



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

Е. И. Аксенова, Т. И. Бонкало, Ю. В. Бурковская,
С. Ю. Горбатов

ЭКСПЕРТНЫЙ ОБЗОР

ПРОГРАММЫ И СЕРВИСЫ
ОХРАНЫ МЕНТАЛЬНОГО
ЗДОРОВЬЯ

МОСКВА
2 0 2 3

Государственное бюджетное учреждение города Москвы
«Научно-исследовательский институт организации
здравоохранения и медицинского менеджмента
Департамента здравоохранения города Москвы»

Е. И. Аксенова, Т. И. Бонкало, Ю. В. Бурковская, С. Ю. Горбатов

ПРОГРАММЫ И СЕРВИСЫ ОХРАНЫ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Экспертный обзор

Научное электронное издание

Москва
ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»
2023

УДК 376

ББК 88

Рецензенты:

Камынина Наталья Николаевна, доктор медицинских наук,
заместитель директора по научной работе ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»;

Калининская Алефтина Александровна, доктор медицинских наук, профессор,
главный научный сотрудник ФГБНУ «Национальный НИИ общественного здоровья имени Н. А. Семашко»

Авторы:

Е. И. Аксенова, Т. И. Бонкало, Ю. В. Бурковская, С. Ю. Горбатов

Программы и сервисы охраны ментального здоровья: экспертный обзор [Электронный ресурс] / [Е. И. Аксенова и др.]. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. – URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/obzory/> – Загл. с экрана. – 107 с.

ISBN 978-5-907717-74-9

Обзор составлен из открытых источников.

В экспертном обзоре представлен анализ лучших практик оказания психиатрической, психологической и психотерапевтической помощи государственными и частными специализированными медицинскими организациями, корпоративных практик охраны ментального здоровья в зарубежных странах и в России, приводится обзор онлайн-платформ и мобильных приложений, направленных на профилактику проблем, связанных с психическим здоровьем.

Издание предназначено для широкого круга читателей, интересующихся проблемами ментального здоровья.

УДК 376

ББК 88

*Утверждено и рекомендовано к печати Научно-методическим советом ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»
(Протокол № 8 от 24 октября 2023 г.).*

Самостоятельное электронное издание сетевого распространения

Минимальные системные требования: браузер Internet Explorer/Safari и др.;
скорость подключения к Сети 1 МБ/с и выше.

ISBN 978-5-907717-74-9



9 785907 717749 >

© ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Понятие и критерии ментального здоровья.....	6
Особенности и тренды развития систем охраны ментального здоровья за рубежом	9
Зарубежные корпоративные проекты по охране ментального здоровья сотрудников организаций	16
США	16
Австралия.....	17
Альянс Великобритании, Австралии, Сингапура и Гонконга.....	17
Иностранные мобильные приложения для охраны ментального здоровья.....	18
Особенности и тренды развития систем охраны ментального здоровья в Российской Федерации	26
Организация психиатрической службы в Российской Федерации	26
Службы охраны психического здоровья.....	27
Общественные организации на службе охраны ментального здоровья населения России	29
Значимые реализуемые проекты в области поддержания ментального здоровья.....	30
Национальные корпоративные проекты по охране ментального здоровья сотрудников организаций	33
Российские онлайн-сервисы охраны ментального здоровья.....	36
Отечественные мобильные приложения для охраны ментального здоровья	38
Особенности и тренды развития систем охраны ментального здоровья в Москве	41
Проекты по охране ментального здоровья психиатрических клиник города Москвы.....	41
Частные центры и клиники ментального здоровья города Москвы.....	45
Заключение	49
Список источников.....	50

По данным Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), почти один миллиард человек во всем мире страдают от той или иной формы психического расстройства [1].

Еще до пандемии COVID-19 нарушения ментального (психического) здоровья представляли собой серьезную проблему и вызов для общественного здравоохранения многих стран мира.

Согласно данным глобальных оценок здоровья для Европейского региона, число людей с нарушениями психического здоровья, включая депрессию, тревожные расстройства и психозы у взрослых и нарушения развития и поведения у детей и подростков, в 2019 г. превышало 125 миллионов, что составляет 13% от всего населения.

В 2019 г. в Европейском регионе было зарегистрировано около 119 000 смертей в результате суицида, и доля молодых людей в этом показателе постоянно растет.

Экономические и социальные издержки психических заболеваний в мире значительны. От четверти до половины населения земного шара в разные моменты жизни сталкиваются с проблемами психического здоровья [2]. Жизнь с ментальными расстройствами затрудняет учебу и работу, а также осложняет сохранение хорошего физического здоровья в целом. Индивидуальные и социальные издержки также имеют и экономическое измерение – до 4,2% ВВП, причем более трети этих издержек обусловлено низким уровнем занятости и производительности труда.

Почти 800 тыс. человек ежегодно совершают самоубийства, что составляет примерно одну смерть каждые 40 секунд. Самоубийство является второй по значимости причиной смерти в мире среди людей в возрасте 15–24 лет [3].

По прогнозам, в период с 2011 по 2030 год совокупные потери экономического производства, связанные с проблемами психического здоровья, составят во всем мире до 16,3 трлн долларов [4].

Последствия пандемии COVID-19 выдвинули тему психического здоровья на первый план в политической и социальной повестках дня многих стран.

В то же время во многих странах мира психические заболевания подвергаются стигматизации. Хотя в ходе пандемии произошли некоторые изменения в восприятии, и правительства в традиционно консервативных странах, таких как Сингапур, Индия и Китай, начали внедрять программы охраны психического здоровья, во многих обществах отсутствует широко распространенное понимание того, что психическое заболевание аналогично любой другой болезни. Этот факт требует развития медицинской грамотности для распознавания симптомов в разном возрасте, внедрения стратегий профилактики, разработанных для детей

младшего школьного возраста, обеспечения ранней диагностики и своевременного доступа к эффективным методам лечения [3].

Вторичные последствия психических расстройств, по оценкам, обходятся работодателям в 2 тыс. долларов США на сотрудника в год из-за невыходов на работу, неравномерного графика работы, текучести кадров [5].

Прямые и косвенные издержки, связанные с психическими расстройствами, превышают стоимость лечения рака, диабета и хронических респираторных заболеваний вместе взятых. Ожидается, что к 2030 году расходы на лечение психических заболеваний достигнут более 6 трлн долларов США в год [6].

Более 160 миллионов человек в мире нуждаются в гуманитарной помощи из-за конфликтов, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций. Во время таких кризисов уровень психических расстройств может удваиваться. Согласно оценкам, каждый пятый человек, пострадавший в результате конфликта, страдает психическим заболеванием [7, 8].

По данным ВОЗ, пандемия COVID-19 нарушила или, в некоторых случаях, остановила работу важнейших служб охраны психического здоровья в 93% стран мира, в то время как спрос на услуги в области психического здоровья увеличивается [9]. Учитывая хронический характер заболевания, это приводит к значительным экономическим последствиям во всем мире. Страны тратят менее 2% из своих бюджетов на здравоохранение на психическое здоровье [10]. Ожидается, что в ближайшие десять лет депрессия станет для стран большим бременем, чем любая другая болезнь [11].

Недавние кризисы в области здравоохранения, климата и политики как высветили, так и усугубили проблемы психического здоровья в мире. В частности, пандемия COVID-19 пролила свет на недостатки в глобальной системе психического здоровья и учреждениях, окружающих и поддерживающих ее.

Агентства общественного здравоохранения разных стран мира предупреждают, что волна депрессии и тревожности, посттравматического стрессового расстройства и других проблем с психическим здоровьем растет из-за многочисленных кризисов, вызывающих срочные призывы к действиям.

Проблемы с психическим здоровьем и поведением ложатся значительным и недооцениваемым бременем на мировую экономику, государственные и частные системы здравоохранения, социальные потребности людей и основные права человека.

При наличии эффективных служб охраны психического здоровья, а также целенаправленной и комплексной политики в области психического здоровья этих затрат можно, по крайней мере частично, избежать [12].

ПОНЯТИЕ И КРИТЕРИИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

По информации ВОЗ, многие страны сталкиваются с такими фундаментальными вызовами, как:

- глубоко укоренившиеся стигматизация и дискриминация в отношении людей с нарушениями психического здоровья и психосоциальными расстройствами, что часто приводит к нарушению их прав;
- низкий уровень грамотности населения в отношении психического здоровья;
- недостаточные инвестиции в качественные услуги на всех этапах жизни и недостаточная доступность таких услуг, что порождает неудовлетворенные потребности и финансовые трудности;
- фрагментированность или недостаточная координация предоставления услуг;
- неадекватные системы стратегического руководства и информационного обеспечения;
- сохраняющаяся зависимость от психиатрических больниц и учреждений социальной опеки как основных контекстов оказания психиатрической помощи в некоторых регионах.

Принимая во внимание значительные уровни коморбидности между нарушениями психического здоровья, неинфекционными заболеваниями и их факторами риска, существует до сих пор нереализованный потенциал для предоставления в большей степени интегрированной и индивидуально ориентированной помощи в рамках совместных подходов, позволяющих удовлетворять потребности в отношении как соматического, так и психического (ментального) здоровья.

Ментальным (или психическим) здоровьем называют состояние психической сферы и общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию; а также гармоничное развитие психики, соответствующее возрасту, возрастной норме данного человека.

Ментальное здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества (по определению Всемирной организации здравоохранения).

Согласно Всемирной организации здравоохранения выделяют семь критериев ментального здоровья:

1) критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам: психически здоровый человек способен отмечать и анализировать свои эмоции и чувства, переживания, поведение; он может оценивать причины и последствия своих

эмоций и поступков («я грустная и раздражительная, потому что поссорилась с подругой; надо придумать, как успокоиться и поднять себе настроение» – норма; «я снова сорвалась на близких – даже не знаю, что на меня нашло, не могу себя контролировать!» – не норма);

2) осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»: психически здоровый человек постоянно ощущает себя собой; в состоянии бодрствования он осознает, кто он, где и зачем находится (исключая случаи постороннего вмешательства), что и зачем делает; он также осознает тело как свое собственное, видит себя и мир вокруг как бы «изнутри», а не «со стороны»;

3) соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям: эмоции и поведение адекватны в отношении того, что происходит вокруг вас – сейчас, а также на протяжении длительного времени («мне тревожно, потому что я готовлюсь к важному событию» – норма; «мне тревожно, хотя вокруг все нормально и причин для беспокойства нет» – не норма; «мне грустно, потому что мы поругались с партнером» – норма; «мне хочется ударить партнера, потому что мы поругались» – не норма; «я поссорился с коллегой, который постоянно меня оскорблял и унижал» – норма; «я накричал на коллегу, потому что он допустил одну ошибку в работе» – не норма);

4) способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств: психически здоровый человек может адаптироваться к изменениям, обладает гибким мышлением («я рос в компании, где ценится грубая речь и насмешки; теперь рядом со мной другое, более здоровое окружение; я могу изменить свое поведение и общаться уважительно» – норма; «я рос в компании, где ценятся грубость и насмешки; теперь я в другом окружении, но не могу и не хочу переучиваться, мне и так удобно» – не норма);

5) способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы: психически здоровый человек может думать о своем будущем, строить планы на жизнь и претворять эти планы в действие, идти к намеченной цели («я решил освоить новый навык, поэтому регулярно занимаюсь» – норма; «я решил освоить новый навык, но не могу начать этим заниматься – у меня не хватает мотивации для работы, я боюсь, что у меня ничего не получится» – не норма);

6) способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами: психически здоровый человек может контролировать себя относительно норм, принятых в его обществе; здесь речь не о том, что человек «должен» соответствовать всем нормам, а о том, что он «может» («я послушалась родителей, хотя в моей семье это считается недопустимым; но это мой осознанный выбор» – норма; «я поднимаю руку на ребенка, хотя понимаю, что так делать нельзя; просто я не могу совладать с собой» – не норма);

7) чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях (в однотипных обстоятельствах человек проявляет себя схожим образом; его эмоции и поведение не меняются, не противоречат ситуации («я обычно радуюсь, когда гуляю с собакой» – норма; «я не могу предсказать свои эмоции и поведение при прогулке с собакой; у меня часто случаются перепады настроения без объективных причин» – не норма).

Всемирный день психического здоровья (World Mental Health Day)¹ установлен по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения и отмечается ежегодно с 1992 года 10 октября. День психического здоро-

1 <https://www.who.int/ru/campaigns/world-mental-health-day>

вья входит в перечень всемирных и международных дней, отмечаемых Организацией Объединенных Наций (ООН).

Всемирная федерация психического здоровья (World Federation for Mental Health, WFMH) – это международная членская организация, основанная в 1948 году (в ту же эпоху, что и Организация Объединенных Наций и Всемирная организация здравоохранения) для продвижения среди всех народов и наций профилактики психических и эмоциональных расстройств, надлежащего лечения и ухода за людьми с такими расстройствами, а также укрепления психического здоровья. Она является международной многопрофильной негосударственной организацией, в которую входят гражданские добровольцы и бывшие пациенты.

Миссия Всемирной федерации психического здоровья состоит в содействии повышению осведомленности о психическом здоровье, профилактике психических расстройств, пропаганде и внедрению передовых методов восстановления во всем мире.

День психического здоровья отмечается по инициативе Всемирной федерации психического здоровья, и ВОЗ поддерживает эту инициативу, повышая осведомленность по вопросам психического здоровья, используя тесные связи с министерствами здравоохранения и организациями гражданского общества по всему миру.

Неделя осведомленности о психических заболеваниях (Mental Illness Awareness Week, MIAW)² – ежегодная общенациональная просветительская кампания, призванная помочь канадцам открыть глаза на реальность психических заболеваний.

Неделя была основана в 1992 году Канадской психиатрической ассоциацией и в настоящее время координируется Канадским альянсом по психическим заболеваниям и психическому здоровью (CAMIMH) в сотрудничестве со всеми его организациями-членами и многими другими сторонниками по всей Канаде.

В России День психического здоровья отмечается с 2002 года по инициативе академика РАМН Т. Б. Дмитриевой.

² <https://www.nami.org/Get-Involved/Awareness-Events/Mental-Illness-Awareness-Week>

ОСОБЕННОСТИ И ТРЕНДЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМ ОХРАНЫ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЗА РУБЕЖОМ

Психическое здоровье продолжительное время оставалось областью, которой пренебрегали, но ситуация изменилась, и значительное внимание со стороны многих стран, в частности в Австралии, Канаде, Новой Зеландии, Норвегии, Великобритании, является свидетельством глобального импульса в области психического здоровья. До пандемии Covid-19 укрепление психического здоровья и профилактика психических заболеваний имели большое значение, но растущий уровень психических расстройств делает еще более важным для стран обеспечивать наличие политики, поддерживающей психическую устойчивость населения, снижение стигмы в области психического здоровья и повышения грамотности.

Скандинавские страны, такие как Финляндия и Исландия, уделяют особое внимание обучению социально-эмоциональным навыкам в школах, а онлайн-программы также используются для поддержки психического здоровья молодежи в Австралии, Норвегии и Нидерландах. Более половины стран ОЭСР имеют национальные или региональные программы повышения осведомленности о психическом здоровье [12].

