



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА XXI ВЕКА

В Москве прошел Второй международный конгресс «Психическое здоровье человека XXI века». В нем приняли участие 1500 ведущих экспертов из 50 стран мира. За три напряженных дня работы конгресса состоялось больше 40 научных и социально-культурных мероприятий. Тема нынешнего конгресса – «Психическое здоровье и образование».

Актуальность этой проблемы возрастает с каждым годом. Психические расстройства – самая частая причина инвалидности в европейском регионе. По данным ВОЗ в мире живет почти полмиллиона человек с теми или иными психическими заболеваниями, и только половина из них получает необходимую помощь. Это связано с недостаточно развитой системой психиатрической помощи, а также с тем, что сами больные редко обращаются к психиатру. Причина – стигма и дискриминация.

Казалось бы, в век высоких технологий вопросы образования должны упроститься, ведь сегодня в открытом доступе огромное количество любой информации. Но упрощения не наступает, а в чем-то проблема и заостряется. Особо чувствительно это, отмечают эксперты, в сфере охраны психического здоровья. Требования к профессиональной подготовке психиатров, психологов, социальных работников растут, однако практика за этими требованиями не успевает. Подготовка таких специалистов должна включать не только качественные знания, но и практические навыки, нравственные установки, необходимые для пациентов, да и для всего общества.

Образование является той силой, которая способна ответить на эти вызовы, позволит преодолеть существующие препятствия, сформулировать качества, помогающие человеку адаптироваться к динамичному характеру современного мира. Именно образование является главным средством передачи новейших знаний, навыков и понимания ценности психического здоровья. Важность этих задач трудно переоценить: психическое здоровье детей является одним из важнейших ресурсов современного общества.

Конгресс представил большое разнообразие форм работы. Проведено несколько конференций. Их темы: «Современное общество: вызовы деменции», «Образовательные аспекты аутизма», «Образование в системе профилактики психических расстройств и продвижение ценностей психического здоровья среди детей и подростков».

Задачи, которые решались на конференциях: создать платформы для обмена опытом по вопросам совершенствования системы образования в сфере охраны психического здоровья; презентация лучших научных и практических достижений в системе образования; обсуждение инновационных программ и методов; подготовка практиче-



ских рекомендаций по охране психического здоровья в современном информационном обществе.

Для молодых специалистов открыл свои двери целый ряд международных школ: школа молодых психотерапевтов «Лаборатория будущего», молодых психологов «Психологический ответ на большие вызовы XXI века», Суздальские курсы для молодых психиатров. Образовательная программа Суздальских курсов создана в Российском обществе психиатров (РОП) и является логичным продолжением знаменитых Суздальских школ, которые проводятся РОП с 1979 года. Программы названных школ включали лекции, семинары, тренинги, мастер-классы ведущих экспертов. «Учащимися» в них были молодые психиатры – победители конкурсов, а также молодые научные сотрудники, аспиранты, ординаторы, врачи, рекомендованные профильными учреждениями.

В повышении квалификации ощущают потребность не только молодые. Специалистам всех возрастов были открыты возможности участвовать в целом ряде симпозиумов, конференций, рассматривавших вопросы сохранения психического здоровья в медицинском, психологическом, юридическом, философском аспекте.

Большое внимание было уделено профилактике психических заболеваний, а также реабилитации психических больных. Почему мы ставим рядом эти сферы деятельности? И в одной, и в другой активно используются не только медицинские ресурсы. Об этом говорят и названия симпозиумов, прошедших на конгрессе: «Арт-терапия в лечебно-реабилитационной практике и искусство аутсайдеров», «Шахматы для общего развития», симпозиум по музыкальной терапии, по адаптивному спорту; мастер-классы «Конструктивный эмоциональный интеллект», «Архетипический театр Астродрамы Лидии Суриной», «Наука о живых системах. Новые природные терапии как забота и охрана психического здоровья».

Интересно, что в мировой культуре искусство аутсайдеров и арт-терапевтические практики обнаруживаются в разных формах с момента зарождения цивилизации, хотя конкретно-прикладное назначение арт-терапии заявило о себе только в середине XX века. В России арт-терапия завоевала официальное положение в лечебной работе с пациентами и того позже.

