



Общественные
инициативы
в психиатрии

Луч света в темном царстве

Катерина

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

Выпуск 5

Май 2003

Дорогие читатели!

9 мая – самый главный, самый грустный и самый светлый праздник в России. Редакция от всей души поздравляет вас всех с Днем Победы. Наши особые поздравления – ветеранам, тем, кто на фронте и в тылу не жалел ни сил, ни жизни для того, чтобы этот праздник родился и вечно праздновался во всем мире. Мы желаем вам здоровья и счастья, чтобы все большие и малые войны поскорее закончились, и чтобы их больше никогда не было!



Азы психиатрии



Когда человеку говорят, что ему нужно обратиться к психиатру, он страшно пугается. Еще больше он пугается, когда психиатр говорит, что он психически болен. При беседе с таким человеком часто выясняется, что больше всего его огорчил не тот факт, что он болен (он и без врача это знал), а что он болен *психически*. Бытует представление, что психическое расстройство и безумие — это одно и то же, что всякий психически больной — это обязательно сумасшедший. Поэтому большинство людей, которые столкнулись с расстройством психического здоровья, готовы назвать свое состояние как угодно (проблемой, трудностями, нарушениями и так далее), но только не психической болезнью. Для общественного сознания и само словосочетание «психическая болезнь», и название каждой из них превратилось в ярлык, в клеймо, которое отличает больного от «нормальных» людей. На самом деле психические болезни, как и все остальные, бывают разные. Среди них и правда есть очень тяжелые расстройства, но таких меньшинство. Подавляющее большинство случаев психического заболевания не имеет ничего общего с сумасшествием. Сравнительно легкие психические расстройства бывают очень часто, они хоть раз в жизни возникают у каждого третьего жителя Земли. Было бы гораздо лучше, если бы люди знали об этом и перестали думать, что каждый, у кого есть психическое заболевание,

"Давно в обиходе у нас Ярлыки..."

обязательно сумасшедший. Это важно по той простой причине, что очень многие отказываются от профессиональной помощи потому, что боятся прослыть психически больными. Они страдают от своей болезни (ведь даже самое легкое расстройство причиняет много неприятностей), но за помощью к психиатру все-таки стараются не обращаться. Эта ситуация характерна не только для России, так обстоит дело в большинстве стран мира. Общественные организации, которые работают в области поддержки психического здоровья, стараются преодолеть этот предрассудок, чтобы как можно больше людей могло получить необходимую им помощь. Не так давно в Шотландии провели замечательную акцию, которая называлась «Смотри не на диагноз, а на меня!» Смысл ее заключался в том, чтобы объяснить людям: самое главное – что за человек перед тобой, хорош он или плох, умен или глуп, добр или зол, щедр или скуп, талантлив или бездарен. Эти качества решают, имеет ли смысл дружить или сотрудничать с таким человеком, а болен ли он и чем именно, – это вопрос второстепенный, который может иметь некоторое значение, а может не иметь вообще никакого.

Это правда. Мы от всей души приветствуем шотландскую акцию и призываем всех подумать об этом.



"Чтоб не пропасть поодиночке"

Когда человек долго страдает каким-нибудь заболеванием, у него всегда возникает много проблем. Некоторые из них нельзя обсудить с врачом, а о некоторых не удастся поговорить даже с родственниками и друзьями, потому что они не в состоянии понять, о чем идет речь. Особенно часто такие ситуации возникают при психическом расстройстве. Проблемы такого рода очень хорошо обсуждать с людьми, которые знакомы с ними по своему собственному опыту. Поэтому те, кто столкнулся с примерно одинаковыми болезнями, часто объединяются в небольшие группы. В мире накоплен огромный опыт работы подобных групп. Чаще всего они называются группами взаимной поддержки. Такие группы занимаются не просто изливаниями души и не просто общением, хотя и этим, конечно, тоже. В них люди могут больше узнать о своем заболевании, о существующих методах лечения, о том, где можно получить профессиональную помощь. Можно научиться друг у друга, как справляться с препятствиями, которые создает болезнь, как вопреки ей вести полноценную жизнь. Сейчас группы взаимной поддержки есть и в Москве. Какую пользу они принесли участникам, лучше всего рассказывают они сами.

И.Г.: «Я очень рада, что, несмотря на все сомнения и страхи, мы все же сделали шаг к тому, чтобы что-нибудь изменить в своей жизни. Каждого из нас привело сюда что-то свое, очень личное. Но мне кажется, нас всех объединяет одно чувство – оно похоже на одиночество. Глубину проблемы, с которой мы столкнулись, не каждый может понять, да и вообще, много ли людей настроено понимать другого? Многие из нас даже в своих собственных глазах боятся быть самими собой, а еще больше боятся, примет ли нас такими мир. Наша группа называется группой поддержки. В самом названии кроется ее назначение. Насколько сильна эта поддержка, зависит от нас, – каждый участник группы важен. Я хочу, чтобы каждый из нас понимал, что здесь с ним будут и в момент радости, и в момент боли».

