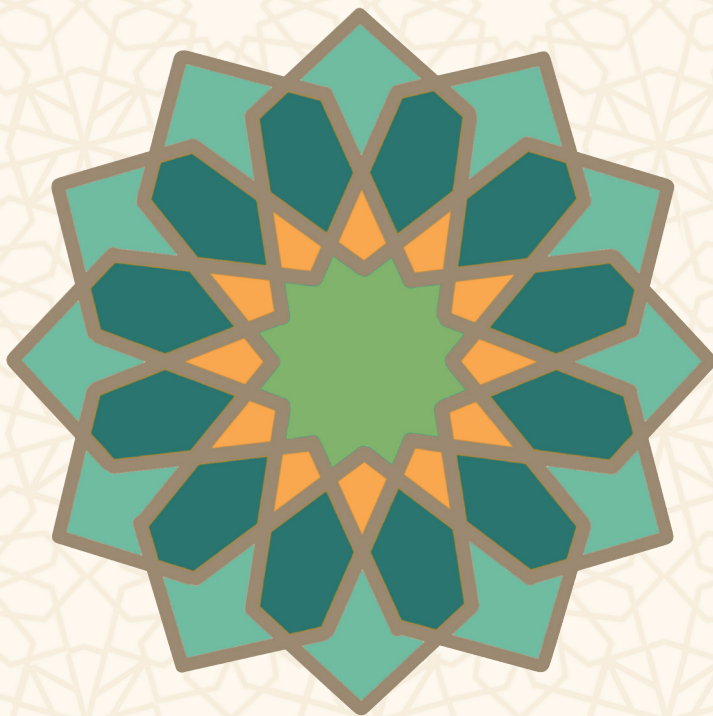


ПОРУШУЮЧИ МОВЧАННЯ



ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

БРОШУРА 1

Грудень 2021 Р.



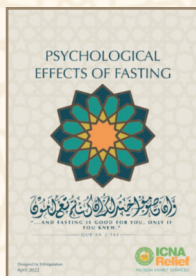
Автор цієї брошури, доктор Амбер Хак (Amber Haque), є програмним директором Muslim Family Services, ICNA Relief USA. Він також є дослідником Мусульманського консорціуму психічного здоров'я (Muslim Mental Health Consortium) при кафедрі психіатрії Мічиганського державного університету: <https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd>

СЕРІЯ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



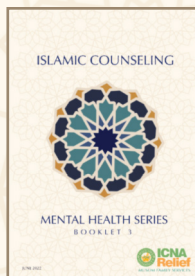
Брошура 1

https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021



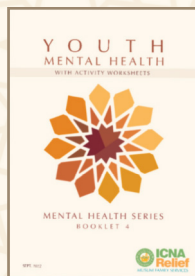
Брошура 2

https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting



Брошура 3

https://www.academia.edu/82485006/Islamic_Counseling



Брошура 4

https://www.academia.edu/87585546/Youth_Mental_Health

Відмова від відповідальності

Висловлені думки належать автору і не обов'язково збігаються з думкою ICNA Relief.

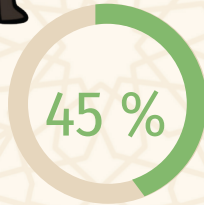
Оформлення @ilmspiration



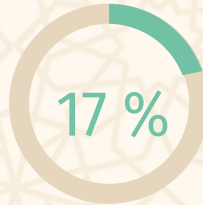
Почнемо з цифр!

Кожен п'ятий дорослий у США страждає на психічні розлади

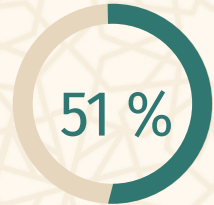
Джерело:
Національний альянс із психічних захворювань (National Alliance on Mental illness), 2021



дорослих із психічними захворюваннями отримують лікування



молодих людей мають розлади психічного здоров'я



молодих людей отримують психіатричну допомогу

Дані про психічне здоров'я мусульман у США



Дорослі мусульмани в США в 2 рази частіше повідомляють про спроби самогубства, ніж респонденти з інших релігійних традицій, зокрема атеїсти й агностики. (Awaad, R. та ін. JAMA Psychiatry, 2021; 78(9): 1041-1044).

