



**ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ,
ПОСВЯЩЁННАЯ ДНЮ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:
«ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ НА
РАБОЧЕМ МЕСТЕ»
10 ОКТЯБРЯ 2017 ГОДА**



Ежегодно 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья (World Mental Health Day).

Он проводится при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с целью информирования общества о проблемах психического здоровья, о распространении депрессии, шизофрении, психических расстройств, а также о методах и способах его укрепления, профилактики и лечения.

Психическое здоровье – основа благополучия каждого человека, при котором он может реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно работать и приносить весомый вклад в жизнь общества. В процессе жизнедеятельности оно страдает от стрессовых ситуаций, что может привести к расстройствам и болезням. «Охране» психического здоровья посвящен международный праздник.

История праздника

Всемирный день психического здоровья был учрежден в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья (World Federation for Mental Health) и при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Россия присоединилась к празднованию в 2002 году, по настоянию академика Российской академии медицинских наук (РАМН) Т. Дмитриевой. Впервые он прошел в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья (World Federation for Mental Health).

Традиции праздника

Ежегодно праздник проходит под новой темой. В 2017 году тема Всемирного дня психического здоровья — "Психическое здоровье на рабочем месте" (Mental health in the workplace).

Среди актуальных проблем, связанных с охраной психического здоровья на рабочем месте, выделяются: стресс на работе, профессиональное выгорание, взаимосвязь работы и личной жизни и т.д.

К этому дню издаются журналы и брошюры на тему психического здоровья. В России проводится конкурс «За подвижность в области душевного здоровья». Устраиваются семинары и тренинги по личностному росту и преодолению кризисных этапов в жизни.

Интересные факты

По данным ВОЗ каждый четвертый-пятый житель Земли страдает тем или иным психическим расстройством, а каждый второй имеет шанс им заболеть в течение жизни. Большинство из них (52%) — это лица с пограничными психическими расстройствами.

Самое распространенное психическое заболевание — это депрессия. По прогнозам ВОЗ, к 2020 году депрессия будет занимать первое место среди заболеваний по длительности нетрудоспособности в году. В настоящее время ей страдают более 300 миллионов человек.

Не менее важной проблемой являются суициды, которые в ряде случаев связаны с депрессией. По данным ВОЗ, более 800 тысяч человек ежегодно погибают в результате самоубийства, которое является второй по значимости причиной смерти людей в возрасте 15-29 лет. Есть данные о том, что на каждого взрослого человека, погибшего в результате самоубийства, приходится более 20 человек, совершивших суицидальные попытки. Психические расстройства и употребление алкоголя причастны ко многим самоубийствам в мире.

По оценкам ВОЗ, примерно у 20% детей и подростков в мире имеются психические расстройства или проблемы, примерно половина из которых начинается в возрасте до 14 лет.

Психоневрологические расстройства входят в число ведущих причин инвалидности среди молодых людей в мире.

Психические расстройства — важные факторы риска развития других болезней, а также нанесения непреднамеренных и преднамеренных травм. Они повышают риск приобретения таких заболеваний, как ВИЧ, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др.

В некоторых развитых странах психические расстройства являются главной причиной потери трудоспособности и прогулов, и приводят к пропуску сотрудниками большого числа рабочих дней.

На призыв об участии в акции откликнулись региональные сестринские ассоциации: Архангельской, Вологодской, Владимирской, Кировской, Омской, Томской областей и Республика Карелия.

Всего в акции приняли участие: 1919 медицинских сестёр, акушеров, медрегистраторов, фельдшеров-лаборантов, фельдшеров ФАПов, студентов мед. Колледжа, 169 врачей, 3 психолога, 8, операторы ЭВ и ВМ-2 медицинских психологов.

Профилактической работой охвачено: 6986 пациентов, 18676 человек населения, 147 учащихся образовательных учреждений, 146 студентов медицинских колледжей.

В Омской области Аксию поддержали 25 медицинских организаций

Участниками для проведения акции подготовлены: памятки, буклеты, брошюры, смайлики, листовки, санитарные бюллетени, 75 уголков здоровья, слайд – шоу «Депрессия» и «Каким я вижу этот мир» для проведения лекций, видеofilm «Депрессия, лечение, диагностика и профилактика.»

Проведены: круглые столы, тематические вечера на тему «Депрессия преодолима», «Сохраняя позитивное отношение к жизни» «Профилактика депрессии по мере старения», «Страх перед будущим. Профилактика депрессии у подростков и молодых людей», беседы с населением, беседы с пациентами, лекции, общепольничные конференции, 3 конкурса на лучший рисунок, акция в школе «Подари себе настроение!»

Проведен социологический опрос с населением, проведено тестирование населения по таким опросникам как, «Продолжительность и качество сна», «тест на стрессоустойчивость» и опросник HADS, дни открытых дверей, которые посетили 967 человек, выпущено 6 статей в газете «Московский комсомолец» в печатных изданиях, 3 выступления на Первом городском канале в программе «Интервью» по вопросам укрепления психического здоровья.

Работала «горячая линия» отделения «Телефона доверия».

Проведены конкурсы детских рисунков. Также была организована выставка работ пациентов и проведен концерт для пациентов.

