



**ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ ПОСВЯЩЕННАЯ
ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
«ДОСТОИНСТВО В ОБЛАСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ВСЕХ В СФЕРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ» 10 ОКТЯБРЯ 2016 ГОДА**



Всемирный день психического здоровья отмечается в мире с 1992 года. Праздник установлен по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения. День психического здоровья входит в перечень всемирных и международных дней, отмечаемых ООН.



В 2016 году Всемирный день психического здоровья прошел во всём мире под девизом **«Dignityinmentalhealth – psychological&mentalhealthfirstaidforall»— «Достоинство в области психического здоровья: первая помощь для всех в сфере психологического и психического здоровья».**

Кризисы психического здоровья и дистресс воспринимаются по-разному из-за невежества, низкого уровня знаний, стигмы и дискриминации. Этому нельзя позволить случиться, тем более что, как мы знаем, там где нет психического здоровья, нет здоровья и в общем понимании этого слова.

Первая помощь в сфере психологического и психического здоровья должна быть доступна для всех, а не только некоторых. Именно по этой причине Всемирная федерация психического здоровья (ВФПЗ) впервые выбрала психологическое и психическое здоровье в качестве темы для Всемирного дня психического здоровья 2016 года.

С момента введения в 1960 году практики базового жизнеобеспечения (BasicLifeSupport (BLS)) и сердечно-легочной реанимации (CardiopulmonaryResuscitation (CPR)) без оборудования, многие люди посредством своего вмешательства смогли помочь прохожим и спасти им жизнь.

В связи с этим, Ассоциация медицинских сестер России и секция РАМС «Сестринское дело в психиатрии и наркологии» поддержали поддержали Всероссийскую акцию, посвященную Всемирному дню психического здоровья **«Достоинство в области психического здоровья: первая помощь для всех в сфере психологического и психического здоровья».** **Целями акции были:**



- ☒ Узнать, как оказать базовую первую помощь в сфере психологического и психического здоровья, и любой мог оказать помощь людям, столкнувшимся с подобными проблемами, таким же образом, как они это делают в кризисной ситуации в сфере физического здоровья;
- ☒ Обратить стигму, ассоциирующуюся с болезненным состоянием психического здоровья, в достойное и уважительное отношение к данной проблеме;
- ☒ Дать возможность людям принять меры по привлечению внимания к сфере психического здоровья;
- ☒ Работать с отдельными лицами и учреждениями по разработке наилучшей практики оказания первой помощи в сфере психологического и психического здоровья;
- ☒ Обеспечить, с учетом культурных особенностей, возможность



изучения материалов для повышения уровня навыков оказания первой помощи в сфере психологического и психического здоровья у членов общественности.

На призыв об участии в акции откликнулись региональные сестринские ассоциации: Республики Карелии и Марий Эл, Чувашской Республики, Архангельской, Владимирской, Вологодской, Ивановской, Кировской, Костромской, Томской, Тюменской и Омской областей.

Всего в акции приняли участие: 4296 медицинских сестер, акушерок, медрегистраторов, фельдшеров-лаборантов, фельдшеров, студенты мед. колледжа Омской области, 187 врачей, 6 психолога, 13 медицинских психологов.

Участниками для проведения акции подготовлены: плакаты (67 шт), памятки (9408 шт.), буклеты (11895 шт.), брошюры (6456 шт.), смайлики (30 шт.), открытки (53 шт.), «дневники радости» (50 шт.), листовки (6378 шт.), санитарные бюллетени (129 шт.), 168 уголков здоровья, 46 рефератов, тематические альбомы (3 шт) слайд – шоу «Депрессия» для проведения лекций, видеофильм «Депрессия: глобальный кризис» (2 шт.).

Проведены: круглые столы (12), тематические вечера(4), мастер классы для пациентов (5), беседы с населением (4195), беседы с пациентами (2246), лекции (242), общепольничные конференции (7), региональная конференция в Архангельской области (1), общепольничные семинары (2), тренинги для медицинского персонала «Как не сгореть на работе» (2).

Была организована экскурсия в музей истории ОГБУЗ «Томская клиническая психиатрическая больница» имени В.П. Шульга, которую посетило 87 человек (пациенты, медицинский персонал, студенты СибГМУ).

В Тюменской области проведен Флешмоб, в котором, приняло участие 17 медицинских организаций. Организовано и проведено 4 конкурса на лучший рисунок, республиканский конкурс презентаций среди специалистов со средним медицинским образованием на тему «Психическое здоровье – основа вашего благополучия» (1).

