



# Психическое здоровье и первая психологическая ПОМОЩЬ

Академия психологии и педагогики ЮФУ

Южный филиал ФКУ «Центр экстренной психологической помощи  
МЧС России»



10 октября, начиная с 1992 года,  
официально признано Всемирным днем  
психического здоровья.



Международный день  
психического здоровья  
10 октября



*День психического здоровья  
входит в перечень  
всемирных и международных  
дней, отмечаемых ООН.*

# Тема Международного дня психического здоровья 2015 года

**“Mental Health and Dignity”**

## ▶ **"Психическое здоровье и достоинство человека".**

Главное - подход, основанный на уважении и сохранении чувства собственного достоинства. Важно, что психические расстройства заслуживают такого же внимания и заботы, как и соматические болезни.

### Сопутствующие вопросы:

- ▶ - лично-центрированные подходы к терапии,
- ▶ - разнообразие возможностей для социальной интеграции,
- ▶ - повышение информированности о психологическом неблагополучии и его причинах в таких учреждениях, как школы, центры занятости и пансионаты по уходу за престарелыми.

▶

# Психическое здоровье: определение и критерии ВОЗ



- ▶ **Психическое здоровье**– это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.
- ▶ **Психическое здоровье: критерии ВОЗ**
- ▶ Осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».
- ▶ Чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
- ▶ Критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам.
- ▶ Соответствие психических реакций (адекватность) социальным обстоятельствам и ситуациям.
- ▶ Способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.
- ▶ Способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.
- ▶ Способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

# Психическое здоровье людей: состояние сегодня

- ▶ Первоочередной целью Всемирного дня психического здоровья является содействие сокращению расстройств, по поводу которых не проводится явно недостаточно мероприятий: депрессивных расстройств, посттравматических, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости
- ▶ По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), на планете сегодня живет более 450 миллионов людей, имеющих психическое неблагополучие.
- ▶ Каждый седьмой страдает паранойей или шизофренией, подвержен депрессиям, психотравмам, алкоголизму, другим психическим расстройствам.



