



АССОЦИАЦИЯ  
МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР  
РОССИИ

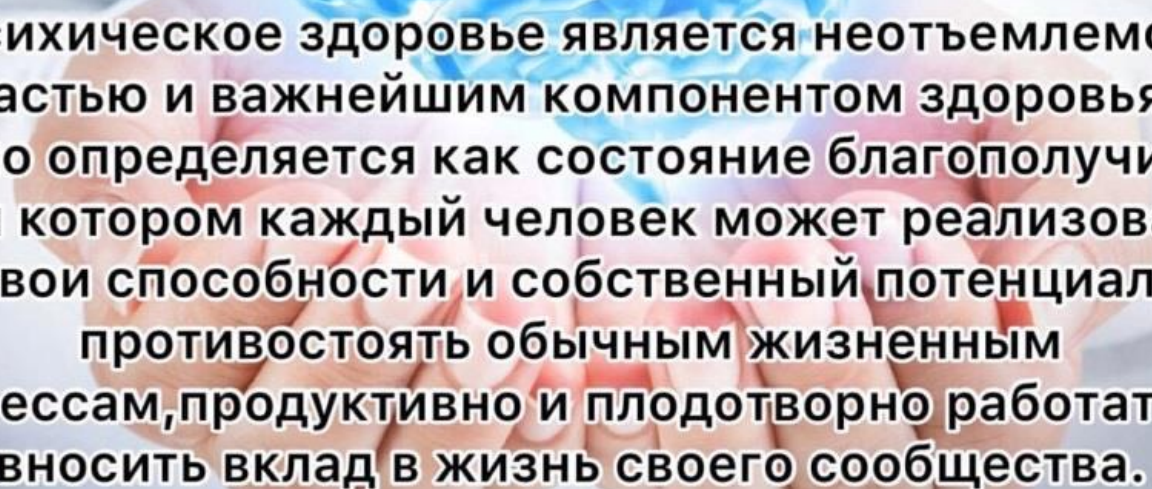


Специализированная секция  
«Сестринское дело в психиатрии»

# Отчет о проведении акции, посвященной дню психического здоровья

# 10 октября - Всемирный день психического здоровья

Тема 2021 года:  
«Психическое здоровье в неравном мире»



Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Оно определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свои способности и собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества.



АССОЦИАЦИЯ  
МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР  
РОССИИ

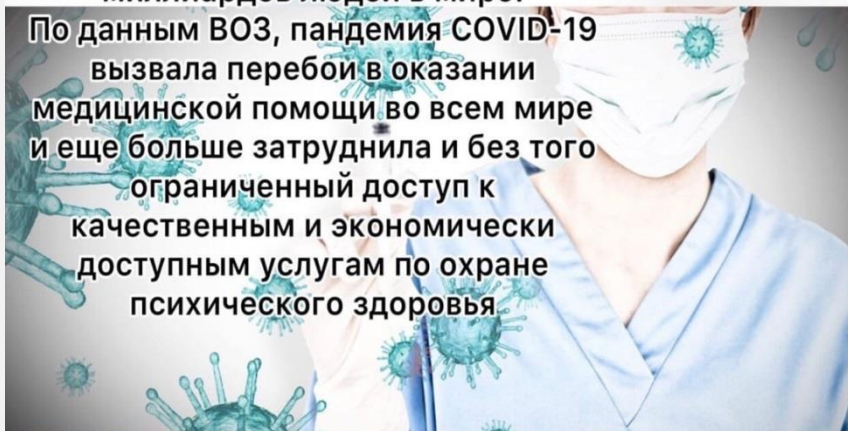
Специализированная секция  
«Сестринское дело в  
психиатрии»



**В акции приняли участие:** медицинские сестры – 3149 чел., психологи - 5 чел., врачи-психиатры – 28 чел., инструкторы по трудовой терапии – 3 чел., социальные работники – 31 чел., педагоги – 28 чел., младшие медсестры – 62 чел. Акцией охвачено 11133 пациента, 1032 населения.

В 2020 и 2021 годах негативным фактором, повлиявшим на психическое здоровье населения, стала пандемия COVID-19, нарушившая привычную жизнь миллиардов людей в мире.

