

Общественный Совет при главном психиатре РФ
РОО «Общественные инициативы в психиатрии»

В.Г.Ротштейн, М.Н.Богдан

Помогая другим, помогаешь себе



Москва, 2006

2-я страница обложки

Каждый из нас нуждается в помощи, и все мы зависим друг от друга. Больной идет к врачу, надеясь, что тот разберется в его болезни и тем самым поможет ему. Врач, принимая следующего по очереди больного, надеется, что он изложит свои жалобы более внятно, чем предыдущий, и тем самым облегчит ему работу. Те и другие надежды сбываются не всегда, но, чем больше мы помогаем друг другу, тем больше шансов. Накопленный во всем мире опыт работы больных в группах взаимной поддержки доказывает, что огромную пользу от нее получают все участники лечебно-восстановительного процесса — и пациенты, и члены их семей, и профессионалы в области здравоохранения. Почему и каким образом это происходит, как может быть, что простейшая организационная структура — группа пациентов, работающая без участия профессионалов, — оказывается столь мощным инструментом восстановления социальных возможностей, что такое группа взаимной поддержки, как ее создать и как в ней работать, — всем этим и многим другим вопросам посвящена эта брошюра.

➤ Почему мы решили написать о группах взаимной поддержки?

Авторы брошюры – психиатры, члены ассоциации «Общественные инициативы в психиатрии», которая с 1999 года занимается организацией и сопровождением групп взаимной поддержки в Москве. Все эти годы мы наблюдали, как меняются участники групп. Принципиально изменилось их отношение к самим себе, к своей болезни и к жизни в целом. Уверенность авторов в могучем ресоциализирующем влиянии групп взаимной поддержки базируется на собственном опыте. Поэтому хочется, чтобы таких групп стало как можно больше.

➤ Кому адресована эта брошюра?

В первую очередь, конечно, так называемым «потребителям психиатрической помощи», то есть нашим пациентам и членам их семей. Очень важно также, чтобы о группах взаимной поддержки знали и профессионалы: группы нуждаются в их помощи. Разумеется, пользу от работы в группах могут получить больные не только психическими, но и любыми другими хроническими болезнями. Известно также, что в группы взаимной поддержки объединяются не только больные, но и люди, обремененные самыми разными проблемами – психологическими, семейными и т.д.

«Возьмемся за руки, друзья,
Чтоб не пропасть поодиночке!»
Булат Окуджава

«...Когда депрессия у меня пошла на убыль, я оказалась в одиночестве: проблемы моих родных и бывших друзей совершенно перестали меня интересовать, мне важнее всего было осмыслить пережитое, но я понимала, что бесконечно грузить этим близких нельзя. Выйти из тупика помогла удача: попала в группу взаимной поддержки, где можно было свободно говорить обо всем наболевшем».

«...После выписки из психиатрической больницы я совсем утратил уверенность в себе. Мне казалось, что у меня на лбу написано, что я психически больной. Я боялся открыть рот, чтобы не сказать какую-нибудь глупость. Мне казалось, что мои родные стесняются меня. Я всячески избегал бывать на людях. В группе взаимной поддержки ко мне постепенно вернулось ощущение, что я ничем не хуже других».

«...Когда мне дали группу инвалидности, я почувствовал себя совершенно никчемным. Я думал, что теперь от меня никому никакого проку, и я только сижу на шее у родных. В группе взаимной поддержки мне очень понравилось. Со временем я организовал собственную группу, и мне радостно сознавать, что я могу помочь таким же бедолагам, каким был сам».

«...Я нигде не могу общаться так легко и с таким удовольствием, как в группе. Только здесь можно быть самим собой и не заботиться о впечатлении, которое ты производишь на окружающих. Положительного заряда, который тебе дает встреча группы, хватает на целую неделю. Кроме того, в группе приобретаешь новых друзей, общение с которыми вовсе не ограничивается занятиями группы».

«...Не знаю, как другим, а мне не нравится лечиться вслепую, не понимая, что у меня за болезнь и что за лекарства мне прописывают. У меня возникала масса вопросов к врачу, но задать их никогда не удавалось, потому что врачу всегда некогда. В группе взаимной поддержки можно серьезно заняться своим образованием и получить ответы на все вопросы. Теперь мне намного легче беседовать с врачом, а ему, мне кажется, легче со мной».

