

Государственная образовательная организация  
высшего профессионального образования  
«Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького»

## **ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛАБОРАТОРИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

### **ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО ПО СОХРАНЕНИЮ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ**

д.мед.н., профессор, первый проректор  
ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО  
**Ряполова Татьяна Леонидовна**

к.мед.н., доцент, проректор по учебной работе  
ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО  
**Басий Раиса Васильевна**

к.мед.н., доцент кафедры психиатрии,  
медицинской психологии, психосоматики и  
психотерапии с лабораторией психического  
здоровья ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО  
**Бойченко Алексей Александрович**

д.мед.н., доцент кафедры анатомии человека  
им. проф. Н.Д. Довгялло  
ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО  
**Бешуля Ольга Александровна**

# Лаборатория психического здоровья ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО

Функционирует с **сентября 2021** года

В **структуру** лаборатории входят следующие **рабочие группы**:

- 1) группа диагностики адаптационных ресурсов первокурсников
- 2) группа психолого-педагогического сопровождения и поддержки слабоуспевающих студентов
- 3) группа методического обеспечения психолого-педагогического сопровождения студентов
- 4) группа статистического анализа
- 5) научно-координационная группа с информационным блоком
- 6) с **марта 2022** года – Центр психологической помощи

# Лаборатория психического здоровья ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО

**Цель** - создание психолого-педагогических условий для:

- эффективного вхождения студентов в образовательное пространство Университета
- их успешной адаптации к образовательному процессу
- раскрытия и актуализации познавательно-личностного потенциала
- сохранения контингента обучающихся
- обеспечения здорового образа жизни и сохранения репродуктивного здоровья студенческой молодежи

# Лаборатория психического здоровья ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО

**Поставленная цель достигалась путем:**

1. Разработки и систематизации теоретических основ и принципов психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и психолого-педагогической поддержки студентов, испытывающих затруднения в учебе
2. Выполнения комплексной психолого-педагогической диагностики уровня когнитивно-личностного развития и познавательного потенциала студентов и особенностей образовательной среды, оказывающих негативное влияние на успешность их приспособления к образовательному процессу

# Лаборатория психического здоровья ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО

**Поставленная цель достигалась путем:**

3. Разработки и содействия внедрению целевых личностно-ориентированных и коррекционно-развивающих технологий психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и поддержки студентов, имеющих затруднения с обучением, направленных на активацию личностно-познавательных ресурсов и успешное преодоление академической неуспеваемости
4. Оказания содействия, консультативной и методической помощи подразделениям Университета в вопросах психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и психолого-педагогической поддержки студентов
5. Разработки и внедрения предложений относительно форм организации работы со студентами по ведению ЗОЖ и сохранения репродуктивной функции

# Центр психологической помощи на базе Лаборатории психического здоровья ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО

Функционирует с **февраля 2022** года

**Целью** психопрофилактической, психокоррекционной и психотерапевтической деятельности в рамках Центра является оказание психологической и медико-психологической помощи и поддержки обучающимся, их родственникам, преподавателям и другим сотрудникам в условиях травматического стресса военного времени

Помощь оказывается анонимно, в дистанционном формате

Основные проблемы, с которыми работают сотрудники Центра - страх, тревога, паника, подавленное настроение, повторяющиеся неприятные мысли, связанные с актуальной стрессовой ситуацией

# Центр психологической помощи на базе Лаборатории психического здоровья ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО

Сотрудниками разработаны и  
рассылаются клиентам при  
необходимости алгоритмы самопомощи  
при состояниях страха, тревоги, паники  
Сотрудники используют техники  
психологического, консультирования,  
техники когнитивно-поведенческой  
терапии, при необходимости – с  
элементами клиент-центрированного,  
экзистенциального, психодинамического,  
семейного подходов

## Как справиться с тревогой?

**Научитесь распознавать тревогу**  
Научитесь замечать признаки тревоги. Постарайтесь понять, почему беспокойство возникло именно сейчас. Какие мысли или действия привели к беспокойству? Можно ли избежать их в следующий раз?

### Соблюдайте режим сна/бодрствования

Спите не менее 8 часов ночью. Откажитесь от использования гаджетов как минимум за 2 часа до сна. Спите в темной хорошо проветриваемой комнате. Попробуйте спать под тяжелым одеялом – это снижает уровень беспокойства. Просыпайтесь под звуки природы или легкую приятную мелодию, резкий звук будильника может усилить тревогу.

### Займитесь спортом

Регулярные физические упражнения помогают справиться с тревогой. Это может быть бег, фитнес, посещение тренажерного зала, плавание или пешая прогулка. Даже короткая гимнастика в домашних условиях позволит снизить уровень гормонов стресса. Во время физической активности избегайте переутомления.

### Соблюдайте режим питания

Отказ от приема пищи – дополнительный стрессовый фактор. Во время приема пищи уровень тревоги снижается, поскольку активируется парасимпатическая нервная система. Но «заедать» стресс тоже не следует. Соблюдайте привычный режим питания и отдайте предпочтение здоровой пище.

