

«Общественные
инициативы
в психиатрии»

К

Луч света в темном царстве

атерина

Редколлегия: В.Г.Ротштейн (главный редактор), М.Н.Богдан,
Л.В.Гордиенко, Т.А.Солохина, В.С.Ястребов

Выпуск 2 Февраль 2001

А зыбжэри



Психопатии

Истерические психопаты. Главная черта таких людей – жажда признания. Они не могут жить без того, чтобы служить центром внимания окружающих. Они активно добиваются этого внимания и используют для этого самые разнообразные способы. О них пишут, что они не смеются, а хохочут, не плачут, а рыдают. Их рассказы необыкновенно красочны, изобилуют потрясающими подробностями, причем рассказчики не стесняются украшать свое повествование преувеличениями или даже прямой ложью. Важно, что эта ложь не есть способ получить какую-то выгоду; это просто «художественный прием», направленный на то, чтобы сделать рассказ более интересным. Эти люди любят только себя; хотя они часто говорят, как они обожают своих близких, в сущности, они холодны к ним. У истерических психопатов под влиянием неблагоприятных событий часто возникают тяжелые реакции, имитирующие самые разные болезни: слепоту, глухоту, немоту, параличи. Обычно эти реакции и приводят их к психиатру.

Возбудимые психопаты. Эти люди характеризуются крайней вспыльчивостью. Ситуации, которые у других людей вызывают, может быть, лишь легкое раздражение, приводят их в бешенство. В ярости они начинают грубо браниться, могут и совершать агрессивные поступки. Успокоившись, они горько раскаиваются в том, что натворили, искренне просят прощения и

стараются загладить свою вину, но они не в состоянии справиться с собой и приступы ярости повторяются снова и снова.

Психастеники. Отличительная черта таких людей – крайняя неуверенность в себе. Они всегда страдают от внутренней несвободы и нерешительности, они склонны к сомнениям, несамостоятельны и зависимы от мнения других. Эти люди вынуждены долго и мучительно размышлять, перебирая все возможные варианты, прежде чем принять какое-либо решение. Однако чаще всего они предпочитают, чтобы кто-то решил все за них. Им свойственны угрызения совести и чувство неполноценности, во всех неудачах они усматривают прежде всего свою вину. Обычно психастеники – хорошие работники: исполнительные, организованные, пунктуальные и совестливые.

Астенические психопаты. Астеники большую часть времени чувствуют себя плохо. Они легко устают и от физической, и от умственной работы, нуждаются в более частом и длительном отдыхе по сравнению с остальными людьми. Астеники часто жалуются на пониженную работоспособность, неспособность к концентрации внимания, плохую память. У них при меньших нагрузках и быстрее, чем у других людей, нарушается самочувствие, появляются слабость, головная боль, бессонница, неприятные ощущения в области сердца или в теле. Мелкие недомогания, на которые люди обычно не обращают внимания, вызывают у астеника беспокойство, делают его боязливым, постоянно прислушивающимся к тому, что происходит у него внутри.

Борцы за правду. Это фанатики, одержимые идеями личного или идеального характера. Например, фанатик, охваченный идеей личного благополучия, борется за свои действительные или мнимые права; человек, одержимый идеей – за свою программу. В обоих случаях эти люди проявляют чрезвычайную активность, они неутомимы и экспансивны, остановить или переубедить их невозможно. Иногда они посвящают десятки лет своей жизни тому, чтобы доказать не очень значительную несправедливость.

Циклоиды. Такие люди отличаются веселым легким нравом. Это жизнелюбы и оптимисты, как правило, добрые и услужливые, общительные, умелые и работоспособные, уверенные в себе. Они непринужденно держатся в любой компании, легко заводят новые знакомства, но, как правило, глубоких привязанностей не имеют, поэтому, не задумываясь, меняют окружение. Эти люди охотно вмешиваются в дела, которые их не касаются, легко дают обещания и столь же легко забывают о своих благих намерениях.

Эпилептоиды. Этот тип людей отличается чрезвычайной скрупулезностью и пунктуальностью. Эпилептоид делает все крайне неторопливо и тщательно. Ему свойственна гипертрофированная аккуратность, у него все разложено по своим и местам, и ему становится невыносимо тяжело, когда заведенный им порядок нарушается. Эти люди чрезвычайно медлительны, их речь нетороплива и перенасыщена несущественными деталями. Эмоции у эпилептоидов имеют склонность к «застреванию». Если уж такой человек обидится, то очень надолго, если рассердится, то никак не сможет успокоиться и переключиться на что-то другое.

Шизоиды. Часто говорят, что шизоиды — это очень замкнутые, необщительные и чудаковатые люди. Это и верно, и неверно. Дело в том, что замкнутость (и чудаковатость) — это

Психопатии

только возможные следствия основной черты их личности, которая обозначается сложным термином «аутизм». Сложен не только термин, но и обозначаемый им характер.

