

## 10 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

С 1992 года по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения 10 октября каждого года отмечается Всемирный День психического здоровья. Этот день призван привлечь внимание общества к проблемам психического здоровья населения, способствовать повышению осведомленности о проблемах психического здоровья во всем мире и мобилизации усилий в поддержку укрепления психического здоровья.

Глобальными целями Всемирного Дня психического здоровья являются: минимизация стигмы, связанной с наличием психического расстройства; повышение уровня доверия населения к психиатрической службе; соблюдение прав и законных интересов лиц, страдающих психическими расстройствами.

Этот день предоставляет всем заинтересованным сторонам, занимающимся вопросами психического здоровья, возможность рассказать о своей работе и о том, что еще необходимо сделать для того, чтобы забота о психическом здоровье стала реальностью для людей во всем мире.

На сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в мае 2021г. правительства стран мира признали необходимость расширения услуг по охране психического здоровья на всех уровнях. Некоторые страны уже выработали новые механизмы оказания психиатрической помощи населению.

В настоящее время психическое здоровье принадлежит к числу наиболее серьезных проблем, стоящих перед всеми странами.

Следует отметить, что каждый период жизни несет опасность начала тех или иных психических расстройств. Так, в первый период жизни проявляется умственная отсталость и детский аутизм; в детстве часто возникает эпилепсия; в юношестве – расстройства личности и расстройства пищевого поведения; в молодости и ранней взрослости – шизофрения, панические и обсессивно-компульсивные расстройства, алкоголизм и другие формы зависимостей; в середине жизни – расстройства настроения; в период старения – болезнь Альцгеймера и различные формы деменции.

Психические и поведенческие расстройства относятся к числу наиболее распространенных и социально значимых болезней. По данным отчёта ВОЗ о состоянии психического здоровья населения планеты, эти расстройства поражают в тот или иной период жизни более 25,0% всей популяции мира. Распространённость психических

расстройств в любой момент времени составляет приблизительно 10,0% населения.

В 2019г. каждый восьмой человек на планете, т.е. в общей сложности 970 миллионов человек, страдал каким-либо психическим расстройством, причем наиболее распространенными были тревожные и депрессивные расстройства.

Психические расстройства – вторая (после сердечно-сосудистых заболеваний) по значимости причина бремени болезней. На их долю выпадает 19,5% всех лет жизни, утраченных в результате инвалидности (DALYs – годы жизни, утраченные в связи с болезнью и преждевременной смертью). Депрессии, третьей по значимости причине, принадлежит 6,2% всех DALYs. На долю самоповреждений, одиннадцатой по значимости причины DALYs, – 2,2%, а на болезнь Альцгеймера и другие виды деменции, занимающие четырнадцатое место в списке причин, – 1,9% DALYs. По мере старения населения число людей с такими нарушениями будет возрастать.

Психическим расстройствам принадлежит также более 40,0% всех хронических заболеваний. Они – весомая причина утраты здоровых лет жизни в связи с инвалидностью. Важнейшая отдельно взятая причина – депрессия. Пять из пятнадцати основных факторов, влияющих на бремя болезней, входят в число психических расстройств. Во многих странах 35,0-45,0% случаев невыхода на работу связано с проблемами психического здоровья.

Одно из наиболее трагических последствий психических расстройств – самоубийства. Девять из десяти стран мира с наиболее высокими показателями самоубийств расположены в Европейском регионе. Согласно последним данным, ежегодно добровольно уходят из жизни около 150 тыс. человек, 80,0% из них – мужчины. Самоубийства – ведущая и скрытая причина смерти среди молодых людей, она занимает второе место в возрастной группе 15-35 лет (после дорожно-транспортных происшествий).

В настоящее время мир переживает беспрецедентные последствия нынешней глобальной чрезвычайной ситуации в области здравоохранения, вызванной COVID-19, которая также повлияла на психическое здоровье миллионов людей.

Пандемия COVID-19 тяжело сказывается на психическом здоровье людей. От нее особенно страдают некоторые группы населения, в том числе медицинский персонал и другие работники «красных зон», учащиеся, одинокие люди и пациенты с уже имеющимися психическими заболеваниями. Пандемия вызвала также серьезные перебои в оказании помощи при соматических и наркологических расстройствах.

