



ГОЛОСА

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

№ 3



31 июля, 2020

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

4 Бельгийка думала, что она курица. Виной всему — депрессия

5 Что делать, если заметили депрессию у близкого человека

6 Развод: как сказать об этом детям

8 Трудоустройство лиц с инвалидностью и лиц с проблемами психического здоровья

12 “Ты же мужчина”: как гендерные стереотипы лишают людей права на помощь

15 Как поддержать человека с психическим расстройством на работе: советы для руководителей и коллег

16 Почему с темой психического здоровья нужно обращаться аккуратнее. Что не так с обложкой “Vogue Португалия”

18 Светотерапия: что и как лечат лампами и открытыми шторами

20 Что такое думскроллинг и почему им болеет все больше людей

21 Ученые создали приложение для смартфона, которое “распознает” депрессию

Как жить счастливой и полной жизнью

Беседа. Группа и чат для людей с расстройством пищевого поведения

22 При Минском клубном доме «Открытая душа» открыта группа взаимопомощи для родственников людей с психическими заболеваниями

23 Человек — это не диагноз. Истории успеха людей с психическими заболеваниями

24 В г. Лида открылся Клубный дом для поддержки людей с психическими заболеваниями и их родственников

25 Новый проект. Буллинг: в вопросах и ответах

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”.

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 немислима. 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

Бельгийка думала, что она курица. Виной всему — депрессия



Психиатры привели случай бельгийской женщины, которая считала, что она курица, как пример потенциально недооцененного психического расстройства, связанного с депрессией.

54-летняя женщина, которая в прошлом не страдала наркоманией или алкоголизмом, была найдена братом в ее саду, когда она стучала зубами и надувала щеки перед тем, как закукарекать, как петух.

По прибытии в отделение скорой неотложной помощи женщина выразила убежденность в том, что она курица, и заявила о новых ощущениях в конечностях.

После этого приступа подобные мысли больше не мучили женщину, и, как говорили, она была смущена эпизодом, о котором мало что помнит.

Исследователи говорят, что такие случаи зоантропии, когда человек считает себя животным, мало изучены из-за трудностей, с которыми сталкиваются пациенты при объяснении своих мыслей и ощущений.

В период с 1850 по 2012 год в медицинской и исторической литературе было всего 56 описаний случаев зоантропии.

Зоантропия — очень редкий психиатрический диагноз. Из-за него больной верит, что он животное. Кто-то “превращается” в кузнечика, а кто-то думает, что он должен вести себя как домашняя птица

Пациенты сообщали, что считают себя собакой, львом, тигром, гиеной, акулой, крокодилом, лягушкой, быком, кошкой, гусем, носорогом, кроликом, лошадью, змеей, птицей, кабаном, песчанкой и пчелой.

Женщина, на которую ссылаются исследователи, была замужем в течение двух десятилетий и имела стабильную работу в аптеке. После смерти одного из членов семьи она страдала от депрессии. Этот же диагноз был и у нескольких ее родственников.

Исследовательская работа связывает это состояние с основными психическими

расстройствами, такими как шизофрения, психотическая депрессия и биполярное расстройство настроения. Они, в свою очередь, вызывают зоантропию.

Симптомы зоантропии обычно колеблются от одного часа до нескольких десятилетий. Утверждается, что болезнь распространена в сельских и непромышленных районах.

Там, где есть изменения в ощущениях в конечностях пациентов, психиатры рекомендуют сканирование мозга и ЭЭГ-сканирование.

Зоантропия — заболевание очень редкое. Оно может возникать при глубоком психическом расстройстве, но также может быть вторичным по отношению к структурным или функциональным расстройствам мозга.

По материалам
theguardian.com

Фото
pixabay.com

Что делать, если заметили депрессию у близкого человека

Пандемия коронавируса внесла внезапные корректировки в повседневную жизнь. Из-за нехватки физической активности, привычного распорядка и социальной поддержки многие подверглись риску оказаться в состоянии депрессии. [The Conversation](#) объясняет, как распознать ее у своих близких и помочь им с этим состоянием справиться.

Почему депрессия могла появиться именно сейчас?

Данные предыдущих пандемий (например свиного гриппа) доказывают, что меры по сдерживанию болезней — карантин, социальная изоляция — оказывают влияние на психическое здоровье человека. Особенно остро на них реагируют те, кто моложе.

Показатели депрессии у взрослых и молодых людей вызывают обеспокоенность у медиков, и, по прогнозам ВОЗ, они продолжают расти. К 2030 году депрессия может стать самым распространенным заболеванием во всем мире.

По понятным причинам, первоначально внимание во время распространения COVID-19 было сосредоточено на физическом здоровье, но сейчас крайне важно обратить внимание и на психическое — свое и близких.

Чем вы можете помочь?

Многим людям трудно обратиться за помощью и рассказать другим, как они себя чувствуют. Не думайте, что с человеком все в порядке только потому, что он так говорит. Лучше задавайте ему больше вопросов и не бойтесь быть навязчивым — это лучше, чем пропустить что-то важное, например симптомы депрессии. Если человек не хочет вам ничего рассказывать,

наблюдайте за его поведением и отмечайте все ему несвойственное: сон дольше обычного, отсутствие аппетита, отмена любимых занятий, долгое смотрение в одну точку и т. д.

Чувства людей часто связаны с их мыслями и поведением, это демонстрируется на модели когнитивно-поведенческой терапии. Когда люди испытывают депрессию, они зачастую прокручивают повторяющиеся потоки негативных мыслей. Побудите того, кто думает только о негативе, взглянуть на ситуацию с разных сторон. Помогут ваши наводящие вопросы: «Какой совет ты бы дал другу в этой ситуации?» или «Что может быть полезнее, чем размышление об этом?».

Депрессия порождает самокритичные мысли: «я никуда не поеду», «я не должен так себя чувствовать». Неудивительно, что они еще больше ее подпитывают. Дайте человеку понять, что вы видите, как он себя чувствует, что его чувства понятны и обоснованы и что со временем они пройдут. Такая поддержка поможет воздержаться от критики себя за эмоции, развить внутреннее сострадание к себе.

Люди в состоянии депрессии обычно отстраняются от других людей и любых занятий. А отсутствие приятных хобби усугубляет депрессию. Попробуйте противодействовать этому: помогите человеку вернуться к тому, что для него важно. Начните с небольших изменений, например структурируйте его распорядок дня и, возможно, увеличьте количество физических упражнений или прогулок на природе. Помогите человеку постепенно восстановить

те виды деятельности и социальные контакты, которые он считает ценными. Вместе составьте несколько планов на будущее (краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных).

Человеку с депрессией трудно решать проблемы: повседневные дела и задачи начинают его подавлять. Полезно сохранить спокойствие и свести к минимуму домашние конфликты и стрессы. Не избегайте проблем, а помогайте близкому генерировать для них простые решения, поощряйте их воплощение в жизнь.

Обратитесь за помощью

Существует ряд эффективных методов лечения депрессии. Поддержите человека в желании обратиться за дополнительной помощью. Это могут быть онлайн-курсы, книги самопомощи или психолог. И не забывайте, что ваше психическое здоровье тоже важно, когда вы заботитесь о человеке в состоянии депрессии. Уделяйте время и себе, чтобы вы были в силах моделировать позитивное поведение и достаточно наполняться энергией, которая поможет обеспечить важную поддержку.

Если вы или ваши родственники/друзья чувствуете себя плохо, наберите номер службы экстренной психологической помощи.

Телефон для взрослых — (8 017) 352-44-44,

для детей и подростков — (8 017) 263-03-03.

Развод: как сказать об этом детям

Взрослые, создающие семью, стремятся удовлетворить комплекс потребностей — в любви, в детях, в переживании общих радостей, в понимании, общении. Однако, темы «развод», «неполные семьи» не сдают своих позиций. Причины развода могут быть самыми разными, но взрослым важно понимать, что развод — всегда тяжелейший стресс для ребенка.

До развода большинство взрослых не представляют, с какими проблемами они могут реально столкнуться. Проблемы касаются многих аспектов жизни, таких, как раздел имущества, реорганизация быта, создание новых взаимоотношений с друзьями и родственниками, с детьми. Взрослые, безусловно, имеют право принимать решение — оставаться им вместе, или разбежаться в разные стороны. Но штамп в паспорте о разводе не прекратит их отношения, если у бывших супругов есть общие дети.

Услышьте своего ребенка

Чтобы ребенок легче пережил травму развода, у него должны сохраниться хорошие отношения как с папой, так и с мамой.

Родителям необходимо понимать, какие последствия могут быть в том или ином повороте событий, понимать и замечать чувства и потребности ребенка, услышать его голос.

Как развод может повлиять на детей

Конфликт между родителями является основной причиной снижения у детей чувства собственного благополучия. Когда родители ссорятся, у детей развиваются страхи, тревога и



раздражительность. Они становятся особенно уязвимы, когда их принуждают принять ту или иную сторону. Затяжные судебные баталии (например, за родительские права) или скандалы при дележе имущества, при решении вопросов о режиме свиданий уходящего из семьи родителя с ребенком и материальной поддержке еще более осложняют ситуацию, как для родителей, так и для детей.