Кругова діаграма праворуч представляє більш раннє дослідження, проведене за участі 875 мусульман у Чикаго (Basit, A. & Hamid, M. J. IMA 2010 42(3), 106-110). Ці цифри, як правило, вищі порівняно з даними для місцевого американського населення. Хоча американські мусульмани продовжують страждати від психологічних проблем, досліджень з цього приводу і лікування катастрофічно не вистачає.

875 мусульман в регіоні Чикаго у 2010 році



ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Коли ми говоримо про психічне здоров'я, ми маємо на увазі наше психологічний добробут, механізми подолання труднощів і соціальну взаємодію. Це, як правило, засвоєна поведінка, але вона також може бути біологічно зумовленою. Наше психічне здоров'я суттєво впливає на те, як ми мислимо, взаємодіємо з іншими та поводимо себе в різних ситуаціях. Позитивний стан психічного здоров'я передбачає відсутність психічних захворювань, але бувають випадки, коли люди з нормальним психічним здоров'ям можуть стати психологічно нездоровими, оскільки психічне здоров'я і психічні захворювання перебувають у континуумі.

Психічне здоров'я – це...



Психологічний добробут



Механізми подолання труднощів



Соціальна взаємодія

Хороше чи погане психічне здоров'я залежить від того, як ми даємо собі раду із цими аспектами нашого життя.



Наче є способи захиститися від хвороби. На щастя, у більшості випадків психічне захворювання не є тривалим захворюванням, тому що людина може мати підйоми і падіння, а також дні або тижні взагалі без психічних турбот. Більше того, більшість людей можуть подолати свою проблему, якщо отримають належний догляд та лікування.

СТИГМАТИЗАЦІЯ ПСИХІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ



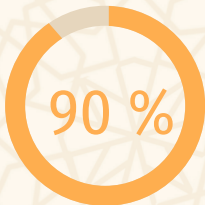
Згідно з дослідженнями, майже 9 із 10 людей, які страждають на психічне захворювання, також зазнають дискримінації через цю хворобу ([https:// www.mentalhealth.org.uk/a-to z/s/stigma-and-discrimination](https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stigma-and-discrimination)). Можливо, саме тому люди можуть соромитися говорити про психічні розлади, а також звертатися за лікуванням.

Така дискримінація може спостерігатися в деяких країнах і культурах більше, ніж в інших.

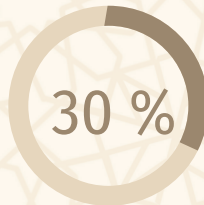
Згідно з дослідженнями, стигматизація психічних захворювань у мусульманських громадах дуже висока (Cifti, Janes, and Corrigan, 2012. Mental Health Stigma in the Muslim Community, Journal of Muslim Mental Health 7, 1, 17-32).



Це відповідає результатам опитування CBS News у 2019 році, представленим нижче.



погодилися, що існує стигматизація/дискримінація психічних захворювань в американському суспільстві



вважають, що стигматизація психічних захворювань зменшилася за останні 10 років

Більшість респондентів погодилися, що, оскільки психічні захворювання є серйозною проблемою, необхідно підвищувати обізнаність щодо психічного здоров'я та вести відповідну просвітницьку роботу.

Що може бути причиною зниження стигматизації психічних захворювань? Більше обізнаності та краще розуміння.

ЧИ ВИ СТИГМАТИЗУЄТЕ ПСИХІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ?

Дайте відповіді на запитання нижче та перевірте на останній сторінці, скільки з них було правильним. Неправильні відповіді можуть свідчити про недостатню поінформованість і наявність стигми. Що більше неправильних відповідей, то сильніша стигма!

