

Общественные  
инициативы  
в психиатрии

Луч света в темном царстве

# Катерина

Редколлегия: В.Г.Ротштейн (главный редактор),  
М.Н.Богдан, Н.В. Кутинова, В.В.Оськина, Т.А.Солохина

Выпуск 10 Октябрь 2003

Права и льготы



## Конференция в Риме

(из бюллетеня GAMIAN-Europe, №11, сентябрь 2003 г.)

В июне 2003 г. в Риме состоялась очень важная конференция, на которой обсуждалось психиатрическое законодательство в европейских странах. Конференция состоялась по инициативе двух общественных организаций: итальянской ассоциации семей психически больных ARAP и GAMIAN-Europe. Для того чтобы было понятно, почему эта конференция так важна, разясним следующее. В конце 80-х годов под давлением «антипсихиатров» в Италии был принят так называемый «Закон 180». Согласно этому закону крупные психиатрические больницы были закрыты, а психиатрическая помощь стала оказываться в небольших отделениях больниц общего профиля. На описываемой конференции обсуждалась ситуация, сложившаяся в Италии в результате действия этого закона. Целый ряд выступавших сообщил, что закон причинил страдания тысячам больных и членов их семей, потому что оказать им реальную помощь стало негде и некому. Было подчеркнуто, что Всемирная организация здравоохранения оценила «Закон 180» как неудачу. В выступлениях представителей Великобритании, Франции, Финляндии и Германии описывались особенности национального законодательства в области психиатрии. Во всех этих странах в психиатрических законах отражено стремление поддержать баланс между необходимостью соблюдать права пациентов и обеспечением безопасности их самих и окружающих. Этот баланс не везде достигнут, но все страны стремятся совершенствовать свое законодательство в этом направлении. Результаты конференции говорят о том, что, скорее всего, итальянский «Закон 180» будет пересмотрен.

Из сказанного вытекает, во-первых, то, что заканчивается эпоха крайностей. Становится понятно, что никакая, даже самая прогрессивная идея (например, защита гражданских прав) не должна доводиться до абсурда. Во-вторых, конференция в Риме продемонстрировала, насколько влиятельным может быть общественное движение потребителей психиатрической помощи.



Общественные движения

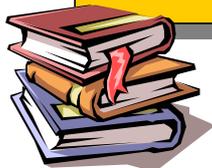


## Карельский филиал обрел самостоятельность

Летом этого года Карельский филиал РОО «Общественные инициативы в психиатрии» зарегистрирован Карельским министерством юстиции в качестве самостоятельной общественной организации, которая теперь называется Ассоциация специалистов в области психического здоровья «Имаго». Она уже осуществляет проект «Психотерапия детей "группы риска"». В ближайших планах – организация службы по раннему вмешательству при наркоманиях у подростков и проведение обучающих семинаров для работников детских домов.

Мы поздравляем коллег и желаем им успехов!





# МАЛАЯ ПСИХИАТРИЯ

Этот термин сейчас практически не употребляется, но психиатры старшего поколения хорошо его помнят. И появление этого термина, и его исчезновение – важные вехи в истории психиатрии. О «малой психиатрии» начали говорить в начале XX века, когда на прием к психиатрам стало приходиться множество больных с гораздо более легкими расстройствами, чем те, к которым психиатры привыкли за несколько предшествующих веков. Этот термин утратил смысл, когда «легких» пациентов стало большинство. Развитие психиатрической службы и успехи психиатрической науки привели к тому, что доля пациентов, страдающих так называемыми «пограничными состояниями», становится все больше и больше. Что же это за состояния?

Сначала о названии. В свое время эти состояния называли «пограничными» потому, что соответствующие расстройства считали находящимися на границе между здоровьем и болезнью. Этот взгляд тоже ушел в историю: давно уже понятно, что болезнь – это не только психоз, как считали когда-то. На самом деле пограничные расстройства ни на какой границе не находятся, – они есть болезнь, хотя проявления ее гораздо легче, чем при психозах.

Теперь о том, какие именно психопатологические состояния относят к этой группе. Традиционно в нее включают неврозы и те заболевания, при которых преобладает невротическая симптоматика. Кроме того, к этой группе относятся случаи, в которых преобладают расстройства характера или, как принято говорить в последнее время, расстройства личности. К группе пограничных расстройств относят также нерезко выраженные депрессивные и гипоманиакальные состояния. Поговорим подробнее о каждой из перечисленных трех групп.

