

ПРОТОКОЛ ЗАСЕДАНИЯ РАБОЧЕЙ ГРУППЫ «АНТИСТРЕСС»

ЗАСЕДАНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ

23 марта 2023 г.

Председатель: Бурыгина Л.А. - кандидат медицинских наук, главный врач ГБУЗ «Психиатрическая клиническая больница №4 им. П.Б. Ганнушкина».

Присутствовали:

Костюк Г.П. – доктор медицинских наук, профессор, главный внештатный специалист-психиатр Департамента здравоохранения г.Москвы, главный врач ГБУЗ «Психиатрическая клиническая больница №1 им. Н.А.Алексеева ДЗМ».

Зинченко Ю.П. – доктор психологических наук, академик РАО, профессор, декан факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова.

Кулыгина М.А. – кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник отдела внешних научных связей НКИЦН ГБУЗ «Психиатрическая клиническая больница №1 им. Н.А.Алексеева ДЗМ».

Голубев С.А. – доктор медицинских наук, профессор кафедры психиатрии ФГБУ ДПО ЦГМА, заместитель главного врача по медицинской части ГБУЗ «Психиатрическая клиническая больница №4 им. П.Б. Ганнушкина ДЗМ»; ведущий научный сотрудник отдела юношеской психиатрии ФГБНУ «Научный центр психического здоровья» (ФГБНУ НЦПЗ).

Омельченко М.А. - доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник Отдела юношеской психиатрии ФГБНУ «Научный центр психического здоровья» (ФГБНУ НЦПЗ), врач-психиатр высшей категории.

Абрамова Л.Н. - начальник информационно-аналитического отдела ГБУЗ «Психиатрическая клиническая больница №1 им. Н.А.Алексеева ДЗМ».

Палин А.В. - заведующий центром психолого-психотерапевтической помощи, врач-психиатр ГБУЗ «Психиатрическая клиническая больница № 4 им. П.Б. Ганнушкина ДЗМ»

Секретарь: Шумакова Е. А. - врач-психиатр ГБУЗ «Психиатрическая клиническая больница №4 им. П.Б. Ганнушкина ДЗМ», аспирант ГБУЗ «Психиатрическая клиническая больница №1 им. Н.А. Алексеева ДЗМ»

На IV заседании Рабочей группы Палиным А.В. был представлен отчет о проделанной работе по программе «Психическое здоровье студентов» за февраль-март 2023 года.

За февраль 2023 г. в программу включено более 300 обучающихся ВУЗов г. Москвы, для которых создан закрытый канал в Telegram, разработана и внедрена программа мероприятий с расписанием семинаров и актуальных тем на основе полученной обратной связи от участников программы, обозначены, адаптированы и внедрены методы психологического скрининга (прицельная диагностика уровня тревоги и депрессии по шкалам А.Бека, тест по выявлению акцентуации характера К.Леонгарда-Н.Шмишека), проводится адаптация других психодиагностических инструментов, проведены семинары по 2 блокам.

А.В. Палин предложил обсудить организационные проблемы и сообщил, что не все респонденты доводят заполнение опросников до конца, лишь 20–30 % заполняют их полностью. М.А. Кулыгина сообщила, что это – достаточно распространенная проблема для таких групп и спросила, есть ли мотивация у молодых людей. Л.А. Бурыгина ответила, что мотивация невысокая, необходимо понять причину. М.А. Кулыгина

предложила проведение скрининга на прокрастинацию. А.В.Палин предложил предоставлять опросники в бумажном варианте.

А.В.Палин рассказал об участии в мероприятиях студентов факультетов клинической и юридической психологии РНИМУ им. Н.И.Пирогова, Сеченовского университета, РГТУ, МГППУ (336 человек): семинарах «Кто такой психиатр, психолог и психотерапевт?», «Прокрастинация или просто лень? И есть ли в них польза?», «Тревога и способы борьбы с ней». Л.А.Бурыгина спросила, растет ли интерес к мероприятиям по мере продвижения по темам. А.В.Палин ответил, что группа клинических психологов (МГППУ) чаще выражает недовольство мероприятиями, участники демонстративно выходят из аудитории, не выдерживают материала, что, вероятно, связано с низким уровнем фрустрационного реагирования и неадекватностью профессиональной самооценки. При этом отмечает, что «если понять их скрытый запрос – в коммуникацию можно вовлечь», Л.А. Бурыгина сказала: «задача у нас другая, направлена на выявление проблем... может, их это оскорбляет?». При этом юридические психологи и студенты первых курсов с удовольствием проходят психообразовательную программу. А.В. Палин сообщил о внесении корректировок в тренинги с учетом обозначенных проблем: некоторые моменты сделали более детализированными и приватными, сбор обратной связи не только в виде заполнения опросников, но и с помощью вербальной коммуникации. Положительная обратная связь (85–90 %), в целом, преобладала над отрицательной (10–15 %). При анализе обратной связи С. А. Голубев отметил, что 81,2 % участников ответили, что «уделять больше времени своему психическому здоровью и посещать психолога/психотерапевта», несомненно, важно, но посещать подобные мероприятия готовы всего 59,4 %. Участники рабочей группы обсудили формат проведения мероприятий. А.В. Палин уточнил, что студенты, у которых возникают сложности с аудиториями, приезжают на занятия в ПКБ №4. Наиболее интересными темами для молодых людей, по данным обратной связи, являются «тревожные расстройства» (84,1 %), «депрессия» (72,5 %), «аутоагрессия и самоповреждение» (71 %), «психосоматика» (71 %). В связи с высоким запросом, модуль «психосоматика» внедрен в психообразовательную программу.

