



No health without mental health:

Охрана психического здоровья людей, уязвимых к ВИЧ-инфекции: помощь на базе сообществ

Петрова Анастасия – психотерапевтка, директорка АНО «Партнёрство равных»член(ка) Форума СР,

Обо мне



Я/МЫ Партнёрство равных

АНО “Партнёрство равных” - объединение людей и профессионалов, живущих с психическими расстройствами. В 2018 году мы зарегистрировались, чтобы развивать помощь в сфере ментального здоровья на базе сообществ.

Мы делаем: группы взаимопомощи, равное консультирование, обучение активистов, психпросвет и книжки про активизм. Мы верим в то, что помощь “равный-равному” спасет мир:)

С 2021 года мы стали работать в направлении охраны психического здоровья людей с ВИЧ+ статусом и всех ключевых групп. За это время мы выпустили брошюру, провели обучение, а сейчас проводим исследование!



Понятие психического здоровья

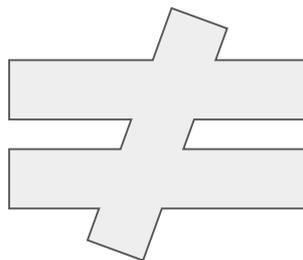
Психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества.

Это неотъемлемый компонент здоровья и благополучия, который лежит в основе наших индивидуальных и коллективных способностей принимать решения, строить отношения и формировать мир, в котором мы живем.



Понятие психического здоровья

**Психическое
здоровье**



**Психологиче
ское
состояние**

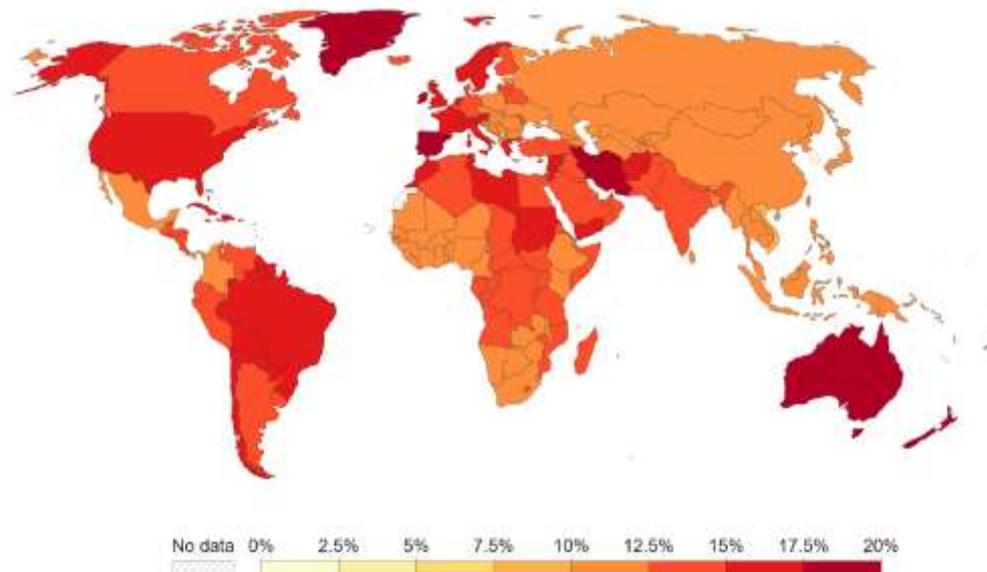


Психические расстройства: определение

Психическое расстройство характеризуется клинически значимым нарушением когнитивной функции, эмоциональной регуляции или поведения человека. Обычно оно сопровождается дистрессом или серьезными функциональными нарушениями. Известно множество различных типов психических расстройств. Психические расстройства также называют нарушениями психического здоровья.



Доля населения с расстройствами психического здоровья, 2019 г.



Source: IHME, Global Burden of Disease (2019)

OurWorldInData.org/mental-health • CC BY





Психические расстройства: распространенность

В 2019 г. каждый восьмой человек на планете, т.е. в общей сложности 970 миллионов человек, страдал психическим расстройством, причем наиболее распространенными были тревожные и депрессивные расстройства.