Многие родители, понимая всю остроту, болезненность и силу влияния развода на психофизическое здоровье ребенка, решают вопросы мирно — не прибегая к дразгам и множественным судебным разбирательствам. Тем самым сохраняют психическое здоровье детей, их целостность и дают возможность ребенку чувствовать себя полноценным человеком.

На самом деле, если развод явился необходимой мерой для родителей, то для ребенка он может стать

избавлением от еще больших переживаний. Намного тяжелее ему было бы постоянно находиться в атмосфере «хронического» развода, когда взрослые, продолжая жить под одной крышей, фактически не являются семьей. В доме, где постоянная напряженная обстановка, бесконечные конфликты, скандалы, насилие, ребенок чувствует себя вдвойне несчастным. Но, с другой стороны, даже самый оправданный развод может стать для него сильнейшим потрясением.

Как сказать ребенку о том, что родители разводятся, как помочь ему пережить эту ситуацию?

Поставить ребенка в известность о предстоящем разводе необходимо до того, как это неприятное событие произойдет. Это даст ему возможность обдумать горькую новость. Предоставьте ребенку возможность поговорить на эту тему не один раз, а столько, сколько ему потребуется.

Он должен задать родителям все вопросы, которые то и дело возникают в его голове, и рассказать о переполняющих его чувствах. Цель родителей — не поставить ребенка перед фактом развода, а помочь этот факт пережить.

— С ребенком необходимо поговорить — открыто, с учетом его возраста, уровня развития, особенностей характера и темперамента. Не следует, например, перегружать пятилетнего ребенка подробностями о похождениях его отца. А вот подросток наверняка захочет знать больше о характере взаимоотношений между взрослыми и о разладе между родителями. О разводе можно сказать так: «Мы не ладим уже давно. Мы по-разному пытались сделать наш брак счастливым, но так ничего и не добились. Мы решили больше не жить вместе и развестись».

Информация, исходящая от взрослых не должна быть разной. Так вы избавите детей от необходимости выслушивать две версии. Причем поговорить нужно каждому — и маме, и папе. Было бы идеально, чтобы родители сообщили детям о своем решении вместе.

— Не стоит вдаваться в подробные разъяснения причин развода, если ребенок не старше 6 лет. Важно исключить такие фразы, как: «Твоя мама (или папа) очень плохой человек. Мы правильно сделали, что её (его) выгнали. Больше её (его) к нам не пустим». Лучше сказать, «Папа (мама) будет жить отдельно от нас, но он (она) тебя очень любит, и вы будете видеться».

— Очень важно не путать свою боль и переживания ребенка, не доставлять ему новых страданий, невольно нагружая его своими чувствами.

— Ребенку следует сообщить не



только о факте развода, но и о его причине. В этом случае развод в глазах ребенка будет выглядеть не как некая катастрофа, в которую попала его семья, а как событие, имеющее под собой какое-то основание.

— Возможность общения с обоими родителями, без навязывания ребенку роли «шпиона» или «связного», является самой большой помощью. Без сомнений роль матери — важная роль. Однако роль отца в детской судьбе не менее значима, чем роль матери, и об этом важно помнить.

— В случае, когда родители расстались либо до рождения ребенка, либо, когда он был слишком мал, то для ответа на настойчивый вопрос «Где папа?» не стоит придумывать легенду о погибшем летчике или ушедшем в очень дальнее плавание капитане. Необходимо спокойно, уверенно и честно — в доступной форме — объяснить ситуацию.

— Если же кто-либо из родителей не намерен продолжать общение с ребенком, постарайтесь объяснить ему, что причина такого решения кроется вовсе не в ребенке. Ребенок

не должен чувствовать себя отверженным.

— Если ваш ребенок осознает, что у кого-то из родителей присутствуют особые личностные проблемы — такие, как алкоголизм или пристрастие к азартным играм, то бесполезно делать вид, что не эти проблемы привели вас к решению развестись. Важно не представлять ребенку своего супруга «чудовищем». В данном случае уместно сказать: «Да, проблема алкоголизма твоего папы (или мамы) повлияла на мое решение развестись. Но главное не это. Просто мы сошлись на том, что больше не можем жить вместе».

Самым правильным выходом в ситуации развода может стать обоюдный договор родителей о воспитании ребенка. На родителях всегда лежит ответственность — показать ребенку достойный пример, как справляться с кризисными ситуациями.

По материалам сайта:

unicef.by

Фото

pixabay.com

Трудоустройство лиц с инвалидностью и лиц с проблемами психического здоровья

Виталий Павлоградский,

юрист Бюро социальной информации для людей с психическими заболеваниями

ОО «Белорусская ассоциация социальных работников»

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В целях реализации творческих и производственных способностей инвалидов и с учетом индивидуальных программ реабилитации инвалидов им обеспечивается право работать у нанимателей с обычными условиями труда, в специализированных организациях, цехах и на участках, применяющих труд инвалидов, а также заниматься предпринимательской и иной деятельностью, не запрещенной законодательством. (Статья 19 Закона РБ «О социальной защите инвалидов в Республике Беларусь»).

Согласно ст. 27 Закона РБ «О предупреждении инвалидности и реабилитации инвалидов», профессиональная реабилитация инвалидов направлена на обеспечение конкурентоспособности инвалидов на рынке труда и предусматривает полное или частичное возобновление сниженной или потерянной профессиональной трудоспособности посредством профессиональной ориентации, а также профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации инвалидов.

Профессиональная ориентация инвалидов включает в себя:

- анализ медицинского, психологического, образовательного, профессионального и социального уровней инвалидов и их возможного развития;
- профессиональную информацию и консультацию;
- профессиональный подбор.

Комитет по труду, занятости и социальной защите Минского городского исполнительного комитета, управления (отделы) по труду, занятости и социальной защите городских,



районных исполнительных комитетов в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида обеспечивают инвалидам оказание услуг по профессиональной ориентации в целях определения их возможностей для профессиональной подготовки, переподготовки, повышения квалификации и последующей занятости с учетом их склонностей, а также потребностей рынка труда.

Согласно ст. 31 данного Закона, трудовая реабилитация инвалидов направлена на создание условий для труда инвалидов и осуществляется у нанимателей с обычными условиями труда, а также на специализированных рабочих местах, в специализированных организациях, цехах и на участках. Специализированное рабочее место представляет собой рабочее место для работы на нем инвалида, условия труда на котором не противоречат индивидуальной программе реабилитации инвалида.

Наниматели обязаны создавать рабочие места для инвалидов, в том числе специализированные. Минимальное количество таких рабочих мест устанавливается местными исполнительными и распорядительными органами или специальными государственными программами. Затраты на создание таких рабочих мест свыше трех процентов от среднесписочной численности работников компенсируются за счет средств, направляемых на финансирование мероприятий по обеспечению занятости населения, и иных источников, не запрещенных законодательством Республики Беларусь. За счет этих средств также компенсируются затраты за приобретенное специализированное оборудование для создания рабочих мест для инвалидов.

Создание и сохранение специализированных рабочих мест для инвалидов в организациях, имущество которых находится в собственности

общественных объединений инвалидов, и организациях, финансируемых за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, осуществляются за счет средств, направляемых на финансирование мероприятий по обеспечению занятости населения, и иных источников, не запрещенных законодательством Республики Беларусь. Порядок финансирования и компенсации затрат на создание и сохранение рабочих мест для инвалидов определяется Советом Министров Республики Беларусь.

Для инвалидов, получивших инвалидность вследствие трудового увечья или профессионального заболевания, наниматель обязан создать рабочие места на данном производстве. Затраты на создание таких рабочих мест финансируются в порядке, определяемом Советом Министров Республики Беларусь.

Трудоустройство инвалидов осуществляется в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь, в том числе путем бронирования рабочих мест и создания специализированных рабочих мест для трудоустройства инвалидов.

ТРУДОВОЙ ДОГОВОР

Отказ в заключении трудового договора либо в продвижении по работе, расторжение трудового договора по инициативе нанимателя, перевод инвалида на другую работу без его согласия по мотивам инвалидности не допускаются, за исключением случаев, когда выполнение трудовых обязанностей противопоказано индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Не допускается расторжение трудового договора по инициативе нанимателя с инвалидами, проходящими медицинскую, профессиональную, трудовую и социальную реабилитацию в соответствующих организациях независимо от срока пребывания в них. (Статья 19 Закона РБ «О социальной защите инвалидов в Республике Беларусь»).

Согласно ст. 26 Трудового кодекса Республики Беларусь (далее – ТК), при заключении трудового договора наниматель обязан потребовать, а гражданин должен предъявить нанимателю следующие документы:

1) документ, удостоверяющий личность;

документы воинского учета (для военнообязанных и лиц, подлежащих призыву на воинскую службу);

2) трудовую книжку, за исключением впервые поступающего на работу и совместителей;

3) документ об образовании или документ об обучении, подтверждающий наличие права на выполнение данной работы;

4) направление на работу в счет брони для отдельных категорий работников в соответствии с законодательством;

5) индивидуальную программу реабилитации инвалида (для инвалидов);

6) декларацию о доходах и имуществе, страховое свидетельство, медицинскую справку о состоянии здоровья и другие документы о подтверждении иных обстоятельств, имеющих отношение к работе, если их предъявление предусмотрено законодательными актами.