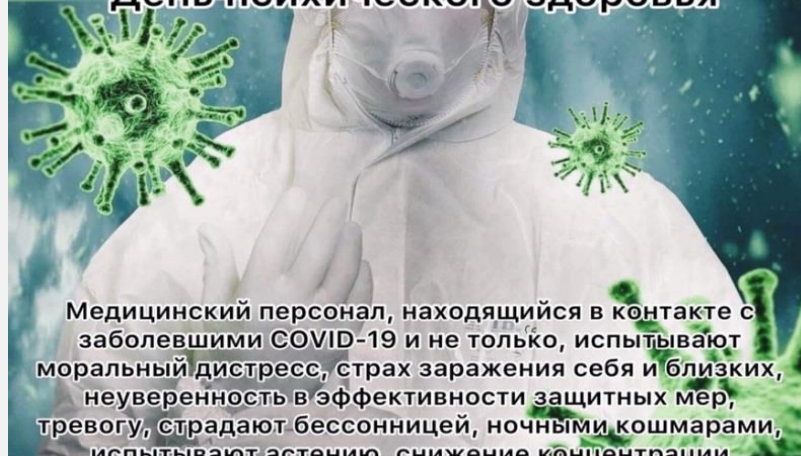
По данным ВОЗ, пандемия COVID-19 вызвала перебои в оказании медицинской помощи во всем мире и еще больше затруднила и без того ограниченный доступ к качественным и экономически доступным услугам по охране психического здоровья.



АССОЦИАЦИЯ  
МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР  
РОССИИ

Специализированная секция  
«Сестринское дело в  
психиатрии»

10 октября  
День психического здоровья



Медицинский персонал, находящийся в контакте с заболевшими COVID-19 и не только, испытывают моральный дистресс, страх заражения себя и близких, неуверенность в эффективности защитных мер, тревогу, страдают бессонницей, ночными кошмарами, испытывают астению, снижение концентрации внимания, чувство беспомощности, панику, эмоциональное истощение вследствие постоянного наблюдения страданий больных и выражения им сочувствия. Все это может привести к эмоциональному выгоранию, депрессии.



АССОЦИАЦИЯ  
МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР  
РОССИИ

Специализированная секция  
«Сестринское дело в  
психиатрии»

# Члены специализированной секции РАМС «Сестринское дело в психиатрии» подготовили и распространили плакаты



АССОЦИАЦИЯ  
МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР  
РОССИИ



Специализированная секция  
«Сестринское дело в психиатрии»

## Скажи тревоге и стрессу нет!



Пандемия Covid -19 стала причиной страха и тревоги миллионов людей по всему миру и оказала влияние на их психическое здоровье.

Пандемия выбила у многих почву из-под ног: оказалось, что мы очень уязвимы перед вирусом и последствиями пандемии. В результате у людей исчезло ощущение стабильности и уверенности в завтрашнем дне.

Многие страдают бессонницей, испытывают постоянную тревогу, депрессию, стресс, растет потребление алкоголя и наркотиков, страдает память.

Эти состояния могут быть последствиями Covid -19, так могут наблюдаться и у людей не переболевших коронавирусом за счет неопределенности, страха тяжело заболеть, тревоги за близких и т.д.



Понните о здоровом образе жизни: правильно питайтесь, высыпайтесь, будьте физически активны. Не курите и не употребляйте алкоголь, чтобы облегчить эмоциональный дискомфорт. Это может только усугубить ситуацию и навредить здоровью.

Регулярно практикуйте активный отдых. Прогулки, велосипед, скандинавская ходьба, пробежки на свежем воздухе — любая физическая активность стимулирует выработку гормонов, которые снижают тревожность и апатию.

Сфокусируйтесь на том, что вы можете контролировать. Это могут быть мелочи для дома, смена стиля, мелкий ремонт, поездки на выходные и другие повседневные дела, которые не требуют слишком много ресурсов.

Оставайтесь на связи с родственниками и друзьями, используя современные средства связи, если личное общение не возможно.

Общайтесь, говорите с членами своей семьи, не замыкайтесь в себе.



Устройте информационный детокс. Сократите время на чтение и просмотр новостей или вовсе откажитесь от них ненадолго. В новостях картина происходящего может выглядеть чересчур негативной. Это подстегивает внутреннюю тревогу и мешает настроиться на позитивный лад.

Отведите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.

Заранее планируйте день, не пытайтесь делать несколько дел одновременно, чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом. Старайтесь не брать на себя в жизни слишком много, не копайтесь в своем прошлом, обвиняя себя за ошибки.





