

# Психическое здоровье и ВИЧ: поддержка силами сообщества

Анастасия Петрова, психотерапевтка,  
директорка АНО «Партнерство равных»,  
консультантка проекта «ВИЧ и психическое здоровье»  
Европейской группы по лечению СПИДа (ЕАТГ)





# **ПАРТНЕРСТВО РАВНЫХ**

---

## **Кто мы?**

**«Партнерство равных» — первая автономная некоммерческая организация, занимающаяся поддержкой пациентских сообществ в сфере психического здоровья и других социально-значимых заболеваний.**

**Наша цель — повышения качества жизни людей через развитие самопомощи и сервисов, ориентированных на клиента.**

**Главное направление работы на данный момент — помощь людям, затронутым психическими заболеваниями и просвещение в области психического здоровья, а также распространение лучших практик по поддержке пациентов в других сферах.**

---

# **Психическое здоровье...**

- **это не только отсутствие психических расстройств.**
- **является неотъемлемой частью здоровья.**
- **определяется рядом социально-экономических, биологических и относящихся к окружающей среде факторов.**
- **Для укрепления психического здоровья существуют эффективные по стоимости межсекторальные стратегии и мероприятия общественного здравоохранения.**

# Психическое здоровье

**Психическое здоровье** — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.



# **Критерии психического здоровья (ВОЗ):**

- **осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»**
- **чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях**
- **критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам**
- **соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям**
- **способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами**
- **способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы**
- **способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств**

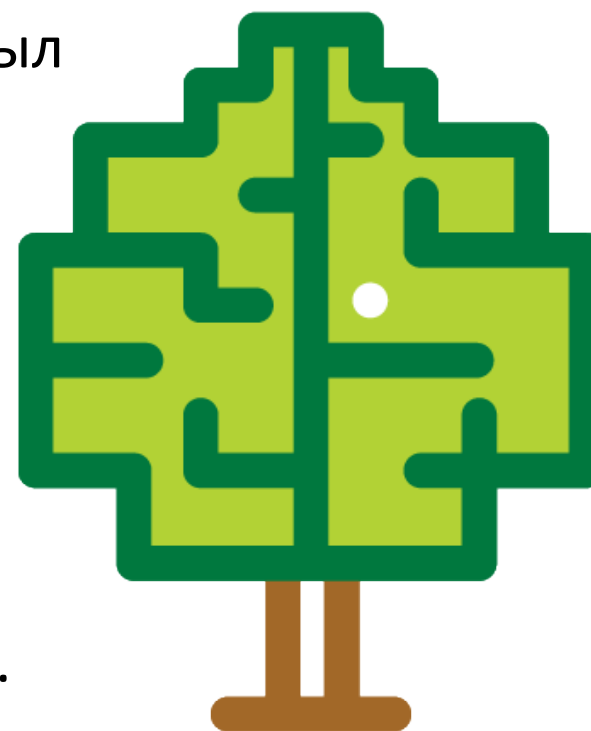


# Классификация МКБ-10

- ❖ 1. Органические, в том числе симптоматические психические расстройства (F0-09)
- ❖ 2. Психические и поведенческие расстройства вследствие употребления психоактивных веществ (F10-19).
- ❖ 3. Шизофрения, шизотипические и бредовые расстройства (F20-29)
- ❖ 4. Аффективные расстройства настроения (F3-39)
- ❖ 5. Невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства (F40-49)
- ❖ 6. Поведенческие, связанные с физиологическими нарушениями и физическими факторами (F50-59)
- ❖ 7. Расстройства зрелой личности и поведения у взрослых (F60-69).
- ❖ 8. Умственная отсталость (F70-79)
- ❖ 9. Нарушения психологического развития (F80-89)
- ❖ 10. Поведенческие и эмоциональные расстройства, начинающиеся обычно в детском и подростковом возрасте (F90-99).