В 2020 г. на фоне пандемии COVID-19 число людей, страдающих тревожными и депрессивными расстройствами, значительно возросло. По предварительным оценкам только за один год распространенность тревожных и серьезных депрессивных расстройств увеличилась на 26% и 28% соответственно.

В 2019 г. тревожными расстройствами страдало 301 млн человек, включая 58 млн детей и подростков. Тревожные расстройства характеризуются чувством сильного страха и беспокойства и связанными с этим нарушениями поведения.





Психические расстройства: распространенность

В 2019 г. депрессией страдало 280 млн человек, включая 23 млн детей и подростков. Депрессия отличается от обычных перепадов настроения или кратковременных эмоциональных реакций на трудные ситуации в повседневной жизни.

В 2019 г. биполярным расстройством страдало 40 млн человек. Для людей с биполярным расстройством характерно чередование депрессивных и маниакальных симптомов.

Шизофренией страдают примерно 24 миллиона человек, или 1 из 300 человек в мире. Продолжительность жизни людей с шизофренией ниже средней на 10–20 лет. Шизофрения характеризуется значительными нарушениями в восприятии реальности и изменениями поведения.



ВОЗ и психическое здоровье

- Каждый восьмой человек в мире живет с психическим расстройством
- Психические расстройства сопровождаются значительными нарушениями мышления, эмоциональной регуляции или поведения
- Известно множество различных типов психических расстройств
- Существуют эффективные способы профилактики и лечения психических расстройств
- Большинство людей не имеют доступа к эффективной помощи



ВИЧ и психическое здоровье: двунаправленная связь

Психические расстройства повышают риск инфицирования ВИЧ, (употребление инъекционных наркотиков, небезопасный секс, сексуальное насилие) и реже обращаются за информацией и услугами здравоохранения.

а люди, живущие с ВИЧ, подвержены высокому риску возникновения психического расстройства.

Психические расстройства связаны с более низкой приверженностью лечению ВИЧ, поведением повышенного риска и более низкой вовлеченностью в профилактику ВИЧ.



Угрозы психическому здоровью, психосоциальному благополучию и качеству жизни людей, живущих/уязвимых к ВИЧ

По данным Европейской клинической ассоциации, среди людей, живущих с ВИЧ, распространенность депрессии достигает 40%.

В руководстве ВОЗ 2016 года «Уход и поддержка при ВИЧ» говорится, что депрессии подвержены от 18% до 81% людей, живущих с ВИЧ, в зависимости от метода исследования и изучаемой группы населения. При этом EACS говорит о том, что депрессия оказывает **существенное влияние на лечение ВИЧ. а также существенно снижающих качество жизни ЛЖВ и других ключевых групп.**



Угрозы психическому здоровью, психосоциальному благополучию и качеству жизни людей, живущих/уязвимых к ВИЧ

По данным исследований, тяжесть депрессии ассоциируется с более быстрым снижением уровня CD4-клеток и повышении частоты летальных исходов. Людям, живущим с ВИЧ и имеющим депрессию, требуется в два раза больше времени для подавления вируса, чем людям, живущим с ВИЧ, не имеющим депрессии (PenceBW, MillerWC, GaynesBN, EronJJ. Psychiatric illness and virologic response inpatients initiating highly active antiretroviral therapy. JAcquirImmuneDeficSyndr. 2007; 44:159–166). Также существуют данные, подтверждающие влияние депрессии на приверженность лечению ВИЧ.



Угрозы психическому здоровью, психосоциальному благополучию и качеству жизни людей, живущих/уязвимых к ВИЧ

Также существуют данные, подтверждающие влияние депрессии на приверженность лечению ВИЧ. Вероятность полной приверженности лечению была в 3,8 раза выше у лиц, не страдающих депрессией, чем у лиц, страдающих депрессией, независимо от их этнической принадлежности (Depression and adherence to antiretroviral treatment in HIV-positive men in São Paulo, the largest city in South America: Social and psychological implications, [Ricardo Pereira de Moraes](#)^{1,*} and Jorge Casseb, 2017¹).



Угрозы психическому здоровью, психосоциальному благополучию и качеству жизни людей, живущих/уязвимых к ВИЧ

Всего в 40 исследованиях (12 когорт, 27 поперечных и 1 вложенное исследование случай-контроль) было выявлено 185 199 ЛЖВС. Общая частота завершения самоубийства среди ЛЖВС составила 10,2/1000 человек (95% ДИ: от 4,5 до 23,1), что означает в 100 раз более высокий показатель смертности от самоубийств, чем общемировой показатель 0,11/1000 населения.