Пандемия коронавирусной инфекции затронула практически все сферы нашей повседневной жизни. Перемена привычного жизненного стереотипа, изоляция и другие противоэпидемические меры, утрата близких, неизвестность и страх перед новой, неизвестной инфекцией – все это стало факторами риска развития психических заболеваний или же усугубило уже существующие расстройства.

В 2020г. на фоне пандемии COVID-19 число людей, страдающих тревожными и депрессивными расстройствами, значительно возросло. По предварительным оценкам только за один год распространенность тревожных и серьезных депрессивных расстройств увеличилась на 26,0% и 28,0% соответственно. Уровень тревожности, страха изоляции, социальной дистанционированности и ограничений, неуверенности и эмоциональных расстройств, испытываемых в мире, стал широко распространенным.

На протяжении всей нашей жизни многочисленные индивидуальные, социальные и структурные детерминанты могут в совокупности защищать или, напротив, подрывать наше психическое здоровье и менять наше положение в континууме психического здоровья.

Различные индивидуальные психологические и биологические факторы, такие как эмоциональные навыки, употребление психоактивных веществ и генетические особенности, могут делать человека более подверженным нарушениям психического здоровья.

Воздействие неблагоприятных социальных, экономических, геополитических и экологических обстоятельств, включая бедность, насилие, неравенство и неблагоприятные социальные условия, также повышает риск возникновения психических расстройств.

Факторы риска могут проявляться на всех этапах жизни, но особенно сильное негативное влияние оказывают те из них, которые возникают в важнейшие для развития человека периоды, особенно в раннем детстве. Например, известно, что суровое родительское воспитание и физические наказания подрывают психическое здоровье детей, а издевательства в школе являются одним из основных факторов риска развития нарушений психического здоровья.

Аналогичным образом, защитные факторы также возникают на протяжении всей жизни человека и способствуют укреплению психической устойчивости. К таким факторам относятся наши индивидуальные социальные и эмоциональные навыки и качества, а также опыт позитивного социального взаимодействия, качественное образование, достойная работа, проживание в безопасном районе, сплоченность местной общины и многое другое.

Влияние факторов риска и защитных факторов может иметь разный масштаб. Так, угрозы местного уровня повышают риск для отдельных людей, семей и местных сообществ. Глобальные угрозы, такие как экономический спад, вспышки заболеваний, гуманитарные чрезвычайные ситуации, вынужденные перемещения населения, а также усугубляющийся климатический кризис, повышают уровень риска для целых групп населения.

Препятствием для обращения за психиатрической (психотерапевтической, психологической) помощью или фактором, вынуждающим пациентов отказываться от обращения за психиатрической помощью из-за страха дискриминации, может быть стигма. При этом, важным является наличие специалистов, участвующих в оказании психиатрической помощи в учреждениях здравоохранения по месту жительства пациентов, в привычных для них условиях и наличие информации о возможностях и условиях получения психиатрической помощи.

В Республике Беларусь уделяется большое внимание охране психического здоровья граждан как неотъемлемому условию стабильного функционирования общества. Ответственность за состояние душевного здоровья и реализацию прав и свобод граждан в области охраны психического здоровья обеспечивается целенаправленной государственной политикой, закрепленной на законодательном уровне и направленной на сохранение и укрепление психического здоровья населения.

Психиатрическая помощь населению оказывается с соблюдением принципов защиты прав и законных интересов лиц, страдающих психическими расстройствами, социальной справедливости, доступности помощи вне зависимости от социального статуса граждан, уровня их доходов и места жительства, минимизации дискриминации граждан на основании наличия психического расстройства и обеспечения права каждого гражданина на получение лечения в наименее ограничительных условиях.

Совершенствуется законодательство в области оказания психиатрической и психологической помощи населению. Разработаны и приняты важнейшие законопроекты в области охраны психического здоровья населения – Закон Республики Беларусь «Об оказании психиатрической помощи» от 7 января 2012 года № 349-З (в редакции закона от 11.11.2019 № 255-З), Закон Республики Беларусь «Об оказании психологической помощи» от 1 июля 2010 года № 153-З (в редакции закона от 30.06.2022 № 184-З).

