

# Пресс-конференция по теме: «День психического здоровья»

08 октября 2018

Всемирный день психического здоровья, отмечаемый ежегодно 10 октября начиная с 1992 года, входит в структуру международных дней ООН. Инициатором его учреждения выступила Всемирная федерация психического здоровья при поддержке ВОЗ.

Как показывает практика, поддержка психологического состояния в условиях стресса большого города, является одной из важных составляющих здоровья человека. Вместе с тем, оказание помощи человеку в состоянии стресса порой невозможно без участия таких специалистов, как психологи. Укрепление и профилактика психологического здоровья имеют основополагающее значение для сохранения и повышения качества жизни, благополучия и продуктивной деятельности личности и семьи, тем самым увеличивая устойчивость общества в целом. В настоящее время существуют убедительные доказательства эффективности многих методов и подходов в профилактике психологического неблагополучия. Тем не менее, многие москвичи еще стесняются обратиться за помощью к психологу, либо, считают, что профессиональная психологическая помощь им не по карману.

А между тем, в столице работает ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы (ГБУ МСППН), которая оказывает бесплатную психологическую помощь москвичам. За годы работы у организации накопился уникальный опыт в сфере практического применения новейших подходов в области прикладной психологии.

В этом году учреждению исполнилось 15 лет. Служба была создана в 2003 г. в соответствии с постановлением Правительства Москвы.

На сегодняшний день ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» является крупнейшим в Москве и Российской Федерации профильным центром практической психологии. Психологическая помощь предоставляется на некоммерческой основе, а доступность психологических услуг обеспечивается сетью филиалов и участковых подразделений во всех административных округах города Москвы.

## Структура Московской службы психологической помощи населению

- 22 подразделения по оказанию очных консультативных услуг;
- филиал ГБУ МСППН «Телефон неотложной психологической помощи» - 051;
- отдел экстренной психологической помощи;
- отдел психологической реабилитации;
- сектор игровой психотерапии;
- отдел специальных программ.

Кроме того, на постоянной основе работает «Городская школа психологических знаний для москвичей», в рамках которой проводятся циклы бесплатных лекций, семинаров, тренингов по всей Москве, которые ориентированы на решение самых различных психологических задач, открыты Школы подготовки к материнству и отцовству, Школы приемных родителей и т.д.

Основная часть обращений поступает по трем проблематикам – проблемы психологического здоровья, семейные проблемы и проблемы в детско-родительских взаимоотношениях. В 2018 г. больше всего очных консультаций было проведено по запросам, связанным с проблемами психологического здоровья (депрессивные состояния, страхи и тревоги, стрессовые состояния) – 26% от общего количества консультаций, что на 4,4% превышает показатели 2017 г. по данной проблематике. При этом наибольшее количество обращений клиентов было связано с депрессивными состояниями.

Всего за время работы ГБУ МСППН психологическая помощь была оказана 670 тыс. москвичей, горожанам было предоставлено более 1 млн. услуг (индивидуальное и семейное консультирование, психологическая реабилитация, тренинги, очная экстренная помощь и помощь по телефону «051»).

**«Телефон неотложной психологической помощи» - 051 (ТНПП) - бесплатный круглосуточный многоканальный телефон неотложной психологической помощи – 051**, куда может позвонить любой человек и проработать с психологом свои проблемы – будь то острая кризисная ситуация или вопросы личностного развития, семейная ситуация или профессиональные проблемы.

ТНПП является структурным подразделением ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы и работает с 14 февраля 2006 года. Целью работы специалистов ТНПП является оказание доступной и своевременной психологической помощи и поддержки по телефону различным категориям и группам населения Москвы. Ежедневно на «051» (один из немногих телефонов доверия в Москве, который работает в круглосуточном режиме и на котором работают не волонтеры, а специалисты с высшим психологическим образованием) обращается около одной тысячи абонентов. Тематика обращения разная. Наиболее часто на ТНПП обращаются по поводу дефицита общения – 29% от всех обращений, проблемы здоровья 21%, семейные и супружеские взаимоотношения 10%, любовные взаимоотношения, взаимоотношения детей и родителей и экзистенциальные проблемы взаимоотношений с миром – по 8 %.

### **Психологическая поддержка старшего поколения**

В настоящее время Москва уделяет особое внимание социальной политике в отношении граждан старшего поколения. На сегодняшний день специалистами Службы сформированы и проводятся 80 психопрофилактических программ для граждан старшего возраста по 11 направлениям. Ведется работа по реализации мер по профилактике насилия и дискриминации по возрастному признаку, по профилактике психологических проблем, которые могут вызвать жестокое обращение с пожилыми людьми. В филиале ГБУ МСППН «Центральный» открыты психотерапевтические группы для старшего поколения. Наряду с этим, психологами Службы проводятся семинары для специалистов, направленные на повышение эффективности взаимодействия с клиентами зрелого возраста, например: семинар «Особенности взаимодействия специалистов социальной сферы с лицами пожилого возраста», лекция «Психологические аспекты оказания психологической помощи родственникам тяжелобольных людей» и др.