## 10 октября - Всемирный день психического здоровья

10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья, который был учрежден в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья и при поддержке Всемирной организации здоровья (ВОЗ). Россия присоединилась к празднованию в 2002 году, по настоянию академика РАМН Т. Б. Дмитриевой.

Тема Всемирного дня психического здоровья в 2021 году - **"Психическое здоровье в неравном мире"**.

В 2020 и 2021 годах негативным фактором, повлиявшим на психическое здоровье населения, стала пандемия COVID-19, нарушившая привычную жизнь миллиардов людей в мире.



### Психические расстройства при COVID-19:

1. Острая реакция на стресс. Гиперкинетическая форма реагирования на стресс (психомоторное возбуждение, хаотичность мыслей и действий, несоответствие эмоций ситуации, проблемы с концентрацией внимания, проблемы со сном). Гипокинетическая форма реагирования на стресс (замедление психических и двигательных процессов, человек медлителен, растерян, часто сидит в одной позе, мимика и эмоциональные реакции выражены слабо, больной погружен в свои переживания, практически не реагирует на обращение к нему).
2. Тревожные и тревожно-депрессивные расстройства. У лиц с тревожными расстройствами наблюдаются подавленное настроение в сочетании со страхами, тревогой, паникой, чувством вины, бессонницей, навязчивыми мыслями.
3. Соматоформное расстройство — у пациентов возникают жалобы такие же, как у больных коронавирусом (сдавленность в грудной клетке, ощущение нехватки воздуха, удушье, вегетативные кризы из-за сильных переживаний и пр.). При этом человек не болен COVID-19.
4. Панические атаки. Пароксизмальный страх, тревога, внутреннее напряжение, выраженные соматические изменения (учащенное сердцебиение, повышенное АД, потливость, тремор в теле, боль в грудной клетке, нехватка воздуха, тошнота, головокружение, озноб)
5. Эмоционально неустойчивые личностные расстройства. Взрывное поведение, необдуманность поступков, переменчивость настроения, часто внезапные вспышки гнева, возникающие без серьезной на то причины, проявления агрессии, насилия, чувство опустошенности и ненужности, переходящее в особую жестокость по отношению к близким, суицидальные мысли и наклонности.
6. Алкогольная зависимость может стать следствием попытки снятия стресса и тревожности в период пандемии.
7. Нарушения памяти
8. Как показывают новые исследования, тяжелая форма COVID-19 может вызывать делирий в острой стадии заболевания, а затем стать причиной развития депрессии, тревоги, хронической усталости, бессонницы и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

### Рекомендации:

- здоровый образ жизни, правильное питание, режим сна, физическая активность;
- больше общаться с близкими, используя современные средства связи, если личное общение невозможно;
- отказ от курения и распития алкогольных напитков для подавления эмоций;
- снизить информационный поток, если негативные новости приводят к повышенной тревожности;
- если стресс и отрицательные эмоции слишком сильны, не пытаться справиться с ними самостоятельно и обратиться за медицинской помощью.



Выпущено 563 плаката  
1809 буклетов, листовок  
12 санитарных бюллетеней,  
оформлено 76 уголков  
здоровья и стендов





# Размещена информация в социальных сетях

## Скажи тревоге и стрессу нет!

Здоровый образ жизни: правильно питайтесь, высыпайтесь, будьте физически активны. Не курите и не употребляйте алкоголь, чтобы облегчить эмоциональный дискомфорт. Это может только усугубить ситуацию и навредить здоровью

Оставайтесь на связи с родственниками и друзьями, используя современные средства связи, если личное общение не возможно. Общайтесь, говорите с членами своей семьи, не замыкайтесь в себе.

Устройте информационный детокс. Сократите время на чтение и просмотр новостей или вовсе откажитесь от них ненадолго. Постоянный контроль ситуации подстегивает внутреннюю тревогу и мешает настроиться на позитивный лад.

Отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря

## Скажи нет тревоге и стрессу!

Прогулки, велосипед, скандинавская ходьба, пробежки на свежем воздухе — любая физическая активность стимулирует выработку гормонов, которые снижают тревожность и апатию.

Заранее планируйте день, не пытайтесь делать несколько дел одновременно, чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом. Старайтесь не брать на себя в жизни слишком много, не копайтесь в своем прошлом, обвиняя себя за ошибки.