# Проект «ВИЧ и психическое здоровье»

Проект «ВИЧ и психическое здоровье» был разработан Европейской Группой по Лечению СПИДа (ЕАТГ) и направлен на изучение имеющейся информации о взаимосвязи психического здоровья, благополучия и ВИЧ, а также для воплощения ее в практические рекомендации для общественных организаций и медицинских работников.



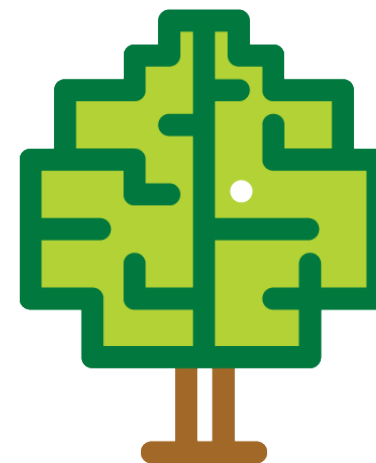
## **Выводы обзора существующей информации по теме психическое здоровье и ВИЧ:**

- Высокий уровень психиатрической заболеваемости среди взрослых и подростков, живущих с ВИЧ, в Европе, а также в других частях мира
- Депрессия и тревога оказались наиболее распространенными проблемами психического здоровья для ЛЖВ
- Депрессия и другие проблемы психического здоровья оказывают большое влияние на качество жизни ЛЖВ
- Корреляция между депрессией и низким уровнем CD4
- Связь ВИЧ и ПТСР



## **ВИЧ и психические расстройства:**

**ВОЗ считает, от 38% до 73%  
пациентов с ВИЧ/СПИДом,  
как минимум, имеют одно  
психическое расстройство в  
течение жизни.**



**ВИЧ и психические  
расстройства:**

**что первично?**



# **Оценка доступа к услугам по сохранению психического здоровья среди ВИЧ-положительных женщин (Сидоренко Н., 2020 г.)**

В опросе приняли участие 187 ВИЧ-положительных женщин из 7 стран. Средний возраст 38,9.

*В течении последнего года опрошенные отмечают:*

- ✓ Бессонницу 62%
- ✓ Снижение настроения длительностью более двух недель подряд 68%
- ✓ Серьезное потрясение 68%

# **Оценка доступа к услугам по сохранению психического здоровья среди ВИЧ-положительных женщин (Сидоренко Н., 2020 г.)**

- ✓ Среди тех, кто указал на наличие психиатра и/или психолога в штате учреждения только 14,3% обращались за помощью в течении последнего года, а 85,7% не обращались.

**СИСТЕМА ОХРАНЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В РАМКАХ ЦЕНТРОВ СПИД НЕ ЭФФЕКТИВНА!**



# ПАРТНЕРСТВО РАВНЫХ

---

**Программа ВОЗ по заполнению пробелов в области охраны  
психического здоровья (mhGAP):**

*"Гражданское общество, включая людей с психическими  
расстройствами, лиц, обеспечивающих уход, и членов семьи  
являются ключевыми*

*партнеры по улучшению услуг. Голоса  
движений пользователей играют важную роль в проведении  
кампаний и*

*изменение отношения к тем, кто испытывает эти заболевания."*

---



# ПАРТНЕРСТВО РАВНЫХ

## Равная поддержка в психиатрии: пособия



QualityRights

### Creating peer support groups in mental health and related areas

*WHO QualityRights training to act, unite and empower for mental health*

(PILOT VERSION)

Contact information:

Michelle Funk, Coordinator

[m.funk@who.int](mailto:m.funk@who.int)

Natalie Drew, Technical Officer

[drewn@who.int](mailto:drewn@who.int)

Prepared by  
Mental Health Policy and Service Development  
Department of Mental Health and Substance Abuse  
World Health Organization, Geneva



### PEER SUPPORT TRAINING MANUAL



Guideline for peer support training in the  
Okanagan Health Service Area



CANADIAN MENTAL  
HEALTH ASSOCIATION  
ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE

### PEER SUPPORT

RESOURCE MANUAL

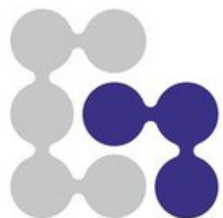
July 2001



Ministry of Health Services

Adult Mental Health Policy  
and Mental Health Plan  
Implementation Division

i



# **ПАРТНЕРСТВО РАВНЫХ**

**Модель равной поддержки для охраны  
психического здоровья людей с ВИЧ**

**У – услышать**

**Т – тестировать**

**Р – рассказать**

**О – ориентировать**



# Депрессия и ВИЧ: услышать





# Депрессия и ВИЧ: услышать

- Распространенность депрессии среди ВИЧ-инфицированных (20-40%, согласно имеющимся данным) гораздо выше, чем среди общего населения (7%)
- Депрессия существенно снижает дееспособность пациента и ослабляет эффективность лечения ВИЧ-инфекции
- Депрессивные расстройства часто связаны со значительной тревожностью и плохим общим самочувствием\*



\* - протокол Европейской клинической ассоциации по СПИДу (EACS) Version 10.1 - October 2020

# Депрессия и ВИЧ: услышать

- Депрессия влияет на течение заболевания ВИЧ с помощью различных биоповеденческих механизмов.
- Заболевание ВИЧ в этом случае протекает существенно злокачественнее, повышает более чем в 2 раза риск прогрессирования до стадии СПИДа.
- Может сопровождаться более высокой скоростью уменьшения количества CD4+ Т-лимфоцитов\*



# Депрессия и ВИЧ: тестировать

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



# Депрессия и ВИЧ: тестировать

## Как ставить диагноз?

Симптомы (оценивать регулярно):

- А. Как минимум 2 недели подавленного настроения
- ИЛИ
- В. Потеря интереса
- ИЛИ
- С. Сниженное чувство удовольствия

**ПЛЮС 4 из 7 следующих факторов:**

1. Изменение массы тела на  $\geq 5\%$  за месяц или длительное изменение аппетита;
2. Бессонница или частая сонливость;
3. Изменение скорости мышления и движения;
4. Усталость;
5. Чувство вины и собственной бесполезности;
6. Снижение концентрации внимания и способности принимать решения;
7. Суицидальные настроения или попытка суицида<sup>(1)</sup>



# Депрессия и ВИЧ: рассказать

## Основные факты:

- **Депрессия — распространенное психическое расстройство. По оценкам, во всем мире от нее страдает более 264 миллионов человек из всех возрастных групп.**
- **Депрессия является основной причиной инвалидности в мире и вносит значительный «вклад» в глобальное бремя болезней.**
- **Женщины в большей мере подвержены депрессии, чем мужчины.**
- **Депрессия может привести к самоубийству.**
- **Существуют эффективные психологические и медикаментозные методы лечения депрессии.**

