению качества психиатрической помощи.</p> | | | Руководство |
| 9 | ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ | Первая психологическая помощь: руководство фасилитатора | Это руководство предназначено для проведения ориентации помощников в сфере оказания первой психологической помощи (ППП) людям, пережившим серьезное кризисное | ВОЗ PDF 88 страниц | Африкаанс с Английски й Китайский | https://apps.who.int/iris/handle/10665/102380 Как минимум один представитель |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|---|---|----------------------------------|---|--|
| | | по ориентации работников на местах | событие. ППД предусматривает предоставление людям в состоянии дистресса гуманной, поддерживающей и практической помощи с уважением к их достоинству, культуре и возможностям. | | Греческий Эстонский Тайский Украинский Эстонский | негражданского персонала на взвод |
| | | Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах | Очень подробное руководство для работников на местах. Этот и представленный выше документы доступны на различных языках. | ВОЗ PDF 64 страницы | Африкаанс, арабский, индонезийский, боснийский, китайский, чешский, нидерландский, эстонский, английский, фарси, французский, немецкий, греческий, хинди, итальянский, японский, суахили, | https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205 Как минимум один представитель негражданского персонала на взвод |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|--|---|--|---|---|
| | | | | | корейский, мьянманский, польский, португальский, румынский, русский, сербский, сингальский, словенский, испанский, шведский, тамильский, турецкий, украинский, урду, вьетнамский | |
| | | «Первая психологическая помощь в полевых условиях» | Качественная анимированная презентация PowerPoint | Центр передового опыта НАТО в области военной медицины | Английский с английскими субтитрами | https://youtu.be/doU0E-aSTil |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|-------------------------------|---|--|--|---|
| | | | | Видео 5'50" | | |
| | | Первая психологическая помощь | <p>Бесплатный четырехнедельный курс без выдачи сертификата об окончании. Сертификат предоставляется за плату.</p> <p>Курс может быть запланирован на удобное для учащихся время. Требуется регистрация.</p> <p>Курс посвящен оказанию эффективной помощи людям в травматических ситуациях с использованием модели RAPID Университета Джона Хопкинса:</p> <p>R – Rapport – установление доверительного контакта и рефлексивное слушание A – Assessment – оценка состояния пострадавших P – Prioritization – сортировка по группам и методам помощи I – Intervention – оказание помощи D – Disposition – поддержка, наблюдение и сопровождение</p> <p>Цель этой модели — обеспечить проявление сострадания и поддержки при оказании помощи, направленной на смягчение острого дистресса и оценку</p> | <p>Университета Джона Хопкинса, США</p> <p>Видеоролик и с лекциями</p> <p>Различная продолжительность</p> | <p>Английский</p> <p>Субтитры: арабский, французский, немецкий, греческий, итальянский, корейский, португальский (европейский), португальский (бразильский), русский, испанский, украинский, вьетнамский</p> | <p>https://www.coursera.org/learn/psychological-first-aid/home/week/5</p> <p>Как минимум один представитель негражданского персонала на взвод</p> |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|--|--|--|---------------------------------------|--|
| | | | <p>необходимости дальнейшего сопровождения.</p> <p>Каждая неделя включает в себя одну или две лекции по теме, демонстрационный видеоролик для лучшего понимания концепций и тест с несколькими вариантами ответов для оценки прогресса.</p> | | | |
| | | <p>Борьба с острым боевым стрессом</p> <p>Яхалом</p> | <p>Бесплатное онлайн-обучение с использованием видеоматериалов. Два видеоролика (для бойцов и командиров) общей продолжительностью около 15 минут. Могут потребоваться разъяснения специалиста и практические занятия. Подходит для возвращения в строй пострадавшего негражданского персонала в ходе боевых действий.</p> <p>Эти обучающие видеоролики представляют протокол немедленного вмешательства для оказания первой психологической помощи бойцами и командирами. Главная цель вмешательства — уменьшить испытываемые и предотвратить будущие страдания и помочь подразделению выполнить свою миссию.</p> | <p>Армия обороны Израиля</p> <p>Видео</p> <p>7'.26"</p> <p>4'.20"</p> | <p>Иврит с английскими субтитрами</p> | <p>Для негражданского персонала</p> <p>https://youtu.be/t-QZqZd-PJ4</p> <p>Для руководства</p> <p>https://youtu.be/ILhRot0I7I</p> |
| | | Обучающий ролик по | iCOVER — это быстрое вмешательство по принципу «равный-равному», | WRAIR, США | Английский | https://www.youtube.com/watch?v=t84_QvbnIT0 |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|-----------------|--|---|---------------------------------------|---|
