

Общественные  
инициативы  
в психиатрии

*Луч света в темном царстве*

# Катерина

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

Выпуск 12

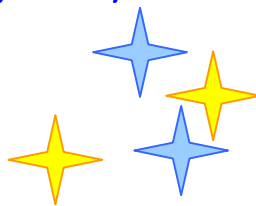
Декабрь 2004

С НАСТУПАЮЩИМ  
НОВЫМ ГОДОМ!

*Блеск мишуры, хлопушки, маски...  
Все чуда ждут, двенадцать бьет...  
И этот мир похож на сказку,  
Когда приходит Новый год!*

*Пусть радость в двери постучится,  
Удача мимо не пройдет,  
И все хорошее случится -  
Счастливым будет Новый год!*

*Пусть все в жизни к лучшему изменится,  
Сбудутся заветные желания,  
Год подарит то, что очень ценится -  
Теплоту, здоровье, понимание!*



2005



# Выписка из больницы

## Статья 40. Выписка из психиатрического стационара.

- (1) Выписка пациента из психиатрического стационара производится в случаях выздоровления или улучшения его психического состояния, при котором не требуется дальнейшего стационарного лечения, а также завершения обследования или экспертизы, явившихся основаниями для помещения в стационар.
- (2) Выписка пациента, добровольно находящегося в психиатрическом стационаре, производится по его личному заявлению, заявлению его законного представителя или по решению лечащего врача.
- (3) Выписка пациента, госпитализированного в психиатрический стационар в недобровольном порядке, производится по заключению комиссии врачей-психиатров или постановлению судьи об отказе в продлении такой госпитализации.

Много лет, предлагая пациенту лечь в больницу, слышишь одно и то же: «а когда меня оттуда выпишут?» Люди опасаются, что они или останутся в больнице навсегда, или будут выписаны очень нескоро. Во всяком случае, они уверены, что от них в этом смысле ничего не зависит. Действующий Закон о психиатрической помощи четко разъясняет ситуацию с выпиской. Главный смысл статьи 40 Закона заключается в том, что если человек лег в психиатрическую больницу добровольно, он может выписаться в любой момент, как только этого захочет. Разумеется, нехорошо, если пациент решит выписаться раньше времени. Именно поэтому первый пункт обсуждаемой статьи гласит, что человек выписывается тогда, когда лечение или обследование будет закончено. Однако если, несмотря на незавершенность лечения, пациент настаивает на выписке, задерживать его в больнице нельзя, – это незаконно. В сущности, Закон подчеркивает, что в этом смысле нет никакой разницы между психиатрической больницей и любой другой. Ведь из всякой больницы разумнее всего выписаться тогда, когда лечение будет закончено. Тем не менее, никому ведь в голову не придет насильно задерживать пациента, например, в терапевтическом отделении. Точно так же нельзя задержать пациента и в психиатрической больнице, если он этого не хочет. Не нужно только принимать за насилие уговоры врача, который, естественно, может возражать против несвоевременной выписки. Эти уговоры происходят как бы не в правовом поле, а на уровне простых человеческих взаимоотношений, и это нормально. Пациент, однако, должен знать, что в любую минуту он может отказаться от этих отношений и перевести беседу в

пространство права, написав заявление с требованием выписки. В этом случае при отказе он сам или его законный представитель может обратиться в суд.

Другое дело, если пациент попал в психиатрическую больницу в порядке недобровольной госпитализации. Закон предусматривает такую возможность, поскольку при психических заболеваниях бывают состояния, когда госпитализация абсолютно необходима (например, если больной опасен для окружающих или для себя самого). Напомним, что в этих случаях суд санкционирует госпитализацию. Если так случилось, то заявление пациента о нежелании продолжать лечение в стационаре не принимается во внимание. Это вполне логично, потому что ведь он и лег в больницу не по доброй воле.

