

Всемирный день психического здоровья
10 октября 2020 года

«Вместе за психическое здоровье во всем мире»

Всемирный день психического здоровья – возможность для массовой мобилизации ресурсов на цели охраны психического здоровья

Охрана психического здоровья входит в число тех областей общественного здравоохранения, которые получают меньше всего внимания. Почти 1 миллиард человек в мире страдают психическими расстройствами, ежегодно 3 миллиона человек умирают в результате злоупотребления алкоголем, и каждые 40 секунд один человек кончает жизнь самоубийством. В настоящее время еще одним негативным фактором для психического здоровья населения стала пандемия COVID-19, нарушившая привычную жизнь миллиардов людей в мире.

При этом лишь относительно небольшое число людей в мире имеют возможность пользоваться качественными услугами психиатрической помощи. Более 75% людей с психическими, неврологическими и наркологическими расстройствами в странах с низким и средним уровнем дохода вообще не получают необходимого им лечения. По-прежнему широко распространены такие явления, как стигматизация, дискриминация, нарушения прав человека и применение ограничительных законодательных норм в отношении таких людей.

Пандемия COVID-19 вызвала перебои в оказании медицинской помощи во всем мире и еще больше затруднила и без того ограниченный доступ к качественным и экономически доступным услугам по охране психического здоровья, особенно в условиях чрезвычайных гуманитарных ситуаций и конфликтов. Это в первую очередь вызвано такими причинами, как рост заболеваемости и риска заражения в учреждениях длительного проживания, в частности интернатах и психиатрических больницах; введение ограничений на личное общение между людьми; случаи инфицирования вирусом среди сотрудников психиатрических служб; и перепрофилирование психиатрических учреждений для оказания помощи больным COVID-19.

«Всемирный день психического здоровья – повод объединить усилия мирового сообщества и начать восполнять дефицит внимания к вопросам психического здоровья, – отметил Генеральный директор ВОЗ д-р Тедрос Адханом Гебрейесус. – Мы уже отмечаем негативное влияние пандемии на психическое здоровье населения, и данная ситуация, как ожидается, будет только усугубляться. Если мы прямо сейчас не возьмем на себя серьезные обязательства по наращиванию объема ресурсов, выделяемых на нужды охраны психического здоровья, это будет иметь далеко идущие последствия для здоровья, общества и экономики».

За последние несколько месяцев Всемирная организация здравоохранения в сотрудничестве с партнерами выпустила ряд руководств и

рекомендаций по охране психического здоровья, предназначенных для работников здравоохранения и представителей других контактных профессий, руководителей медицинских учреждений и людей любого возраста, жизнь которых значительно изменилась в результате пандемии. В связи с перебоями в оказании медицинской помощи в странах вырабатываются инновационные схемы оказания услуг по охране психического здоровья и реализуются многочисленные инициативы по укреплению психосоциальной поддержки. Однако масштабы проблемы не позволяют обеспечить психиатрической помощью подавляющее большинство нуждающихся в ней людей.

Кампания по случаю Всемирного дня психического здоровья, которая в связи с продолжающейся пандемией проводится преимущественно в онлайн-формате, дает каждому из нас возможность сделать что-то позитивное: все мы можем предпринять конкретные шаги по укреплению собственного психического благополучия и поддержать родных и близких в трудный для них момент.

«Дополнительные ресурсы сейчас востребованы как никогда, поскольку очень много людей не имеют возможности доступа к высококачественной, эффективной психиатрической помощи, – констатирует основатель и генеральный директор организации «Вместе за психическое здоровье во всем мире» Элиша Лондон. – В кампании этого года может принять участие каждый, где бы он ни находился. Если проблемы психического здоровья коснулись вас лично, затронули знакомых вам людей, являются предметом вашей профессиональной деятельности или вы просто считаете правильным вкладывать средства в эту сферу, выступайте в защиту психического здоровья и помогите обеспечить каждого человека возможностью обратиться за помощью и поддержкой».

