



ОО «Белорусская ассоциация социальных работников»



ОО «Белорусская ассоциация психотерапевтов»

Информационный бюллетень «Социальная поддержка людей с психическими заболеваниями»



*Издается при поддержке
Программы малых грантов Посольства США*

Июнь 14, 2016

Интересные факты

Хикикомори (яп. букв. нахождение в уединении, то есть, «острая социальная самоизоляция») — японский термин, обозначающий подростков и молодёжь, отказывающихся от социальной жизни и, зачастую, стремящихся к крайней степени социальной изоляции и уединения, вследствие разных личных и социальных факторов.

Самоизоляция, демонстрируемая *хикикомори*, является частым симптомом у людей, страдающих от депрессии, ОКР или РАС. Это навело некоторых исследователей на мысль, что возможно, у *хикикомори* имеются некоторые психические расстройства, нарушающие их социальную интеграцию, однако клиническая картина смазана из-за существенных культурных различий между западом и востоком.

Синдром *хикикомори* также по-видимому тесно связан с избегающим или тревожным расстройством личности, а также с социофобией.

Кинугаса Такаюки в своём исследовании писал, что большинство обследованных *хикикомори* в подростковом и юношеском возрасте имели шизоидное, нарциссическое или тревожное расстройство личности.

Источник

<https://ru.wikipedia.org/>

Женщины в два раза чаще страдают от психического истощения

Психическое истощение у женщин наблюдается в два раза чаще, сообщила на пресс-конференции доцент кафедры психотерапии Белорусской медицинской академии последипломного образования Елена ТАРАСЕВИЧ, передает корреспондент БЕЛТА.

Самостоятельно распознать психическое истощение может каждый человек. Прежде всего появляется чувство изможденности, повышенной раздражительности без оснований, в том числе при ярком свете, громких звуках и даже запахах. снизят тревогу, раздражительность и улучшат сон.

Человек постоянно чувствует себя разбитым, хочет спать, но вечером не может уснуть. В этом случае нужен полноценный отдых. Если состояние длится более двух недель, необходимо обратиться за помощью к специалисту, который назначит необходимые лекарственные препараты. В частности, анксиолитики и витаминные препараты. В частности, анксиолитики и витаминные препараты снизят тревогу, раздражительность и улучшат сон.

В целом, по словам специалиста, население сегодня более информировано в этом плане, знает разницу между деятельностью психолога, психотерапевта и психиатра, поэтому не боится обращаться за квалифицированной медпомощью. Специалист может провести дифференциальную диагностику, назначить лечение с помощью лекарственных препаратов и психотерапевтических методик.

По словам Елены Тарасевич, в стране достаточно доступных по цене лекарственных препаратов как импортного, так и отечественного производства, которые снижают уровень стресса, лечат депрессию и другие психические расстройства. Все лекарства выписываются на рецептурных бланках и не более чем на месяц.

Источник: БЕЛТА.

Деинституализация – это «не только закрыть интернаты»

Какие обязательные шаги следует сделать Беларуси на пути к деинституализации и каких ошибок следует избегать, рассказывает представитель Европейской сети независимого проживания (Брюссель) **Лилия Ангелова-Миаденова**.

Читать статью полностью <http://www.disright.org/>

В Минске впервые поставили мюзикл с участием детей с аутизмом

Семейный инклюзив-театр «i» (СИТi-театр) за два месяца подготовил первый спектакль. В постановке вместе с профессиональными актерами и обычными детьми играют дети с аутизмом. 3 июня в Белгосфилармонии прошел премьерный показ мюзикла на белорусском языке «Флейта-чарадзейка».

На протяжении двух месяцев маленькие и взрослые артисты собирались два раза в неделю и усердно работали, чтобы подготовить музыкальный детектив.

В спектакле участвует 32 ребенка, у части из них проблемы аутистического спектра. Определить этих детей на сцене не получается никак. В театре стараются создать условия, в которых будет комфортно каждому ребенку. Для этого организовано профессиональное сопровождение детей с проблемой аутизма. С ними работают сертифицированные специалисты поведенческого анализа — терапевт и тьюторы. Работа таких людей очень важна, но остается за кулисами.

