

Фото: НИИОЗММ

# Работа центра ментального здоровья в Москве

13 мая 2024 года на востоке Москвы, в районе Богородское, был открыт первый центр ментального здоровья – медицинская организация нового типа, сразу ставшая популярной у москвичей. Здесь оказывается действенная помощь людям с психосоматическими расстройствами, фобиями и паническими атаками.



**Юлия Тихонравова**, заведующая центром ментального здоровья, врач-психиатр



— Юлия Борисовна, какие основные задачи и функции выполняет ваш центр ментального здоровья (ЦМЗ)?

— В нашем центре ментального здоровья оказывается специализированная помощь людям с невротическими, соматизированными, связанными со стрессом, и соматоформными психическими расстройствами и синдромообразными состояниями. Люди с подобными состояниями не нуждаются в специализированной психиатрической помощи и диспансерном наблюдении врачей-психиатров и могут лечиться амбулаторно.

— С какими жалобами пациентов чаще всего приходится сталкиваться специалистам?

— Нам приходится сталкиваться прежде всего с психосоматическими нарушениями, с депрессиями и паническими атаками, с социофобиями и проблемами в общении, последствиями пережитых стрессов, обсессивно-компульсивными расстройствами, то есть появлением навязчивых мыслей и действий. Люди приходят к нам с различными фобиями, тревогой, расстройствами настроения. Например, человек не может пользоваться общественным транспортом

## ЛЮДИ, ИМЕЮЩИЕ КАКИЕ-ТО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, МОГУТ ОБРАТИТЬСЯ К НАМ САМОСТОЯТЕЛЬНО, ЗАПИСАВШИСЬ ЧЕРЕЗ ЕДИНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ

из-за того, что при спуске в метро значительно повышается уровень тревоги, иногда доходящий до «панических состояний», испытывает сильный дискомфорт, находясь в толпе людей, из-за этого некоторые даже вынуждены увольняться с работы. Учитывая масштаб нашего города, сложно организовать место работы, учебы в пешей доступности, а каждый день ездить на такси экономически нецелесообразно. Такие расстройства снижают качество жизни человека, становятся серьезным препятствием для учебы, работы, общения с другими людьми.

— Как можно попасть в ваш центр? Где получить направление?

— Прежде всего для того, чтобы попасть в центр ментального здоровья, надо иметь постоянную московскую прописку. Люди, имеющие какие-то психологические проблемы, могут >>>

Обстановка сама по себе уже располагает к расслаблению и общей гармонизации состояния

### МАРИЯ ИВАНОВА, медицинский психолог ЦМЗ



Наших клиентов приводят в центр самые разные поводы. Их депрессивные и тревожные состояния могут быть связаны с различными стрессами – с потерей близких, болезнями, разрывом отношений, с чрезмерной нагрузкой, которую они возлагают на себя. Всем им надо помочь, найдя свой подход для каждого. В мои задачи входит психологическое консультирование, экспериментально-психологическое исследование. Такое исследование необходимо для выделения симптомокомплексов, которые помогают уточнить диагноз.

Я провожу дыхательные тренировки, обучаю своих пациентов диафрагмальному дыханию, а параллельно с помощью тренажера виртуальной реальности учу управлять своим дыханием, замедлять его. Это важный навык. Его освоение способствует активации парасимпатической нервной системы. Замедляя дыхание, мы можем стабилизировать наше эмоциональное состояние. Один из важных элементов психотерапии – дневник самоконтроля, который мы просим вести наших клиентов в качестве домашнего задания. Отслеживая

и отмечая в дневнике мысли, которые автоматически появляются у человека, а также чувства и физиологические реакции, с ними связанные, он учится управлять своими эмоциональными состояниями, начинает замечать свои спонтанно возникающие мысли, понимает, как они влияют на его поведение. Так постепенно он начинает анализировать свои мысли и реакции и менять что-то в себе. Например, не совсем адекватный способ реагирования на какую-то ситуацию. Таким образом реализуется когнитивно-поведенческий подход.

## ЕСЛИ ПАЦИЕНТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СКРИНИНГА ПОКАЗЫВАЕТ НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ, МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ОБРАТИТЬСЯ В ДРУГИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ, ГДЕ ОН МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ У ПСИХОЛОГА

обратиться к нам самостоятельно, записавшись через Единую медицинскую информационно-аналитическую систему. Также пациенты к нам приходят по направлению врачей городских поликлиник. Чаще всего это происходит в случае с соматизированными расстройствами, когда жалобы пациента на те или иные боли и недомогания не подтверждаются диагностикой, или, если симптом не уходит после курса назначенной терапии, врач понимает, что столкнулся не с соматическим заболеванием, а с ментальным расстройством, то есть патогенез заболевания связан с депрессией, стрессом и т. д. Соответственно, и лечить это заболевание должен другой специалист – психотерапевт, медицинский психолог, оказывая влияние на эмоциональное состояние пациента.