И.Б.: «В группу поддержки я попала по совету врача. Я — старожил, хожу в группу с первых дней ее существования. Первое, что я получила — это общение. Мое вечно подавленное состояние лишило меня друзей, а здесь я увидела людей с проблемами, похожими на мои. Мне интересно слушать других, пытаться понять их проблемы. Точно так же с сочувствием выслушивают и меня. Я стала больше разбираться в психиатрии вообще и в своем заболевании в частности. Выздоровела ли я? Нет, но мне стало легче и интереснее жить. Мне часто звонят по телефону мои новые друзья, а я – им. С ними я могу говорить о своих болезненных ощущениях, они меня понимают. Даже домашние, которые относятся ко мне хорошо, так, как они, меня не поймут».

Н.К.: «Помимо таблеток, мне посоветовали группу поддержки. Не знаю, что помогло мне больше, но где-то через два месяца состояние мое значительно улучшилось. Для меня главное — те новые знания, которые я получила в группе. Я теперь лучше понимаю, что со мной произошло, что вообще представляет собой моя болезнь. На работе, например, мое заболевание всерьез не воспринимают, считают блажью. С сочувствием относятся только одна подруга. Но лучше всего меня понимают новые знакомые по группе. С некоторыми мы особенно подружились, созваниваемся по вечерам, разговариваем на разные темы, в том числе и о болезни. Конечно, легче становится. Я поняла, что группы поддержки действительно важны».

О.П.: «Группа взаимной поддержки мне понравилась с первой встречи. Главное, что она мне дала — это возможность принимать себя такой, какая я есть. Болезнь ведь пригнула меня к земле, а когда я к тому же узнала, что мне надо лечиться у психиатра, совсем стало беспросветно. Два раза я пыталась покончить с собой. В группе я увидела, что у других есть такие же проблемы, как у меня. Что с такой болезнью можно не только жить, но жить интересно. Я дружу со всеми в группе, чувствую доброжелательность каждого. Группа снимает такую проблему, как изолированность, недостаток общения. Мне всегда есть, кому позвонить, просто поговорить».

Если вы тоже хотите присоединиться к группе взаимной поддержки или создать свою собственную, позвоните нашему координатору по телефону: 139-23-03.

От редакции.

Уважаемые читатели!

Наверное, многие из вас хотели бы читать все номера нашего бюллетеня, но в связи со спецификой его распространения, получать его регулярно удастся не всем желающим.

Редакция "Катерины" имеет возможность небольшое количество экземпляров бюллетеня *бесплатно* рассылать конкретным читателям. Для этого заполните, пожалуйста, бланк-заказ и пришлите его по адресу: 109029, Москва, Средняя Калитниковская ул., 29, редакция "Катерины", и мы постараемся выслать Вам все номера бюллетеня. Если у Вас есть возможность и желание немного помочь нам, вышлите, пожалуйста, вместе с бланком несколько конвертов с марками и заполненным Вашим адресом - это упростит и ускорит доставку Вам "Катерины", а мы будем Вам очень благодарны.



Бланк-заказ
на доставку бюллетеня

«Катерина»

на 2003 год

Куда	г.
	(почтовый индекс) (адрес)
	ул.
Кому	дом корп. кв.
	(фамилия, имя, отчество)



"Наколдуют, нагадают, накукуют..."

Мы живем в странное время. Свобода свалилась на нас слишком неожиданно, мы к ней не привыкли. Многие решили, что теперь можно все, и на наши головы обрушилось множество халтуры. Но когда по телевизору показывают очередной третьесортный боевик, это легко понять с первых кадров и выключить телевизор. Разобраться в многочисленных обещаниях быстро и навсегда вылечить любую болезнь гораздо труднее. Мы не будем обсуждать здесь предложения колдунов и гадалок: надеемся, что наши читатели и сами понимают, что лечиться у них не стоит. Обсудим профессиональные предложения, иными словами, как выбрать специалиста, который больше всего вам подходит. Когда у человека возникают нелады в области психического здоровья, он обычно выбирает между невропатологом, психиатром, психотерапевтом и психологом. Для того, чтобы сделать правильный выбор, прежде всего нужно знать, что невропатолог и психиатр – это врачи; психологи – это не врачи, их образование отличается от медицинского. Психотерапией могут заниматься и врачи, и психологи. Если вы точно знаете, что ваша проблема не связана с болезнью, что она носит чисто психологический характер (например, вы не можете наладить взаимоотношения в семье), то нужно обратиться к психологу. Подобные вопросы входят в его компетенцию. Если речь идет о болезни или если не знаешь точно, болен ты или нет, то к психологу обращаться нет смысла. Нужно посоветоваться с врачом. Другое дело, что врач может направить своего пациента к психологу: в таком случае диагноз уже будет поставлен врачом, и направление к психологу будет сделано с совершенно конкретной целью. Но в первую очередь обращаться к психологу смысла не имеет. Если хочется пойти к психотерапевту, то нужно выяснить, кто по профессии тот психотерапевт, к которому вы собираетесь обратиться. Если он врач, то все в порядке. Теперь о выборе врача. Главное, чем занимается невропатолог, – это органические заболевания нервной системы. Но так называемые функциональные психические расстройства, к которым принадлежит большинство психических заболеваний, к компетенции невропатолога не относятся. Расстройства настроения, бессонница, раздражительность, тревога, необоснованные страхи, навязчивые мысли или действия, – все это сфера деятельности психиатра. Подобные расстройства возникают у очень многих людей. Большинство из них к психиатру не обращаются. В лучшем случае они приходят к невропатологу, в худшем – к колдуну или экстрасенсу. Попасть к невропатологу совсем не плохо, потому что он разберется в ситуации и направит своего пациента к психиатру. А вот у колдуньи можно застрять надолго. Болезнь окажется запущенной, а ведь лечить запущенную болезнь намного труднее.

