



АКАДЕМИЯ
ПОСТДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФГБУ ФНКЦ ФМБА РОССИИ

Кафедра психиатрии, наркологии и психотерапии

Меры поддержания психического здоровья в период эпидемий

Авторы
Никифоров И.А.
Постнов В.В.
Меркин А.Г.

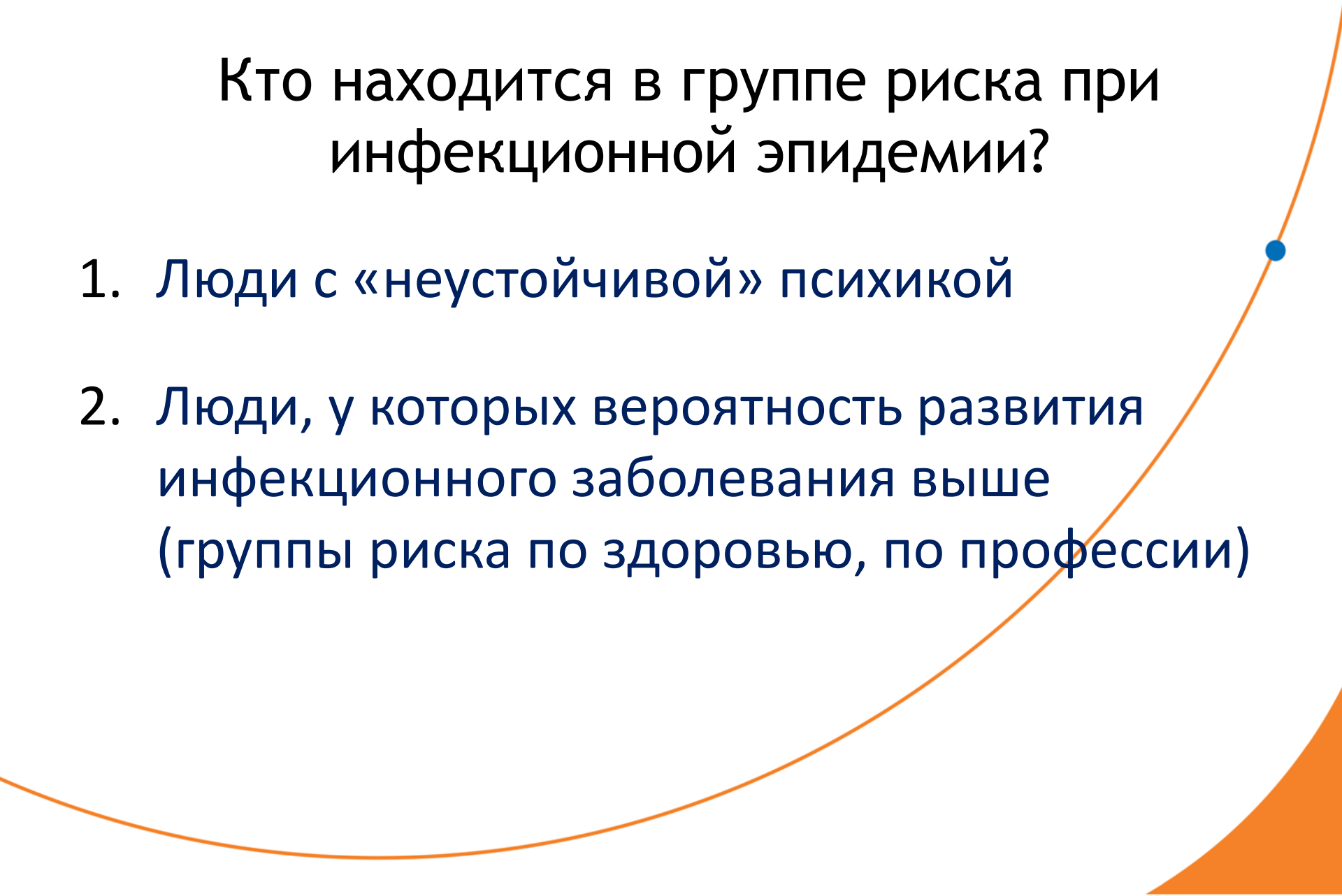
2020 г.

Психическое здоровье

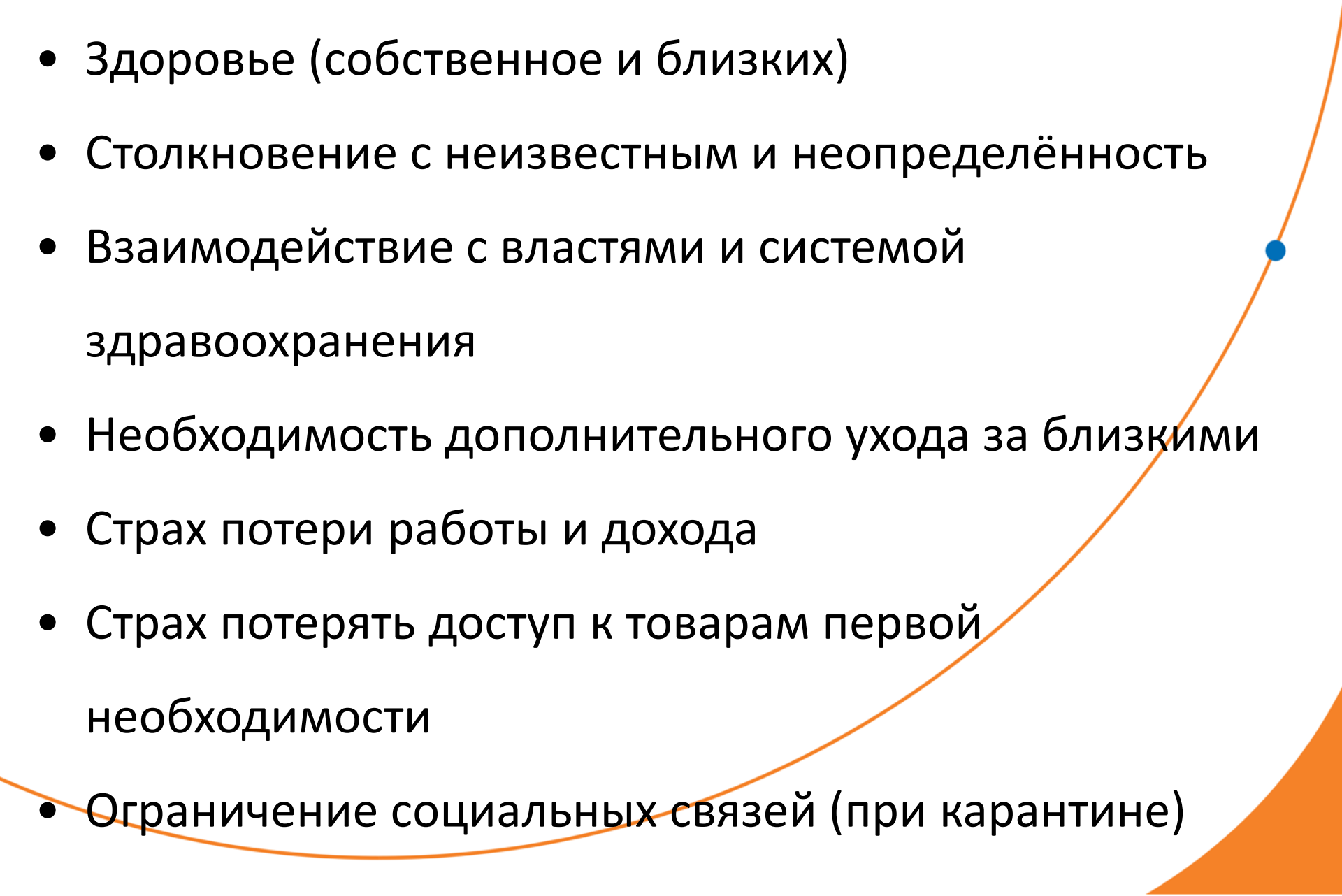
Ментальное здоровье, по определению ВОЗ (2001) – психическое благополучие человека, которое позволяет ему реализовать собственный потенциал, помогает противостоять стрессу, продуктивно работать и вносить свой вклад в развитие общества.

