

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 1-2

Январь-февраль 2004

## Азы психиатрии



# Нервы, нервы...

Невротическое расстройство – одно из самых частых нарушений психического здоровья. Поэтому мы вновь и вновь возвращаемся к этой теме. Одна из важнейших особенностей этих состояний заключается в том, что они часто не распознаются именно в качестве душевного, психического расстройства. Их симптомы могут выглядеть как «обыкновенные телесные» недуги, и люди идут с ними не к психиатру, а к врачам других специальностей, чаще всего к участковому терапевту. Участковый терапевт очень перегружен, кроме того, психиатрия – это не его область, поэтому ему трудно распознать нерезко выраженное психическое расстройство. Но даже если терапевту это удастся, и он рекомендует своему пациенту консультацию психиатра, пациент обижается, пугается и идет к другому терапевту. В результате человек долго и безуспешно принимает все новые и новые лекарства, состояние его не улучшается, и к неприятностям, которые создает болезнь, прибавляется ощущение безысходности и неверие в способность врачей помочь.

Повторим еще раз, что такие случаи бывают очень часто. По данным специальных научных исследований, больше половины людей, которые долго и часто посещают поликлинику, страдает тем или иным невротическим расстройством. Кроме того, нередко случается, что лечение реальной соматической болезни (язвенной болезни, бронхиальной астмы, гипертонии и многих других) затруднено наличием невроза, который препятствует достижению хорошего терапевтического эффекта. Поэтому, если длительное лечение в поликлинике недостаточно помогает, следует выбрать подходящий момент и спросить у своего врача, не имеет ли смысла проконсультироваться с психиатром. *Напомним еще раз, что в наше время обращение к психиатру не влечет за собой непременно «постановки на учет» и прочих неприятностей, которые пугали людей в сравнительно недавнем прошлом.*

Общая особенность обсуждаемых невротических состояний заключается в том, что помимо неприятных ощущений в теле, которые и приводят больного к врачу, у него непременно возникают и такие симптомы как расстройства сна, подавленное настроение, раздражительность, утомляемость,

плаксивость. Люди склонны объяснять это тем, что они измучены болезнью. На самом деле эти симптомы часто бывают первичными, то есть лежат в основе болезни, а не возникают как ее следствие.

Телесные ощущения, которые бывают при невротических состояниях, тоже имеют свои особенности. Люди склонны любые неприятные ощущения в теле называть болью. Большинство врачей удовлетворяются этим и не расспрашивают о характере ощущений более подробно. Психиатры всегда это делают, потому что обычно выясняется, что пациент испытывает совсем не боль, а сдавливание, жжение, скручивание, онемение и т.д. Иногда характер неприятного ощущения бывает так своеобразен, что пациенту трудно подобрать подходящие слова, чтобы его описать. Некоторые так и говорят («не могу описать это чувство»), а бывает, что пациент придумывает для этого особые слова, например, «у меня в спине дранье». Еще одна важная особенность телесных ощущений, возникающих при невротических состояниях, заключается в том, что они не постоянны: они то возникают, то исчезают, то перемещаются, возникая то в одном месте, то в другом. Кроме того, эти ощущения характеризуются тем, что они очень мучительны. Многие пациенты говорят, что хоть они испытывают и не боль, но «лучше бы болело: к боли можно как-то притерпеться, а это терпеть невозможно». К тому же обычные обезболивающие лекарства при таких состояниях часто не помогают.

Поскольку описываемые расстройства имеют невротическую природу, они требуют и соответствующего лечения. Лекарства, которые могут помочь, относятся к классу психофармакологических средств. Важно подчеркнуть, что эти препараты применяются вовсе не только для лечения тяжелых психических заболеваний. Помнить это очень важно, тем более, что в аннотациях, прилагаемых к препарату, часто упоминаются устрашающие психиатрические диагнозы. Пугаться этого не нужно. Практически все психофармакологические лекарства имеют очень широкие показания. Они с успехом используются и при действительно тяжелых психических расстройствах, и при невротических состояниях. Более того, опыт последних лет показывает, что психофармакологические препараты могут принести пользу и как вспомогательное средство при лечении некоторых соматических болезней.



# Принесите справку...

Хотя Закон о психиатрической помощи действует в России уже 10 лет, многие по-прежнему боятся обращаться к психиатру, потому что думают, что это помешает им устроиться на работу, поступить в институт и т.д. И правда, в прежние времена любой администратор мог потребовать справку из диспансера о том, что человек «не состоит на учете». Ниже цитируются статьи Закона, которые запрещают подобную практику.