Распространенность суицидальных попыток в течение жизни составила 158,3/1000 человек (95% ДИ: 106,9–228,2), а суицидальных мыслей — 228,3/1000 человек (95% ДИ: 150,8–330,1).



Угрозы психическому здоровью, психосоциальному благополучию и качеству жизни людей, живущих/уязвимых к ВИЧ

В 100 раз

выше смертность от суицида, среди людей, с ВИЧ+ статусом*



Иные факторы, негативно влияющие на психическое здоровье ключевых групп: интерсекциональность

Стигматизация и дискриминация, связанная с социальной идентичностью, поведением и правовым статусом, например:

- Принадлежность к ЛГБТИ
- Употребление наркотиков
- Секс-работу
- Неконформное или небинарное гендерное самовыражение
- Опыт пребывания в местах лишения свободы
- Миграционный или иммиграционный статус



Иные факторы, негативно влияющие на психическое здоровье ключевых групп: криминализация

Политические и законодательные нормы, криминализирующие или затрагивающие:

- Ключевые группы населения, включая работников секс-индустрии, гомосексуалов и других мужчин, практикующих секс с мужчинами, людей, употребляющих инъекционные наркотики, и транссексуалов.
- Людей с психическими и неврологическими расстройствами и расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ.
- Неразглашение ВИЧ-статуса, потенциально опасных контактах и случаев передачи инфекции.



Факторы, дополнительно негативно влияющие на психическое здоровье ключевых групп: криминализация

Политические и законодательные нормы, криминализирующие или затрагивающие:

- Употребление психоактивных веществ.
- Услуги по снижению вреда и лечению расстройств, связанными с употреблением психоактивных веществ.
- Возраст согласия на получение услуг в области сексуального и репродуктивного здоровья.



Факторы, дополнительно негативно влияющие на психическое здоровье ключевых групп: насилие

Опыт пережитого насилия, в том числе:

- Сексуальное насилие в детстве.
- Жестокое обращение с детьми или безнадзорность. Разновозрастные сексуальные отношения и детские браки.
- Гендерное насилие.
- Насилие со стороны интимного партнера.
- Насилие со стороны полиции.



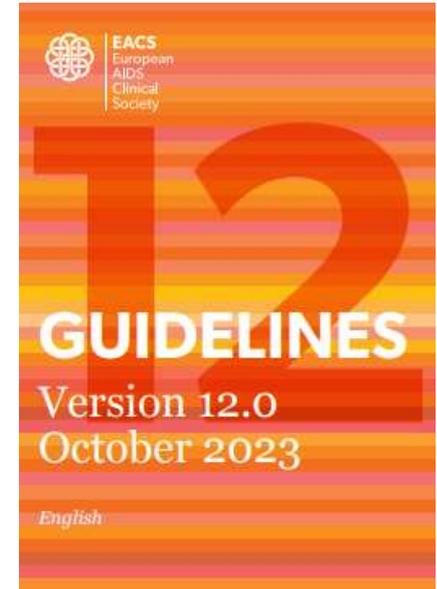
Myth:
Domestic violence only affects women.

Fact:
40% or more domestic violence victims are men.



Интеграция программ по охране психического здоровья и профилактике ВИЧ

Mental Health: Depression and Anxiety Disorders	106
Depression: Management	107
Classification, Doses, Safety and Adverse Effects of Antidepressants	108
Drug-drug Interactions between Antidepressants and ARVs	109
Anxiety Disorders: Screening and Diagnosis	110
Anxiety Disorders: Management	111
Classification, Doses and Adverse Effects of Anxiolytics and Other Medications used to Treat Anxiety	112
Drug-drug Interactions between Anxiolytics and ARVs	113
Algorithm for Diagnosis and Management of Cognitive and Central Nervous System Neurological Symptoms	114



<https://www.eacsociety.org/media/guidelines-12.0.pdf>



Интеграция программ по охране психического здоровья и профилактике ВИЧ

- Введение
- Непрерывность услуг по ВИЧ
- Интеграция мероприятий и услуг по ВИЧ и охране психического здоровья, неврологии и злоупотребления психоактивными веществами
- Соображения относительно интегрированных услуг в связи с ВИЧ и психическим здоровьем, неврологическими состояниями и состояниями, связанными с употреблением психоактивных веществ
- Мониторинг и оценка
- Пробелы в научных исследованиях
- Приложения с избранными руководствами и другими ресурсами, страновые примеры и др.



