

# **Центр заботы о психическом здоровье ООО "Доктор плюс Семейный"**

## **Проект в номинации**

Стратегические решения по охране здоровья населения

## **Организация**

ООО "ДОКТОР ПЛЮС СЕМЕЙНЫЙ"

## **Участники проекта**

### **Ольга Бабушкина**

Управляющий Центром заботы о психическом здоровье ООО "Доктор плюс Семейный"

Ижевск, УР

ООО "Доктор плюс Семейный"

---

Центр заботы о психическом здоровье «Доктор плюс» - это уникальное пространство, где каждый житель Удмуртской республики может получить психологическую и психотерапевтическую помощь. Неврологи, психиатры, психотерапевты, психологи оказывают широкий спектр консультативных и медикаментозных услуг.

## **Описание проекта**

Мы живем в реальности, которую условно можно назвать «стремительная неопределенность». Дистресс (отрицательный стресс) оказывает разрушительное воздействие как на соматическое, так и на психическое здоровье личности.

Однако культура посещения частных психологов и врачей психиатрического направления в российском обществе пока не особенно развита.

**Проблема** во многом заключается в огромном количестве специалистов с непроверенными компетенциями, что вызывает дезориентацию и недоверие людей. Также обращения к докторам-психиатрам не всегда позволяют сохранить анонимность, что также негативно сказывается на доверии и количестве обращений.

К врачам любого профиля в сети клиник "Доктор плюс" обращаются пациенты с проблемами ментального здоровья, которые могут препятствовать эффективному

лечению. Поэтому необходимо иметь специалистов, к которым можно таких пациентов направить.

Так возникла **идея организации единого пространства, где каждый житель может получить качественную психологическую, психотерапевтическую и психиатрическую помощь на условиях конфиденциальности.**

Центр заботы о психическом здоровье ООО «Доктор плюс Семейный» (далее ЦЗПЗ, Центр) создан с **целью** оказания консультативной и лечебной помощи для профилактики и восстановления психического здоровья граждан.

**Задачи ЦЗПЗ:**

- формирование безопасного пространства для обращений;
- укрепление психического здоровья и доверия населения к специалистам данного направления за счет качественного оказания услуг;
- обеспечение высокой эффективности лечения путем грамотной маршрутизации пациентов;
- просвещение граждан о способах заботы о психическом здоровье.

*На первом этапе* организации ЦЗПЗ (март-июнь 2022) был проведен мониторинг востребованности (невролог - 83,1%, психотерапевт - 84,9%) и конкуренции в данном сегменте услуг (на территории г. Ижевска центров и клиник аналогичного профиля не так много). После чего был организован конкурс проектов на самую эффективную реализацию идеи.

*Вторым этапом* (июль 2022) стало оборудование кабинетов и помещений Центра и подбор специалистов. Для консультативных кабинетов приобретены комплекты мягкой мебели, маркерная доска, комплекты диагностических материалов. Оборудованы рабочие места специалистов мебелью и техникой (компьютеры, принтеры).

Кабинет групповой релаксации и терапии оснастили удобными креслами и музыкальным оборудованием.

Было рассмотрено более 30 резюме, проведены собеседования и отобраны высококвалифицированные специалисты.

*На третьем этапе* (август 2022) с учетом результатов мониторинга был разработан перечень предоставляемых услуг и комплексных программ.

На рекламу и подготовку кабинетов израсходовано порядка 140 тыс. руб. Организацией занималась группа из 5 человек при содействии руководства и всех структурных подразделений сети клиник «Доктор плюс».

### ***Открытие ЦЗПЗ состоялось 05 сентября 2022 года.***

На сегодняшний день в Центре заботы о психическом здоровье успешно функционируют 4 консультативных кабинета, кабинет групповой релаксации и терапии, кабинет массажа. Штат состоит из **опытных специалистов**: психиатры (3 чел.), психотерапевты (2 чел.), клинические психологи (2 чел.), психологи (2 чел.), неврологи (2 чел.).