Подробнее news.tut.by

Статистика подростковых суицидов: в зоне особого риска дети от 13 до 17 лет

Следственный комитет Беларуси опубликовал статистику проверок по фактам суицидов несовершеннолетних за период 2015 года, а также с начала нынешнего года. Как видно из этих данных, большинство трагедий произошло с мальчиками в возрасте от 13 до 17 лет.

Данные такого рода озвучиваются ежегодно, а в этот раз — и учитывая недавний «общественный резонанс по проблеме суицидов несовершеннолетних», говорят в СК.

Так, в 2015 году в Беларуси было проведено 26 проверок по фактам суицидов детей и подростков. С начала этого года и по 23 мая — 13 фактов. Для сравнения, в 2014 было 33 проверки.

«Из имеющихся в нашем распоряжении данных можно сделать вывод об отсутствии серьезного всплеска подобных случаев, каждый из которых подвергается детальному анализу наших следователей», — рассказали в Следственном комитете.

Наибольшее число инцидентов в прошлом году произошло в Минске, а также Витебской, Минской и Могилевской областях. По одному случаю — на Брестскую, Гомельскую и Гродненскую область.

Что касается 2016 года, то максимум отмечен в Минске и Гродненской области, а меньше всего — в Брестской и Витебской областях.

Статистика также показывает, что чаще трагедии происходят с несовершеннолетними мальчиками: в 2014 году — 21 из 36 случаев, 2015 году — 14 из 26, а также 9 из 12 случаев в нынешнем году.

Особый риск отмечается у двух возрастных групп — от 13 до 15 лет, а также от 16 до 17 лет.

Источник news.tut.by

Интересные факты

Национальное общество аутизма Великобритании выпустило видео, показав насколько трудно ребенку, страдающему аутизмом, ориентироваться в окружающей среде.

Ролик подчеркивает разницу между нейротипическими людьми, имеющими фильтр между собой и окружающими раздражителями, и аутистами, у которых этого фильтра нет.

Герой видео аутист Алекс Маршалл отмечает, «Я не непослушный, я аутист, и получаю слишком много информации».

Смотреть видео <http://www.autism.org.uk/>

Депрессия: основные факты

Депрессия является одним из распространенных психических расстройств. По оценкам, от нее страдает 350 миллионов человек из всех возрастных групп.

Депрессия является основной причиной инвалидности в мире и вносит значительный «вклад» в глобальное бремя болезней.

Женщины в большей мере подвержены депрессии, чем мужчины.

В худшем случае депрессия может приводить к самоубийству. Ежегодно более 800 000 человек погибают в результате самоубийства — второй по значимости причины смерти среди людей в возрасте 15-29 лет.

Имеются эффективные виды лечения депрессии. Однако такое лечение получают менее половины страдающих от нее людей в мире (во многих странах менее 10%). Препятствия для получения эффективного лечения включают отсутствие ресурсов, нехватку подготовленных поставщиков медицинской помощи и социальную стигматизацию, связанную с психическими расстройствами. Еще одним препятствием является неточная оценка. Во всех странах людям, страдающим депрессией, часто ставится неправильный диагноз, в то время как другим людям, не имеющим этого расстройства, иногда ставится ошибочный диагноз и назначаются антидепрессанты.

Источник сайт ВОЗ

Вор гордится, а клептоман стыдится: психическое расстройство глазами специалиста

— *Клептомания, или патологическое воровство — это психическое расстройство, которое выражается в непреодолимом желании красть,* — рассказывает доцент кафедры судебной психиатрии и психологии ГУО «Институт повышения квалификации и переподготовки кадров Государственного комитета судебных экспертиз» кандидат медицинских наук Анатолий Гелда.

Причины клептомании, как и большинства психических заболеваний, неизвестны. Встречается она довольно редко. А тех, кто с подобным диагнозом официально состоит на учете в психоневрологических диспансерах Беларуси, не наберется и десятка. Но это, по словам специалистов, вершина айсберга. Чтобы представить истинную распространенность явления, эту цифру нужно увеличить в 20, а то и в 50 раз. Все-таки это «стыдное» расстройство, и поэтому сами больные стараются его скрыть и всячески маскируют.