Напомним еще раз, что каждый читатель может найти у себя любую черту из описанных выше характеров. Пожалуйста, не пугайтесь!!! В прошлом номере «Катерины» мы писали и напишем здесь еще раз, что каждому человеку может быть свойственна любая черта характера, а у психопатических личностей нет ни одной особенности характера, которая бы не встречалась у других людей. Все дело только в гармонии или дисгармонии характерологических черт. Только в том случае, если дисгармония настолько велика, что причиняет страдания самому человеку или его близким, можно говорить о психопатии.

Все мы знаем, что наше самочувствие и настроение изменчивы. Они могут меняться под влиянием внешних обстоятельств, а могут — по каким-то внутренним причинам, когда вокруг все вроде хорошо, а мне как-то все равно не по себе. Для разных людей влияние внешних обстоятельств и внутренних причин имеет разное значение, но для большинства — примерно равное. Для шизоидов значение внутренних причин неизмеримо больше, чем внешних. Настроение, самочув-

ствие, готовность к действию, запас энергии, — все это практически не зависит от внешних обстоятельств. Именно по этой причине шизоиды часто кажутся окружающим странными: их поведение удивляет своим несоответствием внешним обстоятельствам. Подчеркнем еще раз, что это несоответствие связано вовсе не с тем, что эти люди не замечают внешних обстоятельств или не хотят с ними считаться. Они, эти обстоятельства, просто не играют для них никакой роли.

Когда болеешь, приходится лечиться. Чаще всего лечатся с помощью лекарств. Кажется невероятным, когда пациент покорно глотает то, что ему дают, не интересуясь, что это за таблетки, зачем они ему нужны, чего от них ждать хорошего и чего — плохого. В сравнительно недавнем прошлом, когда психотропных лекарств было очень мало, такое поведение можно было понять: всех лечили одним и тем же, и спрашивать особенно было не о чем. Но теперь ситуация принципиально изменилась: психотропных препаратов множество, некоторые из них имеют одни и те же показания, сходный механизм действия и очень разную цену. Поэтому сейчас очень важно понимать, какие преимущества и какие недостатки имеет тот или иной препарат. Обязательно нужно обсуждать с врачом предполагаемое лечение, нужно читать о тех лекарствах, которые вам назначили, и только тогда, когда вы имеете полное представление о рекомендованном препарате и о других сходных лекарствах, вы можете сделать обоснованный выбор. Не забудьте, что согласно закону, врач обязан сообщить вам все интересующие вас сведения о назначаемом лекарстве и возможной альтернативе.

Особенный интерес в последнее время вызывают так называемые нейролептики «нового поколения», к числу которых относится, например, рисполепт. Об этом лекарстве сейчас много говорят и пишут, причем часто очень сложно, и пациенту не так просто понять, почему следует перейти от привычных лекарств к рисполепту, тем более, что он очень дорогой стоит. Прежде всего, надо понимать, что все препараты нового поколения, хоть они и лучше старых, не являются волшебными. Поэтому не стоит ожидать от них немедленно и полного исцеления. НО: 1. Рисполепт гораздо лучше переносится (дает меньше побочных явлений), и поэтому он меньше мешает жить. Этого еще мало. Лучшая переносимость препарата дает возможность использовать относительно большие его дозы. Это бывает очень важно: хорошо известны случаи, когда лекарство вроде бы помогает, но недостаточно; казалось бы, — чуть повысить дозу, и все будет хорошо, однако это невозможно, потому что повышение дозы приводит к таким осложнениям, которые тяжелее самого заболевания. Рисполепт дает возможность «повысить дозу», и даже просто поэтому позволяет добиться лучшего

Лекарства, лекарства...

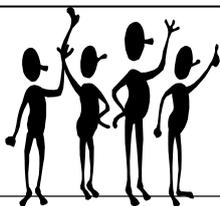


Как с этим жить?

эффекта, чем традиционные препараты. 2. Рисполепт действует на такие расстройства, которые раньше считались просто неизлечимыми. Речь прежде всего идет о так называемом дефекте. Хорошо известно, что некоторые психические болезни (например, шизофрения) уродуют личность. Это и есть дефект. Некоторые клинические наблюдения давали основания думать, что шизофренический дефект в принципе устраним. Однако с помощью традиционных лекарств воздействовать на дефект не удавалось. Рисполепт воздействует на некоторые черты дефекта: пациент становится более активным, у него просыпается интерес к жизни, в значительной мере восстанавливается энергетический потенциал. Известны случаи, когда у пациентов восстанавливалась трудоспособность, и по их собственным отзывам, улучшалось качество их жизни.