Согласно результатам проведенного скрининга, 43 % респондентов обнаруживают средний уровень тревоги, 30 % обнаружили среднюю выраженность депрессии. С.А. Голубев отметил, что ввиду отсутствия объективных методов оценки психического состояния нужно повышать валидность субъективных инструментов. По данным опросника Леонгарда-Шмишека (который, к сожалению, заполнило лишь 28 человек), вопреки первоначальной гипотезе о преобладании тревожно-демонстративного кластера среди респондентов, наиболее высокая распространенность отмечалась для «возбудимых» и «тревожно-» акцентуированных личностей, а также «циклотимических», «дистимических» и «эмотивных». Поэтому специалистам предстоит работать с импульсивностью и расстройствами личности по возбудимому типу.

Л.А. Бурыгина предложила включить в программу обучающихся техническим специальностям. А.В. Палин отметил, что «технические ВУЗы держат оборону в связи с высокой распространенностью шизоидных акцентуаций». М.А. Кулыгина отметила «хороший ресурс в институте транспорта». Л.А. Бурыгина добавила, «конечно, ведь осмотр психиатра – обязательное условие приема для работы с транспортом».

Участники заседания обсудили пути решения проблемы получения результатов анкетирования респондентами и их дальнейшей маршрутизации при наличии показаний, например, «Вы набрали n баллов, пройдите по ссылке <https://...>». Возможность получения обратной связи повысит заинтересованность участников, отметила Л.А. Бурыгина.

М. А. Омельченко предложила внедрить опросник продромальных симптомов. М.А. Кулыгина предложила проводить скрининг на уровень стресса. А.В. Палин сказал, что активную психопатологическую симптоматику лучше затрагивать во время психообразовательных лекций, но не исследовать с помощью опросников. М.А. Кулыгина

предложила разместить несколько ссылок на скрининговые опросники на Telegram канале, чтобы студенты могли сами выбирать то, что им интересно.

М.А. Кулыгина представила результаты опроса «Психологическое благополучие студентов». Опрос прошли студенты 1 и 4 курсов факультетов экономического, права, международных отношений, журналистики МГИМО. 58,8 % респондентов были иногородними. Преобладали респонденты с хорошей и отличной успеваемостью. Участники отметили трудности концентрации, сложности подготовки письменных текстов, сложности при публичных выступлениях. Также были распространены эмоциональные проблемы - тревога, раздражительность, колебание настроения. Преобладали проблемы, связанные с нарушением пищевого поведения, агрессивностью, хронической усталостью и головными болями. Проблемы со сном отсутствовали лишь у 21,1 %. У половины опрошенных не было проблем с общением, 22,3 % обнаруживали трудности с поиском партнера, а также непродолжительность, поверхностность, непредсказуемость отношений. Из клинико-психологических проблем были выделены неспецифические феномены: синдром самозванца, страх упущенной жизни, перфекционизм, прокрастинация. Более половины респондентов интересуются вопросами психологии и психиатрии. 9,7 % студентов не знали о том, что в ВУЗе оказывается психологическая помощь. 92,5 % не имели опыта обращения к психологу ВУЗа.

Участники Рабочей группы обсудили возможность обращения за психолого-психиатрической помощью в учреждения г.Москвы: КЦПЗ, НЦПЗ, ПНД (при оформлении прикрепления). М.А. Кулыгина отметила, что маршрут требует дисциплинированности и мотивированности, при этом при депрессивных, астенических состояниях у студентов этого ресурса мало или нет вовсе, что и затрудняет получение помощи. Также М.А. Кулыгина предложила провести симпозиум, связанный с психическим здоровьем студентов, в рамках осенней конференции «Психическое здоровье. Междисциплинарные проблемы», обновить информацию по каналам обращений. Участники группы поддержали предложение.

Участники группы обсудили создание приложения, соотношение его пользы и ресурсозатратности.

Г.П. Костюк, Ю. П. Зинченко и участники Рабочей группы обсудили проведение ежегодного фестиваля Psy-Fest не только в РАНХиГС (как планировалось ранее), но и на психологическом факультете МГУ. Ю.П. Зинченко предложил вовлекать студентов психологического факультета МГУ в программу помощи.

Решили:

- продолжить работу по адаптации и внедрению психодиагностического инструментария;
- изучить и оптимизировать особенности маршрута для оказания психолого-психиатрической помощи, разместить контакты на Интернет-ресурсах;
- привлечь обучающихся на факультете психологии МГУ для оказания психологической помощи студентам.

Все поддержали.

Председатель Л.А. Бурыгина