**Психологи** нашего Центра помогут осознать неэффективные модели реагирования (мысли, эмоции, поведение) и изменить их, чтобы жить в гармонии с собой и окружающим миром. С их помощью каждый может научиться понимать причины своих проблем и справляться с ними, находить внутренние ресурсы, которые помогут заботиться о своем психическом состоянии. Исследуя глубины своей личности, меняя убеждения, овладеть навыками поддержки не только себя, но и своих близких.

**Врачи-психотерапевты** предоставят квалифицированную помощь, если жизненные трудности оказали влияние на *физическое здоровье*. В их компетенции психосоматические болезни, неврозы и неврозоподобные состояния: тревожные и депрессивные расстройства, фобии, ипохондрия, расстройства сна, расстройства пищевого поведения (булимия, анорексия, орторексия) и тп.

Помощь **врачей-психиатров** необходима при патологиях психики: психозы, шизофрения, расстройства личности, эпилепсия, расстройства памяти и сознания, деменция и тп. Сертифицированные психиатры нашего Центра поставят диагноз, назначат лечение при помощи медикаментов, проинформируют больных и их родственников о течении болезни. Кроме того помогут развить социальные навыки и умения пациентам с расстройствами психики.

Если психиатры и психотерапевты затрудняются поставить диагноз, они направляют пациента на экспериментально-психологическое исследование, которое проводят **клинические психологи**. Они же помогают докторам в восстановлении когнитивных процессов: памяти, внимания, мышления.

К **врачам-неврологам** обращаются при беспокойстве со стороны нервной системы: боли в спине, нарушении координации движений, шуме в ушах, головных болях, головокружениях, обмороках, нарушениях чувствительности и

тп. Неврологи Центра заботы о психическом здоровье проведут диагностику, назначат лечение при необходимости, порекомендуют меры профилактики нервных заболеваний.

Специалисты Центра оказывают **широкий спектр услуг**:

- индивидуальное и семейное психологическое консультирование взрослых и детей;
- консультирование и лечение взрослых и детей психиатрами, психотерапевтами и неврологами;
- проведение экспериментально-психологического исследования;
- восстановление когнитивных функций и речи после инсульта, черепно-мозговых травм, оперативных вмешательств;
- консультации онкопсихолога для заболевших и их родственников;
- выезд на дом врачей психиатров и неврологов к пациентам с ограниченной мобильностью;
- групповая релаксация и психотерапия для снятия напряжения и овладения навыками расслабления;
- психологические трансформационные игры в индивидуальном и групповом формате;
- комплексные программы обследования и лечения.

Также на одной территории с Центром работают **специалисты, помогающие** сделать заботу о психическом здоровье еще более качественной: массажисты, врач-физиотерапевт, мануальный и рефлексотерапевт, сексологи.

**Уникальность ЦЗПЗ** в том, что все специалисты работают в единой команде и, при необходимости, могут перенаправить пациента к другому специалисту, которого не придется искать.

За 6 месяцев работы специалистами ЦЗПЗ была оказана помощь **более 2, 5 тыс.** пациентов.

Помимо платных услуг в Центре проводятся **бесплатные мероприятия** для всех желающих:

- дыхательная гимнастика для преодоления стресса

- комплекс физических упражнений для повышения жизнестойкости.

Также имеются просветительские материалы (брошюры, буклеты) на актуальные темы заботы о психическом здоровье, которые всегда в свободном доступе на стойке регистрации в каждой клинике.

Кроме того специалисты ЦЗПЗ оказывают **помощь всем категориям персонала** сети клиник «Доктор плюс» в профилактике и коррекции профессионального выгорания, проводят обучающие занятия и тренинги.

Когда у нас болит зуб, проблемы с пищеварением или боли в сердце, то мы обращаемся к врачу. Когда же мы становимся беспокойными, агрессивными, не можем справиться с жизненными трудностями, то рассчитываем, что это «само пройдёт». Однако именно душевный дискомфорт делает порой нашу жизнь невыносимой.

**Центр заботы о психическом здоровье создан для того, чтобы жизнь жителей нашей республики стала яркой и гармоничной. Мы позаботимся о психическом здоровье граждан!**