



2024

hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

Ментальное здоровье

Врач психиатр-нарколог
Унгурян Николай



2024

hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

Как работает программа?

Анонимная программа открыта на базе [Медицинского центра](#). Два раза в месяц участники приходят на индивидуальные беседы к психиатру–наркологу и два раза – к психологу, по необходимости обращаются к равному консультанту. Тематические групповые собрания проходят несколько раз в месяц. Участники могут обсудить сложности и поделиться победами с группой. Один раз в месяц эксперты организуют интерактивные лектории на важные темы (зависимость, границы безопасности, этапы восстановления, профилактика срыва, профилактика инфекционных заболеваний и др.). Параллельно можно записаться к врачам Медцентра и пройти тестирование на ВИЧ, гепатиты и сифилис.

За 12 месяцев работы в программе участники получают знания по маршрутизации в связи со своим состоянием и профилактике, лечению ВИЧ, обретут круг общения, в котором их поддержат. У каждого останется дневник выздоровления и папка с индивидуально подобранными информационными материалами.



2024

hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

Приняло участие 40
человек.

Мы не проводили анализа социальной структурированности участников. Группа была смешанная.

Мы поделили участников на две равные группы. И закрепили за двумя психологами проекта.

Каждый месяц участники встречались два раза с врачом психиатром-наркологом, психологом. Два раза в месяц принимали участие в групповых терапевтических встречах и один раз приходили на обучающий лекционный модуль. Темы лекций были представлены ниже.

3 раза за год прошли тестирование на социально значимые инфекции и получили консультации узкопрофильных специалистов.



2024

hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

1. ВИЧ- инфекция, Сифилис, Гепатиты и ЗППП мифы и правда.
2. Доконтактная, постконтактная профилактика инфекционных заболеваний.
3. Психические изменения на фоне ПАВ и психические расстройства.
4. Эффективная коммуникация в процессе выздоровления.
5. Внутренние ресурсы для выздоровления. Алекситимия.
6. Тема про опасность НПВ и химического секса.
7. Границы безопасности в процессе выздоровления.
8. Биосоциодуховная модель выздоровления.
- 9 . Медикаментозное лечение и поддержка ремиссии после лечения.

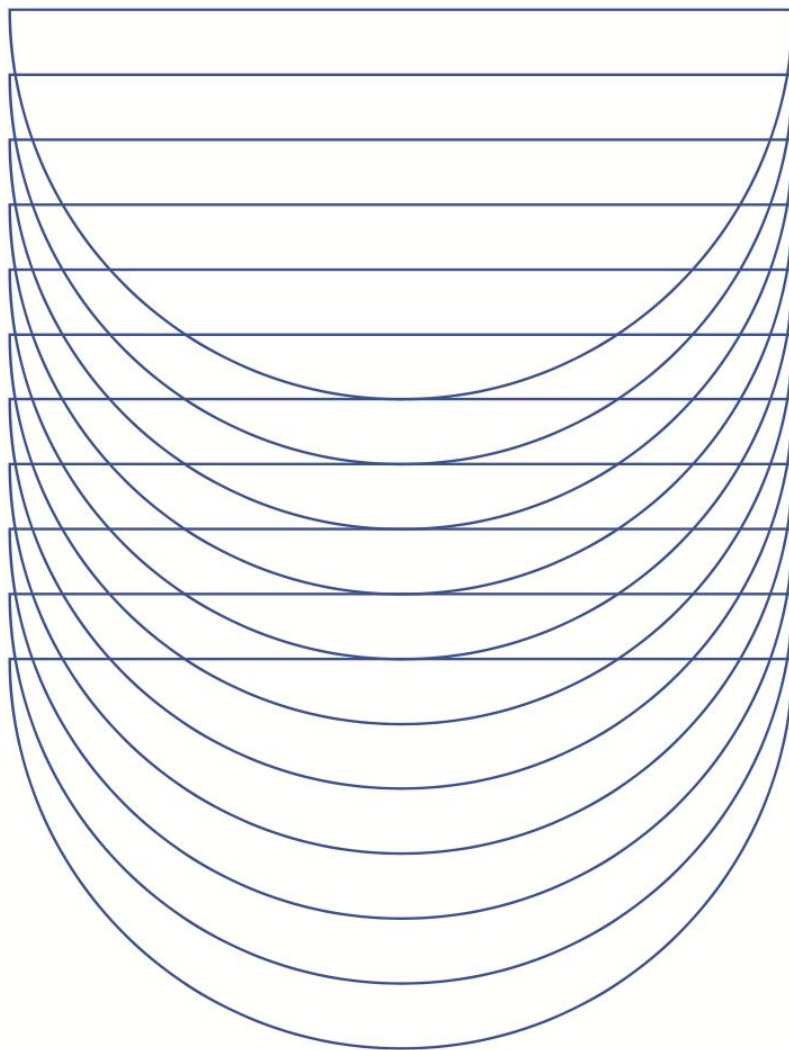


202

hap
@ov



2024



Личная тетрадь восстановления

Персональный код

Ментальное здоровье
Программа фонда «Гуманитарное действие»

Здравствуй, друг!

Эта тетрадь станет верным помощником и полезным инструментом на твоём пути. Если она у тебя в руках, значит твоя жизнь **уже начала меняться к лучшему**.

Запомни: **ты не в одиночестве!** У тебя есть люди, которые всегда поддержат и помогут – это команда специалистов Гуманитарного действия.

В этой тетради и дневнике ты можешь хранить свои мысли, даже самые сокровенные, которыми не готов поделиться даже с нами. Мы понимаем важность границ, и гарантируем анонимность и безопасность.

Тетрадь разработана на основе лучших методик и проектов, а также классических программ, включая 12 шагов и Миннесотскую модель выздоровления. Собранные вместе, они дают понимание процесса восстановления от НПВ. Мы обещаем делиться своими знаниями и находить индивидуальный подход к каждому случаю.

От тебя мы ожидаем, в первую очередь, честности перед самим собой, и готовности быть в контакте с нами согласно договоренностям.

Просьба не распространять эту тетрадь до окончания программы.

Как делать задание.

Если ты хочешь, чтобы твоя жизнь изменилась, одного желания может быть недостаточно.

- Что менять?
- Как?
- Что именно со мной происходит?
- Так ли всё, как я себе представляю?
- На что я могу опереться в жизни?
- Что меня не устраивает?
- Чего я хочу?
- Что я могу сделать сам, а в чём мне нужна помощь?

Чтобы ответить на эти вопросы нужен анализ того, что происходило с тобой, как включается и работает твоя зависимость, каким образом и к чему она приводит. Именно для этого необходимо выполнение домашнего задания.

Домашнее задание помогает трезво взглянуть на себя со стороны, позволяет сделать самоанализ или рефлексии важным навыком, способствующим выздоровлению.

Дата: _____
Возраст: _____
Пол: _____

Этот опросник состоит из 21 группы утверждений.
Пожалуйста, внимательно прочитай каждую группу утверждений и выбери одно утверждение в каждой группе, которое наилучшим образом описывает то, как ты себя чувствовал в течение последней недели, в том числе и сегодня.

Обведи цифру рядом с утверждением, которое ты выбрал.
Убедись, что ты не выбрал больше одного утверждения для любой

1. Печаль

- 0 Мне не грустно.
- 1 Мне грустно.
- 2 Я всё время печален и не могу освободиться от этого.
- 3 Я так печален и несчастлив, что не могу этого вынести.

2. Пессимизм

- 0 Я не особенно тревожусь о своём будущем.
- 1 Я чувствую, что озадачен будущим.
- 2 Я чувствую, что мне не на что рассчитывать в будущем.
- 3 Моё будущее безнадежно и ничто не может изменить.

3. Ощущение несостоятельности

- 0 Я не чувствую себя неудачником.
- 1 Я потерпел больше неудач в жизни, чем другие люди.
- 2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, всё что я вижу –
- 3 Я чувствую, что как личность я полный неудачник.

да

Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)

Тестирование

Дата: _____
Возраст: _____

Этот опросник состоит из двух частей, в каждой по 7 вопросов.
Пожалуйста, внимательно прочитай каждый вопрос и выбери одно утверждение в каждом вопросе, которое наилучшим образом описывает то, как ты себя чувствовал в течение последней недели, в том числе и сегодня.
Обведи цифру рядом с утверждением, которое ты выбрал.

● Часть 1 (оценка уровня тревоги)

1. Я испытываю напряжение, мне не по себе

- 0 Совсем не испытываю.
- 1 Время от времени, иногда.
- 2 Часто.
- 3 Всё время.

2. Я испытываю страх, мне кажется, что-то ужасное может вот-вот случиться

- 0 Совсем не испытываю.
- 1 Иногда, но это меня не беспокоит.
- 2 Да, это так, но страх не велик.
- 3 Определённо это так, страх очень велик.

3. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове

- 0 Только иногда.
- 1 Время от времени и не так часто.
- 2 Большую часть времени.
- 3 Постоянно.

Шкала Йеля-Брауна для оценки симптомов ОКР

Тестирование

Дата: _____
Возраст: _____

Этот опросник состоит из 10 вопросов.
Пожалуйста, внимательно прочитай каждый вопрос и выбери одно утверждение в каждом вопросе, которое наилучшим образом описывает то, как ты себя чувствовал в течение последней недели, в том числе и сегодня.
Обведи цифру рядом с утверждением, которое ты выбрал.

Вернитесь и сложите все полученные баллы: _____

0 - 7 >>> Нет клинической выраженности ОКР
8 - 15 >>> ОКР легкой степени выраженности
16 - 23 >>> ОКР средней степени тяжести
24 - 31 >>> ОКР тяжелой степени
32 - 40 >>> ОКР крайне тяжелой степени тяжести

1. Навязчивые мысли (обсессии) в сутках донимают меня

- 0 Вообще никогда.
- 1 Меньше часа.
- 2 1 - 3 часа.
- 3 3 - 8 часов.
- 4 Больше 3 часов

2. Степень нарушения повседневной жизни из-за навязчивых мыслей

- 0 Совсем не нарушена.
- 1 Нарушена слабо.
- 2 Чувствуется негативное влияние, но образ жизни прежний.
- 3 Сильно нарушен повседневный образ жизни.
- 4 Образ жизни полностью нарушен.



2024

haf-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

Шкала тревоги HADS

1.	Вы напряжены?
2.	Страшно без причины?
3.	Беспокойные мысли?
4.	Сложно расслабиться?
5.	Вам не по себе?
6.	Сложно усидеть на месте?
7.	Всплески паники?

3 - Постоянно 2 - Часто 1 - Иногда 0 - Почти никогда

Более 11 баллов в сумме:
Клинически выраженная тревога.

Если вы пытаетесь бороться с этими симптомами с помощью психоактивных веществ, вам может помочь программа "Ментальное здоровье".

Мы готовы помочь вам. Бесплатно и анонимно.

Связаться с координатором программы по телефону +7 (953) 140-74-96
или по почте mashkevich@haf-spb.org
Программа полностью анонимная. Вам не понадобятся документы.
Единственное условие - вам должно быть от 18 лет.



2024

haf-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

Шкала тревоги HADS

1.	Вы напряжены?
2.	Страшно без причины?
3.	Беспокойные мысли?
4.	Сложно расслабиться?
5.	Вам не по себе?
6.	Сложно усидеть на месте?
7.	Всплески паники?

3 - Постоянно 2 - Часто 1 - Иногда 0 - Почти никогда

Более 11 баллов в сумме:
Клинически выраженная тревога.

Если вы пытаетесь бороться с этими симптомами с помощью психоактивных веществ, вам может помочь программа "Ментальное здоровье".

Мы готовы помочь вам. Бесплатно и анонимно.

Связаться с координатором программы по телефону +7 (953) 140-74-96
или по почте mashkevich@haf-spb.org
Программа полностью анонимная. Вам не понадобятся документы.
Единственное условие - вам должно быть от 18 лет.



2024

hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

Результат

Ы:

На протяжении проекта участники выходили из программы по разным причинам. Мы изначально предполагали подобные сценарии.

В окончании проекта у нас осталось 22 человека. Или 55% в результате прошли программу.

Предположительная цифра в начале закладывалась в 15-12%, что показывает высокий результат эффективности подхода и самой программы.

20 человек по сей день проходят групповую терапию.
2 человека проходят реабилитацию уже 2 месяца.



