

# Центр ментального здоровья: новый вид амбулаторной помощи

Е. Н. Алиева

Центр ментального здоровья на Рабочей улице, д. 34, стр. 3



Фото: НИИОЗММ ДЗМ

*По статистике, именно жители больших городов чаще остальных страдают от различных психосоматических расстройств. Для поддержания психического здоровья москвичей и повышения их социальной адаптивности в столице были созданы центры ментального здоровья. Какую помощь в них можно получить?*

## Кто наши посетители и как попасть на прием

Стремительный темп жизни мегаполиса, большой поток информации, стрессы вызывают переутомление, влияют на психику. Такие проблемы могут серьезно осложнять жизнь человеку и его близким людям, окружающим. Нередко на фоне нарушения психоэмоционального состояния или острых переживаний у человека возникает физический дискомфорт и даже заболевания внутренних органов и систем.

В мае этого года в Москве появился новый вид амбулаторной медико-психологической помощи жителям города — центры ментального здоровья. Пока их два: на Игральной улице, 8, и наш — на Рабочей улице, 34, строение 3, однако в планах открытие таких же центров в других округах города, если такого рода помощь будет востребована у москвичей.

Попасть в Центр ментального здоровья могут жители Москвы старше 18 лет. Около 60% посетителей приходят к нам из поликлиник по направлению врачей соматического профиля. Из них 80% — женщины. Это прежде всего люди, страдающие преимущественно психосоматическими расстройствами, такими как головные боли, головокружение, учащенное сердцебиение, расстройства желудочно-кишечного тракта. Они приходят с этими жалобами в поликлинику, доктора назначают

им определенные обследования, но в результате никаких заболеваний у них не находят. То есть эти люди соматически здоровы, в таком случае речь может идти как раз-таки о том или ином психосоматическом расстройстве. Собственно говоря, наш центр ориентирован именно на эти заболевания.

Основная группа наших посетителей — люди трудоспособного возраста: от 18 до 60 лет. Около 80% посетителей находятся именно в этом возрастном диапазоне. Центр ментального здоровья работает с 8.00 до 20.00 как в будние, так и в выходные дни, так что найти время для его посещения можно даже при плотном рабочем графике.

К нам обращаются люди с различными тревожными и депрессивными расстройствами. Записаться в Центр ментального здоровья на консультацию можно и самостоятельно: в мобильных приложениях «ЕМИАС. Инфо», «Госуслуги Москвы» и «Моя Москва», на порталах mos.ru и emias.info. В этом случае первичный прием и диагностический скрининг проведет психолог столичного Департамента труда и социальной защиты населения. По результатам тестирования будет понятно, нуждается ли человек в направлении к врачу-психотерапевту нашего центра.

В мае этого года в Москве появился новый вид амбулаторной медико-психологической помощи жителям города — центры ментального здоровья.

**ИНТЕРЬЕР, КАРТИНЫ, ЦВЕТЫ, УЮТНЫЕ ДИВАНЫ — ВСЕ ЭТО СОЗДАЕТ УМИРОТВОРЯЮЩУЮ АТМОСФЕРУ, КОТОРАЯ ТОЖЕ ОКАЗЫВАЕТ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ**

## Как организована помощь и кто занимается лечением

Оба здания, в которых располагаются центры ментального здоровья, отремонтированы и оснащены по новому московскому стандарту поликлиник. Все в них расположено максимально рационально, логистически продуманно: стандартные, универсальные кабинеты индивидуального приема, где проводится первичное

консультирование посетителей, находятся внизу, на первом этаже. На более высоких этажах располагаются кабинеты для индивидуального и группового консультирования, для аппаратной терапии, помещения для групповых занятий.

Специально подобранный нами цвет стен, интерьер, созданный прекрасными >>>

дизайнерами, картины, цветы, уютные мягкие кресла и диваны — все это создает умиротворяющую атмосферу, которая тоже оказывает терапевтическое воздействие, способствует снижению уровня напряжения, тревоги и установлению контакта со специалистами.

В Центре ментального здоровья ведут прием три вида специалистов: психологи, клинические психологи и врачи-психотерапевты. Психологи работают с людьми, у которых нет каких-либо ментальных расстройств. Эти специалисты проводят тестирование, помогают человеку лучше понять самого себя, разобраться в своих чувствах и мотивах, разрешить какие-либо жизненные проблемы,

связанные со сложностями во взаимоотношениях с окружающими.

Медицинские психологи, то есть специалисты, которые прошли дополнительную профессиональную переподготовку в области клинической психологии и получили право работать с ментальными расстройствами, занимаются решением более сложных проблем. Например, такой специалист может работать с паническими атаками, тревожными и психосоматическими расстройствами, поведенческими и пищевыми нарушениями.

Врачи-психотерапевты занимаются лечением серьезных расстройств ментальной сферы. Это может быть невроз, фобии или даже генерализованное тревожное расстройство.

