



Екстрений план дій у сфері психічного здоров'я в Україні

Подано експертною групою українських та міжнародних психотерапевтів і психіатрів Всесвітньої асоціації позитивної та транскультуральної психотерапії, 24 лютого 2023 р. (оновлено 5 липня 2023 р.)

- 1- Після воєн, особливо якщо вони тривають довше, ми спостерігаємо зростання психічних проблем і розладів.** Наразі в Україні не створено структур, які могли б задовольнити потребу в цій допомозі. Після закінчення війни матеріальна відбудова потребуватиме всіх ресурсів, тому вже зараз треба говорити про психічне здоров'я. Ми підтримуємо важливу ініціативу Першої леді щодо створення "Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки". Дуже важливо, що розробка програми передбачає тісну міжнародну співпрацю з міжнародними організаціями для використання досвіду фахівців з інших країн.
- 2- Без негайного і точного лікування психічні розлади і проблеми мають тенденцію до хронізації.** Це призведе до зниження продуктивності праці, збільшення кількості невиходів на роботу через хворобу, що затримає відбудову України; зростання інвалідності та дострокового виходу на пенсію; збільшення витрат на медичне лікування, особливо за рахунок стаціонарного лікування. За даними журналу "Times"¹, Міністерство охорони здоров'я України вже в липні 2022 року підрахувало, що п'ятнадцять мільйонів людей - третина населення - потребують психологічної допомоги. За оцінками, 1,5 мільйона українських дітей піддаються ризику депресії, тривоги, посттравматичного стресового розладу та інших проблем психічного здоров'я з потенційними довгостроковими наслідками (UNICEF)². Американські експерти³ виявили, що рівень самогубств серед військовослужбовців та ветеранів так званих "війн після 11 вересня" в чотири рази перевищує кількість загиблих у цих війнах. Автори дослідження дійшли висновку, що "високий рівень самогубств свідчить про нездатність американського уряду і американського суспільства впоратися з витратами на психічне здоров'я, пов'язаними з нашими нинішніми конфліктами". Вже через чотири місяці після початку пандемії Covid-19 експерти закликали до "Плану Маршалла для психічного здоров'я дітей після Covid-19"⁴ – що казати про більше ніж 1,5 років війни?
- 3- Наразі в Україні не існує системи медичного страхування, яка б покривала лікування психічних розладів для всього населення.** Відповідно до Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, у 2022 році тисячі ветеранів та внутрішньо переміщених осіб отримали психологічну допомогу в державній медичній системі. Але остання група дорослих, молоді та дітей надзвичайно страждає через тривалу розлуку з близькими, а також через те, що період в один-два роки є великим відрізком у їхньому житті. Кількість клінічних психологів та психотерапевтів буде недостатньою для надання психологічної допомоги всім категоріям, які її потребують.
- 4- У цей особливий час нам потрібен простий і прагматичний доступ населення до послуг з психічного здоров'я.** Зараз не час для фундаментальних дискусій, на вирішення яких можуть піти роки.

¹ Cited in: „Keinem von uns geht es gut – Olena Selenska will der Ukraine bei der Trauma-Arbeit helfen.“ In: n-tv online, 07.07.2022

² <https://www.unicef.org/eca/press-releases/war-ukraine-pushes-generation-children-brink-warns-unicef#:~:text=An%20estimated%201.5%20million%20children,basic%20services%20have%20been%20devastated>. Press release, 21 February 2023.

³ Thomas Howard Suitt, III: „High suicide rates among United States Services Members and Veterans of the Post-9/11 Wars“. Brown University, 2021,

https://watson.brown.edu/costsofwar/files/cow/imce/papers/2021/Suitt_Suicides_Costs%20of%20War_June%2021%202021.pdf

⁴ Kimberly Eaton Hoagwood, Kelly J. Kelleher. *A Marshall Plan for Children's Mental Health After COVID-19*. Psychiatric Services 71:12, December 2020, <https://doi.org/10.1176/appi.ps.202000258>