Испытывать тревогу в ситуации неопределённости и эпидемии – это нормально!

Кто находится в группе риска при инфекционной эпидемии?

1. Люди с «неустойчивой» психикой
 2. Люди, у которых вероятность развития инфекционного заболевания выше (группы риска по здоровью, по профессии)
- 
- A decorative orange curve starts from the bottom left, goes up and to the right, and then curves down towards the bottom right. A small blue dot is located on the upper part of this curve. In the bottom right corner, there is an orange triangle pointing towards the right.

Факторы стресса при эпидемии инфекции

- Здоровье (собственное и близких)
 - Столкновение с неизвестным и неопределённость
 - Взаимодействие с властями и системой здравоохранения
 - Необходимость дополнительного ухода за близкими
 - Страх потери работы и дохода
 - Страх потерять доступ к товарам первой необходимости
 - Ограничение социальных связей (при карантине)
- 
- A decorative orange graphic element consisting of a curved line that starts from the bottom left, rises to a peak on the right side, and then curves downwards. A small blue dot is located on the upward-sloping part of the curve. In the bottom right corner, there is a solid orange triangle pointing towards the top right.

Психические (ментальные, поведенческие) эпидемии (Индуктированное бредовое расстройство F24.0)

В период социальных катаклизмов и глобальных эпидемий возможно также одновременное проявление и «эпидемическое» распространение среди значительных групп людей разного рода одготипных отклонений различной степени тяжести, сопровождающихся необычным, зачастую девиантным поведением

Психические эпидемии в истории

- Вплоть до начала XIX в. массовые (индуцированные) психозы рассматривались как проявление народного невежества
- Специалисты начали изучать массовые психоконтагиозные явления (т.е. психические нарушения, передающиеся через контакты в обществе), в XX веке
- Лечение проводилось в монастырях, хотя иногда они также оказывались зараженными «беспоодержимостью»
- В.М. Бехтерев относил данную группу расстройств к расстройствам, обусловленным внушением/самовнушением

Классификация психических эпидемий (по А.Л. Чижевскому)

- Военные
- Революционные и политические
- Религиозные и религиозно-исторические
- Нервно-психические и истеро-сексуальные
- Психопатические

«...психическая эпидемия переходит в психопатическую потому, что к массовому движению присоединяются люди с явными нарушениями психики, тогда создается впечатление, что все участники массового движения просто обезумели, «все подражают поведению сумасшедшего, все продолжают его дело, а между тем еще совсем недавно все они мыслили здраво и трезво; такова великая роль общественного внушения, роль психической индукции».

Описание

- Индуцированный психоз обладает повышенной степенью психической заразности, высоким уровнем внушаемости, имеет в качестве источника индуктора, т. е. провокатора какой-то навязчивой идеи, девиантного поведения и т. д.
- Считается, что удаление индуктора (его помещение в психиатрическую клинику, например) или контрмеры (разоблачение индуктора-провокатора) может решить проблему прекращения такого рода эпидемии

Особенности психической эпидемии

- Эффект внушения/самовнушения
- Эффект заразительности, или импульсивного поведения в толпе (даже при отсутствии самой толпы)
- *Гелиотаракс* — переход больших масс людей из статического состояния в динамическое
- Преобладающие в обществе настроения, создаваемые под влиянием манипулирования сознанием в интернете и масс-медиа