Во многих странах предпринимаются значительные усилия по расширению доступа к услугам в области психического здоровья и сокращению времени ожидания. Цифровые технологии, в том числе телефонная и онлайн-разговорная терапия, а также курсы на основе приложений, посвященные осознанности, навыкам самоконтроля, являются быстро развивающейся областью и могут помочь снизить неудовлетворенную потребность в поддержке психического здоровья, которая достаточно высока.

Личностно-ориентированная и интегрированная политика и услуги являются приоритетами во многих развитых странах. Кризис Covid-19 также усилил важность интегрированной, многосекторальной политики в области психического здоровья, направленной на укрепление психического благополучия.

Сосредоточение внимания на будущем систем психического здоровья требует усиленного внимания к инновациям, а также к устойчивости и совершенствованию уже существующих услуг. Многие страны фокусируются на инновационных способах, в первую очередь с использованием приложений и других цифровых технологий, для расширения доступа к поддержке психического здоровья. Устойчивая система психического здоровья также требует достаточных человеческих ресурсов: количество работников психиатрических служб на душу населения значительно различается в странах. Инновации в области трудовых ресурсов являются приоритетом, при этом растет лидерство в этой сфере в Австралии и Новой Зеландии, во многих странах предпринимаются усилия по повышению знаний и навыков в области психического здоровья специалистов, работающих на переднем крае, таких как учителя, парамедики и сотрудники отделений неотложной помощи.

За последнее десятилетие страны ОЭСР предприняли ряд инициатив по реализации проектов, направленных на раннее выявление и вмешательство для людей, подверженных риску развития тяжелых психических расстройств. Австралия, Канада, Франция, Ирландия, Израиль, Италия, Великобритания и США предприняли шаги по переходу к интегрированной психиатрической помощи молодежи, реализуя инициативы, основанные на моделях интегрированной помощи [13].

Одной из инициатив, которую Канада реализует с 2018 года для улучшения раннего вмешательства в сфере психиатрической помощи, является программа **ACCESS Open Minds**. Этот общенациональный проект направлен на трансформацию служб охраны психического здоровья для молодых людей в возрасте от 11 до 25 лет и оценку влияния этой трансформации на индивидуальные и системные результаты. Программа направлена на сокращение неудовлетворенных потребностей посредством раннего выявления лиц из группы риска, обеспечения быстрого доступа (в течение 72 часов) к оценке, облегчения направления в соответствующую службу ухода в течение 30 дней³.

Непрерывные, открытые, интегрированные методы лечения могут обеспечить людям с тяжелыми психическими расстройствами уход, необходимый для улучшения тяжести заболевания и общего функционирования, одновременно предотвращая ухудшение их состояния. В частности, Германия разработала модель **ACCESS**, которая представляет собой интегрированное лечение для пациентов с расстройствами шизофренического спектра, обеспечивая при этом непрерывное и бессрочное лечение. Модель ACCESS была включена в клиническую практику как модель ухода, не ограниченного по времени, и применялась к выборке тяжелобольных пациентов, в первую очередь к людям с множественным расстройством шизофренического спектра и людям с биполярным расстройством с психотическими особенностями, что представляет собой очень сложное лечение. Лечение ACCESS дало положительные результаты, что привело к улучшению психопатологии пациентов, тяжести заболевания, функционирования и качества жизни. Предполагается, что постоянно высокий уровень амбулаторного обращения был ключевым компонентом стабилизации психопатологии пациентов. Учитывая успех этой модели, с тех пор она была модифицирована и распространена на тяжелобольных подростков с ранним психозом и молодых людей в возрасте от 12 до 29 лет [12].

Некоторые страны также уделяют особое внимание улучшению психического здоровья и повышению благополучия на протяжении всей жизни. В Канаде существуют две системы обеспечения позитивного психического здоровья – для взрослых и для подростков, – разработанные Агентством общественного здравоохранения Канады (PHAC). Система показателей наблюдения за положительным психическим здоровьем рассматривает психическое здоровье с точки зрения сильных сторон, охватывая положительные последствия для психического здоровья, риски и защитные факторы, представленные данными текущих канадских исследований. Например, для измерения положительных результатов в области психического здоровья в системе используются такие показатели, как оценка населением собственного психического здоровья и удовлетворенности жизнью, а также показатели дискриминации и стигмы, участия в политической жизни, окружающей среды в школе и районе, состояния здоровья и физической активности.

В 2019 году Новая Зеландия объявила о первом в мире «бюджете благосостояния», в котором основное внимание уделяется «серьезному отношению к психическому здоровью»,

3 <https://accessopenminds.ca/who-we-are/>

улучшению благосостояния детей, поддержке коренного народа маори и населения тихоокеанских островов и построению продуктивной нации. Эти заявления были подкреплены выделением 445 миллионов новозеландских долларов на услуги по охране психического здоровья, 40 миллионов новозеландских долларов на предотвращение самоубийств, а также обязательствами увеличить количество медсестер в средних школах, решить проблему бездомности и потратить 320 миллионов новозеландских долларов на борьбу с семейным и сексуальным насилием [14].

Мероприятия по укреплению психического здоровья и предотвращению психических расстройств достаточно эффективны в детстве и подростковом возрасте. Некоторые программные меры, такие как «**Друзья Зиппи**», были адаптированы в разных странах и условиях.

«Друзья Зиппи» – это программа социального и эмоционального обучения для детей в возрасте от 5 до 12 лет, которая действует примерно в 30 странах, включая Чили, Чехию, Данию, Ирландию, Литву, Нидерланды, Норвегию, Польшу, Словакию и Великобританию. «Друзья Зиппи» – универсальная школьная программа, целью которой является обучение детей всех возрастов навыкам преодоления трудностей и эмоциональным навыкам. Программа состоит из серии историй, состоящих из 24 сессий, с модулями, посвященными чувствам, общению, дружбе, конфликтам, изменениям и потерям, а также движению вперед. Программа помогает детям разрабатывать позитивные стратегии решения проблем, используя такие методы обучения, как рассказывание историй, обсуждение, игры, в том числе ролевые, и рисование.

Многочисленные исследования показали, что «Друзья Зиппи» оказывают положительное влияние на психическое благополучие детей. Оценка, проведенная в Норвегии, показала, что программа помогла улучшить атмосферу в классе, уменьшить издевательства и улучшить академические оценки. Оценка, проведенная в Ирландии, также показала, что программа оказала положительное влияние на навыки детей справляться с ситуацией и что учителя сообщили, что программа оказала положительный эффект с точки зрения повышения их осведомленности об эмоциональном благополучии детей [12].

Хорошо известная в мире **Программа KiVa** по борьбе с издевательствами («буллинг»), разработанная в Финляндии, использует онлайн- и личные занятия для всех учащихся, в основном уделяя особое внимание издевательствам, а также целенаправленным действиям для детей и подростков, которые были вовлечены в издевательства в качестве инициаторов или жертв. KiVa – это общешкольная программа, действия которой доступны детям от 7 до 15 лет. KiVa также была реализована в других странах ОЭСР, включая пилотное исследование в школах Англии и Уэльса, а также пилотные проекты в Эстонии и Италии, которые продемонстрировали возможность ее внедрения во всех странах. В Финляндии оценки как рандомизированного контрольного исследования, так и общенационального внедрения выявили положительное воздействие на детей, включая снижение издевательства, повышение сочувствия и самоэффективности для поддержки пострадавших сверстников, а также более позитивное отношение к школе. В Финляндии программа была внедрена во всех школах – 90% финских общеобразовательных школ использовали программу, наибольший эффект был обнаружен для детей младшего школьного возраста⁴.

4 <https://www.kivaprogram.net/>

KiVa также была внедрена в школах Новой Зеландии. Положительное воздействие включало снижение уровня издевательств и виктимизации, о которых сообщают сами люди, а также увеличение числа детей, которые чувствуют себя в большей безопасности в школе.

Онлайн-программы, такие как **MoodGYM** в Австралии и Норвегии, **Master Your Mood Online** в Нидерландах, **In One Voice** в Канаде, по-разному связаны с улучшением симптомов депрессии и тревоги, улучшением грамотности в области психического здоровья и знания о стрессе и способах его преодоления. Большинство стран ОЭСР сообщают, что во многих школах реализуются программы по повышению грамотности и благополучия в области психического здоровья, снижению стигмы и развитию социально-эмоционального обучения [12].

С начала пандемии Канада уделяла приоритетное внимание поддержке психического здоровья, запустив онлайн-портал **Wellness Together Canada**⁵, чтобы связать граждан со специалистами по поддержке, социальными работниками и психологами для конфиденциальных онлайн- или телефонных чатов и других ресурсов для самостоятельного управления психическим здоровьем. Канада также выделила экстренное финансирование Канадской службе по предотвращению самоубийств и телефонам помощи детям, а также включила советы по самообслуживанию в приложение Canada COVID-19, используемое для регистрации потенциальных симптомов COVID-19.

За последние несколько лет наблюдается значительная активность по поиску инновационных решений проблем психического здоровья, большая часть которой сосредоточена на более эффективном и более широком использовании цифровых инструментов, включая отслеживание симптомов, самопомощь и телемедицину. В частности, произошел взрывной рост количества приложений, разработанных частными компаниями, которые варьируются от отслеживания симптомов самостоятельного контроля, например Thrive или WorryTree для отслеживания настроения, до приложений для осознанности, таких как Calm или Headspace, Beat Panic, предназначенных для помощи в преодолении панических атак и тревоги, или Blueelse, чтобы помочь молодым людям управлять своими эмоциями. Другие приложения, такие как Big White Wall в Англии или Talkspace в США, соединяют людей напрямую с лицензированными терапевтами, а в некоторых случаях доступ к этим услугам покрывается работодателями или поставщиками медицинского страхования [12].

Во многих странах в последние годы были предприняты значительные усилия по повышению доступности услуг в области психического здоровья, все больше и больше услуг оказывается в общественных местах (за пределами больниц), и продолжаются усилия по своевременному предоставлению услуг. Страны увеличивают объемы услуг, вводят целевые фонды для приоритетных услуг и отслеживают время ожидания услуг.

Все страны ОЭСР либо уже предоставляют большинство услуг в области психического здоровья за пределами стационарных учреждений, либо имеют переход к моделям ухода на уровне местного сообщества в качестве приоритета политики в соответствии с Рамочными принципами ОЭСР в области психического здоровья [15] и другими международными стратегиями, в частности Планом действий ВОЗ в области психического здоровья [2].

Норвежская система психиатрической помощи характеризуется значительной децентрализацией как амбулаторной, так и стационарной помощи, при этом все еще существуют традиционные центральные психиатрические больницы наряду с новыми психиатрическими службами, организованными на местном уровне в районных психиатрических центрах

5 <https://www.wellnesstogether.ca/en-ca/about>

(РПЦ). Между этими центрами существует разница в организации оказания медицинской помощи: некоторые предлагают амбулаторную помощь совместно с централизованными региональными больницами, тогда как другие имеют модель на базе местных учреждений; все больше стационарных услуг предлагается в небольших местных учреждениях при объединении психиатрических коек в местных РЦП с амбулаторными клиниками.

В Японии количество психиатрических коек почти в четыре раза превышает средний показатель по ОЭСР. Япония не реформировала систему в сторону деинституционализации, главным образом из-за отсутствия финансирования. Больницы, финансируемые из частных источников, не смогли получить государственное финансирование для перевода коек для длительного ухода в направлении ухода по месту жительства. В «Концепции реформы психического здоровья и социального обеспечения» Министерства здравоохранения, труда и социального обеспечения Японии (MHLW) 2004 года была сформулирована цель сократить количество коек для длительного ухода. С тех пор MHLW поставил перед собой задачу ликвидировать 70 000 коек психиатрической помощи в течение 10 лет (Okayama et al., 2020). В настоящее время Япония по-прежнему сталкивается со значительными препятствиями на пути перехода к модели, основанной на сообществе, включая недостаточное страховое покрытие ухода за больными по месту жительства, структуру стимулирования графика оплаты, которая по-прежнему поддерживает стационарное лечение и высокую занятость коек, а также высокий уровень стигмы в отношении психических заболеваний [12].

В Корее стационарное лечение также остается основным вариантом оказания психиатрической помощи, а стационарная помощь гораздо более распространена, чем амбулаторная или общественная помощь. Это также отражается в увеличении психиатрических коек за последние десятилетия, которое показало рост более чем на 200%. В Корее система оплаты является одним из основных факторов, обуславливающих высокий уровень госпитализации психиатрических пациентов, при этом оплата за стационарное лечение выше и более привлекательна для поставщиков услуг.

Около 80% всех госпитализаций в психиатрические учреждения в Корее являются недобровольными, при этом госпитализация осуществляется в соответствии с Законом о психическом здоровье, часто по заявлению членов семьи. Есть некоторые признаки того, что в Корее часто сообщалось о принудительной госпитализации, необоснованной с медицинской точки зрения. В 2016 году Корея начала пересматривать Закон о психическом здоровье, целью которого является содействие человеческому достоинству, правам человека и созданию условий для практики, основанной на выздоровлении.

За последнее десятилетие Корея также все чаще делала переход к общественной психиатрической помощи, например, в соответствии с Третьим пятилетним Национальным планом психического здоровья на 2016–2020 годы приоритетное внимание уделяется развитию психиатрических учреждений на уровне сообществ. В 2017 году сообщалось о существовании более 300 реабилитационных центров психического здоровья, а количество психиатрических реабилитационных центров превысило 200 по всей стране. Число центров охраны психического здоровья (MHWCS) было увеличено, чтобы усилить службы охраны психического здоровья на местном уровне, однако они не распределены по стране, также им необходима лучшая координация деятельности [12].

Чтобы улучшить раннее вмешательство в сфере психиатрической помощи, в 2014 году Ирландия отреагировала на преобразование служб охраны психического здоровья молодежи

посредством разработки проекта **Jigsaw**⁶. Этот проект направлен на преобразование служб охраны психического здоровья для молодых людей в возрасте от 12 до 25 лет и поддержку молодых людей по всей Ирландии в тесном сотрудничестве с установленными местным законодательством, добровольными и общественными службами психического здоровья.

В настоящее время Jigsaw действует в десяти общинах с охватом от 150 тыс. до 250 тыс. человек. В центрах работают многопрофильные команды медицинских работников. Основными целями, определенными для преобразования услуг, являются:

- обеспечить молодым людям доступ к дружественной и понятной для молодежи комплексной поддержке психического здоровья в их сообществе;
- укрепить потенциал работников и волонтеров, работающих на передовой линии, для поддержки психического здоровья молодых людей;
- повысить осведомленность общества о психическом здоровье.

В Австралии в целях улучшения знаний и отношения к депрессии национальная инициатива по борьбе с депрессией **Beyond Blue** организовала мероприятия по повышению осведомленности общественности. Мероприятия включали распространение плакатов и брошюр, а также веб-сайт с информацией и телевизионную рекламу⁷.

В Канаде Комиссия по психическому здоровью Канады осуществляет ряд программ, связанных со снижением стигмы и повышением грамотности в области психического здоровья, в том числе проекты «Чемпионы в области психического здоровья», а также «Первая помощь в области психического здоровья» – программа обучения осведомленности и реагированию. Кроме того, реализован проект Bell Let's Talk – это программа частного сектора на национальном уровне, направленная на снижение стигмы и повышение осведомленности о проблемах психического здоровья [12].