| | | методике iCOVER | <p>которое военнослужащие могут использовать для устранения симптомов острой стрессовой реакции у своих товарищей. Методика iCOVER была разработана Армейским научно-исследовательским институтом имени Уолтера Рида (WRAIR) на основе оригинальной процедуры, созданной Армией обороны Израиля. Протокол iCOVER, названный в честь его шести шагов (выявить нуждающегося в помощи сослуживца, установить связь, предложить поддержку, проверить факты, установить порядок событий и дать задание), может выполняться отдельными лицами на передовой в целях борьбы с острым стрессом и максимальной реализации человеческого потенциала в небольших, разобщенных группах.</p> | <p>Видео</p> <p>11'58"</p> | | <p>Как минимум один представитель негражданского персонала на взвод</p> |
| | | ReSTART | <p>Протокол помощи при острой стрессовой реакции, состоящий из шести шагов. В ходе боевых действий военнослужащие могут подвергаться сильному стрессу. В подобных ситуациях бойцы могут иногда испытывать явление, называемое «острой стрессовой реакцией» (ОСР). Понятие острой стрессовой реакции во многом схоже с понятием</p> | <p>Армия обороны Израиля</p> <p>Видео</p> <p>6'38"</p> | <p>Иврит с английскими субтитрами</p> | <p>https://www.youtube.com/watch?v=Gsm9h5Xvopw</p> <p>Как минимум один представитель негражданского персонала на взвод</p> |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|--------------------------------------|--|---|--|---|
| | | | «психологический шок», используемым в гражданских контекстах, и понятиями «боевая стрессовая реакция», «военно-профессиональная стрессовая реакция» и «боевая усталость», используемыми в военных контекстах. В этом видеоролике дается краткое представление о модели ReSTART для управления ОСП. Методика ReSTART была разработана на основе протокола iCOVER, созданного WRAIR в сотрудничестве с Армией обороны Израиля. | | | |
| | | Проект ЕСНО Обучающие видеоролики | Обучающие видеоролики по оказанию помощи при травмах в вооруженных конфликтах, охватывающие такие темы как острый стресс и первая психологическая помощь. Все видеоролики доступны в режиме онлайн. Некоторые из них были записаны в Украине. В них рассказывается о том, что такое травма, о последствиях травмы для психического здоровья, а также о принципах краткосрочной и долгосрочной помощи. Представлено введение в тему травмы и психического здоровья и ее подробное изложение. | Несколько источников Видео, PPT Видео 1 час 06 мин. | Министерство здравоохранения Украины/Проект ЕСНО Презентации на английском языке с двуязычными слайдами | https://www.youtube.com/watch?v=yftc21bFBWE&list=PLM3v2ae2FB_xGA9dOP9LQ9vlsQ0e_xCQv&index=1 https://www.youtube.com/watch?v=Ht_o-1ZXOqs&list=PLM3v2ae2FB_xGA9dOP9LQ9vlsQ0e_xCQv&index=2 https://www.youtube.com/watch?v=3ZYzMS3fy3k&list=PLM3v2ae2FB_xGA9dOP9LQ9vlsQ0e_xCQv&index=3 |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|--|---|---|------------|--|
| | | | | | | Руководство и ОМС |
| | | «Первая психологическая помощь (ППП) и психосоциальная поддержка — метод „смотри, слушай, связывай“ в ППП» | Короткое видео на английском языке. Содержит некоторые диагностические термины, которые могут потребовать разъяснения. Его преимущество состоит в том, что автор кратко и четко объясняет, что такое первая психологическая помощь. Это видео может послужить своего рода введением в ППП перед прохождением более длительного и подробного курса ППП от Университета Джона Хопкинса. | Д-р Суреш Бадаматх, NIMHANS, Индия Видео 14'48" | Английский | https://www.youtube.com/watch?v=laCBmFUJwrQ Негражданский персонал |
| | | «Принципы первой психологической помощи» | Видео, снятое в Австралии, схожее с видеороликом из Индии, подготовленным д-ром Сурешем Бадаматхом. Более детальное и подробное. Посвящено просвещению о необходимости ППП. | Австралийский институт профессиональных психологов-консультантов Видео 40' | Английский | https://youtu.be/Dn7fXyltRY Негражданский персонал |
| | | «Я поддерживаю своих друзей» | Программа обучения, содержащая полезную для негражданского персонала информацию. Программа «Я поддерживаю своих друзей» учит детей и подростков выявлять и поддерживать своих сверстников, попавших в | ЮНИСЕФ | Английский | https://www.unicef.org/documents/i-support-my-friends |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|----|------------------------------|---|--|---------------------------|------------|--|
