

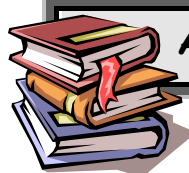
"Общественные  
инициативы  
в психиатрии"

Луч света в темном царстве

# Катерина

Редакция: В.Г.Ротштейн (главный редактор), М.Н.Богдан,  
В.В.Оськина, Т.А.Солохина, В.С.Ястребов

Выпуск 2 Февраль 2002



Азы психиатрии

## ИПОХОНДРИЯ



Это название – один из самых древних терминов, сохранившихся в психиатрии. Легенды приписывают его Гиппократу, который считал, что причина болезни состоит в поражении печени. Поскольку печень находится под ребрами, а точнее, под реберными хрящами, Гиппократ и назвал эту болезнь «ипохондрией»: от «гипо» – под, «хондрос» – хрящ. Печень, разумеется, тут не виновата, но название осталось.

Ипохондрия – состояние, при котором человек считает себя больным. При этом масштаб предположений о своей болезни может быть очень разным, – от преувеличения опасности действительно существующих заболеваний до приписывания себе тяжелейших, не существующих не только у данного человека, но и вообще в природе недугов. В «Катерине» уже описывалась разница между понятиями «болезнь» и «синдром». Напомним еще раз, что синдром – это состояние, комплекс симптомов, которое может встречаться на определенном этапе разных болезней. Ипохондрия – это синдром, и, в соответствии с определением, она может встречаться при очень большом числе психических заболеваний. В наиболее легких случаях ипохондричность может быть просто чертой характера. Подчеркнем, что ипохондрия не имеет ничего общего с симуляцией. Симуляция – это притворство, то есть человек говорит о своей болезни, прекрасно зная, что он здоров. Ипохондрия – это искренняя убежденность в наличии болезни, которой на самом деле нет.

Болезненные опасения почти всегда поддерживаются еще одним симптомом, который входит в синдром ипохондрии. Речь идет о так называемых

сенестопатиях – разнообразных неприятных ощущениях в теле, – болях, жжении, скручивании, сдавливании и т.д.

Самый частый вариант ипохондрии – это невротическая ипохондрия, при которой расстройство ограничивается болезненными опасениями и, разумеется, сенестопатиями. Такое состояние, с одной стороны, не очень тяжело по сравнению с другими вариантами, но с другой стороны, его очень трудно правильно распознать. Поэтому пациенты годами ходят к врачам разных специальностей, причем, понятно, совершенно безуспешно. Лечение у психиатра обычно оказывается спасительным. Более тяжелый вариант – это бредовая ипохондрия. Ее особенность заключается в том, что больной испытывает не просто опасения, а убежденность в том, что он страдает совершенно определенным заболеванием, притом обычно тяжелым. Иногда эта убежденность достаточно обыденна, например, человек считает, что у него рак или сифилис, но случается, что эти предположения достаточно нелепы. При очень тяжелых расстройствах ипохондрический бред приобретает грандиозный масштаб: больные говорят, что у них нет внутренностей, пища проваливается в пустоту, внутри все гниет и т.д.

Разумеется, эти расстройства очень тяжелы. Однако такие пациенты ни у кого не вызывают сомнений. Они быстро попадают к психиатрам, где получают адекватную помощь. Современные лекарственные препараты в огромном большинстве случаев позволяют добиться существенного улучшения.





## Наши новости

# СЕМИНАР В ШКОЛЕ ЛИДЕРОВ

7-8 февраля занятия в школе лидеров проводили наши зарубежные партнеры: президент GAMIAN-Europe Родни Элджи (Англия), Майк Титтертон (Шотландия) и Люси Рипова (Чехия). Занятия продолжались целый день и, несмотря на большую нагрузку, интерес участников не угасал. Неловкость

первых минут была преодолена удивительно быстро, и все дальнейшее общение было очень живым и непринужденным. Удивительно, но даже то обстоятельство, что мы говорили на разных языках, не было помехой. В конце первого дня создалось впечатление, что все мы отлично понимаем по-английски, а наши гости – по-русски. Всем понравились необычные для нас упражнения, одно из которых, например, заключалось в том, что все участники, разбившись на пары, сели спиной друг к другу и тот, кто сидел лицом к картинке, висевшей на стене, должен был описать ее второму участнику. Тот должен был нарисовать эту картинку, пользуясь лишь описанием своего партнера. Результат демонстрировал способность партнеров понимать друг друга. Надо отметить, что результат большинства оказался очень хорошим, и это очень воодушевило нас всех. Вообще надо сказать, что результаты всего семинара очень вдохновили нас. Гости отметили, что мы продемонстрировали очень хорошую подготовку; что вопросы, которые мы задавали, оказались очень точными и соответствовали тем проблемам, которые чаще всего возникают в группах взаимной поддержки во всем мире. Мы поняли, что мы хорошо начали и имеем все шансы на успех..

