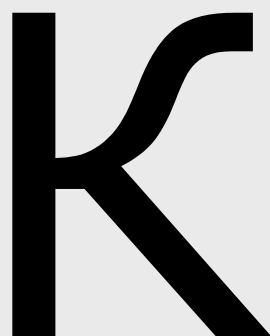


«Общественные
инициативы
в психиатрии»



Луч света в темном царстве

атерина

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

Выпуск 1 Январь 2001

А зыгыжэтри



Психопатия

Слово это общеизвестно. В быту оно имеет даже бранный смысл. Однако оно же точно определяет весьма обширную категорию нарушений психического здоровья. Речь идет именно о нарушении психического здоровья, а не о болезни. Поэтому прежде всего надо напомнить, что вообще нарушение здоровья – это не обязательно болезнь. Есть еще всякие пороки и уродства, врожденные состояния, которые остаются неизменными на протяжении всей жизни. Именно этим они принципиально отличаются от болезней: всякая болезнь имеет начало, симптомы ее со временем меняются; в конце концов, наступает конец – в большинстве случаев, к счастью, выздоровление. Врожденные же пороки, о которых идет речь, не имеют ни начала, ни развития, ни окончания. Это именно к ним относится известная русская пословица «Каков в колыбельку, таков и в могилку». Вро-

жденных пороков и уродств множество, они всем известны. Однако широкой известностью пользуются только физические пороки. Пороки психологические известны гораздо меньше. Именно такой порок и называют психопатией. Иными словами, психопатия – это врожденное уродство характера, причем это уродство может принимать самые разные формы, поэтому психопатии бывают разными. Для психиатра диагноз «психопатия» недостаточен, ему нужно знать, какая она именно. Мы сейчас попробуем описать основные формы психопатий, но сначала необходимо предупредить читателя о следующем. Повторим, что психопатия – это уродство характера, следовательно, речь идет о его дисгармонии, когда некоторые черты характера «незаконно» преобладают, а другие, наоборот, угнетены. Это не значит, что психопатам свойственны такие особенности характера, которых не бывает у здоровых людей. Поэтому, когда читаешь

описание психопатий, как правило, обнаруживаешь описываемые черты у себя и своих знакомых. Так вот, предупреждение состоит в том, что не надо думать, что вы психопат. Каждая черта характера обязательно есть у каждого человека. Однако у абсолютно здоровых людей они очень хорошо сбалансированы, и личность здорового человека в идеале абсолютно гармонична. Поскольку идеалов не бывает, каждый из нас несколько «дисгармоничен», и именно это, между прочим, создает неповторимость наших характеров. Возникает законный вопрос: до какой же степени надо быть дисгармоничным, чтобы заслужить диагноз «психопатия»? Великий русский психиатр П.Б.Ганнушкин ответил на этот вопрос наилучшим образом. Он писал, что психопатию ставят тогда, когда особенности характера причиняют страдания либо самому пациенту, либо окружающим.

Классификаций психопатии великое множество. Это и понятно, потому что каждый исследователь выделяет те уродливые характеры, которые кажутся ему самыми важными. Назовем здесь несколько вариантов, которые несомненно существу-

ют и признаются практически всеми. Это прежде всего так называемая истерическая психопатия, которая характеризуется вечной жаждой признания; психастения, которой свойственны постоянные сомнения и неуверенность; возбудимые психопаты, которые не в силах укротить возникающие у них приступы ярости; астеники, которые всегда чувствуют себя усталыми; «борцы за правду», иногда посвящающие десятки лет своей жизни тому, чтобы доказать не очень значительную несправедливость; эмоционально лабильные, настроение которых меняется под влиянием любой мелочи; циклоиды, у которых, напротив, настроение меняется как бы само по себе, вне зависимости от внешних обстоятельств; эпилептоиды, характеризующиеся подчеркнутой аккуратностью, педантизмом и злопамятностью; наконец, шизоиды, которым свойственны оригинальность мышления, причудливость эмоциональных реакций, затруднение в общении с другими людьми и погруженность во внутренний мир.

В следующем номере мы более подробно опишем основные разновидности психопатий.

Юбилейный выпуск: «Катерине» – год!!!

