

Беларускі дублет Алены ШЫЛОВА
Тэл. (017) 311-1738

ПЕРАМАГЧЫ СТРЭС

Куды і як звяртацца па псіхалагічную дапамогу?

Найбольш распаўсюджанымі псіхічнымі расстройтвамі ў Беларусі ў з'яўляюцца трывожныя, дэпрэсійныя і звязаныя з ужываннем алкаголю. Іх распаўсюджанасць такая, як і ва ўсім свеце, — прыкладна ад 3 да 5 % у залежнасці ад узросту і полу. Колькасць такіх стануў амаль не залежыць ад знешніх фактараў, тут важную ролю адыгрывае даступнасць псіхіятрычнай і псіхалагічнай дапамогі. У Беларусі яна цалкам даступная, звярнуцца да такіх спецыялістаў можна як бясплатна, так і на платнай аснове ананімна.

КАЛІ ПАДТРЫМКА ПАТРЭБНА НЕ ТОЛЬКІ ПАЦЬЕНТУ, АЛЕ І БЛІЗКІМ

— Псіхічнае здароўе не менш важнае, чым здароўе сямейнае, яго істотна ўплывае на якасць жыцця. І звароты да псіхолагаў, псіхатэрапеўтаў становяцца ўсё больш папулярнымі. Усё больш маладых людзей аплікаюць паняццямі дыстанцы, збыліў і вышнім псіхалагічным тэрмінам, — адзначае намеснік дырэктара па медыцынскай частцы Рэспубліканскага навукова-практычнага цэнтру псіхічнага здароўя, кандыдат медыцынскіх навук, дацэнт Алена ШЫЛОВА.

Яна дадае, што ў медыцыне адна з задан псіхалогі — садзейнічаць у вырашэнні псіхалагічных праблем:

— І псіхалагічнае, і сямейнае нездароўе з'яўляюцца напружанай перажаўчанай тэмай. Адаптацыя да сямейнага захворвання ці псіхічнага расстройства пацыента і яго блізкіх і ёсць работа псіхолагаў клінікі. Акрамя таго, ёсць розныя адукацыйныя праграмы: школа для пацыентаў з дыябетам, аналогіяй, артрэўмаліяй гіпертаніяй. Тут важная работа псіхолагаў, якія займаюцца псіхадукцыйнай, псіхалагічнай і павышаюць узровень ведаў і адаптыўнасці пацыентаў для далейшага жыцця.

Не менш запатрабаваная псіхадукцыя ў псіхіятры. Не толькі пацыенты з псіхічнымі расстройствамі, але і іх блізкія сутыкаюцца з псіхалагічнай траўмай і маюць патрэбу ў дапамозе. Блізкія часта не ведаюць, як сабе павадыць з хворым, што казаць, а што — не, і гэта важная частка работы псіхолагаў. Яна дапамагае адаптавацца да захворвання, павышаючы не толькі якасць жыцця, але і супрацоўніцтва ў ланцужку. Як сфармаваць медык, пацыент, які разумее, што ў яго за захворванне, які праводзіць яго з'яўляюцца хварэўшымі, і блізкія, якія навуцваю гэтаму, у большай ступені супрацоўнічаюць з урачамі ў частцы лячэння.

— Псіхалагічная адаптацыя да захворвання самога пацыента ці блізкіх часта ідзе складана: нато на жонку несіць адзінчасна, імкнуча некага абнававацца, патрабуе ад урачоў немагчымага: вяртаць чалавека такім, як ён быў. Прыняцце на себе адказнасці і асобныя змены — важная частка гэтай работы, — падкрэслівае Алена Шылова.

Адным з такіх распаўсюджаных расстройстваў, якое вынікае пераключэння пачуццў ў блізкіх, з'яўляюцца дэменцыя.

— Чым раней яна выяўлена, тым лепшыя прагнозы. Але такі пацыент мае патрэбу нават не ў дапамозе псіхіятрычнай, а ў дапамозе псіхолога-сацыяльнай — у забеспячэнні дотыпу і клопату. Доля пашылых людзей старэйшых за 65, 70, 80 гадоў становіцца большай, таму непатрэбна рэцэ доля людзей з дэменцыяй, і адпаведна, павялічваюцца напружкі на сацыяльным сістэму. Гэта плата за якасную аэлоў здароўя. Мы маем развітую стаматалогію, выдатныя антыбіятыкі, навуцлівыя змягачы з наступствамі цукровага дыябету, сардэчна-сасудзістай паталогіяй, развіваюцца перадавыя органы. І чым старэй пакаленне, тым больш пацыентаў з дэменцыяй. У плане прафілактыкі не параклажуду нічога, акрамя здаровага ладу жыцця, фізічнай напружкі, збалансаванага харчавання, трэнервааных заняткаў, развіцця дробнай ма-

торыі. Не існуе спосабаў ні вылечыць, ні застрахаваць сябе, — адзначае Алена Шылова.

