

Каждый сходит с ума по-своему?

Москвичам предложили избавиться от тревоги и преодолеть стресс

В столице с 10 по 12 ноября прошёл восьмой городской фестиваль психопросвещения «Psyfest 2023: осеннее обострение».

Как отметила пресс-служба комплекса социального развития Москвы, фестиваль направлен на то, чтобы при помощи бесплатных и анонимных консультаций психологов узнать, как построить здоровые отношения, избавиться от негатива, справиться с тревогой и паническими атаками, побороть зависимость от гаджетов, преодолеть стресс.

«На фестивале мы постарались создать атмосферу доверия и душевного комфорта для каждого его участника», — отметил главный психиатр Департамента здравоохранения Москвы, главный врач психиатрической клинической больницы № 1 имени Н.А. Алексеева профессор Георгий Костюк.

Среди экспертов фестиваля — специалисты психиатрических больниц имени Н.А. Алексеева, имени П.Б. Ганнушкина, № 13 и 5, Центра психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой, Центра патологии речи и нейрореабилитации, психоневрологического центра имени З.П. Соловьёва, Московского научно-практического центра наркологии. Пришедшие на мероприятие смогли посетить интерактивные семинары, мастер-классы, психологические тренинги, а также занятия по арт-, музыка-, танцевально-двигательной и другим видам терапии.

И тебя вылечат...

О психическом здоровье граждан говорят не первый год. В СМИ время от времени появляются новости о том, что голая девушка проехала на лошади по центру Москвы и тому подобное.

Месяцем ранее, с 9 по 15 октября в России прошла неделя сохранения психического здоровья, приуроченная к Всемирному дню психического здоровья, который отмечается 10 октября. Этот день отмечается с целью информирования общества о существующих проблемах в области психического здоровья. Впервые эту дату отметили 10 октября 1992 года и с этого момента стали праздновать ежегодно. Тема празднования в 2023 году основана на свободе, равенстве и праве каждой личности и прошла под девизом: «Психическое здоровье — всеобщее право человека». В России же Всемирный день психического здоровья отмечается с 2002 года по инициативе главного психиатра Министерства здравоохранения России, академика РАМН Татьяны Дмитриевой. В этот день свой профессиональный праздник отмечают врачи-психиатры.

Что касается непосредственных проблем с психическим здоровьем россиян, то, по данным Всемирной организации здравоохранения, в России в 2023 году наблюдается рост заболеваемости депрессией. Бо-

лее 16 миллионов человек страдают от этого состояния, что составляет около 11% населения страны. При этом количество людей, страдающих депрессией, продолжает расти из года в год. В 2023 году на территории России число пациентов с этим недугом увеличилось на 14,6% по сравнению с 2022 годом. Это касается как мужчин, так и женщин, а также лю-



дей разных возрастных групп. Медики среди причин роста депрессии называют стресс и перенапряжение, а также низкий уровень жизни. Одиночество — ещё одна причина. Время, проводимое в одиночестве, неизбежно ведёт к негативным мыслям, которые затем могут перерасти в серьёзное психическое заболевание.

Стоит отметить, что с 2020 года на фоне пандемии COVID-19 количество людей с психическими заболеваниями увеличилось на 30%. Москва стала четвёртой в рейтинге по количеству пациентов с психическими расстройствами. Показатель заболеваемости на 100 тысяч населения в столичном регионе за 2020 год составил 2005 случаев, то есть каждый 50-й москвич имел официально подтверждённый диагноз.

Голодные игры

Несмотря на то, что многие психические болезни уходят корнями в прошлые столетия, в России о них впервые заговорили лет 30 назад. Связано ли это с приходом в страну либеральных, западных ценностей, покажет время, но в СССР о таком мало кто знал. Например, новомодный недуг среди девушек и женщин — анорексия. К слову, 16 ноября во всём мире отмечается День без диет, или Международный день борьбы с анорексией. Первые описания проявлений этого тяжелого нервного заболевания, приводящего к полному истощению организма вплоть до летального исхода, приходятся ещё на XVII век. Но в России о нём заговорили лишь пару десятков лет назад, когда эталоном женской красоты стали худощавые манекенщицы и модели.

Как и булимия, нервная анорексия — это расстройство пищевого поведения, но в отличие от булимии, когда женщина может то набирать вес, то худеть, постоянно насильно вызывая рвоту, анорексия характеризуется аномально низкой массой тела, страхом набрать вес и искажённым восприятием собственного тела. Женщины строго ограничивают калорийность и количество потребляемой пищи, доводя себя буквально до истощения. И независимо от того, сколько килограммов потеряно,

продолжают опасаться набора веса. Как отмечают психиатры, анорексия — крайне нездоровый, опасный для жизни способ справиться с эмоциональными проблемами. И самое страшное, что эта болезнь часто приводит к смерти. Так, этот недуг не смогли побороть певица Карен Карпентер, топ-модель Анна Каролина Рестон и многие другие некогда привлекательные и знаменитые девушки. В социальных сетях и в отечественных ток-шоу достаточно часто появляются наши соотечественники находящиеся на грани жизни и смерти от чрезмерной худобы под влиянием этой болезни.