Трудные люди

В Интернете нам удалось найти страничку, принадлежащую PARLAY INTERNATIONAL, на которой дан ряд весьма удачных советов по поводу взаимоотношений с людьми, обладающими патологическим характером. Страничка озаглавлена «Трудные люди». Название показалось удачным, и мы его сохранили. Характерологические типы, которые описаны на этой страничке, не вполне совпадают с теми, которые мы описывали в предыдущей статье. Это и понятно, поскольку, как мы там писали, существует множество классификаций трудных характеров. Итак:

Каждый из нас иногда раздражается по пустякам или проявляет чрезмерную нерешительность. Однако некоторые люди отличаются

таким трудным характером, что вынуждают других жить и работать в постоянном напряжении.

Иметь дело с такими людьми гораздо легче, когда умеешь распознавать наиболее распространенные типы личности. Тогда легче научиться тому, как с ними обращаться, не делая тщетных попыток их изменить. Наибольшие трудности возникают при общении со следующими характерологическими типами:

- **Задира:** отличается враждебностью и злобностью, склонен к приступам раздражения.

- **Брюзга:** постоянно ворчит по какому-нибудь поводу, но редко пытается что-либо предпринять, чтобы изменить ситуацию.

- **Молчун** немногословен; вы можете умолять, кричать, спокойно обращаться к нему, но в ответ услышите лишь «да» или «нет». Иногда может казаться, что он с вами соглашается, но он никогда не выполнит того, что обещал.

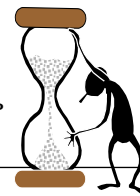
- Тип, который всегда говорит «нет». Любую новую идею он воспринимает в штыки. Он думает, что все знает сам. Он снисходителен и целиком заполнен собой.

- **Тянувший резину:** тот, кто все откладывает на потом до тех пор, пока кто-нибудь не все не сделает за

него, или все не решится само собой.

Все перечисленные типы поведения раздражают или огорчают. Они выводят из равновесия всех, кроме самих «трудных людей», даже если те и не пытаются как-то влиять на окружающих. Умение справляться с ними уравнивает отношения между людьми. Оно помогает достигать желаемого, не застревая на препятствиях, которые «трудные люди» выстраивают у них на пути. Когда кто-то из окружающих отличается трудным поведением, попробуйте применить следующие способы:

Общаясь с *задирой*, отстаивайте себя. Используйте выражения типа «я считаю» или «я чувствую». Не пытайтесь бороться с ним, просто твердо придерживайтесь своей точки зрения.



Как с этим жить?

Общаясь с *брюзгой*, не слушайте его ворчание, – просто спросите, чего именно он хочет.

Имея дело с *молчуном*, постарайтесь задавать ему вопросы так, чтобы на них нельзя было ответить просто «да» или «нет». Дайте ему почувствовать, что он вам нравится; тогда вам легче будет расшевелить его.

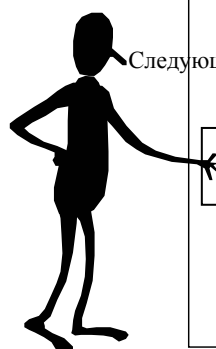
Не надо спорить с *всезнайкой*. Лучше сказать ему, что пока дело не сделано, не стоит обсуждать, почему оно не выйдет. Запаситесь всеми фактами, прежде чем разговаривать с ним.

Выслушайте того, кто *тянет резину*. Постарайтесь понять, почему он не решается что-нибудь сделать. Постарайтесь ему помочь и дайте ему понять, что вы тоже нуждаетесь в его помощи.

Приведенные рекомендации могут показаться несколько примитивными. Тем не менее, они очень полезны, потому что речь ведь не идет о том, чтобы исправлять патологические характеры. Эти советы дают возможность окружающим сберечь собственное время и нервы и избежать ненужных конфликтов. Для этого приведенные советы вполне пригодны и разумны. Гораздо более сложно дать совет тому, кто сам обладает таким характером. И первое, что можно посоветовать такому человеку, – он должен знать и осознавать свои особенности. Он должен понять, что трудности, которые он испытывает в общении с другими людьми, – это не его вина, а его беда. Он должен учиться справляться со своим характером, а для этого он должен знать, в каких ситуациях характер чаще всего его подводит. Дальше у него появляется выбор: или, по возможности, избегать таких ситуаций (это решение обычно не очень хорошо, потому что в реальной жизни не удастся всегда избегать каких-нибудь ситуаций), или тренировать себя, учиться преодолевать себя. Это решение лучше, хотя гораздо сложнее. Тут может понадобиться помощь специалиста – психолога, психотерапевта или психиатра.



Доктор, мне кажется, что все меня игнорируют: как будто все смотрят сквозь меня!



Юбилейный выпуск: «Катерине» – год!!!