2024

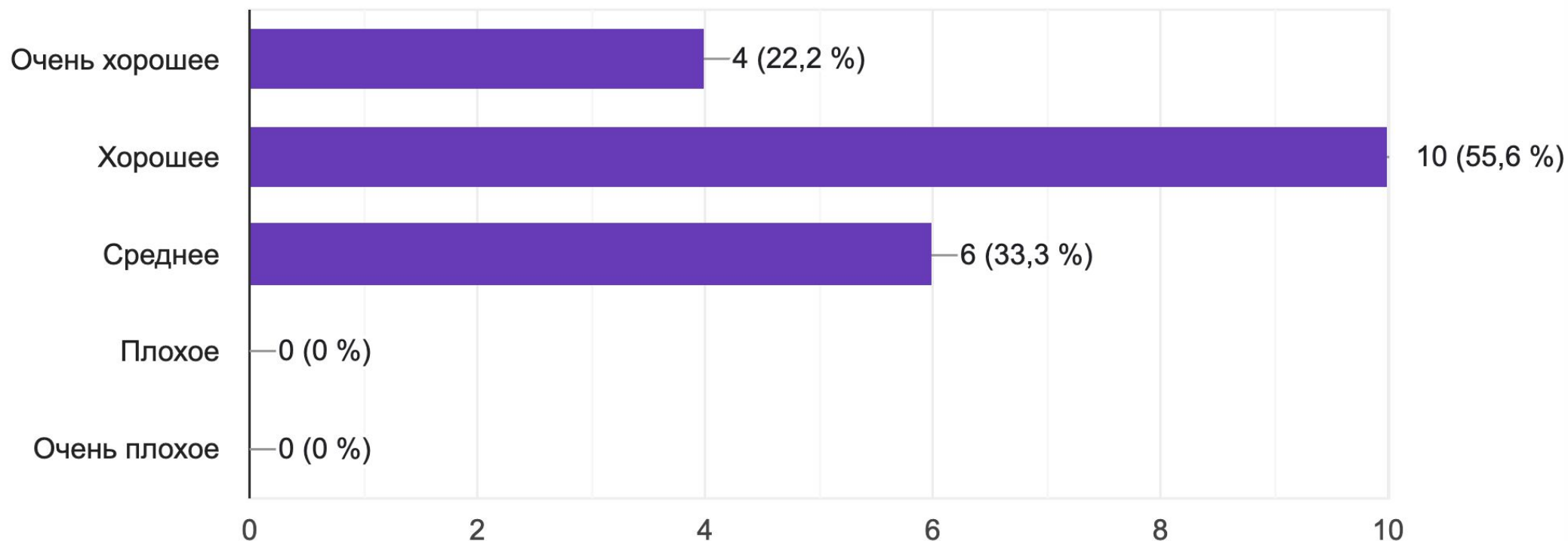
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

Блок 1: Общее состояние после проекта. 1. Как бы Вы оценили свое текущее психологическое состояние после проекта?

18 ответов





2024

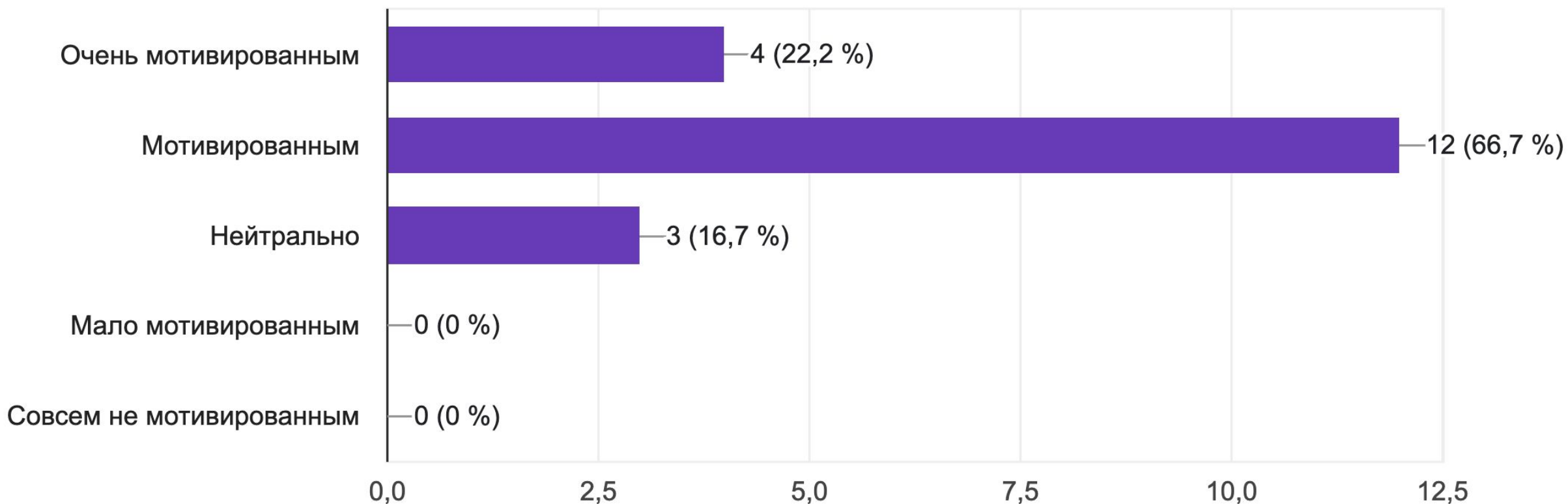
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

2. Насколько Вы чувствуете себя мотивированным в своей жизни на данный момент?

18 ответов





2024

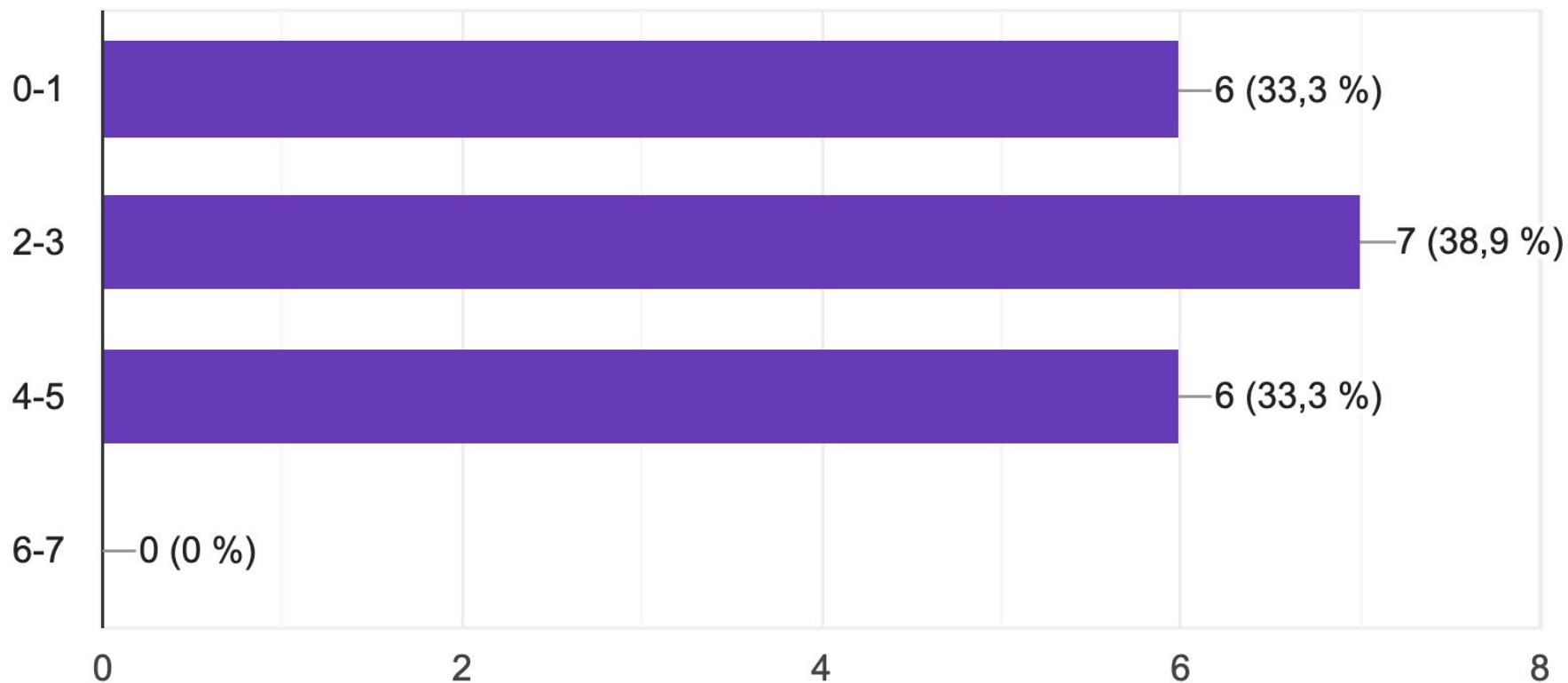
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

3. Сколько дней в неделю Вы испытываете сильное беспокойство или стресс?

18 ответов





2024

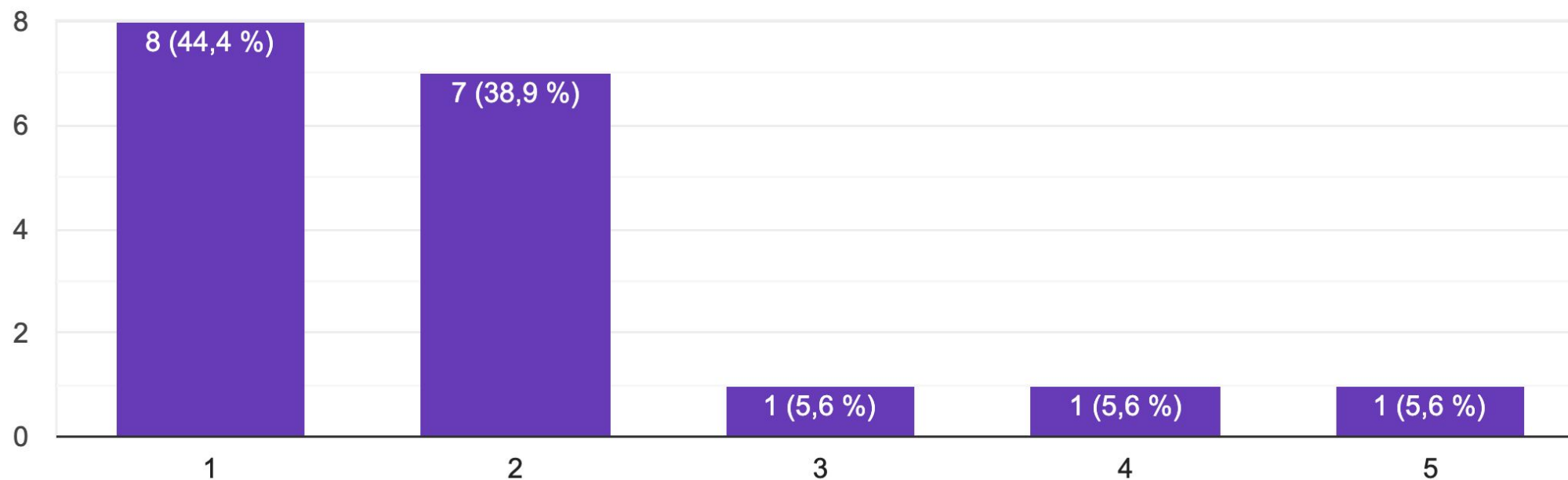
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

Блок 2: Эмоции и эмоциональная поддержка. 1. Какие эмоции вы испытываете чаще всего после проекта (по окончании программы, или нап...боты)? Оцените по шкале от 1 - 5 Тревога:

18 ответов





2024

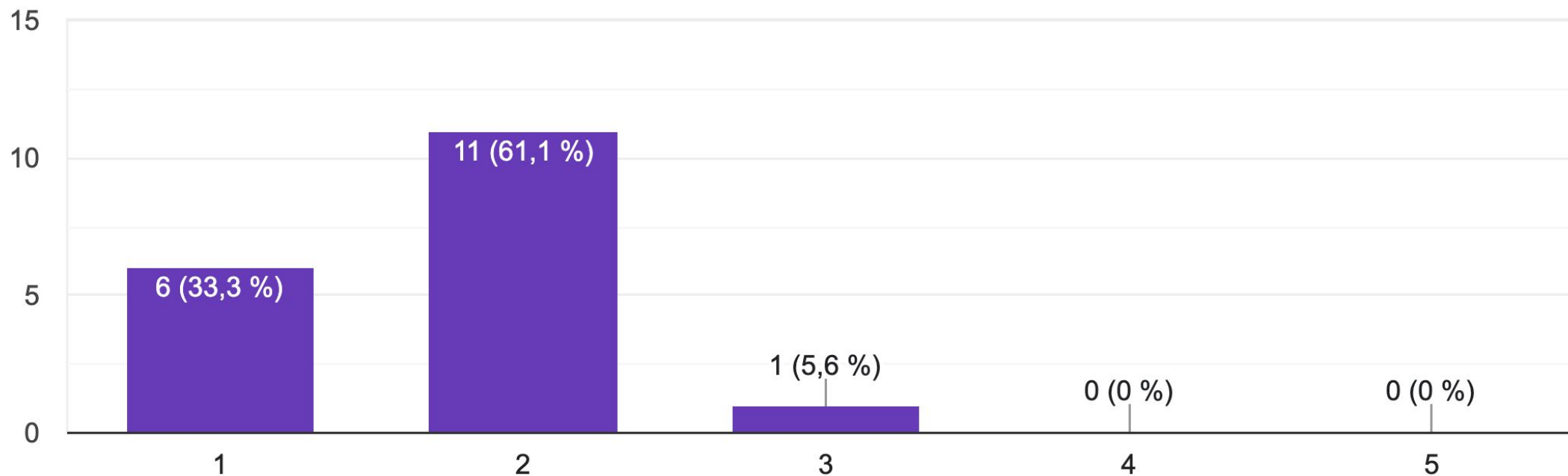
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

Оцените по шкале от 1 - 5 Грусть:

18 ответов





2024

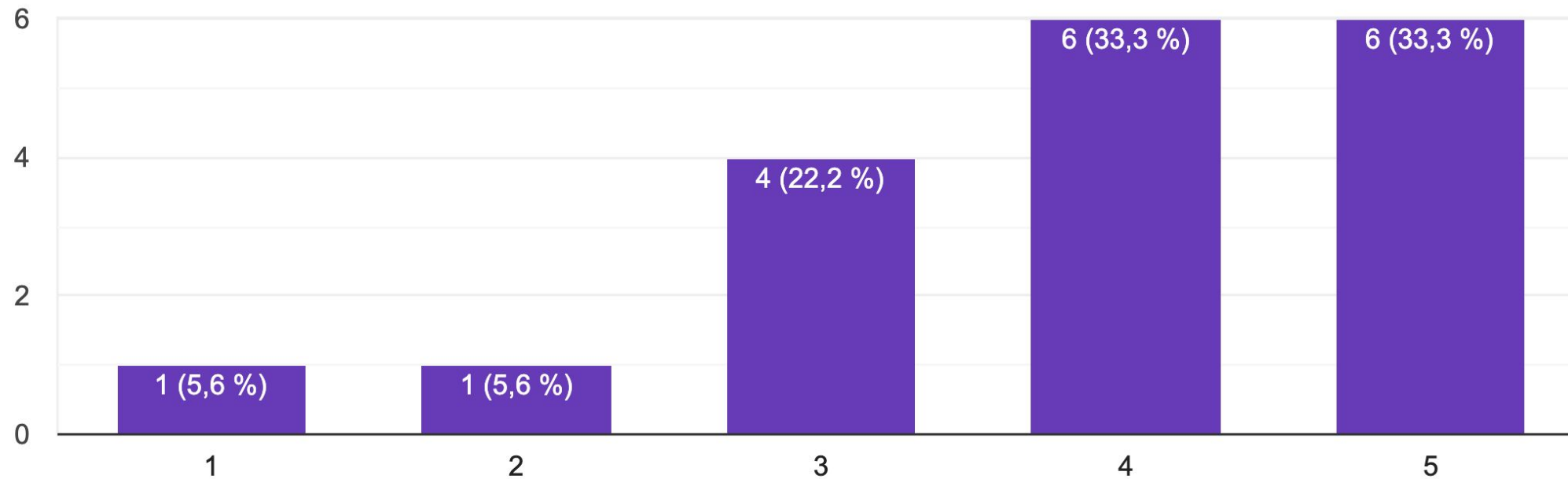
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

Оцените по шкале от 1 - 5 Надежда:

18 ответов





2024

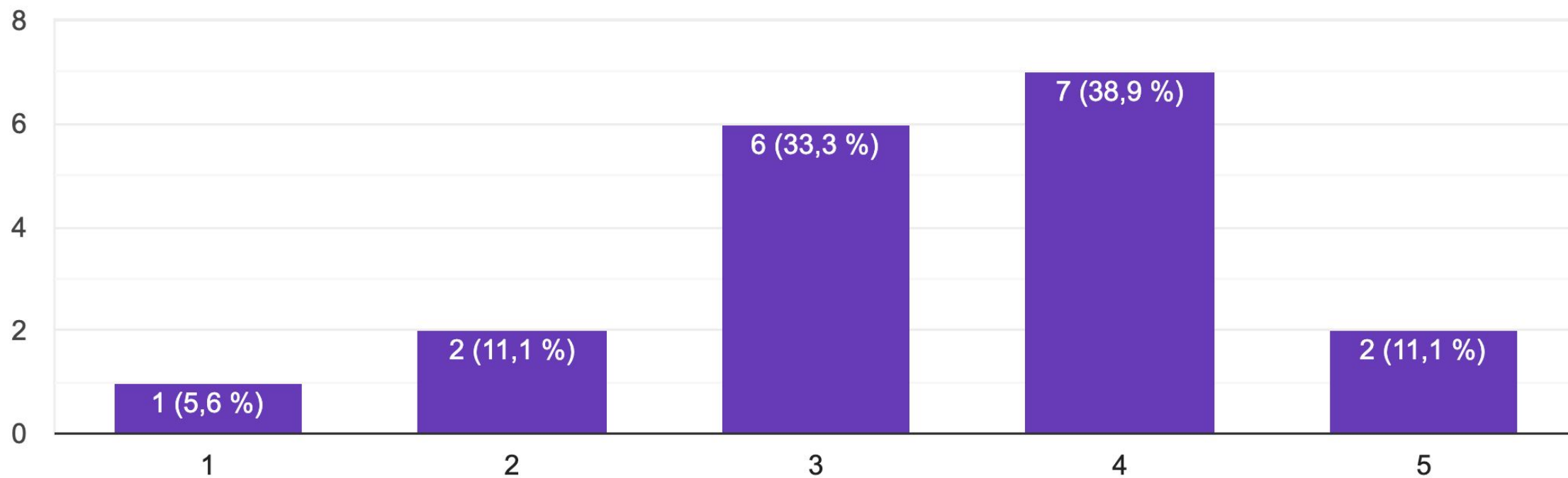
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

Оцените по шкале от 1 - 5 Радость:

18 ответов





2024

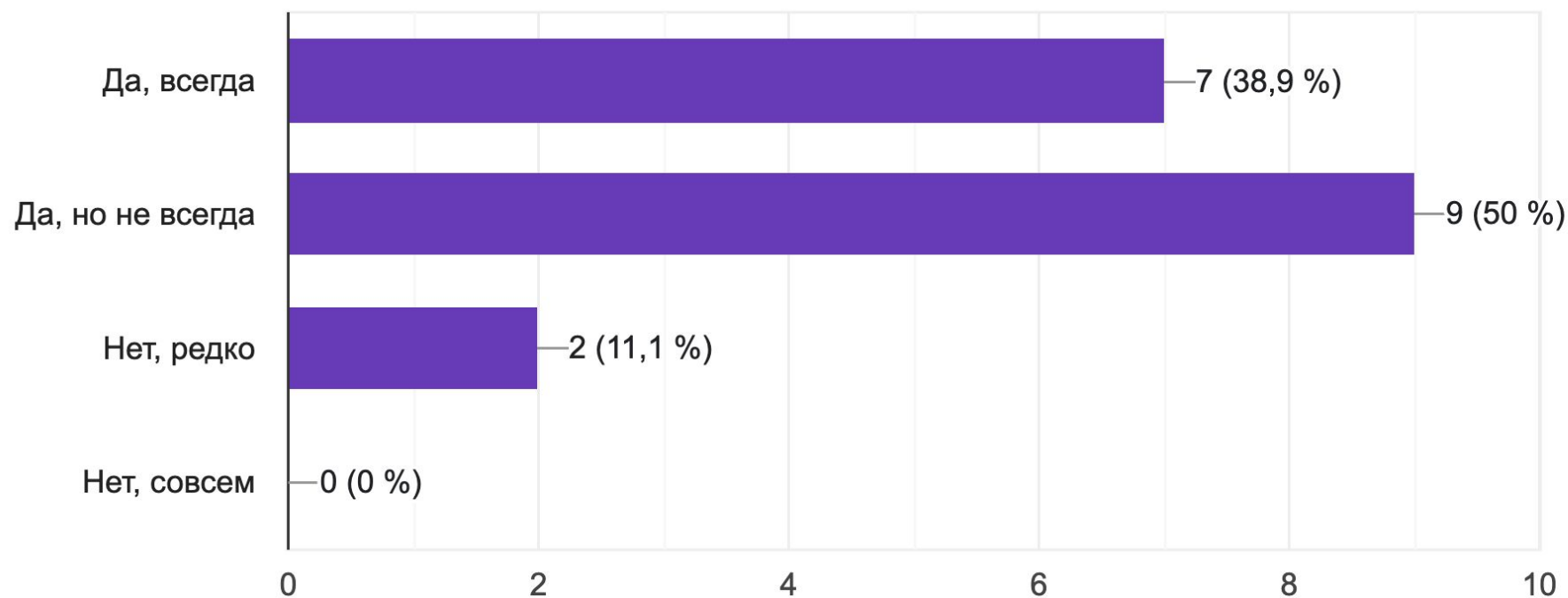
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

2. Есть ли у Вас поддержка со стороны семьи или друзей?

18 ответов





2024

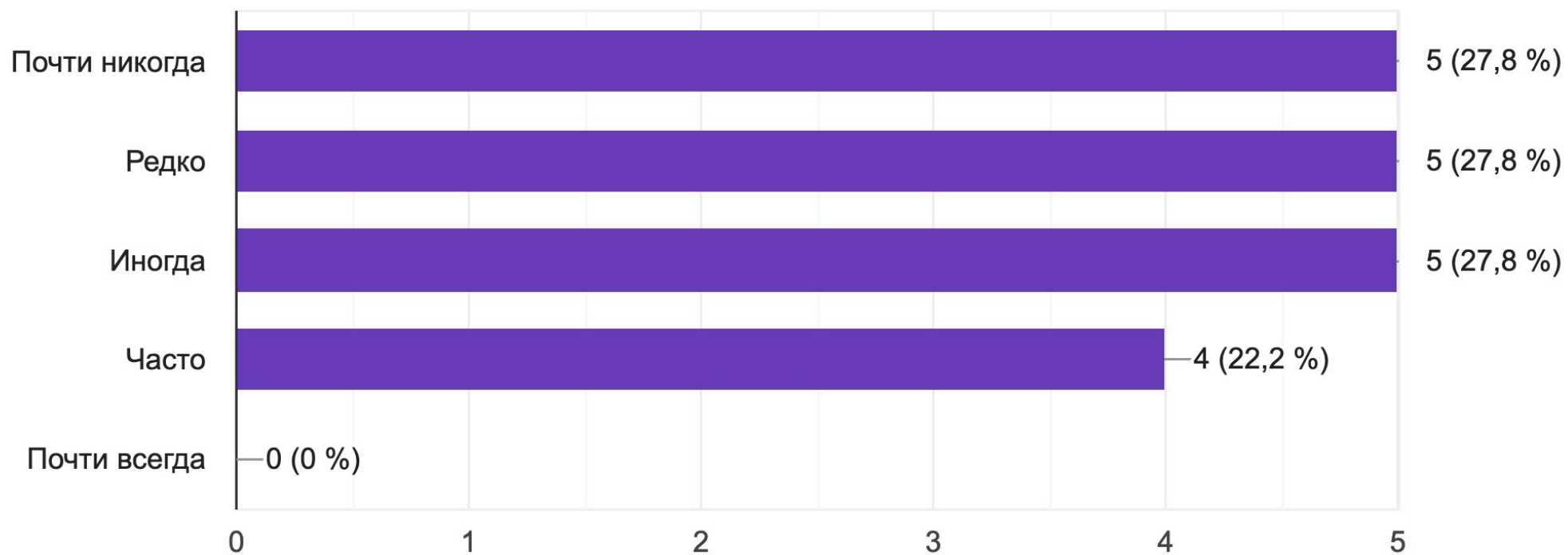
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

3. Чувствуете ли Вы себя одиноким после завершения проекта?