# Депрессия и ВИЧ: рассказать

## Взаимодействие АРВ-препаратов с антидепрессантами

Антидепрессанты		ATV/c	ATV/r	DRV/c	DRV/r	LPV/r	DOR	EFV	ETV	NVP	RPV	MVC	BIC	DTG	EVG/c	RAL	ABC	FTC	3TC	TAF	TDF	
СИОЗС	циталопрам	↑a	↑a	↑	↑	↑a	↔	↓	↓	↓	↔b	↔	↔	↔	↑	↔	↔	↔	↔	↔	↔	
	эсциталопрам	↑a	↑a	↑	↑	↑a	↔	↓	↓	↓	↔b	↔	↔	↔	↑	↔	↔	↔	↔	↔	↔	
	флуоксетин	↑	↑	↑	↑	↑	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↑	↔	↔	↔	↔	↔	↔	
	флувоксамин	↑	↑	↑	↑	↑	↔	↔	↔	E	↔	↔	↔	↔	↑	↔	↔	↔	↔	↔	↔	
	пароксетин	↑↓?	↑↓?	↑↓?	↓39%	↑↓?	↔	↔	↑3%	↔	↔	↔	↔	↔	↑↓?	↔	↔	↔	↔	↔	↔	
	сертралин	↑	↓	↑	↓49%	↓	↔	↓39%	↓	↓	↔	↔	↔	↔	↓7%	↔	↔	↔	↔	↔	↑9%	↔
	дулоксетин	↑	↑↓	↑	↑↓	↑↓	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↑	↔	↔	↔	↔	↔	↔	
	венлафаксин	↑	↑	↑	↑	↑	↔	↓	↓	↓	↔	D	↔	↔	↑	↔	↔	↔	↔	↔	↔	
ТЦА	амитриптилин	↑a	↑a	↑	↑	↑a	↔	↔	↔	↔	↔b	↔	↔	↔	↑	↔	↔	↔	↔	↔	↔	
	кломипрамин	↑a	↑a	↑a	↑a	↑a	↔	↓	↓	↓	↔b	↔	↔	↔	↑a	↔	↔	↔	↔	↔	↔	
	дезипрамин	↑a	↑a	↑	↑	↑5%a	↔	↔	↔	↔	↔b	↔	↔	↔	↑	↔	↔	↔	↔	↔	↔	
	доксепин	↑	↑	↑	↑	↑	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↑	↔	↔	↔	↔	↔	↔	
	имипрамин	↑a	↑a	↑a	↑a	↑a	↔	↓	↓	↓	↔b	↔	↔	↔	↑a	↔	↔	↔	↔	↔	↔	
	нортиптилин	↑a	↑a	↑	↑	↑a	↔	↔	↔	↔	↔b	↔	↔	↔	↑	↔	↔	↔	↔	↔	↔	
	тримипрамин	↑	↑	↑	↑	↑	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↑	↔	↔	↔	↔	↔	↔	
ТсЦА	мапротилин	↑	↑	↑	↑	↑	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↑	↔	↔	↔	↔	↔	↔	
	миансерин	↑	↑	↑	↑	↑	↔	↓	↓	↓	↔	↔	↔	↔	↑	↔	↔	↔	↔	↔	↔	
	миртазапин	↑	↑	↑	↑	↑	↔	↓	↓	↓	↔	↔	↔	↔	↑	↔	↔	↔	↔	↔	↔	
Другие	бупропион	↔	↓	↔	↓	↓57%	↔	↓55%	↔	↓	↔	↔	↔	↔	↑?	↔	↔	↔	↔	↔	↔	
	ламотриджин	↔	↓32%c	↔	↓	↓50%	↔	↓	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↓1%	↔	↔	↔	↔	↔	
	нефазодон	↑	↑	↑	↑	↑	E	↓E	↓E	↓E	E	E	E	E	↔	↑	↔	↔	↔	↔	↔	
	звербой	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	↔	↔	↔	D	↔
	тразодон	↑a	↑a	↑	↑	↑a	↔	↓	↓	↓	↔b	↔	↔	↔	↑	↔	↔	↔	↔	↔	↔	

\* - протокол Европейской клинической ассоциации по СПИДу (EACS) Version 10.1 - October 2020

# Депрессия и ВИЧ: ориентировать

- на консультацию психиатра и возможную медикаментозную помощь;
- на работу с психологом (в когнитивно-поведенческом подходе);
- на посещение группы поддержки/взаимопомощи (для людей с депрессией).





# ПАРТНЕРСТВО

Вид

Алексей Шлыков

Алёна Шибаршина

Анастасия Петрова

Елизавета Бег

Мария Кононова

Наталья

sovselennoyzaodno



## **Мы предлагаем:**

- **Группы взаимопомощи для людей с БАР, депрессией, ПРЛ;**
- **Обучение ведению групп взаимопомощи для людей с БАР, депрессией, тревожными расстройствами, ПРЛ;**
- **Регулярные интервизии и супервизии для ведущих групп;**
  - **Равное консультирование по вопросам БАР;**
- **Информационную поддержку по вопросам охраны психического здоровья.**

**Будем на связи:**

**[peerpartners.ngo@gmail.com](mailto:peerpartners.ngo@gmail.com)**

**[www.peer-partners.ru](http://www.peer-partners.ru)**