| | | | <p>тяжелую ситуацию, признавая при этом то, что для своих друзей они естественным образом являются источником поддержки и защиты. Набор ресурсов содержит руководство и инструменты для подготовки, разработки и проведения тренингов с детьми и подростками на тему поддержки друга, попавшего в беду. Он включает в себя четыре компонента:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руководство по теории и применению (82 страницы) • Руководство по обучению (192 страницы) • Рабочая тетрадь участника (32 страницы) • Руководство для организаторов и координаторов обучения (80 страниц) | PDF, PPT и др. | | Негражданский персонал |
| 10 | ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ | Повышение психологической устойчивости: ключевой компонент программы «Здоровье–2020» и Целей устойчивого развития: примеры из | Публикация с описанием действий на местах в Исландии, Мальте и Сан-Марино и основных уроков, извлеченных в процессе укрепления устойчивости и развития благоприятной среды для здоровья и благополучия населения. Материал, представленный в данной публикации, призван информировать другие страны, участвующие в Инициативе ВОЗ для малых стран, и побудить их поделиться собственным опытом укрепления | ВОЗ PDF 114 страниц | Английский | https://apps.who.int/iris/handle/10665/338752 Руководство |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|---|--|---|------------|---|
| | | практики Инициативы ВОЗ для малых стран | устойчивости в интересах здоровья и благополучия. | | | |
| | | «Дорога к психологической готовности» | Мобильное приложение «Дорога к психологической готовности» — учебный инструмент, разработанный для улучшения краткосрочных результатов и достижения долгосрочных целей в области психического здоровья. Он содержит средства и ресурсы для повышения психологической готовности военнослужащих вооруженных сил Канады, членов их семей и общественности. | Вооруженные силы Канады | Английский | https://www.canada.ca/en/department-national-defence/services/benefits-military/health-support/road-to-mental-readiness.html ЭПЗ |
| | | «Психологическая подготовка и повышение устойчивости на этапе подготовки к развертыванию» | Руководство по повышению психологической устойчивости. | Сербия РРТ | Английский | ЭПЗ |
| | | Документальный фильм о психологической устойчивости | Короткий документальный фильм, рассказывающий о психологической устойчивости, ее преимуществах и о том, как ее можно развивать. Из него мы узнаем историю мастер-сержанта армии США Дженнифер Лоредо, пережившей трагическую потерю мужа: | Армия США Видео 10'57" | Английский | https://www.youtube.com/watch?v=Nz0GkKRvDc0 Негражданский персонал |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|----|----------------------------------|--|--|--|------------|---|
| | | | как ей удалось выстоять и вернуться к обычной жизни. Эксперты объясняют, что такое устойчивость и почему она необходима каждому. | | | |
| | | «10 способов укрепления и развития устойчивости» | Видеоролик, демонстрирующий способы повышения психологической устойчивости путем изменения мыслей и взглядов. | Анимационный видеоролик 10'.04" | Английский | https://www.youtube.com/watch?v=VNCL1qlwyOI Негражданский персонал |
| | | Программа обучения готовности | Программа дополнительного военного образования и подготовки в объеме 700 часов, не предлагаемая ни в одном из других медицинских университетов США. Она подходит для военнослужащих и создана на основе прошлого опыта, соответствует нынешним потребностям и учитывает будущие обстоятельства. Эта программа, предлагаемая Военно-медицинским университетом США и его подразделениями, обеспечивает дополнительную подготовку лечащего персонала с учетом требований к готовности негражданского персонала. | Военно-медицинский университет, США Очное обучение | Английский | https://www.usuhs.edu/military-readiness/military-specific-curriculum/operational-courses Негражданский персонал |
| 11 | ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА | Руководящие принципы психосоциальной поддержки для негражданского персонала: | Краткое описание способов и целей оказания психосоциальной поддержки. Обзор состоит из двух частей: В части А приводится справочная информация и методологическая основа руководства. | Impact, Нидерландский национальный центр знаний и консультаций | Английский | https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CDqQw7AJahcKEwiAmN_Nwr7_AhUAAAAAHQAAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fwww. |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|--|---|---|--|---|
| | | расширенный обзор и рекомендации | В части В описаны руководящие принципы. Полный обзор всех (55) рекомендаций руководства приведен в Приложении 3. | по оказанию психосоциальной помощи после чрезвычайных ситуаций, Нидерланды PDF 52 страницы | | mvcr.cz%2Fmfvcren%2Ffile%2Fguidelines-psycho-social-support-for-uniformed-workers.aspx&psig=AOvVaw2pXQqUptdmH8r7qc8UjEDe&ust=1686686395898279 Негражданский персонал |