В некоторых странах проводятся кампании по борьбе со стигмой, которые осуществляются на местном уровне муниципальными или местными органами власти, например, в Дании кампания «**En af Os**» («**Один из нас**») проводится с 2010 года. Эта кампания организуется на национальном и региональном уровне психиатрическими информационными центрами. (PsykiInfos). Проект «Один из нас» ориентирован на несколько групп населения, включая молодежь, людей трудоспособного возраста, работников здравоохранения и средства массовой информации. Программа предоставляет образовательным учреждениям, предприятиям и журналистам возможности обучения и материалы для повышения осведомленности о проблемах психического здоровья, поскольку недостаток знаний является одной из важных причин стигматизации. Например, средства массовой информации оказывают огромное влияние на стереотипы, создавая негативные образы людей с проблемами психического здоровья. Чтобы повысить грамотность журналистов в области психического здоровья, «**En af Os**»⁸ предоставляет им образовательные материалы и информацию. Средства массовой информации в Дании также контролируются в соответствии с принципами StigmaWatch, следуя которым каждый может сообщить информацию о СМИ, которое считается неприемлемым или стигматизирующим психические расстройства.

6 <https://jigsaw.ie/>

7 <https://www.beyondblue.org.au/>

8 <https://www.sst.dk/da/en-af-os>

В странах ОЭСР ряд неправительственных организаций создали фонды или платформы для стимулирования инноваций в области психического здоровья. Герцог и герцогиня Кембриджские в Великобритании объявили о создании фонда в размере 2 миллионов фунтов стерлингов в рамках своей кампании в области психического здоровья **Heads Together**⁹, направленной на цифровые инструменты для психического здоровья в 2017 году с целью разработки новых цифровых инструментов, которые помогут людям вести разговор о психическом здоровье. Первым инструментом, созданным этим фондом, стал «Shout», бесплатная кризисная служба для людей, которые чувствуют, что им нужна немедленная поддержка, она укомплектована обученными волонтерами и доступна 24 часа в сутки. Американская психиатрическая ассоциация также запустила Лабораторию инноваций в психиатрии в 2020 году, стремясь развивать идеи на ранних стадиях, вкладывая в них средства наставничества, образования, финансирования и сотрудничества в рамках сообщества новаторов в области психического здоровья [12].

Head to Health¹⁰ – это цифровой портал по психическому здоровью правительства Австралии, на котором перечислены качественные цифровые ресурсы по психическому здоровью, предоставляемые проверенными австралийскими поставщиками услуг. Цель программы Head to Health – помочь людям облегчить доступ к информации, советам, а также бесплатным или недорогим услугам и поддержке в области психического здоровья, которые наиболее соответствуют их потребностям.

Во многих странах с высоким уровнем дохода первичная медико-санитарная помощь служит учреждением первого уровня для оказания психиатрической помощи, предлагая постоянное лечение состояний легкой и умеренной степени тяжести, таких как депрессия или тревога. Во Франции амбулаторные центры оказывают первичную психиатрическую помощь, включая визиты на дом. В Норвегии местные органы власти финансируют многопрофильные бригады по охране психического здоровья, которые проводят разъяснительную работу с населением. В США в некоторых регионах доступны командные модели лечения, такие как активное лечение по месту жительства и скоординированная специализированная помощь [16].

Другие страны предприняли шаги по устранению связанных с затратами барьеров для доступа к некоторым услугам в области психического здоровья и лечения наркомании. В Канаде, Германии, Нидерландах и Великобритании нет совместного покрытия расходов на посещение учреждений первичной медико-санитарной помощи, что помогает устранить финансовые барьеры на пути оказания медицинской помощи первого уровня. Некоторые страны также отменили доплаты за отпускаемые по рецепту лекарства для лиц с психическими расстройствами. Например, Франция отказывается от всех доплат за лечение, связанное с длительными хроническими психическими заболеваниями, такими как биполярное расстройство, шизофрения или тяжелые формы тревоги или депрессии. Многие страны также устранили финансовые барьеры для ухода за детьми и молодежью, признавая, что примерно половина психических заболеваний начинается в подростковом возрасте. Например, в Норвегии дети и молодежь в возрасте до 18 лет не обязаны платить за психиатрическую помощь или лечение.

9 <https://www.headstogether.org.uk/>

10 <https://www.headtohealth.gov.au/>

Национальная служба здравоохранения Англии расширила доступ к разговорной терапии в учреждениях первичной медико-санитарной помощи благодаря программе расширения доступа к психологической терапии. Сегодня более 1,4 миллиона пациентов, участвующих в программе, обслуживаются специализированными доклиническими специалистами в области психического здоровья [16].

ЗАРУБЕЖНЫЕ КОРПОРАТИВНЫЕ ПРОЕКТЫ ПО ОХРАНЕ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИЙ

США

С 1978 года в США действует ассоциация Business Roundtable – Круглый стол для бизнесменов. Сегодня в него входят гендиректора 181 ведущей компании страны с ежегодным доходом не менее 7 триллионов долларов США, в том числе Тим Кук и Джефф Безос. Периодически члены ассоциации издают кодекс корпоративного управления¹¹, определенный свод правил, которого должны придерживаться все игроки рынка. В прошлом году кодекс был обновлен. Наконец-то на первое место поставили не прибыль компаний, а заботу обо всех «заинтересованных сторонах» – сотрудниках, клиентах, поставщиках, акционерах.

Многие американские компании предоставляют сотрудникам возможность заботиться о ментальном здоровье.

Например, страховая и инвестиционная компания Prudential Financial отслеживает влияние руководителей на самочувствие работников, особенно при смене начальства. Также она регулярно проводит анонимные опросы, чтобы узнать об отношении к менеджерам, руководителям высшего звена и организации в целом. В компании принято обсуждать психическое здоровье – высшее руководство делится личными историями в видеосообщениях.

Маркетинговая компания Beehive PR организовала у себя специальные тихие зоны, где нет интернета и можно передохнуть от работы и мессенджеров. Также дважды в год сотрудники могут брать ретриты, то есть поездки в места, далекие от цивилизации, где можно провести время наедине с собой.

Производитель говядины Certified Angus Beef предоставляет бесплатные консультации с психотерапевтом на рабочем месте. Сотрудникам не нужно брать отгул, чтобы воспользоваться этой услугой. Кроме того, предприятие предлагает ежеквартальные мастер-классы по управлению стрессом.

Профессиональный клуб по американскому футболу Houston Texans предоставляет страхование физического и психического здоровья, включая круглосуточный доступ к услугам программы помощи сотрудникам (Employee Assistance Program, EAP). Помощь доступна не только футболистам, но также членам их семей; а для тех, кто ухаживает за детьми или пожилыми родителями, предусмотрены отдельные программы.

11 <https://www.businessroundtable.org/business-roundtable-redefines-the-purpose-of-a-corporation-to-promote-an-economy-that-serves-all-americans>

EAP – комплексная программа по решению личных проблем сотрудников, если проблемы могут отрицательно сказаться на их производительности, поведении, здоровье и общем самочувствии. Ее предоставляет Федеральное агентство по охране труда США.

В Канаде есть аналог американской EAP. По ней получить помощь могут госслужащие, которые пережили потерю, испытывают трудности в совмещении семейных и рабочих дел, выгорели на работе, конфликтуют с коллегами, не видят карьерных перспектив и имеют другие проблемы. Также доступны специально разработанные программы для тех, кто подвергается риску на работе.

АВСТРАЛИЯ

В Австралии каждый рабочий теряет 3,2 дня из-за стресса на работе. Опрос более 5 000 рабочих показал, что 25% из них ежегодно берут отпуск по причинам, связанным со стрессом. Исследования показывают, что австралийские предприятия ежегодно теряют более 6,5 миллиарда долларов из-за того, что не обеспечивают раннее лечение сотрудников с психическими заболеваниями.

Исследования показывают, что каждый доллар, потраченный на выявление и поддержку работников с проблемами психического здоровья, дает почти 500-процентную отдачу за счет повышения производительности труда и сокращения больничных и других отпусков. Австралийская комиссия по правам человека заявляет, что поддержка психического здоровья является обязанностью работодателя.

АЛЬЯНС ВЕЛИКОБРИТАНИИ, АВСТРАЛИИ, СИНГАПУРА И ГОНКОНГА

Не во всех странах есть полноценные программы по охране психического здоровья сотрудников, хотя, например, британскому бизнесу психические проблемы сотрудников обходятся в 45 млрд фунтов стерлингов каждый год. Поэтому предприятия объединяются и запускают собственные инициативы.

Так, члены некоммерческой организации City Mental Health Alliance создают «психически здоровые рабочие места» у себя в компаниях и вдохновляют других на здоровый образ жизни в бизнесе. В Альянс входят такие компании, как Deloitte, KPMG, Aon, Heineken, Lloyds Banking Group и другие.

На предприятиях Альянса оценивают психическое здоровье сотрудников, предлагают им индивидуальные консультации ведущих психотерапевтов, а также программу семинаров для руководителей, менеджеров по персоналу и специалистов по благополучию (это отдельные специалисты из управления по охране труда или кадровой службы).

В Альянсе участники находят единомышленников и, в отличие от бизнеса, соревнуются не друг с другом, а с психическими заболеваниями как с общим врагом.

В то время как все больше и больше компаний осознают важность психического здоровья своих работников и открытого диалога, некоторые из них лидируют в этом. Вот несколько примеров компаний, которые воплотили у себя лучшие мировые практики.

Технологическая компания Akamai наняла руководителя корпоративной программы оздоровления, который разрабатывает и внедряет проекты, помогающие команде быть психически и физически здоровой. Это могут быть семинары по улучшению сна, терапия домашними животными, групповые консультации по эмоциональному выгоранию. Компания оплачивает услуги учителей медитации и йоги, которые регулярно проводят занятия с сотрудниками. Еще в Akamai есть Wellness Days – несколько дополнительных выходных дней для всех сотрудников в течение года.

Финансовый конгломерат Barclays запустил среди своих сотрудников кампанию «Это я». Более 250 человек поделились историями и рассказали о своих психических заболеваниях и инвалидности. После этого в компании сформировались группы взаимопомощи. Кроме того, предприятие предоставляет работникам отпуск по психическому здоровью. Клиенты Barclays также могут воспользоваться услугами по охране психического здоровья, они доступны в банковском приложении.

IT-компания Crockroach Labs сосредоточилась на том, чтобы улучшить баланс между работой и личной жизнью для своих сотрудников. Компания предлагает гибкий график и возможность удаленной работы, офисы, куда можно брать домашних животных, повседневный дресс-код, бесплатную еду и напитки и возможности для волонтеров. Компания сотрудничает со службой психологической поддержки Spring Health и предоставляет бесплатные психологические консультации всем членам своей команды.

Производитель телекоммуникационного оборудования Juniper Networks – еще одна компания, которая уделяет внимание балансу между работой и личными делами. В дополнение к корпоративным праздникам предприятие предлагает отпуска по мере необходимости и оплачиваемые отгулы. Питание в офисе и тренажерный зал для сотрудников бесплатны.

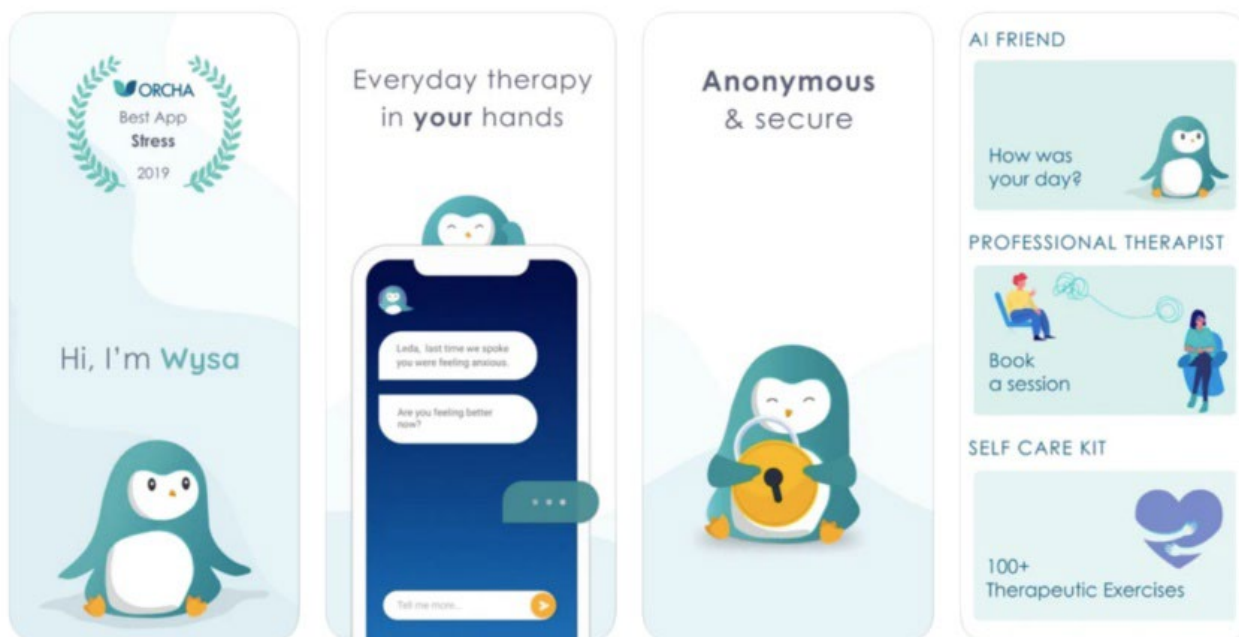
ИНОСТРАННЫЕ МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ОХРАНЫ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

В последние годы пациенты стали чаще использовать такие технологии, как мобильные приложения для контроля здоровья и инструменты удаленного здравоохранения. Психиатрическая помощь стала более распространенной в современном мире, чем в прошлые десятилетия, особенно в связи с серьезным воздействием пандемии COVID-19 на психическое здоровье людей и реакцией разработчиков на эти проблемы.

Приложения для контроля психического здоровья – это мобильные приложения, которые можно использовать на смартфоне или планшете, и они предоставляют консультации или помощь в вопросах ментального здоровья. Этот вид здравоохранения может быть более доступным для людей и более полезным в качестве мобильной платформы. Например, на сайте Национальной службы здравоохранения Великобритании уже можно найти широкий спектр мобильных приложений, которые предназначены для лечения всего, от депрессии и тревожности до страха, стресса и членовредительства.

Такие мобильные приложения нацелены на обучение населения навыкам лучше управлять своими эмоциями, контролировать негативные мысли, выражать чувства и даже предотвращать самоповреждения и суицидальные мысли. Некоторые медицинские приложения

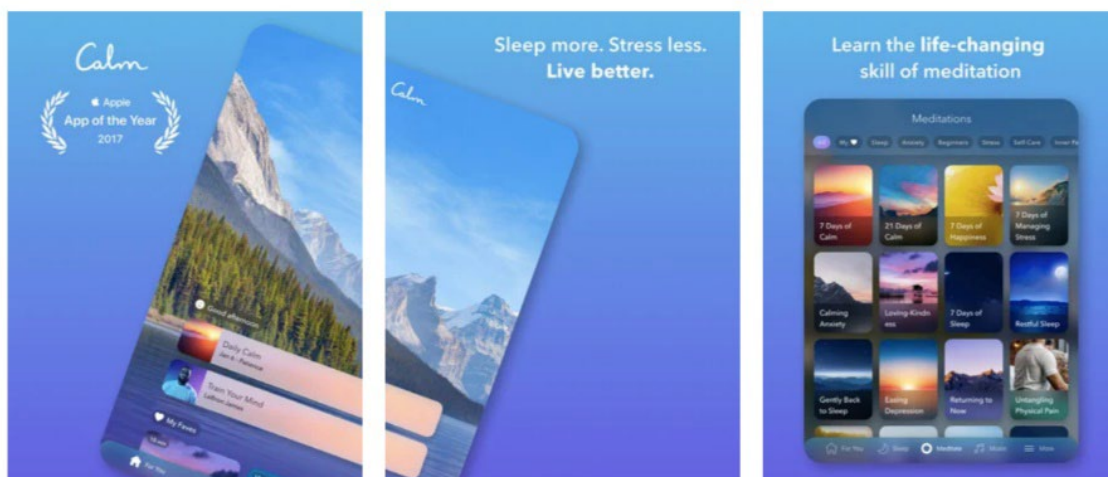
учат людей эффективным дыхательным техникам и предлагают расслабляющую музыку. Например, приложение WorryTree применяет стратегии когнитивно-поведенческой терапии, чтобы записывать и лучше контролировать свою тревожность.