1. Люди, які страждають на психічні захворювання
 - а. Зробили щось, щоб заслужити це.
 - б. Прикидаються.
 - в. Драматизують і повинні опанувати себе.
 - г. Заслуговують на підтримку та професійне лікування
2. Особи, які страждають на психічні захворювання
 - а. Не здатні виконувати завдання або працевлаштуватися
 - б. Можуть бути небезпечними
 - в. Не здатні мати здорові стосунки
 - г. За умови правильного догляду та лікування можуть нормально функціонувати
3. Якби я дізнався (дізналася), що хтось із моїх знайомих страждає на психічне захворювання, я би
 - а. Уникав (уникала) цієї особи та попередив (попередила) про неї свою родину
 - б. Заохочував (заохочувала) цю особу молитися, тому що тільки молитва може зцілити
 - в. Прийняв (прийняла) цю особу, надав (надала) підтримку та заохочував (заохочувала) звернутися за професійним доглядом
 - г. Попросив (попросила) цю особу покаятися в гріхах, які привели її до такого становища.



МІФИ ПРО ПСИХІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ



ГРУДЕНЬ 2021 Р.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
		X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X		

Таких міфів про психічні захворювання існує багато, і вони не відповідають дійсності. Вірячи в такі казки, ми робимо боляче людині, яка і так страждає від психічного захворювання. Існують засоби допомоги при психічних захворювань, наприклад, правильна розмова з людиною з суїцидальними думками може бути корисною для неї. Терапія також не триває роками; можуть знадобитися ліки, якщо коріння проблеми біологічне. Молитви — не єдиний метод лікування психічних захворювань.

Чи можемо ми протистояти стигматизації навколо психічних захворювань?

Дослідження показують, що якщо ми будемо більше обізнані про психічно хворих людей навколо нас, ми дивитимемося на психічні захворювання більш реалістично, і це допоможе нам перевірити наші стереотипи та змінити своє мислення.

Ми можемо використовувати три підходи для зменшення стигматизації психічних захворювань:



Прямий контакт із психічно хворими



Інформація про психічні захворювання

Протест проти несправедливого опису та ставлення до психічно хворих людей

ЗМІ можуть відігравати ключову роль, навчаючи громадськість і змінюючи ставлення, навчаючи громадських лідерів, які можуть впливати на сприйняття психічної хвороби та пов'язану з нею стигматизацію, а також довірених людей, які страждали від психічної хвороби. Про них більше почують, якщо вони будуть відомі широкому загалу.

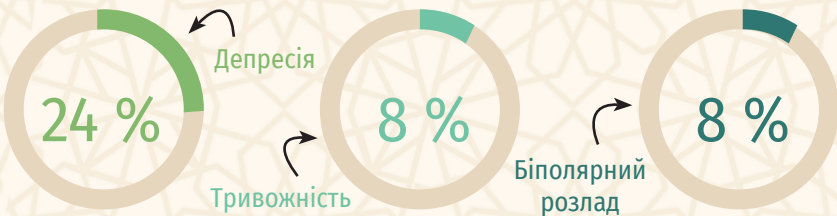
Чи можуть люди з психічними захворюваннями досягти успіху в житті?



Один із найшанованіших американських президентів мав психічне захворювання. Авраам Лінкольн страждав на клінічну депресію, але був одним із найсильніших людей в історії. Лінкольн вважав, що йому судилося щось велике, і він мав здійснити свою мрію стати президентом країни. Ставши президентом, він терпів образи членів свого кабінету, але ніколи не здавався. Його військовий міністр Едвін Стентон назвав Лінкольна «горилою» та недоумком. Проте Стентон також був приголомшений величчю

Лінкольна і після смерті президента оплакував його: «Там лежить найдосконаліший правитель людей, якого коли-небудь бачив світ».

Психічні захворювання в президентів США



У цікавому дослідженні про психічні захворювання президентів США дослідники переглянули біографічні джерела про психічні захворювання 37 президентів США з 1776 по 1974 рік. Після консультацій із досвідченими психіатрами вони дійшли висновку, що деякі президенти мали ознаки депресії (24%), тривоги (8%), біполярного розладу (8%) тощо.