Большая часть клептоманов избегает попадать под наблюдение психиатров в госучреждениях здравоохранения еще и потому, что не хотят подвергаться ограничениям в трудоустройстве, получении водительских прав и так далее. Обычно за помощью к специалистам обращаются их родственники, которые замечают проявления патологии.

Специалисты признают: иногда тяжело отличить привычную кражу от клептомании. В этих случаях требуется собрать обширную информацию о пациенте, изучить его образ жизни. Должно быть как минимум 2-3 случая нелепого, необоснованного воровства мелких вещей, чтобы заподозрить психическое расстройство.

За обычными кражами тоже порой скрывается психическое расстройство (интеллектуальная несостоятельность, специфическое расстройство личности). Воровство формируется с детского и подросткового возраста. И если родители обнаруживают, что их сын или дочь нечисты на руку, лучше всего насторожиться и обратиться за консультацией к детскому психиатру (психотерапевту или психологу).

Поскольку причины клептомании неизвестны, то и радикального метода избавления от нее специалисты предложить не могут. Медикаменты могут снять выраженное навязчивое состояние. Более действенным и эффективным методом лечения этого расстройства считается психотерапия.

Читать статью полностью <http://minsknews.by>

Научно-практическая конференция с международным участием «Актуальные вопросы психиатрии»

В соответствии с планом работы Министерства здравоохранения Республики Беларусь на 2016 год государственным учреждением «Республиканский научно-практический центр психического здоровья» 24 июня 2016 г. будет проводиться республиканская научно-практическая конференция с международным участием «Актуальные вопросы психиатрии».

Целью конференции является обмен накопленным практическим и научным опытом в области оказания специализированной медицинской помощи пациентам с психическими и поведенческими расстройствами.

К участию в конференции приглашаются врачи-специалисты, медицинские психологи, организаторы здравоохранения, научные работники медицинских образовательных учреждений, представители белорусских производителей лекарственных средств.

[Программа мероприятия](#)

Источник сайт «РНПЦ психического здоровья»

Конкурс плакатов «люди с психическими заболеваниями и общество: мы вместе»

В рамках проекта «Поддержка людей с психическими заболеваниями» Белорусский Красный Крест совместно с Международной Федерацией обществ Красного Креста и Красного Полумесяца организует конкурс плакатов.

Цель конкурса – содействовать разрушению стереотипов о жизни с психическим заболеванием, популяризовать принципы толерантности, недискриминации, достоинства, уважения, расширения возможностей и свободы выбора.

Участником конкурса может стать любой житель Беларуси. Работы принимаются с 1 июня до 15 июля 2016 года. По итогам конкурса жюри определит пять победителей, которых наградят призами. Лучшие работы могут быть использованы в дальнейшем Белорусским Обществом Красного Креста.

Для участия в конкурсе необходимо предоставить:

- оригиналы работ по тематике конкурса по почте или лично на адрес: 220030, г. Минск, ул. К.Маркса, 35, Белорусское Общество Красного Креста, с пометкой на конверте «Конкурс плакатов «Люди с психическими заболеваниями и общество: мы вместе»;
- заполненную [анкету](#) участника конкурса.

Положение о конкурсе можно скачать [здесь](#).

События в мире

Конгресс с международным участием «Психическое здоровье человека XXI века»

7-8 октября 2016 года в Москве, в «AZIMUT Moscow Olympic Hotel» состоится Конгресс с международным участием «Психическое здоровье человека XXI века», мероприятие, которое призвано способствовать формированию благоприятной среды для сохранения психического здоровья человека через консолидацию усилий российских и зарубежных экспертов на междисциплинарном и межсекторном уровне.

Сайт

Конгресса: www.mental-health-congress.ru

События в мире

Европейское общество детской и подростковой психиатрии (ESCAP) начало приём резюме для 17-ого международного конгресса в Женеве, Швейцария. Это крупное событие, посвящённое детской и подростковой психиатрии, состоится в Женевском интернациональном центре конференций (CICG) с 9 по 11 июля 2017 года. Главная тема конгресса «Переход – детская и подростковая психиатрия в меняющемся мире».

