

Б. Э. Абрамов, И. М. Сквиря
Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

ПСИХИКА: ИЗУЧАТЬ, БЕРЕЧЬ, УКРЕПЛЯТЬ, РАЗВИВАТЬ

Мир уже никогда не будет прежним.

Александр Лукашенко

Сегодня охрана психического здоровья во многих странах мира вышла в число приоритетных социально-экономических задач. Существенно увеличивается бюджет этой области (до 10–12 % от общего бюджета здравоохранения), растет число занятых в этой сфере специалистов — как психиатров, так и представителей смежных дисциплин. Обращает на себя внимание следующая закономерность: чем выше уровень экономического развития страны, тем большее число врачей-психиатров относительно количества проживающего там населения. С одной стороны, наличие экономических ресурсов позволяет иметь такое количество специалистов, а с другой, поддержание высокого уровня психического здоровья населения, способствует развитию экономики и социальному благополучию [1]. К примеру: в Австрии живут, примерно, столько же людей как в РБ, но там психотерапевтов — 6908, а у нас — 275.

В документе ВОЗ «О состоянии здравоохранения в мире» (2001) к числу основных рекомендаций по развитию системы здравоохранения отнесены: улучшение распознавание и лечения психических расстройств в системе первичного здравоохранения, обеспечение современными психотропными препаратами лечебных учреждений разного профиля, обучение врачей разных специальностей знаниям и навыкам в этой сфере) в системе первичного здравоохранения, обеспечение современными психотропными препаратами лечебных учреждений разного профиля, обучение врачей разных специальностей знаниям и навыкам в этой сфере).

Новая редакция Закона РБ «О психиатрической помощи», вступившая в силу 24 мая 2020 года, наделяет врача общей практики правом лечить психические расстройства, не представляющие непосредственной опасности для жизни и здоровья пациентов и других лиц.

Улучшение психического здоровья включено в цели устойчивого развития ООН до 2030 года в качестве отдельного индикатора (наряду с другими неинфекционными заболеваниями). По данным аналитических отчетов ВОЗ, вероятность психических заболеваний в странах мира коррелирует с бедностью, безработицей, экономическим спадом, долгами населения, высоким уровнем злоупотребления алкоголя. Психические заболевания, особенно депрессия и тревожные состояния, часто сочетаются с соматическими патологиями, ухудшая их течение и прогноз [4]. Пугающий симптом: при более высоком уровне благосостояния, комфорта и безопасности число суицидов в развитых странах мира гораздо выше, чем в традиционных обществах [5].

В ходе Всероссийской научно-практической конференции «Медицинская реабилитация при COVID-19 : постковидный синдром» (23 апреля 2021 г.) ведущие специалисты РФ и РБ обсудили все аспекты проблемы. Один из спикеров, ректор ГомГМУ, д.м.н., академик РАЕН И. О. Стома отметил в своем докладе: «<...> крайне важно уделять внимание психологическим проблемам: то ли это биологическое влияние COVID-19, то ли изоляция, но уже есть данные о повышении количества суицидов после инфекции. В депрессивном состоянии

в первые месяцы после инфекции находятся около 50 % пациентов». Исследования ученых Кембриджского университета показало — влияние тяжелой формы «ковида» на мозг сопоставимо со старением на 20 лет [6].

Мы живем в мире чрезвычайной сложности. Он «<...> просто кишит псевдокомпетентными мыслителями, горе-профессионалами, недовольными всем и вся: подчиненными, журналистами, которые ни в чем детально не разбираются, и лепят все подряд; блогерами, которые заняты исключительно ростом подписчиков и монетизацией своей площадки, политиками, которым в принципе все равно, что они несут, главное — чтобы нравилось и т. д., и т. п.» [5]. Современный человек не может сказать, что он хочет. У него вроде бы все есть, все неплохо. Но чего-то не хватает, а чего — непонятно. Возникает тоска, одолевает чувство одиночества и бессмысленности существования, тягостное ощущение отсутствия внятных перспектив и упадок сил.

Серафим, епископ Бобрыйский и Быховский пишет о кризисе экономики, нежизнеспособности нынешней мировой системы: «Не может быть хорошо там, где каждый хочет быть лучше других. Такая экономика просто запрограммирована на постоянный сбой. Однако человечество упорно не хочет радикально менять систему экономических отношений, построенных на взаимной ненависти и конкуренции. Кризис личности, приводящий в итоге к самоубийству, также подталкивает к пониманию необходимости перемен во взгляде на саму жизнь. Самоубийство из индивидуальной трагедии и личного кризиса превратилось в кризис общественный. Массовый кризис личности — это кризис того смысла жизни, носителями которого является большинство из нас (греческое слово «кризис» означает «суд») [8]. Между экономическим и личностным кризисами существует причинно-следственная связь. Зачастую люди сводят счеты с жизнью, чувствуя финансовую безысходность. Однако это фактор срабатывает как мотив для совершения суицида только в рамках определенного мировоззрения, каковым является идеология потребления, яростно навязываемая через СМИ и массовую культуру. Жизнь перестает быть самооценной. Нельзя быть счастливым только потому, что ты родился на свет Божий. Жизнь твоя удалась, если соответствует сегодняшним меркам. И не всякую жизнь следует жить, а только лишь ту, которая успешна. Основа этой идеологии — самолюбие. На этом фундаменте строится вся система ценностей такого стиля жизни. Сей фундамент весьма непрочен и порочен, ибо для каждого эгоиста самое трагичное — осознание «вопиющей несправедливости»: огромного разрыва между «Я» реальным, и «Я» идеальным образом, навязанным современной шоу-культурой и рекламой. Епископ Серафим вывел «формулу» суицида: $x + \text{амбиции} + \text{самолюбие}^2 = \text{самоубийство}$, где x — любые жизненные трудности (нехватка денег, несчастная любовь, проблемы в семье и т. д.). Эгоизм и построенная на нем идеология не могут быть смыслом жизни. «Разве что смыслом смерти, и то не самым лучшим». Идеология потребления — это всего мировоззренческий суррогат [8].