Сфокусируйтесь на том, что вы можете контролировать. Это могут быть мелочи для дома, смена стиля, мелкий ремонт, поездки на выходные и другие повседневные дела, которые не требуют слишком много ресурсов.

## Будьте здоровы!

# Всего в акции приняли участие

- 3149 медицинских сестер из
- Ленинградской области
- Приморского края (г. Уссурийск)
- Смоленской области
- Томской области
- Вологодской области
- Республики Карелия
- Владимирской области
- Архангельска, Северодвинска
- Удмурдской республики (г. Глазов, г. Ижевск)
- г. Омска (наркологический диспансер)
- г. Брянска





# Г. Омск



## ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ, ПОСВЯЩЕННАЯ ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ 10 ОКТЯБРЯ 2021г

### «Профилактика психического Здоровья в условиях пандемии»



**ПРАВИЛА  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

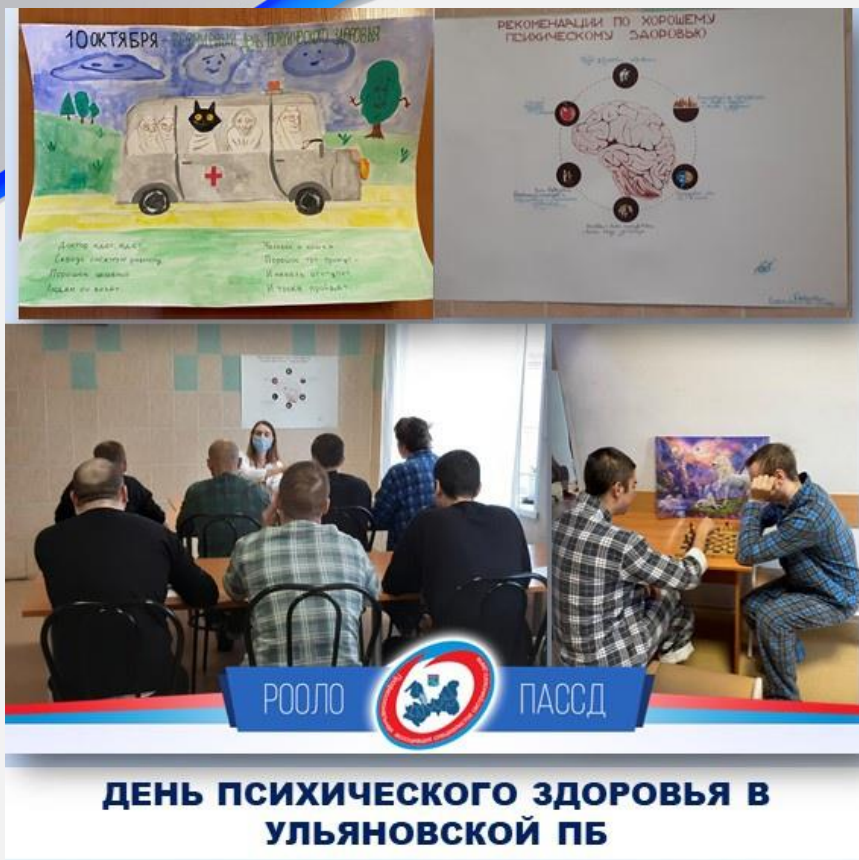
- НЕ СНИМАЙТЕ СТРЕСС С ПОМОЩЬЮ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ
- ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАТЬ  
СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ
- УВЕЛИЧЬТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ
- УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ИНТЕРЕСНЫМ ДЛЯ ВАС ЗАНЯТИЯМ,  
ОБЩЕНИЮ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ
- НАЙДИТЕ ВРЕМЯ  
ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ  
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ
- СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ  
НА ПОЗИТИВНОМ  
В ВАШЕЙ ЖИЗНИ!
- ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ!