Кроме того, Службой, совместно с Психологическим институтом РАО, запущен научный проект по диагностике эмоционально-поведенческих проблем у пожилых людей. Ведь проблемы пожилых людей связаны не только с ухудшающимся состоянием здоровья и возникающими финансовыми трудностями, но и социально-психологической адаптацией. Своевременная диагностика может помочь в решении психологических проблем пожилому человеку (помочь осознать свои проблемы, мотивировать

к изменению или наоборот, успокоить), а также дать информацию психологам и социальным работникам для разработки программ психологической помощи и сопровождения.

В 2017 году специалистами ГБУ МСППН были проведены 2тыс.292 психологические группы на территориях ТЦСО города для 34тыс.692 человек; в 2018 г. (данные с 1 января по 12 августа 2018г.) проведены 1тыс.393 группы на территориях ТЦСО для 19тыс.721 человека.

## **Доступность психологической помощи в Москве**

10 октября - День открытых дверей во всех подразделениях Московской службы психологической помощи населению.

С момента своего основания ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» направлена как на сохранение уже достигнутых результатов, так и на совершенствование технологий предоставления психологической помощи, улучшение качества оказания услуг, разработку новых перспектив создания эффективных и актуальных разработок в своей области.

В 2017-2018 гг. изменения коснулись практически всех сфер деятельности ГБУ МСППН: это и организационные и структурные изменения, в подходе и принципах оказания психологической помощи москвичам.

- Значительно (в разы) сокращена очередь населения в подразделения Службы в 3-4 раза;
- Организовано взаимодействие между филиалом «Телефон неотложной психологической помощи» 051 и линией экстренных служб «112»;
- Внедрены формы интерактивного взаимодействия с населением в формате он-лайн вебинаров; активно используются социальные сети; запущен канал на YouTube, где специалисты ГБУ МСППН ведут видео блог "Школа психологических знаний для москвичей".

## **Новые проекты и перспективы развития Московской службы психологической помощи населению**

На сегодняшний день подписаны договора о сотрудничестве в научной деятельности, практике студентов и повышения квалификации с Московским Государственным университетом, Психологическим институтом РАО, Московским Городским психолого-педагогическим Университетом.

Заключены соглашения о сотрудничестве с крупным благотворительным фондом «Все вместе», Всероссийской ассоциацией инвалидов, благотворительным фондом св. праведного Иоанна Кронштадтского, работающим в области противодействия наркомании, развития системы церковной реабилитации и помощи наркозависимым.

В 2018 г. Службой был запущен целый ряд новых интересных проектов, среди них: «Открытая запись на психологическую реабилитацию», когда любой москвич может пройти индивидуальный курс комплексной релаксации, состоящий из аппаратных или превентивных методик по восстановлению своего психоэмоционального состояния без первичной консультации с психологом.

В сентябре 2018 г. стартовал совместный проект ГБУ МСППН с Шипиловским отделом ЗАГС «Школа счастливой семейной жизни». Суть проекта в том, что опытные семейные психологи проводят консультации и занятия по самым актуальным проблемам семьи, а это трудности первого года совместной жизни, сложностям в отношениях между супругами. Такая работа направлена на поиск путей выхода из кризиса ценностей семейного образа жизни.

Опыт работы ГБУ МСППН показывает, что своевременный приход к психологу во многих случаях помогает семьям перейти на качественно новый уровень внутрисемейных отношений.

**24 октября 2018 г. в рамках 15ти-летия МСППН впервые пройдет Фестиваль практической психологии " Психолог - FEST "**. В этот день будут работать *20 площадок Москвы*, на которых ведущие столичные психологи разных школ и направлений дадут *свыше 50* бесплатных тренингов, мастер-классов, практических занятий, авторских мастерских и воркшопов, прочтут популярные лекции. Фестиваль адресован самой широкой аудитории. Его цель - популяризация достижений и возможностей современной практической психологии; повышение доверия к

профессиональной психологической помощи. Одновременно Фестиваль будет полезен широкому кругу профессионалов, чья работа требует особых психологических компетенций: для психологов, психотерапевтов, учителей, студентов и аспирантов ВУЗов психологических факультетов. Страница фестиваля: <http://fest.msph.ru/>

Сегодня в городе функционирует ряд профильных психологических учреждений, но, как правило, в таких психологических Центрах заняты отраслевые психологи, которые оказывают человеку поддержку, но, не выходя за рамки своего направления деятельности. Поэтому так важно, что в Москве активно работает и стремительно развивается городская мобильная служба, концептуально ориентированная на решение практически любых запросов мегаполиса. Специалисты ГБУ МСППН способны решить самый широкий круг проблем, и в круглосуточном режиме способны помочь любому москвичу, оказавшемуся в сложной жизненной ситуации и нуждающегося в поддержке профессионального психолога.

Благодаря такому комплексному подходу в работе ГБУ «Московская служба психологической помощи населению», достигается нормализация не только к восстановлению психологического здоровья отдельного индивидуума или отдельно взятой московской семьи, но и создаются все предпосылки к своевременному реагированию психолого-социальной сферы города на актуальные вызовы мегаполиса.