### Найдите здоровое увлечение

Уделите больше времени своему хобби или найдите новое увлечение. Начните делать то, что никак не решались начать. Не пытайтесь перевести свою жизнь в «режим ожидания», не ждите лучших времен, начните действовать сейчас.

### Практикуйте осознанность

Освоение навыков осознанности может помочь вам опустить беспокойство и вернуться в настоящий момент. Например, если сосредоточиться на движении грудной клетки при дыхании или звуках, которые вы слышите вокруг, они могут стать полезными «якорями», которые держат вас в контакте с настоящим моментом и позволяют снизить уровень беспокойства.

### Боритесь с информационным стрессом

Информационный стресс возникает в случае избытка или переизбытка информации. Помните, что далеко не вся информация является полезной, не всё, что вы можете прочитать в интернете или услышать по телевизору – правда. Научитесь относиться критично к той информации, которую получаете. Разберитесь, какой контент вызывает у вас тревогу и ограничьте себя от этого контента. Выделите полчаса в день на то, чтобы узнать новости, но не пытайтесь мониторить ситуацию постоянно.

### Задайте себе 5 вопросов

1. Насколько вероятно, что произойдет плохое?
2. Если это все на самом деле случится, то какой у вас есть план на этот случай?
3. Что сейчас вы можете для того, чтобы избежать или предотвратить нежелательный исход?
4. Как бы мог объяснить эту ситуацию другой человек?
5. Будет ли это важно через 10 лет?



- ✗ Не вините себя в том, что испытываете тревогу, в беспокойстве нет ничего постыдного.
- ✗ Не пытайтесь обесценить свои чувства и эмоции, ваши ощущения – это действительно важно.
- ✓ Вы не трус и не слабый человек, сейчас вы находитесь не в лучшей форме, но у вас обязательно получится справиться с беспокойством.
- ✓ Любые трудности – временные, в вашей жизни обязательно наступит светлая полоса.

! И главное – не отказывайтесь от психологической помощи, если её оказывает специалист. Помните, что ваше ментальное здоровье гораздо важнее давно устаревших предубеждений.

## Состояние паники (панические атаки)

**Паническая атака** – внезапный, иногда беспричинный, приступ тяжелой тревоги, сопровождаемый комплексом мучительных ощущений.

Нарушения сердечного ритма, увеличение ЧСС	Страх потерять контроль над собой
Усиленное потоотделение	Страх смерти
Ощущение нехватки воздуха	Немотивированный страх смерти
Затрудненное дыхание	Чувство неадекватности происходящего
Чувство сдавленности в горле	Чувство отстраненности от самого себя
Боль или дискомфорт в грудной клетке	Неконтролируемый смех, плач, крик
Тошнота или неприятные ощущения в животе	Онемение или покалывание в конечностях
Ощущение жара или холода в теле	Звон или шум в ушах
Предобморочное состояние	Сухость во рту
	Дрожь в теле



Продолжительность: от 5-10 до 30 минут, редко – около часа.

**ПОМНИТЕ: ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА ВСЕГДА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ БЕЗ ТЯЖЕЛЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗМА И ЖИЗНИ**

### Принципы самопомощи во время паники:

1. Оцените, присутствует ли объективная причина для возникновения паники.  
Пример: Вы оказались на улице во время обстрела – объективная причина ИЛИ Вы находитесь в спокойной обстановке дома – объективная причина, скорее всего, отсутствует.
2. Подумайте, возможно ли сделать что-то для разрешения ситуации в данный момент.  
Пример: В случае обстрела – постарайтесь оказаться в укрытии, либо лечь на землю, прикрыть голову, притвориться мертвым. В случае, если обстрел совершить важный звонок – совершить звонок либо написать СМС.
3. Воспользуйтесь техникой самопомощи при панической атаке.
4. Не рассматривайте панику как критическое состояние, с которым необходимо бороться.
5. Попросите о помощи близких.
6. Обратитесь за профессиональной помощью к психотерапевту. Обращение к специалисту не означает, что с вами что-то не так, это говорит о том, что вы хотите максимально эффективно справиться с ситуацией.