## Статья 8.

### Запрещение требования сведений о состоянии психического здоровья

При реализации гражданином своих прав и свобод требования предоставления сведений о состоянии его психического здоровья либо обследования его врачом-психиатром допускаются в случаях, установленных законами Российской Федерации.

## Статья 9.

### Сохранение врачебной тайны при оказании психиатрической помощи

Сведения о наличии у гражданина психического расстройства, фактах обращения за психиатрической помощью и лечении в учреждении, оказывающем такую помощь, а также иные сведения о состоянии психического здоровья являются врачебной тайной, охраняемой законом. Для реализации прав и законных интересов лица, страдающего психическим расстройством, по его просьбе либо по просьбе его законного представителя им могут быть предоставлены сведения о состоянии психического здоровья данного лица и об оказанной ему психиатрической помощи.

Таким образом, Закон запрещает сообщать кому бы то ни было сведения о том, что человек лечится у психиатра или чем он болен (исключение может быть сделано только для судебных или следственных органов, а также для органов здравоохранения). Во всех остальных случаях чиновник может запросить психиатра только об одном: может ли человек по состоянию своего психического здоровья выполнять ту или иную работу, учиться в том или ином институте и т.д. В ответ на это психиатр должен осмотреть человека и, *вне зависимости от того, наблюдается он в диспансере или нет*, ответить на конкретный вопрос («Да, по своему состоянию человек может выполнять эту работу») или «Нет, по своему состоянию человек эту работу выполнять не может»). При этом никакой информации о диагнозе не дается. Не сообщается также, находится ли человек под наблюдением психиатра.

## Наши новости



# Не конец пути, а только поворот...

Заканчивается двухлетний проект «Школа лидеров для групп взаимной поддержки». Хочется подвести некоторые итоги и подумать о том, что будет дальше. Все участники этого проекта испытывают некоторую грусть, и это очень хорошо, потому что если уж люди грустят о том, что кончается, значит, это было что-то хорошее. Проект в самом деле получился удачным. Самое лучшее в нем, пожалуй, то, что и «ученики», и «учителя» превратились в единую команду, ясно осознающую свои цели. Школу окончили 35 человек, и 25 из них активно работают и самостоятельно ведут группы взаимной поддержки. Все мы задаемся вопросом: что же будет дальше?

Совершенно ясно, что те группы, которые работают сейчас, будут продолжать работать. Ясно и то, что постепенно число участников групп будет расти, и возникнет необходимость создавать новые группы. К счастью, есть надежда, что в этом году у нас появятся помещения в разных районах Москвы, и многим будет гораздо удобнее добираться до места встречи. По мере появления таких помещений «Катерина» будет сообщать об этом. Поэтому, когда вы будете звонить нашему координатору (755-23-25), чтобы присоединиться к группе взаимной поддержки, сообщите ему, в каком районе вы живете: нам будет легче решить, где нужно искать помещение в первую очередь.

Опыт работы в группах взаимной поддержки доказал, что качество жизни их участников действительно существенно улучшается. С другой стороны, этот опыт, накопленный в большинстве стран мира, показывает, что успешная работа таких групп целиком зависит от активности их участников. Пять лет назад, когда в Москве возникла первая группа взаимной поддержки, она работала только благодаря активности профессионалов. Сегодня ситуация изменилась. Группы работают самостоятельно, и это прекрасно. Однако сейчас они вышли на новый рубеж: движение взаимной поддержки должно обрести новую силу и стать ощутимым для многих людей, нуждающихся в помощи. Теперь это зависит только от них самих. Поэтому, если вы нуждаетесь в помощи, знайте, что группы взаимной поддержки готовы вам ее оказать. От вас требуется только одно: позвонить по телефону.

755-23-25

Образовано несколько новых групп, в которых встречаются люди с расстройствами настроения и неврозами. Желающие стать членами такой группы могут обратиться к нашему координатору по тел. 755-23-25, 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.

755-23-25

Читайте "Катерину"!



# Еще раз о группах взаимной поддержки

*В 2001 году «Катерина» уже публиковала эту статью. Однако в ней так хорошо изложены основные задачи и достоинства работы в группе взаимной поддержки, что мы решили поместить эту статью еще раз, тем более, что в то время «Катерина» выходила тиражом всего в 20 экземпляров.*

В октябре 2000 г. в Брюсселе состоялся семинар, организованный GAMIAN-Europe, который был посвящен деятельности добровольных организаций и групп пациентов психиатрических учреждений. Центральной проблемой этого семинара было содержание работы таких групп и организаций. Было выделено 8 основных пунктов, на которых должна быть сосредоточена их работа:

- Распространение среди своих членов информации о болезнях, которые их интересуют, и сведений о соответствующей литературе.
- Создание и развитие новых групп взаимной поддержки.
- Организация взаимопомощи, в том числе и по телефону.
- Инициация и проведение местных и общенациональных просветительских кампаний.
- Просвещение отдельных социальных структур (политики, пресса), а также попытки оказать на них влияние.
- Развитие сотрудничества с профессионалами в области психического здоровья с целью улучшить взаимопонимание с ними.
- Поддержание диалога с представителями фармацевтической промышленности, которые владеют важнейшей информацией о новейших фармакологических препаратах.
- Помощь и участие в исследованиях болезней, которые их интересуют.

