

Белова Наталья Анатольевна,
врач-психотерапевт ГБУ РО «ОКПБ им. Н.Н. Баженова», Рязань
Belova Natalya Anatolievna, doctor-psychotherapist
GBU RO "N.N. Bazhenov OCPB", Ryazan

Белова Ольга Олеговна
старший преподаватель, РязГМУ им И.П. Павлова, Рязань
Belova Olga Olegovna, senior Lecturer,
I.P. Pavlov Russian State Medical University, Ryazan

Шумова Александра Львовна,
к.м.н., РязГМУ им И.П. Павлова, Рязань
Shumova Alexandra Lvovna, Ph.D. of Medical Sciences
I.P. Pavlov Russian State Medical University, Ryazan

Тарасенко Нина Ивановна
Ассистент, РязГМУ им И.П. Павлова, Рязань
Tarasenko Nina Ivanovna, Assistant,
I.P. Pavlov Ryazan State Medical University, Ryazan

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ГРАМОТНОСТИ В ВОПРОСАХ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ: ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ РИСКИ CURRENT MENTAL HEALTH LITERACY ISSUES: POTENTIAL RISKS

Аннотация: в статье рассматриваются современные проблемы расширения концепции грамотности в вопросах психического здоровья. Анализ публикаций за последний год выявил ряд потенциальных рисков, связанных с расширением границ.

Abstract: This article examines the current challenges of expanding the concept of mental health literacy. An analysis of publications over the past year reveals a number of risks associated with boundary pushing.

Ключевые слова: грамотность в вопросах психического здоровья.

Keywords: mental health literacy.

В последние десятилетия возросла распространённость психических расстройств, таких как депрессия, тревожность и состояния, связанные со стрессом. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, примерно каждый четвёртый человек в какой-то момент своей жизни сталкивается с проблемами психического здоровья.

Цель: рассмотреть современные проблемы, связанные с расширением концепции грамотности в вопросах психического здоровья и сопутствующими рисками.

Материал и методы. Статья построена на анализе публикаций за 2025 год, поступивших в редакции в 2024 году. Был проведен поиск по базе pubmed по ключевым словам «грамотность в вопросах психического здоровья», «медицинские работники» и «студенты - медики»

Результаты и их обсуждение. Растущая распространённость проблем с психическим здоровьем, ограниченность традиционных подходов, потенциал профилактики и раннего вмешательства, идеи позитивной психологии, необходимость борьбы со стигматизацией, возможности, предоставляемые технологиями, и важность равноправия – всё это указывает на то, что повышение осведомлённости о психическом здоровье является приоритетной задачей. Психическое здоровье больше не рассматривается не только как отсутствие психических заболеваний, а как целостное состояние, включающее в себя эмоциональное, психологическое и социальное благополучие, влияющее на то, как люди думают, чувствуют и ведут себя. Оно влияет на повседневную жизнь, отношения, продуктивность работы и общее качество жизни.



Психическое здоровье – это состояние эмоционального, психологического и социального благополучия, позволяющее людям справляться со стрессом, продуктивно работать и вносить свой вклад в развитие общества [1].

В последние десятилетия возросла распространённость психических расстройств, таких как депрессия, тревожность и состояния, связанные со стрессом. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, примерно каждый четвёртый человек в какой-то момент своей жизни сталкивается с проблемами психического здоровья. Исследования показывают, что понятия, связанные с психическим здоровьем теперь охватывают более широкий спектр явлений, чем в предыдущие десятилетия и расширили своё значение – эта тенденция известна как «расширение понятий» [2].

Важно отличать широту представлений людей о психических заболеваниях от точности их знаний о них. Недавнее исследование показало, что население считает психическими расстройствами, в том числе затяжную скорбь, чрезмерную ревность, зависимость от интернет-игр и низкую самооценку. Этот культурный сдвиг отражает патологизацию повседневных расстройств и способствуют гипердиагностике [2,3].

Грамотность в вопросах психического здоровья (mental health literacy – MHL) широко признана необходимой для поддержания психологического благополучия. MHL определяется как способность получать, понимать и использовать информацию для выявления, лечения и профилактики проблем с психическим здоровьем. В это определение входит распознавание симптомов психологических расстройств, знание их основных причин и факторов риска, отношение к психическому здоровью и способность получать доступ как к информации о нем, так и к профессиональным услугам. Эта концепция была признана важнейшей для улучшения эмоционального благополучия, снижения стигматизации и формирования поведения, направленного на обращение за помощью. Высокий уровень MHL играет важную роль в распознавании проблем с психическим здоровьем и наличии способности и знаний для своевременного обращения за помощью, а низкий уровень MHL связан с ухудшением состояния при психических расстройствах, особенно с более высоким уровнем депрессии и тревожности [3]. Однако, MHL, может как решать задачи своевременной диагностики и обращения за специализированной помощью, так и имеет ряд рисков.