Приведенные здесь выдержки из рассказов участников групп взаимной поддержки дают лишь некоторое представление о том, что такое эти группы и зачем люди в них ходят. Подробности будут дальше, однако прежде поговорим о самом главном.

«Направо пойдешь — коня потеряешь...»
Русская народная сказка

Академик Святослав Федоров, основатель знаменитого НИИ микрохирургии глаза, автор более 400 публикаций и 164 изобретений, лауреат многочисленных советских и иностранных премий, потерял ногу в 18-летнем возрасте. Однажды он сказал: «...как ни парадоксально, как ни кощунственно это звучит, я считаю, мне повезло, что потерял ногу. Не случись этого, я, наверное, не сумел бы развить в себе такую волю, способность не изменять поставленной цели ни при каких обстоятельствах». Франклин Делано Рузвельт, прикованный к инвалидному креслу, был одним из самых ярких президентов США. Луи Брайль, ослепнув, разработал специальный шрифт для слепых, с помощью которого до сих пор издаются книги во всем мире. Эти люди блестяще справились со своими проблемами; к сожалению, очень многие в подобных ситуациях выпадают из активной жизни.

Всякая серьезная болезнь, за исключением самых тяжелых случаев (их, к счастью, не много), ставит нас перед выбором: либо как-нибудь «доживать свой век», либо постараться вопреки всем трудностям жить полноценно. Выбор существует в любой, даже самой, казалось бы, безнадежной ситуации, когда кажется, что никакого выбора нет. Та лягушка, которая, упав в кринку с молоком, продолжала молотить лапками вопреки очевидной бессмысленности этого занятия, была права: она сбила масло и обрела почву под ногами.

Психические болезни, в сущности, ничем не отличаются от остальных, за исключением некоторых особенностей, о которых самое место поговорить.

Вряд ли кому-нибудь придет в голову скрывать, что у него больное сердце или желудок. Психическую болезнь скрывают все. Принято считать, что болеть психически стыдно. Это, конечно, предрассудок, но в общественном сознании он сидит прочно; к тому же его разделяют и сами больные. Поэтому, заболев психически, человек страдает не только от собственно болезни. Общество отвергает его, да и сам он начинает считать себя человеком «второго сорта». В современной науке эти явления называются стигматизацией и самостигматизацией. Стигматизация и самостигматизация создают

для больного и его семьи дополнительное бремя, иногда сопоставимое по тяжести с бременем самой болезни. Поэтому, сделав выбор в пользу активной и полноценной жизни, психически больному придется справляться и с симптомами недуга, и с предрассудками — не только чужими, но и собственными.

Это не так просто, поэтому нужно понимать, что, сделав такой выбор, становишься на трудный путь. Преодолевать болезнь, да еще чужие предрассудки, да еще и самого себя, — ой, как нелегко.

В группах взаимной поддержки работают люди, которые уже выбрали свой путь. Может быть Вам, читатель, такой выбор еще только предстоит. Многое зависит от того, как Вы поступите прямо сейчас: будете читать дальше или ляжете на диван и будете смотреть «Смехопанораму»...

— Вас когда хуже донимает, по утрам или ночью?

— Ночью, — сказал вор. — Когда самая работа...

— А у вас как — приступами или все время ноет?

Вор присел в ногах кровати и положил револьвер на колено.

О.Генри. «Родственные души»

В этом рассказе О.Генри, сам того не подозревая, описал первую в мире группу взаимной поддержки, возникшую в одно мгновение и состоявшую из грабителя и его потенциальной жертвы. Поговорить об общей беде (ревматизме) оказалось для них гораздо важнее, чем одному — украсть, а другому — защитить свое имущество. Возможность поделиться своей болью с собеседниками, которые тебя наверняка поймут, — первооснова существования группы взаимной поддержки. Именно первооснова, потому что в группе, конечно, происходит еще много чего. Но об этом ниже.

Итак, группа взаимной поддержки — добровольное и самодеятельное объединение нескольких человек, собравшихся для обсуждения их общих проблем. То, что это объединение *добровольное* и *самодеятельное* — важнейшие характеристики группы взаимной поддержки.