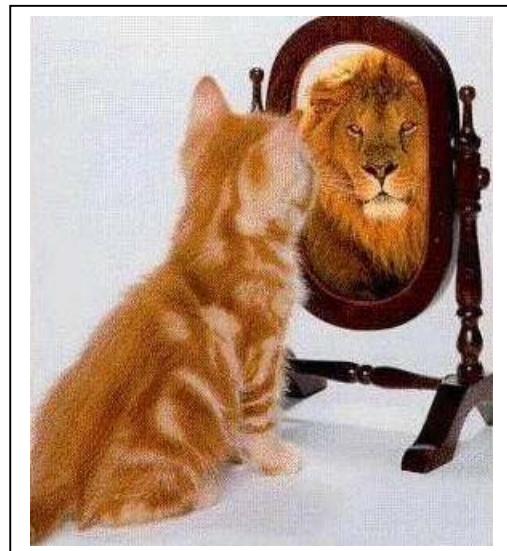
Подчеркивалось, что группы пациентов не должны работать в изоляции друг от друга, сосредоточиваясь лишь на том расстройстве, которым страдает большинство ее участников (например, депрессии). Ни одна организация ни в одной стране мира не располагает исчерпывающей информацией и не в состоянии дать ответы на любые вопросы, поэтому обмен идеями и знаниями оказывается наиболее эффективным, и сотрудничество между группами дает наилучшие результаты. Вообще, группы поддержки возникли потому, что люди в них нуждались. За последнее десятилетие число таких групп стремительно возросло. Люди с расстройствами психического здоровья очень охотно объединяются в группы поддержки, потому что, помимо общения, их интересует все, что касается их болезни и способов лечения. Получая соответствующие знания, они совершенно по-новому строят свои отношения с врачами; появляется возможность обсуждать перспективы предлагаемого лечения, понимать, какого эффекта можно ожидать и каких нежелательных явлений следует опасаться. Более того: по мере того, как люди становятся более образованными в отношении своих болезней, начинает изменяться вся система медицинской помощи. В Великобритании, например, до начала 70-х годов на бутылочках с медикаментами были только наклейки «лекарство» или «таблетки» с указанием, в каких дозах его принимать. Теперь же, благодаря требованиям организаций пациентов, в каждую упаковку вкладывается листовка с подробным описанием лекарства, показаний к его применению, возможных осложнений и т.д. К сожалению, во многих странах мира считается, что борьба с соматическими заболеваниями более важна, чем с психическими. Поэтому на них выделяется меньше средств и других ресурсов. Эта позиция ошибочна. Во всем мире число психических заболеваний постоянно растет, они являются причиной весьма значительного числа инвалидов, многие самоубийства связаны с таким расстройством, как депрессия. Группы взаимной поддержки, создаваемые людьми с нарушениями психического здоровья, стремятся распространить соответствующие знания не только среди больных и населения в целом, но и среди врачей. Они также прилагают значительные усилия для того, чтобы политики и представители власти осознали важность поддержания психического здоровья, чтобы они поняли, какой огромный экономический, моральный и интеллектуальный ущерб причиняют психические расстройства обществу и государству. Опыт многих стран доказывает, что затраты, направленные на поддержку психического здоровья, быстро и многократно окупаются.

Пациенты, начинающие работать в группах взаимной поддержки, обычно прежде всего хотят узнать о следующем:

- Что у меня за диагноз?
- Что может мне причинить эта болезнь?
- Какие существуют варианты ее лечения?
- Какие неприятности мне может причинить лечение, и чем я рискую, если не буду лечиться?
- Мне действительно нужно сейчас принимать лекарства?
- Между какими лекарствами я могу выбирать?
- Какие от них могут быть побочные явления и каковы противопоказания к их применению?
- Какие существуют альтернативы предлагаемому лечению?

Все эти знания группа должна дать каждому из ее участников.