Как найти хорошего психиатра

«Всемирное содружество столкнувшихся с проблемой шизофрении» опубликовало

несколько советов на эту тему. Нам показалось, что эти советы могут быть полезны и нашим читателям. Помещаем эти советы в точном переводе. Итак, хороший психиатр – тот, который:

1. Предпримет активные действия, чтобы связаться с семьей.
2. Не будет настаивать на подробной беседе при первой встрече, но сразу распознает больного, находящегося в остром состоянии, в котором он не контактен.
3. Считает болезнь результатом поражения мозга, вызванного биологическими, а не психологическими факторами.
4. Достаточно тверд, чтобы не пойти на поводу у родственников или самого больного относительно методов лечения; достаточно подготовлен, чтобы открыто обсуждать симптомы, методы лечения и побочные эффекты; это человек, который не стремится делить людей на больных и здоровых и который считает, что в области психиатрии нет никакой мистики.
5. Достаточно гибок, чтобы экспериментировать с лечением и относиться к родственникам больного как к членам команды, борющимся за выздоровление, когда это уместно.
6. Готов назначить более редкие визиты в соответствии с финансовыми возможностями семьи и заботится больше о пользе больного, чем о своих доходах.
7. Серьезно и с уважением относится к мнению семьи.

Когда заболевает кто-то из родителей, у ребенка возникает масса вопросов, и родителям нужно знать, как на них ответить, чтобы правильно объяснить, что происходит, и сохранить нормальную атмосферу в семье. Ребенок может спрашивать: «Почему папа так ведет себя?», «Виноват ли я в этом?», «Теперь так будет всегда?», «Любят ли меня по-прежнему мама и папа?», «Что со мной будет, если наша семья разрушится?», «Случится ли такое и со мной? Я тоже заболею этой болезнью?»

«Друзья людей, страдающих шизофренией в Онтарио» считают, что родители обязательно должны знать следующее:

- Как вести себя с ребенком, если в вашей семье появился психически больной?

Дети часто воспринимают ситуацию хуже, чем она есть на самом деле.

Если вы честны с детьми, это укрепляет их доверие к вам.

Если вы объясните ребенку, что происходит, это поможет уменьшить его чувство вины и гнева по поводу возникшей ситуации.

Гнев и недоверие ребенка будут меньше, если для него не будет открытием, что жизнь в его семье в периоды обострения болезни у одного из ее членов сильно отличается от образа жизни в семьях друзей.

Соответствующие знания уменьшают уязвимость и ранимость, смущение и удивление ребенка в случаях, когда другие люди будут нелестно высказываться о заболевании его отца или матери.

Научные исследования подтверждают, что такая информация помогает детям справиться с ситуацией.

Начните с самого себя. Оцените ваше собственное отношение к болезни и то, что вы о ней знаете.

Чем больше вы знаете, тем лучше вы сможете ответить на вопросы ребенка.

Чем больше вы убеждены, что кто-то является виновником заболевания, тем больше вероятность, что вы начнете говорить и делать вещи, которые могут:

1. Втянуть ваших детей в конфликтные взаимоотношения: «мама говорит, что это папа виноват; папа говорит, что виновата мама. На чьей же стороне мне быть?»

2. Научите детей не обвинять других, когда случаются плохие вещи («мама говорит, что это бабушка виновата в том, что папа ничего не может делать»).

Выясните и постарайтесь понять, как дети объясняют себе болезненное поведение родителей. Исходите из того, что они говорят. Признайте, что они говорят правду. Тактично корректируйте все, что основано на неправильной информации или фан-

тазиях. (Например: «Ты не прав, если думаешь, что папа ведет себя так из-за того, что ты или я что-то плохо сделали.») Используйте язык и понятия, соответствующие возрасту каждого ребенка и уровня его развития. Используйте знакомые детям примеры.

(Пример для 5-летнего ребенка: «Ты помнишь, когда ты болел ветрянкой? Ты все время кричал, тебе не хотелось ничего делать, ты был всем недоволен. Это было не потому, что ты нас не любил, а потому, что ты плохо себя чувствовал. Сейчас папа плохо себя чувствует, поэтому он ничего не делает и всем не доволен, а вовсе не потому, что он нас не любит»)

(Пример для 10-летнего ребенка: «Ты знаешь, что части нашего тела иногда заболевают, например, когда у человека болит желудок или горло. Так же у некоторых людей заболевает часть их мозга, которая отвечает за чувства. Это как раз то, что случилось с нашим папой. У него заболела часть мозга, которая отвечает за чувства. Эта болезнь имеет свое название: она называется шизофренией.»)