Может случиться, что пациент лег в больницу добровольно, но в стационаре его состояние ухудшилось настолько, что о выписке не может быть и речи, а больной все-таки настаивает на выписке. Врачи могут собрать комиссию и вынести решение о том, что госпитализация должна продолжаться на недобровольной основе. Окончательное решение в таком случае опять-таки принадлежит суду.

К счастью, недобровольная госпитализация случается не так уж часто, а превращение добровольной госпитализации в недобровольную – еще реже. В подавляющем большинстве случаев госпитализация остается добровольной от начала до конца, а это значит, что пациент может выписаться, когда захочет. Остается только пожелать, чтобы это намерение совпадало с окончанием необходимого лечения.

## Как с этим жить?



# физическое благополучие

(материалы из брошюры «Здоровый образ жизни», изданной ассоциацией DMDA)

Хороший сон, разумные привычки, касающиеся питания и физической активности, – все эти проблемы не нужно усложнять. Правильно решить их не так уж обременительно. В то же время они могут существенно улучшить ваше самочувствие. Много людей обнаружило, что такие простые вещи, как исключение кофе или регулярные прогулки помогают стабилизировать настроение. Хотя расстройство настроения само по себе может вызвать расстройство сна, а также влиять на аппетит и физическую активность, имейте в виду, что, добившись размеренного, насколько это возможно, образа жизни, в особенности сна, вы в значительной мере предотвратите возможное ухудшение вашего состояния. Кроме того, размеренный образ жизни сильно помогает распознать приближение депрессии или мании.

---

## **СОН**

- Недостаток или, наоборот, избыток сна может отрицательно сказаться на настроении. Насколько возможно, придерживайтесь постоянного режима сна. Если необходимо, заводите будильник, чтобы просыпаться по утрам в одно и то же время. Это относится даже к выходным дням. Ложиться спать желательно также в одно и то же время. Если у вас склонность к бессоннице, постарайтесь не дремать днем, потому что это сильно ухудшает ночной сон.
- Очень полезны специальные ритуалы перед сном, которые могут создать постепенный переход от дневной активности ко сну. Старайтесь использовать упражнения по релаксации, прежде чем лечь спать.
- Избегайте принимать лекарства, которые продаются без рецептов, если только ваш доктор не порекомендует одно из них и не проследит, как оно на вас действует.
- Избегайте продуктов, содержащих кофеин, особенно в конце дня. Обращайте внимание на состав напитков, которые вы употребляете: некоторые из них (даже газированная вода или чай) могут содержать не меньше кофеина, чем чашка кофе.
- Не наедайтесь на ночь, – легкий ужин гораздо лучше способствует хорошему сну.
- Время приема лекарств может существенно влиять на сон. Попробуйте менять время и дозы приема лекарств, подбирая наилучшие. Обсудите полученные результаты с вашим врачом.
- Насколько возможно, избегайте вечерней и ночной работы. Если это абсолютно необходимо, постарайтесь работать вечером в одни и те же часы. Таким образом, вы получите возможность лечь спать в одно и то же время и добиться постоянной продолжительности сна.
- Если вы слишком рано просыпаетесь утром и не можете снова заснуть, полезно встать с постели и заняться чем-нибудь спокойным, – например, почитать.
- Если вы чувствуете, что у вас появилась потребность спать заметно больше или меньше, чем обычно, имейте в виду, что это может быть симптомом приближающегося обострения болезни. Будьте внимательны к подобным явлениям и обязательно посоветуйтесь о них со своим врачом.