Оказание психиатрической помощи в Республике Беларусь осуществляется сетью организаций здравоохранения на различных

уровнях оказания психиатрической помощи (районном, городском, областном, республиканском) в амбулаторных, стационарных условиях, а также в условиях отделений дневного пребывания, по нормативам бюджетной обеспеченности расходов на одного жителя в соответствии с ежегодно утверждаемыми территориальными программами государственных гарантий по обеспечению медицинским обслуживанием граждан Республики Беларусь.

Информация о получении такой помощи доступна в средствах массовой информации, сети Интернет и на информационных стендах учреждений здравоохранения. В каждом регионе функционирует служба экстренной психологической помощи по телефону «Телефон доверия».

В течение последних десятилетий регионарные и республиканские психиатрические организации здравоохранения демонстрируют стабильную, устойчивую работу, при этом, возрастает доступность психиатрической, (психотерапевтической, психологической) помощи населению, в том числе, в организациях здравоохранения непсихиатрического профиля.

С каждым годом укрепляется кадровый потенциал психиатрической службы. Неуклонно возрастает число занятых должностей врачей-специалистов и психологов, обеспечивающих оказание психиатрической (психотерапевтической, психологической) помощи населению Республики Беларусь.

Приоритетным направлением в области организации и развития психиатрической помощи населению является использование внебольничных видов психиатрической помощи с привлечением врача-специалиста в области оказания психиатрической помощи к потребителям психиатрических услуг.

Сделан значительный шаг к формированию открытых, интегрированных в общемедицинскую сеть структур (кабинетов, отделений), обеспечивающих оказание психиатрической, психотерапевтической и психологической помощи населению в организациях здравоохранения непсихиатрического профиля.

Возрастает обеспеченность местами в психиатрических отделениях дневного пребывания.

При оказании психиатрической помощи в стационарных условиях основное внимание уделяется развитию интенсивных стационарных технологий с минимальной изоляцией пациентов, а также соблюдению средних сроков пребывания в стационаре в соответствии с утвержденными клиническими протоколами.

Повсеместно внедрена биопсихосоциальная модель оказания психиатрической помощи с обслуживанием пациентов

мультидисциплинарными (полипрофессиональными) бригадами специалистов, предоставляющими комплексные психиатрические, психотерапевтические, психологические и социальные услуги.

С 2009 года в республике функционирует государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр психического здоровья», что позволило значительно расширить объем проводимых в республике научных исследований и обеспечить внедрение их результатов в практическую психиатрию.

Стратегическим направлением охраны психического здоровья населения на ближайшую перспективу должно стать обеспечение доступности и гарантированного государством современного уровня и качества психиатрической помощи для широких слоев населения путем повышения эффективности функционирования и использования финансовых, материальных и кадровых ресурсов психиатрической службы, а также широкое вовлечение населения и общественных организаций в сохранение и укрепление психического здоровья нации.

Для получения консультативной психиатрической (психотерапевтической, психологической) помощи населению следует обращаться:

за психиатрической (психотерапевтической, психологической) помощью взрослому и детскому населению в консультативно-поликлиническое отделение РНПЦ психического здоровья (г. Минск, Долгиновский тракт 152, – контактные телефоны +375-17-250-06-70, +375-17-221-32-02) в рабочие дни с 8.00 до 14.00;

за психиатрической помощью взрослому населению – в учреждение здравоохранения «Минский городской клинический центр психиатрии и психотерапии» (далее – МГКЦ психиатрии и психотерапии) по адресу г. Минск, ул. Бехтерева 5, в рабочие дни с 08.00 до 20.00, в субботу с 09.00 до 16.00. С графиком работы МГКЦ психиатрии и психотерапии можно ознакомиться на сайте [mgkpd.by](http://mgkpd.by) в разделе «О центре» - «Режим работы» или по телефону +375-17-399-24-07;

за психотерапевтической и психологической помощью взрослому населению – в поликлинику по месту обслуживания или Городской центр пограничных состояний (г. Минск, ул. Менделеева, 4). Ознакомиться с графиками работы врачей-психотерапевтов и психологов, а также номерами телефонов психотерапевтических и психологических кабинетов можно по телефону +375-17-351-61-74 или на сайте МГКЦ психиатрии и психотерапии: [www.mgkpd.by](http://www.mgkpd.by).