Бич нашего времени и чрезмерное увлечение ЗОЖ, которое идёт в разрез с пониманием правильного питания и не лучшим образом отражается на организме. Это прежде всего сыроедение, фрутоедство, веганство — когда люди не только не получают животные жиры, но и отказываются от обработанной и тёплой пищи, предпочитают питаться только соками или фруктами.

Недавно ряд СМИ рассказали о смерти 39-летней блогера-сыроеда Жанны Самсоновой, или Жанна д'Арт, как она сама называла себя в соцсетях. Молодая женщина скончалась в Малайзии. Предположительная причина смерти — истощение или инфекция. Последние 17 лет женщина путешествовала по разным странам Азии, занималась йогой, духовными практиками и пропагандировала отказ не только от мяса, но и тепловой обработки пищи. Она пила только соки и смузи.

«Я чувствую себя Иисусом, которого не признали за его знания и распяли на кресте за то, что он нёс людям знания и свет», — рассказывала она в своем

блоге, имея несколько десятков тысяч подписчиков. Друзья Жанны били тревогу из-за её состояния. Но та отказывалась от помощи.

Ужасна и недавняя история о гибели младенца в Сочи, когда его отец, блогер-сыроед Максим Лютый, довёл месячного ребёнка до смерти от истощения. Слишком маленького и худенького даже для месячного возраста малыша в больницу привезли родители, но медики ничем не смогли помочь — ребёнок скончался ещё по дороге.

Другой супружеской паре, веганам из Красноярска, следователи предъявили обвинение по двум статьям в связи со смертью их двухлетней дочери. По данным следствия, родители не обеспечивали качественное и своевременное кормление ребёнка, из-за чего у малышки развилось хроническое расстройство питания и анемия. В апреле девочка заболела коронавирусом, и ослабленный организм не справился с инфекцией. Родители ребёнка не обращались к врачам, пока не стало слишком поздно.

Стоп-слово от Росгвардии

Ну и напоследок. Прошедшим летом после жалоб местных жителей под Орехово-Зуево разогнали БДСМ-фестиваль. Как оказалось, это тематическое ме-

роприятие в лесу недалеко от деревни Анциферово проходило ни много ни мало уже 10 лет, и туда съезжались люди со всей страны, имеющие, мягко говоря, странные увлечения.

«Территория, свободная от предрассудков и непонимания. Сообщество единомышленников, опытных тематиков и новичков, объединённых страстью к Теме, готовых делиться опытом и эмоциями», — гласил анонс мероприятия. Гостям предлагали питание, тематические развлечения, кинотеатр под открытым небом, фотозону, баню и ряд других изюминок для взрослых. Стоимость входных билетов организаторы оценивали в 5000 рублей. После того, как туда прибыли представители ОМОН и Росгвардии, на площадке были найдены: плётки, наручники, подвесы и другие специфические девайсы.

Представители правозащитного центра «Сорок сороков» на своих страницах в социальных сетях тогда сообщили: «Такие люди могут заниматься чем угодно дома за закрытыми дверями, но не должны выходить со своей мерзостью дальше своего порога и личного безумия». Сотрудники правоохранительных органов попросили участников мероприятия разъехаться, а организаторов задержали.

Мария Климанова
по материалам СМИ

Сократим рабочую неделю?

Сенатор Российской Федерации от Ульяновской области коммунист Айрат Гибадинов внёс в Государственную Думу закон о сокращении рабочей недели на один час — он предложил сделать пятницу сокращённым рабочим днём.

«Предложение о необходимости сокращения трудовой недели я озвучил ещё летом этого года, — прокомментировал свой законопроект Гибадинов. — Инициатива назревала давно. Современные условия труда негативно сказываются на психическом и моральном состоянии наёмных рабочих.

Несмотря на то, что Трудовой Кодекс устанавливает продолжительность рабочего времени не больше 40 часов в неделю — большая часть работодателей вынуждает сотрудников работать сверхурочно. Кроме того, прошедшая пандемия и переход на удалённую работу ещё сильнее стёрли рамки привычного трудового графика.

Новые условия и адаптация технологий к «удалёнке» привели к тому, что люди стали работать non-stop. Всё это провоцирует ряд проблем: люди не отвлекаются от рабочих задач и постоянно находятся на связи. В долгой перспективе это вызывает выгорание, стресс, хроническую усталость и в целом плохо влияет на психику человека и способствует снижению производительности труда.

Кроме того, подчеркну, внесённые изменения никак не повлияют на размер заработных плат. Инициатива целиком направлена на создание благоприятных условий труда».

