



Якщо у вас мурахи по шкірі від слів «психолог», «психіатр» або «психотерапевт», не ігноруйте тривожні сигнали організму, ви можете звернутися до свого сімейного лікаря.

Чим саме може допомогти сімейний лікар та де шукати фахівця, якщо ваш не має відповідної кваліфікації, розповіла голова Національної служби здоров'я України (НСЗУ) Наталя Гусак.

Так, підтримку можуть надавати усі медпрацівники, які пройшли навчання за програмою BOOЗ mhGAP (Mental Health Gap Action Programme). Її мета – покращити доступ до послуг з ментального здоров'я через залучення неспеціалізованих кадрів. Наразі сертифікат mhGAP вже отримали 45 000 фахівців.

Якщо медзаклад має хоча б 20% лікарів, які отримали сертифікат mhGAP, НСЗУ може укласти з ними договір. Ваш сімейний фахівець може діагностувати порушення, надати підтримку або ж, якщо побачить таку потребу, скерувати до конкретного спеціаліста.

«Якщо є потреба ґрунтового втручання, сімейні лікарі складають план лікування, стежать за пацієнтом і постійно надають консультації. У разі необхідності переправляють до вузького спеціаліста – психолога, психотерапевта чи психіатра. Бо є чітко прописаний перелік діагнозів, які можуть встановлювати лише психіатри», – заявила Наталя Гусак, голова НСЗУ.

Якщо ваш сімейний лікар не отримав сертифікат mhGAP?

Ви можете все одно звернутися до нього. Навіть якщо він не пройшов навчання й не має права надавати психологічну підтримку, він може знайти у системі фахівця, який отримав відповідний сертифікат й зможе допомогти.

Де можна знайти сімейного лікаря, який може надавати підтримку з ментального здоров'я?

Кількість лікарів, які пройшли навчання mhGAP, постійно збільшується. Кожен новий спеціаліст з'являється на спеціальній мапі сайту НСЗУ. Тож ви можете самостійно перевірити, чи надають відповідні послуги у найближчій клініці. Також цю інформацію ви можете отримати, зателефонувавши за номером гарячої лінії НСЗУ 1677.

Нагадаємо, Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» покликана [надати всім українцям психологічну допомогу](#)

та навчити навичок самопомоги. Її мета – довести, що звертатися по таку допомогу – не слабкість, не забаганка й не соромно, а відповідально.

За інформацією ЦГЗ.