Чтобы заглушить эту боль, внутреннюю пустоту, современники суетятся, пичкают, накачивают себя новыми порциями информационного потребления — сериалы, шоу, новости и сплетни. Интерес многих людей сводится к нехитрым потребностям — вкусно поесть, выпить, посмотреть веселенького (или страшенького), полежать. На работе желательно не напрягаться, съездить красиво в отпуск, тусить с кем-нибудь, заводить новые сексуальные связи. И — постоянное селфи. От цивилизации текста и мысли (Гутенберга) мы перешли к цивилизации братьев Люмьер — бегущим по экрану картинкам и бесплотным фантазиям. Мышление перестает структурировать информацию, оно стало изображательным. Подписчики социальных сетей теряют ощущение времени — проводят за этим занятием (лишним всякого смысла) в два с половиной раза больше времени, чем им кажется. Происходит системное искажение восприятия — и у тех, кто создает контент, и у потребителей. Наш мозг вынужден очень быстро сортировать контент по степени его полезности, интересно-

сти, важности. Где-то среди этой судорожной сортировки теряется самая главная составляющая — достоверность. «Даваясь информацией», мы выхватываем из общей массы (чаще всего эмоционально) то, что цепляет нас. Поскольку уровень контента снижается, даже интеллектуальный продукт становится менее интеллектуальным. Лишь на общем фоне, где царствует абсолютный примитивизм, он кажется чем-то особенным. Если сложного контента все меньше, а потреблять его все сложнее из-за бесконечного числа отвлекающих факторов, то скоро уже не будет и сложного человека. Контент — это то, что формирует нас (хотим мы этого или нет — мы — то, что мы знаем).

Выводы

Учитывая беспрецедентное повышение значения психологических аспектов в деятельности современного врача, считаем необходимым:

- включить в учебные планы всех кафедр медвузов вопросы медицинской деонтологии, врачебной этики, цифровой гигиены, психотерапевтического сопровождения лечения, реабилитации и профилактики всех заболеваний;
- запретить во время учебных занятий использование мобильных телефонов любых марок, если это не предусмотрено учебным планом;
- проводить практические занятия единым блоком — медицинская психология, затем психиатрия. В итоговом экзамене по психиатрии в каждый билет включить вопрос по медицинской психологии, что повысит мотивацию изучения предмета;

В нашем вузе трижды проводился факультатив для студентов 5-го курса лечебного факультета — «Психотерапия и наркология в работе врача общей практики». На курсе психиатрии проводятся циклы повышения квалификации и переподготовки не только для психиатров-наркологов, но и врачей других специальностей.

Популяризируем психологические знания в средствах массовой информации. Два года на официальном сайте ГомГМУ в интернете ведем рубрику «Азбука оптимизма». Выпущено 29 материалов. В 2019 году совместно с учреждением здравоохранения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» подготовлено и издано учебно-методическое пособие «Профилактика суицидов в СМИ, трудовых и учебных коллективах». Повторно издано в 2020 году.

В 2020 году выпущено переработанное и дополненное учебно-методическое пособие «Медицинская психология» для студентов 5 курса учреждений высшего образования, обучающихся по специальностям 1 – 79 01 01 «Лечебное дело» и 1 – 79 01 04 «Медико-диагностическое дело».

Альберт Эйнштейн когда-то сказал: «Для того, чтобы познать Вселенную, достаточно двух наук: физики и психологии». Сегодня физическая сущность человека недогружена, а психологическая подвергается колоссальным перегрузкам, что требует психику изучать, беречь, защищать и развивать.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Евсегнеев, Р. А.* Колонка главного редактора / Р.А. Евсегнеев // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2019. – Т. 10, № 2. – С. 183–184.
2. Медицинский вестник. – 2019. – № 41. – С. 19.
3. Медицинский вестник. – 2020. – № 30. – С. 12.
4. Медицинский вестник. – 2019. – № 8. – С. 12.
5. Курпатов, А.В. Чертоги разума. Убей в себе идиота! / А. Курпатов. – СПб. : ООО «Дом печати Издательства Книготорговли «Капитал». – 2019. – 416 с.
6. Аргументы и факты в Белоруссии // 2020. – № 19. – С. 6.
7. *Александровский, Ю.* // СБ Беларусь сегодня. – 2010. – 4 февраля. – С. 4.
8. Серафим. Кризис личности — это кризис смысла жизни / Серафим // СБ Беларусь сегодня. – 2012. – № 128. – С. 11.