## ОБЪЯВЛЕНИЕ:

**В МАРТЕ НАЧИНАЕТСЯ ВТОРОЙ ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЛИДЕРОВ ДЛЯ ГРУПП ВЗАИМНОЙ ПОДДЕРЖКИ.**

**ЖЕЛАЮЩИМ ЗВОНИТЬ ПО ТЕЛ. 270-8520. ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ БЕСПЛАТНО.**



## Общественные движения

КЛАРА КАНТАРЕЛЛИ

МИЛАН, ИТАЛИЯ. АССОЦИАЦИЯ «IDEA»

**БЕТТИ: 250 КМ,**

**ЧТОБЫ**

**ДОБРАТЬСЯ ДО**

## ГРУППЫ

Она пришла в нашу группу без всякого предупреждения, в одну из сред, по которым мы обычно собираемся. Она приехала из Бербенно, маленькой деревушки в горах, расположенной в 125 км от нашего города. Она страдала от депрессии и очень хотела поговорить об этом с кем-нибудь, кто знает, что это такое. Ей хотелось поделиться своей печалью и побольше узнать об этой болезни. В ее деревне довольно много людей страдало депрессией, и попытки к самоубийству не были редкостью. Жители деревни к таким людям относились плохо и старались о них не говорить.

Она сказала, что ее зовут Бетти, ей 36 лет, она замужем, у нее трое детей. В прошлом она медсестра, но бросила свою работу из-за детей. Худенькая, с короткими как у девочки каштановыми волосами, сдержанная и спокойная, она выглядела совсем молоденькой. По сравнению с ней мы, городские жители, казались суетливыми и шумными. Она никогда не выражала ни нетерпения, ни спешки. Она всегда приходила первой и уходила последней. Ей хотелось полностью использовать время, отведенное для наших встреч. Мы приняли ее очень охотно и тепло. Каждую среду мы волновались в ожидании ее приезда; мы

удивлялись, как ей удается приезжать, когда у нее семья, трое детей и такая длинная дорога. Мы все воспринимали ее присутствие как подарок. Почти всегда, в любую погоду она появлялась без всяких жалоб на расстояние, так просто, как будто вошла из соседней комнаты. Неделю за неделей мы делились своими проблемами, доверяя и помогая друг другу. Она рассказывала нам о своих сомнениях и затруднениях. Там, где она жила, не верят в существование депрессии; там считают, что никто не должен говорить о своем настроении. Даже в семье не понимают, что она больна. Мы обсуждали, как быть со всем этим, как справиться со страхами, тревогами, потерей собственного достоинства, чем лечиться и как избежать обострений. Она участвовала во

всех этих обсуждениях очень активно, всегда очень спокойная и уважительная, иногда вставляя несколько точных замечаний. Обычно она предпочитала слушать. Для нас она была чистым горным воздухом. Однако через два года мы поняли, что ей хорошо бы ездить куда-нибудь поближе. Поэтому теперь мы помогаем ей организовать новую группу взаимной поддержки в ее собственной деревне, так, чтобы ей можно было туда ходить пешком. Но мы будем так скучать о ней!

*Перепечатано из GAMIAN-Europe Newsletter, декабрь 2001 г.*



**Как с ЭТИМ жить?**

*Начиная с этого выпуска, мы будем публиковать материалы из брошюры «Здоровый образ жизни», изданной недавно американской ассоциацией DMDA (эта ассоциация объединяет людей, страдающих расстройствами настроения).*

## СТРЕСС

Стресс может ухудшить состояние многих людей, в частности, могут обостриться симптомы депрессии и даже мании. Очень важно знать, какие причины вызвали стрессовое состояние. Кроме того, важно уметь распознавать те факторы повседневной жизни, которые лично для Вас являются стрессовыми, и находить способы минимизировать их воздействие. Стресс может вызываться множеством причин, как внутренних, так и внешних, и о некоторых вы можете даже и не догадываться. Постоянный или повторяющийся стресс может приводить к напряжению, хроническим болям, тревоге и утрате возможности получать удовольствие от жизни. Важно научиться встречать стрессовые факторы во всеоружии и с честью выходить из любых стрессовых ситуаций.

### КАК РАСПОЗНАВАТЬ И КОНТРОЛИРОВАТЬ ПРИЧИНЫ СТРЕССА?

◆ Научитесь распознавать причины стресса («триггеры»). Это могут быть встречи с неприятными людьми, денежные затруднения, шум, недостаток времени, слишком большие нагрузки. Выберите дни, в течение которых вы последите за собой, обращая внимание на подобные ситуации (иначе вы можете их просто не заметить), и посмотрите, как вы себя чувствуете в это время. Может быть, придется.

обсудить свои наблюдения с врачом или психологом

◆ По опыту членов DMDA, очень полезно вести журнал, в котором буквально по дням и часам записывают, что делали в тот момент, когда почувствовали себя в стрессовой ситуации. Очень полезно также отмечать в этом журнале свое настроение и любые другие недомогания. Если вы принимаете лекарства, это тоже нужно фиксировать.