## М.М. Решетников

Восточно-Европейский институт психоанализа. Санкт-Петербург, Россия

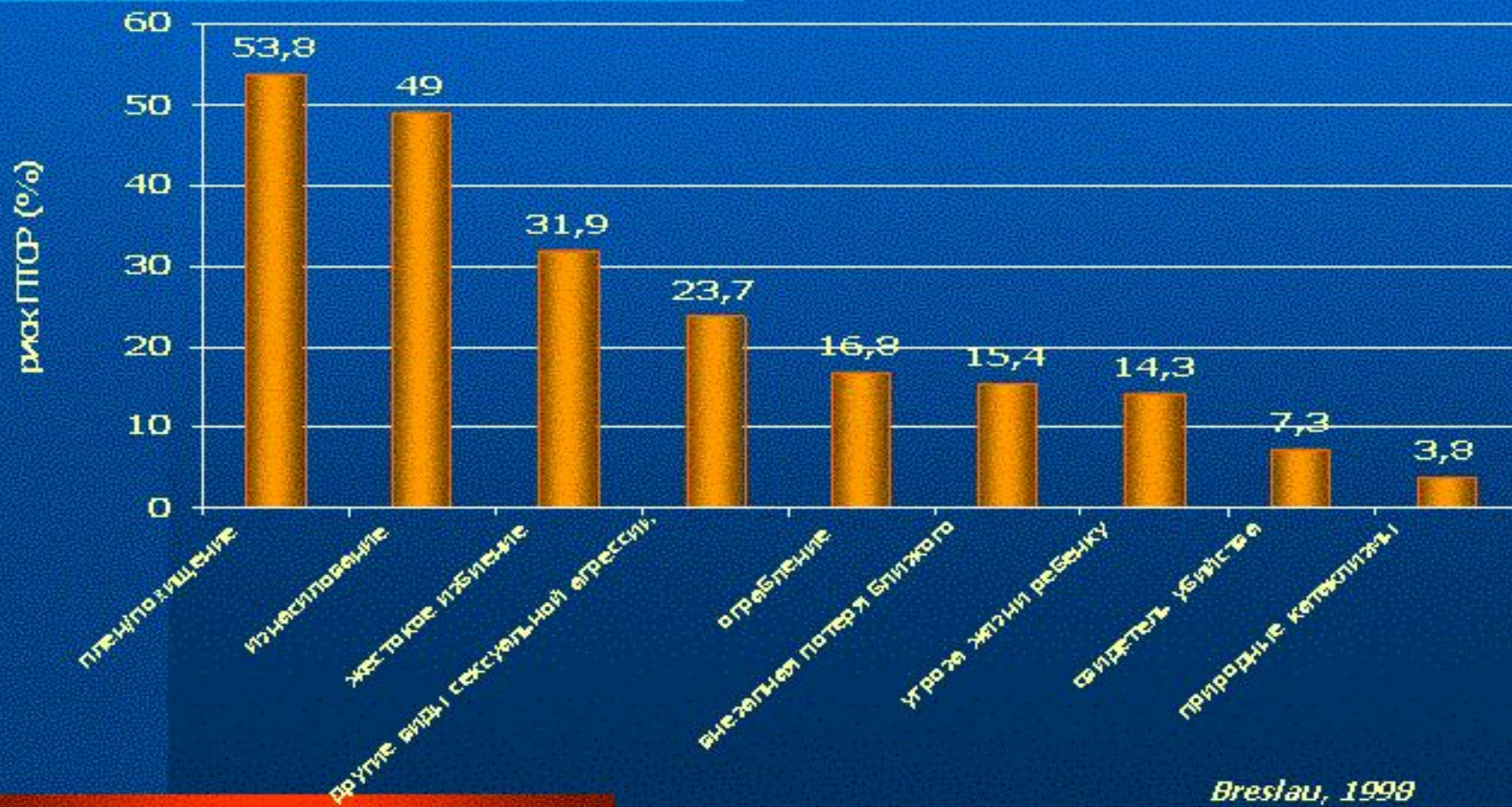
### Психическое здоровье населения

- Увеличение числа пациентов, нуждающихся в психиатрической или психологической помощи, низкая психологическая культура населения, отсутствие системы раннего выявления предрасположенности к психопатологии.
- По данным ЮНЕСКО (2009) в настоящее время в большинстве европейских стран пациенты с психическими расстройствами занимают коек больше, чем больные раком, туберкулезом и сердечнососудистыми заболеваниями вместе взятые
- Одной из самых распространенных форм психопатологии становятся депрессии
- Потенциальное число пациентов, нуждающихся в психиатрической или психологической помощи - 7-15% от всей популяции. Для России - это около 14 млн. человек.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА

- ▶ **Психологическая травма** – это вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий на его психику; часто связана с физической травмой,
- ▶ **Последствия травмы:** быть склонность к суициду и зависимости, психосоматические заболевания, расщепление личности, развитие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР); переживание тревожности, беспричинных страхов, чувства «замороженности» (отсутствие чувств), избегание общения, проблемы с засыпанием, внезапные вспышки раздражительности и т.д.