В большинстве стран западного мира существует давняя и прочная традиция общественной жизни, благодаря которой группы взаимной поддержки возникают очень легко. Обычно все начинается с объявления в местной газете, которое дает человек, озабоченный какой-нибудь проблемой и задумавший создать группу. Или уже существующая группа приглашает через такое объявление новых участников. Как

правило, этого достаточно: заинтересованные люди звонят по указанному телефону, встречаются... вот, собственно, и все. Группа начинает работать.

К сожалению, у нас такой традиции нет, и поэтому группы создаются с трудом. Нам трудно осознать, что для создания группы (или для того, чтобы присоединиться к группе) не требуется ничего, кроме желания. Трудно осознать, что на этом никто не собирается заработать. Трудно осознать, что людьми, работающими в группах взаимной поддержки, руководит единственный мотив — помочь и себе, и другим. Трудно осознать, что для создания группы не требуется ни денег, ни разрешений, ни указаний, ни руководства.

Однако все именно так и есть. Нужно только желание и здравый смысл. Ну, и немножко знаний о том, что такое группа взаимной поддержки. Тех, что содержится в этой брошюре, для начала достаточно.

Слон есть самое большое животное из всех живущих на земле.
А. и Б. Стругацкие, «Понедельник начинается в субботу»

Решив присоединиться к группе, человек должен ясно себе представлять, что это такое. Самое важное – понимать, что в группе не проводится никакого лечения. В ней нет профессионалов, в ней люди помогают друг другу, но НИКТО НИКОГО НЕ ЛЕЧИТ.

Часто спрашивают: если в группе не проводится лечение, то чем же там занимаются, и какая от нее польза?

Болезнь создает множество проблем, и большинство из них не связано с болезненными симптомами как таковыми. Одиночество, изоляция, чувство собственной несостоятельности, – это лишь некоторые примеры. Облегчить жизнь в таких случаях – основное назначение группы взаимной поддержки. Вторая важнейшая ее задача – помочь получить знания о своей болезни. Понимая, что с ним происходит, разбираясь в лекарствах, которые ему назначают, больному легче общаться с врачом. Лечение происходит более осознанно, и его результаты оказываются лучше.

Итак, группа взаимной поддержки – это несколько человек, которые решили регулярно тратить определенное время, чтобы встретиться друг с другом, выслушать каждого, обсудить то, что необходимо, поделиться собственным опытом и, самое главное, поддержать друг друга.

Итак, допустим, что два-три человека, намеренные создать группу взаимной поддержки, познакомились и в первый раз собрались. С чего начать?

...Труден первый шаг
И скучен первый путь.
А.С.Пушкин, «Моцарт и Сальери»

Начать придется с того, чтобы договориться об определенных правилах. Группа взаимной поддержки, даже если она очень маленькая, — это организация, а не просто место встречи добрых знакомых. Если это не установить с самого начала, то, скорее всего, группа превратится в простые посиделки.

Итак, договариваемся о правиле номер один: как часто мы собираемся?

Обычно группы взаимной поддержки собираются раз в неделю. Опыт показывает, что собираться чаще для многих участников обременительно, а если встречаться реже, люди успевают забыть, о чем говорилось в прошлый раз.

Правило номер два: по каким дням мы собираемся и в котором часу?

Очень важно договориться, чтобы никто не опаздывал к назначенному времени. Опоздавшие мешают тем, кто уже пришел. Если группа достаточно большая и опоздали многие, работа может быть полностью дезорганизована.

Правило номер три: сколько времени продолжается встреча группы?

Чаще всего группа работает два часа. За меньший срок обычно не удастся обсудить все, что хотелось бы, а если работать дольше, многие слишком устают.

Правило номер четыре: как распределяются обязанности среди членов группы?

*Кто-то ведь должен «председательствовать», вести группу, кто-то возьмет на себя заботу о чаепитии, кто-то отопрет и потом запрет помещение, кто-то проследит за чистотой и порядком. Обычно группы стараются сделать так, чтобы эти обязанности выполняли все по очереди. Обязательное для всех групп правило (назовем его нулевым) заключается в следующем: **ВСЕ ЧЛЕНЫ ГРУППЫ ВЗАИМНОЙ ПОДДЕРЖКИ РАВНОПРАВНЫ**. Никакого начальника или руководителя в группе взаимной поддержки нет и быть не может.*

Вот, собственно, и все. Как только эти правила приняты, можно начинать работу, если, конечно, решен вопрос о помещении.