ДЭПРЭСІІ І ТРЫВОЖНЫЯ РАССТРОЙТВА І У ЛІДАРАХ

РНПЦ псіхічнага здароўя летас завяршыла аплікае навуковае даследаванне: ў рамках яго праводзіўся скрэнінг псіхічнага здароўя людзей, якія не знаходзяцца на ўлрку, а таксама аналізавалі структуру псіхічных расстройстваў тых, хто звяртаецца па дапамогу.

— Што датычыцца распаўсюджанасці псіхічных расстройстваў сярод людзей, якія не звярталіся да псіхіятра, то найбольш распаўсюджанымі з'яўляюцца трывожныя, дэпрэсійныя і звязаныя з ужываннем алкаголю. Іх распаўсюджанасць такая, як і ва ўсім свеце, — прыкладна 3—5 % у залежнасці ад узросту і полу. Да 6 % займаюць трывожныя і дэпрэсійныя расстройства, крыху менш — 4 % — расстройства, звязаныя з ужываннем псіхактывных рэчываў, — прымае інтэрв'ю Алена Шылова.



Сярод людзей, якія трапляюць у поле зроку псіхіятраў, структура псіхічных расстройстваў прыкладна такая ж: больш чым палову складаюць расстройства нейтральнага узроўня: трывожныя, звязаныя са стрэсам і семафарфорныя. Значная частка — наркалагічныя пацыенты, якія звяртаюцца ў сувязі з ужываннем алкаголю і псіхактывных рэчываў.

Пацыентаў з сур'ёзнымі парушэннямі, такімі як шызафрэнія ці біполарнае афектыўнае расстройство, цэпкія дэпрэсійныя расстройства і псіхічныя сімптоматыкай, у структуры тых, хто звяртаецца і стаць на ўлрку, — 20—25 %. Хоць распаўсюджанасць такіх стануў сярод усёй папуляцыі — толькі некалькі працэнтаў.

— Калі казаць пра дынаміку такіх захворванняў, то яна не залежыць ад мала залежыць ад знешніх фактараў, тут больш важная даступнасць псіхіятрычнай і псіхалагічнай дапамогі. Аднак той жа ковід, безумоўна, ўплываў на псіхічнае здароўе чалавека ў якасці самых розных фактараў. У прыватнасці, як моцны стрэс, асабліва ў 2020—2021 гадах, калі было мала інфармацыі, абмежаванае перасоўванне і работы. Вялікую ролю адыгрываюць наступствы ковіду. Людзі, якія перанеслі цяжкую форму хваробы, мелі аддалены наступствы пасля іпакасі, доўгага знаходжання ў рэанімацыі, — расказвае намеснік дырэктара РНПЦ.

Центр у РНПЦ псіхічнага здароўя ідзе навуковыя праекты, якія распрацоўваюць метады нарэзцы пасля перанесенага цяжкага ковіду з выкарыстаннем спецыяльнага тронажэра, што траніруе нервовую сістэму, прымушаючы кантраляваць увагу. Першыя станючыя вынікі ўжо ёсць.

— Але калі казаць пра арганічныя пашкоджанні па прычыне інсульту, узрастаўшых змен, таксічных, посттраўматычных пашкоджанняў, то гэта самы ўстойлівы для лечэння кампанент, які прыходзіць прымаць тым, які ён ёсць, — падкрэслівае Алена Шылова.

БЯСПЛАТНА І АНАНІМНА

Важнай часткай работы ў РНПЦ псіхічнага здароўя з'яўляюцца псіхадэягностыка. Пры дапамозе спецыяльных тэстаў можна ўдкладзіць дыягназ, ацаніць ступень функцыянальнай напружкі пацыента для ўсталявання групы інваліднасці. Гэтым займаюцца клінічныя псіхологі.

З верасня 2022 года ў РНПЦ псіхічнага здароўя створана і функцыюнае псіхалагічнае аддзяленне, у штаце якога 39 псіхалагаў. Яны праводзяць спецыяльнае кансультаванне, прафілактыку, асавету, нейра-і патадыягностыку.

— За 2023 год псіхологі аддзялення аказалі дапамогу 11 993 пацыентам, якая ўключала абследаванне прызыўнай у рамках прызыву ва Узброеныя Сілы

псіхатэрапіі. Яго галоўны офіс знаходзіцца на вуліцы Быхадрава, 5. Тут псіхологі аказваюць дапамогу пацыентам псіхіятрычнага кірунку і працуюць як у стацыянары, так і амбулаторна, і разам з урачамі-псіхіятрамі.

