



ГОЛОСА

Социальный диалог на начальном этапе развития системы социальной поддержки людей с психическими заболеваниями на уровне местного сообщества

№ 1

31 мая, 2020



04 Коронавирус и психическое здоровье.

05 COVID-19. Советы для поддержки психического здоровья

07 COVID-19ПНИ. Срочный сбор для помощи интернатам

08 Горячая линия психологической поддержки "ТревоGO. Для тех, у кого повышенная тревожность

09 (вне) психиатрическая платформа "Галасы". Кто? Зачем? Для кого? И как присоединиться?

11 Что если я не захочу вернуться к привычной жизни после COVID-19?



Трево
GO!
open soul.by

12 Вышел блокировщик новостей о COVID-19. Можно устроить детоксикацию и немного успокоиться

13 Исповедь. Как я живу с психическим расстройством

16 Как найти свой work-life balance

17 Как самоизоляция подкосила поколение Y

18 Белорусам предлагают поучаствовать в исследовании о влиянии пандемии на физическое и психическое здоровье

19 Facebook выплатит 52 млн долларов модераторам контента, психическое здоровье которых было подорвано этой работой



Уважаемые читатели, дорогие коллеги и друзья!

С 2020 года журнал “Голоса” выходит в рамках проекта “Социальный диалог на начальном этапе развития системы социальной поддержки людей с психическими заболеваниями на уровне местного сообщества”. Представляем вам первый номер.

Задачи журнала “Голоса”

- отразить взгляды экспертов и людей с психическими расстройствами на существующую проблему;
- показать международный опыт в области охраны психического здоровья, социальной реабилитации и адаптации людей, испытывающих проблемы с психическим здоровьем;
- способствовать изменению отношения к психическим заболеваниям и, следовательно, снижению уровня стигматизации и улучшению качества жизни людей с психическими заболеваниями и их родственников.

В нашем журнале мы хотим, чтобы прозвучали голоса, которые должны быть услышанными. Будь то голос человека, имеющего опыт психического заболевания, или голос близкого родственника/друга, находящегося рядом и в полной мере испытавшего те проблемы, которые несут в себе последствия психического заболевания и стигмы, а также голоса профессионалов, готовых поделиться своим опытом и мудрыми советами, или же просто голоса неравнодушных к проблеме людей.

Благодаря неравнодушию людей появляются новые формы работы, оказания помощи людям с психическими заболеваниями. На помощь приходят и гаджеты, без которых жизнь современного человека немыслима. Расскажите нам о Вашей работе, мы с удовольствием напишем о новых проектах и инициативах. Также приглашаем людей, столкнувшихся со стигмой и дискриминацией, поделиться своей историей.

Елена Станиславчик,
исполнительный директор

ОО “Белорусская ассоциация социальных работников”

Реальные люди и их личные истории

Мы делимся жизненным опытом реальных людей, таких как вы или кто-то из ваших знакомых, их личной историей о пути к психическому здоровью и благополучию. Речь идет о том, чтобы поделиться знаниями, расширить наш с вами кругозор и опыт, вывести беседы о психическом здоровье из тени.

Профессиональная информация

Мы включаем информацию и советы от ряда специалистов, которые делятся своими знаниями, опытом для лучшего понимания и подхода к ведению более осознанной и психически здоровой жизни. Приглашаем к сотрудничеству.

Актуальные новости

Мы знаем, что существует много информации, поэтому нам нравится собирать ее в одном месте, выбирая актуальные новостные темы, методы, продукты и услуги, относящиеся к управлению психическим здоровьем, его улучшению и общему благополучию.

Архив журнала “Голоса”

2016 - 2018

Коронавирус и психическое здоровье

Когда речь идет о жизни после пандемии, доктора Константиноса Петсаниса больше всего волнует психическое здоровье.

«В целом, стрессовое поведение приносит людям много проблем» - говорит д-р Петсанис.

«Даже сам факт, что кто-то интересуется, положителен ли его тест на COVID, подобен стигме и тому, что что-то угрожает его жизни... и это, конечно, влияет на поведение. Мы знаем, что паника приводит к психосоматическим проблемам и мы должны быть осторожными и деликатными в своей работе», - говорит он.

Несмотря на снижение нагрузки в последний месяц пандемии, доктор Петсанис предупреждает, что медицинские работники все еще сталкиваются с собственным набором уникальных стрессоров.

«Стресс, конечно, удваивается. Мы имеем дело с людьми, у которых, в конце концов, есть коронавирус, но мы должны сохранять спокойствие и не переносить стресс на пациента», - сказал он.

В настоящее время страны сталкиваются с дополнительной угрозой - длительным периодом экономической нестабильности. Доктор Петсанис отмечает, что безработица во время и после Великой депрессии привела к росту заболеваемости сердца.

«У нас было столько стресса перед Второй мировой войной, что



слишком много людей перенесли ревматоидные кардиопатии, связанные с безработицей. На самом деле, это была не просто корреляция, а причинная связь. Мы знаем, что стресс убивает, прежде всего потому, что он вызывает две вещи: спазм сосудов в сосудистой системе и иммунодепрессию, подавление иммунной системы», - говорит он.

В недавно опубликованной статье «Мнение» в журнале «Тайм» Генеральный секретарь ООН Антонио Гутерриш подчеркнул совокупное воздействие стресса, горя и тревоги.

«Если мы не примем меры для удовлетворения потребностей в области психического здоровья, связанных с пандемией, это будет иметь огромные долгосрочные

последствия для семей и общества».

ООН призвала правительства всего мира серьезно относиться к последствиям пандемии для психического здоровья и обеспечить населению широкую доступность поддержки психического здоровья.

Доктор Петсанис надеется на перемены. Он хотел бы видеть больше инвестиций в медицинские учреждения и в само здравоохранение.

«Таким образом, у нас будет меньше медицинских ошибок, меньше проблем в больницах, меньше стресса и паники».

По материалам

<https://www.who.int/>

COVID -19. Советы для поддержки психического здоровья



Ситуация с коронавирусом COVID-19, в которой мы все оказались, вызывает много сложных чувств. Новые реалии работы на дому, временная безработица, домашнее обучение детей и отсутствие физического контакта с другими членами семьи, друзьями и коллегами требуют времени, чтобы привыкнуть. Адаптация к изменениям образа жизни, контроль над страхом заразиться вирусом и беспокойство о близких нам людях, которые особенно уязвимы, являются сложной задачей для всех нас, а особенно для людей с психическими расстройствами.