Эта проблема кажется очень трудной, но, как правило, успешно решается. Вначале, пока группа состоит из трех-четырех человек, встречаться можно даже у кого-нибудь дома. Позже, конечно, приходится подыскивать «нейтральное» помещение. Многие городские учреждения идут в этом отношении навстречу — библиотеки, Центры социального обеспечения (во всяком случае, в Москве).

Юный сын к отцу пришел,
И спросила кроха:
Что такое «хорошо»
И что такое «плохо».
В.В.Маяковский

Как только группа начнет работать всерьез, она почти неизбежно столкнется с «трудными людьми», которые могут сильно все осложнить. О них полезно знать заранее и постараться справиться с возникающими из-за них сложностями. Вот наиболее типичные примеры.

«Оратор». Один из членов группы склонен говорить слишком много. Перебить его неудобно, и получается, что другие вообще не успевают высказаться.

«Сплетник». Он с удовольствием пересказывает родным и знакомым то, что происходило во время последней встречи группы. Вполне может случиться, что участникам группы будет неприятна столь широкая информированность об их проблемах.

«Знаток». Такой человек неизменно оказывается прекрасно осведомленным по всем вопросам, которые обсуждаются в группе. Он постоянно дает советы, часто весьма настойчиво, и считает, что всегда прав.

«Молчун». Он аккуратно приходит на все встречи группы и все время молчит. Он внимательно слушает и наблюдает за происходящим, но не высказывает своего отношения этому и ничего не рассказывает о себе.

«Скептик». Довольно часто в группе находится человек, который, за что бы группа ни взялась, заранее убежден, что «из этого ничего не выйдет» или что «это нам не подходит».

Конечно, вовсе не обязательно, что все эти персонажи непременно окажутся в группе с самого начала. Но по мере того как группа будет расти, их появление вполне возможно, поэтому лучше быть готовыми нейтрализовать возможные неприятности. Это можно сделать с помощью дополнительных правил, которые разрабатываются группой. Каждого нового участника обязательно знакомят с действующими правилами, они обязательны для всех. Так, например, для нейтрализации такого персонажа, как «оратор», многие группы вводят регламент, ограничивая время для высказываний. Поскольку ведущий может стесняться прерывать того, кто слишком увлекся, во многих группах используют песочные часы. Выступающий сам контролирует время. Разумеется, если человек говорит что-то очень важное или интересное, группа с общего согласия может дать ему дополнительное время.

Проблема нейтрализации «сплетника» очень важна. Участники групп обсуждают друг с другом весьма интимные вопросы, касающиеся и болезни и просто жизни. Атмосфера группы должна способствовать тому, чтобы людям было легко говорить на подобные темы. Это возможно только в том случае, если есть уверенность, что сказанное не выйдет за пределы группы. Поэтому в большинстве случаев принимают так называемое «правило конфиденциальности», запрещающее пересказывать кому бы то ни было то, что члены группы рассказывали о себе.

Одно из обычных и очень важных правил заключается в запрещении давать друг другу советы. Разрешается только делиться собственным опытом. Например, человеку, который жалуется на бессонницу, не говорят «ты должен ложиться спать пораньше». Можно только сказать: «когда у меня была бессонница, я ложился не позже 10 вечера, и мне это помогло». Такое правило успешно нейтрализует вред, который может принести «знаток».

Что касается «молчуна», то сложности возникают тогда, когда его пытаются «разговорить». Этого делать не следует; некоторые группы даже вводят правило, запрещающее настаивать на том, чтобы все непременно говорили. Раз человек регулярно посещает группу, ясно, что ему это нравится. На первых порах этого вполне достаточно.

По мере того, как группа принимает все эти правила, их накапливается довольно много. Получается что-то вроде устава, который обязателен для всех ее членов. Разумеется, устав может изменяться по мере необходимости. Ниже приводится пример такого устава, разработанного первой в Москве группой взаимной поддержки.