WYSA – это бот-психотерапевт, который, помимо разговоров, предлагает пользователям упражнения, направленные на распознавание эмоций, рост продуктивности и уверенности в себе. Кроме того, в приложении есть платные сессии с реальными англоговорящими специалистами.

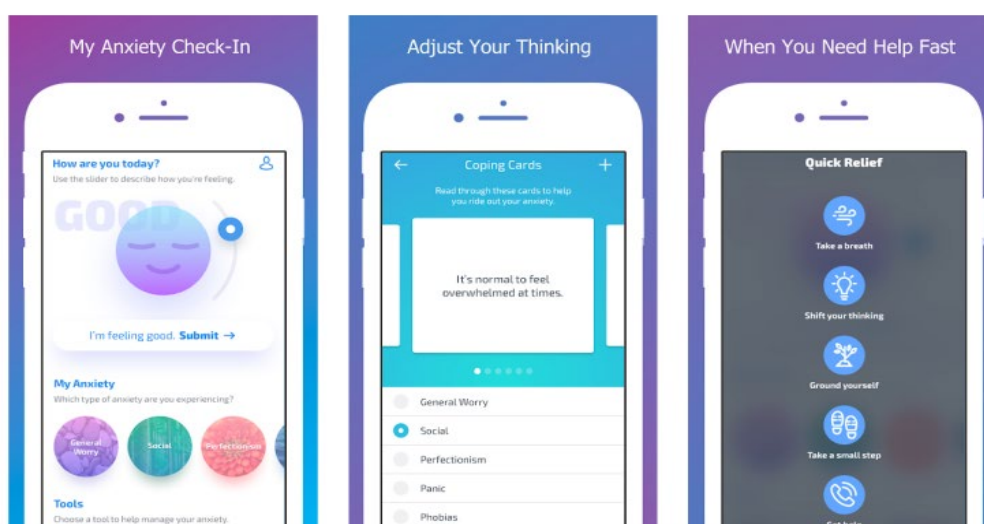
Диалог имитирует общение с заботливым другом. В функционал также входят трекер настроения, медитации, диагностика уровня депрессии и тревожности (недоступно на русском языке).

Приложение предлагает инструменты по борьбе с тревогой и одиночеством в условиях изоляции, которые в связи с эпидемией COVID-19 разработчики сделали абсолютно бесплатными. Пользователи отмечают, что лучше всего WYSA помогает в ночное время: именно в эти моменты часто наступают психологические кризисы и обратиться за помощью просто не к кому.



Calm – приложение, направленное на обучение медитации и приемам расслабления. Это приложение, даже только при открытии которого умиротворяющие звуки медленно вводят в состояние спокойствия.

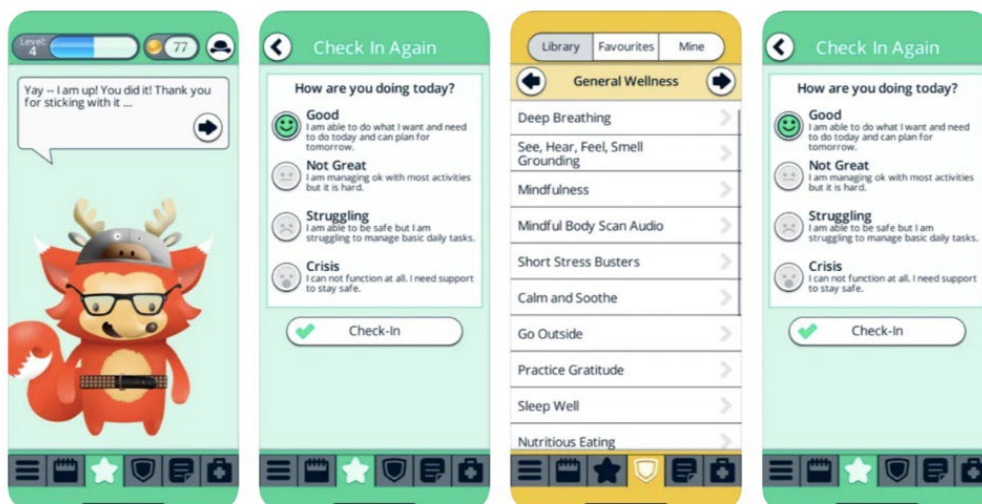
Тут можно послушать медитации и рассказы, начитанные голосами знаменитостей. Среди дикторов актеры Мэттью Макконахи, Кейт Уинслет, Ева Грин, музыканты Келли Роуланд и Гарри Стайлс, а также писатель Стивен Фрай. Некоторые пользователи отмечают небольшое разнообразие контента, однако тем, кто только начинает знакомиться с практиками медитации и расслабления, его вполне хватает.



Mindshift – приложение, рассчитанное на пользователей, которые часто испытывают тревожные состояния. Тут можно найти информацию об источниках и симптомах беспокойства и паники.

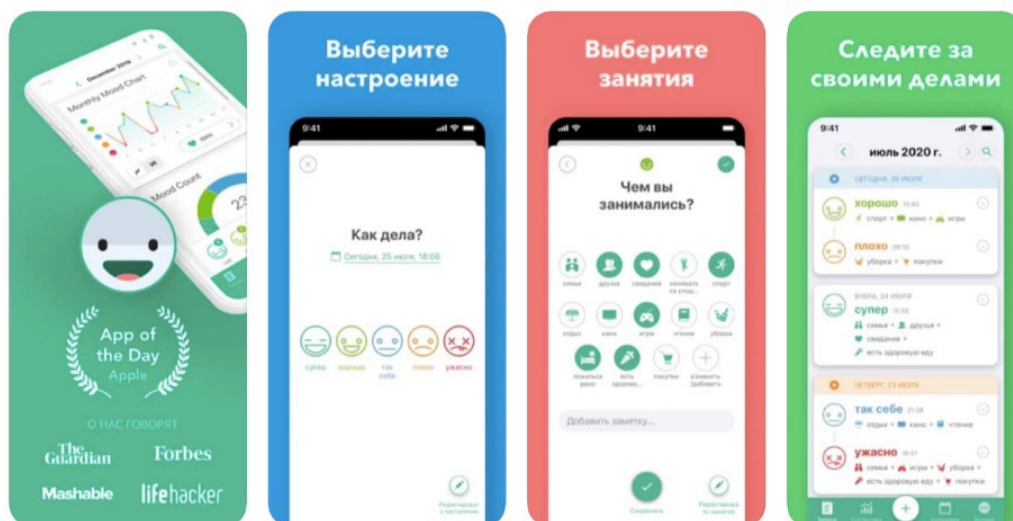
Затем предлагается выполнить ряд упражнений, основанных на когнитивно-поведенческой терапии и создать индивидуальные планы преодоления распространенных ситуаций, провоцирующих тревогу. В частности, приложение помогает вырабатывать новые привычки: на

пример, перестать постоянно смотреть в телефон или начать каждое утро заниматься спортом. Главный минус, по мнению пользователей, состоит в том, что основная информация изложена письменно, на английском языке.



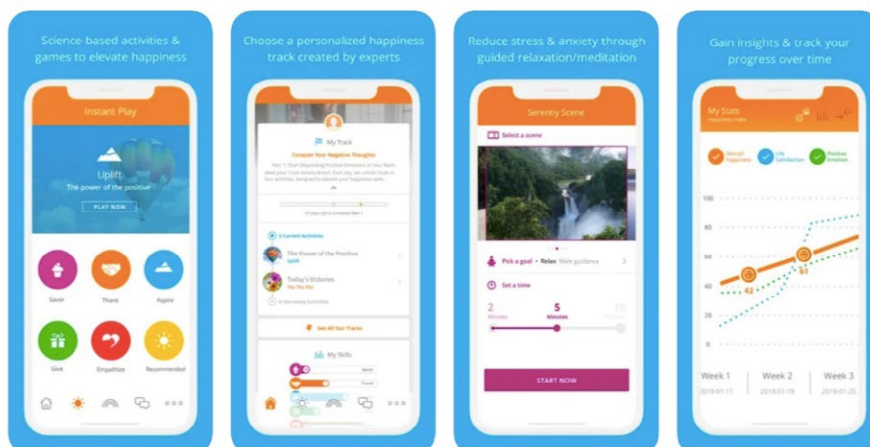
Booster Buddy – онлайн-мотиватор для тех, кто испытывает трудности по утрам, после пробуждения от сна.

При загрузке на экране появляется мультипликационный герой, который задает вопросы о чувствах пользователя и хвалит его за все, что у него уже получилось сделать в этот день. Даже если у пользователя нет сил самому одеться, персонаж предложит сделать это вместе. Он также будет подталкивать пользователей больше общаться со своими друзьями офлайн. Изначально приложение было рассчитано на подростков, но, судя по отзывам в сети, им активно пользуются и взрослые люди.



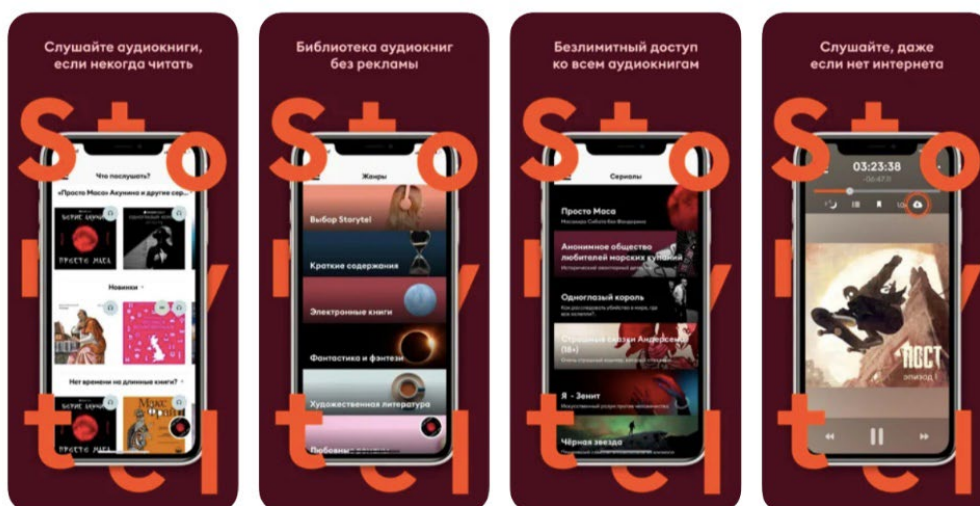
Daylio – электронный дневник, в котором пользователь может отмечать свое настроение, чем он хочет заниматься, а также планировать свой день при помощи напоминаний и таймера. Сюда же можно записывать собственные мысли, прикрепляя фотографии. Все это хранится в отдельном файле, куда можно добраться только при помощи пароля. Приложение бесплатное.

Daylio помогает отслеживать триггеры, которые влияют на настроение и раздражают. Например, нелюбовь к уборке может быть связана исключительно с тем, что кто-то из домочадцев с дотошной регулярностью напоминает о соблюдении порядка.



Happify – игры и небольшие квесты, которые помогают пользователю следить за своим психологическим (ментальным) здоровьем.

Пользователю нужно определить свои проблемы (низкая самооценка, вялость, плохое настроение) и выполнять определенные задания, за которые он получает очки. Например, в одной из игр надо ловить воздушные шары, на которых написано что-то приятное, и избегать появления слов с негативным оттенком. Каждое такое упражнение основано на научных исследованиях и нацелено на то, чтобы сделать пользователя немного счастливее, хотя бы на 10 или 20 баллов.



Storytel – приложение представляет собой аудиобиблиотеку.

В аудиобиблиотеке есть большая подборка книг по психологии и самопомощи и сразу несколько подкастов о ментальном здоровье и опыте психотерапии: реальные истории, помогающие переосмыслить свой собственный опыт.

Также есть раздел с медитациями и расслабляющими аудиопрактиками. При желании язык приложения можно переключить и слушать еще полмиллиона английских изданий.

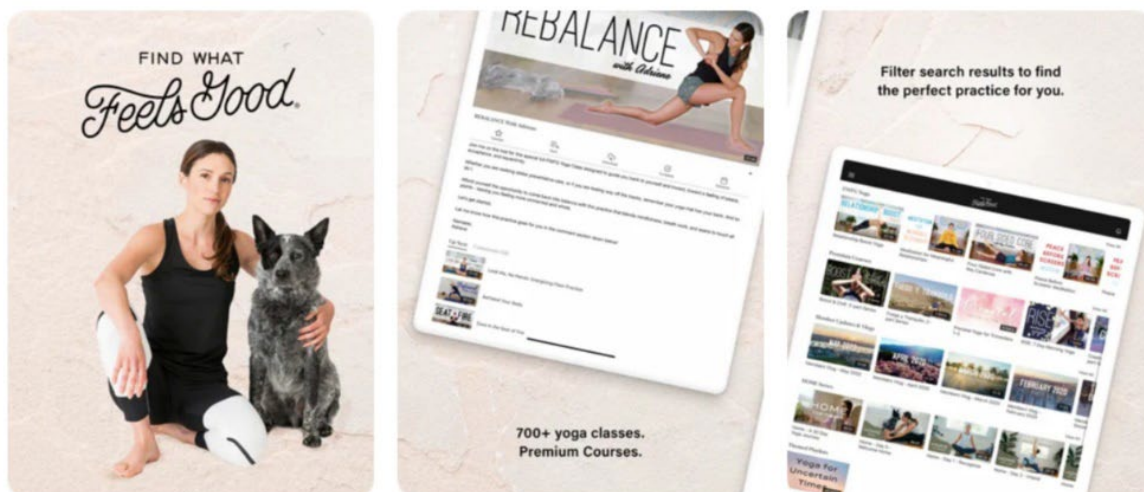
Приложение поддерживает синхронизацию между разными устройствами, так что, переходя с одного гаджета на другой, можно восстановить прослушивание книг с того места, где вы остановились.



AirPano – программа с самой большой базой фотографий на 360 градусов, снятых с высоты птичьего полета, для тех, кто скучает по путешествиям в условиях пандемии и кому необходимо вдохновение.