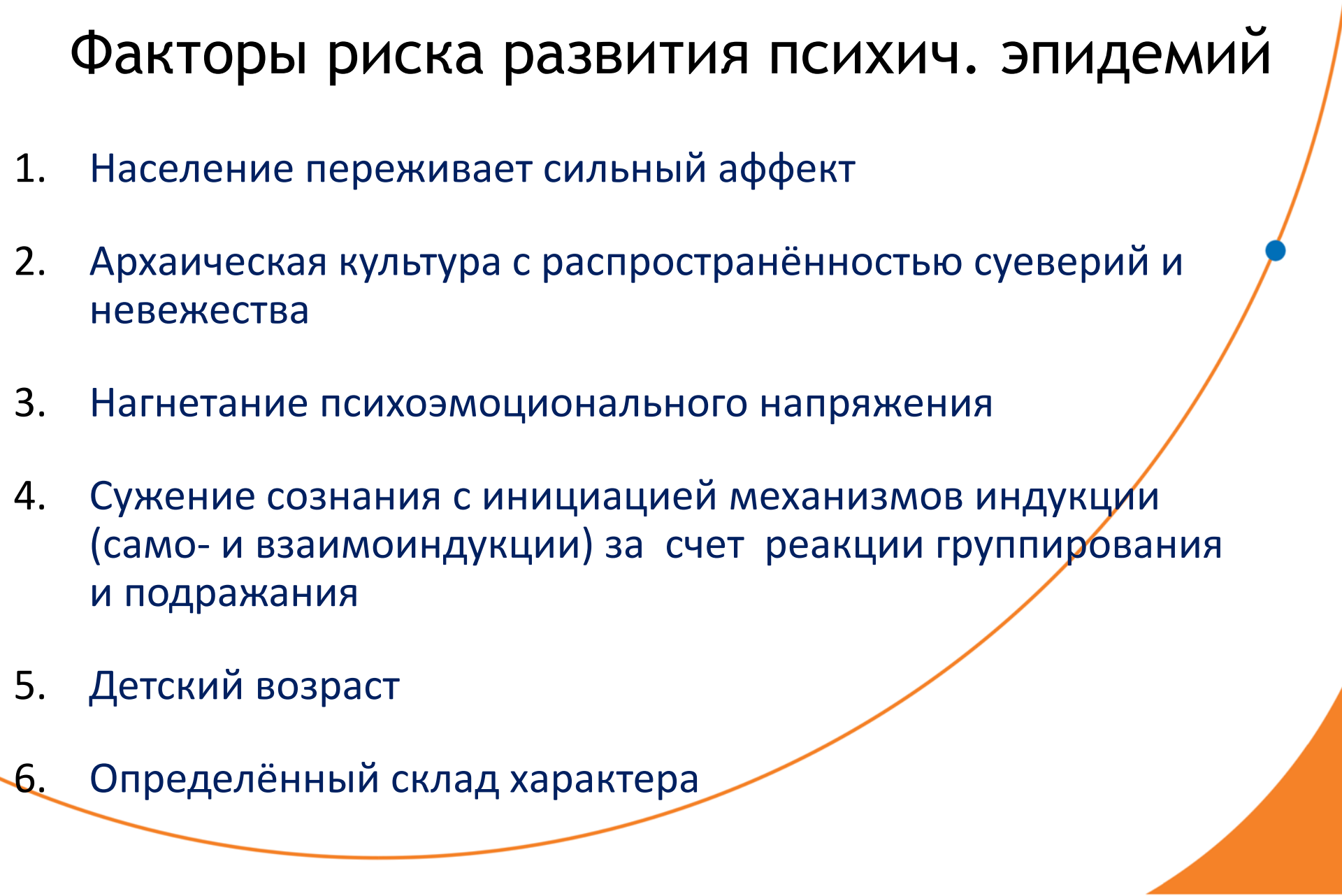
Особенности психической эпидемии

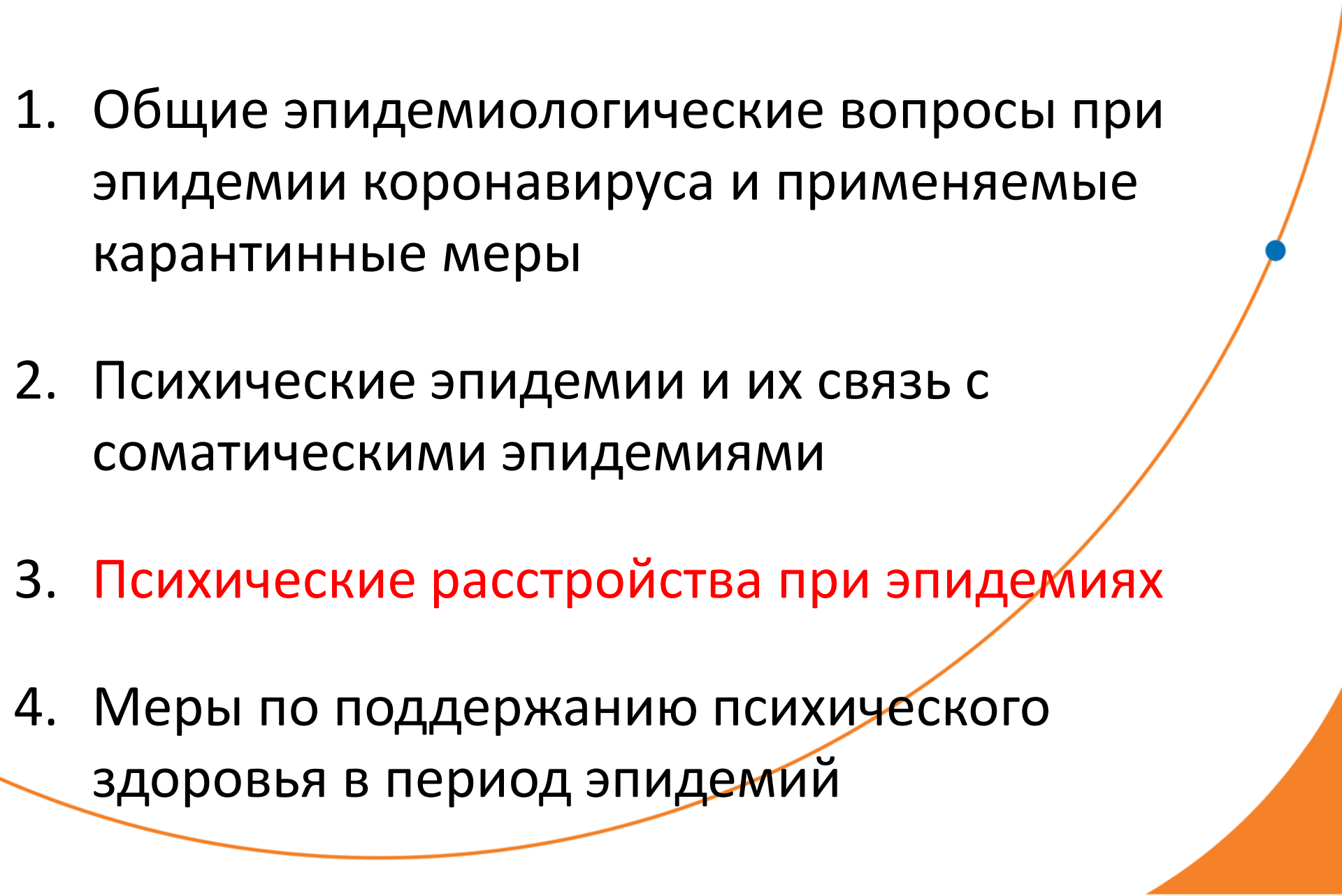
Все перечисленные факторы опасны переходом в стадию автоматизма в поведении больших масс людей, что приводит к стиранию не только критического отношения к собственному поведению, но и к утрате индивидуальности вообще (эффект поведения человека в толпе), потере рационального, критически мыслящего «Я».