**ПРОЙДИТЕ ШКОЛУ УПРАВЛЕНИЯ  
СТРЕССОМ В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ!**

В БУЗОО  
«Наркологический  
диспансер» Омской  
области медицинскими  
сестрами выпущены и  
распространены  
бесконтактным  
способом (в почтовые  
ящики) 250 листовок и  
памяток



# Ленинградская область



- Медицинская сестра ГКУЗ ЛО «Ульяновская психиатрическая больница» Надежда Николаевна Абрамова подготовила статью «Роль медицинских сестер психиатрического стационара в борьбе с дискриминацией лиц, страдающих психическими расстройствами»
- Прошел турнир по шахматам среди пациентов
- Оформлена стенгазета со стихами пациентов

# Ленинградская область

- В ЛОГКУЗ «Свирская психиатрическая больница» проведена радиотрансляция по всем отделениям стационара с информацией о Всемирном Дне психического здоровья 2021 года
- Лекции для пациентов



**ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В  
СВИРСКОЙ ПБ**



# Ленинградская область

Лекции с пациентами:

«Правила, следуя которым, возможно сохранить психическое здоровье»

«В здоровом теле здоровый дух»

«Здоровое питание»



**ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В  
ДРУЖНОСЕЛЬСКОЙ ПБ**

**ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В  
ТИХВИНСКОЙ ПБ**

# Провели семинары, беседы с населением о первых признаках психических расстройств и методах их профилактики

ГБУЗ АО «Северодвинская городская детская клиническая больница»



Приморский край  
Город Уссурийск





## В Томской области на базе ОГАУЗ «Томская клиническая психиатрическая больница» проведены лекции с пациентами:

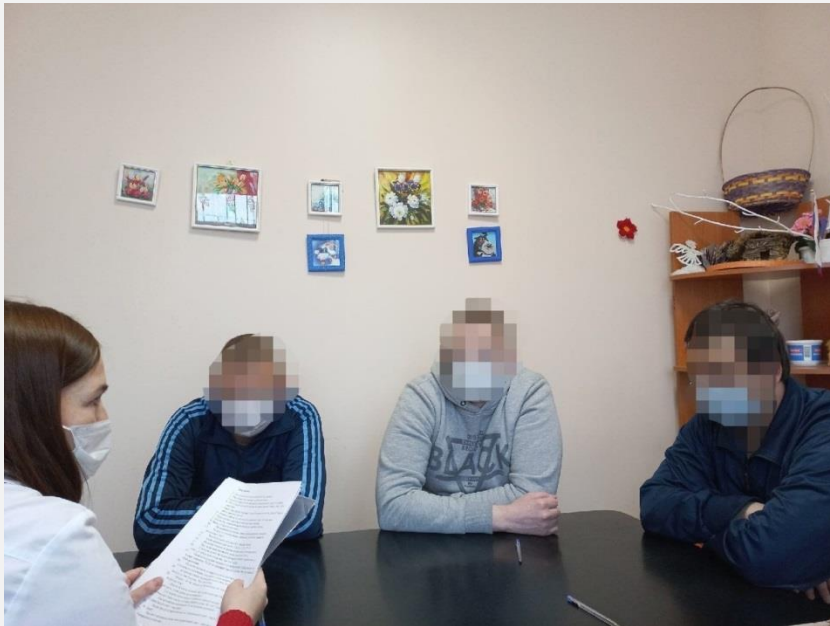
- «Критерии психического здоровья»
- «Гармония в твоих мыслях..., гармония в твоих чувствах., гармония и здоровье в твоём теле!»
- «Психические расстройства при covid-19»
- «Что такое стресс и как с ним справиться», «Позитивное мышление»
- «Развивай умение владеть собой»
- «Как сохранить психическое здоровье»
- «Аутоагрессия среди молодежи»
- «Скажи вредным привычкам нет!»
- «Скажи тревоге и стрессу нет!»
- «Тревожные и тревожно-депрессивные расстройства»
- «Профилактика депрессий» и др.



# Республика Карелия

- Проведен тренинг «Учись держать себя в руках», использовалась арт-терапевтическая техника: «Дерево добрых пожеланий»
- «Мандалотерапия», которая является одним из арт-терапевтических подходов, используемых для благоприятного воздействия на психологическое состояние пациентов

С привлечением психолога проведен психообразовательный тренинг «Здоровый образ жизни и психическое здоровье».





# В Приморском крае

Сотрудники ГБУЗ КПБ №1 участвовали в спортивных мероприятиях «Экскурсия в зоопарк», «Эстафета», так же был организован праздник здоровья для медработников - «Прогулка в осеннем лесу». Без спортивных мероприятий не остались и пациенты, для которых были проведены «Веселые старты» в день психического здоровья.