- 5- На відміну від минулих воєн, в Україні та інших країнах є достатньо досвіду, як вирішувати вищезгадані проблеми. Існує багато способів лікування психічних розладів, запобігання їх хронізації, а в деяких країнах є великий досвід роботи з існуючими системами медичного страхування.
- 6- Україна сьогодні має достатньо власних фахівців у сфері психічного здоров'я і не завжди потребує допомоги іноземних експертів, які не знають культури та мови.
- 7- Водночас, українські фахівці можуть емігрувати до країн, де їхні послуги оплачуються, або, якщо ситуація продовжуватиметься, і пацієнти та клієнти не матимуть грошей, щоб платити за їхні послуги, можуть змінювати свої професії.
- 8- Завдяки технічному прогресу останніх років послуги з психічного здоров'я сьогодні можна надавати не лише особисто ("офлайн"), але й значною мірою онлайн - те, що було неможливим під час минулих воєн чи катастроф. Багато українських фахівців у сфері психічного здоров'я набули великого досвіду лікування онлайн, особливо під час пандемії.
- 9- **Збільшення валового внутрішнього продукту (ВВП):** Виробничі збої через психічні розлади можна було б значно зменшити, якби українське населення отримало доступ до послуг з психічного здоров'я. Співвідношення витрат і вигод від психотерапії становить 3,26, це означає, що один євро, інвестований у психотерапію, приносить більше трьох євро вигоди для національної економіки.⁵ Щороку в усьому світі 12 мільярдів продуктивних робочих днів втрачається тільки через депресію і тривогу, що коштує близько 1 трильйона доларів США⁶ 7.
- 10- Завдяки науковому прогресу в медицині, психіатрії та психотерапії, сьогодні не кожна людина з психічними розладами повинна лікуватися в лікарні, але багатьом людям можуть допомогти амбулаторні послуги.
- 11- Після війни не обов'язково спостерігається збільшення кількості важких психічних розладів, таких як шизофренія, які потребують стаціонарного лікування. Але тривожні розлади, депресія, посттравматичний стресовий розлад, фобії та розлади залежності – все це часто можна лікувати в амбулаторних умовах (приватна практика, поліклініка). Це не тільки зменшує витрати, але й дозволяє пацієнту продовжувати жити з власною сім'єю, а часто навіть продовжувати виконувати свою повсякденну роботу.
- 12- Україна на шляху до членства в Європейському Союзі. Однією з особливостей цих країн є те, що про основні потреби населення дбає держава. Це призводить до загальної задоволеності населення. У Німеччині з 1967 року існує багатий досвід психотерапії, яка повністю покривається загальним медичним страхуванням, і її позитивний вплив на психічне здоров'я людей і суспільства.⁸

Незалежно від будь-яких планів щодо запровадження повного медичного страхування в Україні, зараз ми потребуємо негайної програми з психічного здоров'я, яка складається з наступних рекомендацій:

1. Протягом наступних п'яти років кожен громадянин України може претендувати на 30 сеансів консультування або психотерапії на рік (кожен сеанс триває 60 хвилин; онлайн або особисто).
2. Уряд покриє витрати в розмірі 30 євро за сеанс. Гроші будуть перераховані безпосередньо терапевту/консультанту.
3. Право надавати ці послуги мають психологи з дипломом магістра, психіатри або психотерапевти, незалежно від психотерапевтичного методу або модальності, які вони використовують.

Всесвітня асоціація з позитивної та транскультурної психотерапії була заснована в 1996 році як неурядова та неприбуткова організація в Німеччині. Вона налічує понад 2200 членів у 45 країнах світу, 800 з них - в Україні. Якщо наш досвід може бути корисним, Асоціація більш ніж готова зробити свій внесок у розвиток послуг з психічного здоров'я в Україні. www.positum.org

⁵ Wittmann, W.W., Lutz, W. et al. (2011). *Qualitätsmonitoring in der ambulanten Psychotherapie: Modellprojekt der Techniker Krankenkasse - Abschlussbericht*. Hamburg: Techniker Krankenkasse.

⁶ World Health Organization. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. WHO, 2022.

⁷ Cuijpers, Pim & Chisholm, Dr et al. (2016). *Scaling-up treatment of depression and anxiety: A global return on investment analysis*. The Lancet Psychiatry. 3: 415-24.

⁸ Report Psychotherapie 2021. Deutsche Psychotherapeuten-Vereinigung, Berlin. www.dptv.de



Emergency plan for mental health in Ukraine

Submitted by an expert group of Ukrainian and international psychotherapists and psychiatrists of the World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy, 24 February 2023, (updated 5 July 2023)

- 1- **After wars, especially when they have lasted for a longer time, we see an increase of mental problems and disorders.** Now, we do not have established the structures in Ukraine to meet this need of care. Once a war is over, the material reconstruction needs all resources, therefore we must speak now about mental health. We support the First Lady's important initiative to create the "National Program of Mental Health and Psychosocial Support". It is very important that the development of the program involves close international cooperation with international organizations to use the experience of specialists from other countries.
- 2- **Without an immediate and accurate treatment, mental disorders and problems have a tendency towards chronification.** This will result in lesser productivity, and increased illness-related absent days, which will delay the rebuilding of Ukraine; increased disability and early retirement; increasing costs of medical treatment, especially due to in-patient treatment. According to the magazine "Times"¹, the Ukrainian Ministry of Health estimated already in July 2022 that fifteen million people – one third of the population – needs psychological help. An estimated 1.5 million Ukrainian children are at risk of depression, anxiety, post-traumatic stress disorder and other mental health issues, with potential long-term effects and implications (UNICEF)². American experts³ have found that the suicide rate rates among military personnel and veterans of the so-called "post-9/11 wars" is four times higher than the number of service members killed in these wars. They conclude that "high suicide rates mark the failure of the U.S. government and U.S. society to manage the mental health costs of our current conflicts". Already four months after the beginning of the Covid-19 pandemic, experts called for "A Marshall Plan for Children's Mental Health After Covid-19"⁴ – how is it then after more than 1.5 years of a war?
- 3- **Presently, Ukraine does not have a health insurance system which covers the treatment of mental disorders for the entire population.** According to the National Program of Mental Health and Psychosocial Support thousands of veterans and internally displaced persons got psychological help in the state medical system in 2022. But the latter group of adults, youth and children suffers immensely due to long separation from loved ones, and the fact that a period of one or two years is a long part in their lives. The number of clinical psychologists and psychotherapists will not be enough for giving psychological help for all categories who need it.
- 4- **We need a quite simple and pragmatic access of population to mental health services during this special time.** It is not the time for fundamental discussions, which might take years to be solved.
- 5- **Differently to past wars, there is enough experience in Ukraine and other countries how to deal with the above-mentioned issues.** There are many ways to treat mental disorders, to prevent chronification, and there is broad experience with existing health insurances in some countries.