Бехтерев отмечал, что отсутствие волевого внимания субъекта дает полный простор автоматизму, поэтому воздействие одного лица на другое возможно лишь при «посредстве пассивного восприятия, помимо участия личного сознания»

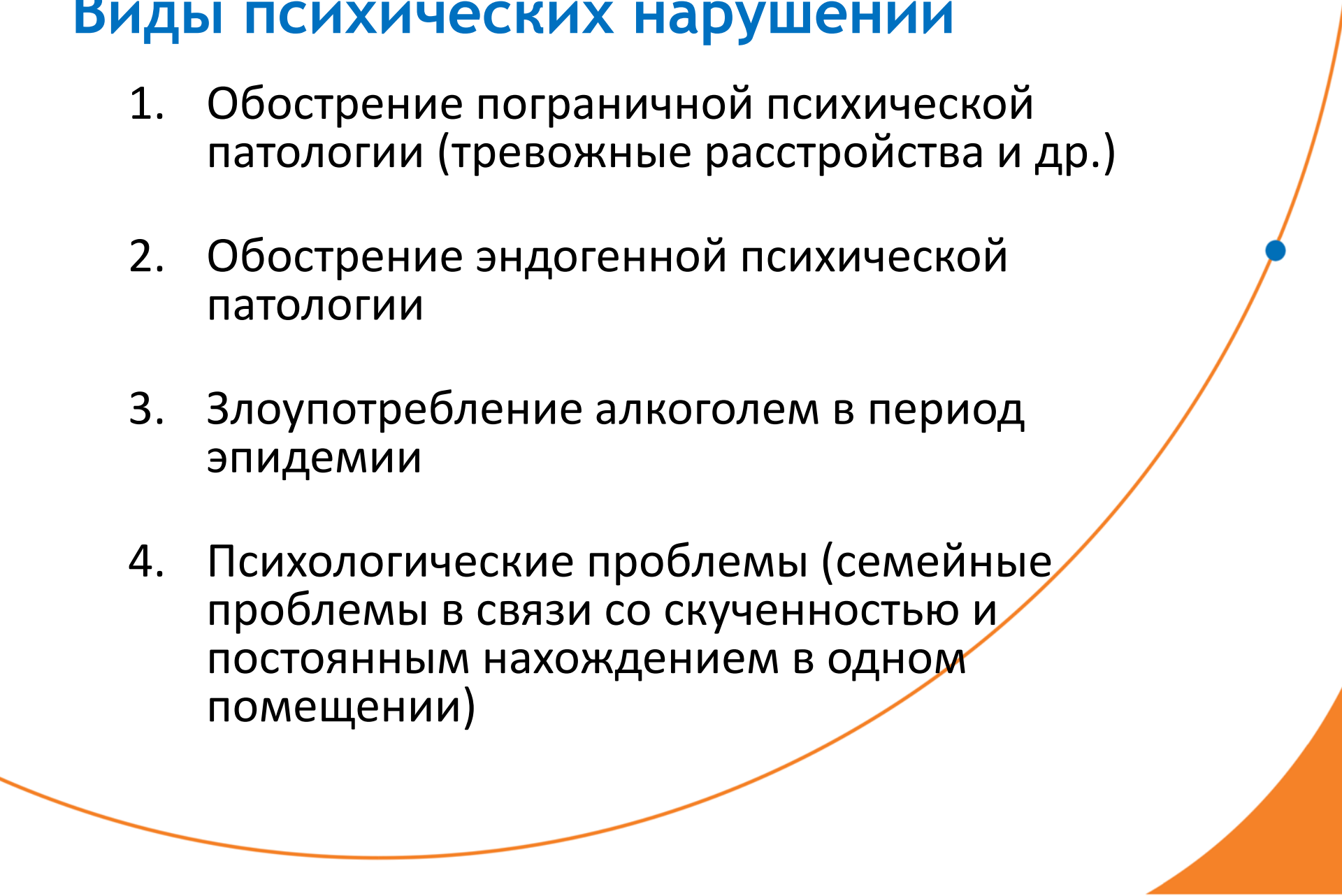
С автоматизмом поведения больших масс людей связан и так называемый эффект домино; проявляясь в психической эпидемии в форме заразительности, он может привести к непредсказуемым последствиям, и сам источник эпидемии (индуктор) может быть увлечен и даже раздавлен ее потоком

Факторы риска развития психич. эпидемий

1. Население переживает сильный аффект
 2. Архаическая культура с распространённостью суеверий и невежества
 3. Нагнетание психоэмоционального напряжения
 4. Сужение сознания с инициацией механизмов индукции (само- и взаимоиндукции) за счет реакции группирования и подражания
 5. Детский возраст
 6. Определённый склад характера
- 
- A decorative orange curved line starts from the bottom left, curves upwards and to the right, passing through the right side of the list, and ends at the top right. A small blue dot is located on this line, positioned between the second and third items of the list.

- 
1. Общие эпидемиологические вопросы при эпидемии коронавируса и применяемые карантинные меры
 2. Психические эпидемии и их связь с соматическими эпидемиями
 3. Психические расстройства при эпидемиях
 4. Меры по поддержанию психического здоровья в период эпидемий