Каждый участник группы согласен со следующими принципами:

1. *Группа является открытой, то есть в любое время в нее могут быть приняты новые члены, и каждый член группы может покинуть ее, когда захочет. Однако размер группы не должен превышать 10-12 человек¹.*
2. *Все члены группы равноправны.*
3. *Члены группы терпимо и благожелательно относятся друг к другу.*
4. *Каждый член группы вправе выносить или не выносить на обсуждение группы свои проблемы.*
5. *Каждый член группы вправе участвовать или не участвовать в обсуждении проблем других членов группы.*

¹ Это очень важно. Если в группе собирается слишком много народу, получается не встреча группы, а собрание. Уделить достаточное внимание всем членам группы не удастся, что недопустимо.

6. *Все члены группы должны заботиться о том, чтобы каждый, кто хочет высказаться, имел эту возможность.*
7. *Личные проблемы членов группы без их согласия не должны обсуждаться за ее пределами. Это необходимо для того, чтобы каждый мог свободнее говорить обо всем, что его волнует.*
8. *Лечебные мероприятия могут и должны широко обсуждаться на заседаниях группы, однако собственно лечение на них не проводится. Группа признает только профессиональную медицинскую и психологическую помощь. Так называемые нетрадиционные методы не поддерживаются и не обсуждаются.*
9. *Каждый член группы помнит, что он стремится не только получить помощь, но и помочь другим.*

Труднее всего справиться со «скептиком». Сомнения в успехе свойственны нам всем, и никакими правилами с ними не справиться. Способностью к позитивному мышлению обладают не все. Этому нужно учиться, иногда достаточно трудно и долго. Кстати говоря, учиться позитивному мышлению – одна из задач группы взаимной поддержки. Поэтому появившемуся в группе «скептику» предлагают выбор: либо оставить свой скепсис при себе и учиться вместе с группой, либо покинуть ее.

Очень важным условием нормальной и успешной деятельности группы является полное равноправие всех ее участников. В группе нет руководителя. Разумеется, на каждой встрече кто-то играет роль ведущего, но, как уже говорилось, лучше передавать эту обязанность от одного члена группы к другому.

Однако всякая организованная группа – сложный организм. Собираются вместе очень разные люди, с разными характерами, с разными амбициями, с разным уровнем знаний. Даже если все члены группы симпатичны друг другу (а это очень важное условие), все равно разница в характерах неизбежно сказывается. Она может помешать нормальной работе и даже привести к конфликтам. Поэтому желательно, чтобы в группе был человек, обладающий определенными знаниями и умеющий обеспечить жизнеспособность и продуктивность группы. Можно по-разному называть такого человека: организатор, лидер, фасилитатор (от английского слова «facilitate», то есть «облегчать»). Последний термин лучше всего определяет роль такого человека в группе, потому что он именно облегчает ее работу; жалко только, что в русском языке нет подходящего слова.

Первые в Москве лидеры групп взаимной поддержки получили необходимую подготовку на курсах, организованных ассоциацией «Общественные инициативы в психиатрии» в сотрудничестве с международной организацией GAMIAN-Europe.

Наиболее активные из них создали собственную общественную организацию — «Клуб взаимной поддержки». Можно обратиться туда (телефон координатора — 755-2325), и «Клуб взаимной поддержки» окажет всю возможную помощь в организации и работе группы.

... Рак пятится назад,
А щука тянет в воду
И.А.Крылов

Успех работы группы взаимной поддержки в очень большой степени зависит от понимания ее членами простой вещи: группа — не место для выслушивания стонів и жалоб друг друга. В группе действительно обсуждают болезнь, но это обсуждение продуктивно, оно направлено на то, чтобы узнать о болезни как можно больше, познакомиться с людьми, которые с ней уже справились, узнать, как они этого добились, или поделиться своим собственным опытом, который может быть полезен другим. Разумеется, кроме болезни, группа может обсуждать любые другие вопросы, возникающие у ее членов – от бытовых до общечеловеческих.