---

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

- Ежедневное употребление разнообразной пищи даст вам необходимую энергию, достаточное количество белка, витаминов, минеральных веществ, клетчатки. Старайтесь, чтобы пища была богата овощами и фруктами, желательно сырыми, а также злаками.
- Будьте умеренны в употреблении жира, сахара и соли.
- Выпивайте по меньшей мере 8 стаканов воды ежедневно. Если вы принимаете много лекарств, вам может понадобиться еще большее количество жидкости. Спросите об этом вашего врача.
- Употребляйте как можно меньше алкоголя и кофеина, а лучше всего совсем отказаться от того и другого.
- Избегайте всяких диет, которые ограничивают количество пищи или исключают какие-либо продукты. Для того, чтобы контролировать свой вес, гораздо разумнее сочетать регулярную физическую активность с питанием частыми и небольшими порциями.
- Будьте внимательны к резкому изменению вашего аппетита. Это тоже может быть симптомом начинающегося обострения вашей болезни. Если это случилось, обязательно скажите об этом врачу.
- Даже если есть не хочется, не пропускайте обычных приемов пищи.
- Если вы склонны к перееданию, подумайте о стрессовых факторах, которые могут подталкивать вас к этому. Может оказаться полезным записывать, когда у вас возникал повышенный аппетит, и вспомнить, какие события этому предшествовали. Обсудите ситуацию с врачом или психотерапевтом.
- Держите под рукой продукты, которые составляют здоровую, простую и легкую в приготовлении пищу, например, свежие фрукты, йогурт, крекер и т.п. Это даст вам возможность перекусить, если вы очень заняты и у вас нет времени готовить. Постарайтесь регулярно ходить в магазин за продуктами, чтобы они были у вас дома и вам не приходилось есть что попало по дороге.

---

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

- Выберите набор физических упражнений, который доставляет вам удовольствие. Может быть, вы время от времени захотите менять их.
- Постарайтесь обратить внимание на то, чтобы упражнения доставляли вам как можно больше удовольствия. Например, если вы чувствуете, что заниматься гимнастикой на улице вам неловко, стоит делать это дома. Если вы чувствуете, что заниматься гимнастикой в компании вам приятнее, постарайтесь заняться этим с другом или членом семьи.
- Обязательно посоветуйтесь с врачом, прежде чем начинать какой-либо комплекс упражнений. Ни в коем случае не делайте упражнений, которые могут повредить вашему здоровью. Если вы принимаете лекарства, проконсультируйтесь, не может ли ускорение пульса или потение (которые неизбежны во время физических упражнений) мешать действию лекарств. Может быть, потребуются специальные меры предосторожности, например, употребление дополнительного количества воды.
- Начинайте медленно, постепенно наращивайте интенсивность упражнений. В противном случае упражнения будут вас излишне утомлять, и это может вас обескуражить.
- Принимайте во внимание ваши личные особенности. Если они требуют каких-либо ограничений в упражнениях, соблюдайте их. Не допускайте, чтобы упражнения приводили к боли.
- Хорошо, если вы сможете делать упражнения в течение 30 минут три раза в неделю.
- Постарайтесь быть более активным, чем диктует повседневность. Пользуйтесь лестницей, а не лифтом, выходите из автобуса на одну-две остановки раньше нужной и идите остаток пути пешком, ставьте свою машину в самом дальнем конце автомобильной стоянки.



# В клубе "Радуга души"

Прежде всего, хочу поздравить читателей «Катерины» с Новым 2005 годом, а также напомнить, что в ее апрельском номере за 2004 год я рассказал об образовании клуба «Радуга души», о первом годе его работы, о горестных и радостных сторонах нашей клубной жизни. В конце тех «апрельских тезисов» я пообещал знакомить наших здоровых и не очень здоровых читателей с событиями, происходящими в клубе.

Выполняю свое обещание.

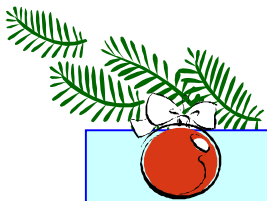
В этом году мы столкнулись с очень серьезной проблемой. Мы собираемся в одной из московских библиотек, и, к сожалению, довели наши отношения с заведующей до кризиса. Участив наши встречи до трех раз в неделю и привлекая всё новых и новых людей, мы (по словам заведующей) превратили библиотеку в «спецполиклинику». В результате время наших встреч сократили до двух часов в неделю, а список участников – до 20 человек. Сколько мы ни противились, пришлось смириться и придерживаться новых законов.