Дети и подростки живут в мире, сопряжённом с постоянными переменами. Это двузначное явление, которое подразумевает как жизнь с изменениями в постоянно развивающемся окружении, так и возможность потери баланса. Переход, главная тема ESCAP конгресса 2017 года, содержит множество аспектов, которые относятся к вашему психическому здоровью.

Заявки принимаются до 30 декабря 2016 года.

<http://www.escap.eu/escap>

"Сейчас и здоровым нелегко". Белорусы стали безразличнее к тем, у кого есть инвалидность

За последние пять лет стало больше белорусов, которые считают: людям с инвалидностью надо учиться, жить и работать в специальных условиях, а не иметь равные с другими возможности. Социологи несколько лет проводили исследование и в опросах последнего года обнаружили неприятную динамику.

Офис по правам людей с инвалидностью последние пять лет исследовал жизнь людей с инвалидностью. Изучались проблемы, стереотипы. Провели и несколько замеров общественного мнения. Они позволяют проследить, какой вообще белорусы представляют инвалидность и насколько близко ее к себе «подпускают». Специалисты Офиса поделились с журналистами результатами социологического опроса, который проводил НИСЭПИ.

Ответы на некоторые вопросы показали: опрошенные держат дистанцию с теми, у кого есть инвалидность. Например, из полутора тысяч опрошенных брачные отношения с человеком с инвалидностью допускают лишь 7,5%. Быть коллегами по работе готовы 21,1% опрошенных, соседями — 48,4%, друзьями — 39,1% (выбирать можно было несколько вариантов ответа). Высокий процент тех (17,3%), кто не согласен ни на что из перечисленного.

— Можно сделать вывод, что личное отношение сводится к удаленной толерантности: «меня никто не трогает, и я никого не трогаю», — объясняет Сергей Дроздовский.

Еще один результат вызвал неприятное удивление исследователей: в 2016 году увеличилось число белорусов, которые высказались за создание каких-то специализированных условий для жизни, учебы и работы людей с инвалидностью. Тех, кто за то, чтобы люди с инвалидностью могли работать «наравне со всеми», — большинство. Но число тех, кто придерживается такого мнения, сокращается.

Читать статью полностью <http://news.tut.by>

Международный опыт

При Минтруде России создается рабочая группа по реформированию психоневрологических интернатов

Минтруд России разработает «дорожную карту» проведения реформы психоневрологических интернатов как взрослых, так и детских, сообщил замглавы Минтруда России Алексей Вовченко. В состав рабочей группы войдут члены Совета по вопросам попечительства в социальной сфере, представители ряда министерств, Общественного совета при Минтруде. Основная цель – снизить поток во взрослые учреждения из детских.

По мнению вице-премьера Ольги Голодец, основные проблемы ПНИ – недофинансированность, низкий уровень оплаты труда и низкая квалификация персонала. К числу системных проблем Голодец отнесла совместное проживание дееспособных и недееспособных граждан, закрытость организаций, которая влечет невозможность проведения общественного контроля, наличие очереди на получение социальных услуг в стационарных учреждениях (около 10 тыс. человек).

Замглавы Минтруда России Алексей Вовченко также выделил ряд проблемных вопросов в деятельности психоневрологических интернатов. Помимо «закрытости» организаций он назвал отсутствие организованного образовательного процесса в детских домах-интернатах, эффективных мероприятий по реабилитации и социализации данной категории детей, недостаточную добровольческую активность граждан по взаимодействию с организациями.

К работе также предполагается привлечь представителей Минздрава России, Минобрнауки России, Минфина России, Минэкономразвития России, Минкомсвязи России, Роструда, Общественного совета при Минтруде России.