Прием на работу без указанных документов не допускается. Также запрещено требовать при заключении трудового договора документы, не предусмотренные законодательством.

При поступлении на работу человек не обязан кому бы то ни было сообщать свой диагноз. Вся информация, необходимая нанимателю, содержится в индивидуальной программе реабилитации (далее – ИПР). Как правило, в графе «причина инвалидности» указывается «общее заболевание». ИПР инвалида является обязательной для исполнения соответствующими государственными органами, а также организациями и индивидуальными предпринимателями, занимающимися реабилитацией инвалидов (ст. 9 Закона РБ «О социальной защите инвалидов в Республике Беларусь»).

Нуждаемость инвалида в организации режима работы (полный рабочий день, неполный рабочий день, сокращенный рабочий день, сокращенная неделя, дополнительный выходной день, исключение ночных смен, работа только в первую смену и прочее) определяется в подпункте 2.3 раздела 2 «Профессиональная и трудовая реабилитация» формы ИПР. При наличии в указанном подпункте записи о нуждаемости инвалида в установлении неполного рабочего дня наниматель

на основании п. 2 части второй ст. 289 ТК обязан установить данный режим работы инвалиду.

Инвалид имеет право отказаться от ИПР. Отказ инвалида или его законного представителя от индивидуальной программы реабилитации инвалида в целом или от реализации отдельных ее частей освобождает соответствующие государственные органы, а также организации и индивидуальных предпринимателей, занимающихся реабилитацией инвалидов, от ответственности за ее исполнение. (ст. 9 Закона РБ «О социальной защите инвалидов в Республике Беларусь»).

ТРУДОВЫЕ ГАРАНТИИ

Инвалидам при приеме на работу не устанавливается испытание.

Работающим инвалидам наниматель обязан создавать условия труда в соответствии с индивидуальными программами реабилитации инвалидов, в том числе путем организации их профессионального обучения на производстве, труда в домашних условиях.

Условия труда, в том числе оплата, режим рабочего времени, устанавливаются трудовым договором, коллективным договором, соглашением и не могут ухудшать положение или ограничивать права инвалидов по сравнению с другими работниками.

Для инвалидов I и II группы устанавливается сокращенная продолжительность рабочего времени не более 35 часов в неделю. При этом оплата их труда производится в таком же размере, как оплата труда работников соответствующих профессий и должностей при полной норме продолжительности рабочего времени.

Привлечение инвалидов к сверхурочной работе, работе в ночное время, в государственные праздники и праздничные дни, работе в выходные дни допускается только с их согласия и при условии, если такая работа не запрещена им индивидуальными программами реабилитации инвалидов.

Направление инвалидов в служебную командировку допускается только с их согласия.

Наниматель вправе уменьшать инвалидам нормы выработки в зависимости от состояния их здоровья.

При сокращении численности или штата работников инвалидам при равной производительности труда и квалификации отдается предпочтение в оставлении на работе.

Инвалиды, работающие в специализированных организациях, цехах, на участках, применяющих труд инвалидов, имеют преимущественное право на оставление на работе независимо от производительности труда и квалификации. (ст. 287 ТК).

Инвалиды, работавшие до ухода на пенсию у нанимателя, сохраняют наравне с его работниками право на медицинское обслуживание, обеспечение жильем, путевками в оздоровительные и профилактические учреждения, а также на другие социальные услуги и гарантии, предусмотренные коллективными договорами, соглашениями.

Наниматели вправе устанавливать надбавки и доплаты к пенсиям инвалидов, прежде всего одиноким, нуждающимся в посторонней помощи и уходе, а также предоставлять другие гарантии, предусмотренные настоящим Кодексом и коллективными договорами, соглашениями. (ст. 288 ТК).

ОГРАНИЧЕНИЯ

Согласно ст. 24 Закона РБ «Об оказании психиатрической помощи», лицо, страдающее психическим расстройством (заболеванием), входящим в перечень заболеваний, препятствующих исполнению служебных обязанностей на государственной службе, установленный Советом Министров Республики Беларусь, не может быть принято на государственную службу. Наличие у лица психического расстройства (заболевания), входящего в перечень заболеваний, препятствующих работе с государственными секретами, установленный Министерством здравоохранения, является основанием для отказа ему в допуске к государственным секретам.

В соответствии с Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 08.07.2010 N 86 «Об установлении перечня заболеваний, препятствующих работе с государственными секретами, и признании утратившими силу некоторых постановлений, отдельных структурных элементов постановлений Министерства



здравоохранения Республики Беларусь», в число заболеваний, препятствующих работе с государственными секретами, входят:

1. Органические, включая симптоматические, психические расстройства (F00-F09);
2. Психические и поведенческие расстройства вследствие употребления психоактивных веществ (F10-F19);
3. Шизофрения, шизотипические и бредовые расстройства (F20-F29);
4. Аффективные расстройства настроения (F30-F39);
5. Расстройство зрелой личности и поведения у взрослых (F60-F69);
6. Умственная отсталость (F70-F79);
7. Эпилептическая болезнь (G40).

Эти же заболевания включены в перечень заболеваний, препятствующих исполнению служебных обязанностей на государственной службе, утвержденный Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 02.10.2003 г. № 1250.

Согласно ст. 23 вышеуказанного Закона, лицо, страдающее психическим расстройством (заболеванием), являющимся медицинским противопоказанием к выполнению работ с вредными и (или) опасными условиями труда или работ, где в соответствии с законодательством есть необходимость в профессиональном

отборе, может быть признано непригодным к выполнению таких работ в порядке, установленном законодательством.

Отдельные нормы, включающие такие ограничения, содержатся в Инструкции о порядке проведения обязательных и внеочередных медицинских осмотров работающих, утвержденной Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 29.09.2019 г. №74. В частности, определенные психические расстройства и расстройства поведения данной Инструкцией отнесены к заболеваниям (состояниям), при наличии которых во многих случаях противопоказана работа во вредных и (или) опасных условиях труда, в частности, связанных с некоторыми химическими, биологическими, физическими факторами.

В приложении №3 к Инструкции «Схема проведения обязательных и (или) внеочередных медосмотров, где есть необходимость в профессиональном отборе» указано, что определенные психические расстройства и расстройства поведения являются медицинскими противопоказаниями для следующих видов работ:

- п. 5: Лесозаготовительные работы;
- п. 6: Работы в нефтяной и газовой промышленности, производство геолого-разведческих и топографо-геодезических работ;

п. 7: Подземные работы (горные работы в рудниках, шахтах и карьерах, строительство метрополитена, тоннелей и других сооружений);

п. 8: Работы, связанные с обслуживанием оборудования, работающего под избыточным давлением пара, газа, жидкостей выше 0,1 Мпа;

п. 9: Работы, связанные с применением взрывчатых материалов;

работы на взрывоопасных и пожароопасных производствах, в том числе аварийная газовая служба;

работы по предупреждению и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (газоспасательная служба, военизированные отряды по предупреждению возникновения и ликвидации открытых газовых и нефтяных фонтанов, военизированные горные, горноспасательные команды, пожарная охрана);

п. 10: Работы в военизированной охране;

п. 11: Работа в организациях, не обладающих правом создания военизированной охраны;

п. 12: Работы на механическом оборудовании (токарных, фрезерных и других станках, штамповочных прессах, имеющем открытые движущиеся (вращающиеся) элементы конструкции),

п. 13: Работы на транспорте на территории организации (управление погрузчиками, автопогрузчиками, электропогрузчиками, тракторными погрузчиками, автотележками и электротележками, электрокарами и другими напольными колесными безрельсовыми транспортными средствами);

п. 14: Работы на судах внутреннего водного транспорта и судоходных и гидротехнических сооружениях, связанные с их обслуживанием (кроме командного состава самоходных судов);

п. 16: Работы, связанные с наземным техническим обслуживанием авиационной техники;

п. 17: Работы, связанные с обслуживанием грузовых и пассажирских авиаперевозок (старший диспетчер (диспетчер) ПДО по контролю ВС к вылету, диспетчер по контролю за

подготовкой ВС к вылету, грузчик);

п. 18: Земляные работы (в колодцах, траншеях глубиной более 1,5 м);

п. 19: Работы при осуществлении деятельности по использованию атомной энергии;

п. 20: Работы в организациях пищевой промышленности, на молочно-товарных фермах, промышленных пасаках, на молочных кухнях и раздаточных пунктах, на базах и складах продовольственных товаров, работы в организациях общественного питания, торговли, в буфетах, раздаточных, пищеблоках, где имеется контакт с пищевыми продуктами в процессе их производства, хранения, реализации, в том числе работы по санитарной обработке и ремонту инвентаря, оборудования, а также работы, где имеется контакт с пищевыми продуктами при транспортировке на всех видах транспорта, включая производственную практику учащихся и студентов;