Цель симпозиума по арт-терапии: обсуждение модели непрерывного сопровождения людей с психиатрическим опытом средствами арт-терапии от клинической реабилитации до инклюзивного социо-культурного проекта вне медицинского учреждения. Вел симпозиум профессор А.И. Копытин, доктор медицинских наук, председатель Российской арт-терапевтической ассоциации (Санкт-Петербург). Арт-терапия рассматривается профессором как фактор поддержки творческой идентичности.

Немалую роль для людей с ментальными особенностями играют интерактивные выставки их художественных работ. Это повышает самооценку, укрепляет веру в возможность улучшения здоровья, является безотказным средством десигматизации. Доказаны возможности арт-терапии в работе с аддикциями. Несомненно ее влияние на качество жизни пациента; осознание болезни, обретение сил для выздоровления идет в диалоге с визуальными образами.



Насколько весомо в психиатрии место арт-терапии? На данный момент оно не соответствует ее реальной значимости. За рубежом сосуществуют две модели. Первая – арт-терапия как клиническая модель, вторая – как художественное творчество пациентов. Процент специалистов, которые работают с арт-терапией, постепенно растет. Создаются центры арт-терапии, очень разнообразные; они работают и под крышей университетов, и в каких-нибудь приютах. Это независимые арт-центры, арт-студии как форма реализации художественной модели. Крупные арт-центры становятся многофункциональными изоцентрами, Меккой, привлекающей не только больных, но и профессиональных художников.

У нас картина другая. ИЗО как отдельный лечебный вид не существует. Хотя продвижением арт-терапии если кто в стране и занимался, то не художники, а клиницисты. Но усилий отдельных энтузиастов-медиков недостаточно. Присутствие арт-терапии в нужных объемах было бы очень полезно. Арт-терапия в целом основана на том, что любая личность – это организм, имеющий механизм самоадаптации. Она помогает становлению, укреплению творческой идентификации человека. «Но мне, – сказал профессор Копытин, – в отечественных публикациях очень редко встречается эта категория – творческая идентификация. Жаль, она играет особую роль, в том числе, при восприятии пациента».

Множество факторов влияют на психическое здоровье человека. Одни из них заложены в медицине, зависят от профессионального уровня врачей, другие порождаются самим пациентом. Н.В. Ромашкина, психиатр-нарколог, провела тренинг, мишенью которого был один из таких личностных факторов. Тема тренинга – «Значимость и способы борьбы с алекситимией».

Алекситимия – неспособность больного ясно осознать и описать свое состояние, что очень затрудняет его излечение. Как научить человека понимать и выражать свои переживания? Первым помощником в этом процессе, говорит тренер, является дневник пациента, который должен быть с ним всегда. Туда следует записывать любое событие, которое влияет на его состояние, настроение. Дневник становится контролером динамики состояний человека, помогает отслеживать триггеров его заболевания.

В этом процессе также помогает арт-терапия. Тренер приводит слова Пикассо: «Искусство – это то, что помогает переносить тяготы современности». Создание картин помогает больному установить – через диалог со своими работами – внутриличностную коммуникацию с самим собой, как правило, утраченную. Сочетание творческого, игрового в сущности, формата с врачебными действиями ведет к серьезным изменениям состояния. Это можно фиксировать и с помощью фотографий. Вначале лица пациентов угрюмы. Но вот они занялись ИЗО, и лица меняются, преображаются. Когда одна, другая работа готова и доктор говорит, что в будущем можно устроить выставку картин пациентов, на лицах появляются улыбки. Вывод: применения арт-терапии оказывает позитивное воздействие на оценку пациентом своего качества жизни. Это есть невербальное выражение чувств и эмоций, которое

Творческая работа повышает качество жизни. Не есть ли это начало творческой идентификации, отсутствие которой так беспокоит профессора Копытина? Созданный



пациентом рисунок моментально ставит его в ситуацию коммуникации с собой. Он активизируется, оживают его эмоции – все это мощные ресурсы, способные помочь больному.

Арт-терапия – одно из сладких лекарств, которые так редки. Еще мощный фактор позитивных перемен – юмор. Завершая занятие, тренер называет лучшую книгу, которую следует изучить специалистам: Генри Кристалл, «Интеграция и самоисцеление».

Конгресс принял решения, с которыми можно познакомиться на его сайте. Следующий международный конгресс «Психическое здоровье человека XXI века» состоится в 2020 году.

*Л.П. Тархова
ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»*