### Техники самопомощи во время паники:

1. Найдите вокруг себя по 5 предметов красного, синего, белого, черного, желтого цвета, назовите их.
2. Выберите конкретный предмет и/или человека, постарайтесь описать его в подробностях (черная легковая машина с вышедшим из магазина, красная мигающая вывеска магазина). Опишите не менее 10 вещей, окружающих вас.
3. Проведите упражнение на вычитание, например, начните считать от 100 по 7. (100, 93, 86, 79, 72...)
4. Концентрируйтесь на процессе вдоха и выдоха.
5. Дышите по принципу квадрата – представьте в голове фигуру и двигайтесь по ее границам: вдох – пауза – выдох – пауза – вдох – выдох.
6. 1 концентрация CO<sub>2</sub> и 1 уровень O<sub>2</sub> в крови. Для этого можно использовать ладони, сложенные ладонной стороной их так, чтобы они прикрывали область рта и носа. Делайте медленные и непрерывные **вдох носом и выдох ртом**.
6. Снижение ЧСС через стимуляцию парасимпатической системы бросанием дахиением. **Бросание дахиением** – медленный непрерывный выдох носом на 3 счета. Затем – медленный и непрерывный выдох через рот на 5-6 счетов.
7. **Заземление**. Сместите фокус внимания на тело и точки вашей опоры. Ощутите спину стула/посуды, как ладони и ступни прилегают к ней, ощутите ступни ног.
8. Начните ощущать себя: пальцы, ладони, запястья, предплечья, плечи и т.д. Концентрируйтесь на возникающих ощущениях – какая кожа на ощупь? **Холодная? Горячая? Мягкая? Жесткая?**
9. Концентрируйтесь на процессе выполнения бытовых обязанностей, питания, чтения, гигиенических процедур. Переключите внимание с мыслей на процесс.

# Лаборатория психического здоровья ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО

1. Деятельность созданной изначально для повышения адаптационных ресурсов обучающихся и их психолого-педагогического сопровождения Лаборатории психического здоровья приобретает **динамический** характер, ориентируясь на актуальные проблемы общества и Университета
2. Сотрудники Лаборатории и Центра, находясь в эпицентре стрессовой ситуации, активно обучаются, оказывают помощь, овладевают навыками совладания со стрессом
3. Мы очень надеемся, что настанет мир, психическое здоровье и адаптационный потенциал наших студентов и сотрудников восстановится, Лаборатория приступит к реализации планов по психологическому профориентационному консультированию абитуриентов и исполнению своих изначальных функций



# СИСТЕМНАЯ СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ



- Семья — это социальная система, то есть комплекс элементов и их свойств, находящихся в динамических связях и отношениях друг с другом



- Семья — это «живой организм, напоминающий скорее пламя, чем кристалл» (А.В. Черников, 1997)

# ПОНЯТИЕ «СИСТЕМА»

**Система** — множество взаимосвязанных элементов, отграниченное от среды и реагирующее на изменение среды как целое, в т.ч. в ситуации системного стресса военного времени

Понятие системы вытекает из так называемого «организмического взгляда на мир» :

- а) целое больше, чем сумма его частей
- б) все части и процессы целого влияют друг на друга и друг друга обуславливают (А.Я. Варга 2001)

# СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

- В системном подходе проблемы и их решения выведены за границы индивидуума и рассматриваются в контексте взаимоотношений (г.л. Будинайте, А.Я. Варга, 2005)
- *Любое расстройство психической деятельности (в т.ч. – реакция на стресс, расстройства адаптации) встроено в систему взаимодействий и динамику микросоциального функционирования*

# ПРОЦЕДУРА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА

- Цель семейной терапии - привлечение членов семьи к сотрудничеству, организация между ними конструктивного терапевтически благоприятного взаимодействия и оказание клиенту необходимой поддержки
- Программа семейной терапии состоит из трех этапов: диагностического, информационно-обучающего и гармонизации семейных отношений

# ПРОЦЕДУРА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА

Процедура **семейной диагностики** носит сквозной характер - проводится на всех этапах семейного вмешательства, определяя выбор психотерапевтических воздействий

- определение круга проблем, волнующих членов семьи и требующих их совместного решения
- выявление стержневого конфликта или проблем, в понимании которых у членов семьи имелись трудности
- оценка их объективной и субъективной значимости для семьи и для каждого ее члена
- нахождение совместного решения проблемы, имеющей наибольшую субъективную значимость для членов семьи и требующей их взаимного согласия

# ПРОЦЕДУРА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА

**Информационно-обучающий** этап семейной терапии носит психообразовательный характер

Этап **гармонизации семейных** отношений (стратегии семейной терапии).

- необходимость смягчить влияние травматических событий на клиента и членов его семьи
- инициировать методы психотерапевтического вмешательства, направленные на гармонизацию семейных отношений и всестороннюю поддержку клиента в решении стрессовых задач повседневной жизни

Используемые нами системные психотерапевтические подходы учитывают особенности интрапсихической переработки клиентом сложившейся ситуации, которые во всех случаях требуют понимания со стороны окружающих. Этому сопутствуют доверительные, эмоционально адекватные отношения без взаимных обвинений и упреков

# ПРОЦЕДУРА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА

- Работа проводится как в семьях студентов, так и в родительских семьях, направлена как на преодоление системного стресса, так и на формирование навыков ЗОЖ, способствующих сохранению репродуктивной функции молодежи
- Работа с семьей проводится 1-2 раза в неделю по 1 - 1,5 часа
- Используются индивидуальные (с одной семьей) и групповые (мультисемейные) формы работы
- В дальнейшем проводится семейная поддержка (непосредственно при визитах или по телефону) при возникновении ситуаций, трудных для самостоятельного их разрешения

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Oleg Chernykh. Scales. 2008. Oil on Canvas. 35.4 W x 27.6 H x 0.8 D in