Для медицинского персонала были проведены: конференции, семинары и тренинг «Настройся на позитив», анкетирование медицинского персонала на выявление уровня эмоционального выгорания.

Для учащихся школ проведены образовательные мероприятия.

В Вологодской области приняли участие БУЗ ВО «Вологодский областной наркологический диспансер», АУ СО ВО «Октябрьский дом-интернат», АУ СО «Мосейковский психоневрологический интернат».

Выпущено 2 санбюллетеня на тему «Всемирный день психического здоровья». Проведены беседы на тему «Как сохранить психическое здоровье». Проведён круглый стол для медицинского персонала на тему «Стрессоустойчивость».

Во Владимирской области акция прошла в ГКУЗ ВО «Областной психиатрической больнице №1». Проведены лекции в структурных подразделениях ЛПУ на тему: «Как сохранить психическое здоровье?», «Депрессии - нет!».

Оформлен информационный стенд: «Всемирный день психического здоровья».

На общепольничной конференции проведен мастер-класс «Тренинг саморегуляции для медицинских сестёр психиатрических учреждений»

Членами секции "Сестринское дело в психиатрии и наркологии" Республики Карелия

изготовлены и распространены среди медицинских организаций Республики Карелия (15 учреждений) плакаты на тему: "Психическое здоровье на рабочем месте". В ГБУЗ "Республиканская психиатрическая больница" проведена конференция на тему "Психосоматика" (присутствовало 25 чел.). К дню психического здоровья в медико-реабилитационном отделении ГБУЗ "РПНД" проведено плановое занятие для сотрудников "Музыкотерапия". Занятия проводит медицинский психолог Гоголев А.А.



В Кировской области акция прошла в «КОГБУЗ Кировская областная клиническая психиатрическая больница имени академика В.М.Бехтерева»

Проведены беседы с пациентами: на тему: « Депрессия, причины возникновения, лечение, профилактика». Просмотрены тематические психообразовательные фильмы: « Как бороться с тревогой и депрессией», «Депрессия-болезнь 21 века».

Оформлены санитарные бюллетени: « Аффективные расстройства», «Профилактика депрессии».

Оформлены стенды информационными листами на тему: «Основы психического здоровья», «Активный образ жизни- путь к здоровью и совершенству», «Страх перед будущим», « Стрессоустойчивость»

В библиотеке состоялась литературная гостиная на тему «Поэзия М.Ю.Лермонтова». Прошла литературно-музыкальная композиция на стихи С.Есенина.

12 октября в АРТ-студии прошел мастер-класс по уходу за волосами в осеннее-зимний период. Встреча закончилась практическим занятием по обучению завязывания галстука, которую провела руководитель АРТ-студии Светлана Валерьевна.

17 октября состоялась поездка в музей Краеведения. Пациенты, в сопровождении экскурсовода, познакомились с животным миром Кировской области, начиная с Ледникового периода до наших дней.

11 октября в Рублевском ПНИ состоялся концерт, в котором приняли участие пациенты .

В рамках мероприятий, посвященных Всемирному дню психического здоровья, в АРТ-студии прошел ряд интереснейших мастер-классов.

4 октября – «Розы из кленовых листьев»

16 октября – «Поделки на CD дисках»

31 октября – «Боди – АРТ»



В Томской области в рамках акции проведены лекции, беседы, конкурсы рисунков, плакатов, ярмарки здоровья. Выпущены листовки, плакаты и буклеты. Оформлены уголки здоровья. Проведены беседы с медицинским персоналом и пациентами на темы: «Стресс и его влияние на здоровье», «Что нужно знать о психическом здоровье», «Психическое здоровье человека», «Нет здоровья без психического здоровья», «Как сохранить спокойствие в беспокойном мире», «Профилактика депрессий» с последующим обсуждением этой темы и рисованием.

Проведены беседы с персоналом на тему: «Профессиональные заболевания работников психиатрической службы», «Достоинство в области психического здоровья: первая помощь для всех в сфере психологического и психического здоровья». Выпущены буклеты на тему: «Когда нужен психиатр?». Проведена видеолекция с медицинским персоналом и родственниками «Как сохранить психическое здоровье». Проведена выставка картин пациентов.

В Архангельской области проведено психологическое консультирование в ГБУЗ АО «АКПБ» сотрудников учреждения с оценкой факторов здоровья.

Проведены конкурсы уголков здоровья «Отпуск это маленькая жизнь».

В ГБУЗ АО «АКПБ», ГБУЗ АО «СПНД» прошли выставка творческих работ пациентов. Распространена информация (памятки) для пациентов и родственников наркологических пациентов в наркологических отделениях ГБУЗ АО «АКПБ».

Проведена совместная акция ГБУЗ АО «АКПБ», ГБУЗ АО «АПНД» по информированию населения в День борьбы с болезнью Альцгеймера.

Проведён конкурс «Милосердие и мастерство» для персонала ГБУЗ АО «АКПБ».

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 сестёр и секция РАМС «Сестринское дело в психиатрии и наркологии» выражает благодарность участникам акции за активную гражданскую позицию и проведенную работу!

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