Специалисты центра располагают большим арсеналом различных методик, которые подбираются индивидуально

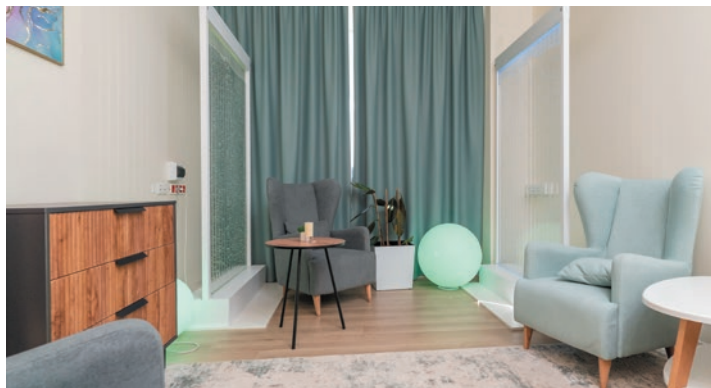


Фото: НИИОЗММ ДЗМ



Фото: НИИОЗММ ДЗМ



Фото: НИИОЗММ ДЗМ

## ПОСЕТИТЕЛИ В ЦЕНТРЕ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ МОГУТ ПОЛУЧИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ



Фото: НИИОЗММ ДЗМ

Дружелюбные администраторы помогают сориентироваться каждому посетителю

### С КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ПОМОГУТ В ЦЕНТРАХ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ:

- психосоматические нарушения;
- хроническое болевое расстройство;
- социофобия и проблемы общения;
- панические атаки;
- фобии, страхи, тревожные нарушения;
- депрессии;
- обсессивно-компульсивное расстройство (навязчивые мысли и действия);
- тревога и повышенная озабоченность своим здоровьем.

### Психологическая и психотерапевтическая помощь

Посетители в Центре ментального здоровья могут получить психологическую и психотерапевтическую помощь. Однако прежде чем назначить лечение, врач-психотерапевт проводит обследование и уже после этого выстраивает весь маршрут пациента внутри нашего центра.

Мы располагаем большим арсеналом различных методик, которые подбираются индивидуально и обязательно в комплексе, чтобы получить синергетический эффект. Если у обратившегося уже имеются какие-то тревожные расстройства, панические атаки, то обычно ему назначают от трех до десяти сеансов психотерапевтической коррекции, а также медикаментозную терапию. В относительно легких случаях человеку достаточно трех консультаций у психолога.

При лечении пациентов с психосоматическими расстройствами в центрах используются методы телесно-ориентированной терапии, которая помогает осознать связь тела и психики. Дело в том, что очень часто люди с психосоматическими заболеваниями страдают от того, что не могут уловить, как наше психологическое состояние, наши нервы, ежедневная встреча со стрессовыми ситуациями оказывают влияние на наше тело. Занятия по телесно-ориентированной терапии как раз помогают осознать это. Как правило, они проходят в группе. Групповые тренинги помогают снять телесный зажим, появляющийся из-за испытанных раздражения, страха, гнева и других негативных эмоций, которые и вызывают головокружение, учащенное сердцебиение, боли в груди и т. д.





### Георгий Петрович Костюк

Главный внештатный специалист психиатр Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач Психиатрической клинической больницы № 1 имени Н. А. Алексеева Департамента здравоохранения города Москвы

*В центрах ментального здоровья жители нашего города могут в комфортных условиях получить психолого-психотерапевтическую помощь, включая современную диагностику и полное амбулаторное лечение для пациентов, переживающих стрессовые ситуации и подверженных посттравматическому синдрому, невротическим состояниям и резким перепадам настроения. Кроме того, там можно обратиться к квалифицированному психологу.*

Обычно, прежде чем приступить к практической части занятия, врач-психотерапевт дает немного теоретических знаний, рассказывает о том, что именно будет отрабатываться в ходе тренинга, каким в итоге должен быть результат. Это помогает осознанно подходить к тренингам, что способствует лучшему овладению практическими навыками.

Также в центрах медицинские психологи проводят тренинги, направленные на эмоциональную регуляцию. Эти занятия помогают людям, которые не могут выразить свои эмоции, «загоняя» проблему внутрь, или, наоборот, чрезмерно эмоциональны, что одинаково негативно отражается на их ментальном и физическом здоровье. В работе центров

проводятся разнообразные групповые занятия. Это и арт-терапия — живопись, и танцевальные занятия, хоровое пение, а также групповые беседы и консультации. Большой плюс групповой терапии в том, что, приходя на такие занятия, человек понимает, что он не один со своими проблемами, что и другие люди сталкиваются с ними, испытывают похожие ощущения. В группе есть определенные правила, которые оглашаются участникам: не осуждать человека, не перебивать его, когда он говорит. Многим посетителям, чрезмерно стеснительным и зажатым, которым не хватает коммуникативных навыков или которые в силу определенных обстоятельств имеют дефицит общения, даже показана групповая терапия.