Подробнее <http://www.asi.org.ru>

Интересные факты

9 мультфильмов про страхи и фобии, о которых не принято говорить вслух:

“Праведник” (“Tzadik”) Ориэля Берковица

“Яйцо или курица: одержимость” (“Chicken or the Egg: Addiction”)

“Ловцы снов: нарушения сна / ночной бред” (Dream Catchers: Insomnia/ Nightmare Disorder)

“Украденные лица” (“The Face Thief”)

“Притяжение” (“Gravity”)

“За гранью: ОКР/Агорафобия” (“Out of Bounds”: OCD/Agoraphobia)

“Котлован: шизоаффективное расстройство” (“CALDERA”: Schizoaffective Disorder)

“Воспоминание: тревожность” (“Reminiscence”)

Смотреть <http://pics.ru/9-multifilmov-o-fobiyah>

Цифры

Число людей, страдающих от депрессии и/или тревожных расстройств, с 1990 года возросло почти на 50% - с 416 млн до 615 млн человек, то есть сейчас составляет около 10% населения мира. Каждый доллар США, инвестированный в лечение депрессии и тревожных расстройств, приносит \$4 за счет улучшения здоровья и работоспособности. Об этом свидетельствует новое исследование ВОЗ. Депрессия и тревожные расстройства ежегодно обходятся глобальной экономике в \$1 трлн.

В исследовании сопоставлены расходы на лечение и результаты с точки зрения улучшения здоровья людей в 36 странах с низким, средним и высоким уровнем дохода. Оно продолжалось 15 лет.

С 2016 по 2030 годы на расширение масштабов лечения, в первую очередь на психосоциальное консультирование и лечение антидепрессантами, будет необходимо израсходовать \$147 млрд. При этом экономический выигрыш от такого лечения значительно превосходит расходы. Так, 5-процентное увеличение численности трудоспособного населения и повышение производительности труда оценивается в \$399 млрд, а улучшение здоровья позволит сохранить еще \$310 млрд.

Авторы исследования с тревогой отмечают, что нынешние инвестиции в службы по охране психического здоровья значительно ниже необходимых уровней. Согласно данным обследования ВОЗ правительства тратят на охрану психического здоровья в среднем 3% своих бюджетов на здравоохранение. В странах с низким уровнем дохода этот показатель составляет менее 1%, а в странах с высоким уровнем дохода - около 5%.

Источник: БЕЛТА

Аутизм - болезнь, затрагивающая не только мозг человека

Как правило, считается, что расстройства аутистического спектра вызваны дефицитом в развитии мозга, но исследование, проведенное на мышах в настоящее время предполагает, что по крайней мере некоторые аспекты расстройства - в том числе, восприятие прикосновений, тревоги и социальных аномалий - связаны с дефектами в другой области нервной системы, дефектами в нервах, находящихся в конечностях, в пальцах и других частях тела, передающими сенсорную информацию в мозг.

"Основным предположением было то, что ASD является исключительно заболеванием головного мозга, но мы обнаружили, что это не всегда так," - говорит David Ginty, профессор нейробиологии в Медицинской школе Гарварда и Исследователь Медицинского института Говарда Хьюза. Достижения в области генетики мышей позволили нам изучить гены, связанные с расстройствами аутистического спектра, изменяя их только в определенных типах нервных клеток и изучая эффект".

Ученые исследовали эффект генетических мутаций, связанных с аутизмом у людей.

Были выведены мыши с этими мутациями, но только в периферических сенсорных нейронах. Они позволяли выявить даже самое легкое прикосновение к коже. Далее ученые проанализировали тревожность и социальное взаимодействие у мышей-мутантов. Проверялось, как мыши вели себя на открытом пространстве и как общались с незнакомыми животными.

В итоге животные с мутациями только в периферических сенсорных нейронах демонстрировали повышенную тревожности и мало общались с другими мышами.

Источники <http://www.meddaily.ru/>

<https://www.sciencedaily.com/>

Жизнь рядом. Чем помочь близким с деменцией и как помочь себе.

Автор: Мария Гантман

Деменция – нарушение способности мыслить, помнить, считать, узнавать людей и предметы – может быть вызвана разными причинами (раньше ее называли «старческим слабоумием», поскольку чаще всего она возникала в преклонном возрасте). Поначалу болезнь не заметна для окружающих, хотя ею страдает примерно каждый десятый человек старше 60 лет, вот почему так важно рано распознать деменцию и обратиться к врачу. Хотя профилактика всегда будет проще и эффективнее, чем лечение: в наших силах устранить факторы риска развития болезни, чтобы снизить или отдалить вероятность ее появления.

