

Как сохранить психическое здоровье?

7-8 октября 2016 года в Москве, в гостинице AZIMUT Moscow Olympic Hotel, пройдет Конгресс «Психическое здоровье человека XXI века». В нем примут участие около 600 экспертов из более 30 стран.



Психиатры, психотерапевты и психологи, врачи и чиновники, эксперты из разных областей соберутся, чтобы искать пути сохранения и укрепления душевного здоровья человечества.

Прогресс науки, технологий и медицины не только меняет нашу жизнь к лучшему, но и создает новые проблемы – в том числе и в сфере психического здоровья. В этом уверены ведущие психотерапевты, которые примут участие в работе московского форума.

Например, такое безусловное завоевание цивилизации, как рост продолжительности жизни, влечет за собой и **рост вероятности развития ментальных и психических расстройств**. А технологический и социальный прогресс приводит к появлению новых расстройств, таких как интернет-зависимость или игровая зависимость. Да и самим психотерапевтам прогресс не только открывает новые возможности (например, онлайн-консультирование), но и прибавляет трудностей.

Так, терапевт должен избегать отношений с клиентом вне терапии, в том числе отказываясь раскрывать личную информацию. Но с развитием социальных сетей соблюдать это правило и выдерживать дистанцию становится все труднее.

Решение проблем психического здоровья требует объединения усилий. Необходимость комплексного, многостороннего подхода отмечает генеральный секретарь Ассоциации йоги и психотерапии Индии (YPAI), профессор Ганеш Шанкар (Ganesh Shankar). «Многие персональные расстройства, которые раньше представлялись неизлечимыми, сегодня хорошо поддаются лечению, – замечает эксперт, – с помощью как новых лекарственных препаратов, так и новых методов психотерапии, которая также достигла значительного прогресса. Сегодня мы гораздо лучше понимаем причины многих расстройств и, следовательно, можем находить способы их преодоления психотерапевтическими средствами. Я считаю, что многообразие терапевтических подходов – важное условие наших дальнейших успехов в укреплении психического здоровья людей».

Время действовать

Рассчитывать на то, что прогресс решит все проблемы, не создав новых, не приходится. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), к 2020 году психические расстройства войдут в первую пятерку болезней человечества. Уже сегодня проблемы, связанные с психическим здоровьем, ежегодно обходятся экономике Великобритании примерно в 70 млрд фунтов стерлингов (4,5% ВВП страны). В США психические расстройства и злоупотребление наркотическими веществами занимают 2-е место среди причин временной инвалидности и 3-е – среди причин постоянной инвалидности трудоспособного населения. В России, по оценкам специалистов, в помощи психиатров нуждаются около 21 млн жителей страны, а это примерно 14% населения.

Представитель Международной ассоциации прикладной психологии и Всемирного совета по психотерапии в ООН, психолог Джуди Куриански (Judy Kuriansky) считает Конгресс важным практическим шагом: «Я много говорю в своих работах и на лекциях о том, что такое психологическая устойчивость, как ее достичь, где найти внутренние силы. Но дискуссии должны приводить к делам, поэтому я сотрудничаю с ООН».

Таким же реальным делом Джуди Куриански считает и Конгресс в Москве, в подготовке которого активно участвует. «Забота о психическом здоровье сегодня не менее важна для благополучия общества, чем сохранение здоровья физического».

Еще одна участница Конгресса, психоаналитик Николь Акнин (Nicole Aknin), ректор Университета им. Зигмунда Фрейда (Париж, Франция), вице-президент Европейской конфедерации психоаналитической психотерапии, полагает, что более осознанное отношение к жизни, которое сегодня распространяется все шире, и само по себе может служить психотерапией.

«Если мы сумеем прислушаться к жизни и к тому, что она нам предлагает, то поймем, что она всегда предлагает нам эволюцию. И жизнь сама становится терапией, если, конечно, мы ее рассматриваем в этом ракурсе, – размышляет психоаналитик. – Я часто привожу в пример южноафриканского лидера Нельсона Манделу, который пишет, как, будучи в тюрьме, он вдруг уловил искру симпатии в глазах своих тюремщиков, и это придало ему

сил. Это случилось само собой, он не проходил в тот момент психотерапию и подвергался мучениям. Но он смог сделать психотерапией саму жизнь».

«Я считаю, что мы пришли в этот мир, чтобы развиваться, эволюционировать. И если мы проходим психотерапию, то развиваемся быстрее, – подчеркивает Николь Акнин. – И тогда испытания, которые нам выпадают, будут восприниматься не так тяжело. Мы сможем проживать все события нашей жизни как предложения меняться, которые она нам делает».

В рамках Конгресса, который пройдет под эгидой ВОЗ, состоятся международные конференции, панельные дискуссии, мастер-классы, форумы с участием ведущих международных экспертов в области психиатрии, психотерапии, психологии и другие мероприятия. Также будет подготовлена Декларация в сфере охраны психического здоровья, в которую войдут инновационные подходы и практические рекомендации, касающиеся научных исследований, реализации экспериментальных программ, разработки механизмов оценки их эффективности с опорой на передовые достижения в этой области.

Председатель российского оргкомитета Игорь Каграманян, первый заместитель министра здравоохранения России, уверен, что участники Конгресса смогут услышать друг друга, открыто обсудить проблемы и успехи, объединить усилия, чтобы вместе сделать шаг вперед. «Это вовсе не фигуральное выражение, – подчеркивает Игорь Каграманян. – За каждым таким шагом стоит здоровье и благополучие миллионов людей, которым нужна реальная помощь. Я убежден, что вместе мы сможем найти решение даже самых сложных проблем».

Источник <http://www.psychologies.ru/wellbeing/harmony/kak-sohranit-psiicheskoe-zdorove/>

Автор: Юрий Зубцов