## В ЦЕНТРАХ АКТИВНО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ВКЛЮЧАЯ ТЕХНОЛОГИИ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ, ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

### Инструментальные методы терапии

В центрах ментального здоровья мы активно используем инструментальные методы лечения. Например, такие как БОС-терапия (терапия биологической обратной связью). Эта аппаратно-компьютерная методика использует различные датчики — акустические, визуальные, тактильные, электромиографические. Информация с этих датчиков, которая дает представление о работе различных систем организма человека (сердечно-сосудистой, двигательной, центральной и вегетативной

нервной), выводится на монитор аппарата. При помощи биологической обратной связи наши пациенты учатся воздействовать на эти показатели, управлять ими, постепенно овладевая техникой саморегуляции, умением управлять некоторыми физиологическими функциями, снимать мышечное напряжение. Сеанс БОС-терапии обычно длится 20—30 минут. Эта методика наглядно показывает, как можно использовать наше сознание для непосредственного контроля

над собственным телом при помощи анализа сигналов нервной системы. Научившись контролировать определенные функции своего организма безо всяких медикаментов, что называется «силой мысли», человек становится активным участником лечебного процесса.

Также наши специалисты используют в ходе терапевтической коррекции методику виртуальной реальности (VR), которая при помощи специально разработанных компьютерных программ помогает пациенту избавиться от фобий, снизить уровень тревожности. Например, человеку надо при помощи дыхательных упражнений замедлить свое

сердцебиение. Он надевает очки виртуальной реальности, в которых видит изображение облаков. Если он дышит ровно, облака на картине рассеиваются, но при неправильном дыхании, порывистом и частом, облака, наоборот, начинают сгущаться. Инструментальные методы иногда с первого раза дают очень действенный результат: когда человеку наглядно показывают, что с ним происходит, он уже начинает осознавать себя по-иному, понимает, где он допускает какие-то ошибки в восприятии себя. Однако для закрепления полученных навыков таких сеансов требуется несколько.

В лечении используются методики виртуальной реальности, нормобарическая гидрокситерапия, БОС-терапия



Фото: НИИОЗММ ДЗМ



Фото: НИИОЗММ ДЗМ



Фото: НИИОЗММ ДЗМ

## ПОСЛЕ СЕАНСОВ «ГОРНОГО ВОЗДУХА» НАШИ ПАЦИЕНТЫ ОТМЕЧАЮТ ПРИЛИВ СИЛ, ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО ТОНУСА, УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ

Задача — не сделать своего подопечного вечным клиентом центра, а обучить его техникам самопомощи, чтобы в дальнейшем он сам мог справляться со своими переживаниями.

Еще один действенный метод инструментальной терапии — транскраниальная магнитная стимуляция (ТМС). Он заключается в неинвазивном импульсном воздействии переменным магнитным полем на кору головного мозга. Транскраниальная магнитная стимуляция эффективна в лечении депрессивных и тревожно-фобических расстройств.

Для повышения работоспособности, улучшения самочувствия, функционального состояния пациентам назначают сеансы нормобарической гипокситерапии, или «горного воздуха». Эта методика основана на дозированном использовании в качестве лечебного фактора газовой смеси с пониженным содержанием в ней кислорода при нормальном атмосферном давлении, дыхание этой смесью чередуется с дыханием воздухом привычного для нас состава. Такое чередование гипоксии тканей с последующим

насыщением их кислородом улучшает кровоснабжение мозга, других тканей и органов. Это повышает устойчивость организма к факторам внешней среды, улучшает общее самочувствие, снижает утомляемость. После сеансов «горного воздуха» наши пациенты отмечают прилив сил, повышение жизненного тонуса, улучшение памяти и мыслительных процессов.

Для достижения эффекта релаксации мы активно используем светотерапию. Она особенно хорошо помогает в сумеречные осенние и зимние дни, когда у многих людей снижается настроение. Сеансы светотерапии хорошо сочетаются с музыкотерапией. Мы часто проводим их и под звуки природы: журчание ручья, легкий морской бриз, пение птиц — это вызывает у человека в памяти приятные и теплые воспоминания о лете.

### Важно освоить технику самопомощи

Важным шагом к выздоровлению являются сеансы психокоррекции, когда специалисты учат человека разбираться с психологическими проблемами. Их задача — не сделать своего подопечного вечным клиентом центра, а обучить его техникам самопомощи, чтобы в дальнейшем он сам мог справляться со своими переживаниями. Здесь помогают упражнения на эмоциональную регуляцию, ведение дневника эмоций и другие методики саморегуляции.

Для закрепления навыков, полученных в ходе тренингов, мы выдаем участникам домашние задания. Таким образом с каждым занятием наши подопечные становятся все более самостоятельными. Особенно это заметно на групповых занятиях. В будущем, оставшись один на один с какой-либо

стрессовой ситуацией, наш пациент уже сможет справиться с ней самостоятельно, не прибегая к помощи специалистов.

Бывают ситуации, когда человек в целом уже решил свои психологические проблемы благодаря нашим занятиям, но чувствует себя еще не совсем уверенно. Мы и сами видим, что эффект есть, но не можем пока отпустить его в «свободное плавание». В этом случае мы можем предложить ему приходиться на сеансы психокоррекции чуть реже — раз в две недели.

В психотерапии очень многое зависит от самого пациента, от его желания. Если человек мотивирован, верит в себя, в свои собственные силы, в то, что он может добиться успеха, доверяет врачу, лечение идет намного быстрее. 