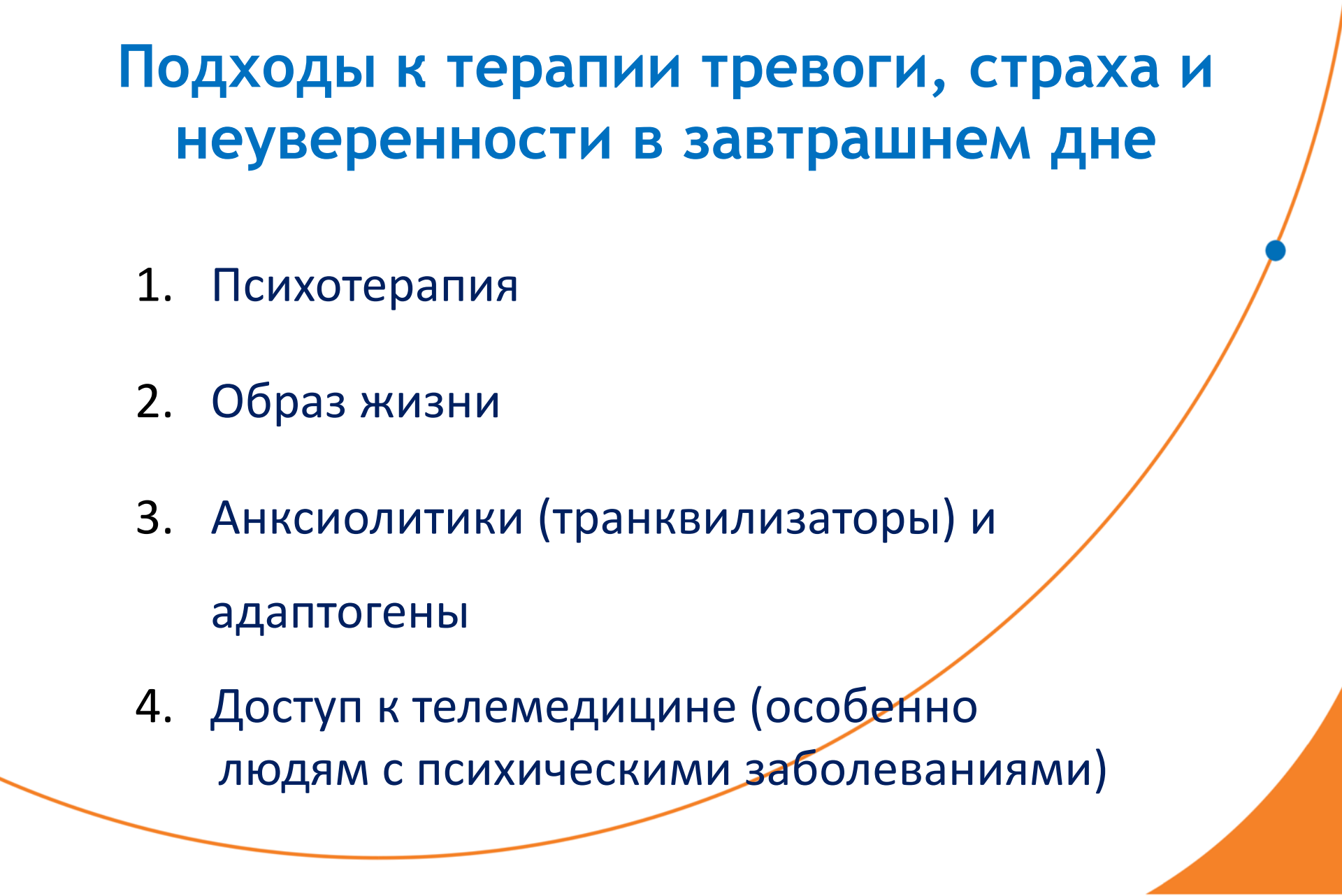
Виды психических нарушений

1. Обострение пограничной психической патологии (тревожные расстройства и др.)
 2. Обострение эндогенной психической патологии
 3. Злоупотребление алкоголем в период эпидемии
 4. Психологические проблемы (семейные проблемы в связи со скученностью и постоянным нахождением в одном помещении)
- 
- A decorative orange curved line starts from the bottom left, curves upwards and to the right, passing through a small blue dot, and continues towards the top right corner of the slide.