◆ Насколько это возможно, постарайтесь управлять тем, в каких обстоятельствах и в какое время вам придется столкнуться с людьми или ситуациями, которые ввергают вас в стрессовое состояние. Важно, чтобы это происходило тогда, когда вы чувствуете себя спокойным и отдохнувшим.

◆ Постарайтесь найти способ подготовить себя к столкновению со стрессовыми ситуациями, которых нельзя избежать. Можно, например, обсудить предстоящую встречу с другом, которому вы доверяете. После того, как стрессовая ситуация закончилась, важно иметь время на то, чтобы побыть наедине с собой; можно также устраивать небольшие перерывы в течение дня, чтобы отдохнуть и расслабиться.

◆ Если вы себя не очень хорошо чувствуете, отложите или даже вообще отмените событие, которое, как вы знаете, будет для вас стрессовым. У вас есть полное право позаботиться о себе таким образом.

## ОБЩЕНИЕ

- ◆ Позаботьтесь о том, чтобы у вас был «приятель», то есть человек, с которым вы могли бы обсуждать всевозможные стрессовые ситуации и с которым вы могли бы обеспечить друг другу помощь и поддержку. Это может быть кто-нибудь из группы поддержки, если вы такую посещаете.
- ◆ Когда что-нибудь вас беспокоит, обязательно поговорите об этом с таким «приятелем» или с кем-нибудь из друзей, членов вашей семьи, или, может быть, с врачом до того, как стрессовая ситуация приведет вас к кризису.
- ◆ Если вы не готовы обсуждать с кем-либо свои эмоции или размышления, запишите их в дневник или просто на листе бумаги. Записать – это очень хороший способ излить душу. Когда вы позже будете перечитывать свои записи, вы сможете глубже понять или даже переосмыслить свои мысли, чувства и поведение в то время.
- ◆ Может оказаться, что вам легче выразить себя в музыке, рисовании или другом творчестве. Не надо думать при этом, что вы обязаны быть хорошим музыкантом или художником. Никто не обязывает вас показывать кому-либо результаты своего творчества.

## КАК РАССЛАБИТЬСЯ

- ◆ Давайте себе расслабиться и выделите себе для этого время. Установите порядок, согласно которому у вас есть определенное время для этого каждый день или, если вам удобнее, каждую неделю. Отметьте это время в своем календаре, если не можете просто так это запомнить.
- ◆ Поэкспериментируйте, пока вы не найдете самый подходящий для себя способ расслабиться. Многим помогает один из следующих:
  - ✓ Погулять
  - ✓ Послушать музыку
  - ✓ Легкие физические нагрузки, например, танцы или прогулка на велосипеде
  - ✓ Глубокое дыхание: делайте глубокие вдохи и концентрируйте на этом внимание
  - ✓ Визуализация: как можно ярче представьте себе, что вы находитесь в спокойном, безопасном и свободном от всяких стрессов месте
  - ✓ Медитация или упражнения йогов
  - ✓ Музыка
  - ✓ Искусство

- ✓ Мышечные упражнения: то напрягайте, то расслабляйте отдельные группы мышц с головы до пят, также сосредоточившись на этом
- ◆ Посвятите подходящему для вас методу расслабления некоторое время и до, и после стрессового события.
- ◆ Никогда не применяйте алкоголя или наркотиков, чтобы справиться со стрессом.

## ДРУГИЕ СТРЕССОВЫЕ ФАКТОРЫ

- ◆ Проанализируйте свое финансовое положение и подумайте о том, не усиливает ли оно общий стрессовый фон. В этом смысле очень большое значение имеют долги: подумайте, как избавиться от них. Приучите себя заранее подсчитывать необходимые расходы (например, на питание, коммунальные услуги, транспорт и т.д.) и сразу откладывать на это деньги, чтобы потом не одалживать.
- ◆ Проанализируйте, как вы используете свое время, и подумайте о том, не усиливает ли это общий стрессовый фон. Заведите свой личный календарь-планировщик. Обязательно записывайте напоминания о важных встречах, телефонных звонках и других делах. Не забудьте выделять специальное время для отдыха.
- ◆ Ставьте перед собой реалистичные задачи. Никто не может быть совершенством, однако многие ждут от себя именно этого и ввергают себя в стрессовое состояние именно попытками добиться совершенства. Работайте над тем, чтобы принимать себя таким, как вы есть и не наказывайте себя за ошибки, – их неизбежно делает каждый. Старайтесь сосредоточиться на том, чего вы достигли, а не на том, что вам не удалось. Разбивайте крупные задачи на мелкие, которые легко выполнить.



**Анекдоты от доктора**

Доктор Ватсон спрашивает у Шерлока Холмса:

- Скажите, милейший, а правда, что вы видели собаку Баскервиллей?

На что Шерлок, протягивая ему свою трубку, отвечает:

- Попробуйте, Ватсон, и вы еще не такое увидите.

\* \* \*

- Доктор у меня депрессия.
- Окунитесь с головой в работу. Что Вы делаете на работе?
- Замешиваю бетон...

