

Мы – молодые

12+

Молодое поколение всегда было и остается активной частью нашего общества, остро ощущающей потребность громко и во всеуслышание заявить о себе, высказать свою точку зрения по актуальным и волнующим вопросам повседневной жизни. Информационное приложение «Мы – молодые» – замечательная трибуна для этого. Пишите нам, и у вас обязательно появятся новые друзья и единомышленники.

√ Второе дыхание **В гармонии с миром и с собой**

Статистика – вещь упрямая и, как говорят, против цифр не поспоришь. К примеру, учёные утверждают, что с 2011 по 2030 годы экономические потери от психических расстройств граждан в мире составят 16,1 триллиона долларов!

«Психическое здоровье человека XXI века» – такое название дали конгрессу, собравшему недавно в Москве более 700 представителей российского и международного экспертного сообщества, представленного специалистами системы здравоохранения, охраны труда и социальной защиты, науки и образования, социального и медицинского страхования, экономики и права, искусства, культуры и спорта... Выдающиеся деятели общественных и деловых кругов прибыли к нам из 33 стран мира. В числе делегатов конгресса была и группа из Нижнего Новгорода.

Проблемы психического здоровья привлекают все большее внимание. Правительства разных государств подчеркивают важность этих проблем как для системы охраны здоровья наций, так и в контексте глобального развития каждой отдельно взятой страны и мирового сообщества в целом. И вот, впервые представители многих помогающих специальностей в области охраны психического здоровья собрались на одной площадке. Инициатором и организатором этой встречи стал Союз охраны психического здоровья, созданный в России в 2014 году.

Организаторами Конгресса выступили Российское общество психиатров (РОП), Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига (ОППЛ), Российское психологическое общество (РПО) при сотрудничестве с Всемирной психиатрической ассоциацией (WPA), Европейской психиатрической ассоциацией (ЕРА), Международной ассоциацией социального обеспечения (ISSA), Всемирным советом по психотерапии (WCP), Ассоциацией по совершенствованию программ по обслуживанию людей с психическими расстройствами (АНМ), Всемирной ассоциацией психосоциальной реабилитации (WAPR), Азиатской федерацией психотерапии (AFP) под патронатом Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации)

– Повседневная жизнь человека сопровождается стрессами, отрицательными эмоциями, ежечасной заботой о достатке, – считает президент Союза охраны психического здоровья Наталья Треушников. – Далеко не каждому под силу справиться с такой напряженной динамикой мира. Ведь состояние человека зависит от профессиональной адаптации и защищенности, социального благополучия или отчуждения, межличностных отношений в семье, экономической и политической стабильности в стране. Как помочь человеку справиться со стрессом?

Конгресс дал уникальную возможность организовать интенсивный, многосторон-

ний, междисциплинарный диалог. Это позволило создать платформу для обмена лучшим международным опытом, площадку для открытых дискуссий и дружеских встреч.

Тематика более полутора сотен докладов имела исключительно широкий диапазон: от охраны детства до психического здоровья на рабочем месте. К примеру, в Сборнике научных статей конгресса на первых страницах опубликованы результаты исследования понимания логико-грамматических конструкций у младших школьников. Речь идет о решении второклассниками задач из учебника – сложном психическом процессе, предполагающем взаимодействие различных мозговых структур, который не каждому ребенку дается легко.

Проблемы, связанные с приемными детьми, с религиозным разнообразием, детская агрессия, суициды подростков, интернет-зависимость – вот лишь часть направлений представленных на Конгрессе научных исследований. Основная масса психических проблем взрослых начинается в детстве, причем в 50 процентах случаев они заявляют о себе в возрасте до 15 лет, а в 75 процентах случаев – до 18 лет.

Приоритетная тема – психическое здоровье на рабочем месте. Оценка масштаба этой проблемы недопустимо занижена. Исследования показывают, что сегодня у одного из четырех граждан в трудоспособном возрасте проявляются нарушения в психическом здоровье. Эпидемия XXI века – это эмоциональные и психические коллизии и болезни. Более 30 процентов населения мира страдает от тревожно-депрессивных и психосоматических расстройств и психозов.

Из года в год растет бремя давления последствий этой ситуации на мировую экономику. Как уже было выше сказано, с 2011 по 2030 годы экономические потери от психических расстройств граждан, по предварительным расчетам, составят 16,1 триллиона долларов!

С точки зрения безопасности достаточно одного только тревожного роста количества депрессий и суицидов во всем мире, чтобы понять, с какими страшными последствиями мы столкнемся при отсутствии

должного внимания к вопросам психического здоровья. Депрессия, по прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2020 году может стать второй причиной инвалидности во всем мире.