Меры по поддержанию психического здоровья в период эпидемий

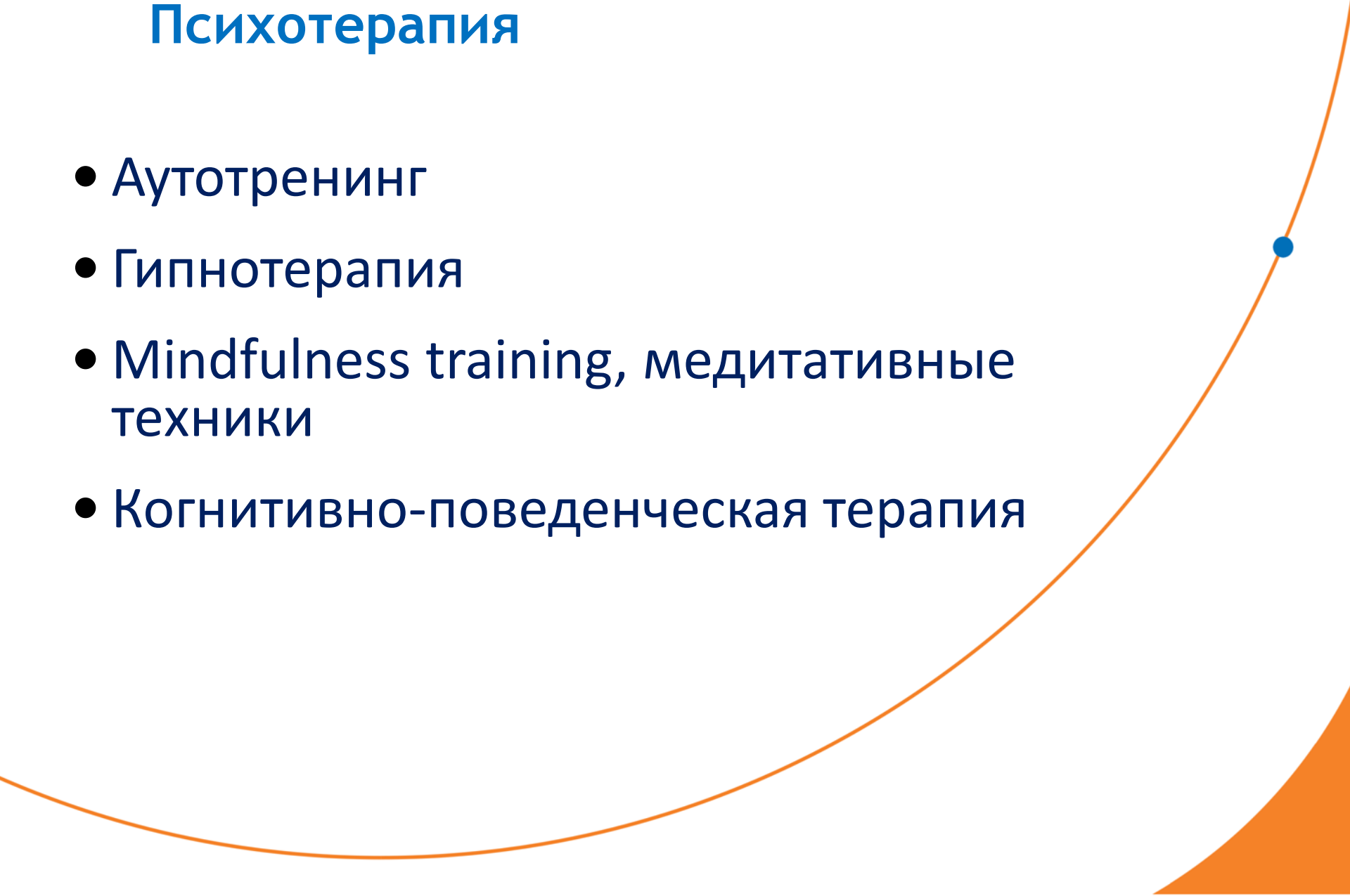


Подходы к терапии тревоги, страха и неуверенности в завтрашнем дне

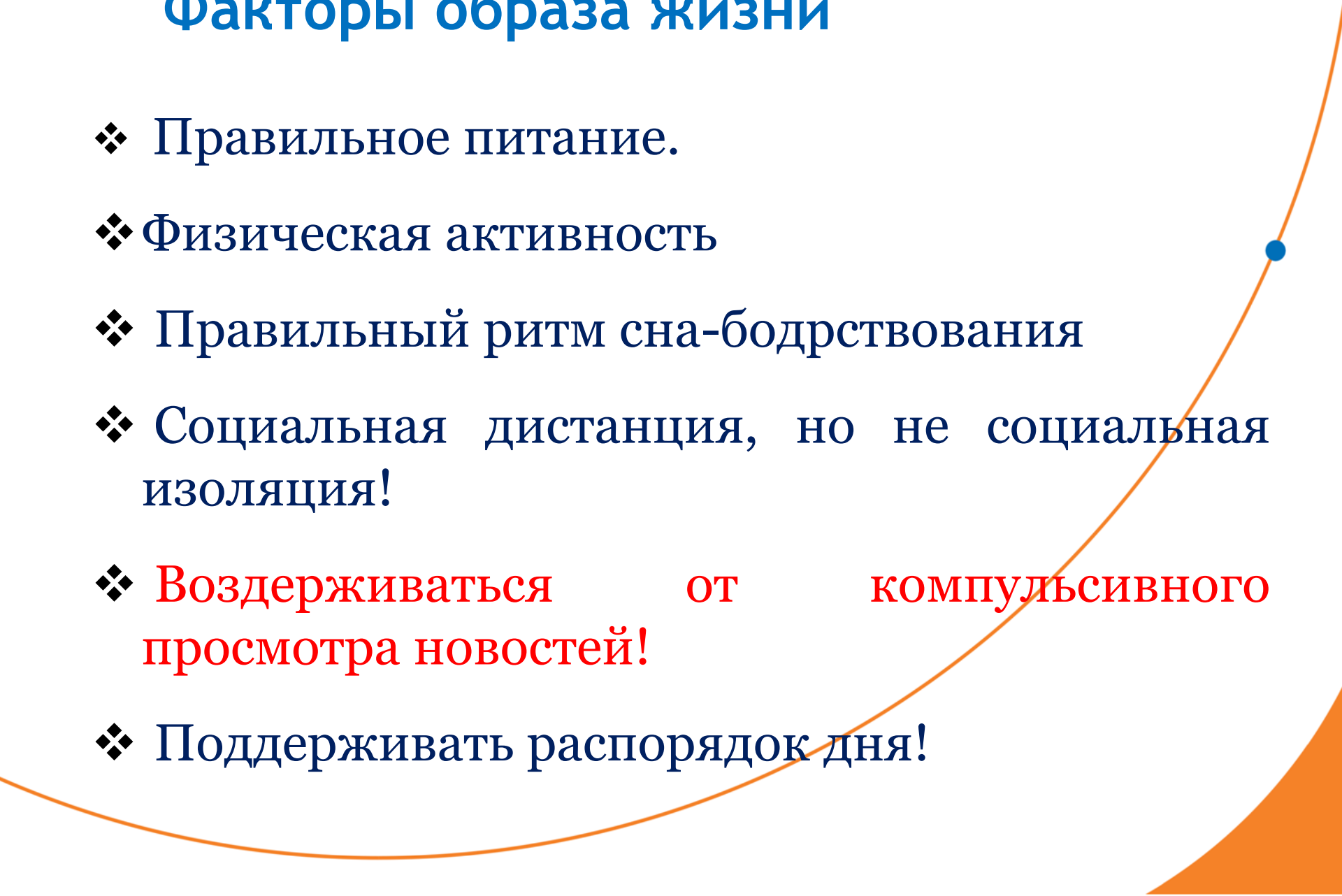
1. Психотерапия
 2. Образ жизни
 3. Анксиолитики (транквилизаторы) и адаптогены
 4. Доступ к телемедицине (особенно людям с психическими заболеваниями)
- 
- A decorative orange curved line starts from the bottom left, curves upwards and to the right, ending near the top right corner. A small blue dot is placed on this line, approximately halfway up the curve.

Психотерапия

- Аутотренинг
- Гипнотерапия
- Mindfulness training, медитативные техники
- Когнитивно-поведенческая терапия



Факторы образа жизни

- ❖ Правильное питание.
 - ❖ Физическая активность
 - ❖ Правильный ритм сна-бодрствования
 - ❖ Социальная дистанция, но не социальная изоляция!
 - ❖ Воздерживаться от компульсивного просмотра новостей!
 - ❖ Поддерживать распорядок дня!
- 
- A decorative orange curved line starts from the bottom left, curves upwards and to the right, ending near the top right corner. A small blue dot is located on this line, positioned roughly in the middle of the slide's vertical space.

Лекарственная поддержка

- Витамины, адаптогены
 - Бензодиазепины как средство «скорой помощи»
 - Нейролептики при психозах
- 
- A decorative orange curve starts from the bottom left, rises towards the right, and then curves upwards. A small blue dot is located on this curve in the upper right quadrant. In the bottom right corner, there is a solid orange triangle pointing towards the top right.