<https://www.unaids.org/ru/resources/documents/2022/integration-mental-health-hiv-interventions>



Интеграция мероприятий и услуг

Поддержка и вмешательства на уровне сообщества



- | | | | |
|---|--|--|---|
| Системная интеграция | | | Социальные услуги |
| Сектор охраны психического здоровья | | | Сектор ВИЧ |
| Сектор первичной медико-санитарной помощи | | | Услуги по снижению вреда и употребления психоактивных веществ |

- ★ Необходимо внедрять услуги по охране психического здоровья в сервисы по ВИЧ
- ★ Необходимо включать сервисы по ВИЧ в услуги по охране психического здоровья

Интеграция программ по охране психического здоровья и профилактике ВИЧ

Таблица 2.

Мероприятия по укреплению психического здоровья, поддержке и лечению психических расстройств, которые могут быть реализованы на уровне общины и в учреждениях здравоохранения на уровне общины

Обсуждение психического здоровья	Укрепление психического здоровья и профилактика расстройств	Поддержка людей с психическими расстройствами	Выздоровление и реабилитация
Просвещение населения в вопросах психического здоровья	Здоровый образ жизни	Поощрение прав человека	Последующая деятельность на уровне общин
Сокращение стигматизации, дискриминации и социального отчуждения	Формирование практических навыков	Выявление психических расстройств	Поддержка в области профессиональной подготовки, образования и жилья
Привлечение к сотрудничеству людей с психическими расстройствами и их семей	Формирование навыков ухода	Взаимодействие и выстраивание отношений	Восстановление социальных связей и общности
	Профилактика самоубийств	Предоставление психологических вмешательств	Самопомощь и самоуход, и оказание поддержки по принципу «равный равному»
	Профилактика употребления наркотиков и расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ	Обращение за дополнительным уходом и услугами	
	Самопомощь для сотрудников общественных организаций	Поддержка лиц, осуществляющих уход, и семей	

<https://www.unaids.org/ru/resources/documents/2022/integration-mental-health-hiv-interventions>



Обучение первичному скринингу и маршрутизации клиентов с депрессией и ВИЧ на базе сообщества: брошюра 2022

«ЛИЦО ДЕПРЕССИИ» ИЛИ КАК РАСПОЗНАТЬ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У КЛИЕНТА ИЛИ КЛИЕНТКИ?

Скрининг депрессии – это в первую очередь обязанность профессионалов в сфере психического здоровья. Однако именно равные консультанты могут заметить первые признаки депрессии у клиента.

Начать разговор можно с открытых вопросов, например, «Как Вы себя чувствуете? Как Ваше настроение? Чем Вы сейчас занимаетесь? Хватает ли Вам энергии в течение дня?».

Для проведения скрининга депрессии следует задать два основных диагностических вопроса:



1. Часто ли в последние месяцы вы испытываете чувство подавленности, грусти и безнадежности?
2. Потеряли ли вы интерес к видам деятельности, которые раньше вам нравились?

Если хотя бы на один из этих вопросов клиент дал положительный ответ, имеет смысл провести дополнительную диагностику. Она включает в себя:

- а) оценку наличия симптомов,
- б) тест с использованием шкалы депрессии Бека (Beck Depression Inventory, BDI).

В Европейских клинических рекомендациях по ВИЧ-инфекции рекомендуется следующий алгоритм оценки симптомов депрессии.