18 ответов





2024

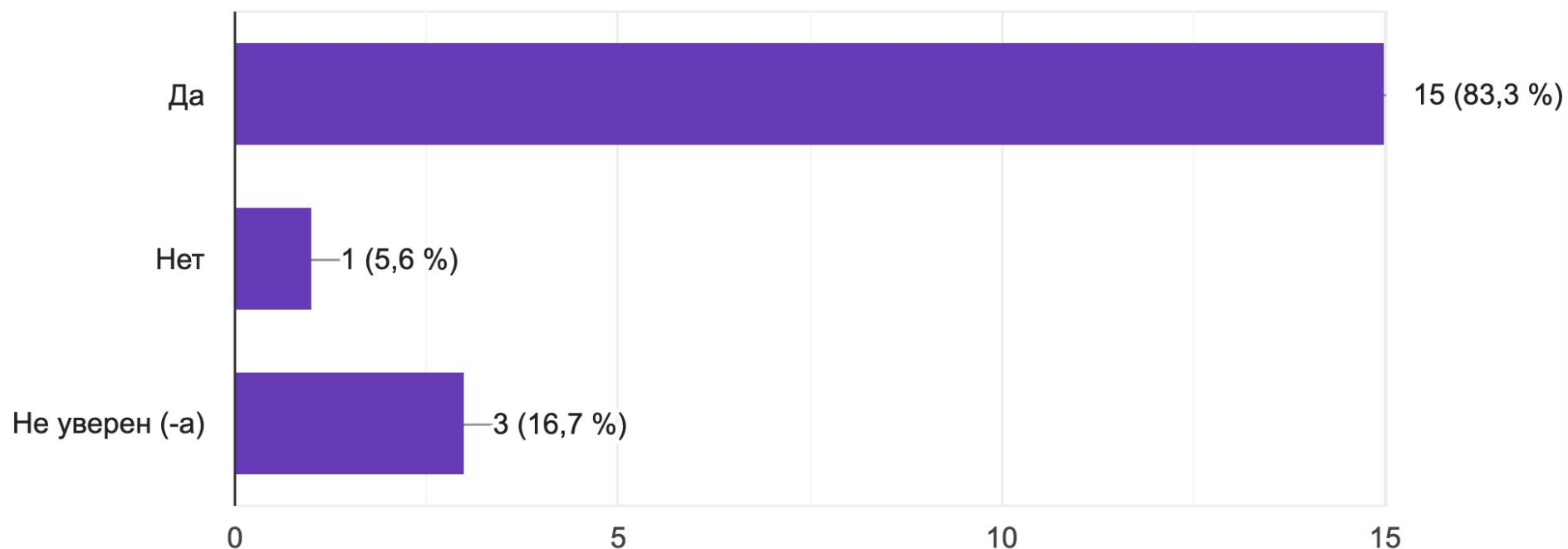
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

4. Есть ли у вас возможность обратиться к психологу или врачу для поддержки?

18 ответов





2024

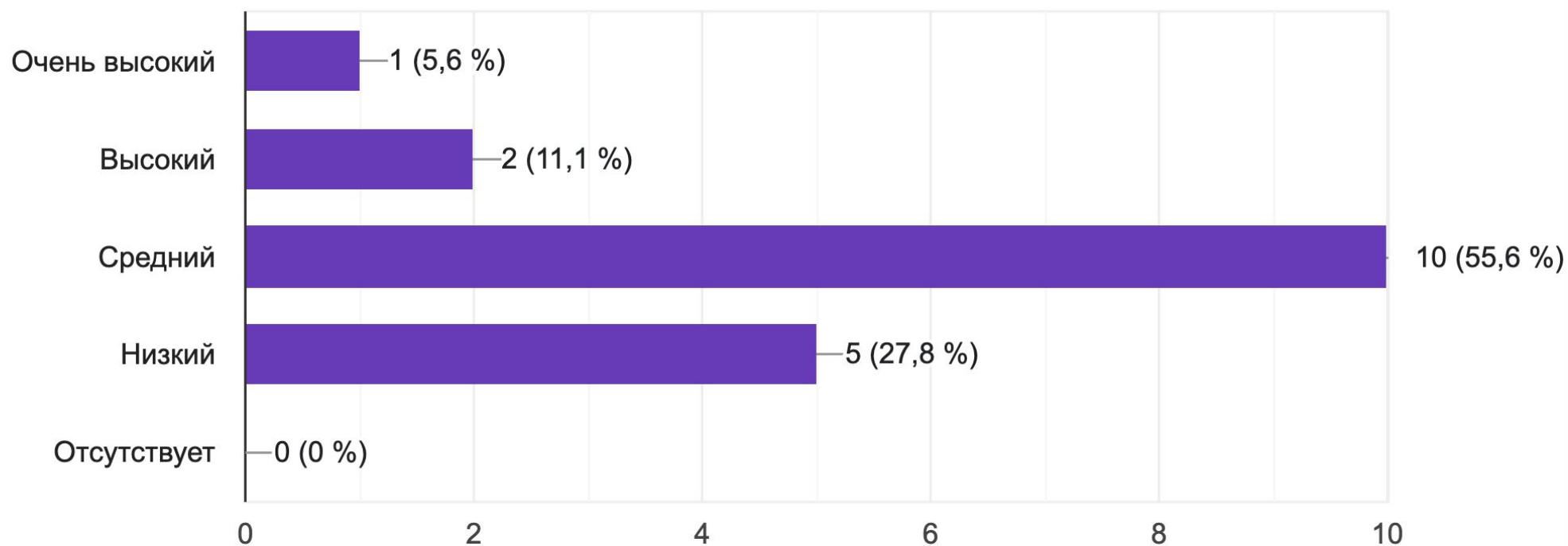
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

Блок 3: Уровень стресса и борьбы с ним. 1. Какой уровень стресса вы испытываете в повседневной жизни по окончании проекта?

18 ответов





2024

hap-spb.org
@overdosehelp_bot

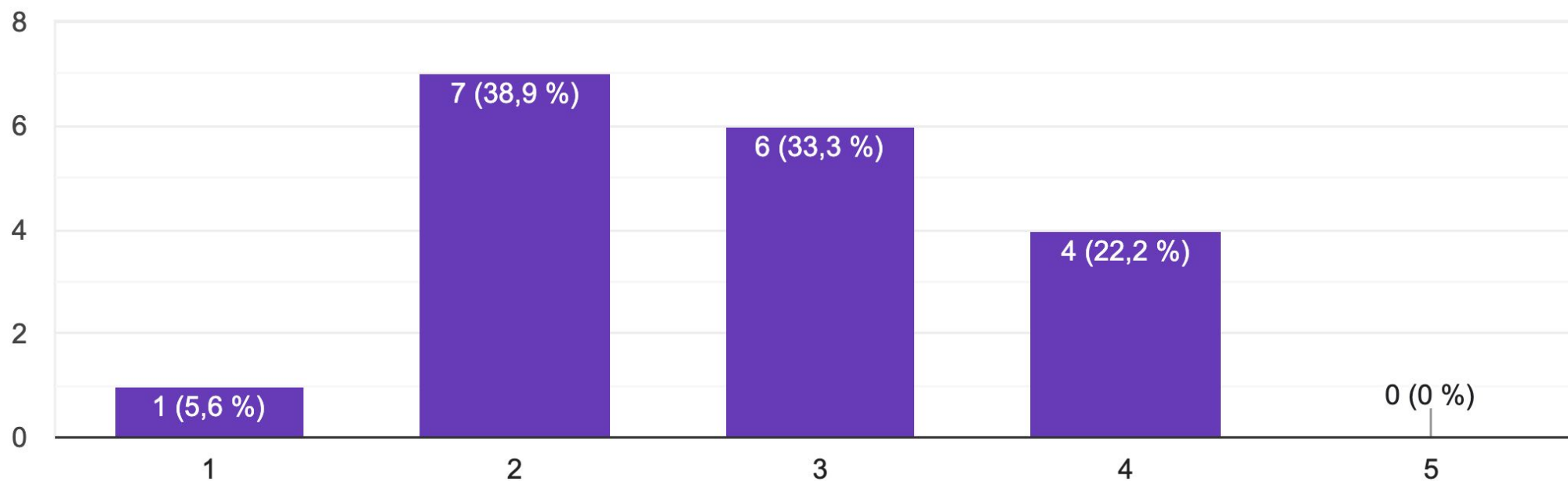
Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

2. Как часто Вы испытываете следующие триггеры, связанные с прежними привычками? 1

- никогда, 5 - очень часто Тревожные мысли:

18 ответов





2024

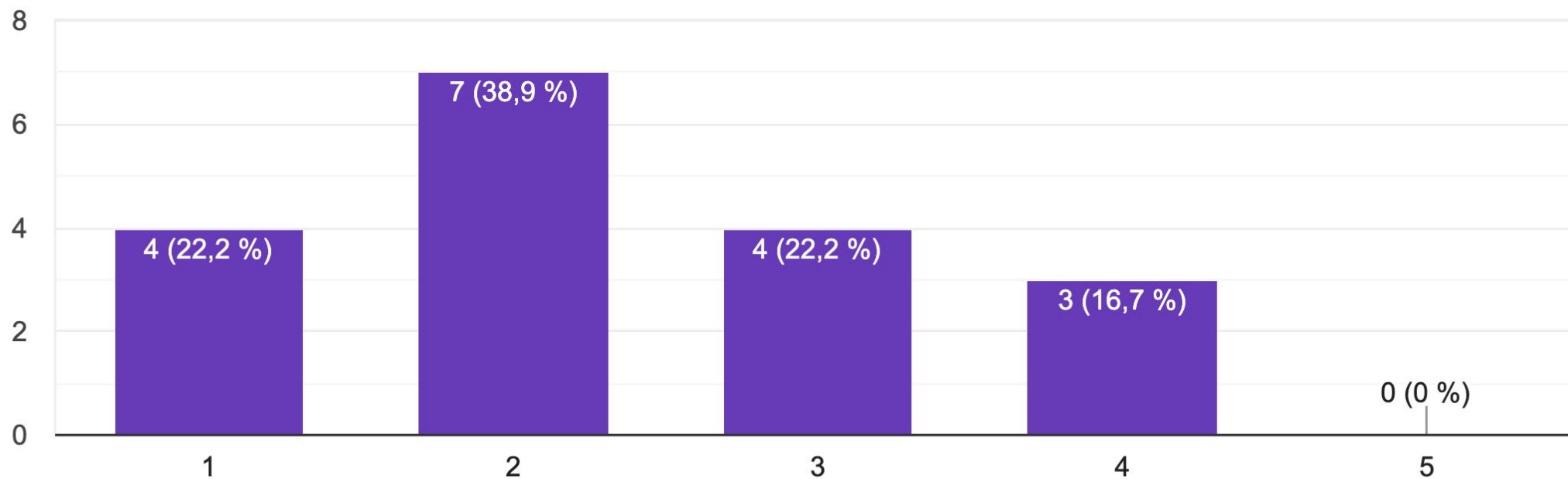
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

1 - никогда, 5 - очень часто Депрессия или апатия:

18 ответов





2024

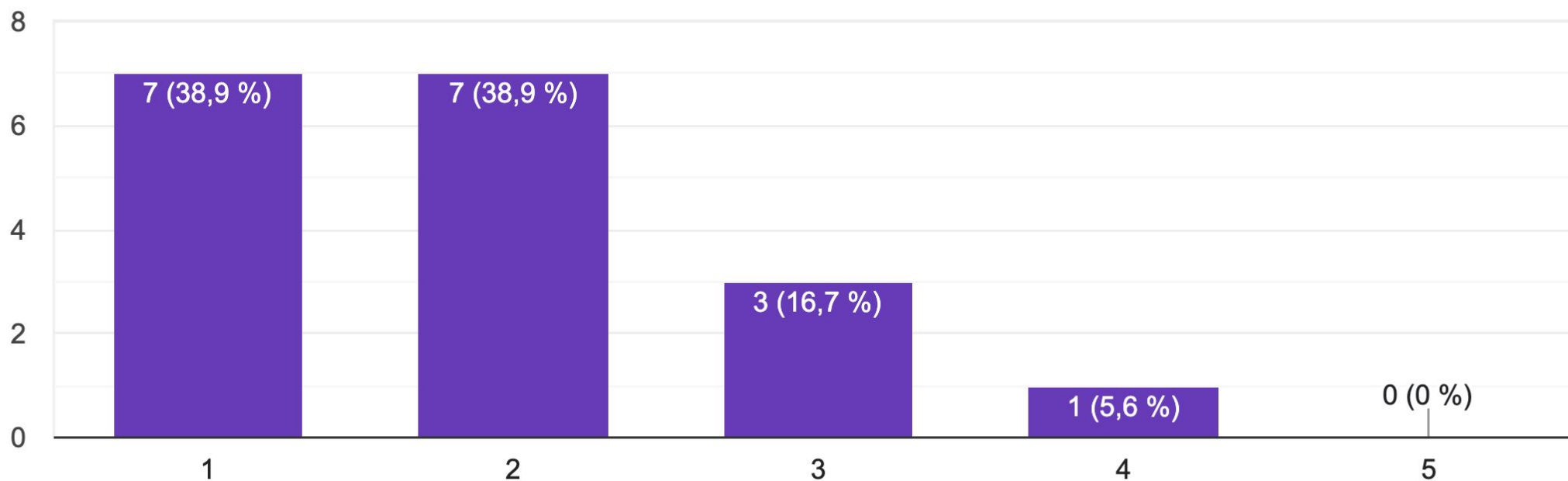
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

1 - никогда, 5 - очень часто Желание вернуться к прежним привычкам

18 ответов





2024

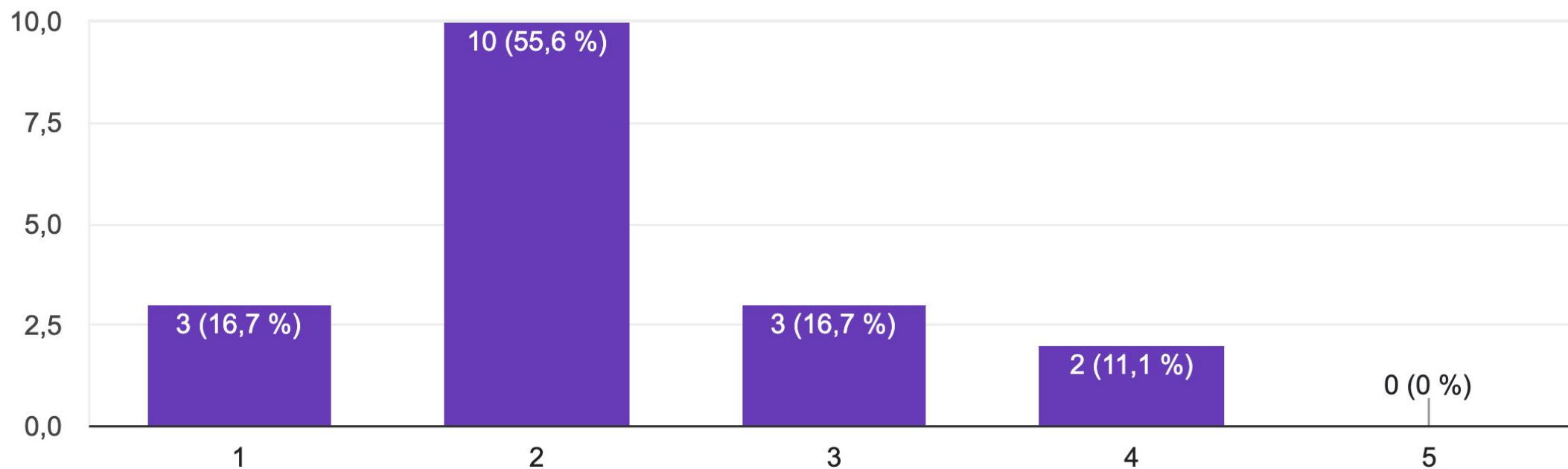
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

1 - никогда, 5 - очень часто Вспышки гнева или раздражение:

18 ответов





2024

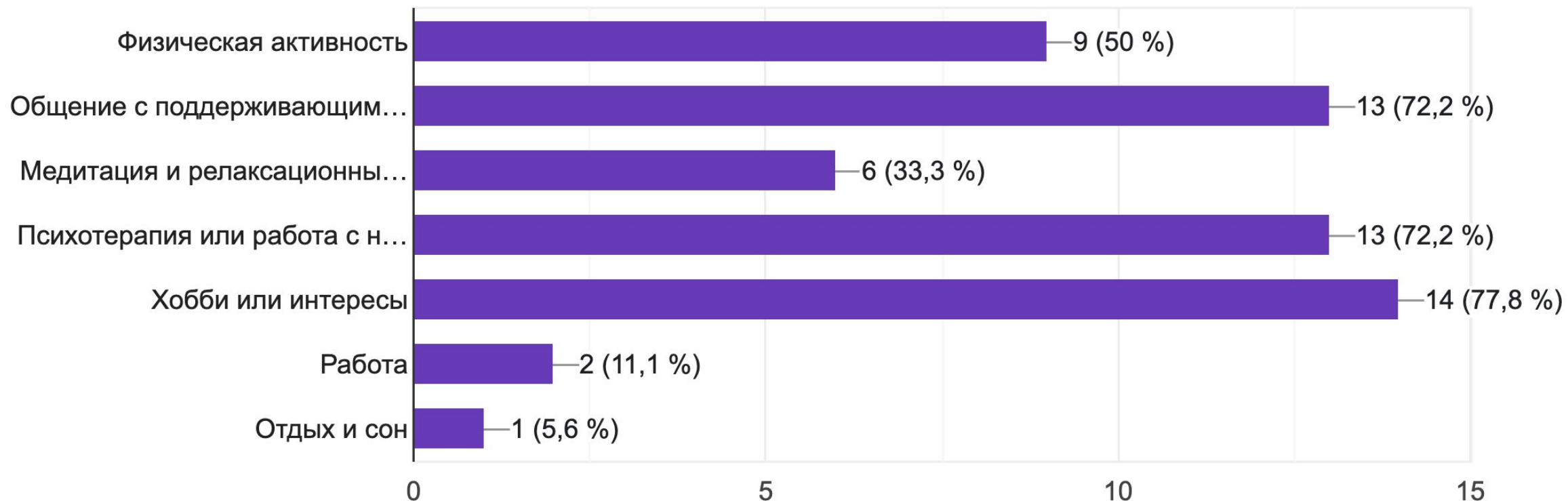
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

3. Какие методы самопомощи и восстановления Вы используете после проекта?

18 ответов





2024

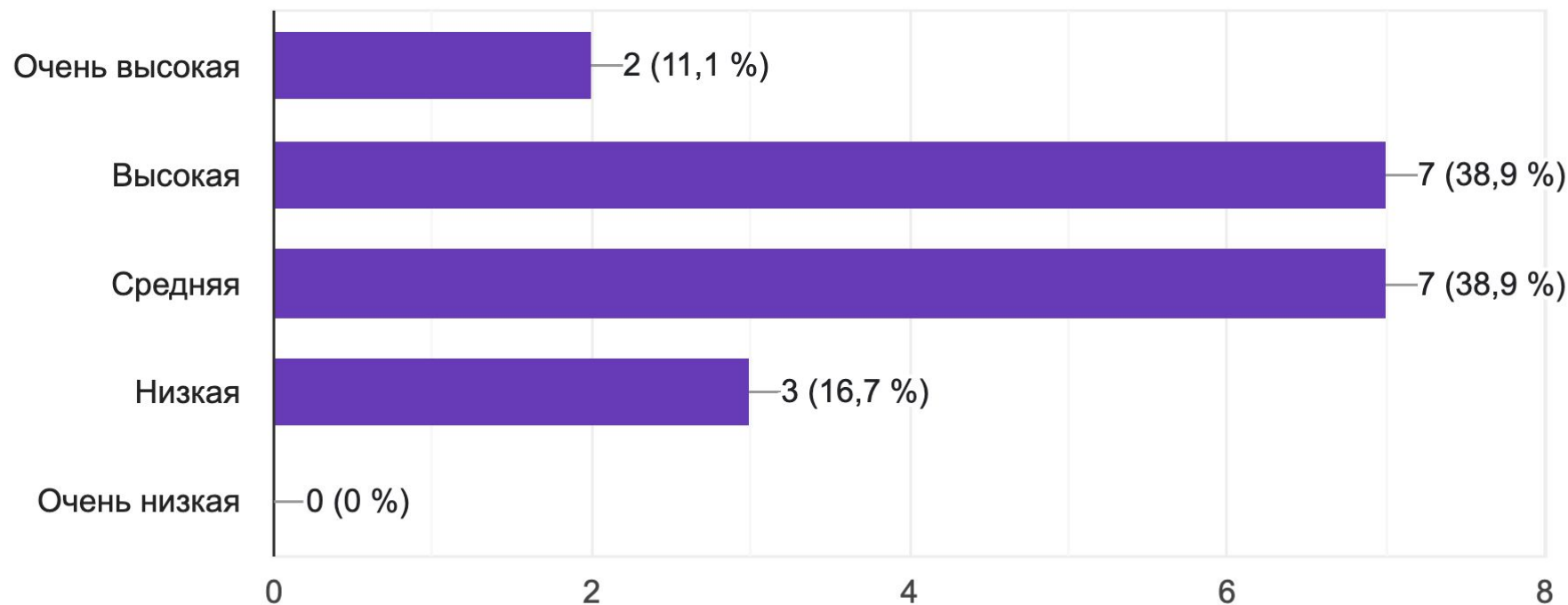
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

Блок 4: Самооценка и уверенность в себе. 1. Как бы Вы оценили уровень уверенности в себе после проекта?

18 ответов





2024

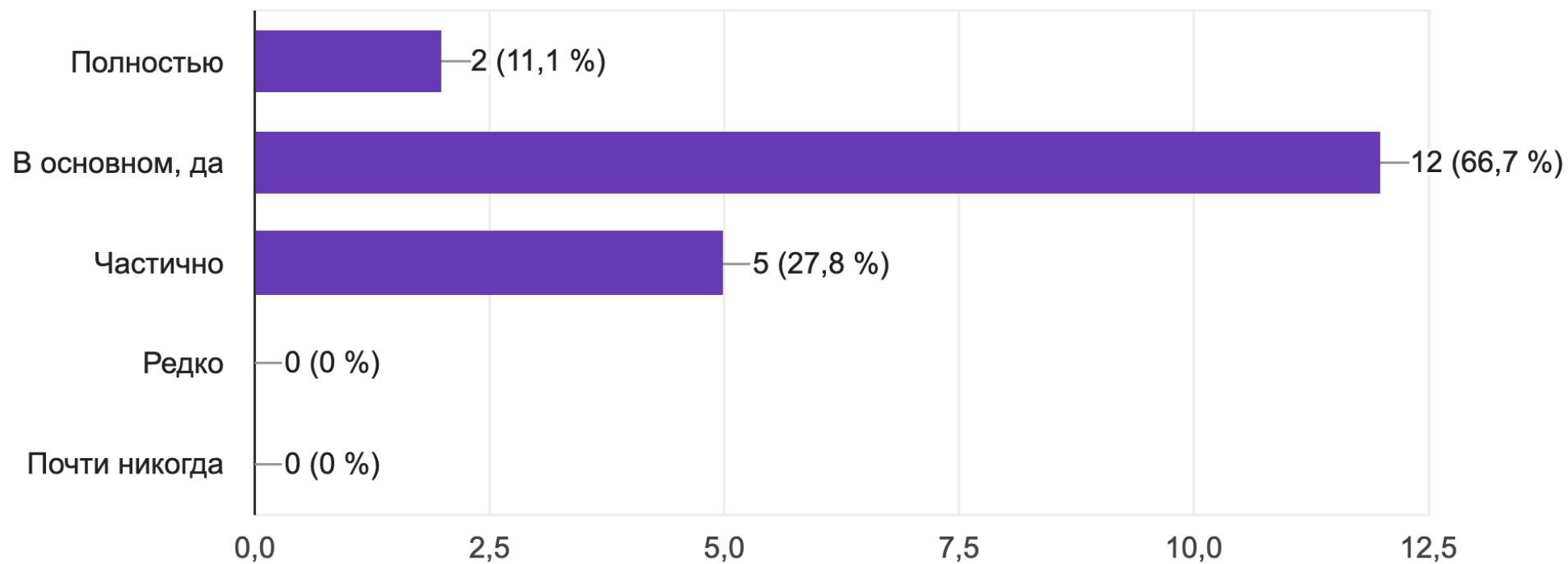
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

2. Чувствуете ли Вы, что контролируете свои решения и поступки?