п. 21: Работы в организациях здравоохранения и (или) в организациях социального обслуживания, пансионатах, связанные с непосредственным обслуживанием пациентов (выполнение медицинскими работниками, а также иными работниками (младшей медицинской сестрой, няней, санитаром (санитаркой) лечебных, диагностических и профилактических мероприятий (осмотр, обследование, лечение пациентов), проведение медицинских манипуляций (инъекции, перевязки, операции, забор, исследования крови, тканей, экскрементов, подготовка пациентов к обследованию, оперативному вмешательству) и уход за пациентами (уборка палат, санитарных узлов, санитарная обработка пациентов, замена постельного и нательного белья, раздача пищи, кормление пациентов, транспортировка и сопровождение пациентов из приемного отделения, а также на различные процедуры и обследования) и (или) опосредованным (косвенным) обслуживанием пациентов (выполнение медицинской сестрой (старшей), сестрой-хозяйкой, санитаркой работ по выдаче медикаментов, сбору (в том числе сортировке и транспортировке) и (или) обработке постельных принадлежностей, медицинского инструментария, лабораторной и столовой посуды, загрязненных

инфицированными биоматериалами, уборке помещении), включая производственную практику учащихся и студентов;

п. 22: Работы в учреждениях образования для детей (за исключением работ, предусмотренных в пункте 23 настоящего приложения), учреждениях спорта и туризма, сезонных оздоровительных организациях с дневным пребыванием детей, связанные с непосредственным обслуживанием детей, включая учащихся и студентов, проходящих производственную практику;

п. 23: Работы в учреждениях, обеспечивающих получение дошкольного образования, детских интернатных учреждениях, в том числе учреждениях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, круглогодичных санаторно-курортных и оздоровительных организациях, в сезонных оздоровительных организациях с круглосуточным пребыванием детей, связанные с непосредственным обслуживанием детей, включая учащихся и студентов, проходящих производственную практику;

п. 24: Работы в организациях бытового обслуживания (бани, парикмахерские, косметические салоны, маникюрные и педикюрные кабинеты, салоны пирсинга и татуировки, прачечные, пункты приема белья, химчистки), включая учащихся и студентов, проходящих производственную практику;

п. 25: Работы в спортивных и оздоровительных учреждениях для взрослых (физкультурно-оздоровительные комплексы, фитнес-клубы, бассейны, тренажерные залы, массажные кабинеты, водолечебницы, солярии и другое), включая учащихся и студентов, проходящих производственную практику;

п. 26: Работы в гостиницах, общежитиях, хостелах, мотелях, кемпингах, агроусадьбах, связанные с непосредственным обслуживанием людей, включая учащихся и студентов, проходящих производственную практику;

п. 30: Работы на всех видах транспорта, связанные с непосредственным обслуживанием пассажиров.

Но и тут не обошлось без помощи близких, которые сказали мне: Гриш, ты ходячая душная туча. И именно это подтолкнуло меня обратиться за профессиональной помощью”.

Фитнес для тела, фитнес для души

Британская кампания Heads Up направлена на то, чтобы убедить мужчин, что психическое здоровье не менее важно, чем физическое. И что мужчины тоже могут плакать, но не становиться от этого менее мужественными.

“Все знают, что регулярные физические упражнения полезны для здоровья. Душевный фитнес тоже нужен”, — говорят герои документального фильма Би-би-си A Royal Team Talk: Tackling Mental Health.

В фильме известные футболисты встречаются с фанатами и рассказывают о своих переживаниях: тоске по дому, в которой стыдно признаться, ощущению, что ты неудачник из-за увольнения, комплексах из-за нестандартной внешности. “Это нормально — сказать, что ты не в порядке”, — говорит еще один герой фильма и лицо кампании, принц Уильям.

“В публичном поле чаще всего упоминаются препараты для восстановления потенции, как будто это единственная проблема мужчин. Вот если бы мы отошли от мужских гениталий куда-то в сторону желудка и головы — было бы классно. Потому что мужской фитнес есть, мужское правильное питание есть, как накачать пресс есть, а с нами же еще куча всего происходит” — продолжает Григорий Туманов.

Мужское психическое здоровье: обратный сексизм?

Стоит ли выделять мужские психологические проблемы в отдельную категорию?

“Эта кампания — отличный пример разницы отношения общества к гендерным вопросам. Когда женщины говорят, что у них проблемы с насилием и здоровьем — физическим и психическим — то общество занимает позицию “опять бабы ноют, задолбали феминистки”. А как пошла волна в помощь мужчинам — так там сразу и принц, и деньги, и каналы мировой величины на подхвате”, — считает автор телеграм-канала “Настоящий феминист” Алекс Друсаков. По его мнению, стереотип “ты же женщина” стигматизирует и ломает женщин гораздо сильнее, чем “ты же мужчина” мужчин.

Эти стереотипы, говорит он, вынуждают женщин “уступать, прогибаться, быть удобными и тащить все на себе”, а мужчинам позволяют “отлынивать от домашней работы, от ухода за детьми, от контроля своих негативных эмоций”. Впрочем, он подчеркивает, что **у ментальных проблем нет гендера**: “Но жесткое определение своей социальной роли через пол — это уже расстройство”.

Другие опрошенные Би-би-си эксперты считают, что в адресном обращении именно к мужчинам нет никакого сексизма.

“И мужчинам, и женщинам надо скорее объединиться. Разговор с позиции, что “женщины долго были угнетаемым меньшинством, а теперь вы, мужчины, будете за это отдуваться” мне кажется непродуктивным. Надо поощрять кампании, которые заставляют мужчин задуматься о психологическом здоровье”, — убежден Григорий Туманов.

“Принц Уильям — это знаковая фигура, и из его уст легитимация нового поведения очень важна. Его слова будут иметь такой же эффект, когда многие известные мужчины высказывались за феминизм и в

поддержку женщин. Это был важный шаг, показывающий, что образ токсичного крутого мачо уже уходит, перестает быть мейнстримом, каким был 10 лет назад”, — добавляет Ирина Костерина.

Почему молчат мужчины

По данным портала “Профи.ру”, количество запросов на онлайн-психотерапевтов по России выросло с конца марта по середину мая на 69% по сравнению с аналогичным периодом 2019 года. Мужчин среди них — 21%.

Психологи говорят, что возможность обратиться за профессиональной помощью в основном отрицают мужчины старше 45 лет. В старшем поколении, в силу воспитания, максимально сильны гендерные стереотипы и представления о том, как должны вести себя настоящие мужчины.

У молодых людей, благодаря глобализации и интернету, появилось множество жизненных сценариев, и они готовы говорить о своих проблемах.

“Я долго тянул с обращением к психологу. Меня не пугало, что об этом узнают и осудят. Скорее, на уровне подсознания я сам рассматривал обращение за помощью как поражение, признание своей слабости”, — рассказывает Руслан Поланин.

Тогда он работал инженером на заводе в Волгограде. Сейчас — живет в Москве и занимается современным искусством.

У Руслана “были большие спады и подъемы в настроении” и чувство неудовлетворенности. “Выяснилось, что у меня рекуррентная депрессия”, — говорит он.

“В итоге, думаю, что поступил как взрослый человек. В арт-среде поход к психологу — это как поход к дантисту”, — добавляет Руслан. Когда он работал на заводе, о

терапии коллегам рассказать не мог: “Такие вещи в их жизни просто не присутствуют”.

Как говорить без словаря

Еще одна проблема, о которой говорят психологи и специалисты по гендерным вопросам, заключается в том, что у мужчин, которым патриархат навязывает модель поведения, в которой нельзя жаловаться, часто нет навыка описывать свои проблемы.

Руководитель центра поддержки пострадавших от насилия мужчин “Двоеточие” в Санкт-Петербурге Ирина Чей рассказывает, что когда центр только открылся, они предлагали помощь по электронной почте.

Оказалось, что мужчинам не только трудно подобрать слова, чтобы рассказать о том, что с ними произошло, даже написав, стыдно потом отправить такое письмо незнакомому человеку. “Девочкам всегда говорят, что выражать свои эмоции нормально, мальчикам — нет”, — добавляет Ирина.

Иван своим опытом делится именно по почте. Он пережил сексуальное насилие в детстве и спустя годы все-таки обратился за помощью. Ему 24 года, он работает техническим специалистом в строительной сфере.

“Воспоминания — как сон, не совсем веришь в реальность произошедшего. Самому с этим трудно справиться и осознать, насколько ощутимо это влияет на жизнь. Решил написать, будь что будет, анонимно все-таки. Письмо смог написать с третьего раза. Сам процесс вызвал очень смешанные и неприятные чувства. Как будто предаешь кого-то, есть чувство стыда, что тебя засмеют”, — рассказывает Иван.

Но теперь, говорит он, стало легче жить.



Кто должен говорить с мужчинами

“Россия — это по-прежнему Путин с голым торсом на коне, а семья - союз двух разнополюсных людей. Но я вижу, что ситуация меняется, и в этом заслуга женской повестки и действий радикальных феминисток, как бы кто не воротил от них нос”, — говорит Григорий Туманов.

Он добавляет, что в России женщины имеют большой опыт горизонтальной самоорганизации (“Марш матерей” в поддержку фигурантов дела “Нового величия”, защита женщин от домашнего насилия).

“Но мы не видим таких мужских кампаний. Если бы кто-то из женщин сказал: ребят, вот так это можно сделать, мы вас можем этому научить, это было бы классно”, — полагает он.

“Женщины должны говорить о мужчинах? В феминистских пабликах нас упрекали в том, что не дело заниматься мужчинами, когда статистика насилия над женщинами ужасающая. Но тут важно понимать, что проблема насилия — она общая, это не проблема мужчин или женщин”, — говорит Ирина Чей.