К счастью, есть много вещей, которые мы можем сделать, чтобы позаботиться о своем психическом здоровье и помочь другим, кто может нуждаться в дополнительной поддержке и уходе.

Несколько советов и рекомендаций, которые вам пригодятся.

Будьте в курсе. Слушайте советы и рекомендации ваших национальных и местных органов власти. Следите

за надежными новостными каналами, такими как местное и национальное телевидение и радио, и будьте в курсе последних новостей от @WHO в социальных сетях.

Следуйте рутине. Следите за выполнением своих повседневных дел.

— *Вставайте и ложись спать в одно и то же время каждый день.*

— *Следите за личной гигиеной.*

— *Ешьте здоровую пищу.*

— *Делайте физические упражнения.*

— *Выделите время для работы и время для отдыха.*

— *Найдите время, чтобы заняться тем, что вам нравится.*

Сократите чтение новостной ленты. Постарайтесь меньше смотреть, читать или слушать новости, которые вызывают у вас беспокойство. Ищите последнюю информацию в определенное время дня, один или два раза в день, если это необходимо.

Социальные контакты. Если ваши передвижения ограничены,

поддерживайте регулярные контакты с близкими вам людьми по телефону и онлайн-связи.

Алкоголь и наркотики. Ограничьте количество алкоголя, который вы пьете. Не начинайте употреблять алкоголь, если вы раньше не пили. Избегайте употребления алкоголя и наркотиков в качестве средства борьбы со страхом, беспокойством, скукой и социальной изоляцией.

Нет доказательств защитного эффекта употребления алкоголя от вирусных или других инфекций. На самом деле, все наоборот, употребление алкоголя связано с повышенным риском инфекций и худшими результатами лечения.

Помните, что употребление алкоголя и наркотиков может помешать вам принять необходимые меры предосторожности, чтобы защитить себя от инфекций, например соблюдение правила гигиены рук.

Время у экрана. Следите за временем, которое вы проводите перед экраном телевизора или монитором компьютера. Убедитесь, что регулярно отдыхаете.

Видеоигры. Поскольку видеоигры это хороший способ расслабиться, то может быть заманчиво потратить на них гораздо больше времени, чем обычно, когда сидите дома длительное время. Соблюдайте баланс.

Социальные сети. Используйте свои аккаунты в социальных сетях для продвижения позитивных и обнадеживающих историй. Исправляйте дезинформацию везде, где вы ее видите.

Помощь другим. Если вы можете, предложите поддержку людям, которым она может понадобиться, в вашем сообществе, например, помогите им с покупкой продуктов.

Поддержка работников здравоохранения. Воспользуйтесь возможностью онлайн или через сообщество, чтобы поблагодарить работников здравоохранения вашей страны и всех, кто работает, чтобы ответить на вызовы COVID-19.

Не делайте различий

Страх - нормальная реакция в ситуациях неопределенности. Но иногда страх выражается способами, которые вредны для других людей.

Будьте добрым. Не допускайте дискриминации людей из-за ваших опасений по поводу распространения COVID-19.

Не допускайте дискриминации людей, которые, по вашему мнению, могут иметь коронавирус.

Не допускайте дискриминации работников здравоохранения. Они заслуживают нашего уважения и благодарности.

COVID-19 затронул людей из многих стран. Не приписывайте вину какой-либо конкретной группе.

Если вы родитель

Во время стресса дети чаще обращают на себя внимание. Что вы можете сделать:

Сохраняйте как можно больше привычных дел или создавайте новые, особенно если вы должны оставаться дома.

Обсудите коронавирус со своими детьми честно, используя язык, соответствующий их возрасту.

Поддерживайте своих детей в процессе обучения на дому и убедитесь, что для игр отведено отдельное время.

Помогите детям найти позитивные способы выражения страха и грусти. Иногда участие в творческой деятельности, игра или рисование, может помочь вам в этом процессе.

Помогите детям оставаться на связи с друзьями и членами семьи по телефону и онлайн.

Следите за тем, чтобы ваши дети каждый день проводили время не только у экрана. Сделайте что-нибудь креативное вместе: нарисуйте картинку, напишите стихотворение, постройте что-нибудь. Испеките торт. Пойте, танцуйте, или играйте в своем саду, если он есть.

Постарайтесь, чтобы дети не тратили больше времени, чем обычно, на видеоигры.

Если вы пожилой человек

Поддерживайте постоянный контакт с близкими людьми, например, по телефону, электронной почте, в социальных сетях или на видеоконференциях.

Соблюдайте режим для еды, сна и занятий, которые вам нравятся.

Изучите простые ежедневные физические упражнения, которые вы можете выполнять дома, находясь в карантине, чтобы поддерживать подвижность

Узнайте, как получить практическую помощь в случае необходимости, например, вызвать такси, доставить еду или обратиться за медицинской помощью. Убедитесь, что у вас есть

месячный запас или больше ваших обычных лекарств. Попросите членов семьи, друзей или соседей о поддержке, если это необходимо.

Если у вас психическое заболевание

Если вы проходите курс лечения от психического заболевания, продолжайте принимать лекарства, как это предписано.

Поддерживайте связь с людьми, которые заботятся о вас и знают, к кому вы можете обратиться за поддержкой, если ваше психическое здоровье ухудшается.

Если вы проходите курс лечения от расстройства, связанного с употреблением алкоголя или наркотиков, имейте в виду, что вспышка COVID-19 может привести к усилению чувства страха, тревоги и изоляции, что может повысить риск рецидива, употребления психоактивных веществ, отказа от лечения или несоблюдения режима лечения. Убедитесь, что вы продолжаете принимать лекарства в соответствии с назначением. Если вы получаете поддержку через психолога или группу поддержки, узнайте, как получить эту поддержку во время карантина.

Если вы лечитесь от игровой зависимости, продолжайте лечение, если это возможно. Проконсультируйтесь с вашим терапевтом или медицинским работником о том, как лучше продолжать лечение в домашних условиях.

По метариалам

<https://www.who.int/>



COVID-19ПНИ. Срочный сбор для помощи интернатам

В период пандемии и режима самоизоляции больше всего страдают самые слабые и уязвимые граждане, которые зависят от других людей. В нашей стране это люди с инвалидностью, которые живут в домах-интернатах: 18000 взрослых и 1400 детей, всего 72 дома-интерната для взрослых и 9 для детей. Среди них много пожилых людей с хроническими заболеваниями, детей и взрослых, у которых сочетается несколько тяжелых диагнозов. Эти люди априори предрасположены к пневмониям, и для них отсутствие качественного ухода — не меньший риск для жизни, чем вирус.