18 ответов





2024

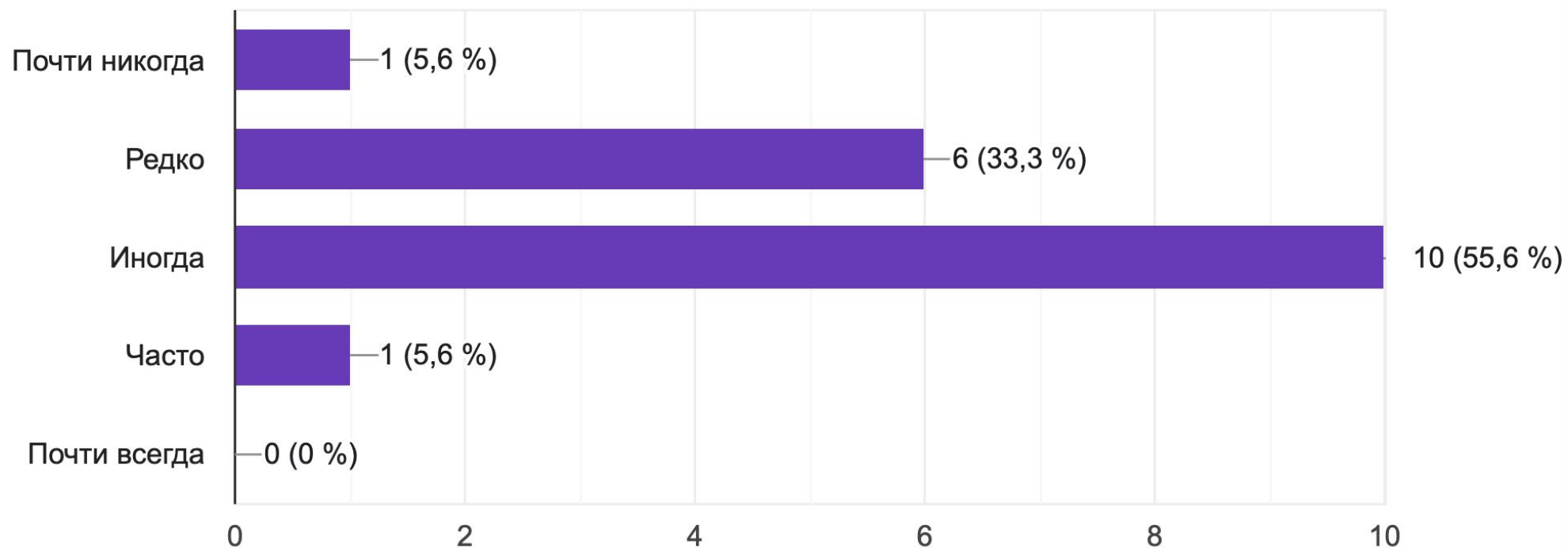
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

3. Как часто Вы ощущаете сомнения в своих решениях после проекта?

18 ответов





2024

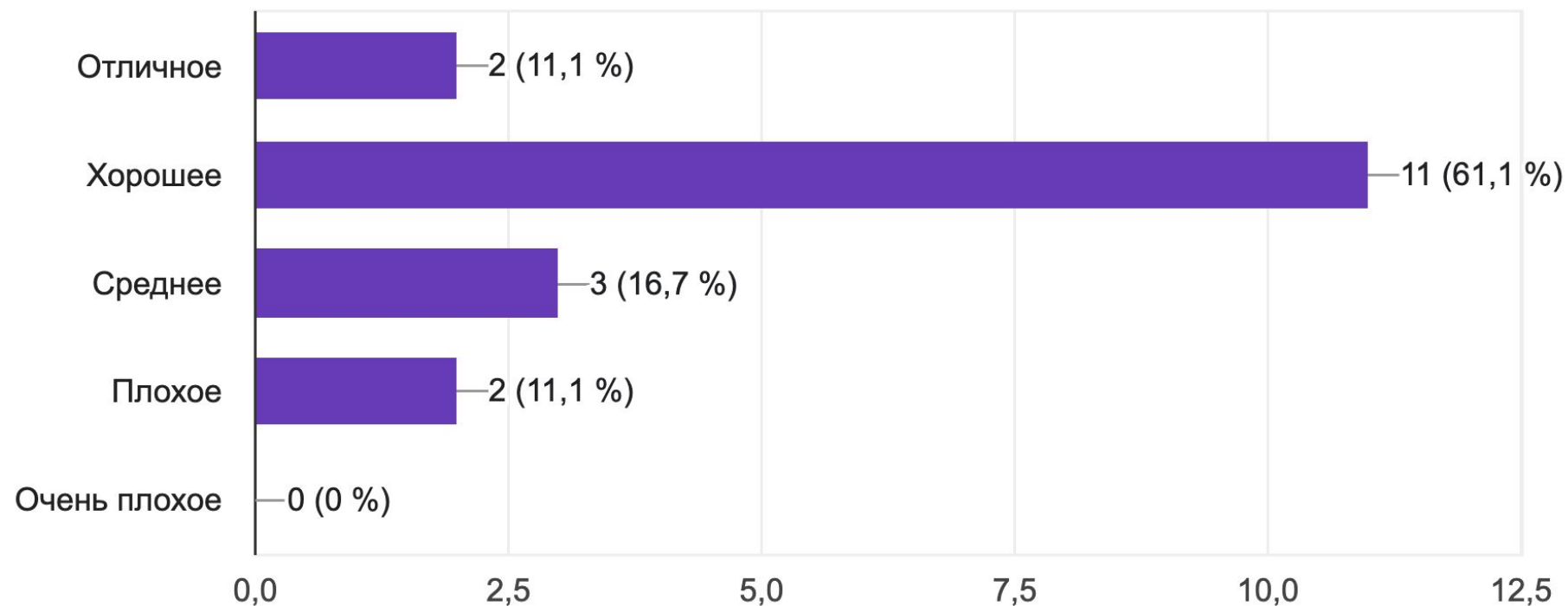
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

Блок 5: Психическое и физическое самочувствие. 1. Как бы Вы оценили свое физическое здоровье после реабилитации в проекте?

18 ответов





2024

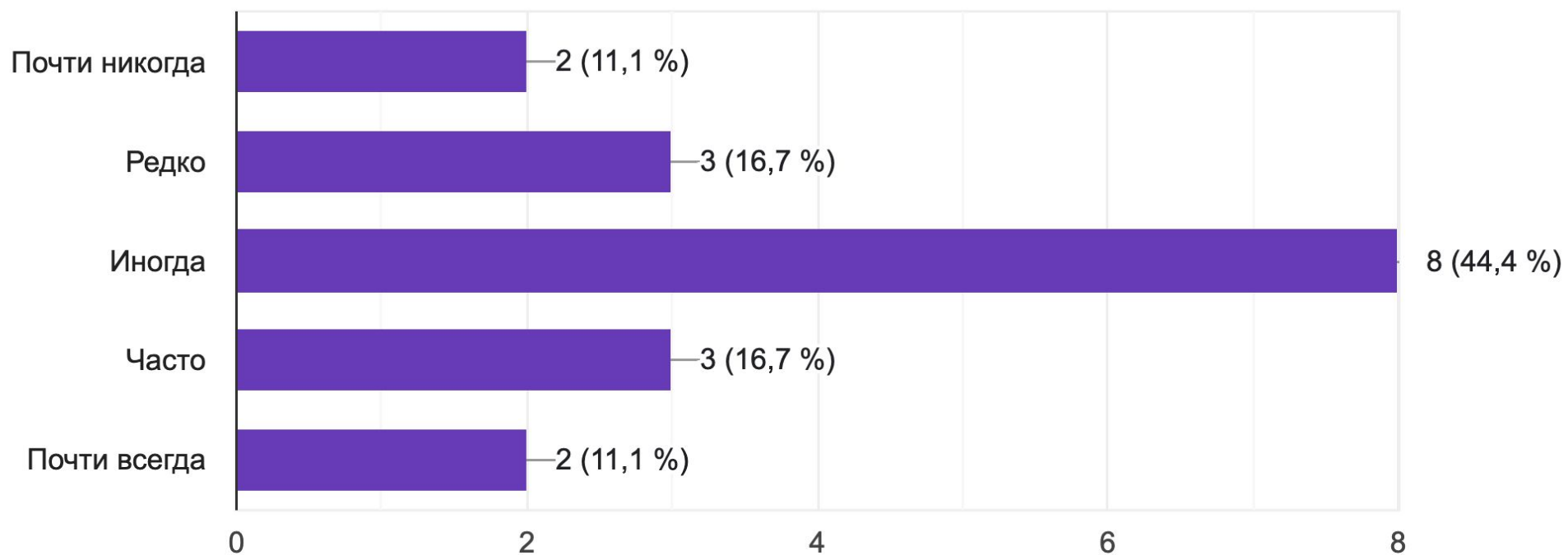
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

2. Чувствуете ли Вы себя уставшим или истощенным?

18 ответов





2024

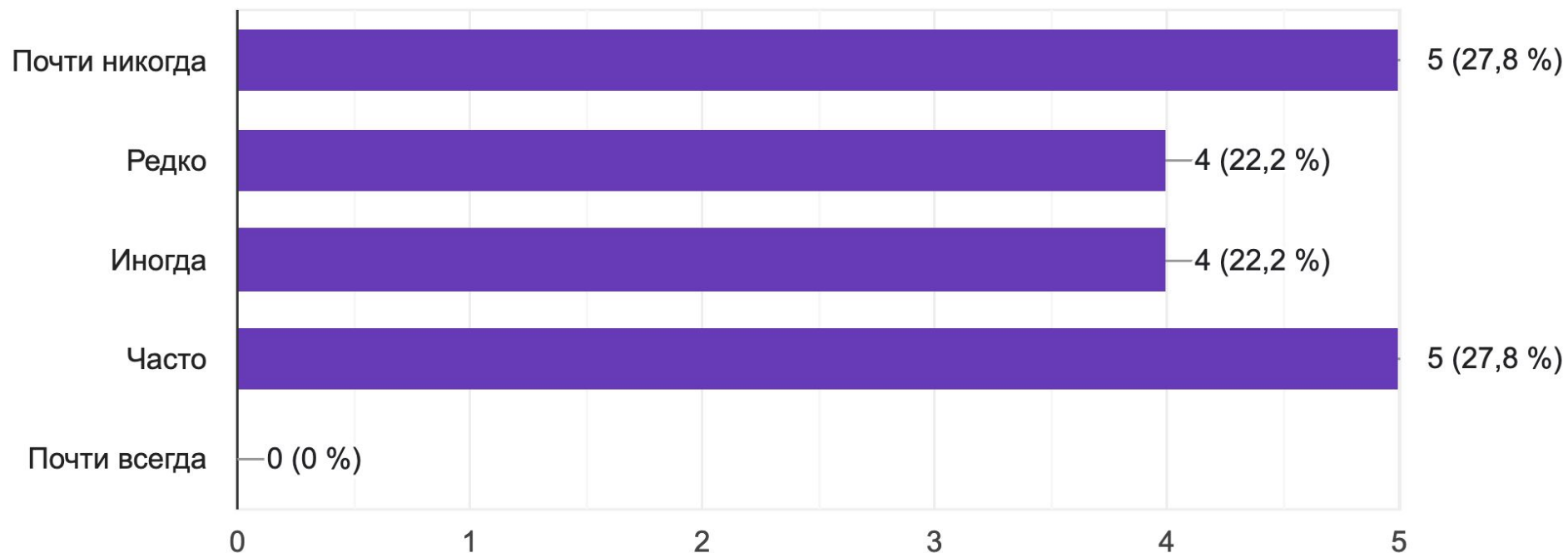
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

3. Как часто Вы сталкиваетесь с бессонницей или нарушениями сна?