Обладая всей этой информацией, сам пациент и его родственники могут подумать, стоит ли лечиться подобными препаратами, например, тем же рисполептом. Прежде всего, понятно, что надо спросить врача, целесообразно ли такое лечение в принципе. Если дело происходит в больнице, то больше думать, в сущности, не о чем, потому что лечение будет бесплатным. Однако, скорее всего, после выписки лечение потребует продолжаться, особенно в том случае, если оно оказалось эффективным. Нужно обязательно обсудить с врачом, как долго придется принимать лекарство после выписки из больницы. Часто врач не может точно сказать этого, но нужно хотя бы ориентировочно представить себе этот срок: если, например, речь идет об остром состоянии, он вряд ли будет очень продолжительным; если состояние хроническое, — срок будет гораздо большим. Однако даже в этом случае не нужно считать, что лекарство придется принимать «всю жизнь». Нужно прикинуть, будет ли возможность покупать лекарство необходимое время и, если да, — соглашаться.

Все мы бродим впотьмах, поэтому каждому нужно научиться самому освещать себе дорогу.



УЧИТЬСЯ ПОМОГАТЬ!

Общественные движения

На протяжении 2000 года наша организация бесплатно получала ежемесячный журнал «Вестник благотворительности». Это очень интересное издание, в котором содержится много полезной информации. Журнал издавался в рамках проекта «Формирование культуры филантропии в России» Центра развития филантропии «Сопричастность». Благодаря институту «Открытое общество» (фонд Сороса) финансировались издание и бесплатная рассылка журнала. Большая часть его статей была посвящена проблемам некоммерческих общественных организаций России. В январе 2001 года проект завершился, и журналу грозит ликвидация. Центр «Сопричастность» обратился ко всем своим подписчикам с просьбой о финансовой поддержке. Наша организация бедна, мы сами постоянно ищем деньги на финансирование своих проектов, которые вот уже второй год осуществляем на одном лишь энтузиазме, но благотворительный взнос в размере 1000 рублей мы перевели. Может быть, нам помогла притча, опубликованная в последнем номере «Вестника благотворительности»?

Жила-была девочка. Ее дом стоял у самого океана, и она любила прибегать на берег, чтобы поиграть с морской звездой. Звезда была забавная. Она приплывала всегда в одно и то же место, в одно и то же время, как будто знала, что сейчас здесь вот-вот появится девочка. Звезда не умела говорить. Она даже не умела танцевать и бегать. Но девочке ничего этого было не надо.

Ей достаточно было видеться со звездой и дружить с ней. Однажды в океане поднялся страшный шторм. Небо и землю будто перевернуло разбушевавшимися волнами. Утром девочка первым делом побежала к океану. По берегу на всем его протяжении лежали, задыхаясь и умирая от прямых лучей солнца, морские звезды. Их было много: тысячи, десятки тысяч! Девочка добралась до своей

лагуны и пристально смотрела в воду, разыскивая свою любимую звезду. Но ее там не было. Девочка посмотрела на берег: ее звезда, наверное, была здесь, среди умирающих. И тогда девочка стала поднимать одну за другой морские звезды и без устали бросать их в воду. Вскоре подошли люди. Они, смеясь, спрашивали у девочки: «Ты что, глупая, делаешь? Неужели надеешься спасти их всех?» Девочка

обернулась к людям и ответила: «Если я брошу в волны эту звезду, то сама смогу что-нибудь изменить в жизни». Люди задумались. Все-таки нечасто бывает так, что ты можешь что-то изменить. Они тоже стали поднимать с берега звезды и бросать их в воду. И каждый повторял: «Я что-то изменил в жизни этой звезды. Я что-то сделал». Не забывайте о вечном!

Хроника

7 февраля 2001 года несколько семей — участников программы социально-психологической школы — посетили Концертный зал имени П.И. Чайковского, где состоялся музыкальный вечер «Испания в музыке». В программу вечера входили «Цыганские напевы» для скрипки с оркестром Сарасате, «Арагонская хота» Глинки, «Аранхуэс» — концерт для гитары с оркестром и другие великолепные музыкальные произведения в исполнении Государственного симфонического оркестра под управлением Владимира Понькина. Мы также познакомились с молодыми талантливыми исполнителями — гитаристом Артемом Дервеедом и скрипачами — Егором Гречишниковым и Евгенией Гелен.

Яркий и многоликий мир Испании, красота ее щедрой природы, неисчерпаемое богатство культуры предстало перед нами в этот вечер. Большое спасибо Оксане Поповой, нашему музыкотерапевту, организовавшей для нас этот вечер.

Добрые дела. 20 и 22 февраля 2001 г. для членов социально-психологической школы и группы поддержки было организовано посещение парикмахерской при Учебно-производственном комбинате № 25 ЦАО. Молодые мастера-парикмахеры красиво подстригли и причесали наших мам и их детей.