С начала эпидемии во всех учреждениях объявлен карантин. Запрещены любые посещения, встречи, передачи. Мы знаем, что важное правило при эпидемиях — снижение социальных контактов и дистанцирование. Но именно его невозможно выполнить в условиях детского дома или интерната, потому что дети и взрослые живут там скученно, с большим количеством людей в одном помещении. Большинство учреждений построены по коридорному принципу, то есть длинный коридор и палаты, в которых обычно проживает 6-8 человек, но кое-где и до 20-ти. Сотрудники

интерната приходят на свои рабочие места, в крупных учреждениях это несколько сотен человек ежедневно.

Руководством социальной сферы принято решение о переводе сотрудников этих учреждений в режим обсервации, то есть они работают двухнедельными вахтами, круглосуточно и неотлучно находясь на своих рабочих местах.

Эти мужественные люди сейчас остро нуждаются в специализированных средствах защиты: противоэпидемических костюмах, респираторах, очках, щитках для ежедневной работы непосредственно с больными COVID подопечными. Им нужны дезинфицирующие средства и расходные материалы, мусорные пакеты для утилизации опасных отходов. Очень нужны бесконтактные термометры. Не будут лишними продукты, вода и средства гигиены.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) заявляет, что по оценкам стран Европейского региона, до половины тех, кто умер от COVID-19, проживали в учреждениях длительного ухода.

Ханс Клюге, директор Европейского регионального бюро ВОЗ, отметил: «Влияние, которое оказывает Covid-19 на тех, кто находится под опекой, вызывает глубокую обеспокоенность. Люди, страдающие от физических

и / или умственных недостатков особенно уязвимы для этого вируса. Когнитивные проблемы в понимании и следовании советам по здоровью и гигиене из-за умственной отсталости или слабоумия - все это факторы, которые подвергают их большему риску».

Мы, представители общественных организаций, волонтеры, и просто неравнодушные люди, лично знаем многих людей, которые живут и работают в интернатах. Мы уверены, что сотрудники интернатов сейчас делают всё, чтобы спасти людей. Но без нашей помощи им не справиться. Давайте вместе сделаем все, чтобы у нас не повторилась эта трагедия.

Инициаторами сбора средств и ответственными за их эффективное использование выступают:

ППУ «Офис по правам людей с инвалидностью»

СБУ «Есть дело»

О возможностях использования альтернативных способов оплаты вы можете напрямую обратиться к авторам кампании

ПОДДЕРЖАТЬ

ТревоGO!

Горячая линия для людей с повышенной тревожностью

В период пандемии Covid-19, у людей во всем мире возрастает уровень тревожности, в связи с неопределенным завтрашним днем, боязнью заражения.

Чтобы оказать поддержку людям с повышенной тревожностью, сотрудники службы реабилитации Минский Клубный дом «Открытая душа» при ОО «Белорусская ассоциация социальных работников» и активисты (вне психиатрической платформы «Галасы» организовали Горячую линию психологической поддержки «ТревоGO!» - в мессенджере [Viber](#), где каждый желающий БЕСПЛАТНО может получить рекомендации по снижению уровня тревожности.

Информация о специалистах горячей линии «ТревоGO!» находится в чате службы, в свободном доступе.

Среди специалистов, оказывающих поддержку, есть:

Ковалёнок-Глуховская Кася, медицинский психолог, арт-терапевт.

Романовская Татьяна Юрьевна, врач психотерапевт. 11 лет клинической практики в отделении неврозов. Преподает, ведет индивидуальную и групповую психотерапию.

Кульба Александра, психолог, гештальт-терапевт. Работает психологом в детской поликлинике

города Барановичи.

Приглашаем настоящих и будущих (студентов последних курсов) психологов, психотерапевтов, психиатров присоединиться к линии поддержки ТревоGO!

Контакты для связи:

+375257687124 (Viber и телеграмм)
Павел

Эл. почта: nepavelp@gmail.com

Минский Клубный дом «Открытая душа» - негосударственная служба реабилитации для людей с заболеваниями психики, которая работает при ОО «Белорусская

Трево
GO!
openlove.by

ассоциация социальных работников» благодаря добровольным пожертвованиям. Подробнее о работе службы можно узнать на [сайте](#)

[Поддержать](#) Клубный дом «Открытая душа»

Активисты клубного дома «Открытая душа» немного разобрали вопросы для клубного дома про тревожность. Обратите внимание на ссылки под видео, там много полезностей.

Смотреть [здесь](#)

(вне)психиатрическая платформа «Галасы»: Кто? Где? Когда? Как? Зачем? И каким образом принять участие?

Летом 2019, несколько человек, всерьез озадачившись некоторыми проблемами человечества, затеяли необычные масштабные проекты, в которых озвучили трудности людей с заболеваниями психики.

Проект “Партрэт” – цикл из шести сюжетов, созданных при поддержке Радыё Свабода. Герои сюжетов открыто поделились своими историями жизни с болезнью, способами преодоления непростого пути к ремиссии. Проект активно обсуждался в сети, набрав десятки тысяч просмотров.

Ссылка на все сюжеты проекта Партрэт [здесь](#)

Практически одновременно с этой историей, началась и другая - участие в Республиканском конкурсе социальных проектов Social Weekend, где активисты (мы) предложили еще один актуальный проект:

(не)психіатрычны фестываль Галасы.

Впрочем, победа или непобеда в конкурсе никак не отразилась на реализации фестиваля. Фестиваль состоялся, не без поддержки добрых людей, а также более полутысячи посетителей, которые участвовали в дискуссиях, задавали вопросы, пели, танцевали, рисовали, играли в театре.

Конечно же, у фестиваля была серьезная поддержка профессионального сообщества в лице психиатров, психотерапевтов, психологов, волонтеров психиатрической сферы, которые



активно включились в жизнь фестиваля, предлагая свои материалы и выступая на событиях.

Откуда мы взялись?

Из центра реабилитации для людей с заболеваниями психики Минский Клубный дом “Открытая душа” при ОО “Белорусская ассоциация социальных работников”

Это такая нетипичная для нашей страны служба, где мы восстанавливаем свое психическое здоровье, действуя бок о бок с целью развития сообщества.