Наиболее частым из невротических расстройств является тревога. Она может появляться в виде приступов, а может присутствовать постоянно, мучая и изматывая больного. Тревога может сопровождаться так называемыми «соматическими» симптомами (разного рода болями и вегетативными расстройствами в виде сердцебиения, потливости, озноба, и т.д.). Другое часто встречающееся невротическое расстройство – навязчивости. Навязчивости бывают очень разнообразными: это могут быть мысли, действия, сомнения, страхи. Однако при всем своем разнообразии навязчивости имеют обязательные общие черты: больной понимает их нелепость, всеми силами старается от них избавиться и испытывает ощущение, что они возникают сами по себе, помимо его воли. Выраженность навязчивых состояний тоже может быть различной: они могут почти не сказываться на самочувствии, а могут превратить человека в инвалида. Еще одно очень частое невротическое расстройство –

астения. Описана даже самостоятельная болезнь, которая исчерпывается этим состоянием: неврастения. Однако полезно знать, что астенический синдром может возникнуть практически при любом заболевании, как психическом, так и соматическом. Астения заключается в повышенной утомляемости, частых головных болях, раздражительности, непереносимости яркого света и громких звуков, ощущении слабости. Как правило, отдых приносит лишь временное облегчение, а всякая нагрузка вызывает ухудшение состояния.

Расстройства характера (или личностные расстройства) могут быть как врожденными, так и приобретенными, появившимися в результате болезни. В недавнем прошлом врожденные расстройства характера называли «психопатией». Сейчас этим термином предпочитают не пользоваться. Нужно понимать, что любому человеческому характеру свойственно множество черт. Обычно все они находятся в некотором равновесии, гармонии (вспыльчивость уравновешивается терпимостью, склонность к сомнениям – решительностью, и т.д.) Однако у некоторых людей та или иная черта характера преобладает, и гармония нарушается. Такая дисгармоничность и называется расстройством характера. Но важно еще то, насколько выражена эта дисгармония. Ведь совершенно уравновешенных людей тоже не бывает, у каждого из нас некоторая дисгармония есть. Великий русский психиатр П.Б.Ганнушкин говорил, что о психопатии мы можем говорить тогда, когда дисгармония характера причиняет страдания либо самому его владельцу, либо окружающим.

Наконец, значительное число больных с пограничными расстройствами страдает нерезко выраженными нарушениями настроения. Практически речь идет только о депрессии, потому что никто, конечно, не обращается к психиатру по поводу слегка приподнятого настроения. Проблема нерезко выраженных депрессий в последние годы приобрела особое значение, потому что выяснилось, что это расстройство распространено чрезвычайно широко. Согласно данным некоторых исследователей каждый пятый житель Земли хотя бы раз в жизни переносит депрессивное состояние. Оно причиняет очень большое страдание даже тогда, когда выражено совсем слабо. Однако за помощью обращается ничтожная часть больных просто потому, что мысль о болезни не приходит им в голову: пониженное настроение слишком обычно и слишком много для него житейских объяснений. Если плохое настроение продолжается слишком долго, если утренние часы особенно тяжелы, если нарушены сон и аппетит, трудно сосредоточиться, есть смысл посоветоваться с врачом. Современные лекарства приносят быстрое облегчение.



Я давно не умею мечтать,  
Растворившись в дыму сигарет,  
Я почти разучилась читать –  
Ничего уж в душе больше нет.

Я не плачу ночами в тиши,  
И не думаю больше о том,  
Что же в жизни меня дальше ждет?  
Что же будет со мною потом?

Он, любимый, единственный мой,  
Он теряется в жизни моей.  
Как хотела бы я, чтобы он  
Возвратился ко мне поскорей.

Вот мы вместе, и легче беда,  
Небо в звездах мне видится вновь,  
Помоги мне, Господь, хоть на миг  
Ощутить, не теряя любовь!

Глубины моих мыслей уж нет,  
Вы взгляните в большие глаза,  
Там на все вы найдете ответ  
Если их не закрыла слеза...

### Как с этим жить?



## Десять секретов успешной жизни

В 2002 г. в Вильнюсе опубликована на русском языке книга доктора социальных наук Саулюса Печулиса. Она называется «Десять секретов успешной жизни для людей, имеющих проблемы психического здоровья». Главное в этой книге – то, что ее автор имеет собственный опыт тяжелого психического расстройства, длительного общения с психиатрами, лечения и преодоления своей болезни. Автор много размышлял и много работал над проблемой социального возрождения бывшего пациента. Его опыт в этом отношении бесценен. Бесценен также его опыт преодоления предрассудков, с которыми сталкиваются все потребители психиатрической помощи, пытаясь вернуться к обычной жизни. Эта книга будет очень интересна и пациентам психиатров, и самим психиатрам, и всем тем, кто интересуется проблемами психического здоровья. Мы вовсе не думаем, что все рекомендации автора должен выполнить каждый читатель, но не сомневаемся, что каждый найдет в ней что-нибудь интересное для себя.

