

## Актуалии

# Пандемия тревожности

**Заболеваемость психическими расстройствами растет. Об этом сообщили специалисты во время пресс-конференции «Здоровье нации и способы его укрепления: профилактика и лечение психических расстройств».**

## Обостренное восприятие

В мире почти миллиард человек страдают психическими расстройствами. По данным ВОЗ, психические расстройства входят в первую пятерку заболеваний, ведущих к потере трудоспособности. Как отметил заместитель директора (по медицинской части по психиатрии) РНПЦ психического здоровья, кандидат мед. наук **Сергей Осипчик**, в условиях COVID-19 проблема обостряется.

— Пандемия создает неопределенность, в условиях которой человек начинает тревожиться. Нарастающая тревога способствует нарушению сна, что снижает производительность труда, а это в свою очередь приводит к увеличению тревоги, т. е. круг замыкается, — поясняет Сергей Иванович. — Сейчас, когда отработаны механизмы оказания помощи при COVID-19, психозэмоциональный фон стал менее напряженным.

Однако некоторые люди склонны к развитию нервно-психических расстройств, паническим настроениям и чрезмерной ранимости при восприятии информации.

— Психотерапевт поможет снизить остроту восприятия информации — как немедикаментозными, так и медикаментозными («дневные» транквилизаторы) методами. Обычные раздражители перестанут оцениваться как запредельные. В случае, если человек уже страдает психическим расстройством, необходимо направление к психиатру-наркологу, — подчеркивает Сергей Осипчик. — К слову, один из показателей психической дисфункциональности — нарушение сна.

За последние 3 года число пациентов, находящихся под наблюдением психиатра-нарколога, увеличилось. Если в 2018 году это были 105 408 человек, то в конце 2020-го — 108 808.

— Растет заболеваемость расстройствами шизофренического спектра, а также деменцией, проблема которой во всем мире стоит чрезвычайно остро, — поясняет Сергей Осипчик.

## Высокий показатель

Заведующая отделом социологии социальной сферы Института социологии НАН Беларуси, кандидат соц. наук **Наталья Сосновская** сообщила о результатах исследования суицидального поведения.

— По данным национальной статистики, доля смертности по причине суицида в Беларуси составляет 1,5 %. Это высокий показатель, который соответствует мировому, — отмечает Наталья Александровна.

В исследовании участвовали 2 100 человек. У 4,7 % возникали суицидальные мысли (чаще среди молодых людей до 25 лет).

— По мнению респондентов, основными причинами самоубийств могут быть психологические — затяжная депрессия, потеря смысла жизни и отсутствие жизненной перспективы. Затем идут социальные факторы — давление или насилие в семье, а также давление или травля со стороны общества, что особенно выделяет молодежь в возрасте до 25 лет, — акцентирует внимание Наталья Сосновская. — Среди других причин — тяжелая болезнь, потеря работы, материальные проблемы и др.

Наиболее эффективной мерой профилактики опрошенные считают распространение информации о телефонных линиях бесплатной анонимной психологической помощи, а также предотвращение кибербуллинга и контроль за содержанием интернет-контента. Важной мерой профилактики среди детей и подростков названо повышение осведомленности родителей о признаках суицидального поведения.

**Анжелика Савченко, «МВ».**