Девятого октября людям из самых разных стран мира будет предложено участвовать в виртуальном марше. Во время 24-часовой прямой трансляции перед аудиторией выступят люди, не понаслышке знакомые с проблемой, лидеры в области охраны психического здоровья и авторитетные представители организаций гражданского общества, которые уже активно участвуют в проведении кампании Speak Your Mind («Высказывайся») в 19 странах. Будет предложено виртуально присоединиться к галерее участников марша при помощи спецэффектов для камеры, которые станут доступны перед началом мероприятия.

Десятого октября по случаю Всемирного дня психического здоровья Всемирная организация здравоохранения впервые проводит глобальную онлайн-акцию, посвященную этой проблеме. В ходе акции – главного мероприятия в поддержку психического здоровья – ВОЗ расскажет о работе своих сотрудников по борьбе с психическими заболеваниями, алкоголизмом и наркоманией во всем мире.

Факторы тяжелого стресса у медицинских работников

Боязнь передать инфекцию COVID-19 родным или друзьям(49,4 %)

Отсутствие средств индивидуальной защиты(47,8 %)
 Быть свидетелем смерти пациентов с COVID-19 (47,6 %)

Что делать

- Повышение значимости поддержания общения в группах сотрудников и создания для персонала возможностей оказывать поддержку друг другу в продолжение всей пандемии (например, регулярное общение и встречи, объединение в кружки, пространства благополучия).

- Усиление поддержки благополучия коллег, работающих в бригадах по охране психического здоровья и по работе с сообществами необучаемых и в стационарных учреждениях, в рамках существующих функций оказания психологических услуг.

- Инициирование групповой поддержки благополучия сотрудников больниц (например, участковые медсестры). Предложено проводить организованные групповые сессии по оказанию поддержки по принципу «равный равному» и рефлексивные групповые сессии, сессии структурированной поддержки (например, 20-минутное пространство помощи) и сессии для заведующих и руководителей.

- Внедрение групповой работы с персоналом по повышению уровня благополучия и устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Специалистам в области психического здоровья

- Повышение потенциала для групповой поддержки и специализированной терапии (например, психотерапии методом ДПДГ, или EMDR)

- Повышение устойчивости к негативным воздействиям путем выделения времени и пространства для рефлексии и поддержки в повседневной практике работы групп.

- Повышение внимания к здоровью и благополучию при проведении вводных инструктажей, осуществлении контроля и проведении оценки.

- Поддержка и обучение: первая психологическая помощь, сочувственное руководство, координация групповой работы.

- Создание атмосферы психологической безопасности на работе и дальнейшее развитие позитивной культуры открытых высказываний.

КОРОНАВИРУС COVID-19: КАК ПЕРЕЖИТЬ ПАНДЕМИЮ?

Рекомендации психологов

Общие рекомендации

В настоящее время мы все находимся в ситуации неопределенности, стресса и испытываем тревогу в связи с угрозой коронавируса COVID-19. С целью сохранения физического и психического здоровья мы рекомендуем соблюдать определенные меры психогигиены.

1. Информационная гигиена.

Чтобы снизить эмоциональную напряженность в ситуации неопределенности, необходимо, прежде всего, получать своевременную достоверную информацию о происходящем. Не обращать внимания на всевозможные сплетни и желтые заголовки в СМИ, и вообще сплетни и

слухи в Интернете или по телевидению. Это сложно сделать в условиях информационного общества. Но, тем не менее, сделать это необходимо. По конкретным вопросам можно обращаться по телефону на официальные горячие линии по вопросам, связанным с коронавирусом. По ним вы узнаете достоверную информацию о коронавирусе COVID-19, получите необходимые рекомендации.

.Если человек чувствует сильную тревогу, беспокойство и растерянность, то, получив конкретные проверенные сведения о происходящем, он почувствует почву под ногами и поймет, что и как ему делать дальше. Если требуется именно эмоциональная поддержка – то можно и нужно обратиться в службы психологической помощи по телефону. Там также можно получить и информацию, и моральную поддержку. Важно самостоятельно регулировать качество и объем того потока информации, который вы ежедневно получаете.