Выделяются четыре взаимосвязанных риска [4]. Во-первых, поскольку общие представления о психических заболеваниях способствуют самодиагностике, они отчасти ответственны за её негативные последствия. Одно исследование показало, что молодые люди, которые сами ставили себе диагноз «депрессия», считали, что они хуже контролируют своё заболевание, и справлялись с ним менее эффективно, чем люди с такой же депрессией, которые не ставили себе диагноз самостоятельно. Это означает, что общие представления о психических заболеваниях, которые способствуют самодиагностике, могут препятствовать выздоровлению.

Во-вторых, было высказано предположение, что самодиагностика может способствовать развитию психических заболеваний посредством самореализующихся процессов. Например, самоидентификация как клинически тревожного человека может привести к тому, что люди будут избегать угрожающих ситуаций, что может усугубить и закрепить их тревожность. Это открытие согласуется с данными о том, что если у людей сформировать широкое представление о травме, то после неприятного опыта у них разовьётся больше посттравматических симптомов.

В-третьих, необоснованный самодиагноз может привести к необоснованному официальному диагнозу. Пациенты могут обратиться за подтверждением своего самодиагноза к специалисту в области психического здоровья, который может пойти им навстречу из благих побуждений, чтобы обеспечить лечение или условия для пациента.

В-четвёртых, из-за широкого понимания психических заболеваний люди с относительно лёгкими проблемами, скорее всего, обратятся за лечением, и такие люди могут получить от него наименьшую пользу. Действительно, недавнее исследование показало, что у пациентов с относительно лёгкими симптомами тревожности или депрессии, которые



обратились за помощью в рамках просветительской программы, вероятность ухудшения состояния была значительно выше, чем вероятность улучшения. Таким образом, широкое понимание психических заболеваний может подвергать людей неблагоприятным ятрогенным последствиям.

Распространённость психических расстройств среди медиков превышает таковую среди представителей других профессий [5]. Несмотря на то, что работники первичной медико-санитарной помощи играют важнейшую роль в охране здоровья населения, в существующих исследованиях их специфические проблемы и потребности в области психического здоровья практически не учитываются.

В целом, в современных исследованиях подчеркивается, что грамотность в вопросах психического здоровья оказывает преимущественное положительное влияние на отношение к психическим заболеваниям. Программы вмешательства должны включать более подробные знания о психических расстройствах, из диагностике и стигматизации, что поможет сформировать положительное отношение к психическим заболеваниям [6].

Таким образом, грамотность в вопросах психического здоровья и широкие представления о психических заболеваниях имеют свои преимущества, но чрезмерно широкие представления также имеют некоторые негативные последствия. С одной стороны, грамотность в вопросах психического здоровья положительно влияет на отношение к психическим заболеваниям. С другой стороны, любой фактор, расширяющий представления о психических заболеваниях, увеличивает количество ложноположительных диагнозов (то есть снижает «специфичность»), если ему не будет противодействовать повышение MHL.

Список литературы:

1. Magomedova A, Fatima G. Mental Health and Well-Being in the Modern Era: A Comprehensive Review of Challenges and Interventions. Cureus. 2025 Jan 19;17 (1):e77683. doi: 10.7759/cureus.77683
2. Haslam N, Tse JS. Public awareness of mental illness: Mental health literacy or concept creep? Australas Psychiatry. 2025 Feb;33 (1):18-20. doi: 10.1177/10398562241292202.
3. Tatu MK, Ercan F, Demir S. Examining the Relationship of Mental Health Literacy, Beliefs Toward Mental Illness, and Attitudes Toward Seeking Psychological Help. J Psychosoc Nurs Ment Health Serv. 2025 Mar 27;1-10. doi: 10.3928/02793695-20250314-01.
4. Haslam N, Tse JS. Public awareness of mental illness: Mental health literacy or concept creep? Australas Psychiatry. 2025 Feb;33 (1):18-20. doi: 10.1177/10398562241292202
5. He X, Chen S, Zhang Q, et al. Mental Health Literacy and Professional Psychological Help-Seeking Attitudes Among Primary Healthcare Workers: The Mediating Role of Social Support and Mental Illness Stigma. Risk Manag Healthc Policy. 2025 Feb 28;18:703-718. doi: 10.2147/RMHP.S512458.
6. Tatu MK, Ercan F, Demir S. Examining the Relationship of Mental Health Literacy, Beliefs Toward Mental Illness, and Attitudes Toward Seeking Psychological Help. J Psychosoc Nurs Ment Health Serv. 2025 Mar 27;1-10. doi: 10.3928/02793695-20250314-01