(Davidson, J. R.T.; Connor, K.M.; & Swartz, M., Journal of Nervous and Mental Disease, Jan. 2006, 194, 1: 47 -51.

Ці дані доводять, що більшість людей виліковуються від своїх хвороб і можуть жити успішним життям, незважаючи на психічні захворювання.



Чи пророки Бога також страждали від горя та смутку?

Уявлення про те, що смуток і печаль приходять лише до тих, хто не дотримується ісламських норм, є помилковим. Багато історій з Корану та інших релігійних текстів свідчать про те, що пророки Бога часто страждали від горя та глибокої скорботи. Пророк Мухаммад (мир йому) дуже страждав через смерть дружини Хадіджі та дядька Абу Таліба, а також через бойкот мусульман у Мекці. Тому весь рік був названий Роком скорботи. Аллах звернувся до Мухаммада (мир йому) у Корані, сказавши: «Можливо, ти б убив себе від горя через їхнє заперечення, тому що вони не вірять у цю оповідь». (18: 6). Так само пророк Якуб довго страждав, коли його улюблений син Юсуф пропав разом зі своїми братами. Багато віршів Корану проголошують реальність депресії, наприклад, 3:139, 9:40, 10:65, 35:34, 4:30.

О Аллах, я шукаю в Тобі притулку від тривоги, горя, слабкості, ліні,



Аль-Бухарі
1/158

скупості, боягузтва, великої заборгованості та переваги інших людей.

Причини психічних захворювань

Причини психічних захворювань різноманітні, але переважно вони мають біологічні, психологічні та соціальні джерела. У біологічній сфері вчені досі намагаються зрозуміти складність людського мозку та вплив нейронів і нейрохімічних речовин на процеси мислення. Біологічні причини також можуть бути спадковими, тобто депресія або тривога можуть бути в родині. Також причинами можуть бути інфекції, травми головного мозку, внутрішньоутробні пошкодження, зловживання психоактивними речовинами та інші фактори, які призводять до різних форм психічних захворювань. Навіть недоїдання та вплив токсинів можуть призвести до психічних розладів і відхилень у розвитку.



Психологічні фактори пов'язані з інтерпретацією подій навколо нас, наших переконань, емоцій, стійкості та когнітивних упереджень. Люди, схильні дивитися на речі з негативної сторони, як правило, мають вищий ризик психічних захворювань.

Соціальними факторами є навички міжособистісного спілкування та стосунки, що склалися протягом багатьох років. Наше сімейне виховання, стосунки із друзями, травми, шкільне та робоче середовище також впливають на наш добробут. Наведена вище діаграма показує, як на психічне здоров'я людини впливають три важливі фактори. Жодного з них не можна ігнорувати.

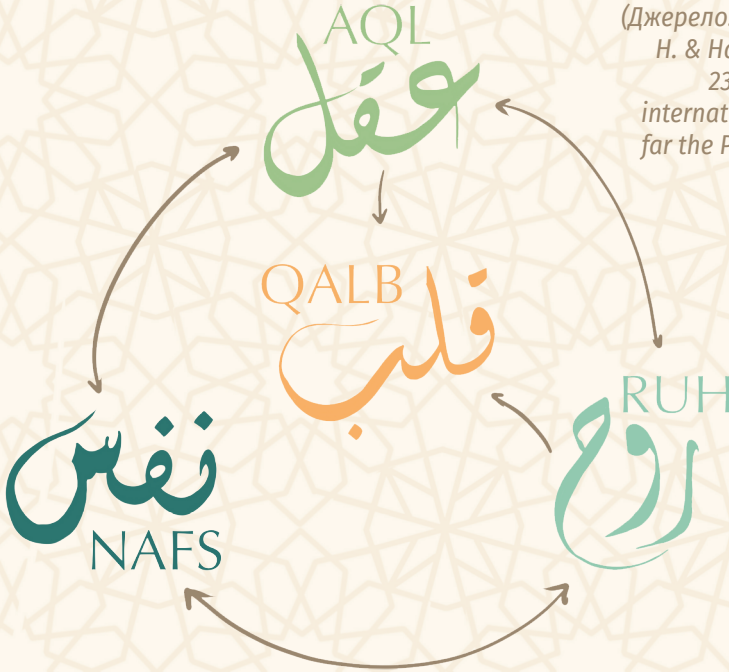
Важливо також знати, що навіть у здорових людей бувають дні, коли вони можуть впасти в депресію, але різниця полягає в тому, чи людина може вийти з депресії через деякий час, оскільки наша стійкість і навички подолання труднощів різняться. Психосоціальний підхід має важливе значення, оскільки терапія психічних захворювань потребує багатогранного підходу, навіть якщо доступне медичне лікування.

