

# Просветительские проекты для москвичей, посвященные ментальному здоровью

Жители больших городов чаще других страдают от ментальных расстройств, таких как депрессия и тревожность. Для них профилактика ментальных нарушений особенно важна, поскольку их жизнь сопряжена с огромной стрессовой нагрузкой. Специально для москвичей создано несколько проектов, которые помогают им снять напряжение, обрести спокойствие, учат мыслить позитивно.





## Городской фестиваль психопросвещения PSYFEST

Проведение фестиваля психопросвещения PSYFEST в нашем городе стало традицией. Этой весной фестиваль проходил в 11-й раз. Обычно фестиваль проводится в течение трех дней. Программа фестиваля психопросвещения PSYFEST всегда очень насыщена и разнообразна: более 80 активностей, среди которых практические мастер-классы, интерактивные семинары, групповая психотерапия, арт-терапия, телесно-ориентированная и танцевально-двигательная терапия, музыкотерапия и психологические тренинги. Они посвящены самым насущным вопросам сохранения ментального здоровья, таким как осознанное управление эмоциями, правильное общение с ребенком, выстраивание отношений с родителями, снятие тревоги и психологического напряжения, управление стрессом, преодоление внутренних барьеров.

Фестиваль PSYFEST объединит психиатрию, психологию и творчество



Фото: мос.ру

Спикерами и консультантами фестиваля выступают специалисты ПКБ имени Н. А. Алексеева, ПКБ имени П. Б. Ганнушкина, ПКБ № 13, Центра психического здоровья детей и подростков имени Г. Е. Сухаревой, Центра патологии речи и нейрореабилитации, Психоневрологического центра имени З. П. Соловьева, Научно-практического центра наркологии, специалисты Московской службы психологической помощи Департамента труда и соцзащиты населения, а также специалисты психологического факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова. Участие в нем бесплатное, посетить его может любой желающий.



Фото: мос.ру



Гости фестиваля могут получить бесплатные и анонимные консультации психологов, психотерапевтов и психиатров

## Проекты «Только без паники!» и «ПСИ-грамота»

Первый образовательный проект, посвященный поддержке психологического благополучия москвичей, появился в самый разгар пандемии коронавирусной инфекции. Он получил название «Только без паники!». Этот проект был создан врачами Психиатрической больницы № 4 имени П. Б. Ганнушкина и сотрудниками НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента. Врачи-психиатры

и психотерапевты в ходе онлайн-семинаров рассказывали о том, как справиться с тревогой, учили бороться со страхами, как находить новые психологические опоры в жизни. Занятия проходили на уникальной цифровой платформе для профессионалов «Московская медицина. Мероприятия». Первые же эфиры показали, насколько важны эти темы, а вскоре буквально посыпались многочисленные вопросы и просьбы от слушателей рассказать более подробно о том, что представляют собой психические заболевания, как они развиваются,



какое влияние они оказывают на организм. Так параллельно с первым был запущен еще один партнерский проект второй проект ПКБ № 4 имени П. Б. Ганнушкина и НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента – «ПСИ-грамота». Он стартовал в 2021 году и продолжается до сих пор.

Проект состоит из трех циклов: «PRO ЗОЖ», «VS стигма» и «В диалоге с психиатром».

- Цикл «PRO ЗОЖ» посвящен здоровому образу жизни и тому, какую роль в ней играют здоровый сон, питание, физические нагрузки.
- Цикл «VS стигма» рассказывает о причинах возникновения психических отклонений и направлен на уменьшение стигматизации психических расстройств.
- Цикл «В диалоге с психиатром» представляет собой серию бесед психиатра с представителями других специальностей

и рассказывает о влиянии психических расстройств на соматический статус людей.

В ходе видеолекций участники проекта погружаются в мир психического здоровья: знакомятся с особенностями и симптомами различных психических нарушений, изучают принципы профилактики психоневрологических заболеваний и учатся техникам самопомощи, которые помогают заботиться о своем психическом состоянии и поддерживать близких.

### Проекты для старшего поколения москвичей

Уже третий год сотрудники НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента совместно с врачами московских поликлиник

**В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СЛУШАТЕЛИ ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ ПОЛУЧАЮТ МНОГО ЦЕННЫХ НАВЫКОВ ПО УПРАВЛЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ЗДОРОВЬЕМ, В ТОМ ЧИСЛЕ – ПОДДЕРЖАНИЮ МЕНТАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

ведут уникальный в своем роде проект «Школа здоровья» для посетителей центров московского долголетия, цель которого – просвещение жителей Москвы старшего возраста. В процессе этих занятий слушатели Школы здоровья получают много ценных навыков по управлению индивидуальным здоровьем, в том числе – поддержанию ментального благополучия. В этом году для представителей старшего поколения врачи подготовили следующие темы:

- «Тренируем память и внимание»;
- «Как справиться с постпраздничным унынием»;
- «Как предупредить осеннюю хандру»;
- «Спорт для настроения»;
- «Праздники в радость. Как общаться с молодыми».

## Темы ментального благополучия на портале ЗОЖ-Вселенная «Московское здоровье»

На портале крупнейшего сообщества ЗОЖ-Вселенная «Московское здоровье» в пабликах в Телеграм и ВКонтакте регулярно проходят разнообразные тематические проекты для москвичей, где врачи в доступной и понятной форме рассказывают, как важно заботиться о своем здоровье и предотвращать болезни. Некоторые из проектов посвящены профилактике депрессий и тревожных расстройств, направлены на повышение осведомленности о психическом здоровье и методах самопомощи.



**5-25 ФЕВРАЛЯ**

УЧИМСЯ ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

**ПРИВЫЧКА БЫТЬ  
СЧАСТЛИВЫМ**

**ОНЛАЙН-ПРОЕКТ**





Так, например, в феврале 2025 года проходил проект под названием «Привычка быть счастливым», в рамках которого ведущие врачи и клинические психологи из ПКБ № 1 имени Н. А. Алексеева, ПКБ № 13, Центра психического здоровья детей и подростков имени Г. Е. Сухаревой учили жить в гармонии с миром, ценить каждый момент, бороться с прокрастинацией, искать новые источники энергии, выстраивать отношения с окружающими, не откладывать жизнь на потом – одним словом, творить счастье своими руками.

Летом 2025 года на портале ЗОЖ-Вселенной стартовал цикл аудиоподкастов для населения «Ментальные отМашки». Его ведет экстремальный психолог Мария Соболева, сотрудница НИИ здравоохранения и медицинского менеджмента. Приглашенные ею гости, психологи и психотерапевты, дают практические

рекомендации и предлагают мотивационные стратегии, которые помогут москвичам внедрять полезные привычки в повседневную жизнь и поддерживать высокий уровень здоровья на протяжении всего года.

А к новому сезону осень/зима 2025 года команда ЗОЖ-Вселенной подготовила для москвичей цикл видеороликов «Вне зависимости» — просветительский проект Московского научно-практического центра наркологии и НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента. Этот проект призван повысить информированность москвичей о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков и разных форм зависимостей: шопоголизма, трудоголизма, эмоциональной и интернет-зависимостей, которые также оказывают серьезное влияние на ментальное здоровье. 