# ПТСР: характер травмирующих ситуаций (в мирное время)

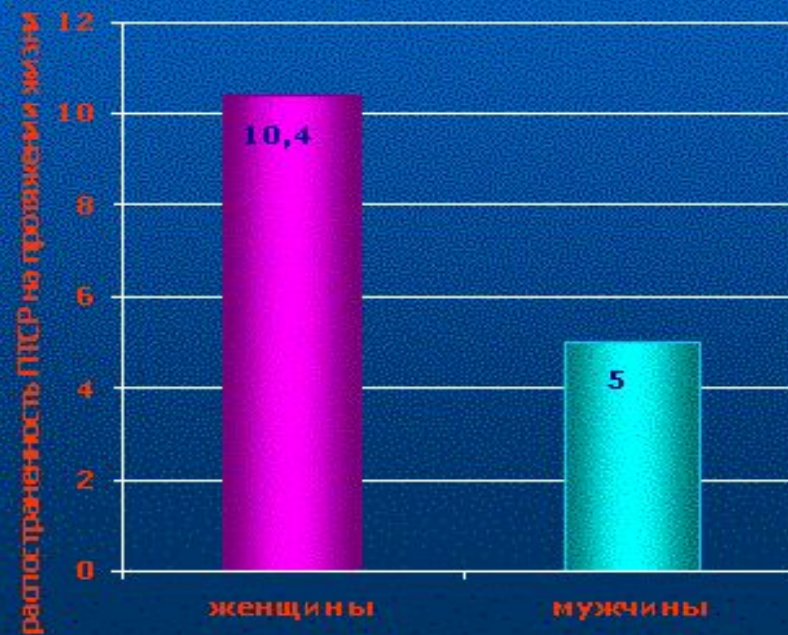
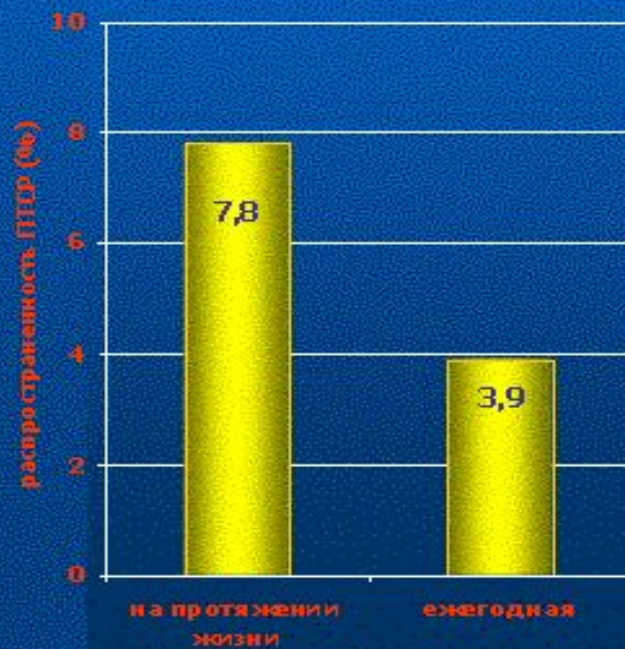


Breslau, 1998



# ПТСР: распространенность

ПТСР – одно из 5 наиболее распространенных психических расстройств



*Kessler 1995, Kessler 1999*

Круг основных этиологических и патогенетических звеньев, определяющих включение симптоматики невротического уровня