2. Контроль эмоционального состояния.

Контролируйте собственную тревогу и беспокойство. Не позволяйте им завладеть вами целиком. Не следует недооценивать важность положительных эмоций. Они помогут вам расслабиться, переключиться с тревожащей вас темы на более приятные мысли. Позволят вашему мозгу отдохнуть и, как следствие, более адекватно и критично воспринимать происходящее вокруг.

3. Самодисциплина

Нет ничего опаснее для психического здоровья человека, чем праздное существование в изоляционных условиях. Не проводите целый день, смотря сериалы и прочие развлекательные программы. Вы быстро утомитесь от бессмысленного информационного потока, и, вместо облегчения, почувствуете, что ваша тревога будет только расти. Выполняйте классическое правило – делу время, потехе – час. В ваш «дневной рацион» должны быть включены и интеллектуальные занятия, и спорт, и труд. Насыщайте целью и смыслом каждый свой день. Трудитесь физически и интеллектуально. Для вашего же здоровья – всегда будьте при деле.

4. График ежедневных дел

Составьте и соблюдайте план ежедневных дел. График может (и должен) включать домашние занятия спортом, учебу/работу (многие продолжают учиться и работать дистанционно), уборку по дому, домашний досуг (сейчас Интернет предоставляет много возможностей культурно провести время и обогатить свои знания). Это позволит сохранить необходимую активность психики и снизит эмоциональную напряженность.

5. Спорт

Для всех граждан, с учетом их возрастной группы и медицинских ограничений необходимы регулярные физические нагрузки. Очень важно в режиме адинамии включать в режим дня комплексы физических упражнений. Обязательна утренняя зарядка. Если вы не можете выйти на прогулку, занимайтесь физкультурой дома. Оптимальные физические

нагрузки каждый день – залог вашего хорошего самочувствия, профилактика развития тревожных состояний, снижение негативного стресса. Не пренебрегайте физической культурой.

6. Умственная нагрузка

«Зарядка для мозга» не менее важна, чем физическая зарядка. Занимайте голову полезными и познавательными вещами. Читайте серьезную литературу регулярно – уделяйте такому чтению минимум час в день.

7. Долгосрочное планирование

Многих людей пугает не сама возможность заразиться, а чувство неуверенности в завтрашнем дне, безысходности, страха перед неизвестностью, невозможности строить планы. Совет, который поможет вам избежать дистресса (отрицательного стресса, разрушительно влияющего на организм) и будет положительно влиять на ваш иммунитет, способствовать сопротивляемости всевозможным болезням: поставьте себе долгосрочную важную цель. Цель, которая не может быть реализована в ближайшем будущем. Далее – разбейте вашу цель на более мелкие шаги, эти шаги на еще более мелкие, вплоть до конкретных дел одного дня. Каждый день задавайте себе вопрос: что я должен сделать сегодня, чтобы в будущем прийти к своей цели? Такая цель мобилизует психику человека, и поможет вам в ситуации длительного стресса. Когда кризис, связанный с нынешней пандемией, будет преодолен, вы продолжите двигаться к своей цели. А на время кризиса ваша цель поможет пережить его с минимальными потерями.

8. Психологическая помощь пожилым

Важно, чтобы ваши бабушки, дедушки, пожилые друзья и соседи, находясь в вынужденной изоляции дома, не были полностью изолированы от общения, от социальной жизни. Ведь социальная изоляция может серьезно повлиять на их моральное состояние. Звоните им, говорите с ними, не давайте им падать духом и чувствовать себя одинокими. Спросите их совета по разным делам, обсудите с ними ситуацию, поддержите. Покажите, что они важны и нужны для вас. Быть может, этим вы спасете их жизнь. Это не менее важно, чем вовремя помочь с продуктами и лекарствами. А для многих – еще важнее. Помните об этом.