Эта модель реабилитации работает во многих странах мира и давно уже доказала свою эффективность. Перед нами всегда стояла задача: расширить сферу своей деятельности, выйти за пределы Клубного дома, помочь еще и тем людям, которые не могут по каким-

либо причинам приходить в Клубный дом, или живут не в Минске.

Воплотить эту идею можно было лишь при помощи неравнодушных людей, специалистов, активистов, готовых проводить собственные мероприятия, организовывать группы взаимопомощи и самопомощи, писать статьи, вести собственные блоги, выступать в качестве героев на наших событиях. Для этого нужна была платформа, центральный ресурс, и этот ресурс, вот он. **(вне)психиатрическая платформа «Галасы»** действует более полугода. За это время мы успели провести десятки актуальных событий, которые были освещены в СМИ. Кроме того, запустили несколько проектов в теме психического здоровья и издали книгу писателя-аутсайдера Паши Любецкого «В основном без рифмы».

В координации платформы заняты несколько десятков активистов из разных уголков нашего маленького государства.

«Галасы» объединяют вокруг себя:

- действующих специалистов – психиатров, психотерапевтов, психологов, социальных работников, специалистов по реабилитации;
- людей с заболеваниями психики и людей с опытом преодоления болезни, их родственников;
- людей, которым интересна тема психического (не)здоровья.

Направления работы платформы:

- борьба со стигматизацией, обучение активизму в сфере психического здоровья;
- широкое просвещение по темам психического здоровья, включая предоставление информации о получении квалифицированной психологической и психиатрической помощи;
- поддержка родственников людей с психическими заболеваниями;
- организация групп самопомощи и взаимопомощи в Минске и в регионах;
- привлечение специалистов к участию в проектах платформы;
- подготовка активистов также из числа людей с опытом психического заболевания, готовых открыто делиться своим опытом жизни с болезнью с целью поддержать других людей со схожими проблемами.

Эпидемиологическая ситуация в мире сделала свое дело, и платформе ничего не осталось, как начать активно развиваться в режиме онлайн. Мы запустили серию программ стримов в социальных сетях, горячую линию для людей с повышенной тревожностью ТревоGo!

В процессе – разработка



информационных материалов, съемки документального кино, формирование групп самопомощи и взаимопомощи.

И, наконец, самое важное:

ТЫ МОЖЕШЬ БЫТЬ ПОЛЕЗЕН НА ПЛАТФОРМЕ.

ТВОЙ ГОЛОС МОЖЕТ СТАТЬ ОДНИМ ИЗ ГАЛАСОУ.

И, ВОЗМОЖНО, УСЛЫШАВ ТЕБЯ, КТО-ТО СДЕЛАЕТ РОБКИЙ, НО ГЛАВНЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ.

Нам нужны специалисты, активисты, художники, музыканты, поэты, твои способности, знания и опыт.

Пиши:

pavelp@gmail.com;

в соц.сетях: [Vk](#) и [FB](#)

Viber и telegram - +375257687124;

instagram - [pavel_lotvin](#) .

[Поддержать Клубный дом](#)



Я предпочитаю физическое отстранение. Что, если я не захочу вернуться к привычной жизни?

Некоторые из нас находят преимущества жизни во время Covid-19, но это говорит лишь о том, что вам нужно изменить то, что для вас означает понятие «привычная жизнь»

В то время как много людей испытывают трудности с существующей ситуацией из-за необходимости быть физически отстраненными, есть некоторые из нас, для которых текущий сценарий отсутствия регулярного межличностного контакта - никаких разговоров, рукопожатий, поцелуев в щеку, неожиданных визитов - это комфортная среда.

Все внимание на психическом здоровье в настоящее время, кажется, сосредоточено на тех, кто предпочитает жизнь, как она обычно происходит, и борется сейчас с вынужденными ограничениями. Можете ли вы дать несколько советов тем из нас, кто испытывает нарастающее беспокойство от мысли, что после пандемии прекратится наше спокойное физически отдаленное существование и надо будет вернуться к «привычной жизни»?

Элеонора говорит: Когда мне было 15 лет, я долгое время провела в госпитале. Однажды невролог любезно сказал мне, что скоро я смогу вернуться домой, и я испортила то, что должно было стать хорошей новостью, сказав: «Тьфу, я не хочу возвращаться в привычную жизнь».

Я стала больше чем раньше любить лежать в постели весь день, будучи освобожденной от домашней работы,



в то время как мои друзья приносили мне шоколад, а добровольцы приводили больших забавных собак. Невролог удивленно поднял бровь и сказал: «Это то, что мы называем «вторичной выгодой».

Вы, конечно, не одиноки, испытывая некоторые второстепенные преимущества карантина. Я слышала, что некоторые люди называли его «коконированием». Может, для вас это стало похоже на разрешение правительства делать то, что вы тайно всегда хотели: пойти домой, закрыть дверь и остаться одному.

Как побороть это нежелание возвращаться в реальную, привычную жизнь, пробыв дома и привыкнув к комфорту самоизоляции?

Постарайтесь честно ответить себе, почему возвращение в общество для вас утомительно?

У меня есть подруга, которая долгое время думала, что ей не нравится

ходить в пабы. Оказывается, она просто ходила туда со скучными людьми, которые над ней подтрунивали. Очень легко сказать «я - интроверт», когда на самом деле следует просто сменить компанию.

Тот факт, что опыт общения с другими людьми до карантина не был для вас приятным, не означает, что он не может измениться. Если ваш мир заставляет вас отступать, стоит изменить этот мир.

Еще, что следует помнить, на самом деле вам не нужно разрешение правительства, чтобы делать то, что вы больше всего хотите. Когда вы хотите пойти домой, вы можете пойти. Когда вы хотите закрыть свою дверь, вы можете это сделать. Это время изменило приоритеты многих людей. Пандемия показала нам, что жизнь очень хрупкая и слишком короткая, чтобы жить скучно.

По материалам
[theguardian.com](https://www.theguardian.com)

SMIT.Studio разработала блокировщик новостей о коронавирусе

Разработка опубликована в магазине расширений для Google Chrome и работает на двух языках: русском и английском. Так SMIT.Studio хочет поддержать всех, кто столкнулся с нарастающей тревожностью и общей потерей продуктивности.

Весь мир объединился в борьбе с вирусом: кто-то помогает деньгами, государства поддерживает врачей и бизнесы, предприниматели объединяются, а большинству из нас достаточно лишь соблюдать самоизоляцию, чтобы помочь.