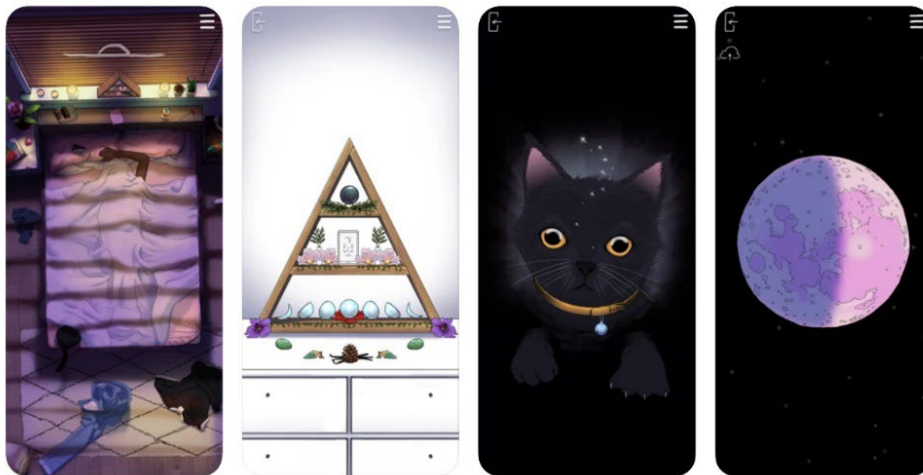
Рассмотреть виды Амстердама или Великой Китайской стены можно в мельчайших подробностях и со всех ракурсов. Так что в онлайн-путешествие пользователь погружается с головой, и это должно отвлекать от проблем.

Создатели AirPano сотрудничают с такими журналами, как National Geographics, GEO, Der Spiegel.



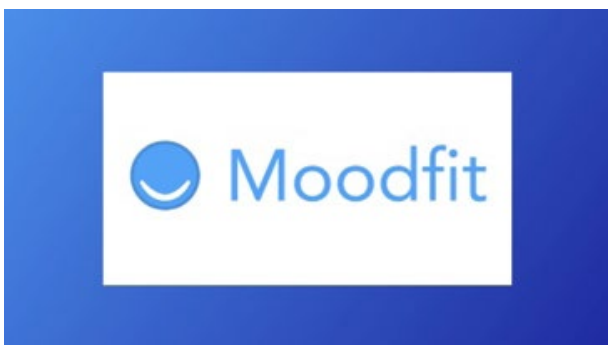
Find What Feels Good – приложение-медiateка. Онлайн-занятия Адрианы Мишлер, инструктора по йоге, которая прославилась благодаря каналу Yoga with Adriene на Youtube.

От своих коллег Адриана отличается чутким подходом к аудитории, уроки она готовит в расчете на разные ментальные и физические состояния. В программе, например, есть йога для тех, кто страдает от диабета или посттравматического расстройства. Всего в медiateке больше 700 видео.



#Selfcare – мультипликационная игра. Все действие происходит в периметре одной комнаты.

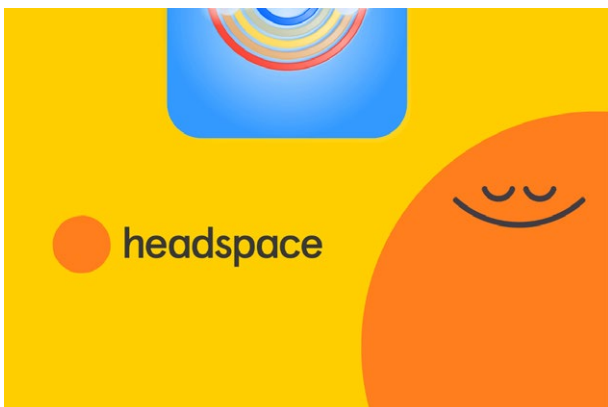
Пользователю нужно выполнять задания: например, сделать упражнение на дыхание или навести порядок. Главная цель не выиграть, а почувствовать себя лучше, спокойнее. Некоторые пользователи отмечают, что приложение помогает им пережить тревожные состояния.



Moodfit – отслеживание настроения.

Приложение позволяет отслеживать свое настроение. Привлекает простым и лаконичным дизайном, возможностью настройки под себя. Как только вы откроете Moodfit, программа сразу предложит вам упражнения по дыхательной гимнастике, которые помогут отвлечься от всего мирского и сконцентрироваться на цели, из-за которой вы это приложение скачали.

В платной премиум-версии пользователю предлагается гайд самопомощи на основе когнитивно-бихевиоральной методики.



Headspace – цифровая платформа, которая предлагает пользователям сеансы медитации и тренировки осознанности.

У компании есть библиотека из 500+ медитаций, записи с музыкой и звуками для релаксации, видео с упражнениями, которые помогают расслабиться. Приложение работает на английском языке.



Balance – для медитаций.

Приложение работает на английском языке.

Внутри приложения находятся медитации на любую ситуацию: от повышения концентрации внимания до снижения уровня стресса.



Breathe – дыхательная гимнастика.

Приложение Breathe с набором упражнений для восстановления дыхания и сердцебиения.

Помимо уже готовых инструкций, пользователь может составить свой собственный шаблон управления вдохами-выдохами.



How Are You? – отслеживание настроения.

С помощью этого приложения – онлайн-помощника можно отслеживать изменение своего настроения в течение всего дня, оставлять поясняющие комментарии.

Встроенный календарь позволяет анализировать колебания настроения, чтобы выяснить, что чаще всего является причиной стресса или всплеска эмоций, а также нивелировать такие ситуации и обстоятельства в будущем.

ОСОБЕННОСТИ И ТРЕНДЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМ ОХРАНЫ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В РФ установлен специальный учет психически больных, его осуществляют областные, городские и районные психоневрологические диспансеры, психоневрологические кабинеты районных поликлиник и центральные районные больницы, в которых органы здравоохранения обязывают иметь полные списки психически больных, проживающих на обслуживаемой ими территории. Система учета позволяет с достаточной степенью достоверности выявлять распространенность по стране основных форм психических болезней, в том числе легко протекающих и особенно так называемых пограничных состояний. Установлению распространенности психических болезней способствует доступность и приближенность сети психоневрологических учреждений к населению и их контакт с неврологическими и другими медицинскими учреждениями.

Для осуществления исследования распространенности психических болезней разработаны и утверждены клинические критерии учета. Соответствующие документы адаптированы к Международной классификации болезней, составленной ВОЗ. На основе учетных данных и результатов клинко-статистических исследований, проводимых научными и практическими учреждениями, получают достоверные сведения о показателях распространенности психических болезней, их структуре и динамике.

Психиатрическая служба, как и любая другая медицинская служба, организована по территориальному принципу и делится на:

1. Амбулаторную: ПНД, наркологические диспансеры, кабинеты психоневролога при детской и взрослой поликлинике, специализированные кабинеты на предприятиях.

Основные задачи амбулаторной психиатрической службы:

- выявление, учет психически больных среди населения;
- организованное наблюдение силами м/сестер и врачей в домашней обстановке больных, находящихся на учете;
- динамическое наблюдение за больными, обеспечение их лечением;
- направление больных для обследования и лечения в стационар;
- трудовая, военная, судебно-психиатрическая экспертиза, вопросы быто- и трудоустройства психически больных, защита интересов больных.

2. Стационарную: психиатрические больницы общего типа для взрослых и детей, наркологические больницы, дневные стационары, санаторные отделения для лечения невротозов, психосоматические отделения общей больницы, стационары специализированного типа для проведения принудительного лечения по решению суда.

3. Неотложную психиатрическую помощь: специализированные бригады «скорой помощи», отделения интенсивной терапии психиатрического и наркологического профиля.

Неотложная помощь – комплекс мероприятий, направленных на оказание экстренной помощи больным, находящимся либо в состоянии острого психоза, нередко сопровождающегося помрачением сознания, возбуждением, выраженными эмоциональными расстройствами, растерянностью, либо обнаруживающим хотя и хроническое, но тяжелое психическое расстройство, которое обуславливает в данное время их опасность для себя или окружающих.

СЛУЖБЫ ОХРАНЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Службы охраны психического здоровья в системе здравоохранения подразделяются на:

1) службы охраны психического здоровья первичного медико-санитарного звена: лечебные и профилактические службы, а также услуги по укреплению здоровья, оказываемые врачами общей практики.

2) службы охраны психического здоровья больниц общего профиля: услуги, оказываемые в районных больницах общего профиля, больницах при учебных заведениях или центральных больницах. В них имеются психиатрические палаты для стационарных больных, места в общих палатах и отделениях неотложной помощи, а также психиатрические кабинеты в поликлиниках.

Кроме того, службы располагаются по месту жительства. Службы охраны психического здоровья по месту жительства могут быть государственными (реабилитационные службы, программы перевода кризисных пациентов из клиник в службы охраны психического здоровья по месту жительства, мобильные кризисные группы, терапевтические службы, службы поддержки и помощи на дому и службы по оказанию помощи лицам, страдающим психическими расстройствами вследствие полученной травмы, – дети, подростки и престарелые) и частными (услуги предоставляются частными лицами, не относящимися к врачам общей практики, или узким специалистам-психиатрам, или парапсихологам, включая целителей).

Институциональные психиатрические услуги включают специализированные институциональные услуги (лечение острых психических расстройств в отделениях строгого режима, отделениях для детей и лиц старшего возраста и отделениях судебной психиатрии) и психиатрические клиники. Ключевой особенностью таких услуг является особый независимый стиль их предоставления, хотя они могут иметь некоторую связь с остальной системой здравоохранения (рис. 1).



Рис. 1 – Организация служб охраны психического здоровья¹²

Отмечается, что в настоящее время в мире, по данным ВОЗ, насчитывается более 450 млн человек с теми или иными психическими заболеваниями. К 2025 году в мире психические расстройства войдут в первую пятерку заболеваний, ведущих к потере трудоспособности.

В настоящее время каждый год в амбулаторно-поликлинические учреждения психиатрической службы РФ обращаются более 4 млн человек (3%); из них около 55% (то есть более половины) составляют лица трудоспособного возраста – от 20 до 59 лет.

Целью развития служб охраны ментального (психического) здоровья на ближайшее время является формирование современной системы охраны психического здоровья населения РФ, основанной на принципах непрерывности жизненного цикла человека, доказательной медицины, единства профилактики, лечебного и реабилитационного процесса, межведомственного взаимодействия всех ветвей власти и секторов экономики, государственно-частного партнерства, сотрудничества всех слоев структур общества, включая некоммерческие и волонтерские организации, религиозные конфессии и другие группы населения.

12 ВОЗ. Организация служб охраны психического здоровья (Свод методических рекомендаций по вопросам политики и оказания услуг в области психического здоровья)

ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ НА СЛУЖБЕ ОХРАНЫ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ



**РОССИЙСКОЕ
ОБЩЕСТВО
ПСИХИАТРОВ**

Российское общество психиатров¹³

Исторически Российское общество психиатров (РОП) берет свое начало от медицинских обществ психиатров и неврологов дореволюционной России.

В настоящее время членами РОП являются более 8500 психиатров и других специалистов, работающих в практической и научной психиатрии. Региональные отделения общества есть в 76 из 83 субъектов Российской Федерации.

РОП – независимая организация врачей-психиатров, наркологов, психотерапевтов, медицинских психологов и других специалистов, работающих в практической и научной психиатрии и наркологии.

Деятельность РОП направлена на совершенствование и повышение качества медицинской помощи лицам, страдающим психическими расстройствами, защиту их прав и законных интересов, повышение профессионального уровня специалистов, работающих в области психиатрии, наркологии, психотерапии, медицинской психологии, обеспечение их прав и интересов, развитие психиатрической науки, содействие улучшению психического здоровья населения.

Общество регулярно организует Съезд психиатров России (каждые 5 лет) и ежегодные всероссийские конференции. В составе общества более 20 комиссий и секций, которые занимаются разработкой различных вопросов психиатрии и организации психиатрической помощи, активно работает Совет молодых ученых (организует Школы молодых психиатров каждые 2 года в г. Суздале).

В ближайшее время в ходе реформы здравоохранения в РФ планируется, что РОП, как одна из крупных профессиональных врачебных организаций России, сможет получить дополнительные полномочия по проведению сертификации специалистов, разработке рекомендаций по оказанию помощи и реализации систем непрерывного медицинского образования.

¹³ Российское общество психиатров <https://psychiatr.ru/>



15 сентября 2021 года создан Совет некоммерческих организаций в сфере охраны психического здоровья¹⁴ при Российском обществе психиатров, новая структура, призванная наладить тесное взаимодействие между НКО и профессиональным психиатрическим сообществом. Инициатором создания Совета, в состав которого вошли руководители некоммерческих организаций из 85 регионов РФ, выступил Союз охраны психического здоровья.

Основная цель работы Совета НКО при Российском обществе психиатров – развитие общественно-ориентированной системы медико-социальной реабилитации детей и взрослых людей с психическими особенностями, обеспечение скоординированных действий НКО, психиатрического сообщества, органов власти, СМИ.

ЗНАЧИМЫЕ РЕАЛИЗУЕМЫЕ ПРОЕКТЫ В ОБЛАСТИ ПОДДЕРЖАНИЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ



Союз охраны психического здоровья¹⁵ является некоммерческой организацией, деятельность которой направлена на сохранение психического здоровья россиян. Зарегистрирована в декабре 2014 года.

Свою деятельность организация осуществляет в соответствии со следующими подходами:

- междисциплинарный подход, направленный на исследование, реализацию экспериментальных программ, разработку механизма оценки их эффективности в сфере охраны психического здоровья человека, при котором задействована не только система здравоохранения, но и система социальной защиты и охраны труда, науки и образования, искусства и культуры, физической культуры и спорта, экономики и права, социальной защиты, информации и печати;
- доступность, где все слои населения, независимо от возрастной, гендерной, социальной, религиозной и политической принадлежности, должны иметь доступ к информации в сфере охраны психического здоровья;
- межсекторный подход, при котором работают механизмы вовлечения негосударственных, некоммерческих организаций, добровольных объединений граждан, бизнеса к решению проблем в области охраны психического здоровья.

¹⁴ Совет некоммерческих организаций в сфере охраны психического здоровья <https://nko.mental-health-russia.ru/>

¹⁵ Союз охраны психического здоровья <https://mental-health-russia.ru/>

НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ:

- Профилактика психических расстройств и продвижение ценностей психического здоровья.
- Улучшение здоровья и качества жизни людей с психическими особенностями.
- Развитие образования и науки в сфере охраны психического здоровья.

На сайте Союза размещены полные электронные каталоги организаций всех регионов России, предоставляющих услуги людям с психическими особенностями.

Союзом охраны психического здоровья в настоящий момент реализуются следующие проекты:



Волонтеры. Союз охраны психического здоровья с самого начала своей деятельности в 2014 году придает огромное значение теме волонтерства, понимая, что глобальные вопросы, касающиеся сферы охраны психического здоровья, а также психосоциальной реабилитации, абилитации и улучшения качества жизни людей с психическими расстройствами, не могут эффективно решаться без активного привлечения волонтеров.



Проект «Здоровое поколение». Включает в себя комплекс мероприятий, направленных на профилактику зависимого поведения и эмоционального выгорания в среде студенческой молодежи.

Цель проекта – эффективно противодействовать формированию зависимого поведения и эмоционального выгорания у студентов путем вовлечения их в волонтерскую деятельность, обучения проведению тренинговых и просветительских занятий с использованием подхода «равный – равному» в образовательных учреждениях регионов России.

Вовлеченность: Москва и Московская область; Санкт-Петербург и Ленинградская область; Чита.