## ЕЩЕ РАЗ О ГРУППАХ ВЗАИМНОЙ ПОДДЕРЖКИ

О группах взаимной поддержки «Катерина» писала уже много раз, но мы снова и снова обращаемся к этой теме, потому что для многих больных людей эти группы — замечательный способ улучшить свою жизнь. В последнем бюллетене GAMIAN-Europe помещена статья профессора Барлоу из университета Ковентри, проанализировавшего эффективность участия в группах поддержки больных, страдающих: шизофренией, биполярным расстройством (расстройством настроения), нарушениями пищевого поведения (булимия, анорексия), тревожным и депрессивным расстройствами. Автор проанализировал 16 научных статей, опубликованных в последнее время на эту тему. Можно считать установленным, что число обострений болезни у участников групп взаимной поддержки меньше, психопатологическая симптоматика редуцируется быстрее, качество жизни существенно улучшается. Улучшается также возможность нормального общения с окружающими.



Эти данные полностью соответствуют опыту, который уже накоплен в Москве. Поэтому мы призываем людей, столкнувшихся с проблемами в области психического здоровья, к участию в группах взаимной поддержки, которые работают в нескольких районах города.



Образовано несколько новых групп, в которых встречаются люди с расстройствами настроения и неврозами.

Количество свободных мест в этих группах ограничено.

Желающие стать членами такой группы могут обратиться

к нашему координатору по тел. 8-916-647-26-74,

он поможет выбрать Вам наиболее подходящее место и время проведения встреч.

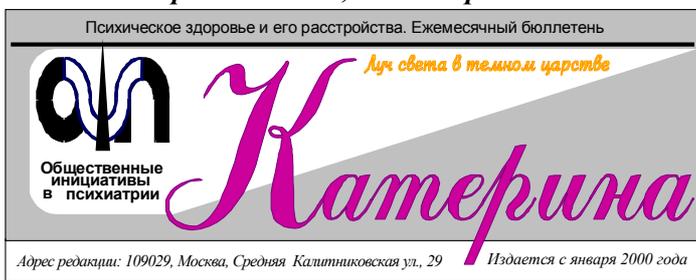
О появлении свободных мест в группах других направлений, мы будем сообщать дополнительно в следующих выпусках бюллетеня.

*Читайте "Катерину"!*

## Не просто фразы

*Долгое время «Катерина» помещала в каждом выпуске изречения выдающихся людей, над которыми, как нам казалось, каждому стоит подумать. Получилась интересная коллекция. Почитайте и подумайте на досуге!*

- *То, что кажется концом пути, часто оказывается только поворотом.*
- *Препятствия – это то, что нас пугает, когда мы отвлекаемся от цели.*
- *Пессимист в любой возможности ищет трудность, оптимист в любой трудности ищет возможность.*
- *Настройся на то, что возможен любой исход, кроме неудачи.*
- *Стремись к Луне. Даже если не доберешься до нее, окажешься среди звезд.*
- *Если ни о чем не мечтаешь, ничего и не будет.*
- *Все мы бродим впотьмах, поэтому нужно научиться самому освещать себе дорогу.*
- *Измени свой образ мыслей, и ты изменишь свою жизнь.*
- *Не гневайся на прошлое и не бойся будущего, лучше реально оцени настоящее.*
- *Стремясь находить лучшее в других, мы открываем лучшее и в самих себе.*
- *Никогда не сдавайся – никогда, никогда, никогда, никогда!*
- *Если ждешь возможности сделать что-то безупречно, не сделаешь ничего.*
- *Лучше зажечь свечу, чем проклинать темноту.*
- *Боже, пошли мне смирение перед тем, что изменить невозможно; мужество, чтобы изменить возможное; мудрость, чтобы отличить одно от другого.*
- *Чтобы поверить в добро, надо начать делать его.*
- *Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть.*
- *Надо верить в возможность счастья, чтобы быть счастливым.*
- *Норма - это то, что встречается лишь изредка.*



*"Катерина" издается при содействии благотворительного фонда поддержки "Добрый Век"*  
DobryVek@mtu-net.ru