Казалось бы, какие сложности могут быть в том, чтобы просто посидеть дома? До работы идти две минуты, затрат на поездки нет, вместо бездушных перекусов рядом всегда есть холодильник — сказка, а не жизнь. Но все не так просто, как может показаться на первый взгляд.

Разбираемся в происходящем

Для понимания происходящего мы развернули ресерч: просмотрели десятки исследований, статей и мнений среди крупных экспертных организаций. Прочитали опросы и составили целую карту проблем, которые на первый взгляд совершенно незаметны. Оказалось, что больше всего на самоизоляции страдает наше ментальное здоровье.

Согласно исследованиям Американской Ассоциации Психологов, 43% опрошенных испытывают сильный стресс на фоне негативных новостей в области национальных проблем и здоровья. Если открыть «Яндекс.Новости» прямо сейчас, мы увидим, что фон

Заблокируйте коронавирус на своём компьютере

coronaBlock блокирует все упоминания коронавируса в браузере



там только из таких новостей и состоит.

На фоне пандемии ВОЗ даже составил собственный список проблем, связанных с ментальным здоровьем. Там также отмечают, что чтение плохих новостей лучше свести к минимуму, поскольку все происходящее может значительно влиять на повышение тревожности и рост стресса в организме. А эксперты из Центра ментального здоровья Чарльстона (Южная Каролина, США) сообщают, что на фоне самоизоляции у людей наблюдаются проблемы с продуктивностью, стрессоустойчивостью и даже сном.

Мы не просто находимся в четырех стенах 24/7, но и бесконечно потребляем новости о том, как это делают другие люди. Таким образом каждый день перед глазами мелькают сотни инфоповодов о коронавирусе, пандемии, жертвах, крахе бизнеса — в общем, все о том, что вгоняет наше подсознание в лютый ужас.

Решаем проблему

«Мы не можем организовать материальную поддержку пострадавших граждан, так что решили помочь обществу преодолеть этот сложный период с помощью технологий», — говорит директор SMIT.Studio Станислав Ягупов.

Так и появилась идея собрать [блокировщик](#), который освободит интернет-пространство от утомляющих новостей. Установить его можно в магазине Google Chrome.

Использование [плагина](#) не уберезет пользователя от всего: сводки в telegram-каналах и обсуждения по телевидению никто не отменял, да и заблокировать их не получится. Но все процессы в Chrome, начиная от работы и заканчивая поиском кинчика на вечер, будут чисты от надоедливых инфошумов и позволят пройти частичную детоксикацию.

sostav.ru

Исповедь.

Как я живу с психическим расстройством

Четыре года назад я поняла, что не справляюсь больше с жизнью. Мне невыносимо, невыносимо, невыносимо. Кроме этого, у меня был еще и спектр более понятных симптомов: от обонятельных галлюцинаций и дереализации до затяжных эпизодов депрессии и самоповреждения.

Но непереносимость существования всегда беспокоила меня больше всего.

За эти четыре года специалисты в трех разных странах - Литве, Украине и Японии - конкретный диагноз мне так и не поставили.

Звучали такие варианты как депрессия, биполярное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство и пограничное расстройство личности.

Мое близкое знакомство с психиатрией началось примерно за полгода до моей первой госпитализации.

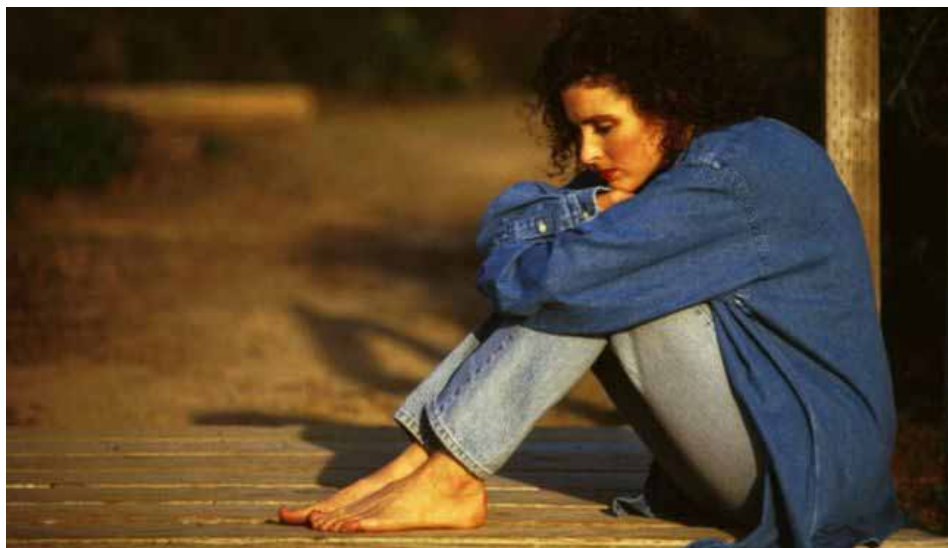
В то время я проходила практику по своей специальности психолога в глухой литовской психбольнице: проводила музыкальную терапию и участвовала в арт-терапии.

Один из пациентов, увидев тогда мои рисунки, сказал: "Девочка моя, так тебе место в нашем заведении".

А через шесть месяцев там я и оказалась. Правда, уже в Вильнюсе.

"Меня на работе не будет, я в больнице"

Получив направление в больницу, прежде всего позвонила своему менеджеру, чтобы объяснить прогул: "Привет, Нериус. Меня на работе не



будет, я ложусь в психиатрическую больницу. Да, и завтра тоже не будет. Депрессия, очень сильная".

Звонить было очень страшно, чувствовала себя школьницей-прогульщицей, которая придумывает абсурдные оправдания. Голос моего собеседника звенел на другом конце трубки, отдавая тревогой. А смогу ли я выйти через неделю? А сколько будет длиться лечение? А собираюсь ли я оставаться в компании?

После этого поехала в супермаркет купить булочки и яблоки. Затем собрала пижаму, какие-то предметы личной гигиены и направилась в больницу, расположенную в пригороде Вильнюса.

Очень четко помню, что в тот день было какое-то редкое затмение и очень страшный кровавый закат. В приемной больницы мне рассказали, что в дни наводнений и затмений у них всегда беспокойно: у многих пациентов существенно ухудшается состояние.

Через несколько дней, когда мне уже можно было пользоваться телефоном, мне позвонил какой-то большой начальник с работы. Мне сообщили, что, учитывая обстоятельства, я получу месяц оплачиваемого больничного, и меня очень ждут в офисе.