18 ответов





2024

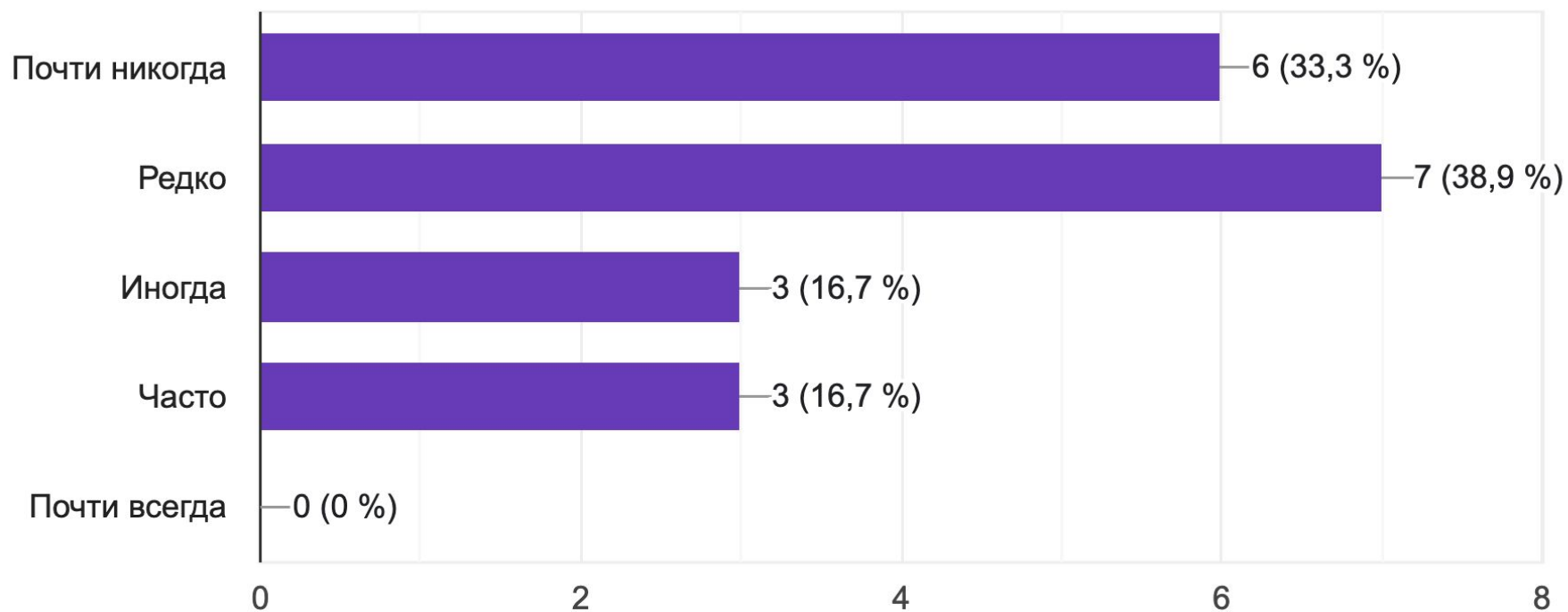
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

4. Как часто Вы срывались во время проекта?

18 ответов





2024

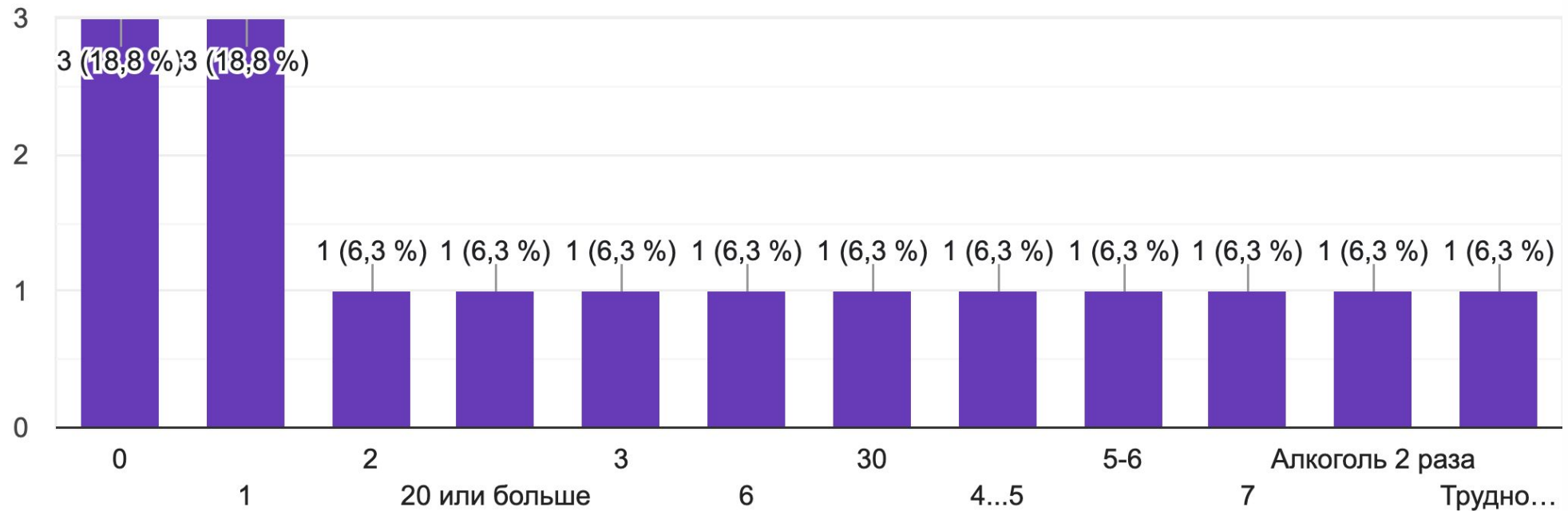
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

5. Укажите примерное количество срывов:

16 ответов





2024

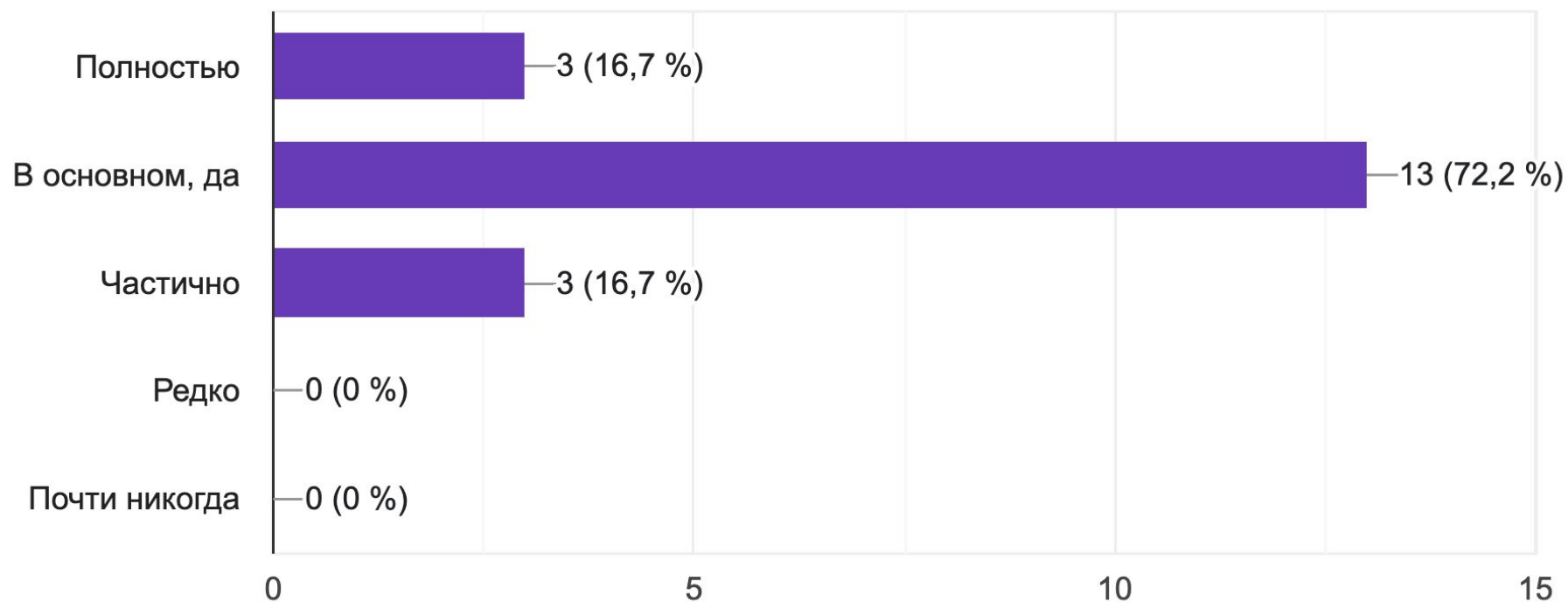
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

6. Достигли ли целей поставленной в начале проекта?

18 ответов





2024

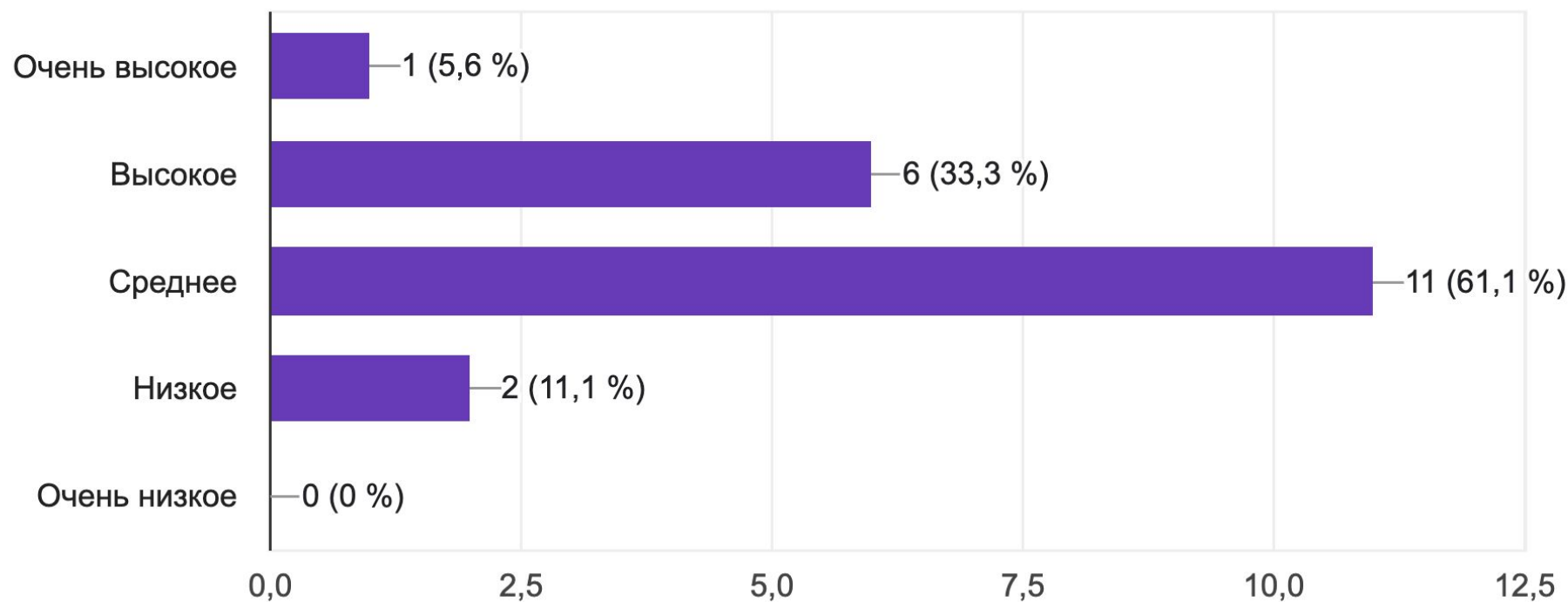
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

Блок 6: Уровень удовлетворенности жизнью. 1. Как бы Вы оценили свое удовлетворение жизнью после реабилитации в проекте?