Работать в группе взаимной поддержки – это не просто встречаться с добрыми знакомыми. Деятельность группы всегда направлена на достижение некоторой конкретной цели, общей для всех ее членов. Поэтому очень важно, насколько близки цели, которые ставят перед собой ее участники. Если эти цели совпадают, то естественным образом возникает общая цель группы, и остается только подумать, каким образом лучше всего ее достичь. Если цели участников группы сильно различаются, то либо группа оказывается неработоспособной (потому что «рак пятится назад, а щука тянет в воду»), либо нарушается принцип равноправия членов группы: некоторые из них подчиняют свои интересы большинству и берут на себя функцию опекунов или наставников. Такая группа тоже имеет право на существование, но это уже не совсем группа *взаимной* поддержки. Это скорее своего рода клуб, в котором хорошо адаптированные больные опекают тех, у кого социальная адаптация серьезно нарушена. Поэтому, организуя новую группу или присоединяясь к существующей, нужно четко понимать, будет ли это собственно группа взаимной поддержки или клуб общения.

В идеале группа взаимной поддержки объединяет людей с одной и той же проблемой. Если речь идет о психически больных, то обычно это люди с преобладанием одного и того же расстройства (например, депрессии или социофобии). Общее расстройство создает общие трудности, члены группы обладают сходным опытом, им легко понять

друг друга и интересно слушать друг друга. Им легче учиться, потому что всем нужны сведения об одном и том же предмете.

Одно время московские группы взаимной поддержки стремились к тому, чтобы не только проблема, но и возраст, и пол участников совпадали. Однако опыт показал, что сходство участников группы по возрасту и полу совсем не обязательно. Мужчины и женщины очень разного возраста прекрасно сотрудничают.

В группы взаимной поддержки такого типа могут объединяться больные с невротическими расстройствами, с расстройствами настроения, а также те, кто находится в состоянии достаточно хорошей ремиссии после перенесенного приступа болезни. Разумеется, такие группы подходят и здоровым людям, обремененным психологическими, семейными и т.п. проблемами, в том числе членам семей психически больных.

Что касается клубов общения, то возможность их создания зависит от того, найдется ли энтузиаст, способный получить радость и удовлетворение от сознания, что он ощутимо улучшает жизнь другим. Опыт показывает, что если такой человек находится, то его работа оказывается чрезвычайно эффективной. Больные с тяжелой социальной дезадаптацией, которые годами сидели дома под опекой родителей и даже в клуб вначале приходили в их сопровождении, становятся самостоятельными и общительными людьми.

Разумеется, ни в том, ни в другом типе группы не должны работать больные в состоянии психоза. Нужно ясно понимать, что в это время человек нуждается только в лечении. Группа ничем не может ему помочь, кроме одного: уговорить его лечиться.

ПОЛЬЗА: льгота, облегченье; помощь, прок, подспорье, улучшение; выгода, прибыль, барыш, нажива.
В.Даль. «Толковый словарь живого великорусского языка»

Все участники групп взаимной поддержки — вне зависимости от того, идет ли речь о пациентах или о членах их семей — получают место, где могут свободно обсуждать свои проблемы в атмосфере понимания и дружелюбия. Они ощущают великую силу взаимопомощи и убеждаются в справедливости утверждения «помогая другим, помогаешь себе». Часто они приобретают новых друзей, общение с которыми не ограничивается рамками группы. Даже между встречами группы им теперь есть, кому позвонить и с кем перекинуться парой слов.

Пациент, попавший в подходящую для него группу взаимной поддержки, прежде всего приобретает круг общения. Он чувствует, что собравшиеся с искренним интересом выслушивают его, что они его понимают, что никто не даст ему банальных и невыполнимых советов («возьми себя в руки»). Он обнаруживает, что есть много людей с таким же расстройством, как у него, что он не единственный на свете, что некоторые уже с этим справились. Для многих больных одно только это существенно улучшает качество жизни.

Уже говорилось, что основа группы – взаимопомощь. Очень приятно сознание, что от тебя что-то зависит, что ты можешь кому-то пригодиться, что ты можешь помочь. От этого и у самого становится лучше на душе, уже не кажешься себе таким никчемным, как раньше. Это приводит к важнейшему результату: восстанавливается самоуважение, появляется уверенность в себе.

Некоторые обнаруживают в себе колоссальный интерес и способность к общественной деятельности, и постепенно она становится новой профессией. Есть множество примеров, когда люди сумели полностью реализовать себя именно в этой области.