Я ждала чего угодно, но не этого. Кому нужен сотрудник, который не справляется со своими обязанностями? К сожалению, долго проработать мне там все же не удалось: вскоре после первой госпитализации случилась вторая, и я решила вернуться в Украину.

После первого "взрослого" ряда эпизодов я не сразу поняла, что это у меня, кажется, серьезно. Мне казалось, что обе госпитализации были совершенно случайны и необоснованы.

Более того - я свято верила, что намеренно обманула врачей, заставив поверить в свои вымышленные симптомы.

А зачем обманывала? Внимания хотела, конечно.

Казалось, что с выпиской из больницы прекратятся и все эти отвратительные состояния. Очень хотелось в это верить. По крайней мере, увидев, как госпитализация разбила и истощила мою мать, я решила больше не “болеть”.

Мой расстройство стало для меня синонимом позора, инфантильности и ментальной лени.

Шутки о “дурке” и “чокнутых”

Вернувшись из Литвы в Украину, я немедленно начала искать работу. Отечная и полненькая от антипсихотиков, я начала ходить на собеседования - и вскоре устроилась малопонятным аккаунт-менеджером чего-то такого же малопонятного.

Из офиса убежала через два месяца: постоянная сенсорная гиперстимуляция, невозможность находиться среди людей, частые эпизоды деперсонализации.

Моя карьерная модель стала приобретать четкие очертания: я приходила в новые места полной сил, но в течение первых нескольких недель непременно “возвращалась” в знакомое патологическое состояние. Нет, не в нормальный стресс первых дней работы. В непереносимость.

Вопрос своего психического здоровья в Украине с начальством и коллегами обсуждать не пыталась.

Еще не видела атмосферы, в которой можно было бы безопасно об этом говорить, без необходимости каждый раз проводить лекции: да, психические расстройства существуют, нет, они не от безделья.

Шутки о “дурке” и “чокнутых” очень режут слух в украинских коллективах.

В Украине у меня практически нет вещественных доказательств моей болезни (болезней?), кроме пары ненужных рецептов на препараты.



Психиатры, с которыми я виделась здесь, в унисон говорили: не нужны тебе никакие справки, только жизнь испортят.

Сначала такое отношение казалось мне циничным или даже непрофессиональным, но сейчас я лучше понимаю прагматизм ситуации. В стране, где о психических расстройствах можно только шутить (и ни в коем случае не говорить серьезно), а поход к психиатру ставит на тебе пожизненное клеймо, пожалуй, действительно лучше обходиться без справки, пока на это есть силы.

Равнина синих деревьев

Приятно думать, что душевные страдания вызывают объективные, четко измеряемые внешние причины.

Мне, например, всегда казалось, что я страдаю из-за того, что не могу найти свое место в жизни. А где чаще всего человеку приходит в голову искать свое место в жизни? Правильно - не здесь.

“Не здесь” может сводиться к другой работе, другому городу или даже стране. Мое “не здесь” я нашла в Японии, в одной из многочисленных школ по изучению английского.

Япония, как и раньше, имеет один из самых высоких уровней самоубийств среди развитых стран,

сообщает Всемирная организация здравоохранения. Здесь играют роль культура стыда, все большая социальная изоляция, жесткая стигма вокруг вопросов психического здоровья. А для иностранца еще и языковой барьер, отсутствие надежной системы социальной поддержки, неизбежный культурный шок, ограниченные возможности получения медицинской помощи.

Крошечные квартиры идеально подходят для того, чтобы переживать личную трагедию в одиночестве. А если не можешь пережить - то к твоим услугам всегда печально известный лес самоубийц у подножия Фудзиямы, Аокигахара. Равнина синих деревьев.

Устраиваясь на работу в японскую школу, я не решила вспоминать о своем психическом состоянии - боялась потерять магический шанс поехать в Японию.

Поэтому для руководства школы и сотрудников мои частые больничные стали неприятным сюрпризом. Опять болеет? Но у нее уже была простуда на прошлой неделе. И плечом она травмировалась уже. И мигрени у нее уже были. Странно.

После очередного витка ухудшения состояния я решила все же обратиться к психиатру.

Трудно описать квест, который мне пришлось пройти, чтобы найти англоязычного психиатра в Токио: оказывается, психиатров в Японии очень мало, еще меньше тех, кто хотя бы немного говорит по-английски.

В результате мой визит в частную "клинику ментального здоровья" в центре Роппонги длился всего пятнадцать минут: девять, чтобы заполнить бумаги, и шесть, чтобы поговорить с врачом.

Врач (мой пятый психиатр) все никак не мог понять, почему меня никто стабильно не наблюдает и не консультирует. Неохотно выписал больничную справку, выдал рецепт на нормотимики (стабилизаторы настроения. - Ред.) и попросил вернуться к нему через две недели.

Справку пришлось нести на работу - иначе мне не компенсировали бы пропущенные дни. Директор школы, развернув конверт со справкой, не сказала ни слова. Она не говорила по-английски. Я только увидела, как она подняла брови и скривила уголок рта, показывая что-то похожее на отвращение. Она попросила найти кого-то, кто мог бы перевести с японского, чтобы поговорить со мной.

Ставила стандартные вопросы: безопасна ли я для детей, собираюсь

ли уходить с работы, принимаю ли таблетки. Пообещала не говорить другим учителям, но, как выяснилось, рассказала в тот же вечер своей самой доверенной подчиненной.

Через месяц невыносимой работы, косых взглядов коллег, все большей нагрузки и ухудшающего самочувствия - меня вызвали в центральный офис на разговор.

Врач компании говорил о том, что он боится моей агрессии (люди с биполярным расстройством могут иметь склонность к внезапным вспышкам ярости во время эпизодов мании и гипомании), что я опасна для детей, что он практически уверен в том, что я быстро уйду с работы.

Было очень унижительно. У меня не было сил оправдываться: во-первых, японской корпоративной культуре это не свойственно, а во-вторых, как можно просить прощения за собственное здоровье? "Простите, что у меня диабет и вам от этого так неудобно. Я постараюсь больше не болеть"?

А через месяц после этого разговора я попыталась убить себя - не доезжая до Аокигахары, дома.

А потом поехала обратно в Украину.

Где я вижу себя через пять лет?

Живя с биполярным расстройством (или предельным, или с депрессией, или что там у меня), очень трудно научиться себе доверять. Мне действительно плохо или я просто придумываю? Действительно ли это галлюцинации?