### — Как организована диагностика и оценка психического состояния людей, обратившихся в центр ментального здоровья?

— Если пациент обратился к нам самостоятельно, записавшись через ЕМИАС, то прежде всего он попадает на прием к психологу, который первым делом выясняет причины обращения в центр. В ходе консультации психолог проводит скрининг, оценивает уровень выраженности тревожной и депрессивной симптоматики по шкалам А. Бека. Это широко известные и достаточно простые методики диагностики депрессии и тревоги. И если пациент по результатам скрининга показывает низкий уровень тревоги и депрессии, специалисты рекомендуют

Сеанс  
релаксации



Фото: НИИОЗММ



**ЕЛИЗАВЕТА  
МИХАЙЛОВА,**  
медицинский  
психолог ЦМЗЗ



Тревожные люди даже в ослабленном состоянии не могут отогнать от себя беспокоящих мыслей. С помощью биологически обратной связи (БОС-терапии) мы учим их методам самоконтроля.

Эта техника дает хорошие результаты для лечения тревоги и психосоматических заболеваний, с которыми очень часто врачи поликлиник направляют к нам своих пациентов. Как работает БОС-терапия? Мы закрепляем на теле и голове пациента датчики, которые передают на компьютер показатели его сердечного ритма и частоты дыхания. Человек видит эти

показатели в виде графиков или в игровой форме. Например, на экране монитора мы видим кораблик. Надо сделать так, чтобы он весело и ровно бежал по волнам. Для этого необходимо успокоиться, выровнять дыхание и сердцебиение. Но если пульс и дыхание у человека учащаются, кораблик начинают захлестывать большие волны, он погружается носом в воду, того и гляди затонет. Чтобы его спасти, надо делать длинные выдохи, паузы в дыхании. Сюжеты могут быть самыми разными, но суть одна: выполнить предложенное задание можно только

научившись регулировать свое состояние. Поначалу сеанс БОС-терапии длится 10 минут, но постепенно время доходит до получаса, нагрузка постепенно наращается, задания усложняются. Например, мы просим наших пациентов перед сеансом поприседать несколько раз, чтобы специально сбить ритм дыхания, а потом они должны вернуть его в норму на сеансе. Особенно актуальны сеансы БОС-терапии для тех, кто часто испытывает тревогу, у кого случаются панические атаки или какие-то другие психосоматические проявления.

## ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ХАРАКТЕРА И ГЛУБИНЫ ПРОБЛЕМ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ РАЗЛИЧНЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ А. БЕКА

обратиться в другие учреждения социальной защиты, где он может получить консультацию у психолога. Возможно, его состояние связано с какими-то внутрисемейными проблемами. Если же симптомы ментального расстройства достаточно выражены, но не доходят до каких-то критических значений, которые требуют вмешательства врача-психотерапевта, то психологи проводят с пациентом от трех до семи встреч, в зависимости от проблемы.

Первичный прием пациентов, пришедших к нам в центр по направлению врача-терапевта или врача другой специальности из поликлиники, проводит врач-психотерапевт. В ходе сбора анамнеза он выявляет особенности психического состояния пациента. Для определения характера и глубины проблем специалист направляет клиента центра на консультацию к медицинскому психологу, который использует различные методы психологической диагностики, в том числе тест на определение уровня тревоги и депрессии А. Бека, и в зависимости от результатов диагностики врач-психотерапевт разрабатывает индивидуальную программу терапии и психологической коррекции.

— **Как бы вы описали посетителей вашего центра? Каковы их средний возраст, пол, семейный, социальный статус?**

— К нам в центр обращается самая активная группа населения. Средний возраст наших посетителей – от 28 до 45 лет. Женщины обращаются в два раза чаще. Приходят также представители старшего поколения – 65+. Как правило, их волнует проблема ухудшения памяти. Большую часть из них мы маршрутизируем в клинику памяти или рекомендуем обратиться к врачу-психиатру, гериатру в психоневрологический диспансер в связи с выраженностью их симптомов и сопутствующими соматическими заболеваниями.

— **Как долго продолжаются курсы терапии в вашем центре и насколько они интенсивны?**

— В среднем курс психотерапевтической работы у нас длится от 3 до 4 месяцев. >>>

## ВСЕ ПРОБЛЕМЫ КАЖДОГО КОНКРЕТНОГО ЧЕЛОВЕКА НЕВОЗМОЖНО ПРОРАБОТАТЬ В ФОРМАТЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ, ПО ИХ ОКОНЧАНИИ ПРОВОДИТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА ПАЦИЕНТА С КЛИНИЧЕСКИМ ПСИХОЛОГОМ

Активная психотерапевтическая работа, как правило, зависит еще и от возможностей человека, и от того, насколько он отзывается на терапию, так что все индивидуально. Обычно курс занятий групповой психотерапии длится два месяца (8 еженедельных занятий). Параллельно с этим пациент может посещать психотерапевта для подбора медикаментозной терапии, наши специалисты подбирают схему лечения из препаратов, снижающих тревогу, и антидепрессантов. Индивидуальную психокоррекционную работу проводят медицинские психологи, но мы стараемся не пересекать индивидуальные занятия с групповыми. Если пациенту назначается медикаментозная терапия, он остается в поле зрения психотерапевта (по рекомендациям ВОЗ в случае первого депрессивного эпизода необходим прием антидепрессанта не менее 12 месяцев) в течение всего курса лечения.