Книга поможет и поддержит ухаживающих за людьми, страдающими деменцией. Врач-геронтопсихиатр, кандидат медицинских наук Мария Гантман расскажет о том, что это за болезнь, как ухаживать за больными, как справляться с бредом, галлюцинациями, раздражительностью, подозрительностью, куда обратиться за помощью и социальной поддержкой; практикующий психолог, журналист Жанна Сергеева даст рекомендации, как сберечь свои силы, в чем искать поддержку, находясь долгое время рядом со страдающим деменцией человеком; о христианском отношении к старости рассказывает протоиерей Михаил Браверман.

<http://nikeabooks.ru>

Книга «Музыкальная терапия для детей с аутизмом»

Автор Алвин Джульетта + Уорик Эриел

Перевод Князькина Ю.

В книге подробно описаны конкретные методики работы музыкального терапевта с детьми с различной степенью выраженности аутизма.

Описание психотерапевтического процесса систематизировано, автор выделяет отдельные этапы работы. Методики сопровождаются примерами из практических занятий Дж. Алвин, одной из первых применившей музыку в работе с аутичными детьми. Книга отредактирована и дополнена Э. Уорик, вице-президентом Британского Общества музыкальных терапевтов. Большое внимание уделено участию родителей, описываются пути решения многих проблем на совместных занятиях.

Издание адресовано музыкальным терапевтам, педагогам, психологам и другим специалистам, - как уже работающим с аутичными детьми, так и делающим первые шаги в этой сфере. Книга будет полезна всем, кто интересуется помощью детям с нарушениями общения.

Руководство «Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах»

Авторы:

ВОЗ, War Trauma Foundation and World Vision International

Языки: арабский, английский, испанский, китайский, корейский, румынский, русский, фарси, французский, японский

Руководство предназначено для тех, кто оказывает помощь людям, пережившим такие трагические события. В нем описаны принципы и методы оказания помощи на основе уважения человеческого достоинства, а также учета культурных особенностей и реальных возможностей пострадавших людей. Несмотря на свое название, первая психологическая помощь включает, помимо собственно психологической, также и социальную поддержку.

[Читать руководство](#)

Издание выходит в рамках проекта «Социальное пространство для людей с психическими проблемами: общественный диалог на республиканском уровне и в местных сообществах» при поддержке Программы малых грантов Посольств США

Цель проекта: Содействие расширению социального пространства и включению в белорусское общество людей с психическими проблемами посредством:

- развития сетевого взаимодействия специалистов профильных организаций Беларуси, межведомственного и межсекторного сотрудничества социальных партнеров для совместной деятельности по внедрению современных технологий социально-психиатрической поддержки целевой группы;
- углубления диалога в местных сообществах между районными администрациями, специалистами профильных государственных и негосударственных организаций, потребителями психиатрических услуг и их родственниками;
- репликации на регионы Беларуси международной модели «Клубный дом».



**Общественная организация
«Белорусская ассоциация социальных работников»**
www.basw-ngo.by , www.belbsi.by

ОО БАСР создана в 1996 году, с 1998 года является членом Международной федерации социальных работников.

Цель ОО БАСР - консолидация усилий, направленных на развитие профессиональной социальной работы, повышение качества и расширение спектра социальных услуг для различных категорий населения.

Целевые группы:

- Специалисты, работающие в социальных службах всех форм собственности
- Социально-уязвимые категории населения как целевые группы отдельных проектов



**Общественная организация
«Белорусская ассоциация психотерапевтов»**

Общественная организация "Белорусская Ассоциация Психотерапевтов" (БАП) создана в 1998 году.

Она объединяет на добровольных началах на основе общности интересов свыше 200 специалистов, занимающихся научно - исследовательской, педагогической и практической деятельностью в области психотерапии, клинической (медицинской) психологии и смежных дисциплин.

Общее направление деятельности БАП - всестороннее развитие психотерапевтической науки и практическая деятельность по укреплению психического здоровья нации.