В проекте принимают участие студенты крупных медицинских вузов, а также вузов общего профиля регионов России: ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», ФГАОУ ВО «Первый государственный медицинский университет имени И. М. Сеченова» Министерства здравоохранения Российской Федерации, ФГБОУ ВО МГМСУ им. А. И. Евдокимова Минздрава России, ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова» Минздрава России, ММУ «Реавиз»; ФГБОУ ВО «Читинская государственная медицинская академия», ФГБОУ ВО Забайкальский государственный университет (г. Чита); ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова», ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет» (г. Санкт-Петербург).

В рамках проекта осуществляется подготовка студентов-волонтеров медицинских вузов в качестве тренеров и обучение их технологии информационно-просветительской деятельности по теме профилактики зависимого поведения и эмоционального выгорания среди студентов.

Союз разработал первую в стране Школу для волонтеров в психиатрии.



Проект «АртПоток» был реализован с декабря 2021 по апрель 2022 года и направлен на формирование волонтерского и профессионального движения среди студентов образовательных учреждений Москвы и Санкт-Петербурга в сфере медицины, педагогики и культуры для организации и проведения творческих занятий в пользу людей с ментальными особенностями в ПНИ, психиатрических больницах, ПНД, некоммерческих организациях и культурных институциях.

ческих больницах, ПНД, некоммерческих организациях и культурных институциях.



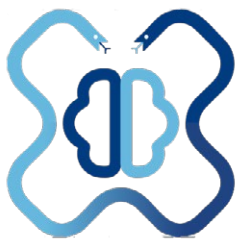
Фестиваль «Другие?» – ежегодный проект Союза охраны психического здоровья, призванный способствовать улучшению здоровья и качества жизни людей, страдающих психическими расстройствами, через развитие системы реабилитационных услуг, а также общественно-ориентированной психиатрической помощи и социальной защиты.



Союз охраны психического здоровья и платформа «Пилигрим» представляют совместный проект по распространению фильмов о людях, имеющих психические и ментальные особенности, а также сталкивающихся с различными психологическими проблемами. Основная цель проекта – познакомить

зрителей с совершенно разными подходами в современном кино из России и других стран постсоветского пространства к теме «психическое здоровье».

Подборка включает в себя как документальные, так и игровые картины, которые доступны для бесплатного и легального просмотра. Все фильмы – участники и призеры многих российских и международных фестивалей.



ЦЕНТР МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

АНО «Приволжский центр ментального здоровья»¹⁶ была учреждена Приволжским исследовательским медицинским университетом в 2019 году с целью экспертно-методического сопровождения общественного проекта Приволжского федерального округа «Ментальное здоровье» по инициативе пол-

номочного представителя Президента в ПФО Комарова И. А.¹⁷

С этого времени Приволжский центр ментального здоровья организует продвижение проекта «Ментальное здоровье» в регионах ПФО, а также устраивает на своей базе практическую, образовательную, методическую площадку для специалистов в области ментального здоровья. Центр, помимо организационной работы, оказывает помощь детям с расстройствами аутистического спектра и их семьям, является поставщиком социальных услуг в своем регионе (Нижегородской области).

В настоящее время реализуется окружной проект «Ментальное здоровье». Охват проекта по регионам: Республика Башкортостан, Республика Марий Эл, Республика Мордовия, Республика Татарстан (Татарстан), Чувашская Республика (Чувашия), Пензенская область, Пермский край, Самарская область, Саратовская область, Ульяновская область. Цель проекта: создание в регионах системы комплексного непрерывного сопровождения людей с расстройствами аутистического спектра (РАС).

НАЦИОНАЛЬНЫЕ КОРПОРАТИВНЫЕ ПРОЕКТЫ ПО ОХРАНЕ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИЙ

Все больше компаний готовы оплачивать услуги корпоративных психологов для своих сотрудников, а также включать программы по защите ментального здоровья в стандартный социальный пакет. Как говорится в исследовании «Ассоциации менеджеров», на сегодняшний день более 36% организаций увеличили финансирование программ ментального здоровья сотрудников. Часть компаний запустили эти программы во время или сразу после пандемии в 2020 году, еще часть включили этот элемент в свои программы после 2022 года.

Сейчас треть компаний, имеющих корпоративные социальные программы, заботятся о ментальном здоровье своих коллег [17, 18, 19]. Причем в 80% компаний выбирают в качестве меры поддержки оплату услуг психолога. Чаще всего корпоративные программы содержат мероприятия, рассчитанные на поддержание физического здоровья сотрудников. Они есть в 72% корпоративных программ. Наиболее популярной мерой поддержки является полис ДМС, его выбирают 96% организаций, в которых заботятся о здоровье персонала.

¹⁶ АНО «Приволжский центр ментального здоровья» <https://mentalpfo.ru/>

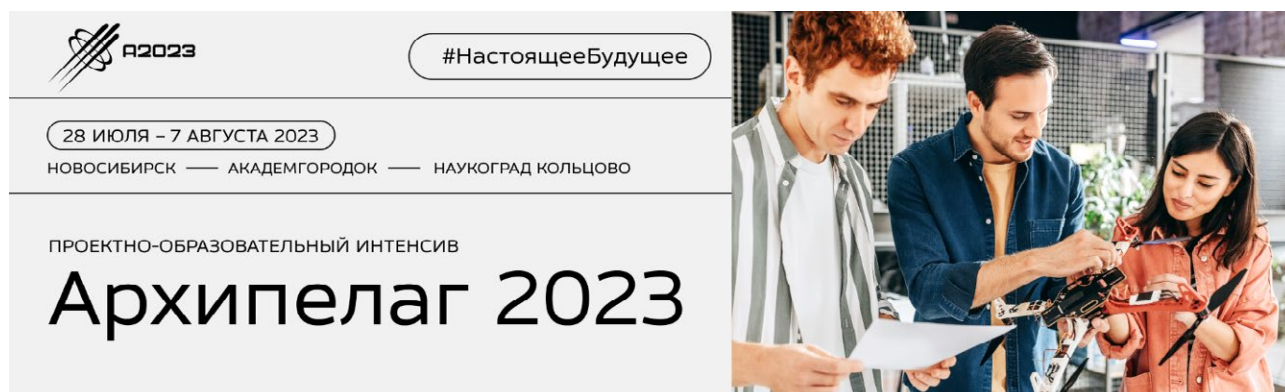
¹⁷ <https://tass.ru/obschestvo/13149733>

Еще 69% внедрили программу «Забота на рабочем месте» – например, создают в офисах уютные кофе-пойнты, зоны отдыха, заботятся о качественном техническом оснащении рабочих мест и удобной мебели¹⁸.

Относительно дешевым и простым способом заботы о ментальном здоровье сотрудников становятся услуги корпоративного психолога. Такие специалисты есть в Johnson&Johnson, Unilever, а также российской «Битрикс-24». Корпоративный психолог доступен прямо в офисе, его не нужно искать или выбирать, и отзывы о нем легко получить у коллег.

С другой стороны, у любого психолога есть какая-то область специализации, поэтому один специалист вряд ли окажется эффективен одновременно для всех сотрудников компании. У многих сотрудников штатные психологи вызывают определенное недоверие, потому что они работают на компанию, полностью раскрываться перед таким специалистом может быть небезопасно. Не всем нравится, что все коллеги знают, кто ходит на терапию, а кто нет. К тому же психологи, как правило, не работают с близко знакомыми людьми по этическим соображениям: если между клиентами возникает личный или рабочий конфликт, или конфликт интересов, особенно в ситуации подчинения друг другу двух сотрудников, психологу может быть сложно (или невозможно) работать в интересах обоих клиентов.

Корпоративная программа «Ментальное здоровье» – как сохранить и улучшить ментальное здоровье кадров.



Программа «Ментальное здоровье» основана на авторской методологии «Нейромир» с применением нейрогарнитуры по технологии НейроБОС (метод биологической обратной связи).

Эта программа помогает сотрудникам улучшить психологическое состояние, повысить эффективность работы и сократить количество психосоматических заболеваний.

На основании входящего тестирования сотрудника нейрокуратор составляет индивидуальную программу занятий. Одно занятие длится 15 минут. Для достижения максимальной эффективности рекомендовано заниматься 2–3 раза в неделю.

Результат и прямая выгода от внедрения программы «Ментальное здоровье» для сотрудников следующие:

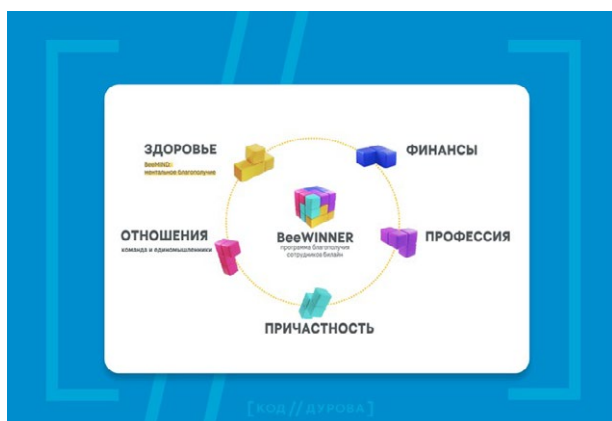
¹⁸ <https://thehrd.ru/news/v-korporativnye-sopakety-stali-chashe-vklyuchat-programmy-zaboty-o-mentalnom-zdorove/>

- улучшение психоэмоционального состояния;
- снижение риска появления психосоматических заболеваний;
- восстановление ресурсного состояния;
- сохранение ментального здоровья.

Такие результаты позволят компании повысить:

- соблюдение охраны труда (что значительно снизит производственные травмы, порчу имущества и др.);
- эффективность деятельности сотрудников (выполнение плана, соблюдение сроков и др.);
- вовлеченность и лояльность к компании (что позволит снизить затраты на подбор нового персонала, его обучение и адаптацию);
- прибыльность (за счет снижения затрат на выплаты по больничным листам, повышения производительности труда и др.).

Проект вошел в ТОП 1000 конкурса «Сильные идеи для нового времени – 2023» и победил в номинации «Полет мысли».



Программы охраны ментального здоровья сотрудников компании «Билайн».

В 2020 году «Билайн» создал программу благополучия своих сотрудников под названием BeeWINNER.

В нее вошли пять тематических направлений: здоровье, отношения в команде и с единомышленниками, финансы, профессия и причастность. Они включены в пирамиду благополучия сотрудника компании.

В рамках этой программы по интересам сформированы в том числе каналы коммуникации в Telegram. У сотрудников есть доступ к подборкам инструментов для поддержки себя и команды, записи встреч на тему стресса и практик осознанности, а также подкасты и помощь корпоративного психолога по волнующим вопросам.

В августе того же года был запущен пилот BeeMIND – это программа ментального здоровья сотрудников. Тогда проект стартовал с антистресс-марафона, на который записались 1200 сотрудников «Билайн». Программа включала марафоны на актуальные темы: стресс, выгорание, поиск ресурса, работа с новыми привычками, самооценка и даже осенняя хандра.

В «Билайне» появились утренние эфиры с квалифицированными экспертами, онлайн-практики и вебинары, направленные на снижение тревожности. Кроме того, компания организовала психологическую поддержку сотрудников. Они обрели возможность проводить консультации с психологом и мастермайнды, так называемые групповые форматы работы для достижения индивидуального успеха. Последний формат включает такие процессы, как обмен опытом и совместная генерация идей.

Корпоративная психологическая помощь в «Билайн» организована таким образом, чтобы сотрудники могли подстраиваться под удобное онлайн-расписание. Все встречи конфиденциальные и дистанционные, а ограничений по их количеству нет. Они проходят в частном порядке в рамках Zoom-конференции.

У компании есть «Билайн-университет», являющийся первым корпоративным университетом в России, основанным в 1999 году Дмитрием Зиминим. Каждый четверг компания устраивает онлайн-лекции, некоторые из них спикеры посвящают ментальному здоровью.

РОССИЙСКИЕ ОНЛАЙН-СЕРВИСЫ ОХРАНЫ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ



AIBY mental health: медитации и лекции по ментальному здоровью¹⁹

– платформа ментального здоровья, которая является каталогом разноплановых медитаций и обучающих лекций по ментальному здоровью.

По своему выбору пользователь проходит необходимую программу, это может быть борьба со стрессами, профессиональным выгоранием или хронической бессонницей.

Здесь практикуют комплексный подход: для лучших результатов участники должны сдать анализы. Помимо лекций, можно записаться на онлайн-консультацию специалиста. У AIBY можно заниматься как самостоятельно (доступные 250 медитаций, лекции по 9 направлениям нашей жизни и сказки помогут лучше узнать себя), так и с психологом или психотерапевтом (которых на платформе более 1 000).



Alter²⁰ – онлайн-платформа, где можно подобрать психолога и психотерапевта для очных и онлайн-консультаций.

Alter относится к телемедицинским системам и цифровым платформам для медицинских сервисов, так как предоставляет возможность поиска, подбора и консультации с профильным специалистом-психологом удаленно.

Alter относится к телемедицинским системам и цифровым платформам для медицинских сервисов, так как предоставляет возможность поиска, подбора и консультации с профильным специалистом-психологом удаленно.

Ключевой инновационной технологией в основе предлагаемого решения Alter выступает автоматизированный алгоритм подбора специалистов-психологов, на основе интеллектуальных алгоритмов анализа данных, под индивидуальный запрос клиента для удаленных и оч-

¹⁹ <https://vk.com/aiby.health>

²⁰ <https://alter.ru/>

ных консультаций, разработанный на базе исследований ПИ РАО в сфере эффективности психотерапевтической практики.

Выбрать можно любого из 700 специалистов, все они имеют профильное образование, опыт работы, проходят профильные тестирования и собеседования с интервьюерами сервиса. В базу Alter попадает всего 13% специалистов из подающих заявки.



Zigmund.Online²¹ – агрегатор психологов, которые предоставляют онлайн-консультации.

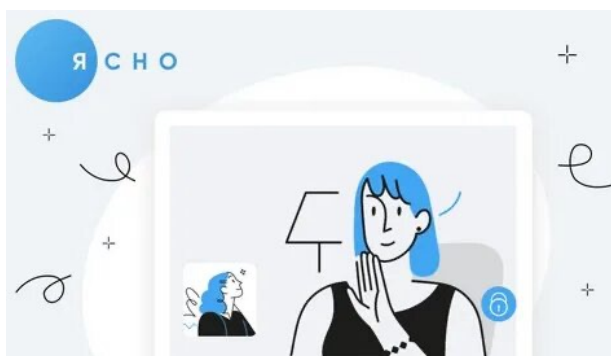
Всего на платформе доступно более 600 специалистов, которые помогают с такими запросами, как депрессия, панические атаки, тревожность, работают с самооценкой и синдромом самозванца. Общение с психологом проходит по Zoom, у пользователя есть личный кабинет, в котором он может отслеживать свои занятия и назначать сессии.



YouTalk²² – онлайн-сервис с подбором психолога и психотерапевта. YouTalk был создан командой выпускников факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова.

Отличительной чертой проекта стала работа с благотворительными организациями (например, бесплатная психологическая поддержка людей старшего возраста совместно с фондом «Старость в радость» и социальных предпринимателей совместно с Impact Hub

Moscow) и возможность получить помощь сразу в течение дня, не дожидаясь оговоренной сессии.