Новая психологическая нормальность

Нейропсихотерапевт Катя Дошо в

самом начале карантина попросила своих друзей распространить в социальных сетях ее предложение о бесплатной психологической помощи для всех, кому она нужна.

На сессии в Zoom стали записываться люди из разных стран. Мужчин среди них не было. При этом психотерапевт считает, что во время пандемии и самоизоляции мужчинам может быть гораздо труднее.

“Карантин подорвал центральный устой нашего бытия — возможность контроля. И это особенно сложно для мужчин, гендерная роль которых предполагает больший контроль и решение проблем. Люди больше не крутятся как белка в колесе, они замедлились, и у многих появилось время сесть и посмотреть, а что же происходит у них внутри. Эти переживания — возможность для изменений в обществе”, — говорит Катя Дошо.

Последняя часть фильма Би-би-си о мужском психологическом здоровье была снята уже во время карантина. Герои фильма и принц Уильям по Zoom обсуждают, как они переживают это время. Совет, который дает принц Уильям перед финальными титрами: “Лучшее время, чтобы начать говорить о психологическом здоровье — сейчас”.

Как поддержать человека с психическим расстройством на работе: советы для руководителей и коллег

Стресс на рабочем месте — через постоянное напряжение, большие объемы задач, неопределенность условий труда, сложные отношения в команде — накапливается и провоцирует возникновение заболеваний. Или может усилить уже имеющееся расстройство. Но лидер команды и другие работники могут изменить ситуацию.

Как действовать руководителю

Чтобы поддержать человека, который имеет сложности с психическим здоровьем, прежде всего следует демонстрировать эмпатию, открытость, умение слушать.

- Поощряйте подчиненного к открытому разговору

Выберите место, где вас никто не будет слышать, где будет уютно и комфортно. Задавайте простые, открытые и неосуждающие вопросы: «Как ты себя чувствуешь?» «Что именно ухудшает твоё состояние?», «Как это влияет на выполнение задач?», «Какая тебе нужна помощь?» Дайте возможность подчиненному объяснить своими словами, в какой именно поддержке он/она нуждается.

- Ищите решение вместе

Фокусируйтесь на том, что человек может делать, вместо того, что ему дается с трудом. Обратите внимание на факторы, которые негативно влияют на его самочувствие: фиксированный график работы, нечетко сформулированы задачи или цели компании, опасные условия работы.

- Будьте гибкими

Отрегулируйте рабочий график так, чтобы подчиненный мог посещать психотерапевта, если он или она

не может сделать это в нерабочее время.

- Избегайте стереотипизации

Избегайте предположений или предубеждений относительно того, может ли человек справляться с обязанностями на работе в связи с психическим расстройством. Разработайте вместе план, согласно которому подчиненному будет легче выполнять задачи и достигать поставленных целей.

- Уважайте приватность

Позаботьтесь о том, чтобы информация о психическом расстройстве человека не открылась другим. Обсудите с подчиненным, что можно рассказывать другим, а что нет.

- Поощряйте искать профессиональную поддержку

Расскажите о том, где он может найти профессиональную помощь .

- Будьте поддержкой

Скажите, что ваши двери всегда открыты. Поощряйте других коллег с пониманием относиться к работникам с психическими заболеваниями.

- Реализуйте программы поддержки людей с психическими расстройствами

Для этого не нужны большие материальные инвестиции. Вы можете организовать небольшие зоны в офисе для физической активности или отдыха в тишине. В первую очередь вы должны быть готовы учиться.

Что могут сделать коллеги

На рабочих местах мы проводим большую часть своего времени. И наши отношения на работе

становятся близкими, хотим мы того или нет. Поэтому, скорее всего, вы почувствуете, что ваш коллега переживает трудности с психическим здоровьем

- проявляйте эмпатию

Как это лучше сделать подскажет формат ваших отношений. Если вы с коллегой очень близки, старайтесь чаще приглашать его или ее на совместные обеды. Попробуйте напоминать ей или ему о важных встречах, которые они могут пропустить из-за плохого самочувствия. Если ваши отношения более формальные, то попробуйте проявить поддержку, чаще спрашивая: «Как дела?», «Как себя чувствуешь сегодня?» Также предлагайте помощь в выполнении мелких задач.

- Помните о приятных мелочах

Такие маленькие жесты, как сделать чашку чая или кофе или угостить домашним печеньем могут помочь коллеге с психическим расстройством снова почувствовать себя частью команды.

Настройтесь положительно, и вам обязательно удастся поддержать коллегу. Также не забывайте заботиться о собственном психическом здоровье .

Работа дает нам осознание собственного достоинства, позволяет чувствовать себя полезными для общества, финансово независимыми. Поэтому поддержка человека с психическим расстройством на работе является важным условием выздоровления или улучшения его состояния.

Почему с темой психического здоровья нужно обращаться аккуратнее. Что не так с обложкой «Vogue Португалия»

В июле португальский VOGUE вышел сразу с четырьмя обложками. На трех из них изображены модель на фоне растяжки с морским пейзажем, балерина в черном кружевном платье и натуралистичный прототип человеческого сердца. **На четвертую обложку** поместили обнаженную девушку. Она сидит в ванне, по бокам которой стоят две медсестры и поливают ее водой. **Сюжет фотографии напоминает картину из психиатрической больницы прошлого века** — и это чувство только усиливает вынос «The Madness Issue», который можно перевести и как «безумный выпуск», и как «проблема безумия» (редакторы издания написали, что в новом выпуске они привлекают внимание к проблемам психических особенностей). Фотография стала причиной гнева в соцсетях — так что португальская редакция Vogue **извинилась** и отозвала часть партии журнала из продажи.

Против четвертой обложки португальского Vogue высказались влиятельные личности модной индустрии. Первой это сделала британская журналистка Ханна Тиндл. «Июльский „Vogue Португалия“ вышел под заголовком „The Madness Issue“, используя на обложке эстетику психиатрической лечебницы. Кто одобрил это дерьмо?» — написала она в твиттере.

«От лица всех, кто был в психиатрической клинике, или тех, чьи любимые были там, хочу сказать португальскому Vogue: идите к черту», — написала



журналистка, писательница и активистка Пурна Белл. Директор моды сайта Dazed Эмма Хоуп Олвуд заявила, что находит идею «такого странного и архаичного изображения психических расстройств глубоко стигматизирующей».

Тема ментального здоровья на обложках глянца и на подиумах уже вызывала острую критику. Брайан Бой в своем твите ссылается на фотосессию итальянского Vogue 2007 года Стивена Мейзела, вдохновленную фильмом «Прерванная жизнь» Джеймса Мэнсголда о двух пациентках психиатрической больницы. В ней Сашу Пивоварову и других моделей таскали за руки, катали в инвалидных креслах и помещали за решетку. Еще один недавний пример — весенне-летняя коллекция Gucci. Модель и участница показа Айша Тен Джонс раскритиковали

концепцию Алессандро Микеле со смиренными рубашками на подиуме — и прямо на подиуме подняли ладони с надписью «Психическое здоровье — это не мода». «Это вредно и неделикатно для крупного модного дома, такого как Gucci, использовать эти образы в качестве концепции для мимолетного модного момента», — написали они в инстаграме.

Коллективную претензию к португальскому Vogue тоже сформулировать несложно. Глянцевый журнал хочет осветить непростую тему психических особенностей и окружающую их стигму. Вместо этого он упрощает ее до консервативного шаблона и использует в качестве декорации в эстетской фотосессии. Это стандартная претензия к гляцевым обложкам — поп-культура вообще склонна эстетизировать страдание.

«Человек с психическим расстройством тут находится в подчиненной позиции, как маленькая испуганная девочка в детском саду, — объясняет соосновательница и генеральный директор онлайн-сервиса психологической помощи YouTalk Анна Крымская. — А метод и наряды персонала отсылают нас к вышедшим из употребления, репрессивным практикам. Современное лечение психических расстройств построено на продвинутой фармакотерапии и научно обоснованных методах терапии. Архаичное изображение психиатрии стигматизирует этот раздел медицинской науки, потому что и сегодня он у многих ассоциируется со страхом и беспомощностью. А еще мне не нравится слово „madness“ (безумие), мне оно кажется некорректным и дискриминирующим».

Обложка эстетизирует и другой стереотип — женской «истеричности». «Истерия» постулировалась как женская болезнь, — напоминает искусствовед Ирина Кулик. — Вот и на фотографии у нас прекрасная „истеричка“. Понятие „истерии“ сегодня, конечно, не может быть диагнозом, но оно неразрывно связано с определенным историческим периодом. Фигура „истерички“ была, наверное, не менее культовым образом женственности, чем „фам-фаталь“ или „женщина-вамп“. Не без ретрофлера „истерию“ прославляли сюрреалисты. В какой то момент этот культ был по-своему прогрессивным: „истерички“ были бунтарками, они противостояли традиционным представлениям о месте женщины, патриархальности, обывательскому миру, они воплощали образец женской сексуальности того времени.

Сюрреалисты — как и романтики до них и много кто после них — видели „безумие“ как субверсивную силу, как отрицание системы. Но обложка журнала Vogue, может быть, не лучшее место для игры с историческими реминисценциями такого рода — тем более сейчас, когда любое слово и изображение может оказаться триггером».