| | | Руководство по гуманитарной помощи mhGAP (mhGAP-HIG): Лечение психических и неврологических расстройств и расстройств, связанных с употреблением наркотиков и других веществ | Программа действий по ликвидации пробелов в области психического здоровья (mhGAP) — это программа ВОЗ, призванная повысить потенциал для оказания помощи людям, страдающим от психических и неврологических расстройств и расстройств, связанных с употреблением наркотиков и других веществ (ПНВ). Руководство по оказанию помощи mhGAP (mhGAP-IG) было выпущено в 2010 году в рамках данной программы. mhGAP-IG представляет собой клиническое руководство по расстройствам ПНВ для медицинских работников общего профиля, работающих в неспециализированных медицинских учреждениях, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода. | ВОЗ PDF 68 страниц | Арабский, бенгальский, английский, французский, кирунди, португальский, русский, испанский, украинский | https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CDgQw7AJahcKEwjw3o6Pw77_AhUAAAAAHQAAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fpublications-detail-redirect%2F9789241548922&psig=AOvVaw110meACqzUrgSvrxfTx3T&ust=1686686532697828 ОМС |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|---|---|----------------------------------|--|---|
| | | | Руководство по гуманитарной помощи mhGAP (mhGAP-HIG) представляет собой адаптацию mhGAP-IG для использования в чрезвычайных ситуациях гуманитарного характера. | | | |
| | | Руководство по осуществлению mhGAP | Цель руководства — оказать поддержку руководителям районных медицинских учреждений и другим лицам, ответственным за интеграцию услуг психического и физического здоровья. Особое внимание в нем уделяется укреплению систем здравоохранения и кадрового потенциала. Кроме того, руководство содержит практические указания по реализации mhGAP. Оно предлагает способы решения проблем, с которыми сталкиваются руководители здравоохранения, с помощью полезных советов, уроков, извлеченных из проектов, в которых использовалась mhGAP, и адаптируемых инструментов внедрения. Руководство является неотъемлемым компонентом пакета mhGAP. | ВОЗ PDF 116 страниц | Английский и русский | https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CDgQw7AJahcKEwiAtLybw77_AhUAAAAHQAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fpublications-detail-redirect%2Fmhgap-operations-manual&psig=AOvVaw2cqcYNKM5qZl6MkQt5cXyw&ust=1686686559183487 ОМС |
| | | Обучающие видеоролики mhGAP – для mhGAP-IG версии 2.0 | Представлены следующие модули: Оценка и оказание помощи при употреблении наркотиков и других веществ https://www.youtube.com/watch?v=XEHZijvafQQ | ВОЗ Видеоролик и | Английский и Некоторые на арабском языке с французск | ОМС |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|---|---|-----------------------------|---|---|
| | | | <p>Оценка и оказание помощи при суициде и самоповреждении https://www.youtube.com/watch?v=4gKleWfGIEI</p> <p>Оценка множественных соматических симптомов https://www.youtube.com/watch?v=t6EP24FTzn8</p> <p>Оценка и оказание помощи при употреблении каннабиса https://www.youtube.com/watch?v=2FqGWY8AWww</p> <p>Оценка при психозе https://www.youtube.com/watch?v=2RCM767QKUQ</p> <p>ПТСР (на арабском языке с французскими субтитрами) https://www.youtube.com/watch?v=XLpYRGUr_iY</p> | Различная продолжительность | ими субтитрами | |
| | | «Внедрение охраны психического здоровья и психосоциальной поддержки (ПЗПСП) в чрезвычайных ситуациях» | Курс обучения ВОЗ по охране психического здоровья и психосоциальной поддержке (ПЗПСП) в чрезвычайных ситуациях» состоит из тринадцати модулей по различным темам. Продолжительность курса семь часов, при успешном прохождении выдается сертификат. | ВОЗ Онлайн-курс | Английский, польский, испанский, украинский | https://openwho.org/courses/mental-health-and-psycho-social-support-in-emergencies Руководство/ОМС |
| | | Руководство по психическому | Руководство по охране психического здоровья и психосоциальной поддержке в формате электронной | АБААД PDF | Английский | https://www.abaadmena.org/resources/the-mental- |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|----|---------------|---|--|---------------------------------|--|--|
| | | здоровью: комплект учебных материалов по охране психического здоровья и психосоциальной поддержке | книги. Материалы, разработанные по результатам оценки потребностей специалистов в Сирии, конструктивный вклад в подготовку которых был внесен представителями группы специалистов по ПЗПСП, участвующих в повседневном предоставлении услуг в регионе, при прохождении ими курса обучения. Некоторые из материалов авторов были использованы при проведении подготовки к обучению. Отзывы инструкторов и обучающихся были учтены в окончательной версии различных глав, содержащихся в этом комплекте учебных материалов. При разработке данного комплекта использовался комбинированный подход «сверху вниз» (эксперты и специалисты) и «снизу вверх» (лечащий персонал и практикующие врачи), учитывающий местные потребности и адаптированный к местным условиям. | 105 страниц | | health-manual-mhpss-training-pack/ ОМС |