Поскольку в рамках групповых занятий не удастся уделить достаточно внимания индивидуальным проблемам каждого конкретного пациента, по их окончании проводится индивидуальная работа пациента с психотерапевтом или с медицинским психологом. В ходе таких

занятий специалисты используют различные психотерапевтические подходы. В совместной работе пациент обучается навыкам распознавания своих эмоций, принятия эмоциональных и поведенческих реакций, осознанности, саморегуляции, стрессоустойчивости, эффективного общения. Полученные навыки наши клиенты активно используют для адаптации к различным изменениям и для преодоления кризисных ситуаций, с которыми сталкиваются в своей жизни. Обычно трех-четырёх месяцев активной психотерапевтической работы бывает достаточно, чтобы человек освоил навыки совладания со своим эмоциональным состоянием.

### — Какие методы лечения и поддержки применяются в центре?

— В своей работе мы используем самые разные методы лечения и поддержки людей с ментальными расстройствами. Это психотерапевтические методики, такие как когнитивно-поведенческая терапия, которая помогает изменить негативные мысли и поведение; терапия принятия и ответственности, помогает людям

#### ВАЛЕРИЯ КАНАРИК, медицинский психолог ЦМЗ



*Я веду занятия по нейрогимнастике, которая помогает наладить связи между двумя полушариями мозга, тем самым активизировать память, улучшить внимание, развить когнитивные функции. Дело в том, что у правой лучше развито левое полушарие, которое отвечает за действие правой половины тела, а у левой — все наоборот. Нам надо сбалансировать их работу. Пальчиковая гимнастика, которой мы учим наших клиентов, предполагает, что каждая рука должна выполнять совершенно разные задания.*

*Тогда между двумя полушариями мозга формируются нейронные связи, которые впоследствии будут использоваться и для другой работы. Эти упражнения повышают качество наших когнитивных функций — памяти, внимания, мышления. Они полезны как детям, так и взрослым, поскольку помогают отсрочить связанные с возрастом когнитивные изменения. Также я веду открытую группу, в которой обучаю наших пациентов мышечной релаксации через визуализацию. Это совсем не легко, вы*

*стараетесь расслабиться, а ваш мозг все время пытается унести вас в какие-то планы и дела, которые нужно решить. Мы учимся брать под контроль эти блуждающие мысли, переводить фокус внимания на то, что происходит здесь и сейчас. Например, когда человек находится в тревожных переживаниях, он может переключить свои мысли на то, что происходит здесь и сейчас, навык помогает снизить выраженность эмоциональных переживаний. Это умение очень полезно в обыденной жизни.*



Фото: НИИОЗММ

## НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ ПРОВОДЯТ МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ АНТИДЕПРЕССАНТАМИ И ПРОТИВОТРЕВОЖНЫМИ ПРЕПАРАТАМИ, **МЫ ОБУЧАЕМ НАВЫКАМ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ ПРИ ПОМОЩИ МЕДИТАЦИИ, У НАС ПРОВОДЯТСЯ ЗАНЯТИЯ ПО АРТТЕРАПИИ**


принимать свои мысли и чувства, не пытаясь их изменить или подавить, и направляет их поведение на достижение значимых жизненных целей в соответствии с их ценностями. Применяются современные инструментальные методы, такие как биологическая обратная связь, тренажер виртуальной реальности. Также мы используем в работе групповые формы психотерапии, в процессе которых участники поддерживают друг друга и обмениваются опытом, при помощи релаксационных техник им обучаем навыкам управления стрессом, у нас проводятся занятия по арт-терапии и нейрогимнастике.

**— Как вы оцениваете эффективность оказываемой помощи и какие показатели для этого используются?**

— Для оценки динамики на 30-й, 60-й, 90-й день работы мы используем шкалы А. Бека для определения уровня тревоги и депрессии,

который применяется и при входящем скрининге. Сравнение результатов с первым и последующими скринингами показывает нам, насколько действенна проведенная нами терапия. Если мы видим, что уровень тревоги и депрессии по шкалам А. Бека снизился незначительно, то есть человек прошел курс, но не смог достичь каких-то ощутимых изменений, то предлагаем ему другие формы работы.

**— Большой ли у вас коллектив? Сотрудники каких специальностей работают в вашем центре?**

— В нашем центре работают 6 психологов, 10 психотерапевтов и 10 медицинских психологов. Состав очень молодой и амбициозный. В самом начале была небольшая ротация кадров, но сейчас коллектив устоялся. Наши врачи и психологи видят результаты своего труда, вдохновляясь на совершенствование своих профессиональных навыков, проходят курсы повышения квалификации, обучения. 

▲  
Индивидуальная  
консультация  
в центре  
ментального  
здоровья