Многим людям не все равно, чем они больны и чем их лечат. В одиночку узнать об этом не так просто: литературы мало, трудно отличить хорошие книги от плохих. Расспросить лечащего врача не удастся — у него никогда нет времени. В группе взаимной поддержки эта задача во много раз упрощается. В ней происходит постоянный процесс обучения. Некоторые группы ставят образование в области своей болезни основной целью. Они постоянно поддерживают связь с профессионалами, стараясь быть в курсе новейших представлений о психических болезнях и их лечении, используют доступную литературу, приглашают лекторов.

Члены семей психически больных, объединяясь в группы взаимной поддержки, прежде всего выходят из изоляции. Ведь не секрет, что люди не спешат поделиться с окружающими тем, что кто-то в их семье психически болен. Обычно это стремятся скрыть, и приходится поневоле ограничивать свои контакты. Уход за больным требует времени, и это тоже существенно ограничивает возможность общаться с кем-либо за пределами дома и работы. Участие в группе позволяет заполнить эту очень важную нишу: ведь человек — существо социальное, и общение ему необходимо. Обобщенный опыт членов такой группы позволяет каждому из них легче справляться со своими трудностями, а возможность получить помощь в сложных ситуациях оказывается бесценной.

Разумеется, психиатрическая грамотность очень важна и для родственников больных. Появляется возможность правильно оценивать состояние больного, вовремя замечать признаки обострения. Особенности поведения больного становятся понятными и не вызывают страха или раздражения. Становится гораздо легче оценить эффективность проводящегося лечения.

Профессионалы получают грамотных пациентов. Оценить все преимущества такой работы можно после первого же опыта. Ясное описание своих расстройств; отчетливо сформулированные жалобы; внятная оценка прямого и побочного действия принимаемых препаратов; откровенный рассказ о степени выполнения предписанного режима терапии и о причинах его нарушения; своевременные визиты при угрозе обострения, — таков неполный перечень особенностей общения грамотного пациента со своим врачом. Добавим к этому ощущение истинного партнерства, возникающее и у врача, и у пациента, и связанное с этим взаимное уважение. Удовлетворение от такой работы огромно.

Итак, попробуем для наглядности свести в таблицу те преимущества, которые возникают для всех заинтересованных сторон от работы групп взаимной поддержки.

Больные	Семьи больных	Врачи
Приобретают круг общения	Преодолевается изоляция	Работают с пациентами, которые:
Обсуждают свои проблемы в атмосфере понимания и дружелюбия	Уменьшается напряжение и уровень тревоги в семье	♦ Хорошо формулируют свои жалобы
Восстанавливают самоуважение и уверенность в себе	Правильно оценивается состояние больного	♦ Точно описывают действие лекарств
Приобретают знания о своей болезни и методах ее лечения	Облегчается контакт с больным	♦ Лучше соблюдают режим терапии и правдиво сообщают об отклонениях от него
Находят применение своим способностям	Становится легче контролировать прием лекарств	♦ Вовремя улавливают признаки начинающегося обострения

Несмотря на все сказанное, у человека, собирающегося организовать группу поддержки или присоединиться к ней, неизбежно возникнет много вопросов. Попробуем здесь ответить на самые частые из них.

➤ *Мне очень хочется присоединиться к группе, и у меня есть телефон, по которому можно позвонить. Но почему мне так страшно, что я никак не могу решиться?*

Через это проходит каждый, и, наверное, это неизбежно. Ведь приходится звонить незнакомым людям; не знаешь, как они к тебе отнесутся; не посмеются ли над тобой; не нагрубят ли. А тут тебя еще будут расспрашивать, да еще о таких интимных вопросах, как болезнь (на самом деле первый расспрос нужен для того, чтобы рекомендовать человеку самую подходящую для него группу). Что делать. Это естественные опасения всякого «новичка», их надо пережить. Легче, если понимаешь, что делаешь первый (и очень важный!) шаг по избранному пути. Самуэль Бенаройя из ассоциации «France Depression Normandie», рассказывал: когда кто-то из новичков звонит мне по телефону, я всегда благодарю его. Я говорю: «спасибо, что Вы позвонили. Я прекрасно понимаю, как трудно Вам было решиться на этот мужественный шаг. То, что Вы смогли позвонить – хорошее начало».