¹ Cited in: „Keinem von uns geht es gut – Olena Selenska will der Ukraine bei der Trauma-Arbeit helfen.“ In: n-tv online, 07.07.2022

² <https://www.unicef.org/eca/press-releases/war-ukraine-pushes-generation-children-brink-warns-unicef#:~:text=An%20estimated%201.5%20million%20children,basic%20services%20have%20been%20devastated>. Press release, 21 February 2023.

³ Thomas Howard Suitt, III: „High suicide rates among United States Services Members and Veterans of the Post-9/11 Wars“. Brown University, 2021,

https://watson.brown.edu/costsofwar/files/cow/irnce/papers/2021/Suitt_Suicides_Costs%20of%20War_June%2021%202021.pdf

⁴ Kimberly Eaton Hoagwood, Kelly J. Kelleher. *A Marshall Plan for Children's Mental Health After COVID-19*. *Psychiatric Services* 71:12, December 2020, <https://doi.org/10.1176/appi.ps.202000258>

- 6- **Ukraine has today enough own mental health specialists** and does not need necessarily the assistance of foreign experts, who do not know the culture and language.
- 7- At the same time, Ukrainian specialists might emigrate to countries when their services are paid or will change into other professions, if the situation continues that **patients and clients have no money to pay for their services.**
- 8- Thanks to the **technical advancement** of the past years, mental health services can be provided today not only in-person (“offline”), but to a great extend also online – something which was not possible in past wars or disasters. Many of Ukrainian mental health specialists have gained a lot of experience with online treatment, especially during the pandemic.
- 9- **Increase in gross domestic product (GDP):** Production failures because of mental disorders could be massively reduced if Ukrainian population gets access to mental health services. The cost-benefit ratio of psychotherapy is 3.26, this means that one Euro invested in psychotherapy results in more than three Euros benefit for the national economy.⁵ Worldwide 12 billion productive workdays are lost every year to depression and anxiety alone, at a cost of nearly US\$ 1 trillion^{6 7}.
- 10- Due to the scientific advancement in medicine, psychiatry, and psychotherapy, not every person with mental disorders must be treated nowadays in a hospital, **but out-patient services can help many persons.**
- 11- After a war, we do not see necessarily an increase of severe mental disorders, such as schizophrenia, which need in-patient treatment. But anxiety disorders, depression, posttraumatic stress disorders, phobia, and addiction disorders – all which can be **treated often in out-patient facilities** (private practice, polyclinic). This does not only save costs, but the patient can continue to live with his own family and often even to continue with his daily job.
- 12- **Ukraine is on its way to become a member of the European Union.** One of the characteristics of these countries is, that the basic needs of the population is taken care of by the government. This results in a general satisfaction of the population. In Germany, there is a rich experience since 1967 with psychotherapy covered fully by the general health insurance, and its positive effect on the mental health of individuals and the society.⁸
- 13-

Independent from any plans to establish a full health insurance in Ukraine, now we need an immediate program for mental health which consists of the following recommendations:

1. **For the next five years, every citizen of Ukraine can claim 30 sessions of counselling or psychotherapy per year (each session consists of 60 minutes; online or in-person).**
2. **The government will cover the costs of 30 Euros per session. The money will be transferred directly to the therapist/counsellor.**
3. **Entitled to offer these services are psychologists with a master’s degree, psychiatrists, or psychotherapists, irrespective of the psychotherapeutic method or modality they use.**

The World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy was established in 1996 as a non-government and non-profit organization in Germany. It has more than 2,200 members in 45 countries, 800 of them in Ukraine. If our experience is of any service, the Association is more than willing to contribute further to establish mental health services in Ukraine.
www.positum.org

⁵ Wittmann, W.W., Lutz, W. et al. (2011). *Qualitätsmonitoring in der ambulanten Psychotherapie: Modellprojekt der Techniker Krankenkasse - Abschlussbericht.* Hamburg: Techniker Krankenkasse.

⁶ World Health Organization. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All.* WHO, 2022.

⁷ Cuijpers, Pim & Chisholm, Dr et al. (2016). *Scaling-up treatment of depression and anxiety: A global return on investment analysis.* The Lancet Psychiatry. 3: 415-24.

⁸ *Report Psychotherapie 2021.* Deutsche Psychotherapeuten-Vereinigung, Berlin. www.dptv.de