На Мендзялеваа, 4 размешчаны Цэнтр памочных стануў, ён больш акраваны на псіхатэрапеўтычную работу. Тут можна прайсці псіхалагічную дыягностыку, у тым ліку прызыўкам, атрымаць дападу на кіраванне аўтатранспартам, на нашэне зброі, вырашыць пытанні аплікавання ці працаўладкавання.

Псіхологі сталічнага цэнтру працуюць і ў 19 псіхатэрапеўтычных кабінетах, якія размешчаны ў паліклініках Мінска.

— Псіхологі таксама ўваходзяць у склад мультыдысцыплінарнай брыгады. На разліку кансультацыя можа звярнуцца любы аэлоў. Калі патрэбы праяўляюць прыём лекаў, падключваюцца мультыдысцыплінарная брыгада, у тым ліку ўрач-псіхатэрапеўт, — кажа псіхолог, загадчыца псіхалагічнага аддзялення Мінскага гарадскога клінічнага цэнтру псіхіятрыі і псіхатэрапіі Алена КУЗНЯЦОВА-ПРЫМАК.

У ЭКСТРАННЫМ ВЫПАДКУ

І ў сталічных цэнтры псіхіятрыі і псіхатэрапіі і на базе РНПЦ псіхічнага здароўя працуе экстранная псіхалагічная дапамога, або «тэлефоны даверу». У першую чаргу яны прызначаны для прафілактыкі суіцідальных паводін і вырашэння крызісных сітуацый.

— Суіцідальныя думкі могуць з'явіцца ў чалавека лобга ўзросту, полу і сацыяльнага статусу. Ва ўсёх у нас бываюць крызісныя сітуацыі, і збег абставін можа навести на гэтую думку. Не заўсёды ёсць магчымасць запісацца і пайсці на прыём, таму была створана кругласутачная экстранная псіхалагічная дапамога. Радуе, што людзі звяртаюцца па дапамогу, спецыялісты праводзяць псіхакорэкцыю вострага стану і накіроўваюць на далейшыя карэкцыйныя мерапрыемствы амбулаторна, — расказвае Алена Кузняцова-Прымак.

Званкі на такія нумары ананімныя, размова не запісваюцца.

— Вы можаце прадставіцца любым імем, галоўная задача псіхолога — аказаць экстранную псіхалагічную дапамогу. Звяртаюцца па розных пытаннях: як змяніць эмацыянальнае напружанне, калі адбылося страшная сітуацыя, у асноўным гэта ўнутры-сямейныя канфлікты паміж аэлоўшымі. Ёсць званкі больш складаныя: паліграфіюнае суіцідальныя настроі. Часам тэлефануюць па давадзёну інфармацыю, — расказвае Юлія СЛІВЕЦ.

Нумары тэлефонаў даверу:
8-017-272-21-67, з 9 да 15 па буднік;
8-017-352-44-44, 8-017-304-43-70 — кругласутачна.

КРЭДЫТ ДАВЕРУ

Закон аб псіхалагічнай дапамозе ў Беларусі адны на поствавовай прасторы. І гэта мае свае перавагі.

— Важна кантраляваць, хто займаецца псіхалагічнай дапамогай, якімі метадамі яна рэалізуецца. У гэтай галіне шмат людзей выпадковых, што называюць себе псіхологамі. Эпідэмія псеўдапсіхалагаў пачалася падчас збрымі ковіду, калі многія вымушаны праводзілі шмат часу ў інтэрнэце. Людзі пасля двухмісячных курсаў цырульняку ланчываю называць себе псіхологамі, сыплюць «разумным» думкамі і нешта лечыць. Завандаючы база па аказанні псіхалагічнай дапамогі, магчымасць ўказаць, хто можа працаваць, якія метады дапушчальныя і маюць доказальную базу, якія метады дыягностыкі валідныя, з'яўляюцца велькі падтрымкай, каб характэрнымі былі ўпоўняныя і мелі большы крыдыт даверу да псіхологаў. Гэта сучасная практыка, каб спецыялісты, якія працуюць з людзьмі, мелі адпаведныя сартыфікаты, — расказвае Алена Шылова.

ДЭ ПРАКАНСУЛЬТУЮЦЬ У МІНСКУ?

Жыцкія стадыі для атрымання псіхалагічнай дапамогі могуць звяртацца ў Мінскі гарадскі клінічны цэнтр псіхіятрыі і