18 ответов





2024

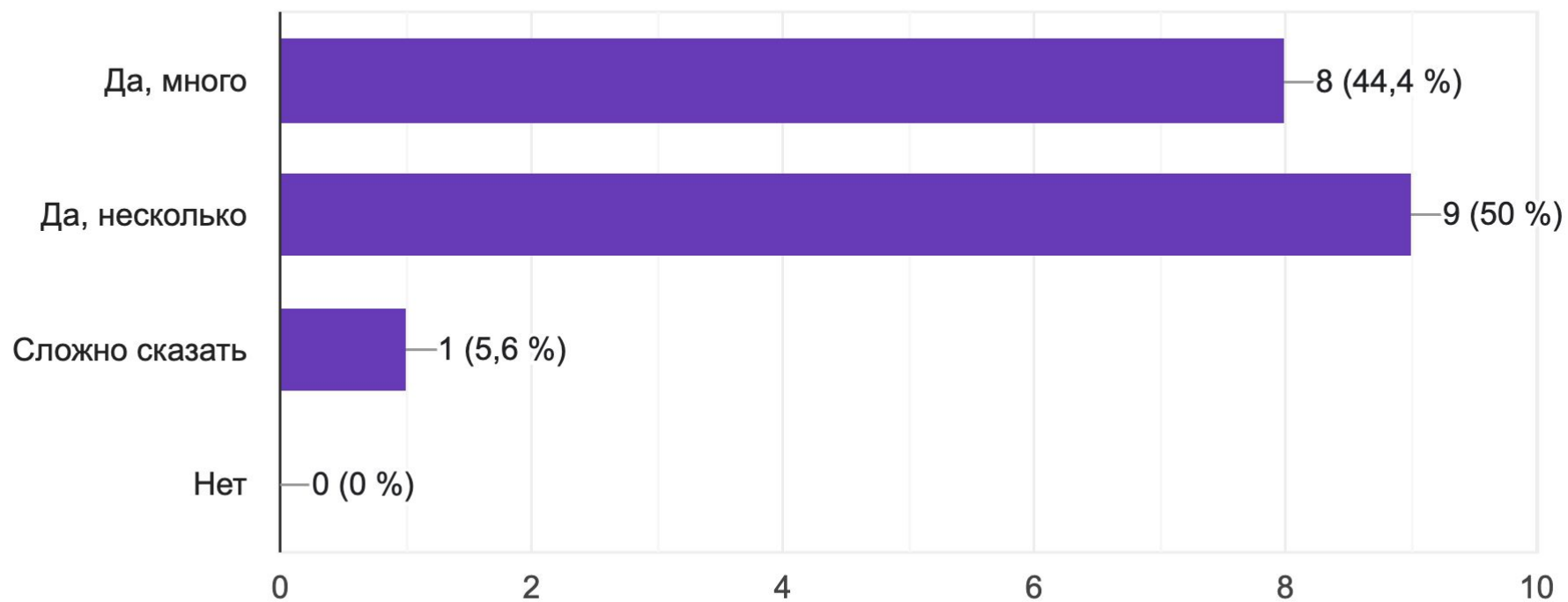
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

2. Есть ли у Вас планы на будущее и цели, которые Вы хотите достичь?

18 ответов





2024

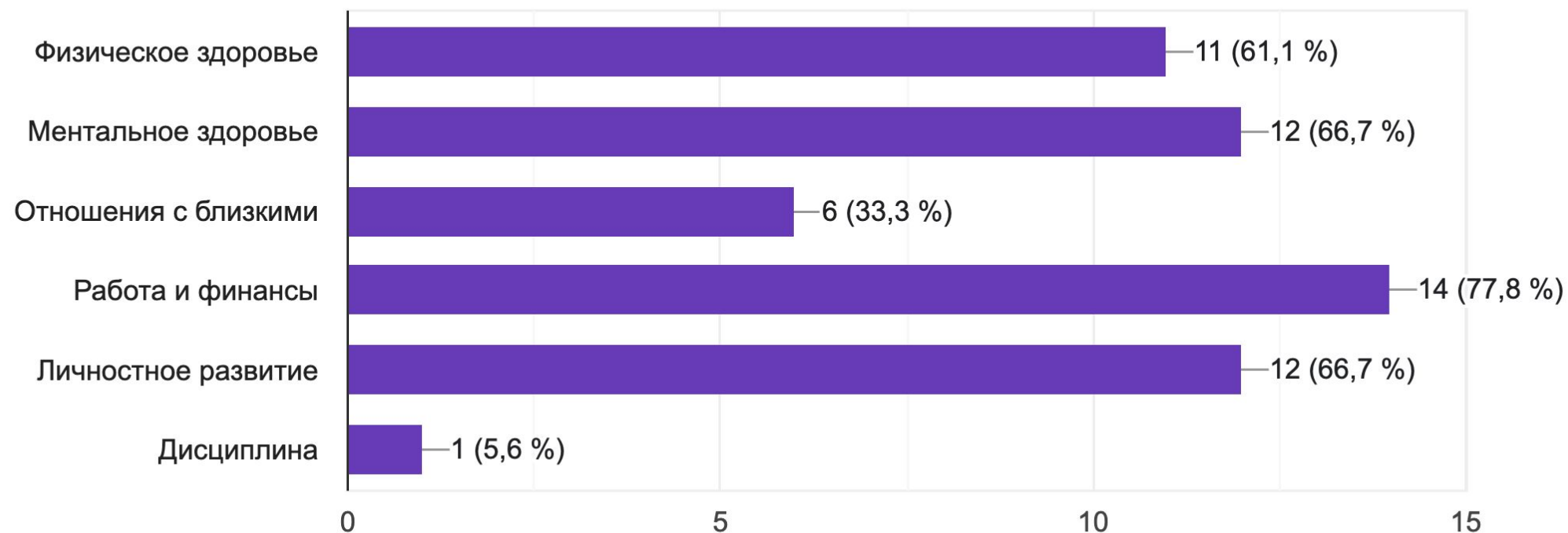
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

3. Какой из следующих аспектов жизни Вы бы хотели улучшить больше всего?

18 ответов





2024

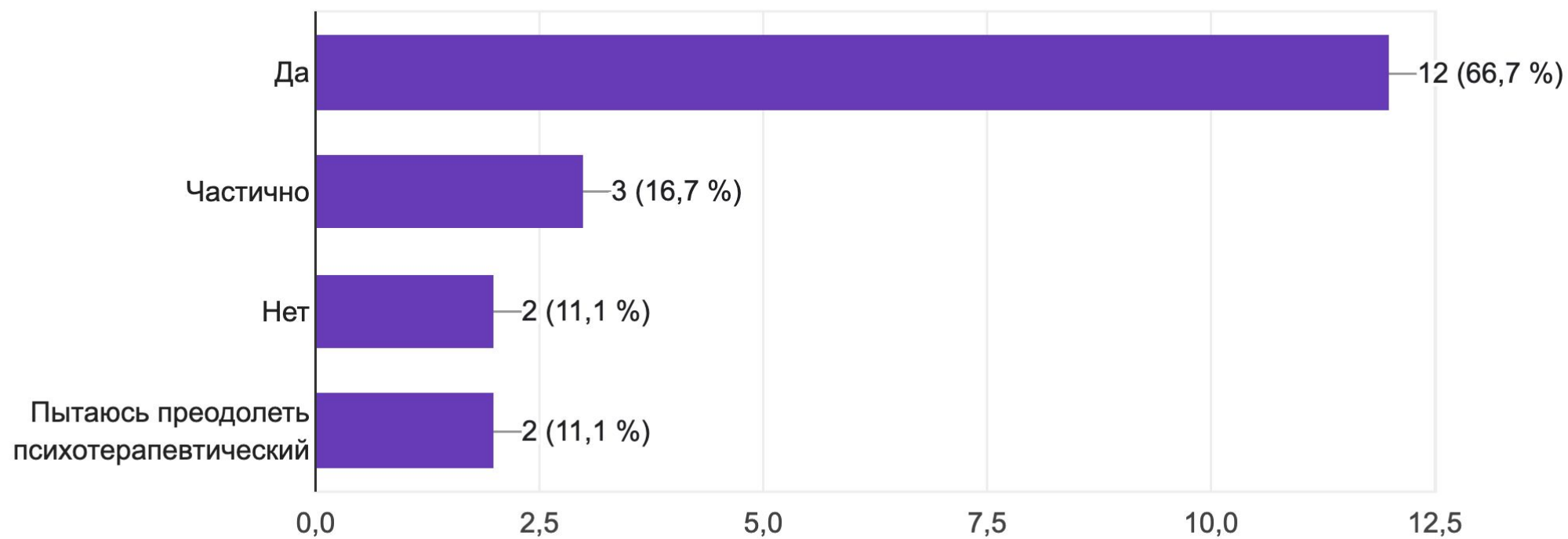
hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

4. Начали ли Вы медикаментозную терапию?

18 ответов





2024

hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Какая часть работы была Вам более полезной, а какая нет?

18 ответов

Группы, встреча с психологом, психиатр

Все было полезно

Сложно сказать. Думаю, воспринимать следует комплексно

В основном работа со специалистами была мне полезна

В каждой можно найти пользу если быть открытым

Группы и лекции

Все части программы были полезны, но для меня было более полезным личные встречи с психологом

Групповые встречи полезны, взаимодействие с психиатрами (Иваном, Николаем)

Николай



2024

hap-spb.org
[@overdosehelp_bot](https://t.me/overdosehelp_bot)

Нужно ли продолжать программу "Ментальное Здоровье"?

18 ответов

Да

Однозначно да

Да!!!

Определенно, да

Можно попробовать и посмотреть на результаты и посещаемость, я бы продолжил

Определенно да

Необходимо продолжать. Только сейчас началось более доверительное общение в группе. Нельзя останавливать все сейчас. Не понятно, что делать, если сейчас все закончится. Это очень короткий срок для того, чтобы какие-то устойчивые результаты появились.

Да и только Да



2024

hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Чему научила Вас данная программа?

17 ответов

Обращаться за помощью

Держаться

Конструктивной работе с эмоциями

Сложно сказать что-то конкретное..

Показала употребляющих людей со стороны, узнавал новое в целом о многих веществах

Уверенности в себе, отказу от веществ

Тому, что лучше делать хоть что-то для изменения своей жизни к лучшему, чем не делать ничего. Я решился попробовать применить что-то из границ безопасности. Не очень результативно, но зато хоть раз попробовал))

Системности



2024

hap-spb.org
[@overdosehelp_bot](https://t.me/overdosehelp_bot)

Чему научила Вас данная программа?

17 ответов

Что даже в знакомом материале можно увидеть новые грани

Что всегда можно сказать жизни да

Для меня программа была больше поддерживающей, чем обучающей, однако она помогла разобраться с собственным отрицанием, принять решение о приеме медикаментов, определить фокус проблем, с которыми нужно работать

Жизнестойкости и уверенности в себе. Смотрит на мир по новому

Не знаю, много чему понемногу)

поверить ,что все возможно исправить

Самопознание, развитие. Большим объёмом информации которой я не знал до этого. Механизмы зависимости, и как работать с зависимостью.

Научила верить в себя



2024

hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие





2024

hap-spb.org
@overdosehelp_bot





hap-spb.org

@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда

Гуманитарное действие





2024

hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

Трудность

И:

1. Нужно проводить на одной базе, что бы повысить системность и посещаемость.
2. Семейный компонент по готовности родных и близких участников программы.
3. Увеличить чистоту консультаций узких специалистов психиатров, наркологов.
4. Увеличить частоту работы с психологом.
5. Обеспечить доступ к медикаментозной терапии.
6. Трудности заполнения тетради восстановления.
7. Сотрудничество с социальными службами или проектами для реализации ресоциализации участников
и доступности в смене профессии, финансовом благополучии, получению нового образования и
тд.



2024

hap-spb.org
@overdosehelp_bot

Ментальное здоровье

Годовая программа фонда
Гуманитарное действие

Вывод

Ы:

Программа показала свою эффективность в компоненте помощи людям употребляющими новые психоактивные вещества преимущественно катиноновые стимуляторы.

Так как в мире нет единых стандартов по оказанию помощи данной категории потребителей, мы предлагаем свой подход в реабилитации пациентов. Его легко интегрировать в работу любой организации реализуемый реабилитационные программы наркозависимым.