2 марта 2001 г. в 17.00 социально-психологическая школа семьи и группа поддержки проводят вечер, посвященный Международному женскому дню 8 марта. В программе вечера — концерт выпускников Московского музыкального института современного искусства и участников музыкально-художественной программы для пациентов. После концерта — праздничное чаепитие. Вечер состоится в ПНД №11.

Справочное бюро

Номера телефонов, которые могут вам пригодиться:

Экстренная психологическая помощь	205-05-50
Центр психологической поддержки «Круг»	208-51-91
Молодежный телефон доверия	122-32-77

Все мы бродим впотьмах, поэтому каждому нужно научиться самому освещать себе дорогу.



Права лиц, страдающих психическими расстройствами

Права и льготы

(1) Лица, страдающие психическими расстройствами, обладают всеми правами и свободами граждан, предусмотренными Конституцией Российской Федерации, Конституциями республик в составе Российской Федерации, законодательством Российской Федерации и республик в составе Российской Федерации. Ограничение прав и свобод граждан, связанное с психическим расстройством, допустимо лишь в случаях, предусмотренных законами Российской Федерации.

(2) Все лица, страдающие психическими расстройствами, при оказании им психиатрической помощи имеют право на:

- уважительное и гуманное отношение, исключающее унижение человеческого достоинства;
- получение информации о своих правах, а также в доступной для них форме и с учетом их психического состояния информации о характере имеющихся у них психических расстройств и применяемых методах лечения;
- психиатрическую помощь в наименее ограничительных условиях, по возможности по месту жительства;
- содержание в психиатрическом стационаре только в течение срока, необходимого для обследования и лечения;
- все виды лечения (в том числе санаторно-курортное) по медицинским показаниям;
- оказание психиатрической помощи в условиях, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям;
- предварительное согласие и отказ на любой стадии от использования в качестве объекта испытаний медицинских средств и методов, научных исследований или учебного процесса, от фото-, видео- или киносъемки;
- приглашение по их требованию любого специалиста, участвующего в оказании психиатрической помощи, с согласия последнего для работы во врачебной комиссии по вопросам, регулируемым настоящим Законом;
- помощь адвоката, законного представителя или иного лица в порядке, установленном законом.

(3) Ограничение прав и свобод лиц, страдающих психическими расстройствами, только на основании психиатрического диагноза, фактов нахождения под диспансерным наблюдением в психиатрическом стационаре либо в психоневрологическом учреждении для социального обеспечения или специального обучения не допускается. Должностные лица, виновные в подобных нарушениях, несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации и республик в составе Российской Федерации.

ИЗУЧАЕМ ЗАКОН

Предрассудки и стереотипы



Всемирная ассоциация

лиц, столкнувшихся с проблемой шизофрении (в дальнейшем мы будем называть ее WSF), опубликовала в своей газете очень интересную статью о стигматизации (то есть о социальном отторжении) лиц с психическими расстройствами. Артур Крип провел социологическое исследование среди взрослых жителей Англии. Согласно результатам опроса, большинство считает, что лица, страдающие шизофренией, алкоголизмом или наркоманией непред-

сказуемы и опасны. При этом люди считают, что больные алкоголизмом и наркоманией сами виноваты в своем страдании. Кроме того, люди выделяют семь болезней, при которых общение с больными затруднительно. В число этих болезней входят: тяжелая депрессия, панические атаки, шизофрения, слабоумие, расстройства пищевого поведения, алкоголизм, наркомания. Мнение об излечимости и прогнозе психических заболеваний было различным и зависело от того,

насколько люди знакомы с этим вопросом. Оказалось, что примерно половина опрошенных имела опыт общения с психически больными. Автор сравнил результаты своего исследования с опросом, проведенным в 1997 г. Это было важно, поскольку в течение нескольких лет проводились мероприятия по информированию населения о психических болезнях, особенностях психически больных и т.д. Иными словами, была организована кампания, цель которой заключалась в попытке преодолеть предрассуд-

Зарубежом

ки и улучшить отношение общества к лицам, страдающим психическими расстройствами. Автор пришел к выводу, что общественное мнение меняется очень медленно, но все-таки меняется. Поэтому продолжать эти мероприятия необходимо. Их стратегическая цель – убедить общество в том, что люди с психическим расстройством, хоть и имеют особенности по сравнению с большинством населения, должны пользоваться равными со всеми правами.

Информационный бюллетень для тех, кто столкнулся с психической болезнью



«Общественные инициативы в психиатрии», «Острова Надежды»

К

Луч света в темном царстве

Катерина

113152 Москва, Загородное шоссе, 2, 2

Все мы бродим впотьмах, поэтому каждому нужно научиться самому освещать себе дорогу