Подобный кадр, по мнению психологов, действительно может стать триггером для аудитории, столкнувшейся с психическими расстройствами в реальной жизни: его внешняя привлекательность переносит их из поля трудностей и трагедии в пространство красоты и эфемерности — проще говоря, романтизирует проблему. «Я чувствую злость и разочарование, в подростковом возрасте у меня был тяжелый опыт, связанный с депрессией и попытками суицида, — согласна блогерка и ведущая телеграм-канала «все останутся, а я умру» Саша Фельдштейн. — Журнал романтизирует заболевание, а самих людей превращает в красивые объекты. Вообще было бы классно, если бы глянец и не только работали по принципу „ничего о нас без нас“». «Почему обложка неадекватна своему содержанию? Потому что в романтическую фэшн-картинку превратили одно из самых тяжелых и унижительных переживаний психически больного человека. Эксплуатируют очень неприятный момент — когда госпитализируемого приводят в острое отделение и моют медсестры. Я сама была в таких обстоятельствах, но тогда ни я, ни медсестры не выглядели так модно», — вспоминает художница и одна из создательниц проекта «Психоактивно» Саша Старость.

Но дело даже не в триггерном содержании, продолжает Саша, а в отсутствии деликатности и экспертизы: «Я чувствую неловкость

от этой обложки. Мы видим, как модная индустрия ведет себя как модная индустрия, то есть как слон в посудной лавке. Представители индустрии часто не очень понимают, на какой территории пытаются играть».

Некоторые табуированные темы постепенно превращаются в открытые и общепринятые — и на этом поле появляются игроки, которые пытаются просто капитализировать их. «Можно, конечно, написать большую статью о наркопотреблении и разместить рядом с ней фэшн-фотографию человека с передозировкой. Может быть, у этого даже будут признаки shock value, но это не конструктивный разговор. При этом вместо кэнселлинга и наезда всегда лучше вести диалог», — резюмирует художница.

Психиатрия вполне может быть и уважительной кавер-стори, и темой разговора в искусстве, но это не тот случай, считают эксперты. Фото на обложке «гламурное, но банальное», говорит Ирина Кулик. «Мне это напоминает кадр из ретрохорроров вроде „Лекарства от здоровья“ Гора Вербински, „Института Роузвуд“ Джеймса Франко или недавнего австрийского сериала про Фрейда. Эта картинка отсылает к определенному историческому контексту понятия „безумия“ и „истерии“. Вспоминается „изобретший“ „истерию“ профессор Шарко (ну раз уж речь идет о водных процедурах, то и душ Шарко), клиника Сальпетриер, ну и бывший учеником Шарко Фрейд. Деятельность Шарко повлияла и на искусство того времени. Он издавал богато иллюстрированные фотографические архивы госпиталя Сальпетриер».

По материалам сайта:

wonderzine.com

Светотерапия: что и как лечат лампами и открытыми шторами

Сегодня наука использует свет, чтобы бороться с депрессией и биполярным расстройством, помогать пациентам восстанавливаться после инсульта и повышать продуктивность.

Свет и ментальное здоровье

«Миллиарды долларов тратятся на нужды психотерапии, когда самое дешевое средство всегда было у нас под носом — это свет», — к такому выводу пришла медицинский журналист The Guardian Линда Геддес, изучая последние исследования. Главврач психиатрической клиники Сан-Рафаэль в Милане Франческо Бенедетти почти двадцать лет изучал терапию пробуждения, чтобы теперь применять ее при лечении биполярного расстройства: оказалось, яркий утренний свет в комбинации с литием выводит пациентов на ремиссию быстрее, чем таблетки. Также на берлинской конференции в 2017 году, посвященной светотерапии и биологическим ритмам, датский исследователь Клаус Мартини представил удивительный отчет из психдиспансера Копенгагена. Оказалось, страдающих от депрессии пациентов, которые находились в палатах, выходящих на юго-запад (солнечная сторона), здесь выписывают в два раза быстрее, чем пациентов из комнат, окна которых выходят на северо-запад. Разница в сроках лечения первых и вторых в среднем составляет 29 дней. Ученый связал это со светом: дневное освещение в юго-западных комнатах почти в 20 раз ярче, чем в северо-западных, а значит, биологическим часам больных проще работать. На



основании полученных врачами данных, руководство города начало работу над строительством нового психиатрического центра, который откроется в Копенгагене в 2022 году.

Свет и сезонная хандра

На бытовом уровне свет применяют для лечения сезонного аффективного расстройства (seasonal affective disorder, или SAD). Этим термином называют сезонную депрессию, или, по-другому, зимнюю тоску, от которой страдают люди с нормальным психическим здоровьем при недостаточном количестве солнечного света. Когда с октября по апрель нет сил не то что общаться с близкими, а даже вставать с кровати, то, знакомьтесь, это оно. В скандинавских странах, где осенью и зимой световой день может длиться меньше пяти часов, популярна фототерапия, то есть сидение под лампами с холодным светом, напоминающим дневной. Такая спецоперация по удлинению светового дня обладает антидепрессивным эффектом.

Помочь жителям стран, расположенных вдали от экватора, вызвались многие производители и стали выпускать SAD-лампы. Сегодня на «Амазоне» продают десятки таких приборов — размером от карманных (например, Philips) до супермощных, способных осветить пространство большой площади. Цены начинаются от \$ 100. Уровень освещенности при работе таких ламп — около 10 тысяч люксов, в сто раз ярче, чем привычный домашний свет (для сравнения, освещенность летнего дня составляет 50 тысяч люксов).

В медицинской школе Гарварда советуют сидеть перед SAD-лампой 20–30 минут сразу после пробуждения, не закрывая глаза, но и не уставившись на свет. Идеальное время, чтобы прочитать 10 страниц книги, пролистать новостную ленту или просто прикинуть планы на день. Также фототерапию можно использовать перед ночным дежурством, чтобы продлить бодрствование.

Свет и неврология

Свет в неврологических отделениях — один из самых незатратных, но при этом эффективных способов восстановить организм после инсульта. В европейских больницах уже устанавливают световые системы: в начале дня они дают голубое, рассветное освещение, ярко светят днем, «теплеют», имитируя закат, и выключаются ночью. После удара обычно сбиваются биологические часы, и искусственный световой день, вне зависимости от времени года, возвращает пациентам сон, как показывает исследование. Лампы с полным спектром дневного света также используют в работе с пациентами с болезнью Паркинсона, одним из последствий которой становится нарушение сна.

Свет и продуктивность

Исследование компании Leesman показало, что почти 30 процентов сотрудников недовольны качеством офисного освещения. Да, в России хоть и существуют нормы СанПиН, которые задают параметры освещения в офисах, но в мире развивается освещение, называемое circadian-friendly. Суточными ритмами сотрудников можно управлять лампами, которые утром светят ярче, а к вечеру тускнеют: с таким приемом люди не просто продуктивнее работают, но также крепче спят и реже страдают от депрессии. Умная система освещения Philips Lighting уже установлена в офисе Deloitte в Амстердаме: она имитирует естественный дневной свет, а еще разрешает работникам настроить рабочее место под себя с помощью пульта или приложения. А школа им. Оноре де Бальзака во французском городке Нантер под Парижем первой установила систему Philips SchoolVision, с помощью которой учитель может регулировать освещение

в зависимости от задачи — для этого на переключателе есть кнопки «Focus», «Normal» и «Energy», систему советуют включать с утра. За год скорость чтения у учеников класса с умным освещением увеличилась на 35 процентов, а частота ошибок уменьшилась на 45. А гиперактивное поведение детей, согласно отчету, снизилось больше чем на 70 процентов — спасибо кнопке «Calm» с успокаивающим теплым светом.

Оценили преимущества правильного освещения и в самом «умном» городе Ближнего Востока — Дубае. Передовой университет ОАЭ Хамден Бин Мохаммед Смарт оборудовали интегрированной световой системой

под управлением программного обеспечения Interact Office, которая была представлена на крупнейшей выставке света Light+Building 2018. Решение позволяет руководству учебного заведения контролировать настройки освещения, чтобы обеспечить максимальную концентрацию и комфортные условия для студентов. Теперь учащиеся не будут подолгу искать кабинеты перед занятиями — технология дает возможность быстро находить аудитории с помощью смартфона благодаря внутреннему позиционированию на основе освещения.

По материалам сайта:

style.rbc.ru



Что такое думскроллинг и почему им “заболевает” все больше людей

Думскроллинг. Что это такое?

Это слово, которое можно перевести как фиксацию на негативных явлениях, описывает пагубную привычку многих людей пролистывать от скуки соцсети и ленту новостей в телефоне либо без конца обновлять браузер в поисках новой информации по поводу коронавируса и последних сводок событий.

Желание постоянно быть в курсе событий и следить за актуальной информацией, которое зачастую приводит к интернет-зависимости и навязчивому стремлению то и дело хвататься за телефон, чтобы обновить новостную ленту и проверить мессенджеры соцсетей в телефоне или браузере на предмет новых сообщений, было известно психологам и до карантина. Его прозвали синдромом упущенных возможностей — «fear of missing out». Однако из-за пандемии COVID-19 оно приобрело мрачный и болезненный характер.