Творчество наших читателей



*** Е.А.Даниловой

«Кале пхе» – «Не торопитесь»
(приветствие при встрече на дороге в Тибете)

*Когда идешь по жизни не спеша,
Успеть повсюду можешь ты едва ли.
Зато ты видишь мелкие детали
И чувствуешь, как важен каждый шаг,
Когда идешь по жизни не спеша.*

*Когда идешь по жизни не спеша,
Стараясь вникнуть в суть любой минуты,
Ты постоянно учишься чему-то,
Становится мудрей твоя душа,
Когда идешь по жизни не спеша.*

*Но мы всегда куда-нибудь спешим.
Нам не усвоить жизненных уроков,
Ведь эту жизнь мы видим лишь из окон
Все дальше уносящихся машин,
Ведь мы всегда куда-нибудь спешим.*





Очередной семинар Школы лидеров

В течение трех апрельских дней (с 23-го по 25-е) в нашей Школе лидеров проходил очередной семинар с участием наших британских друзей Родни Элджи и Майка Титтертона. Для тех, кто еще не знает, что такое Школа лидеров, скажем несколько слов. Группы взаимной поддержки работают без участия профессионалов. Они объединяют людей, столкнувшихся с расстройством психического здоровья. Эти люди сами создают группы и сами организуют их работу. Но для этого надо много знать. Нужно знать кое-что о психической деятельности и ее расстройствах; о том, как создать в группе дружелюбную атмосферу (иначе никакое обсуждение личных проблем будет невозможно); как сделать так, чтобы людям было интересно посещать группу. Всему этому и многому другому надо научиться. Для того, чтобы дать такую возможность всем, кто желает организовать новую группу взаимной поддержки, «Общественные инициативы в психиатрии» в сотрудничестве с международной организацией GAMIAN-Europe создали специальную Школу.



Занятия в ней проводятся раз в неделю, курс обучения занимает три месяца. В Школе преподают в основном члены ассоциации «Общественные инициативы в психиатрии». Каждый курс включает и семинары с участием представителей GAMIAN-Europe, которые имеют гораздо больше опыта в работе групп взаимной поддержки (ведь у нас они существуют всего несколько лет, а в Великобритании – несколько десятилетий). Нашим ученикам очень нравятся эти семинары, принять в них участие приходят и выпускники всех предыдущих курсов. Обстановка на них бывает очень дружелюбной и простой, и, хотя на семинарах обязательно присутствует переводчик, и у русских, и у англичан создается впечатление, что они и так понимают друг друга. На встречах ученики получают ответы на конкретные вопросы, возникшие у них в процессе учебы, а выпускники, уже организовавшие свои группы - ответы на вопросы, возникшие уже в процессе их работы. Ответы наших зарубежных наставников крайне интересны потому, что они иногда значительно отличаются от наших представлений. Очень интересно нашим ученикам узнавать о развитии за рубежом групп самопомощи (self-help groups) и общественных движений в области психического здоровья, и мы надеемся, что эти знания помогут организации такого движения и у нас. Семинары очень продуманы, обсуждения теоретических вопросов органично перемежаются практическими советами, деловыми играми и упражнениями, что позволяет всем участникам принимать в них посильное участие. Все выпускники Школы отмечают несомненную пользу семинаров для развития у нас групп взаимной поддержки.

Обучение в Школе лидеров, естественно, бесплатное. Уже проведено 4 курса, следующий начнется в сентябре. Желающие учиться могут позвонить по телефону 270-85-20.



Наши Интернет-адреса: www.pubinitpsy.da.ru; www.pandepress.ru

Психическое здоровье и его расстройства. Ежемесячный бюллетень

Общественные инициативы в психиатрии

Луч света в темном царстве

Катерина

Адрес редакции: 109029, Москва, Средняя Калитниковская ул., 29 Издаётся с января 2000 года

"Катерина" издается при поддержке благотворительного фонда "Добрый Век"
DobryVek@mtu-net.ru