*Но самое важное заключается в том, что, работая в группе, люди избавляются от ощущения «второсортности» и восстанавливают самоуважение и уверенность в себе.*



# Последний из семинаров «Школы лидеров»



Настало время заключительного курса «Школы лидеров групп взаимной поддержки».

В отличие от предыдущих пяти курсов, этот предназначался для усовершенствования уже дипломированных лидеров. Как обычно, предусматривался семинар с нашими английскими партнерами. Однажды мы получили приятнейшее известие – этот семинар будет происходить не в диспансере, как раньше, а в подмосковном доме отдыха «Зелёная роща». С этого момента большинство из нас, невзирая на возраст и стаж лидерства, перешли в режим ожидания этого трёхдневного удовольствия «вдали от шума городского».

Настало утро 21 января. Ночь перед отъездом прошла тревожно (в этом я был совсем не одинок). Около 10 часов утра около касс Павелецкого вокзала начала собираться кучка лидеров. С каждой минутой кучка превращалась в большую шумную кучу народа с рюкзаками и сумками.

С нами должен был ехать один из двух наших английских учителей и партнёров – Майк Титтертон. Все были уже в сборе, а Майка всё не было. Мы предположили, что он, как всегда, заблудился, сформировали спасательную команду и послали ее Майку навстречу. Через несколько минут довольного Майка привели «под конвоем».

Семинар начался с вступительного слова Владимира Григорьевича Ротштейна. Он приветствовал собравшихся и (учитывая, что в семинаре принимали участие иногородние психологи и психиатры, намеренные организовать группы взаимной поддержки в своих городах), вкратце рассказал о «Школе лидеров».

Хочу отметить интересный момент: так как наш переводчик Оля запаздывала, ее место на время заняла Татьяна Беляева – один из лидеров. Она с успехом справилась с этой непростой работой до приезда Оли. Таким образом, группа взаимной поддержки на практике помогла не только людям, страдающим психическими заболеваниями, но и нашим английским тренерам. Большое спасибо Татьяне от всех нас, плохо знающих английский язык.

Дни были насыщены событиями до предела, но нашим лидерам такие нагрузки нипочём. После занятий самые стойкие решили еще прогуляться по ночному Подмосковию. Прогулка получилась классной. Мы ощутили все прелести русской зимней ночи (яркие звёзды на чистом небе, лёгкий морозец, большие

сугробы белого и пушистого снега и наши русские забавы, – валяние в снегу и запихивание снега за шиворот).

С погодой нам повезло несказанно. Все три дня на небе светило яркое солнце, а морозный воздух был настолько прозрачен и бодрящ, что участники семинара всю старались использовать такую счастливую возможность и все свободное время до и после занятий гуляли по окрестностям.

Как всегда, на семинаре было много упражнений. Особенно запомнилось задание, в котором была одна изюминка: нужно было провести группу взаимной поддержки; некоторые участники должны были намеренно мешать работе группы, а группа должна была эти трудности преодолеть. Кроме того, было много упражнений, в том числе на работу в команде. Приятно, что некоторые из них происходили на свежем воздухе.

Трое из нас выступили со своими историями о том, как они пришли в группы взаимной поддержки и как они в них работают. В том числе выступал и я со своим душераздирающим рассказом «Как я дошёл до жизни такой». Я рассказал о своём пути в группу и о других группах, встречавшихся мне на жизненном пути (семья, школа, институт, работа, совет ветеранов, «Клубный дом» и наконец «Школа лидеров»).

Наступил третий день семинара. Родни начал его с очень интересного задания. Каждый из участников должен был на листке бумаги написать свою краткую характеристику и затем повесить свой листок на стену. Затем остальные записывали на эти листки своё мнение об их владельцах. В результате все смогли прочесть о себе много хорошего.

В завершении этого семинара мы сделали коллективную фотографию на добрую и долгую память.

Ожидая электричку, все вспоминали зимнюю сказку, в которой мы находились три дня и две ночи. Всем было немного грустно расставаться друг с другом и с этой замечательной атмосферой понимания, уважения, поддержки и доброты, которую мы успели создать в «Зелёной роще» этими короткими зимними днями и длинными ночами.


Этот семинар запомнится всем его участникам на долгие годы, а может быть и на всю жизнь.

Хочется верить и надеяться, что закончившийся проект «Школа лидеров групп взаимной поддержки» будет не последним.



Сергей Морозов

Психическое здоровье и его расстройства. Ежемесячный бюллетень



Общественные инициативы в психиатрии

*Луч света в темном царстве*

# Катерина

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

*"Катерина" издается при содействии благотворительного фонда поддержки "Добрый Век"*

DobryVek@mtu-net.ru тел.232-71-23