Может, если бы я смогла немного сильнее постараться, быть немного настойчивее, чуть стабильнее, то вымышленные симптомы ушли бы, испугавшись моей настойчивости и желания справиться? К сожалению, симптомы не уходят.

Я до сих пор не овладела мастерством жить с психическим расстройством. Не знаю, как говорить об этом с людьми вокруг себя, да и стоит ли. Как совмещать работу и болезнь, где выкроить место для безболезненного саморазвития, как строить отношения.

Трудно примириться с самой собой. У меня внутри много ярости, разочарования, преданного честолюбия.

Из-за этого трудно строить долгосрочные планы, отношения, давать обещания, мыслить.

Где вы видите себя через пять лет, любят спрашивать на собеседованиях. Не знаю, не вижу.

bbc.com





Жить равно работать: как найти work-life balance

Некоторые убеждены в том, что посвятив все свое время работе, они добьются больших успехов. Однако это может привести к эмоциональному выгоранию и депрессии, а также проблемам в семье. Еще труднее провести границы между «личным» и «рабочим» в дистанционном режиме, когда график с 9:00 до 18:00 существует лишь формально. У нас появилась привычка отвечать на сообщения от коллег поздно ночью, в выходные и даже в отпуске. В среднем человек проверяет почту каждые 6 минут. Постоянное использование мессенджеров, социальных сетей и гаджетов в целом повышает риск появления техностресса — так называемой болезни, которая сопровождается тревожностью, раздражением и ощущением, что вы не успеваете кому-то ответить.

Факторами, которые вызывают трудовой стресс, являются постоянная боязнь потерять работу, неопределенности в отношениях с коллегами, скользящий неконтролируемый график и высокая ответственность при недостаточности полномочий.

Сохранить физическое и ментальное здоровье, получать больше положительных эмоций, повысить продуктивность поможет соблюдение work-life balance

В позитивной психологии это понятие трактуется как возможность найти решение, при котором человек будет иметь все возможности для реализации своих ценностей и, как результат, полное удовлетворение жизнью.

В большей степени нарушение баланса между работой и жизнью ощущают женщины — им реже удается найти баланс между работой и семьей. По мнению ученых, в группу риска попадают и работники частных компаний. Они сильнее переживают этот конфликт между «личным» и «рабочим», чем их коллеги из государственных организаций. Также сложнее всего соблюдать баланс тем, кто работает удаленно, ведь для них грань между личной жизнью и работой никогда не существовала: дом для них — это офис, а офис — это дом.

Мучительная удаленка: некуда бежать

Несмотря на распространенное представление о фрилансере, который сидит с ноутбуком в кофейне с панорамными окнами, больше половины, работающих удаленно сотрудников, превращают в офис свой дом.

У такого формата существует множество преимуществ — как минимум, вы не тратите время на дорогу, одеваетесь так, как вам комфортно, в любой момент можете прилечь и немного отдохнуть. Однако, со временем диван становится рабочим местом, график нарушается или не существует вовсе, а близкие люди, которые могут отвлечь от задач, начинают раздражать.

Здесь не только нарушается work-life balance, но и возникает риск появления трудоголизма. Информационные, физические и психологические перегрузки приведут работника к профессиональному

выгоранию, потере мотивации. Во избежание таких ситуаций некоторые компании внедряют в свою работу современные системы мониторинга рабочего времени и загрузки. Так 5 лет назад поступила компания Билайн, внедрив систему по организации удаленной работы бизнеса. Она позволяет увеличить вовлеченность сотрудников и понизить уровень стресса.

Как соблюдать work-life balance

Обустройте рабочее место. Разделите, в каких частях квартиры вы отдыхаете, а в каких — работаете.

Установите временные рамки. Соблюдайте правило не заходить в рабочие часы, например, после 19:00, проверять почту только два раза в день в определенные часы. Но об этом стоит предупредить коллег.

Устройте цифровой детокс. В выходные не пользуйтесь интернетом совсем.

Заранее составьте план дел для нерабочих часов. Чтобы жизнь после работы снова появилась в вашем дневном расписании, ее тоже нужно планировать.

Делайте перерывы среди рабочего дня.

Не игнорируйте проблемы со здоровьем.

Откажитесь от задач, которые вы не можете вписать в свой график.

Ограничьте количество задач на день.

По материалам
theoryandpractice.ru



Как самоизоляция подкосила поколение Y

zautra.by

Миллениалы чаще остальных возрастных групп думают о суициде, страдают от затяжных депрессий, повышенной тревожности и страхов из-за распространения коронавируса.

В опросе, проведенном агентством стратегического маркетинга Venepson Strategy Group, о негативном влиянии ситуации в мире на свое психическое здоровье заявили 55% респондентов.

Исследователи отмечают, что от последствий распространения коронавируса эмоционально страдают все, но миллениалы составляют особо уязвимую группу.

На протяжении последних лет различные исследования уже фиксировали непреходящие симптомы плохого психического состояния у поколения 90-х, а карантинные меры еще больше разожгут чувство одиночества и беспокойства, считают ученые. Наложение этих двух факторов может вылиться в так называемое шоковое состояние здоровья, чреватое серьезными последствиями для психики всего поколения.

Американское издание Business Insider [рассказывает](#), как поколение Y, на которое приходится большая часть действующих топ-менеджеров и владельцев бизнеса, справляется с последствиями пандемии — от суицидальных мыслей и беспокойства за пожилых родителей до неконтролируемого потребления еды и алкоголя.

За последние годы появилось достаточно исследований, доказывающих нестабильное

эмоциональное состояние миллениалов и без влияния на них кризиса. В период с 2013 по 2020 годы депрессию у 30-летних диагностировали на 47% чаще, чем за предыдущие периоды исследований. Сейчас 4,4% американцев в возрасте от 18 до 34 страдают от психических расстройств, основными симптомами являются «стойкое подавленное настроение, глубокая печаль или чувство отчаяния», [говорится](#) в исследовании Гарвардской школы медицины.

По [данным](#) американского Национального института психического здоровья, самоубийство является второй по частоте причиной смерти среди американцев в возрасте от 10 до 34 лет. Достоверных данных о количестве самоубийств среди поколения Y во время пандемии нет, но кризис может спровоцировать волну суицидов, считает Джонатан Сингер, доцент кафедры социальной работы в Чикагском университете Лойола и президент Американской ассоциации суицидологии.