| 12 | ПСИХОЗ | Шизофрения | Информационный бюллетень ВОЗ на тему шизофрении | ВОЗ PDF 4 страницы | Арабский, английский, китайский, французский, русский, испанский | https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia Негражданский персонал/ОМС |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|----|---|---|--|--|------------|--|
| | | Основные сведения о психозе | Информационный бюллетень о том, что такое психоз, у кого он может проявляться, о его признаках и симптомах, причинах и лечении | NIMH, США PDF 4 страницы | Английский | https://www.nimh.nih.gov/health/publications/understanding-psychosis Негражданский персонал/ОМС |
| | | Что такое «первый эпизод психоза» у молодых людей | Краткое описание значения термина «первый эпизод психоза», употребляемого медицинским работником | SAMHSA, США PDF 4 страницы | Английский | https://store.samhsa.gov/product/Understanding-A-First-Episode-Of-Psychosis-Young-Adult-Get-the-Facts/SMA16-5006 Негражданский персонал/ОМС |
| 13 | ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО | «ПТСР: основные сведения» | Краткое описание того, что такое ПТСР, почему он возникает и каковы варианты лечения | CIPSRT, Канада Видео 2'20" | Английский | https://youtu.be/LWFJyNgDrwM Негражданский персонал/ОМС |
| | | ПТСР: Национальный центр по ПТСР | Национальный центр по ПТСР — это ведущий мировой исследовательский и образовательный центр по изучению ПТСР и травматического стресса. Этот веб-сайт содержит ресурсы для индивидов, семей и поставщиков услуг в различных форматах. | Национальный центр по ПТСР, Министерство по делам ветеранов США Веб-сайт | Английский | https://www.ptsd.va.gov/index.asp Руководство/ОМС |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|--|---|---|---|---|
| | | A/RES/76/275: Схема действий в связи с посттравматическим стрессовым расстройством | Резолюция, принятая Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных Наций | Генеральная Ассамблея Организации Объединенных Наций PDF 2 страницы | Арабский, английский, французский, русский, испанский | https://digitallibrary.un.org/record/3979978?ln=en Руководство/ОМС |
| | | Руководящие указания МО по ПТСР | Стратегические документы по ПТСР от справочного центра по укреплению здоровья и повышению готовности; официальный веб-сайт Системы военного здравоохранения и Управления здравоохранения Министерства обороны США | Система военного здравоохранения, Управление здравоохранения Министерства обороны США Веб-сайт со ссылками на различные стратегические документы | Английский | https://health.mil/Military-Health-Topics/Centers-of-Excellence/Psychological-Health-Center-of-Excellence/PHCoE-Clinician-Resources/PTSD/DoD-Policy-Guidance-on-PTSD Руководство/ОМС |
| | | Ресурсы по вопросам здоровья для военнослужащих, ветеранов | Веб-страница, содержащая дополнительные ресурсы по поддержке лиц, страдающих от ПТСР, депрессии и травматического повреждения мозга (ТПМ) | RAND, США Веб-сайт со ссылками на | Английский | https://www.rand.org/well-being/social-and-behavioral-policy/projects/veterans/resources.html#general-deploymentrelated-heal- |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|----|------------------------------------|---|--|--|------------------------------------|--|
| | | и членов их семей | | различные ресурсы | | Руководство/ ОМС |
| | | Печатные материалы от Национального центра по ПТСР | Раздаточные материалы, плакаты и листовки для повышения осведомленности о ПТСР | Национальный центр по ПТСР, Министерство по делам ветеранов США Веб-сайт с различными ресурсами | Английский | https://www.ptsd.va.gov/publications/print/index.asp Негражданский персонал |
| | | Травма и самопомощь, Учебное пособие по контролю за соблюдением прав человека | Глава 12 Учебного пособия по контролю за соблюдением прав человека, описывающая принципы работы с людьми, пережившими травму, и самопомощи для специалистов по правам человека | УВКПЧ PDF 40 страниц | Английский | https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Publications/Chapter12-MHRM.pdf Руководство/ ОМС |
| 14 | СЕКСУАЛЬНОЕ НАДРУГАТЕЛЬСТВО | Понимание и решение проблем насилия против женщин: сексуальное насилие | Этот документ охватывает несколько аспектов сексуального насилия: что именно оно собой представляет, насколько оно распространено, где оно происходит и кто его совершает, его первопричины и факторы риска, последствия и подходы к его прекращению или снижению. | ВОЗ PDF 12 страниц | Английский, французский, испанский | https://www.who.int/publications/i/item/WHO-RHR-12.37 Негражданский персонал |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|----|-------------------------|--|--|--|------------|---|