# Вологодская область

- На базе БУЗ ВО «Вологодская областная психиатрическая больница» и БУЗ ВО «Медсанчасть «Северсталь» проведены информационные занятия «Всемирный день психического здоровья»
- Профилактические беседы ко Дню психического здоровья с использованием информационных листов на темы: «Молодые люди и психическое здоровье в изменяющемся мире», «Что нужно знать о психическом здоровье», «Психическое здоровье в неравном мире «Скажи тревоге и стрессу нет!», «Психические расстройства при COVID -19»



# Смоленская область

Проведены тематические беседы и 1 лекция с пациентами на тему психического здоровья



# Мероприятия в регионах


- Были организованы просмотры художественных фильмов с дальнейшим обсуждением, концерты для пациентов.
- В детском отделении Краевой психиатрической больницы г. Уссурийска был проведен утренник «Золотая осень» и организованы спортивные игры для детей на свежем воздухе
- В детском отделении ГАУЗ «Брянской областной психиатрической больницы №1» была проведена акция «Нарисуй свое настроение»
- В Удмуртии психологи провели занятия с медицинскими сестрами
- В отделении принудительного лечения специализированного типа ГБУЗ АО "АКПБ» г. Архангельска был организован концерт духового оркестра сотрудников УФСИН.





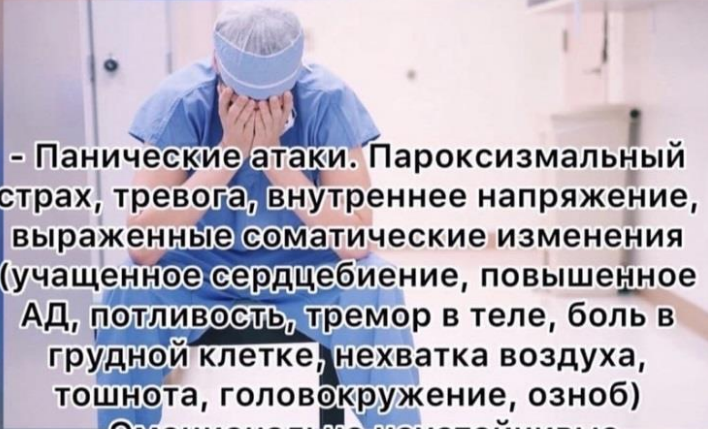
# Владимирская область

- На базе ГКУЗ ВО «Областной психиатрической больницы №1» проведена конференция, были представлены доклады:
- «Какое оно психическое здоровье?»
- «Психические расстройства при COVID-19»
- «Роль медицинской сестры в психиатрии»

 АССОЦИАЦИЯ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР РОССИИ

Специализированная секция «Сестринское дело в психиатрии»

## Психические расстройства при COVID-19



- Панические атаки. Пароксизмальный страх, тревога, внутреннее напряжение, выраженные соматические изменения (учащенное сердцебиение, повышенное АД, потливость, тремор в теле, боль в грудной клетке, нехватка воздуха, тошнота, головокружение, озноб)
- Эмоционально неустойчивые личностные расстройства. Взрывное поведение, необдуманность поступков, переменчивость настроения, часто внезапные вспышки гнева.

# Проведено мероприятий

- Беседы - 354
- Лекций - 45
- Конкурс рисунка- 3
- Круглых столов - 5
- Просмотр вебинаров, видеолекций, презентаций - 22
- В день открытых дверей медицинские организации посетили 183 человека
- Анкетирование и тестирование - 3
- Классные часы по психическому здоровью – 5
- В соц.сетях (VK, instagram) были размещены фотографии с хэштегом #стресс#стопстресс#деньпсихическогоздоровья.





# Слова благодарности и положительные отзывы:

- «Проведение таких мероприятий ведет к сплочению в коллективе, и является полезным и интересным и для сотрудников, и для пациентов»
- «Акция дала возможность сделать что-то позитивное, укрепить собственное психическое благополучие и поддержать пациентов»
- «Акция позволила обратить внимание на проблемы психического здоровья, на людей, которые страдают этими заболеваниями. Это повод побудить людей заботиться о собственном психическом здоровье и оказывать поддержку другим»
- «Активное участие всех пациентов отделения в мероприятиях позволило детям быть самими собой, выражать свободно свои мысли и чувства, мечты и надежды, а также — освободиться от негативных переживаний»
- «Такие мероприятия плодотворно влияют на микроклимат в отделении, эмоциональный подъем, повышают качество выполняемой работы»
- «День психического здоровья – очередной повод объединить усилия медицинского персонала и пациентов к восполнению внимания к вопросам психического здоровья».