За рубежом

Если ребенок оказался свидетелем насильственного или суицидального поведения, ситуации, потребовавшей вмешательства полиции, других подобных происшествий, имейте в виду, что для ребенка это очень тяжелая травма. Ни в коем случае нельзя оставить ребенка без объяснений.

«Папа тогда не знал, как ему поступить. Он не знал, что пока он не поправится, больница для него - самое безопасное и спокойное место. Ты помнишь, я иногда тоже заставляла тебя делать то, что тебе не хочется, потому что знала, что для тебя так будет лучше. То же самое случилось и с папой.»

Учите, что дети гораздо лучше усваивают то, что родители делают, чем то, что они говорят. Поэтому постарайтесь сами поступать так, как вы советуете детям. Старайтесь на самом деле проявлять сдержанность, говоря с другими людьми о болезни или о том, что имеет отношение к вашему большому супругу. Будьте хорошим примером для

ребенка, ведите себя правильно, даже если поведение вашего супруга явно неадекватно.

Помогите детям справиться с их чувствами. Преобладающие чувства могут сильно различаться в зависимости от возраста ребенка и уровня его развития. Например, чувство вины или страха преобладает у маленьких детей. Гнев и смущение больше свойственны подросткам.

Создайте атмосферу, располагающую детей говорить о своих чувствах. Говорите о ваших собственных чувствах так, чтобы это могло служить примером. Используйте ситуации, располагающие к такому разговору. Например, телепередача о том, как чей-то родитель стал инвалидом, может быть одной из таких возможностей. Умейте слушать, но не принуждайте ребенка говорить об этом, если он не хочет.

Когда ваши дети пытаются выразить свои чувства:

Будьте к нему очень внимательны. Не отводите глаза. Повторите самое главное из того, что он сказал. (Например: «Так ты сердиться на своего отца и на меня из-за того,

как много внимания к себе он требует? Поэтому ты всю ночь хлопал дверьми?»)»

Если то, что говорит ребенок, вас раздражает или сердит, ни в коем случае не обнаруживайте этого. Иначе ребенок замкнется, и будет избегать разговоров с вами. Не сердиться на ребенка или хотя бы просто скрывать свое раздражение очень трудно. Если, например, ребенок злится на вас, большой соблазн резко сказать ему: «Ты просто не понимаешь, – на мне держится вся наша семья.» Поддаться этому соблазну – большая ошибка. Во много раз правильнее сказать ему: «Я знаю, что ты сердиться на меня. Давай поговорим об этом и разберемся, в чем дело». Возникший разговор даст вам большой шанс найти взаимное понимание и успокоиться обоим. Объясните ребенку, что он не должен ругать себя за то, что у него возникло, например, чувство злости. Объясните, что возникновение таких чувств – нормальное и естественное явление, нужно только научиться справляться с ними. И еще объясните ребенку, что во многих, самых страшных ситуациях, выручить может чувство юмора.



Отдыхаем вместе!

В нашей социально-психологической школе доброй традицией стало

проведение семейных музыкальных вечеров. Эти

вчера мы проводим не только в диспансере № 11, где работает школа, но и в концертных залах и театрах Москвы. В связи с этим, хотим рассказать о нашем посещении 2 февраля 2001 года Концертного зала им. П.И. Чайковского. 2 февраля состоялся вечер, посвященный 135 годовщине со дня рождения Иоганна Штрауса. Все вместе мы с огромным удовольствием слушали отрывки из оперетты Штрауса “Цыганский

барон” в исполнении симфонического оркестра под управлением г-на Понькина. Этот вечер посетили 8 семей. Наши впечатления можно выразить очень емким восклицанием: ”Браво, Штраус, браво музыканты”. Еще долго после концерта мы не расходились, поскольку эмоции переполняли нас, и всем хотелось общаться и говорить о музыке, о дружбе, о важности таких встреч, об их пользе для всех членов семьи. А, мы, организаторы вечера, радовались за наших слушателей, которые счастливые и окрыленные отправились домой, в предвкушении очередной встречи с прекрасным, которая состоится 7 февраля в этом же зале. В этот день мы собираемся на концерт под названием “Испания в музыке”. Надеемся, что к нам присоединятся и другие семьи, посещающие школу.

Т.А.Солохина

Информационный бюллетень для тех, кто столкнулся с психической болезнью



Луч света в темном царстве
Катерина

113152 Москва, Загородное шоссе, 2, 2

Юбилейный выпуск: «Катерине» – год!!!