| 15 | МОРАЛЬНАЯ ТРАВМА | Моральная травма - ПТСР | Краткое описание того, что такое моральная травма и как с ней работать | Национальный центр по ПТСР, Министерство по делам ветеранов США PDF 6 страниц | Английский | https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/cooccurring/moral_injury.asp# Руководство |
| | | «История моральной травмы» | Презентация на тему истории моральной травмы, основанная на исследованиях Королевского исследовательского центра военной медицины (КСМНР), выпущенная Королевским колледжем Лондона и организацией Forces in Mind Trust (FiMT) | КСМНР, Королевский колледж Лондона, Великобритания Видео 4'30" | Английский | https://www.youtube.com/watch?v=QX8_QkNUoy8 Руководство/ОМС |
| | | Поддерживающие вмешательства на основе сценариев при моральной травме и посттравматическом стрессовом расстройстве: отчет по | Статья в журнале | Frontiers in Psychiatry, выпуск № 13 PDF | Английский | https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2022.917248/full Руководство/ОМС |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|---|--|--|------------|--|
| | | данным о фильмах и телепередачах для использования негражданским и специалистами | | | | |
| | | «Что моральная психология может рассказать нам об армейской этике» | Лекция TED от лейтенанта Сэма Коллинга, младшего лейтенанта пехоты США. Эта лекция была прочитана на мероприятии TEDx, проведенном в формате конференции TED, но независимо организованном местным сообществом. | TEDx West Point Видео 14'10" | Английский | https://www.youtube.com/watch?v=cIUyDm0m9X0 Руководство/ОМС |
| | | Пособие по первичной и вторичной профилактике психологического стресса и моральных конфликтов в ходе миссий | Цель данного пособия — предоставить психосоциальным службам в армии рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на изменение ценностных ориентаций и предотвращение моральных конфликтов, связанных с зарубежными миссиями. Пособие содержит советы по обучению психологической самопомощи при стрессе и упражнения, которые можно выполнять в группах от 5 до 20 человек. | Вооруженные силы Германии - Психологическая служба / Центр психического здоровья военнослужащих / Комиссар по ПТСР Канцелярия военного епископа католической | Английский | https://www.bwkrankenhaus.de/resource/blob/5671758/83e2fd1b752f09988326ae1beb02222a/0804-handbook-for-the-primary-and-secondary-prevention-of-mission-related-psychological-stress-and-moral-conflicts-data.pdf ЭПЗ ОМС РН |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|----|----------------------------|--|---|--|------------|--|
| | | | | / евангелической церкви PDF 28 страниц | | |
| | | Моральные решения и здоровье военнослужащих | Доклад, подчеркивающий двунаправленную связь между нарушениями этических норм и психологическими расстройствами, включая психические заболевания | НАТО PDF 176 страниц | Английский | https://www.sto.nato.int/publications/STO%20Technical%20Reports/STO-TR-HFM-179/\$\$TR-HFM-179-ALL.pdf Руководство/ОМС |
| 16 | ДУХОВНАЯ ПОДГОТОВКА | Духовная подготовка: пособие для руководителей | Цель пособия: ЗНАТЬ: это пособие предназначено для командиров подразделений и представляет собой основу для понимания и объяснения духовной подготовки подчиненным. ПРИМЕНЯТЬ: это пособие позволит командирам подразделений персонализировать и применять концепции духовной подготовки, анализируя информацию по теме «Моя духовная подготовка» и отвечая на вопросы. НАПРАВЛЯТЬ: это пособие содержит схемы, по которым командиры подразделений могут выстраивать | Морская пехота США PDF 125 страниц | Английский | https://www.fitness.marines.mil/Portals/211/documents/Spiritual%20Fitness/SF%20Leaders%20Guide%20Notebook%20May%202019.pdf?ver=to5Hwi7mnYYYrd0iNecRiQ%3D%3D Руководство Военные священники/религиозные/духовные наставники |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|---|--|---|-------------------|--|
| | | | беседы о духовной подготовке своих подчиненных. | | | |
| | | Свободное исповедание религии и духовности в армии | Включает главы по темам: Признак силы: командование, вера и личный пример в современной армии Руководство для командования по законному обращению к религии и духовности Командиры и свободное исповедание религии — взгляд военного священника | Служба военных священников США PDF 32 страницы | Английский | https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CDgQw7AJahcKEwjw85f9o9CAAxUAAААНQAAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.dla.mil%2FPortals%2F104%2FDocuments%2FChaplain%2F992-021%2520US%2520Army%2520Chaplain%2520Corps%2520Special%2520Publication%2520R11%2520-%2520508.pdf%3Fver%3D-DxrM5J32xZ3UuJSMEd21Q%253D%253D&psig=AOvVaw028M_ndDVr-67bAxx097ok&ust=1691694695853054&opi=89978449 Руководство Военные священники/религиозные или духовные наставники |
