

Інтервенція Самодопомога плюс (SH+)1

Інтервенція «Самодопомога плюс (SH+)1» - це коротке кероване психологічне втручання для самодопомоги, засноване на терапії прийняття та прихильності. Розроблено ВООЗ (2020)

Компоненти інтервенції

- Попередньо записаний психоосвітній аудіокурс, який викладається фасилітаторами в групі
- Ілюстрована книга самодопомоги

Реалізація інтервенції

- Впроваджується протягом 5 тижнів на 2-годинних групових сесіях
- 20-30 осіб у групі
- Заняття проводять коротко підготовлені неспеціалісти (без попередньої підготовки чи досвіду роботи в сфері психічного здоров'я).

Курс SH+ проводиться під наглядом фасилітаторів-неспеціалістів, які пройшли короткий навчальний курс і використовують попередньо записані аудіозаписи та ілюстрований посібник, щоб навчити навичкам управління стресом. Формат великої групи в поєднанні з попередньо записаними матеріалами робить цей інноваційний курс потенційно масштабованим. Формат ШС+ також робить його добре придатним для інтеграції з іншими втручаннями, наприклад, разом з іншими втручаннями у сфері психічного здоров'я, як перший крок у програмі поетапної допомоги, або як втручання на рівні громади, що проводиться разом з ширшими програмами на рівні громади.

Вплив

Позитивні результати в Уганді, Туреччині та деяких європейських країнах