Депрессия среди людей, живущих с ВИЧ

Руководство для равных консультантов



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ЛЮДЕЙ ЗАТРОНУТЫХ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ «ПАРТНЕРСТВО РАВНЫХ»

ПАРТНЕРСТВО РАВНЫХ

EA TG European AIDS Treatment Group

ПОДДЕРЖКА И МАРШРУТ ДЛЯ КЛИЕНТОВ С ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ И ДЕПРЕССИЕЙ

На наш взгляд, **главная цель равного консультанта при работе с клиентом или клиенткой с депрессией и ВИЧ – помочь им найти ресурсы для борьбы с депрессией через эмоциональную поддержку, информирование и выработку плана действий.**

Лечение депрессии каждого человека будет выглядеть по-разному, но в идеале оно должно содержать следующие компоненты:

- ✓ Медикаментозную терапию, если она назначена;
- ✓ Психотерапию (отдавая предпочтение когнитивно-поведенческой терапии, терапии, ориентированной на решение проблем, и другим видам психотерапии с доказанной эффективностью);
- ✓ Самостоятельную работу над негативным мышлением и поведением;
- ✓ Психологическую поддержку, которая может оказываться как психотерапевтом, так и самим равным консультантом;
- ✓ Поддерживающее окружение, которое может включать группы взаимопомощи и другие сообщества, где практикуется безопасное общение и взаимная поддержка;
- ✓ Заботу о физическом здоровье, включая здоровый сон, физическую нагрузку, режим сна и бодрствования, а также посещение врачей различного профиля.

Обучение первичному скринингу и маршрутизации клиентов с депрессией и ВИЧ на базе сообщества: обучение 2022

Проведено 10 обучающих семинаров для равных консультантов из ключевых групп по вопросам депрессии среди людей, уязвимых к ВИЧ, её влиянию на качество жизни, причинам, первичному скринингу и маршрутизации клиентов. Посетило семинары проекта 80 представителей ключевых групп: 50 очные мероприятия и 30 онлайн.

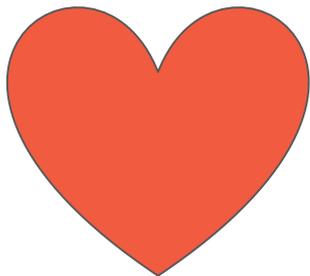


Мониторинг и расширение доступа к услугам по охране психического здоровья для людей, уязвимых к ВИЧ, силами сообщества, 2023

1. Будет разработана система мониторинга доступа к услугам по охране психического здоровья для ключевых групп.
2. Будет собрана актуальная информация о возможностях получения помощи в связи с психическим здоровьем для представителей групп, уязвимых к ВИЧ (ЛУН, СР, МСМ, ЛЖВ, ТГЛ) во всех регионах.
3. Будут описаны барьеры в получении психологической и психиатрической помощи для представителей ключевых групп.
4. Будут сформулированы основные рекомендации по улучшению доступа к получению помощи в связи с психическим здоровьем для представителей групп, уязвимых к ВИЧ (ЛУН, СР, МСМ, ЛЖВ, ТГЛ) во всех регионах.
5. Рекомендации по итогам исследования будут представлены Министерству Здравоохранения РФ и другим заинтересованным сторонам.



Мониторинг и расширение доступа к услугам по охране психического здоровья для людей, уязвимых к ВИЧ, силами сообщества: элементы проекта



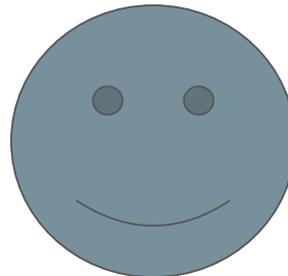
Рабочая группа



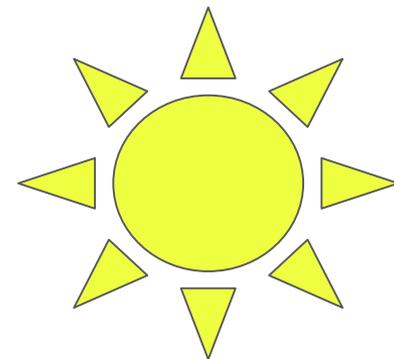
Опрос гугл



ТГ -бот



Документарий



Радио



Мониторинг и расширение доступа к услугам по охране психического здоровья для людей, уязвимых к ВИЧ, силами сообщества, 2023

*Пожалуйста,
пройдите/распространите
наш опрос:*

<https://forms.gle/NMCgJ3gFfvwDSdog7>



Спасибо за внимание!

Будем на связи:

- ❖ <https://peer-partners.ru/>
- ❖ peerpartners.ngo@gmail.com
- ❖ <https://t.me/peerpartners>
- ❖ anasspetrova@gmail.com