Мало того что люди, застрявшие дома на карантине или лишившиеся постоянной работы из-за пандемии, стали больше подвержены интернет-зависимости, так еще и та информация, которую они ищут в сети, связана с темами болезни и смерти.

А стремление постоянно следить за такой информацией неминуемо приводит к навязчивым негативным мыслям и фрустрации. Врачи уже бьют тревогу и разрабатывают специальные рекомендации, чтобы сохранить ментальное здоровье потенциальных пациентов. Дело в том, что негативная фиксация на дурных известиях может серьезно сказаться на нашей психике: от депрессии и приступов



неконтролируемой злости до стресса и падения продуктивности, а также потери связи с близкими людьми, даже если они оставались в пределах одной квартиры несколько месяцев.

Но из такого состояния есть выход. Кто-то советует медитировать и настраивать себя на позитивные мысли, другие специалисты рекомендуют выстраивать четкий распорядок дня, чтобы не оставлять себе времени на дурные новости и прокрастинацию. Можно даже завести будильник, к примеру, на 10 минут, когда читаешь новости или заходишь в соцсети, если силы воли не хватает прерваться самому и в итоге вы залипаете на полчаса.

Люди по своей природе потребители информации, а новость, будь то последняя статистика по коронавирусу или фотография друзей в соцсети, для нас как конфетка, которую мы принимаем каждый час в течение дня, чтобы развлечься от скуки. Это вызывает зависимость. Чтобы справиться с ней, врачи рекомендуют посадить

себя на информационную диету и ограничивать время, проведенное в интернете и соцсетях. Это позволит сохранить свою психику.

Если близкие живут рядом с вами, то им необходимо уделять хотя бы 15 минут в день. Это позволит побороть чувство одиночества и отвлечет от мрачных мыслей и думскроллинга.

В начале пандемии многие обратились к бесконечным видеоконференциям и зум-вечеринкам в надежде скрасить свой досуг хотя бы таким общением, а теперь люди чувствуют усталость от онлайн, что ученые уже называют «zoom fatigue».

Чтобы справиться с этим явлением, врачи советуют завести группу друзей, с которыми можно встречаться безопасно, и вместе соблюдать новый распорядок дня.

По материалам сайта:

ej.by

Ученые создали приложение для смартфона, которое «распознает» депрессию

Таким образом психотерапевты смогут оценить, как чувствует себя пациент вне учреждения клиники, и корректировать лечение в соответствии с этими данными.

Исследователи из университета Далхоузи в Канаде разработали приложение — программу PROSIT — для смартфона, которая отслеживает ментальное здоровье человека на основе того, как он пользуется телефоном.

«Мы действительно можем узнать, тревожно или депрессивно они себя чувствуют. Поэтому не нужно знать содержания, можно просто слушать и получать данные об их состоянии на основе того, как они говорят», — рассказала Сандра Майер, психолог из университета Далхоузи.

По словам Майер, тестирование приложения началось в феврале. PROSIT использует около 300 человек, половина из которых являются пациентами с проблемами ментального здоровья.

Чтобы оценить ментальное состояние пользователя, приложение отслеживает информацию из 15 различных категорий, используя сенсоры телефона. Среди категорий есть, в частности, данные о количестве сна, частоте занятий спортом, истории звонков, экранном времени и музыкальных предпочтениях.

Кроме этой информации, PROSIT возлагается на данные, которые пользователь отмечает свое состояние. Еженедельно программа просит записать 90-секундное

аудио, в котором надо рассказать о наиболее интересном событии, которое произошло за неделю. Также приложение иногда дает пользователю возможность оценить свои эмоции, например, уровень тревоги или счастья.

Майер отметила, что PROSIT далека от предсказаний психических расстройств, однако она является полезным инструментом для психологов и скорее дополняет, а не заменяет лечения для их пациентов. С распространением пандемии коронавируса она позволила мониторить состояние пациентов в стрессовых условиях социальной изоляции.

По материалам сайта:

cursorinfo.co.il

Как жить счастливой и полной жизнью

Это курс из Индии — страны, где, говорят, счастливы даже самые бедные. Тут разберут, почему умные и успешные тяготеют к тому, чтобы растерять все запасы счастья. У преподавателя интересный концепт из «7 смертных грехов

счастья»: разберете каждую «грешную» привычку, которая мешает вам чувствовать жизнь, и попрактикуетесь в навыках счастья.

Есть русские субтитры, курс займет 31 час.

Курс бесплатный.

Расчитан на 4 недели

Записаться можно, [кликнув по ссылке](#)

БесЕда.

Группа и чат для людей с расстройством пищевого поведения

Минский клубный дом «Открытая душа» создал группу взаимопомощи для людей с диагнозом расстройства пищевого поведения «БесЕда».

У группы есть Viber-чат. В нем можно получать актуальную

информацию и исследования по данной теме, полезные ссылки, оставлять вопросы к приглашаемым специалистам, а также получить бесплатно консультацию.

Чат будет особенно полезен тем, у кого не получается регулярно

посещать онлайн-встречи группы взаимопомощи «БесЕда».

Чтобы присоединиться к группе, узнать расписание встреч и чтобы вас включили в чат, напишите руководителю Клубного дома [Павлу Лотвину](#)

При Минском клубном доме «Открытая душа» открыта группа взаимопомощи для родственников людей с психическими заболеваниями

Ближайшая встреча в группе взаимопомощи для родственников людей с психическими заболеваниями пройдет **13 августа (четверг) в 18.00**. Ведущая встречи — медицинский психолог Екатерина Ахматова.

— Занятия по взаимопомощи нужны для того, чтобы научиться обращать внимание на себя самого, научиться понимать себя и говорить о себе, — убеждена Екатерина Ахматова. — Не стоит забывать, что самоанализ и самокопание — это разные вещи. Самокопание — это мысленная психическая жвачка, которая сама по себе травматична. Я хочу, чтобы встречи родственников пациентов стали конструктивными и соответствовали названию «Взаимопомощи», а не превращались в клуб «Давайте поплачемся».

Адрес встречи: г. Минск, ул. Кнорина, 3 (вход в подвальное помещение).

Регистрация обязательна. Чтобы попасть на встречу, а также не пропустить последующие, напишите руководителю Клубного Дома Павлу Лотвину – [Вконтакте](#) или [Facebook](#)

Либо свяжитесь с Павлом по телефону, Viber, telegram +375257687124. Эл. почта: peravelp@gmail.com

Ремиссия больного зависит от душевного состояния окружающих! Поэтому главный совет специалистов родственникам человека с психическим заболеванием – не забывайте про себя. У членов семьи человека с психическим заболеванием есть одна общая потребность — выговориться!



Им кажется, что они одни на белом свете с такой проблемой. Люди в группах самопомощи открываются, плачут, обнимаются, и что самое главное, говорят!

Не подавляйте свои эмоции. Начните с себя. Но не копаться во внутренних переживаниях, а любить! Мы не можем дать счастье, если сами несчастливы. А душевную болезнь лечить нужно душой, — резюмируют психологи.

Приглашаем вас в нашу группу взаимопомощи.

Встречи с медицинским психологом Екатериной Ахматовой проходят 1 раз в месяц

Встречи с врачом-психиатром Сергеем Соколовым проходят 1 раз в две недели.

Следить за расписанием встреч можно в группах Минского клубного дома «Открытая душа» — [Вконтакте](#) и [Фэйсбук](#)

Минский клубный дом — это служба с четырьмя основными хештегами — [#реабилитация](#) [#психоактивизм](#) [#психопросвещение](#) [#дестигматизация](#) людей с психиатрическими диагнозами.

Три сотрудника и специалисты-волонтеры социальной службы ежемесячно помогают сотням людей из Минска и по всей Беларуси.

Клубный дом не получает финансирования от государства и зарубежных фондов. Служба работает исключительно за счет пожертвований граждан.

Поддержать Минский клубный дом «Открытая душа» можно по [ссылке](#) В системе Ерип — подробности по [ссылке](#) Абонентам А1 — подробности по [ссылке](#)

Спасибо за поддержку!

Минский клубный дом «Открытая душа» создан и работает при [ОО «Белорусская ассоциация социальных работников»](#)

Человек — это не диагноз.

Истории успеха людей с психическими заболеваниями

Минский клубный дом “Открытая душа” (служба ОО “Белорусская ассоциация социальных работников”) вместе со своими членами и волонтерами-психоактивистами запустили на (вне) психиатрической платформе “Галасы” проект “Видение” про истории успеха людей с психическими заболеваниями. Основная задача этого информационного проекта — показать, что человек — не диагноз, с которым он живет.

Проект знакомит с людьми за их диагнозами, узнает про их #истории_успеха и #видение мира. Также у организаторов есть желание оформить арт-выставку “Видения”.

Истории героев можно найти и прочесть на страничке (вне) психиатрической платформа “Галасы” в [Вконтакте](#) и [Фэйсбуке](#) по хэштегу #Видение

48-летний Иван заболел шесть лет назад. Мужчина живет с диагнозом параноидальная шизофрения.

Однажды утром на кухне Иван увидел, что стол рядом с ним всплыл, потемнело в глазах, пропало чувство времени.