Крім того, духовні чинники також можуть впливати на психічне здоров'я та хвороби і потребують серйозної уваги.

Іслам і психічне здоров'я

Ісламські вчені описали, як кругова причинність між нафсом (душа, ego), рухом (дух) і кальбом (серце) може призвести до різних форм серцевих захворювань (Амрааз аль-Кальб) і як ісламські оцінка та лікування можуть допомогти клієнту. Див. малюнок 1.

(Джерело: Keshavarzi, H. & Haque, A. 2013, 23:230:249. The international Journal for the Psychology of Religion)



Ранні мусульманські вчені також визначили біопсихосоціальні фактори походження та лікування психічних захворювань. Наприклад, Абу Зайд А. І. Балхі (849–943 рр. н. е.) пояснював, що і наші тіла, і наші душі потребують їжі, щоб підтримувати психічне здоров'я. Він написав багато наукових трактатів і представив концепції психосоматичної медицини, психології консультування, когнітивної терапії та класифікації психічних розладів за тисячу років до того, як Американська психіатрична асоціація опублікувала свій перший том Діагностичного та статистичного посібника (DSM). Кілька імен мусульманських вчених, які обговорювали психічні захворювання та їх лікування під час ісламського золотого віку, наведено на наступній сторінці.

ВНЕСОК РАННІХ МУСУЛЬМАНСЬКИХ ВЧЕНИХ У ПСИХОЛОГІЮ



Джерело: Haque, A. (2004). *Psychology from an Islamic perspective: Внесок ранніх мусульманських учених у психологію Journal of Religion and Health. 43:4, 367-387*

Сьогодні знову робляться спроби зрозуміти психічні захворювання з точки зору ісламу (див., наприклад, Haque, A. & Mohamed, Y., *Psychology of Personality: Islamic Perspectives*, 2022. International Association of Islamic Psychology, Seattle and Haque, A. & Rothman, A. *Islamic Psychology around the Globe*. 2021. International Association of Islamic Psychology, Seattle) і допомагати мусульманам використовувати механізми духовного лікування. Духовне втручання в будь-якому випадку має бути інтегровано з біопсихосоціальним підходом.

Роль імамів у психічному здоров'ї мусульман

Імами відіграють дуже важливу роль у житті мусульманських сімей, зокрема тих, що живуть у західному світі. Прихожани мечетей часто звертаються до імамів за порадою. Імами можуть розповісти сім'ям про ісламські заборони щодо сімейних прав і обов'язків та міжособистісних питань. Імами можуть давати духовні настанови та поради з питань моралі в ісламі, але вони рідко вміють надавати професійні консультації. Якщо вони надають консультації з психічного здоров'я без ліцензії, вони можуть порушити закони штату про практику без повноважень і завдати більше шкоди клієнтам, ніж допомоги. Існує гостра потреба в мусульманських консультантах із питань психічного здоров'я для вирішення зростаючих психологічних проблем у наших громадах.