В ситуациях повышенной тревожности, стрессовых ситуациях родители могут замечать у своего ребенка возникновение речевых нарушений вплоть до полного отказа от вербального общения. В практике часто приходится встречаться, когда логопедическое нарушение (например, заикание) возникает у детей на почве нервной ослабленности, когда достаточно незначительного повода, чтобы спровоцировать его возникновение. Не следует забывать, что особенно чутко и болезненно ребенок воспринимает явления, суть которых он не в состоянии полностью осознать. Взрослым, желающим уберечь ребенка от речевых запинок, нужно позаботиться, прежде всего об упорядочении его поведения и речи. Взрослым необходимо стремиться воспитывать у ребенка увлеченную

длительную заинтересованность, каким – либо занятием, поэтому, рассказывая, читая или показывая что-либо не нужно стремиться к быстрому переключению. Значительно больше пользы принесет ребенку углубленная работа с одним материалом, который можно внимательно осмыслить, ознакомиться с новыми понятиями и словами, самостоятельно или с помощью родителей сделать выводы. Очень полезно, спустя некоторое время, периодически возвращаться к пройденному материалу.

Но если запинки в речи появились, постарайтесь:

1. Соблюдать щадящий режим (предусмотреть спокойные игры, занятия, не допускать шумных, подвижных игр), исключить просмотр телевизора, использование Интернета.

2. Стараться говорить негромко, спокойно. Не задавать ребенку вопросов, общаться короткими фразами, создавать комфортную домашнюю обстановку.

3. Заниматься дыхательными упражнениями (надувание шариков, задувание свечек, работа с вертушками, мыльными пузырями).

4. По возможности обратитесь за помощью к логопеду, неврологу, психологу, психиатру.

Уважайте право ваших друзей, коллег и знакомых, испытывающих психические проблемы, на частную жизнь и никогда не распространяйте по публичным каналам информацию, касающуюся их психического здоровья, без их согласия.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

В республике и Витебской области функционирует служба экстренной психологической помощи по телефону «Телефон доверия». Специалисты выслушают вашу проблему и дадут рекомендации, как поступить, запишут на прием или подскажут, куда обратиться дальше.

Брест: 8-0162-25-57-27 (круглосуточно)

Гомель: 8-0232-31-51-61 (круглосуточно)

Гродно: 8-0152-75-23-90 (круглосуточно)

Могилев: 8-0222-47-31-61 (круглосуточно)

Минская область: 8-017-202-04-01 (круглосуточно); 8-029-899-04-01 (МТС, круглосуточно)

Минск:

для взрослых 8-017-352-44-44; 8-017-304-43-70 (многоканальный, круглосуточно)

для детей и подростков 8-017-263-03-03 (круглосуточно)

Республиканская “Детская телефонная линия”: тел. 8-801-100-1611

г. Витебск и Витебская область: 8-0212-61-60-60 (круглосуточно)

Телефон доверия УВД Витебского облисполкома: 8 (0212) 60-90-63

Телефоны доверия по Витебской области центров здоровья молодежи:

- центр здоровья молодежи «Откровение» УЗ «Полоцкая детская поликлиника», г. Полоцк, ул. Е. Полоцкой, 18, тел. 8 (0214) 42-76-55;

- центр здоровья молодежи «Диалог» УЗ «Новополоцкая детская поликлиника», г. Новополоцк, ул. Калинина, 5, тел. 8 (0214) 51-90-90, моб.тел. +375 (29) 594-52-76;

- Витебский центр здоровья молодежи, г. Витебск, ул. Чкалова, 14В, тел. 8 (0212) 57-24-71, справка 8 (0212) 57-78-79;

- центр здоровья молодежи «Надежда» УЗ «Оршанская центральная поликлиника» детская поликлиника № 1, г. Орша, ул. Пионерская, д. 15, тел. 8 (0216) 51-17-21.

Заведующий ОМКО
УЗ ВОКЦ психиатрии и наркологии»

А.Ю. Щапиро