Хорошего в этом году было гораздо больше.

Как только сошёл снег, мы стали выходить на природу. 25 апреля предприняли небольшую вылазку в Измайловский парк, 2 мая отметили праздник в подмосковной Купавне с шашлыками, играми и дискуссиями. Ездили с нашими коллегами из «Семьи и психического здоровья» на экскурсию в усадьбу Поленово. Летний сезон открыли 6 июня большим походом в подмосковные Горенки. 24-28 июня наш небольшой десант из четырех человек высадился в Санкт-Петербурге. Нас встретили и повсюду сопровождали коллеги из Клубного дома «Феникс». Четыре незабываемых дня в этом городе пролетели, как сон в белые ночи. Хочу выразить огромную благодарность директору «Феникса» Ольге Ильиничне Рябовой и её подопечным. Кроме хорошей программы они ещё умудрились все четыре дня удерживать ясное небо и жаркое солнце. Мы привезли из этого путешествия очень много приятных впечатлений и воспоминаний.

Летом мы часто ходили в Измайловский парк и играли в волейбол и другие игры. Несколько раз отмечали дни рождения, собираясь у «новорожденных» дома.

Посетили дом-музей Окуджавы, ярмарку ремёсел, побывали в московском зоопарке: себя показали и на зверей посмотрели.



*Редколлегия «Катерины» от всей души  
поздравляет с наступающим Новым Годом  
благотворительный фонд поддержки «Добрый Век»,  
содействующий изданию нашего бюллетеня.*

**Продолжают работать  
группы взаимной поддержки для лиц с  
расстройствами психического здоровья.  
Желающие присоединиться могут позвонить  
координатору групп  
по тел. 755-23-25**

Учитывая пожелания участников наших встреч, мы несколько изменили их распорядок: теперь с 15 до 16 часов у нас проходит свободное общение, а с 16 до 17 – обязательная программа в виде разминки и постановки проблемных вопросов. После 17 идет обсуждение проблем и других вопросов в небольших группах, объединяющих участников по интересам. Пока такой распорядок устраивает большинство членов Клуба.

Кроме того, мы помогаем друг другу в домашних делах: расставить мебель после ремонта, отремонтировали домашнюю технику (от унитазов до компьютеров) и, конечно, даем дельные советы по телефону.

Постепенно оснащаем наш клуб – установили принтер, приобрели телевизор и добавили видеомэгафон. Стараемся, чтобы все это работало на благо Клуба и его обитателей.

На каждую встречу сейчас приходит от 12 до 19 человек, поэтому иногда не всем участникам удаётся получить то, ради чего они пришли. Вместе с активистами Клуба я постоянно думаю о том, как улучшить качество наших встреч, и в будущем году мы будем пробовать другие схемы и методы работы.

У нас идёт хороший обмен и людскими, и творческими ресурсами с организацией «Семья и психическое здоровье». Самое последнее наше совместное мероприятие – это международная встреча с американскими эрготерапевтами, которая состоялась 29 ноября.

Сейчас мы готовимся к встрече Нового года. Заканчивается год цветной обезьяны и скоро придёт год петуха. Хочется отметить этот праздник весело и интересно. Мы надеемся, что год петуха принесёт нам новых друзей и новые хорошие события, что меньше будет неприятностей со здоровьем и больше – приятных и решаемых проблем.

Мы желаем всем читателям «Катерины» не просто читать нашу газету, а брать из наших статей всё самое лучшее и обязательно применять это лучшее к своей жизни и жизни своих родных и знакомых.

Делайте как мы, делайте лучше нас!

С Новым Годом!

С.Морозов