Консультавання з питань психічного здоров'я в ICNA Relief

У Мусульманських сімейних службах ICNA Relief працюють ліцензовані консультанти та релігійні радники, які пропонують послуги в багатьох сферах. Ми надаємо індивідуальні, групові та сімейні консультації, дошлюбні та подружні консультації, консультації з питань молоді, проблем залежностей, підтримку та реабілітацію для жінок тощо. Ми бачимо зростаючий попит на консультавання у двох напрямках — це



послуги для біженців і прийомне батьківство. Деякі регіони також пропонують курси із запобігання домашньому насильству та керування гнівом.

Шляхи профілактики психічних захворювань

Профілактика краще, ніж лікування! Першим кроком у профілактиці є знання ознак і симптомів психічного здоров'я та наукової основи їх існування. Є багато способів запобігти психічним захворюванням, але також важливо звернутися до фахівця, щоб отримати належне втручання.



Здорове міжособистісне та соціальне життя



Здорова самооцінка та самоцінність



Сила вибачати інших



Їжте здорову їжу, щоб мати здорові думки



Уникайте залежностей, добре відпочивайте та займайтеся спортом



Вчіться медитації та самоаналізу



Пошук шляхів самовдосконалення за допомогою книг



Духовні практики для подолання стресу та розвитку стійкості



Звертайтеся по допомогу до експертів із психічного здоров'я

Сім кроків до повного здоров'я



Вийдіть на вулицю та подбайте про фізичну активність!



Спілкуйтеся з іншими



Надайте пріоритет сну



Практикуйте позитивне сприйняття



Їжте здорову їжу



Практикуйте уважність



Допомагайте іншим

Що можна і чого не можна робити при психічних захворюваннях

ЩО РОБИТИ

- Уважно слухайте, не судячи інших
- Ставте запитання, щоб знати, що переживає інша людина
- Звертайтеся по допомогу, щоб уникнути погіршення свого стану
- Запитайте, чи пережила людина якісь незвичайні обставини
- Запитайте, чи приймає або приймала людина психоактивні речовини
- Установіть адекватні очікування, якщо людина погано почувається
- Будьте терплячими, спокійними та корисними

ЧОГО НЕ РОБИТИ

- Не звинувачуйте людину
- Не ігноруйте, не уникайте і не сперечайтесь
- Не робіть коментарів штибу «Та в тебе все добре»
- Не приймайте рішень без згоди людини
- Не чекайте, поки ваша образа накопичиться
- Не грайте в лікаря, психолога чи консультанта

«Мої батьки не дозволять мені відвідати консультанта!»

Автор: доктор Амбер Хаке (Amber Haque)
Програмний директор
Мусульманські сімейні послуги

Це один із багатьох коментарів від групи молодих людей, з якими я нещодавно бачилася, щоб обговорити психологічні проблеми, з якими вони стикаються вдома та поза домом. Стигматизація психічних захворювань продовжує зберігатися в наших громадах, незважаючи на те, що зростає кількість даних про те, що наша молодь страждає від безлічі проблем, пов'язаних із психічних здоров'ям.

Чому хтось із членів сім'ї відмовляється відвідати консультанта чи спеціаліста з психічного здоров'я? Для цього може бути кілька причин, але основною є недостатня обізнаність про поширені проблеми психічного здоров'я та заперечення того, що члени нашої сім'ї можуть мати психологічні проблеми.

Дані Національного інституту психічного здоров'я показують, що більше ніж 1 із кожних 5 американців має певну форму психічного захворювання. Думка про те, що психічних захворювань за межами Америки менше, є міфом, тому що точних даних про психічне здоров'я не існує для більшості інших країн.

Зростаюча кількість досліджень показує, що імами часто відвідують мусульманські сім'ї, яким потрібні консультаційні послуги. Це вказує на те, що зараз наші сім'ї не тільки стикаються з більшими труднощами, ніж раніше, але й користуються традиційними послугами замість того, щоб звернутися до фахівців із психічного здоров'я. На жаль, у більшості випадків проблеми швидко виходять з-під контролю, і постраждалий член сім'ї продовжує мовчки страждати.