Сервис Ясно²³ в 2017 году стал одним из первых, кто внедрил онлайн-формат в психотерапии, и до сих пор входит в топ-5 онлайн-агрегаторов психологов.

Проект был создан психологами, которые досконально понимают процесс психотерапии изнутри, а все общение со специалистами проходит в защищенном личном кабинете платформы.

21 <https://zigmund.online/>

22 <https://youtalk.ru/>

23 <https://yasno.live/>



AtmaSpace – IT-платформа для онлайн-школ и экспертов²⁴.

Платформа-маркетплейс для продажи и проведения онлайн-обучения в областях психологии, саморазвития, духовного роста, здоровья и телесных практик.

Объединяет аудитории экспертов и онлайн-школ схожей тематики. Облегчает создание, продвижение и проведение курсов, предо-

ставляет интуитивно понятный конструктор курсов с шаблонами и готовыми лендингами, с встроенной системой платежей и онлайн-кассой, с возможностями общения на платформе, встроенным функционалом воронок и виртуальным ИИ-методологом.

Отдельно развивается корпоративное направление для поддержки ментального здоровья сотрудников и борьбы с выгоранием и психосоматическими заболеваниями.

На базе платформы проводятся бесплатные курсы по восстановлению и охране ментального здоровья, а также мастер-классы по арт-терапии («Нейродрево благодарности», «Завораживающая нейрографика», «Астрология отношений: тайны совместимости» и др.), курсы «Самоуважение», направленные на повышение уверенности в себе и самопринятие.

ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ОХРАНЫ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Российскими исследователями в 2022 году был проанализирован ряд отечественных приложений для охраны ментального здоровья [20].

Выявлено, что позитивные отзывы преобладали над негативными, наибольший интерес пользователей вызывают дневники эмоций и чат-боты. Основные темы негативных отзывов касались технических неудобств, мешающей рекламы и дизайна. В то же время выявлено множество критических замечаний относительно содержания – формулировок, тестов, рекомендаций и приемов оказания помощи.

Кроме того, изучались вопросы применения мобильных приложений для смартфонов в качестве средств для снижения уровня тревоги и стресса. Установлены ключевые особенности русскоязычного поля мобильных приложений для борьбы с тревогой: малое число приложений, частое применение дыхательной гимнастики, медитаций и терапевтических аудиоматериалов, крайне малая степень нозологической специфичности и ориентированность в основном на помощь при общих симптомах тревоги [21].

²⁴ <https://atmaspace.com/for-teachers>



«**АнтиПаника**». Приложение, созданное при поддержке Союза охраны психического здоровья. Данное приложение было специально разработано для людей, страдающих от панических атак.

Приложение помогает пережить паническую атаку: налаживает дыхание и объясняет, что происходит.

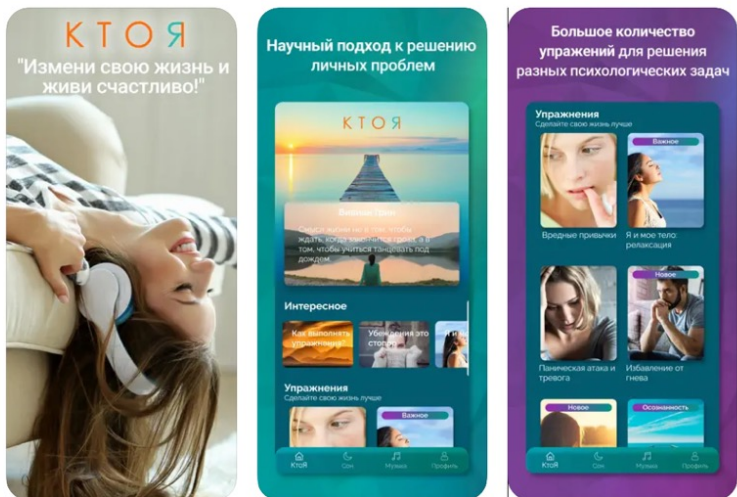
С помощью приложения можно подробно узнать о причинах и сути этого явления, его механизмах. Также пользователей ждет тренинг по борьбе с паническими атаками. А если приступ уже случился, то можно сразу обратиться к нескольким техникам правильного дыхания, которые помогут выйти из этого состояния.



«**АнтиДепрессия**». Приложение самопомощи для людей с депрессией.

Внутри развернутый дневник настроения, обучающие ролики и упражнения на коррекцию мышления.

Приложение в формате сессий с виртуальным психологом (чат-ботом), который проводит диагностику уровня депрессии и серию занятий (курс психологической самопомощи при депрессии на основе когнитивно-поведенческой терапии). Имеется дневник для анализа негативных автоматических мыслей, дневник благодарности для развития позитивного мышления, аудиогиды для медитаций.



КтоЯ: Депрессия, Тревога, Сон.

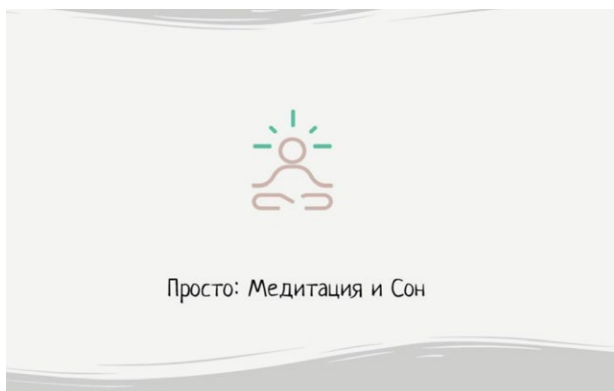
В приложение входят упражнения и практики для работы со стрессом и депрессией; паническими атаками; страхами и фобиями; негативными эмоциями из прошлого; вредными привычками; неправильными убеждениями; негативными мыслями; тревогой в различных социальных ситуациях и другие.

Доступны практики для развития уверенности, стойкости, повышения уровня мотивации и создания позитивного настроения; музыка для медитаций и звуки для сна; интересные истории для сна.



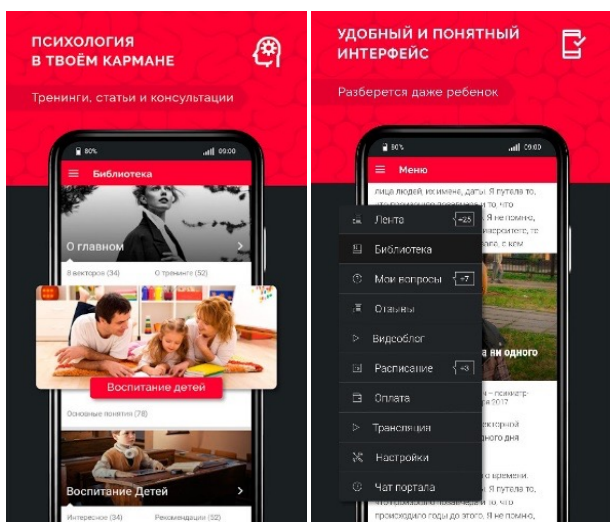
Дневник ментального здоровья.

В приложение входят: дневник анализа автоматических мыслей; дневник сравнения для работы над деструктивными убеждениями; дневник благодарности; психологический тест на уровень депрессии и тест по определению слабых сторон личности. По результатам тестов составляется профиль ментального здоровья. Также доступна различная литература по психологии (книги, статьи).



Просто: для медитаций.

Приложение «Просто» станет верным другом в борьбе с тревогами. Притом самым эффективным способом – при помощи медитаций. В платной версии пользователю доступен большой набор тематических блоков с методами борьбы с тревогами. Также «Просто» поможет уснуть, в его библиотеке есть умиротворяющая музыка и убаюкивающие сказки.



Люси (Системно-векторная психология Юрия Бурлана).

Приложение позиционируется как искусственный интеллект, который может определить состояние собеседника по особенностям речи, анализируя построение предложений, способу выражения мысли, чтобы помочь в любой жизненной ситуации. Люси умеет поддерживать диалог, а при описании проблемной ситуации она выделяет проблему и подбирает статьи на соответствующую тему.



Антистресс – приложение в формате сессий с виртуальным психологом (чат-ботом), который проводит диагностику уровня стресса, депрессии и тревожности, а затем обучает навыкам самопомощи и помогает выполнять практические упражнения, основанные на когнитивно-поведенческой терапии. Также в приложении доступны дневник мыслей для анализа негативных автоматических мыслей, дневник благодарности для развития позитивного мышления, аудиогиды для медитаций.

ОСОБЕННОСТИ И ТРЕНДЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМ ОХРАНЫ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ В МОСКВЕ

ПРОЕКТЫ ПО ОХРАНЕ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПСИХИАТРИЧЕСКИХ КЛИНИК ГОРОДА МОСКВЫ



Психиатрическая клиническая больница № 1 имени Н. А. Алексеева²⁵

За последние годы психиатрическая больница № 1 им. Алексеева стала площадкой для разработки и апробации новых проектов, направленных на формирование открытой системы психиатрической и психологической помощи.

В психиатрическую практику учреждения внедряются инновационные и уникальные проекты, такие как «Клиника памяти», «Клиника первого психотического эпизода», «Клиника расстройств пищевого поведения», психиатрическое отделение неотложной помощи и другие, расширяется сеть амбулаторных филиалов – психоневрологических диспансеров, в том числе за счет интеграции в общемедицинскую сеть. Уделяется большое внимание образованию и повышению квалификации врачебного персонала, выстраивается эффективная система работы с молодыми специалистами. В больнице проводятся современные и перспективные научные исследования. Зарубежные делегации специалистов приезжают обмениваться передовым практическим опытом.

²⁵ ГБУЗ «Психиатрическая клиническая больница № 1 им. Н. А. Алексеева ДЗМ» <https://pkb1.ru/>

Специалисты клиники также регулярно проводят большое количество психопрофилактических и психопросветительских мероприятий с привлечением молодых специалистов, врачей-психиатров, психологов. С периодичностью раз в квартал на базе психиатрических стационаров и психоневрологических диспансеров проводятся дни открытых дверей.

С 2018 года в Москве ежемесячно проходят встречи психопросветительского проекта «Сказать не могу молчать. Поставь свою запятую». Целью мероприятий является преодоление устоявшихся в социуме стереотипов по отношению к страдающим душевными недугами путем психопросвещения, демонстрация возможности реального диалога в обществе о вопросах психического здоровья, сближение людей на основе общих ценностей – открытости, творчества и интеграции.



Психиатрическая больница № 2 имени О. В. Кербикова²⁶

Основана в 1936 году на базе бывшего женского монастыря «Отрада и утешение» как филиал психиатрической больницы № 5, а в 1937 году филиал получил статус самостоятельного учреждения и был переименован в Загородную психиатрическую больницу № 2. В годы ВОВ больницей руководил психиатр О. В. Кербиков, и в 1978 году больнице присвоили его имя.

В состав ПБ № 2 им. О. В. Кербикова входят следующие структурные подразделения: 5 мужских и 3 женских отделения, клиническая и бактериологическая лаборатории, аптека, физиотерапевтический, стоматологический и рентгенологический кабинеты и другие параклинические службы.

ГБУ «Научно-практический геронтопсихиатрический центр» является государственным учреждением социального обслуживания и предназначено для оказания социальных услуг в стационарной, полустационарной формах социального обслуживания на условиях постоянного, временного или пятидневного (в неделю) круглосуточного проживания гражданам пожилого возраста, в том числе страдающим психическими расстройствами, и инвалидам I и II групп, в том числе вследствие психических расстройств, в возрасте старше 18 лет, частично или полностью утратившим способность к самообслуживанию и нуждающимся в постоянном постороннем уходе, признанным нуждающимися в социальном обслуживании.

²⁶ ГБУ «Научно-практический геронтопсихиатрический центр Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы» <https://sdker.ru/index.php>

В психиатрической больнице № 2 им. О. В. Кербилова высококвалифицированные специалисты оказывают помощь тяжелому, хроническому контингентам психических больных, нуждающихся в лечении и проведении социально-трудовой реабилитации.

Биологический метод лечения с использованием различных нейрорептиков в комплексе с симптоматическим лечением является основным методом лечения, применяемым в ПБ № 2.

Наряду с ним в больнице широко практикуются антипсихотические препараты последнего поколения, в том числе атипичные антипсихотики, антидепрессанты, противосудорожные препараты.

Также широко применяются психотерапевтические методы лечения: аутогенная психотерапия, рациональная психотерапия, гипносуггестивная психотерапия, методики нейролингвистического программирования и другие.



Психиатрическая клиническая больница № 4 имени П. Б. Ганнушкина²⁷

В больнице особое внимание уделяется просвещению населения по вопросам психического здоровья, а также социально ориентированным проектам для людей, страдающих психическими расстройствами.

В 2019 году за инновационную проектную деятельность коллектив ПКБ № 4 имени П. Б. Ганнушкина получил награду в XIII Всероссийском конкурсе «За подвижничество в области душевного здоровья» имени академика РАМН Т. Б. Дмитриевой «Золотая бабочка» в номинации «Просвещение населения о психическом здоровье».

В 2020 году за создание комплексной системы психосоциальной трудовой реабилитации в государственном учреждении на основе межведомственного взаимодействия проект «Гармонизация жизни» ПКБ № 4 был признан лучшим в номинации «Психосоциальная реабилитация».

С 2018 года специалистами ПКБ № 4 разработаны и запущены такие просветительские и социально ориентированные проекты как:

- **«Наркотик.Net»** – цикл лекций в игровой форме по профилактике употребления психоактивных веществ для подростков и молодежи.
- **«Депрессия. Давай поговорим»** – цикл лекций для жителей города.
- **«Только без паники!»** – проект ориентирован на просвещение населения о важности психического здоровья, базовых знаниях о тревоге и методах совладания с ней.

²⁷ ГБУЗ «Психиатрическая клиническая больница № 4 им. П. Б. Ганнушкина ДЗМ» <https://www.pkb4.ru/>

- **«PSY-грамота»** – проект направлен на повышение грамотности населения в вопросах психического здоровья, объясняет сложные вопросы психического здоровья понятным языком.
- **«Гармонизация жизни»** – проект направлен на комплексную социально-трудовую реабилитацию и социальную интеграцию лиц с психическими расстройствами.



Психиатрическая клиническая больница № 13 Департамента здравоохранения города Москвы²⁸ функционирует с 1963 года. Это одна из первых психиатрических больниц, построенных в Москве после 1917 года.

В настоящее время она является одной из крупнейших и оказывает высокопрофессиональную помощь жителям не только Юго-Восточного округа, но и других административных округов столицы.

В больнице ежегодно проводятся психообразовательные лекции и мастер-классы для всех желающих для расширения знаний у населения о психологии

и психиатрии и том, когда и как нужно обратиться к специалисту.

В соответствии с уставом осуществляются следующие основные виды деятельности:

- 1) оказание специализированной медицинской помощи больным, страдающим психическими расстройствами: неотложной, консультативно-диагностической, лечебной, психопрофилактической, социально-психологической, реабилитационной;
- 2) осуществление по решению суда принудительного лечения больных, совершивших общественно опасные деяния;
- 3) оказание социально-бытовой помощи и содействие в трудоустройстве лицам, страдающим психическими расстройствами.

На базе больницы проходят практику студенты медицинских университетов, а специалисты принимают участие в научных конференциях.