Экзогенные факторы

Травма головы

Интоксикация

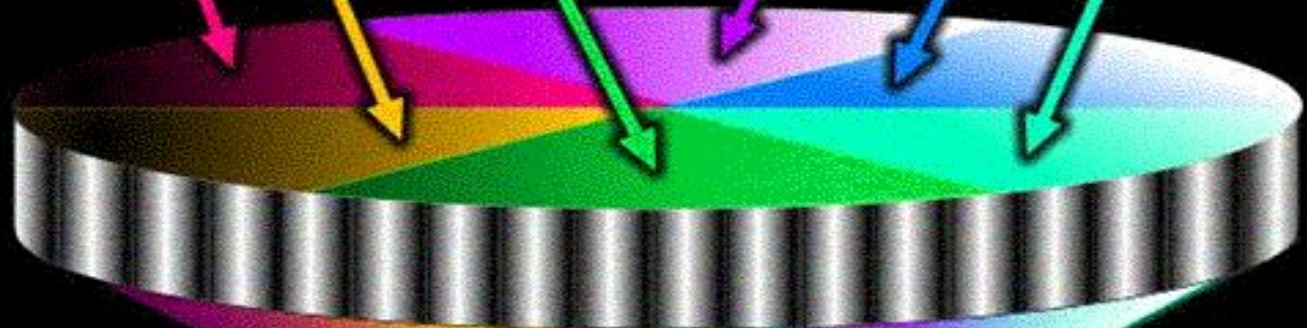
Психогения

Эндогенные факторы

Функциональное состояние организма

Генетические особенности

Личностные особенности



Невротические расстройства

# ВОРОНКА ТРАВМЫ



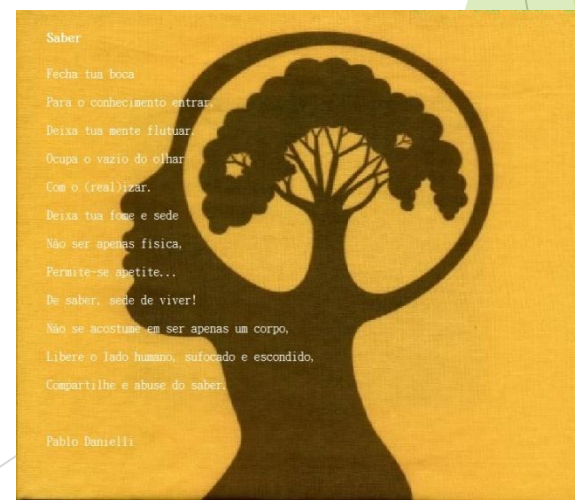
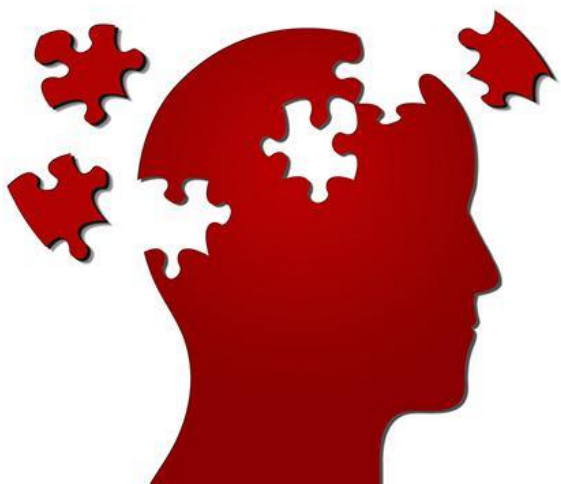
Питер Левин:

Травматическая воронка - это водоворот, который поглощает нереализованную энергию борьбы-бегства.

Когда человек пребывает в воронке травмы, он испытывает страх, головокружение, подавленность, сжатие, упадок сил, холод, тяжесть, скованность, при этом стремится к самоподавлению, самоограничению и саморазрушению.

# ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

- ▶ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ
- ▶ ЗДОРОВАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СРЕДА
- ▶ ЗОЖ
- ▶ ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ И ДЕЗАДАПТАЦИЙ



Saber

Fecha tua boca

Para o conhecimento entrar.

Deixa tua mente flutuar.

Ocupa o vazio do olhar.

Com o (realizar).

Deixa tua fome e sede

Não ser apenas física.

Permite-se apetite...

De saber, sede de viver!

Não se acostume em ser apenas um corpo.

Libere o lado humano, sufocado e escondido.

Compartilhe e abuse do saber.

Pablo Danieli

# ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ

## ▶ ЗОЖ КАК СПОСОБ УВЕЛИЧЕНИЯ РЕСУРСОВ ЛИЧНОСТИ

## ▶ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

- ▶ Ранняя психологическая помощь способствует частому самоизлечению от посттравматического стрессового расстройства в более поздних периодах.
- ▶ Такая помощь должна оказываться всем, не зависимо от того, как пострадавший перенес катастрофу, так как тяжесть посттравматического стрессового расстройства не зависит от первичной реакции.
- ▶ Целью оказания первой психологической помощи является ослабление или предупреждение острой стрессовой реакции у пострадавших и предупреждение развития стойких последствий травмы путем создания условий для осознанной оценки пострадавшим произошедшего и эмоциональной переработки содержания травматического события.
- ▶ Первая психологическая помощь должна быть направлена на стабилизацию состояния пострадавших, уменьшение последствий дистресса, на облегчение психологического и физического восстановления, профилактику внешней и аутоагрессии, удовлетворение базовых физиологических потребностей и потребности в безопасности, помощи в решении возникших проблем, в восстановлении контроля над ситуацией и в доступе к продолжению оказания помощи или ускорению ее оказания.



Оказание первой психологической помощи и самопомощи - важнейший навык образованного человека, позволяющий сохранить свое здоровье и здоровье ближнего



# ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ - наука о психологических причинах здоровья

- ▶ В Академии психологии и педагогики ЮФУ направление «Психологии здоровья» изучается и в программах бакалавриата и в магистратуре
- ▶ В Академии работают программы дополнительного образования по **Клинической психологии**, **Психологии здоровья**, **Психологии здоровья, физической культуры и спорта**, **Телесно-ориентированной психологии**
- ▶ Специалисты АПП ЮФУ работают в сотрудничестве с психологами МЧС, военными психологами, с Епархией и другими организациями, способствующими оказанию психологической помощи людям
- ▶ **Адрес:** 344038, Ростов-на-Дону, ул. Нагибина, 13, к. 240 (деканат дневного отделения психологического отделения)
- ▶ **Телефоны:** +7(863)230-32-07, +7(863)230-32-27
- ▶ **Факс:** +7(863)230-32-07    **E-mail:** [psyf@sfedu.ru](mailto:psyf@sfedu.ru)





Спасибо за внимание!