Молоді люди, з якими я спілкувалася, висловлювали багато занепокоєнь на кшталт «батьки не розуміють нашої точки зору, і вони завжди припускають найгірший сценарій». «З друзями легше говорити, ніж з батьками». «Негативний підхід батьків не надихає». «Батьки змішують релігію та культуру» і «будь



ласка, поважайте нас, як ми на це заслуговуємо!» Хоча жодне з цих висловлювань не вказує на психічне захворювання, проте такі думки можуть призвести до тривоги та депресії, тому я сприймаю як відчайдушний заклик про допомогу.

Незважаючи на певний прогрес, попереду ще довгий шлях, перш ніж наші громади матимуть кращі служби психічного здоров'я. Бракує досліджень, спеціалістів із психічного здоров'я та підтримки таких програм. Для створення здорової спільноти вкрай важливо, щоб ми впроваджували освіту з питань психічного здоров'я в ісламських домах, школах і соціальних колах. Можливо, настав час. Ми ініціюємо інклюзивну робочу групу з питань психічного здоров'я мусульман для вирішення зростаючих проблем у наших громадах.

Також необхідно, щоб наші консультанти вчили сім'ї позитивно мислити та ефективно слухати, а також розповідали їм про культурні упередження та практичні очікування. Як батьки, ми повинні краще себе знати, розраховувати на сильні сторони наших дітей, ефективніше спілкуватися, бути гарним прикладом для наслідування для нашої молоді та залучати дітей до рішень, які їх стосуються.

Ознаки наміру самогубства

Дослідження Аваада та інших (2021) показують сувору реальність: серед дорослих американців-мусульман високий рівень спроб самогубства. Важливо знати ознаки наміру самогубства, щоб врятувати життя. Нижче наведено ознаки того, що постраждала особа потребує негайної професійної допомоги:



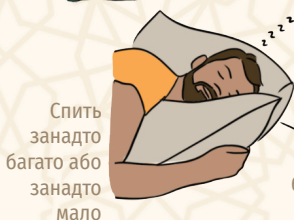
Виявляє слабкий інтерес до оточення/людей



Часто говорить про смерть/вмирання



Говорить про те, що є тягарем для інших



Спить занадто багато або занадто мало



Демонструє гнів і поводить себе безрозсудно



Демонструє постійну тривогу, страх, самокалічення тощо

Цей список є частковим, і жертви самогубства по-різному виражають свою поведінку. Часто важко точно передбачити, коли може відбутися самогубство, оскільки серйозно налаштовані самогубці шукають момент, коли вони зможуть це зробити успішно. Найкраща профілактика суїциду — припинити стигматизацію психічних захворювань і забезпечити адекватну психіатричну допомогу. ICNA Relief дотримується політики відкритих дверей і за потреби скеровує справи стороннім спеціалістам. У деяких місцях ми також пропонуємо консультації з питань ісламського психічного здоров'я. Щоб отримати негайну допомогу щодо запобігання самогубствам, зателефонуйте на Національну лінію запобігання самогубствам за номером 1-800-2 73-TALK (8255) або перейдіть на сайт www.suicidepreventionlifeline.org і натисніть, щоб поговорити.

Інструменти із запобігання самогубствам

Інститут сім'ї та молоді (Family and Youth Institute, FYI), що знаходиться в Детройті, штат Мічиган, розробив три ресурси з попередження самогубств і втручання: <https://www.thefyi.org/toolkits/suicide-prevention-toolkit/> Стенфордська мусульманська лабораторія психічного здоров'я (Stanford Muslim Mental Health Lab), якою керує доктор Ранія Аваад (Rania Awaad), також розробила набір інструментів і процедури для запобігання самогубствам і обговорює реагування мусульманської спільноти на самогубства: <https://maristan.org/muslimsuicideresponse> Коран проголошує: «Не вбивай (не знищуй) себе, бо воістину Аллах завжди милосердний до тебе» Ан-Ніса: 29

Відповіді на запитання про стигматизацію: г, г, в.

