

Образовательные проекты, посвященные психическому благополучию

Жизнь в большом городе сопряжена с постоянными стрессами, нервным перенапряжением, отбирает душевые силы. Специально для поддержания ментального благополучия москвичей был создан проект, направленный на повышение психологической грамотности, который учит мыслить позитивно, восполнять ресурсы.

«Только без паники!». Проект на злобу дня

Проект «Только без паники!» стартовал во время пандемии коронавирусной инфекции. Тогда у сотрудников психиатрической клинической больницы № 4 имени П. Б. Ганнушкина и НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента возникла идея на злобу дня: записать серию онлайн-семинаров, которые помогут москвичам преодолеть панические настроения и тревогу, вызванные распространением коронавируса. Так появился проект «Только без паники!». Запуску проекта предшествовала большая организационная работа. В ходе вебинаров и круглых столов, которые записывались в телевизионной студии сотрудниками НИИОЗММ и выходили на виртуальной площадке института «Цифровая платформа «Московская медицина. Мероприятия», клинические психологи, врачи-психиатры и психотерапевты ПКБ № 4 имени П. Б. Ганнушкина учили людей бороться со страхами, рассказывали, как найти новые психологические опоры. Они дали множество

ценнейших советов о том, как справляться с тревогой в разных сферах жизни, что делать и как себя вести, если у кого-то вдруг возник приступ тревоги. Уже первые онлайн-семинары показали, насколько важен начатый проект. Появилась и обратная связь от слушателей, которые просили специалистов более подробно рассказать о стрессе: чем он отличается от дистресса и как эти два состояния влияют на ресурсы организма, или как помочь себе преодолеть подавленное настроение из-за вынужденного заточения, изменившего привычный образ жизни. Слушатели интересовались способами регуляции психоэмоционального состояния, просили подробно рассказать о том, как оно в целом влияет на здоровье человека, спрашивали специалистов, можно ли избавиться от фобий, которые мешают жить, какими методами лечатся тревожно-депрессивные расстройства. Стало понятно, что количество тем явно переросло имеющийся проект.

Здесь собран полный архив вебинаров проекта «Только без паники!»

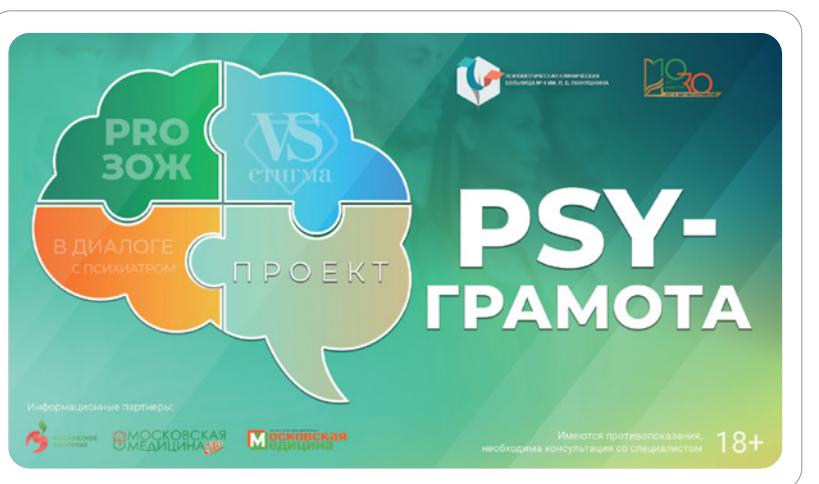


ЦЕЛЬ ПРОЕКТА «PSY-ГРАМОТА» – РАССКАЗАТЬ ЛЮДЯМ, НЕ ИСКУШЕННЫМ В ВОПРОСАХ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХИАТРИИ, ОБЩЕДОСТУПНЫМ ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ О ТОМ, ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, КАК ОНИ РАЗВИВАЮТСЯ

«Psy-грамота»: просто о сложном

Параллельно с первым стартовал второй совместный проект ПКБ № 4 имени П. Б. Ганнушкина и Научно-исследовательского института организации здравоохранения и медицинского менеджмента по созданию образовательного контента для населения в области психологии и психотерапии, «Psy-грамота». Его цель — рассказать людям, не искушенным в вопросах психологии и психиатрии, общедоступным простым языком о том, что такое психические заболевания, как они развиваются. Кроме того, вокруг психических болезней существует масса предрассудков, и важно развеять их, ведь нередко больные с относительно легкими психическими расстройствами страдают от стигматизации даже больше, чем от проявлений самой болезни.

За время существования проекта «Psy-грамота» подготовлено более 150 актуальных вебинаров на разные темы. Сегодня в этом проекте приняли участие более 30 специалистов ПКБ № 4 имени П. Б. Ганнушкина, а также врачи других медицинских специальностей: неврологи, кардиологи, анестезиологи-реаниматологи. Учитывая важность сохранения психического здоровья, сегодня специалисты-психологи, психотерапевты, психиатры из ПКБ № 4 имени Ганнушкина и других столичных клиник часто дают интервью, освещают волнующие людей насущные вопросы на платформе «Московское здоровье» и в рамках проекта «ЗОЖ-марафон».



СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА «PSY-ГРАМОТА»

Проект «Psy-грамота» состоит из трех циклов.

Первый — «**PRO ЗОЖ**». Он посвящен вопросам здорового образа жизни и тому, какую роль в нем играют здоровый сон, питание и физические нагрузки, а также другим актуальным темам для молодежи и населения города.

Второй цикл — «**Vs. Стигма**» — направлен на уменьшение стигматизации психических расстройств и рассматривает способы ее преодоления. Он посвящен также вопросам организации психиатрической помощи и раскрывает научные представления о причинах возникновения психических заболеваний.

Третий цикл лекций — «**В диалоге с психиатром**» — содержит вебинары в формате диалога врача-психиатра с врачами других медицинских специальностей. **М**



Лариса Бурыгина

Главный врач ГБУЗ «ПКБ № 4 имени П. Б. Ганнушкина Департамента здравоохранения города Москвы»:

«Вопрос поддержки и сохранения ментального здоровья — тема, важность которой трудно переоценить. Именно поэтому в нашей больнице ежегодно проходит множество лекций, мастер-классов, интерактивных занятий не только для пациентов и их родственников, но и для всех, кому интересна эта тема. Благодаря запуску просветительского цикла Psy-грамота на цифровой платформе НИИОЗММ мы получили возможность в сотни раз увеличить количество слушателей, что позволило гораздо успешнее продвигать идею дестигматизации психиатрии. Мы очень рады, что наша инициатива по созданию интернет-контента нашла отклик и поддержку у руководства НИИОЗММ, проект стал нашим общим «детищем», рос, развивался, и сейчас видеотека Psy-грамоты насчитывает более сотни файлов, число просмотров приближается к полу-миллиону — и эта цифра убеждает нас в том, что мы на правильном пути, наш цикл востребован у самых разных возрастных и социальных групп, мы получаем много откликов, вопросов, которые помогают нам в выборе для новых выпусков самых актуальных тем».

Фото: ПКБ № 4 им. П. Б. Ганнушкина

Страница проекта Psy-грамота с архивом лекций и вебинаров