Преимущества телемедицины

- Доктор рядом без задержки
- Возможность постоянного мониторинга 24/7
- Экономия времени
- Снижается риск распространения инфекций



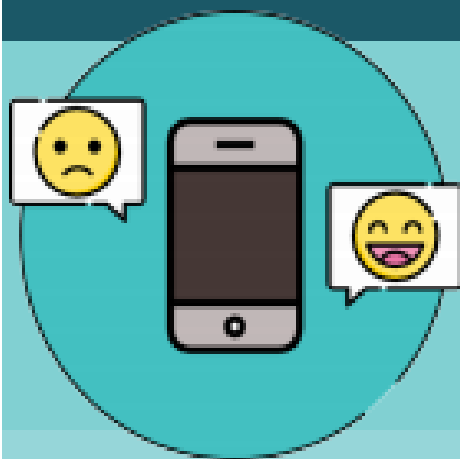
Телемедицина работает в 2 направлениях:

- Коммуникация «врач – врач»
- коммуникация «врач – пациент»



Всемирная организация
здравоохранения

Вирус 2019-nCoV: как справиться со стрессом



Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации - это нормально.

Вам может стать легче от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.

Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.



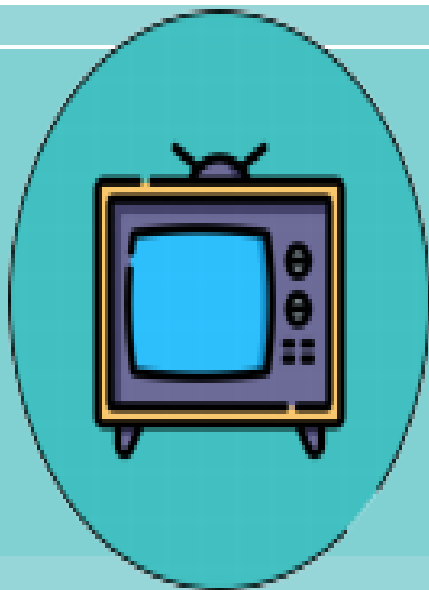


Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции.

Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.

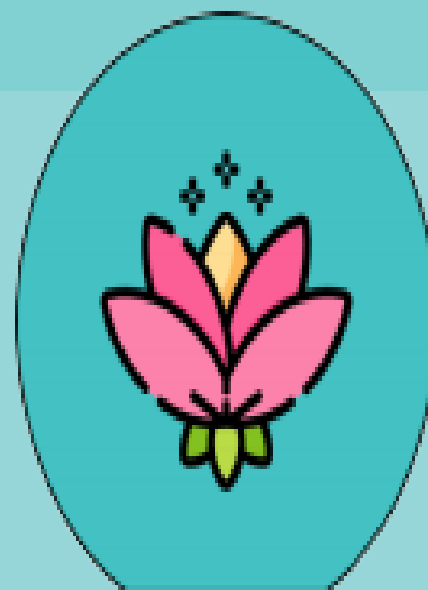
Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.



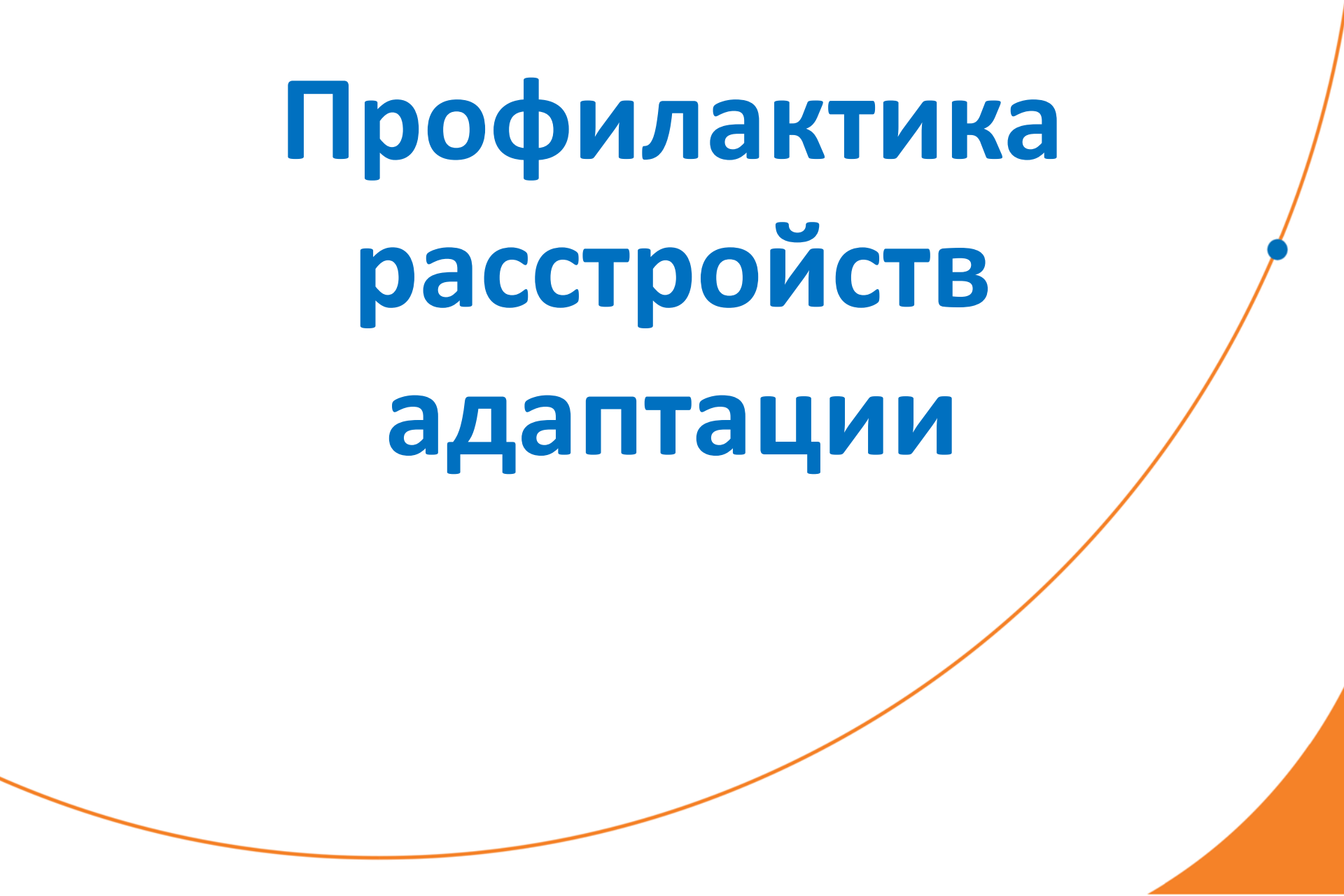


Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.

Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам справиться с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.



Профилактика расстройств адаптации



Профилактика расстройств адаптации

- Безусловно, меры по лечению, коррекции расстройств адаптации должны приниматься в соответствии с Законом *«Психиатрической помощи гражданам и гарантиям по её оказанию»*, строго индивидуально, с учётом всех показаний и противопоказаний.
- Тем не менее, стоило бы выделить некоторые общие рекомендации, вполне приемлемые для большинства граждан, как **средства профилактики расстройств адаптации** в условиях вирусной пандемии.

Профилактика расстройств адаптации

- **Прежде всего** – это меры по обеспечению полноценной **гигиены труда и отдыха**. «Делу время – потехе час» – тезис известный многим с детства.
- В современных условиях наблюдается тенденция ко всё большему распространению таких социально приемлемых и социально одобряемых аддикций, как «работоголизм» и «ургентная аддикция», с погружением в профессиональную деятельность и повышенные, заведомо невыполнимые обязательства (Короленко Ц.П., 1993).
- В таком случае очень многим пациентам с проблемами последствий профессиональных стрессов психотерапевтам приходится напоминать известный тезис, но уже с акцентом на его вторую часть, то есть «делу – время, но И ПОТЕХЕ ЧАС!».

Профилактика расстройств адаптации

- Многие, за время построения карьеры, разучаются адекватно **отдыхать и восстанавливать силы** после работы.
- А пребывание в ситуации «*сидим дома*» как раз позволяет вспомнить забытые привычки и увлечения, а также – научиться новым, вполне полезным для восстановления сил и работоспособности.
- Если даже нет достаточной возможности для полноценных прогулок, то **комплекс физических упражнений и способов активного отдыха может быть достаточно разнообразным** даже в условиях самой тесной квартиры.

Профилактика расстройств адаптации

- Упоминаемый уже **стресс монотонии**, с нарушением режима и привычного распорядка – это мишень для вполне доступных действий по называемому **осознанному структурированию своего времени**.
- **Рекомендуется ежедневно ставить перед собой новые задачи**, тем самым как бы задавая рамки своей осознанной и осмысленной деятельности.
- Дело в том, что так называемые структурные рамки, продиктованные извне, нередко способны приносить дискомфорт, неудобства (необходимость посещать совещания и планёрки, участвовать в нежелательных мероприятиях, улыбаться тем сотрудникам, кто неприятен и т.п.).
- А рамки, созданные самостоятельно способны поддерживать и мобилизовать.
- **Это – одно из лучших средств предупреждения дезадаптации в условиях нынешней самоизоляции.**

Профилактика расстройств адаптации

Ещё одна достаточно общая рекомендация в период ограничительных мер во время борьбы с эпидемией – это соблюдение **информационной гигиены**. Человечество как минимум тридцать лет уже живёт в эпоху информационного бума.

Среди его признаков можно в нашем случае выделить три основных:

- информация стала предельно доступной;
- информация стала навязчивой;
- информация стала агрессивной.

Человеческая психика не в состоянии адекватно сопротивляться современным информационным технологиям. И пресловутый «эффект 25 кадра» - далеко не самое опасное на настоящий момент.

Профилактика расстройств адаптации

- Мало того, что окружает человека такое количество ненужной для него информации, что неизбежно наступает своего рода перегрузка, что выражается в нервозности раздражительности, так ещё и формы подачи этой информации зачастую крайне токсичны.
- В такой период, как сейчас, **рекомендуется максимально оградить себя от ненужной информации.**
- Можно быть в курсе дела и поддерживать свою гражданскую позицию, прочитав новости в текстовом формате.

Профилактика расстройств адаптации

- Просмотр же репортажей, а тем более – изобилующих на телевидении различных ток-шоу – не может не влиять негативно на настроение даже подготовленного человека.
- Сейчас достаточно возможностей для просмотра материала (фильмов и передач) заранее известного с точки зрения прогнозируемого результата, например – фильмов определённого содержания или развивающих, развлекающих передач с минимальным содержанием рекламы или даже без таковой, перерывов на новости и т.п..

Профилактика расстройств адаптации

- Психофизиологический механизм такой рекомендации основан на том, что нагнетание в той или иной форме страхов и тревог в СМИ и в социальных сетях – это своего рода **посыл к глубинным инстинктам, прежде всего – страху и агрессии.**
- Это же лежит в основе поведения и людей, и животных, подолгу смотрящих на сцены гибели своих сородичей (например – стадо антилоп выстраивается лицом к крокодилу, задравшему одну из них, либо – толпа людей вокруг места аварии, ДТП).



Профилактика расстройств адаптации

- **Глубинный страх** заставляет быть лицом к источнику опасности, не позволяет поворачиваться к нему спиной.
- **Поэтому** некоторые современные передачи, даже при негативном к ним отношении, многие не выключают, не осознавая этого.
- **Контрмера может быть одна и достаточно простая: вообще не включать телевизор просто так.**
- **В крайнем случае** - только для просмотра заранее известных фильмов или передач.

Профилактика расстройств адаптации

- Разумеется, здесь приведены лишь самые общие рекомендации.
- Более подробно нужно будет обсуждать меры по преодолению действия стрессов, неизбежно влияющих на каждого в период ограничительных мер в связи с нынешней эпидемиологической ситуацией, в каждом конкретном случае – отдельные, индивидуальные.

Профилактика расстройств адаптации

Одно остаётся несомненным:

даже после преодоления эпидемиологического кризиса, как минимум какое-то время будут ещё сказываться его последствия в виде расстройств адаптации, обострения имевшихся ранее невротических и психосоматических нарушений у достаточно большого количества населения.



АКАДЕМИЯ
ПОСТДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФГБУ ФНКЦ ФМБА РОССИИ

Отдел повышения квалификации, ординатуры
и образовательных технологий

 (495) 601-91-79 ;
(495) 491-35-27
 opk@medprofedu.ru

 www.medprofedu.ru

 Москва,
Волоколамское
шоссе, д. 91

Кафедра психиатрии,
наркологии и психотерапии

 8 (903) 793-99-47

 8 (916) 679-37-30

 narkolog.ipk@mail.ru

 Москва,
Волоколамское шоссе, д. 91