Проведено тестирование населения по таким опросникам как, «Продолжительность и качество сна», «тест на стрессоустойчивость» и опросник HADS, тест на внимание и образное видение (1234 чел), дни открытых дверей, которые посетили 4657 человек, выпущено 12 статей в печатных изданиях, 4 выступления на телевиденье по вопросам укрепления психического здоровья. Работала «горячая линия» отделений «Телефона доверия».

Также были организованы выставки работ пациентов (10) и проведены праздничные концерты (7), спектакль (1) и дискотека для пациентов (1). Проведены ярмарка здоровья (2), турнир по настольному теннису (1), шашечный турнир (1) и веселые старты (2) среди пациентов. В Кировской области организован выезд пациентов



ПНИ с концертной программой (1) а в городе Ярославле прошел «Фестиваль реабилитационных программ для людей с психическими расстройствами» (1)

Самая насыщенная программа по проведению акции прошла в Чувашской Республике.

7 октября 2016 года на площадке перед главным корпусом Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова впервые в Чувашской Республике состоялась акция «Психологический десант», приуроченная к Всемирному дню психического здоровья. В рамках акции всем желающим предлагали пройти экспресс-диагностику своего психического здоровья по трем направлениям: «Оцени свой интеллект», «Оцени свои резервы», «Оцени свое эмоциональное состояние». Медицинские психологи и волонтеры – студенты психологического факультета ЧГУ им. И.Н. Ульянова проводили тестирование. По итогам такого экспресс-тестирования каждый получал паспорт психического здоровья. По окончании работы психологического десанта сотрудники Республиканской психиатрической больницы провели акцию «Посади дерево». В городе Чебоксары двор больницы украсили 16 саженцев туи, а в Новочебоксарске - 11 саженцев ели. В посадке деревьев приняли участие все отделения больницы. Посаженные деревья олицетворяют вклад каждого подразделения, каждого сотрудника в укрепление и сохранение здоровья жителей нашей республики. Затем все участники акции выстроились в греческую букву «ПСИ», которая используется для обозначения слова «душа», и запустили воздушные шары, загадав желания.



8 октября 2016 года в рамках мероприятий, посвященных Всемирному Дню психического здоровья, в диспансерных отделениях БУ «Республиканская психиатрическая больница» Минздрава Чувашии прошел День открытых дверей. В этот день в диспансерных отделениях, расположенных в городах Чебоксары, Новочебоксарск и Канаш были организованы консультации врачей-психиатров, медицинских психологов, специалистов по социальной работе, юристов, раздавались информационные материалы. Координатор социальной службы рассказала о работе художественной и музыкальной студий больницы, а также кабинета релаксации. В актовом зале была оформлена выставка творчества пациентов, где были представлены поделки из различных материалов. Всего в этот день диспансерные отделения посетили более 70 человек.

10 октября 2016 года в БУ «Республиканская психиатрическая больница» Минздрава Чувашии состоялся круглый стол для средств массовой информации, приуроченный к Всемирному Дню психического здоровья. Специалисты Республиканской психиатрической больницы также решили не оставаться в стороне и впервые открыли двери своего учреждения для журналистов. Журналистам была показана работа психиатрической службы совместно с общественными организациями, опекуном советом, службой занятости. Особо было отмечено о реабилитационных программах для лиц с психическими расстройствами, реализуемых во всех психиатрических больницах Чувашии. Также в этот день артисты Чувашской государственной филармонии дали праздничный концерт для сотрудников и пациентов Республиканской психиатрической больницы.



Профилактической работой охвачено: 12459 пациентов, 31242 человек населения, 146 учащихся образовательных учреждений (Марьяновского и Тарского района Омской области).

По результатам акции получены положительные отзывы граждан об оказании специализированной психолого-психиатрической помощи. Были высказаны слова благодарности от коллег и граждан, как в устной, так и в письменной форме, за полезную и нужную информацию для людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Этот день стал объединяющим, вызвал интерес к теме душевного здоровья и способствовал росту популярности мероприятий по охране и улучшению психического здоровья людей.

Российская ассоциация медицинских сестер и секция РАМС «Сестринское дело в психиатрии и наркологии» выражает благодарность участникам акции за активную гражданскую позицию и проведенную работу.



**Информацию подготовила специализированная секция РАМС
«Сестринское дело в психиатрии и наркологии»**