➤ *Проводится ли лечение в группе взаимной поддержки?*

Нет, в группе не проводится никакого лечения. Ее назначение – помочь человеку полноценно жить, несмотря на болезнь.

➤ *Участвуют ли профессионалы в работе группы взаимной поддержки?*

Профессионалы в группах не участвуют. Группа может их приглашать время от времени для ответов на накопившиеся вопросы. Кстати говоря, некоторые врачи (особенно психотерапевты) опасаются рекомендовать своим пациентам группы поддержки, боясь потерять клиентуру. Такие опасения не обоснованы именно потому, что в группах не работают профессионалы и не проводится никакого лечения.

➤ *А вдруг это секта?*

Работа группы взаимной поддержки не связана с религиозными убеждениями ее членов. Вопросы религии могут обсуждаться или не обсуждаться в группе наравне с любыми другими проблемами.

➤ *Каковы материальные затраты, связанные с участием в группе?*

Группы взаимной поддержки — это не коммерческое предприятие, поэтому никакой платы за участие в группе не взимается. Ее участники сами решают, следует ли что-нибудь покупать, например, для чаепития.

➤ *Можно ли приходить на встречу группы вместе с кем-нибудь из родственников?*

Да, на первые занятия можно, если вы в их присутствии будете чувствовать себя более комфортно. Со временем Вы сами почувствуете, что сопровождающие Вам не нужны.

➤ *Сколько времени нужно ходить в группу взаимной поддержки?*

Столько, сколько вам хочется. Некоторые ходят в группу годами, некоторые делают руководство группой своей профессией. Многие, поработав в группе год или два, чувствуют, что она им больше не нужна. Все определяется только вашими ощущениями.

➤ *Занимается ли группа социальной помощью, например, трудоустройством?*

Как правило, нет. Группа взаимной поддержки – это не учреждение социальной помощи. Однако с общего одобрения члены группы могут оказывать друг другу любую посильную помощь.

В заключение рассмотрим еще один вопрос, который, к сожалению, задают часто и родственники больных, и чиновники, и даже профессионалы: *«Как же так? Психически больные что-то затеяли, что-то организуют, самостоятельно, без присмотра... Кто будет отвечать?»*

Этот вопрос является ярчайшим проявлением того явления, которое называется «социальная стигматизация психически больных». Ведь тот, кто спрашивает, не интересуется, кто именно будет вести группу, что он за человек, чем он болен и каково его нынешнее состояние. Тот факт, что речь идет о психической болезни, достаточен для того, чтобы «держат и не пущать».

Понятно, что и чиновнику трудно решить, предоставить ли просителю помещение для работы группы; и врачу – направить ли пациента в группу, которую организовал кто-то незнакомый; и родственникам – разрешить ли больному члену семьи посещать такую группу. Такие сомнения решаются единственным способом: личным знакомством. Дело ведь не в диагнозе. Случается, что и здоровый человек оказывается негодяем. Поэтому лучший совет в данном случае – следовать лозунгу, под которым однажды проходила кампания против социальной стигматизации психически больных в Ирландии: «не смотри на диагноз – смотри на меня!»

ПОЧЕМУ ГРУППЫ ВЗАИМНОЙ ПОДДЕРЖКИ ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО?

Самая главная причина заключается в том, что очень много людей в них нуждается, а группа не должна быть очень большой. Уже говорилось, что если в группе больше десяти человек, не хватает времени на то, чтобы все могли высказаться. Некоторые участники могут почувствовать себя обделенными вниманием, а это в группе поддержки недопустимо. Правда, и слишком маленькой группа быть не должна. Если в ней всего 3-4 человека, а один или двое не смогли прийти (такое ведь всегда может случиться), встреча сорвется. Поэтому наилучшая численность группы – 6-10 человек.

Есть и другие причины, по которым групп должно быть много. Важно, например, чтобы участники группы испытывали симпатию друг к другу, важно, чтобы место и время встреч были всем удобны. Поэтому человек обязательно должен иметь возможность выбрать группу, которая ему подходит больше всего.

Резюме: Группа взаимной поддержки – это такое сообщество, где каждый нуждается во всех, и все нуждаются в каждом.