Больница является клинической базой для кафедр психиатрии и медицинской психологии, психиатрии, психотерапии и психосоматической патологии, психотерапии и наркологии при Медицинском институте Российского университета дружбы народов. На кафедрах проводится обширная научно-исследовательская работа по изучению алкогольных психозов; аффективных расстройств и, в частности, расстройств биполярного спектра, расстройств личности, а также сочетаний вышеуказанных психических расстройств с разнообразными зависимостями; пограничных нервно-психических расстройств, нарушений психического развития в детском возрасте, суицидального поведения, а также по разработке эффективной профилактики зависимого поведения и новых подходов к реабилитации зависимых с использованием международного опыта.

²⁸ ГБУЗ «Психиатрическая клиническая больница № 13 ДЗМ» <https://pb-13.ru/>

ЧАСТНЫЕ ЦЕНТРЫ И КЛИНИКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ГОРОДА МОСКВЫ



Центр ментального здоровья «Эмпатия»²⁹ предоставляет амбулаторные и онлайн-услуги по профилю «психиатрия», «психотерапия», а также услуги психологов и медицинских (клинических) психологов.

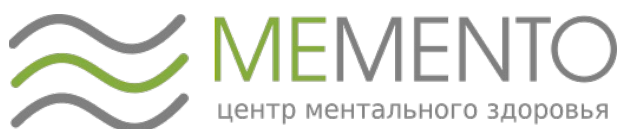
В штате центра находятся 25 высококвалифицированных врачей и к.м.н. с опытом работы в крупнейших психиатрических учреждениях федерального значения. Онлайн-услуги, включая консультации, курсы психотерапии и врачебные комиссии, проводят специалисты всех направлений профилактики и лечения ментальных расстройств.

В рамках телемедицины решается большой спектр проблем: от оценки эффективности и корректировки уже назначенного лечения до проведения необходимой терапии и постоянного наблюдения за состоянием здоровья пациента. Онлайн-прием может быть как индивидуальным, так и групповым, например семейная консультация.

Наиболее частыми состояниями пациентов, которые обращаются за телемедицинскими услугами в клинику «Эмпатия», являются: пограничное расстройство личности, депрессия (депрессивное расстройство), биполярное аффективное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, расстройство пищевого поведения, фобия (фобическое расстройство), синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей, шизофрения, а также шизотипическое расстройство, нарушение функций личности.



NIA CLINIC (клиника ментального здоровья)³⁰ – специализированный стационар с острым психиатрическим и наркологическим отделениями, поликлиникой и аптекой. Специализацией является психиатрия, наркология, психотерапия (стационарно и амбулаторно).



Центр ментального здоровья MeMento.³¹

Специалисты Центра ментального здоровья «MeMento» работают с различными проблемами: от нарушений адаптации и семейных проблем до расстройств невротического, аффективного и психотического уровня. Предлагается помощь молодым людям, впервые столкнувшимся с проблемой, а также лицам взрослого и пожилого возраста. Каждому пациенту предоставляется индивидуальный подход с опорой прежде всего на его жалобы и запрос, предлагаются различные варианты помощи исходя из современных тенденций психиатрии и психотерапии.

29 Центр ментального здоровья «Эмпатия» <https://empathycenter.ru/>

30 NIA CLINIC (клиника ментального здоровья) <https://vk.com/niaclinic>

31 Центр ментального здоровья MeMento <https://mementoclinic.com/>



центр ментального здоровья

АЛЬЯНС

Центр ментального здоровья Альянс³² с 2009 года использует лечебно-реабилитационные подходы с акцентом на психотерапевтические и психологические методы, эффективность которых подтверждается обширной положительной статистикой законченных случаев лечения.

Совместно с ведущими научными учреждениями проводятся исследования новейших способов диагностики и терапии психических заболеваний, включая биологические, иммунологические, нейрофизиологические и генетические методы.



Центр психиатрии, неврологии и наркологии Роса³³ занимается выявлением и лечением расстройств высшей нервной деятельности.

В клинике применяются эксклюзивные методики лечения нервной системы и восстановления психического здоровья с использованием не только новейших медицинских технологий (в том числе и полученных с помощью применения нанотехнологий), но и методики, созданные на основании результатов изучения народной медицины.



Гранат

Психологический центр «Гранат»³⁴ – узкоспециализированное лечебное заведение. Специализация: психология; психотерапия; психиатрия; сексология; неврология; функциональная диагностика.

Направления: боязни открытого и замкнутых пространств, боязнь заболеть, социофобия, проблемы со сном, депрессия и дистимия (хроническая малая депрессия), ипохондрия (уныние и тоска), неврастения (утрата способности к длительному физическому и умственному напряжению), неврозы, обсессивно-компульсивные расстройства (невроз навязчивых состояний), панические расстройства (приступы сильнейшей тревоги и страха, сопровождающиеся вегетативными проявлениями), посттравматические стрессовые расстройства, психосоматические расстройства, соматоформные расстройства (заболевание психики с обязательным страхом за свое здоровье), тревожные расстройства, хроническая усталость (угнетение функции зоны нервной системы, отвечающей за торможение).

32 Центр ментального здоровья Альянс <https://cmzmedical.ru/>

33 Центр психиатрии, неврологии и наркологии Роса <https://rosa.clinic/>

34 Психологический центр «Гранат» <https://www.granatmc.ru/>



Московский городской психоэндокринологический центр³⁵ – профильное психиатрическое учреждение, в котором практикуют врачи различных направлений: психиатры, психологи, наркологи, нейропсихологи, сексологи и эндокринологи. Специалисты психиатрической больницы занимаются диагностикой и лечением различных психических отклонений и заболеваний: депрессии; биполярное расстройство личности; неврозы; шизофрения; страхи и фобии; панические атаки и др.



Психотерапевтический центр «Фарватер»³⁶ специализируется на диагностике и лечении психических и неврологических расстройств и болезней, лечении зависимостей, а также оказании помощи при психологических проблемах и психосоматических явлениях. В пси-

хиатрической больнице пациент получает комплексное лечение от следующих врачей: невропатолога, психолога, психиатра и психотерапевта.

В клинике можно пройти комплексное лечение панических атак, неврозов, клинических депрессий, биполярных аффективных расстройств, тревожных нарушений. В центре проводятся сеансы группового и семейного консультирования. Психологи и психиатры помогают детям и подросткам преодолеть кризисные ситуации, скорректировать поведенческие навыки. Посетив клинику, можно получить заключение психиатра.



Психиатрический центр «Гиппократ»³⁷ – профильный медицинский центр, специализирующийся на наркологии и психотерапии. В центре осуществляется консультативный прием взрослых и детей от 16 лет.

В психиатрической клинике применяется уникальная по своему действию методика лечения алкогольной и наркотической зависимостей: воздействие импульсных токов на головной мозг вместе с использованием гипнотического воздействия.

35 Московский городской психоэндокринологический центр <https://arbat25.ru/>

36 Психотерапевтический центр «Фарватер» <https://fairway.moscow/>

37 Психиатрический центр «Гиппократ»



Клиника «Преображение»³⁸ – один из частных психиатрических и психотерапевтических центров, работающих на территории России уже более 30 лет. Прием пациентов здесь ведут 24 часа в сутки, без перерывов и выходных.

Это небольшая частная клиника, которая сохранила традиции качественного оказания психиатрической помощи. Коллектив неболь-

шой, поэтому у каждого пациента имеется постоянный лечащий врач, с которым он может общаться практически ежедневно.

На базе психиатрической клиники «Преображение» действует стационар, в котором можно пройти лечение по пяти- и десятидневной психотерапевтической программе.



**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ
ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Международный институт психосоматического здоровья³⁹ – профильное медицинское учреждение, в котором ведут прием психологи, психиатры, нейропсихологи, логопеды и неврологи. На базе клиники присутствует

диагностическое отделение с лабораторией, где можно пройти широкий спектр анализов, функциональных проб и инструментальных исследований.

Врачи медицинского центра помогают здоровым людям справиться с тяжелыми жизненными ситуациями, раскрыть творческий и профессиональный потенциал, наладить отношения в семье и коллективе.

38 Клиника «Преображение» <https://preobrazhenie.ru/>

39 Международный институт психосоматического здоровья <https://mipz.ru/>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психические расстройства признаны серьезной проблемой общественного здравоохранения. Индивидуальные, социальные, культурные, политические и экономические проблемы являются важнейшими определяющими факторами психического благополучия. Растущее бремя психических заболеваний, в свою очередь, может способствовать ухудшению физического здоровья и замедлению социального и экономического роста страны. В частности, неустраненные проблемы психического здоровья и поведения у детей и подростков имеют глубокие долгосрочные социальные и экономические неблагоприятные последствия, включая усиление контактов с системой уголовного правосудия, более низкий уровень занятости и меньшую заработную плату среди работающих, а также трудности в межличностном общении [22].

Доступ к высококачественным услугам в области психического здоровья может изменить восприятие людьми состояний психического здоровья. Эффективное лечение может означать улучшение функционирования, возвращение к работе или образованию, а также повышение способности участвовать в значимой деятельности. Эффективная психиатрическая помощь помогает облегчить и контролировать бремя симптомов, а также обеспечить максимально возможное качество жизни и функционирования, даже если полное выздоровление невозможно. Доступ к эффективным службам охраны психического здоровья приносит индивидуальные и социальные, а также экономические выгоды, способствуя снижению издержек, связанных с потерей производительности, более высоким уровнем инвалидности и даже более высокими затратами на лечение состояний физического здоровья.

Доступные и высококачественные услуги по охране психического здоровья являются основой высокоэффективной системы и означают, что люди, испытывающие психические расстройства, могут получить необходимую им помощь и поддержку. В частности, доступные и качественные услуги должны [12]:

- быть основаны на фактических данных;
- быть развиты близко к сообществам;
- предоставляться своевременно;
- учитывать и уважать уникальные потребности уязвимых групп;
- обеспечивать непрерывность ухода;
- обеспечивать улучшение состояния человека;
- быть безопасными.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Доклад о психическом здоровье в мире: охрана психического здоровья: преобразования в интересах всех людей. Краткий обзор [World mental health report: transforming mental health for all. Executive summary]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2022 г. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://www.who.int/ru/publications/item/9789240050860>
2. Комплексный план действий в области психического здоровья на 2013–2030 гг. [Comprehensive mental health action plan 2013-2030]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2022 г. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://www.who.int/publications/item/9789240031029>
3. Deloitte. Mental health & well-being. 2021. <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/pt/Documents/life-sciences-health-care/trend-mental-health.pdf>
4. Trautmann S., Rehm J., Wittchen H. U. The economic costs of mental disorders: Do our societies react appropriately to the burden of mental disorders? EMBO Rep. 2016 Sep;17(9):1245-9. doi: 10.15252/embr.201642951. Epub 2016 Aug 4. PMID: 27491723; PMCID: PMC5007565.
5. Stevenson D. & Farmer P. (2017). Thriving at Work: The Independent Review of Mental Health and Employers. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/658145/thriving-at-work-stevenson-farmer-review.pdf
6. World Economic Forum. MENTAL HEALTH. Vanessa Candeias, Rihana Diabo (Nov 8, 2018). Here are five priorities for better cooperation on mental health. <https://www.weforum.org/agenda/2018/11/five-ways-mental-health-care-better-depression/>
7. Fiona Charlson, Mark van Ommeren, Abraham Flaxman, Joseph Cornett, Harvey Whiteford, Shekhar Saxena. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. The Lancet, Volume 394, Issue 10194, 2019. Pages 240-248. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30934-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30934-1). (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673619309341>).
8. Cristiane S. Duarte, M. Claire Greene. Guiding policy and practice to address mental disorders in conflict settings. The Lancet, Volume 394, Issue 10194, 2019. Pages 192-194. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31141-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31141-9). (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673619311419>).
9. WHO. News release. COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey. 5 October 2020. <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

10. WHO. Health topics. Mental Health. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2
11. World Bank Blogs. Rialda Kovacevic (february 11, 2021). Mental health: lessons learned in 2020 for 2021 and forward <https://blogs.worldbank.org/health/mental-health-lessons-learned-2020-2021-and-forward>
12. OECD (2021). A New Benchmark for Mental Health Systems: Tackling the Social and Economic Costs of Mental Ill-Health, OECD Health Policy Studies, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/4ed890f6-en>.
13. Hetrick S. et al. (2017), Integrated (one-stop shop) youth health care: best available evidence and future directions, Medical Journal of Australia, Vol. 207/S10: S5-S18. <https://doi.org/10.5694/mja17.00694>.
14. NZ Budget 2023. Wellbeing Budget 2023. Support for today. Building for tomorrow. <https://budget.govt.nz/budget/2023/wellbeing/approach/index.htm>
15. OECD (2019), OECD Mental Health Performance Framework, OECD, Paris, <http://www.oecd.org/health/health-systems/OECD-Mental-Health-Performance-Framework-2019.pdf>.
16. Roosa Tikkanen et al. Mental Health Conditions and Substance Use: Comparing U.S. Needs and Treatment Capacity with Those in Other High-Income Countries (Commonwealth Fund, May 2020). <https://doi.org/10.26099/09ht-rj07>
17. Коновалова В. Г. Психическое здоровье на рабочих местах: новый уровень проблем и их решения // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России. 2022. Т. 11. № 6. С. 5-13. DOI: 10.12737/2305-7807-2022-11-6-5-13.
18. Dubovik I. S., Kashkan T. A. How information technologies help people with mental health problems. Как информационные технологии помогают людям с проблемами психического здоровья // Dialogue of cultures: материалы XV международной научно-практической конференции на английском языке. СПб., 2022. С. 65-69.
19. Mikhailova O. B., Bashkin E. B., Gutvajn N., Berberyan A. S. Personality mental health – challenges and solution: results of the 3rd international forum on commitment to mental health. Психическое здоровье личности – проблемы и решение: итоги 3-го международного форума по психическому здоровью // RUDN Journal of Psychology and Pedagogics. 2022. Т. 19. № 4. С. 879-891. DOI: 10.22363/2313-1683-2022-19-4-879-891
20. Розанов В. А., Самерханова К. М. Мобильные приложения для поддержания психического здоровья: обзор оценок пользователей. Российский журнал телемедицины и электронного здравоохранения 2022;8(2):7-20; <https://doi.org/10.29188/2712-9217-2022-8-2-7-20>
21. Замятин К. А., Ноздрачев Д. И., Соловьева М. Н. Мобильные приложения для борьбы с тревожностью и снижения уровня стресса: возможности для профилактики неинфекционной патологии. Российский кардиологический журнал. 2021;26(9):4681. doi:10.15829/1560-4071-2021-4681
22. Singh V., Kumar A., Gupta S. Mental Health Prevention and Promotion-A Narrative Review. Front Psychiatry. 2022 Jul 26;13:898009. doi: 10.3389/fpsy.2022.898009. PMID: 35958637; PMCID: PMC9360426.

Научное электронное издание

Аксенова Елена Ивановна, **Бонкало** Татьяна Ивановна,
Бурковская Юлия Валерьевна и др.

ПРОГРАММЫ И СЕРВИСЫ ОХРАНЫ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Экспертный обзор

Корректор И. Д. Баринская
Дизайнер-верстальщик А. В. Усанов

Объем данных 5,5 МБ
Дата подписания к использованию: 27.10.2023.
URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-medsina/izdaniya-nii/obzory/>

ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»,
115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 9
Тел.: +7 (495) 530-12-89
Электронная почта: niiozmm@zdrav.mos.ru



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

МОСКВА
2 0 2 3