Негативное влияние пандемии на здоровье сравнимо с последствиями войны во Вьетнаме или распространением эпидемии СПИДа на бэби-бумеров.

Миллениалы боятся заразиться коронавирусом. Обзор исследовательской компании Stance обнаружил, что 53% опрошенных молодых людей очень обеспокоены распространением новой инфекции.

Но даже больше, чем за себя, они [переживают](#) за родителей — людей от 45 до 74 лет, которые попадают в

группу риска заражения и смерти от коронавируса.

«Игреки» также серьезно переживают из-за финансовых проблем и безработицы. Пандемия лишила США 22 млн рабочих мест, что заставило миллениалов залезть в долги. Для людей, не заставших последствий Великой депрессии 1930-х, это стало настоящим психологическим потрясением.

Стресс, вызванный карантином, миллениалы предпочитают заедать и запивать. Согласно [опросу](#) Morning Consult, 33% опрошенных женщин-миллениалов стали больше есть во время самоизоляции, а 25% серьезно увеличили потребление алкоголя.

Это первое поколение, которое требует от работодателей помогать им в решении психологических проблем, связанных с самоизоляцией.

«Проблемы с психическим здоровьем возникают у миллениалов чаще, чем у их предшественников, поэтому они ожидают, что работодатели помогут им справиться с кризисом. Они хотят, чтобы на них обращали внимание, и это положительный тренд», — [рассуждает](#) Меган Джонс Бэлл, главный научный сотрудник приложения для медитации Headspace. И компании идут навстречу: 53% из 256 работодателей, опрошенных Национальным альянсом медицинских организаций, сообщили о разработке специальных программ по улучшению эмоционального и психического здоровья для сотрудников на фоне пандемии.

Белорусам предлагают поучаствовать в исследовании о влиянии пандемии на физическое и психическое здоровье

Почти 200 ученых из более чем 40 стран и 6 континентов изучают влияние пандемии коронавируса на физическое и психическое здоровье людей. Белорусы могут поучаствовать в исследовании.

Исследование COH-FIT (Collaborative Outcomes Study on Health and Functioning during Infection Times) сегодня — крупнейшее в своем роде, оценивает влияние пандемии COVID-19 на физическое и психическое здоровье во всем мире. Исследователи хотят собрать информацию у жителей разных стран, чтобы изучить последствия пандемии. Знания помогут оказывать более эффективную поддержку людям во время эпидемий и пандемий, а также выяснить, кто подвержен наиболее высокому риску возникновения проблем с физическим и психическим здоровьем в подобных условиях.

Олег Айзберг, доцент Белорусской медицинской академии последипломного образования, также принимает участие в этом исследовании, которое проводится под руководством профессора Кристофа У. Коррелла (США/Германия) и доктора Марко Солми (Италия/Великобритания).

— Этот проект уникален. И не только потому, что он был организован за столь короткий срок, но и потому, что в нем участвует так много стран. Мы надеемся, что полученные данные дадут нам совершенно новое понимание того, какие меры

следует предпринимать при возникновении эпидемий и пандемий. Сравнение результатов из сорока стран поможет понять, как оказывать эффективную поддержку людям с различными заболеваниями в таких особых условиях, — объясняет Олег Айзберг.

Текст опроса доступен на русском языке. Проект COH-FIT осуществляет сбор информации в три этапа. В настоящее время проводится первый этап. Через шесть и двенадцать месяцев после окончания пандемии (по оценке Всемирной организации здравоохранения) будут проведены последующие исследования. Это позволит ученым получить информацию как о немедленных, так и об отсроченных последствиях пандемии COVID-19.

tut.by



Все желающие могут принять участие в анонимном опросе на сайте

coh-fit.com

Facebook выплатит 52 млн долларов модераторам контента, психическое здоровье которых было подорвано этой работой

Гигант социальных сетей Facebook согласился выплатить 52 млн долларов в качестве компенсации нынешним и бывшим модераторам контента, у которых возникли проблемы с психическим здоровьем в связи с этой работой.

Договоренность охватит более 11 000 сотрудников, которые, занимаясь модерированием контента на платформе Facebook, заработали депрессии, наркоманию и другие проблемы.

Расследование показало, что модераторы контента Facebook, нанятые через аутсорсингового гиганта Cognizant, подвергались стрессу, поскольку им приходилось просматривать материалы, содержащие сцены насилия, убийств, самоубийств, а также ненавистнические высказывания, угрозы и т.п.

В Facebook работают тысячи модераторов контента, которые просматривают огромное количество постов, изображений и другого контента, размещенного на сайте. Если потенциально нарушающий правила пост помечается другими пользователями, он часто просматривается модератором контента, который принимает



окончательное решение — оставить сообщение или удалить.

Селена Скола (Selena Scola), ранее работавшая модератором, обратилась в суд, обвинив Facebook в том, что у нее из-за работы развилось посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Кстати, компания Cognizant вскоре покинула рынок услуг модерации.

Калифорнийский суд, рассматривающий дело, должен принять окончательное решение до конца года.

Представитель Facebook так ответил на запрос источника о комментарии: «Мы благодарны людям, которые делают эту важную работу, чтобы сделать Facebook безопасной средой для всех. Мы обязуемся оказывать им дополнительную поддержку в рамках этого урегулирования и в дальнейшем».

По материалам

ixbt.com

**Общественная организация
«Белорусская ассоциация социальных работников»**

www.basw-ngo.by www.belbsi.by

ОО БАСР создана в 1996 году, с 1998 года является членом Международной федерации социальных работников.

Цель ОО БАСР — консолидация усилий, направленных на достижение физического, психического и социального благополучия уязвимых групп населения, развитие профессиональной социальной работы и реабилитации.

Целевые группы:

- Специалисты, работающие в социальных службах всех форм собственности
- Социально-уязвимые категории населения как целевые группы отдельных проектов

Программы ОО БАСР

[Клубный дом для людей с психическими заболеваниями](#)

[Минский Университет третьего возраста](#)

[Центр поддержки инициатив в области психического здоровья](#)

[Бюро социальной информации \(БСИ\)](#)

ПОДДЕРЖИТЕ НАС

Наши контакты

lawyer@belbsi.by для вопросов, касающихся прав людей с психическими заболеваниями

pr@basw-ngo.by для специалистов, желающих разместить свои материалы в журнале

или на сайте stopstigma.by

**Горячая линия по вопросам реализации прав людей с психическими
заболеваниями (бесплатные юридические консультации)**

+375 44 579 20 50

МИНСК 2020