На конгрессе прозвучала информация о том, что Международная ассоциация социального обеспечения разработала трехуровневый подход к профилактике психических расстройств. Он объединяет такие направления, как управление рисками на производстве, популяризация здорового образа жизни и адаптация при возвращении на работу.

Не менее актуальны в этом контексте и многочисленные проблемы психосоциальной реабилитации, социальной адаптации и – что подчеркнуто, как особо важное – трудоустройства психически больных людей. Решение этих проблем рассматривается сейчас в качестве конечной цели психиатрической помощи в целом.

Еще одной глобальной темой обсуждения на Конгрессе стало психическое здоровье пожилого человека. Статистика свидетельствует, что лишь один гражданин из пяти тысяч станет долгожителем – перейдет 90-летний возрастной рубеж. Однако доля пожилых в общем населении стремительно растет.

И не всегда в этом возрасте наши бабушки и дедушки могут похвастаться хорошей памятью, острым умом, высокой физической активностью, адекватным восприятием действительности. Существенно ограничивают возможности пожилых ряд прогрессирующих заболеваний, негативно влияющих на когнитивные способности в поведении под общим названием «деменция». Возраст представляет собой наиболее важный фактор риска развития деменции. Появление симптомов отмечается и до достижения 65-летия.

В прошлом году во всем мире насчитывалось 47 млн. человек с деменцией, то есть, каждый двадцатый пожилой житель планеты. Предполагается, что к 2050 году таких больных будет 132 миллиона – новый случай заболевания сегодня возникает каждые 3 секунды. И проблема эта не замыкается на круге заболевших. Сюда вовлечены те, кто ухаживает за больными, их родные, общество в целом. На деменцию в среднем приходится 11,9 лет, прожитых людьми с инвалидностью, вызванной неинфекционными заболеваниями. Поэтому она ведет к увеличению расходов на долговременный уход со стороны правительства, сообществ, семей. В 2015 году связанные с деменцией расходы оценивались в мире в 818 миллиардов долларов.

И все же наши люди даже при таких проблемах не всегда склонны обращаться за профессиональной помощью. Они до последнего пытаются справиться своими силами, отчего проблемы лишь нарастают и углубляются.

И первая задача, которая стоит перед специалистами – дать информацию о том,

как получить профессиональную помощь. Причем приоритет следует отдавать даже не лечению сформировавшихся психопатологий, а их профилактике. К такому выводу пришли участники Конгресса.

Идея укрепления психического здоровья состоит в обладании устойчивой адаптацией к среде, а также резервом сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности.

Конгресс стал событием в мировом здравоохранении. Форум ставил перед собой цель – объединить международное экспертное сообщество для выработки консолидированной позиции по сохранению психического здоровья человека. Активизировать процесс разработки инновационных подходов и практических рекомендаций по проведению научных исследований и реализации экспериментальных программ в сфере охраны психического здоровья.

Конечно же, программа Конгресса не ограничивалась лишь научными докладами и их обсуждением. В его рамках прошел семинар-практикум «Йога-терапия в системе охраны психического здоровья». Участники семинара познакомились с базовыми понятиями, на которых держится концепция йоги, прошли ее практические азы.

В грандиозное торжество вылилась церемония вручения первой Национальной общественной премии «Гармония» за выдающиеся заслуги в сфере охраны психического здоровья.

Несколько дней на площадках Конгресса работала выставка «Психическое здоровье EXPO 2016». Незабываемое впечатление оставила Ярмарка реабилитационных программ для людей с психическими особенностями «Мир особых мастеров», участие в которой приняли и детишки с инвалидностью.

– На следующих наших конгрессах мы сможем пойти дальше, – сказал президент Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги и «Союза психотерапевтов и психологов», вице-президент Всемирного совета по психотерапии Виктор Макаров. – Провести совместные диагностические семинары, терапевтические мастер-классы и мастерские, а также использовать многие другие формы нашей профессиональной деятельности.

Итоговым документом Конгресса стала Декларация в сфере охраны здоровья человека, которая включила инновационные подходы и практические рекомендации к проведению научных исследований, реализации экспериментальных программ, разработке механизмов оценки их эффективности с основой на лучшие научные труды и практические достижения.

Екатерина МИСЕВИЧ, врач – психотерапевт, действительный член ОППЛ, участник Конгресса.

НА СНИМКАХ: яркие моменты удивительных встреч.