| | | Пособие для религиозных наставников как психологическ | Эта книга предназначена в качестве пособия для религиозных наставников как психологических консультантов. Выпускается на английском и хинди для широкого охвата аудитории. В книге рассматриваются основы психологии, консультирование и | Медицинский колледж вооруженных сил, Индия PDF | Английский, хинди | Военные священники/религиозные или духовные |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|----|--------------------------|--|---|---|------------|---|
| | | их консультантов | симптомы распространенных психических расстройств. | 188 страниц | | наставники/психологи/ психотерапевты |
| 17 | ГОРЕ | Роль руководства в преодолении горя: помощь в трагических ситуациях | Памятка, объясняющая роль руководства в случае катастрофы; аналогичные принципы могут быть применимы и в критических ситуациях, связанных с деятельностью Организации Объединенных Наций по поддержанию мира. | Центр изучения травматического стресса, кафедра психиатрии Военно-медицинского университета США | Английский | https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/grief-leadership-leadership-in-the-wake-of-tragedy Руководство |
| | | Информация для сотрудников спасательных служб об эмоциональных реакциях при работе с человеческими телами в случае массовой смерти | Опыт, накопленный людьми, работавшими с человеческими останками в условиях катастроф. Он поможет человеку продолжать работать и жить без навязчивых переживаний и воспоминаний. | PDF 2 страницы | Английский | https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Info_for_Relief_Workers_on_Emotional_Reactions_to_Human_Bodies_in_Mass_Death.pdf Руководство |
| 18 | МЕТОДЫ РЕЛАКСАЦИИ | Аудиозаписи на тему самоосознанности | Аудиогиды по сканированию тела и дыханию | Канадский институт исследований в области общественной безопасности | Английский | https://www.cipsrt-icrtsp.ca/assets/bodyscan2.mp3 https://www.cipsrt-icrtsp.ca/assets/breathing-space-bk1.mp3 |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|--|--|--|------------|--|
| | | | | и лечения заболеваний (CIPSRT), Канада Аудиофайлы 10' и 3'18" | | |
| | | Онлайн-курсы по тайцзи | | Tai Chi Foundation Ссылки на различные курсы | Английский | https://www.taichifoundation.org/live-online-courses?qclid=CjwKCAjwkeqkBhAnEiwA5U-uMxxK0YrOd_5SM5I_hFGy01-d88HKL0OpGJhNk2p9MF6hZL4s2bwPVRoCTDcQAvD_BwE Негражданский персонал |
| | | «Шесть техник релаксации для снижения стресса» | Информация о шести техниках релаксации | Медицинская школа Гарварда, США PDF/веб-страница 6 страниц | Английский | https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-relaxation-techniques-to-reduce-stress Негражданский персонал |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|----|---|---|--|---|------------|--|
| 19 | ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ БУКЛЕТЫ | Повышение осведомленности о психологическом здоровье | Кампания по информированию общественности, призванная побудить военнослужащих, ветеранов и членов их семей обращаться за помощью по поводу проблем с психологическим здоровьем | Силы обороны Ирландии PDF 2 страницы | Английский | Негражданский персонал |
| | | Как говорить с родственникам и друзьями о своей депрессии | Говорить с друзьями и близкими о симптомах депрессии нелегко. Эта таблица поможет спланировать беседу. | Система военного здравоохранения, Управление здравоохранения Министерства обороны США PDF 3 страницы | Английский | https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjgpcmirMSDAxXqvoKEHY42AuUQFnoECCMQAQ&url=https%3A%2F%2Fhealth.mil%2FReference-Center%2FPublications%2F2022%2F07%2F18%2FTalking-to-Your-Family-and-Friends-About-Your-Depression&usq=AOvVaw3FpGQUjQLRkTLIUOGC-RWu&opi=89978449 Негражданский персонал |
| | | Информационное руководство по | Цели этого информационного руководства следующие: Содействовать улучшению психического здоровья и благополучию в Силах обороны | Силы обороны Ирландии | Английский | |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|----|--|--|--|--|------------|--|
| | | психическому здоровью и благополучию в Силах обороны | Повысить осведомленность обеспечить понимание различных типов проблем психического здоровья и их последствий Предоставить военным командирам и коллегам по работе помощь и рекомендации относительно активной поддержки и понимания служащих Сил обороны, имеющих проблемы с психическим здоровьем Служить источником информации, руководящих принципов и практической помощи для отдельных военнослужащих Выступать в качестве полезного ресурса и средства направления к другим соответствующим службам | PDF 65 страниц | | Негражданский персонал |