После этого случая мужчина долго лежал в больнице, то выходя в ремиссию, то снова попадая с обострением. В год было по несколько госпитализаций: надолго лучше не становилось.

В Минский клубный дом Иван пришел по совету сотрудников ТЦСОН Первомайского района. Он страдал от одиночества и полной потери навыков коммуникации и даже самообслуживания.



Он жил с мамой, на которой держалось все хозяйство. После смерти матери Иван столкнулся с тем, что не знает, как и что делать дома, как без опасений — страха самого себя — зажечь плиту или нарезать салат, отваритьпельмени. В магазинах из-за большого количества людей ему становилось плохо.

Сейчас мужчина принимает по 5 таблеток в день, у него прошли галлюцинации и улучшилось общее самочувствие.

Маленькими шагами, принимая участие в кухонной группе клубного дома и мероприятиях по развитию soft-skills, социальных навыков, Иван научился жить самостоятельно.

Теперь он может и винегрет готовить, и стушить капусту, и поддержать беседу между делом. В клубном доме он нашел новых приятелей и подругу Юлию, которые поддерживают его на пути восстановления.

Если вы хотите стать частью проекта, напишите руководителю Минского клубного Дома Павлу Лотвину – [Вконтакте](#) или [Facebook](#)

Либо свяжитесь с Павлом по телефону, Viber, telegram +375257687124. Эл. почта: peravelp@gmail.com

Проект “Видение” — это не только арт-активизм и психоактивизм, не только #истории_успеха друзей и членов клубного дома, проходящих реабилитацию. Это еще и честное напоминание, что наша картина мира — всегда субъективный взгляд, свое видение ситуации, человека.

Если этот текст читают фотографы, художники (или среди ваших знакомых есть творческие люди) расскажите им про возможность сделать фото, рисунок и показать свое видение истории человека с психическим заболеванием.

Приглашаем к участию и людей, готовых рассказать свою историю.

В г. Лида открылся Клубный дом для поддержки людей с психическими заболеваниями и их родственников

Лида стала четвертым городом в Беларуси, где ОО «Белорусская ассоциация социальных работников» запустила программу поддержки людей с психическими расстройствами по модели «Клубный дом». Проект также реализуется в Минске, Бресте и Витебске.

По информации психонаркологического диспансера, в Лиде и Лидском районе наблюдаются порядка 3700 человек с психическими расстройствами. Более 1700 человек состоят на диспансерном учете, из них 300 человек — с диагнозом «шизофрения»

Для людей с ментальными расстройствами такая помощь едва ли не единственная возможность полноценных социальных контактов, а в дальнейшем и трудоустройства. Потому что, когда человеку ставят диагноз «шизофрения» или «хроническая депрессия», он, как правило, теряет прежний круг общения и замыкается в четырех стенах. Теперь же, у людей с психическими заболеваниями из Лиды и Лидского района появится место, где их всегда будут ждать, да и родственники, которым тоже непросто, смогут получить квалифицированную помощь.

— Психические расстройства могут привести к инвалидности, — прокомментировала руководитель реабилитационной службы в Лиде Анна Саук. — Наша задача — социальная реабилитация. В клубном доме мы будем учиться бытовой грамотности, например, готовить еду. Планируем обучающие компьютерные «курсы», занятия по ведению офисной работы — все для того, чтобы человек мог трудоустроиться. Посетители

клубного дома смогут также обучать друг друга, откровенно общаться, ведь далеко не с каждым человеком у таких людей найдутся общие темы.

В настоящее время **Лидский клубный дом ведет набор в реабилитационную группу** для людей, проживающих на территории города Лида и Лидского района.

УСЛУГИ ОКАЗЫВАЮТСЯ БЕСПЛАТНО

КРИТЕРИИ ЧЛЕНСТВА

- Люди с психическими расстройствами не моложе 18 лет, с сохранным интеллектом, готовые принимать участие в жизни Клубного дома;
- Люди с установленной инвалидностью;
- Люди без установленной инвалидности;
- Стабильное состояние, не требующее нахождения в больнице;
- Возможность самостоятельно приходить в клубный дом и контролировать прием лекарств.

ПРОГРАММЫ:

- Офисная группа, где восстанавливаются навыки самоконтроля и общения;
- Образовательная программа направлена на раскрытие внутреннего потенциала через обучение на курсах, организованных с учетом интересов участников: занятия на компьютерных курсах, обучение социально-бытовым навыкам;
- Группы поддержки для людей с психическими заболеваниями и



их близких, помощь в кризисных ситуациях;

- Программа трудоустройства, которая включает помощь в поиске вакансий, подготовку ко встрече с нанимателем, юридическое сопровождение;
- Совместный отдых, посещение культурных мероприятий помогают справиться с одиночеством во время праздников и будней;
- Юридические консультации.

КАК СТАТЬ ЧЛЕНОМ КЛУБНОГО ДОМА?

Необходимо иметь медицинскую справку и позвонить в Клубный дом по телефону (А1) +375 29 1818927

АДРЕС Лидского клубного дома:

г. Лида, ул. Фрунзе, 18. тел. +375 29 181-89-27.

Рабочее время: пн.-пт. 10:00 - 18:00

E-mail: lidaclubhouse@gmail.com

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях:

[Вконтакте](#)

[Instagram](#)

[Фэйсбук](#)

Также **Лидский клубный дом ищет волонтеров** на два-три часа в неделю для поддержки людей, живущих с проблемами психического здоровья, создания сайта и ведения социальных сетей.

Волонтерские возможности:

- Ведущий арт-групп (рисование, рукоделие, театр и др.)
- Проведение учебных занятий (компьютер, иностранные языки и др.)
- Модератор/контент-менеджер социальных сетей
- Программист для создания сайта Лидского клубного дома
- Дизайнер для разработки афиш мероприятий

Используя свое время, навыки и энергию, чтобы быть полезными для других, вы не только поможете членам Лидского клубного дома, но и поддержите свое собственное психическое здоровье.

«Когда мы уделяем внимание другим, это отвлекает от собственных забот, приводит к улучшению настроения и снижению стресса. Волонтерство помогает избавиться от разрушительных привычек: негативного мышления и



чрезмерно критического отношения, особенно к себе» — отмечает руководитель Лидского клубного дома Анна Саук.

Волонтерство в Лидском клубном доме станет отличной возможностью избавиться от повседневной рутины, а для некоторых и от чувства одиночества. Вы можете завести новых друзей, расширить свою социальную сеть, возможно, даже профессиональную. Это особенно важно для тех, кто в жизни более стеснительный и замкнутый, кому сложно налаживать контакты и знакомиться с новыми людьми.

Как стать волонтером Лидского клубного дома?

Напишите с пометкой “Волонтер” на lidaclubhouse@gmail.com и поделитесь краткой информацией о причине, по которой вы хотите стать волонтером, и о важности психического здоровья для вас. Или позвоните нам +375 44 723 60 18

РЕКОМЕНДУЕМ К ПРОСМОТРУ

Интервью на телеканале “Лид ТВ” руководителя Лидского клубного дома Анны Саук . Для просмотра перейдите по [ссылке](#)

Новый проект. Буллинг: в вопросах и ответах

Тема буллинга мало изучена, но актуальна для многих стран, в том числе и нашей.

На [\(вне\) психиатрической платформе “Галасы”](#) запустили проект “Буллинг: в вопросах и ответах”. Если вы столкнулись с проблемой буллинга, есть возможность задать вопрос (можно анонимно) психологам.

почта - neravelp@gmail.com

viber и telegram - +375257687124

Отвечать на вопросы будут:

Екатерина Марчук, практикующий психолог, гештальт-терапевт (2 ступень). Прошла серию курсов по арт-терапии, МАК, телесно-ориентированной психотерапии. Работает психологом в учреждении образования.

Полина Зеленко, практикующий психолог, гештальт-терапевт (2 ступень). Работает в социально-педагогическом центре г. Жодино и проводит консультации онлайн.

Анна Илестинова, практикующий психолог, гештальт-терапевт (2 ступень). Дополнительно прошла обучение по предотвращению насилия и кибер-буллинга в образовательных учреждениях. Работает психологом в средней школе г. Слуцк. Консультирует онлайн.

Ответы будут размещены на [\(вне\) психиатрической платформе “Галасы”](#) под хештегами [#менятравили](#) [#stop_stigma](#) [#травля](#) [#буллинг](#)

**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 \(БСИ\)](#)

Программы ОО БАСР в области охраны психического здоровья реализуются на благотворительной основе и работают благодаря поддержке неравнодушных людей.

ПОДДЕРЖИТЕ НАС

Поддержать можно через систему ЕРИП

Абоненты А1 могут поддержать проект:

- 1) Через USSD-запрос *222*20#, выбрав сумму 2, 5 или 10 рублей и подтвердив запрос.
- 2) Через SMS на короткий номер 1920. Сумма пожертвования является фиксированной и составляет 2 рубля. Количество SMS не ограничено.
- 3) Через приложение A1 banking (с использованием средств банковской карты, а также баланса абонентского номера-логина в приложении A1 banking). Для этого нужно зайти в раздел «Добро» → выбрать «Бел. ассоциация соцработников» → Благотворительный взнос → Указать ФИО → сумму и одобрить платеж.

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