за психиатрической (психотерапевтической, психологической) помощью детскому населению – в учреждение здравоохранения

«Минский городской клинический центр детской психиатрии и психотерапии» (далее – МГКЦ детской психиатрии и психотерапии) по адресам г. Минск, ул. Я. Лучины, 6-1н и ул. Одинцова 63 корп. 2, в рабочие дни с 08.00 до 20.00, в субботу с 09.00 до 16.00 (по адресу г. Минск, ул. Я. Лучины, 6-1н). С графиком работы МГКЦ детской психиатрии и психотерапии можно ознакомиться на сайте [lpudppnd@mail.belpak.by](mailto:lpudppnd@mail.belpak.by) и по телефонам: регистратура по адресу г. Минск ул. Я. Лучины, 6: +375-17-320-88-71 регистратура по адресу г. Минск ул. Одинцова, 63 корп. 2: +375-17-397-37-15.

При себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность (паспорт гражданина Республики Беларусь; вид на жительство в Республике Беларусь; удостоверение беженца; идентификационная карта гражданина Республики Беларусь; биометрический вид на жительство в Республике Беларусь иностранного гражданина; биометрический вид на жительство в Республике Беларусь лица без гражданства).

При наличии медицинских показаний, может быть оказана психиатрическая помощь в стационарных условиях:

взрослому населению – в психиатрических отделениях МГКЦ психиатрии и психотерапии (контактный телефон +375-17-399-24-07) и в государственном учреждении «Республиканский научно-практический центр психического здоровья» (контактный телефон +375-17-377-80-46);

детскому населению – в психиатрическом отделении учреждения здравоохранения «4-я городская детская клиническая больница» (контактные телефоны +375-17-325-37-72, +375-17-354-59-97) и в государственном учреждении «Республиканский научно-практический центр психического здоровья» (контактный телефон +375-17-377-80-46).

Кроме того, консультативную психиатрическую помощь можно получить во время стационарного лечения в городских клинических больницах; психотерапевтическую помощь – во время стационарного лечения в городских клинических больницах и в городских поликлиниках; психологическую помощь – в городских поликлиниках.

В городских детских поликлиниках № 4, 7, 8, 11, 13, 17, 23 и в детском отделении 4 городской поликлиники г. Минска в рамках проекта «Укрепление здоровья подростков» при поддержке Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) функционируют Центры дружественного отношения к подросткам, в которых осуществляется индивидуальное и групповое психологическое консультирование подростков, психологическое консультирование родителей, семейное психологическое консультирование.

В городских детских поликлиниках № 1, 2, 3, 4, 7, 9, 15, 19 функционируют Центры раннего вмешательства для детей раннего возраста, в которых осуществляется определение уровня развития ребенка, его индивидуальные особенности и потребности, обучение способам и приемам коммуникации, ознакомление с тематической литературой и Интернет-ресурсами.

Круглосуточная экстренная психологическая помощь по телефону «Телефон доверия» оказывается детскому и взрослому населению г. Минска подготовленными психологами МГКЦ детской психиатрии и психотерапии и МГКЦ психиатрии и психотерапии:

детскому населению – по телефонам +375-17-263-03-03 и 8-801-100-16-11;

взрослому населению – по телефонам +375-17-352-44-44 и +375-17-304-43-70.

Помощь детям и подросткам, оказавшимся жертвами жестокого обращения, в том числе сексуального насилия, осуществляется по телефону республиканской «Детской телефонной линии» 8-801-100-1611 (режим работы: ежедневно, круглосуточно, анонимно).

За оказанием психолого-психотерапевтической помощи жертвам жестокого обращения и (или) сексуального насилия, можно обратиться, в том числе анонимно:

несовершеннолетним – в учреждение здравоохранения «Минский городской клинический центр детской психиатрии и психотерапии», г. Минск, ул. Я. Лучины, 6-1н, телефон справочной: +375-017-320-88-71 (по адресу ул. Я. Лучины, 6); +375-17-397-37-15 (по адресу ул. Одинцова, 63/2), сайт [gkdpnd.by](http://gkdpnd.by);

взрослым – в Городской центр пограничных состояний учреждения здравоохранения «Минский городской клинический центр психиатрии и психотерапии», ул. Менделеева, 4, телефон справочной +375-17-351-61-74, сайт [mgkpd.by](http://mgkpd.by).

Необходимо помнить, что ранее обращение за психиатрической (психотерапевтической, психологической) помощью является залогом получения своевременной и качественной специализированной медицинской помощи.