| 20 | ПОДДЕРЖКА В ПРОЦЕССЕ РАЗВЕРТЫВАНИЯ И РЕИНТЕГРАЦИИ | Психологическая подготовка супругов военнослужащих | Помощь военнослужащим и членам их семей в возвращении к обычной жизни после развертывания. Подготовка на этапе до развертывания и после него. | WRAIR, США PDF Каждый по 2 страницы | Английский | www.battlemind.org Супруг(а)/семья |
| | | Психологическая подготовка негражданского персонала | Темы: 1. Переход от боевой обстановки к домашней 2. Продолжение перехода к домашней обстановке | | | Негражданский персонал |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|----|---|--|--|---|-----------------------------------|--|
| | | Руководство по службе за границей для семей служащих Сил обороны | Эта книга рассказывает о том, как негражданскому персоналу и членам их семей следует действовать в период развертывания и реинтеграции после развертывания. | Силы обороны Ирландии PDF 41 страница | Английский | Негражданский персонал/супруги/члены семьи |
| | | Инструктаж по репатриации | Описывает, как позаботиться о себе после возвращения с миссии ООН | Силы обороны Ирландии PPT | Английский | Негражданский персонал |
| 21 | ОБЕСПЕЧЕНИЕ КАЧЕСТВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ | Обеспечение качества психологической поддержки (EQUIP) | EQUIP — это совместный проект ВОЗ и ЮНИСЕФ, направленный на повышение компетентности помощников, последовательности и качества обучения и предоставления услуг. Платформа EQUIP обеспечивает свободный доступ к инструментам оценки компетентности и электронным курсам обучения, чтобы помочь правительствам, учебным заведениям и неправительственным организациям в проведении обучения и осуществлении надзора за персоналом в целях оказания надлежащей психологической поддержки взрослым и детям. | ВОЗ и ЮНИСЕФ Несколько документов по данной теме PDF | Английский, испанский, украинский | https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/treatment-care/equip-ensuring-quality-in-psychological-support#cms https://equipcompetency.org/en-gb ЭПЗ |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|---|--|---|------------|---|
| | | Обзор инструментов оценки компетенций EQUIP | <p>Раздел 1: Основополагающие компетенции в области оказания помощи. Основные компетенции по всем программам и вмешательствам с использованием руководств</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные компетенции в области оказания помощи взрослым (ENACT) • Основные компетенции в области оказания помощи детям и подросткам (WeACT) • Навыки ведения групп (GroupACT) <p>Раздел 2: Компетенции с группировкой по вмешательствам Компетенции, подобранные и адаптированные к вмешательствам с использованием руководств.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Управление проблемами плюс (УП+) • Программа Thinking Health (ТНР) <p>Раздел 3: Компетенции, специфичные для конкретной техники Компетенции сгруппированы по конкретным техникам, которые могут различаться в разных программах и вмешательствах с использованием руководств.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техники поведенческой активации • Когнитивные техники • Интерперсональные техники | ВОЗ и ЮНИСЕФ PDF 5 страниц | Английский | https://equipcompetency.org/en-gb/resources/5047 ЭПЗ |

| № | Тема | Название | Краткое описание содержания | Источник и тип файла | Языки | Ссылки и целевая аудитория |
|---|------|--|--|---|---|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Техники повышения мотивации • Техники решения задач • Техники управления стрессом и релаксации | | | |
| | | Инструменты оценки компетенций Сценарии ролевых игр | Инструменты оценки, охватывающие описанные выше области Примерные сценарии ролевых игр для использования с инструментами оценки компетенций | ВОЗ и ЮНИСЕФ PDF Различная продолжительность | Арабский, китайский, английский, русский, испанский, украинский | https://equipcompetency.org/en-gb/resources ЭПЗ |
| | | Руководство по адаптации и контекстуализации | Шаблон для заметок при контекстуализации и адаптации ролевой игры | ВОЗ и ЮНИСЕФ Word 6 страниц | Английский | https://equipcompetency.org/en-gb/resources/5066 ЭПЗ |
| | | Руководство по ранжированию и оценке | Помощь в изучении принципов оценки уровней компетенции | ВОЗ и ЮНИСЕФ PDF и видео | Английский | https://equipcompetency.org/en-gb/resources/5072 ЭПЗ |
| | | Исследовательские публикации, связанные с EQUIP | Различные исследовательские работы, основанные на EQUIP | ВОЗ и ЮНИСЕФ PDF | Английский | https://equipcompetency.org/en-gb/resources/5048 ЭПЗ |

| <i>№</i> | <i>Тема</i> | <i>Название</i> | <i>Краткое описание содержания</i> | <i>Источник и тип файла</i> | <i>Языки</i> | <i>Ссылки и целевая аудитория</i> |
|----------|-------------|-----------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------------------|
| | | | | Несколько работ различного объема | | |