



ОБЩЕСТВЕННЫЕ
ИНИЦИАТИВЫ
В ПСИХИАТРИИ

Катерина

Луч света в темном царстве

Редакция: Ротштейн В.Г. (главный редактор)

Богдан М.Н., Кутинова Н.В., Морозов С.В.

адрес редакции 109029, Москва, ул. Средняя Калитниковская, д.29

2(60) март-апрель 2008

«Куда делись мои очки?!..»



С возрастом мы меняемся. Память делается слабее, мы хуже видим, телевизор начинаем включать погромче. И мы сами, и наши близкие воспринимают эти перемены как норму: что поделаешь — возраст...

Чаще всего это правильно. Хоть ученые и поговаривают о том, что так называемые возрастные изменения — вовсе не норма, и что медицина со временем научится с ними справляться, пока все мы с ними миримся, и с некоторой грустью, но без особой тревоги признаемся, что «мы теперь уж не те...»

Все было бы ничего, если бы старению не были свойственны некоторые болезненные явления, которые окружающие тоже склонные принимать просто за признаки старения. Эта ошибка иногда дорого обходится, потому что жизнь порой становится просто невыносимой и вся семья лишается покоя; лечение же, предпринятое вовремя, бывает очень эффективным.

К числу таких расстройств относится так называемый бред ущерба. Болезнь начинается с мелких «пропаж», вроде тех, которые обозначены в заголовке. До поры до времени дедушка (или бабушка) добродушно посмеивается над собой — «вечно куда-

Бред ущерба — болезненное расстройство, которое часто встречается у пожилых людей.

нибудь засунешь то очки, то записную книжку, то газету, и ищешь потом их по всему дому, все перероешь, а очки-то лежат на самом видном месте...» Однако через некоторое время домашние начинают замечать, что добродушные шуточки исчезли, они сменяются раздражением, а иногда явным напряжением и враждебностью по отношению к близким. Это,

конечно, огорчает родственников, но особой тревоги не вызывает: «дед-то наш ворчливым становится» — это тоже принято считать нормальной особенностью старения.

И вот однажды происходит нечто ужасное. Дедушка яростно, дрожа от гнева, кричит в лицо любимому внуку: «Ты вор! Ты украл мою пенсию! Я давно замечаю, что ты крадешь мои деньги, но раньше ты брал понемногу, и я терпел, но теперь ты совсем потерял совесть и взял всю пенсию целиком!»

О реакции внука и других родственников можно не говорить, — ее представить себе очень легко. Все бросаются защищать внука, на деда кричат, заявляют ему «ты совсем выжил из ума!»: однако те, кто произносит эту фразу, чаще всего употребляют ее просто как бранный оборот, даже не подозревая, что речь действительно идет о психическом расстройстве.

Жизнь семьи превращается в ад. Дедушка чуть ли ни каждый день обнаруживает новые пропажи: то исчезли часы, которые принадлежали еще его деду, то запонки с янтарем, то золотая коронка, которая много лет хранилась в тумбочке... Дом наполняется враждой, напряжением, то и дело вспыхивают скандалы с криками и взаимными обвинениями.

В других случаях это же самое расстройство выглядит несколько иначе: больная (или больной) начинают замечать, что в их отсутствие в квартиру проникают соседи, которые крадут или портят вещи. Соседи пачкают вишью в прихожей или в шкафу одежду, повреждают обувь, бросают мелкий мусор в кастрюлю с супом, оставленную на плите, и т.д. Больные нахо-



Азы психиатрии

дят доказательства «проникновения» в их жилище, показывают «царапины» около замочной скважины, говорят, что вещи лежат теперь не так, как раньше. Иногда они приклеивают к замку или ручке двери маленькую бумажку или нитку и, обнаружив ее исчезновение, считают факт проник-

СОДЕРЖАНИЕ

«Куда делись мои очки?!..» **стр. 1**

«Patrick Corrigan, Самостигматизация при психических болезнях» **стр. 2**

Клуб взаимной поддержки «Рагуга Души» отметил свой пятилетний юбилей! **стр. 2**

Творчество наших читателей **стр. 4**

новения в квартиру доказанным. Очень часто больные меняют замки в квартире, что, разумеется, не может помочь, пишут заявления в милицию, просят родных о помощи, говорят, что все это делается для того, чтобы выжить их из квартиры и присвоить ее себе.

Часто такие больные так и не попадают к психиатру, если только бред не становится явно нелепым (например, больная вдруг заявляет, что соседи

провели в ее квартиру трубку, через которую напускают в ее комнату газ, чтобы отравить ее).

И вся семья, и сам больной мучаются иногда многие годы, теплые когда-то родственные отношения распадаются напрочь, и в нескольких поколениях остается воспоминание о том, каким ужасным человеком был покойный дед (или прадед, а то и прапрадед).

А он был вовсе не ужасным. Он просто болел, и болезнь мучила его го-

раздо сильнее, чем он мучил родных и близких.

Бред ущерба — болезненное расстройство, которое часто встречается у пожилых людей. Об этом нужно знать. Если у родственников возникает хотя бы подозрение такого рода, нужно срочно консультироваться с психиатром: чем раньше начинается лечение, тем больше шансов на успех. Это правило относится ко всем болезням на свете.

«Patrick Corrigan, Самостигматизация при психических болезнях»

От редакции: В Интернете появились две интересные и дополняющие друг друга статьи. Их перевод мы помещаем ниже.

Психическое расстройство — «злодей», наносящий двойной удар. С одной стороны, жизнь нарушается из-за собственно симптомов болезни, с другой — стигматизация (то есть социальное отторжение, связанное с предрассудками) наносит дополнительный ущерб, отнимая последнюю возможность работать, иметь жилье и получать нормальную медицинскую помощь. К тому же больной, который родился и вырос в этом самом обществе и разделяет все свойственные ему предрассудки, начинает относиться к самому

себе как к человеку второго сорта. Один из лучших способов преодолеть это — объединиться с «товарищами по несчастью». Настоящая статья посвящена тому, как работа в группе помогает справиться с самостигматизацией.

Предрассудки в отношении психических заболеваний начинают раздражать многих. У людей возникает желание изменить свою социальную роль и занять более активную позицию, в том числе и в вопросах собственного лечения. В результате больной обретает возможность не только активно участвовать в процессе собственного лечения, но и быть хозяином своей жизни. Для этого важно сотрудничество профессионалов с потребителями помощи, совместная разработка плана лечения, организация обратной связи с тем, чтобы органы здравоохранения получали информацию об удовлетворенности пациентов качеством по-

мощи и их предложениях по его улучшению.

Потребители помощи могут вовлекаться в штат сотрудников учреждений здравоохранения или создавать свои собственные учреждения. Клубные дома и группы взаимной поддержки являются примером таких организационных форм, где здоровые и больные сотрудники работают на равных. Не говоря о том, что у больных развивается чувство ответственности и что они находят место для применения своих способностей и таланта, подобные организации — мощный инструмент преодоления самостигматизации.

Эффективность подобных программ объясняется тем, что их участники объединены в группы. Идентификация себя с определенной группой — фактор, существенно смягчающий самостигматизацию. Можно было бы подумать, что участие в стигматизированной группе способно усугубить самостигматизацию. Однако исследования показывают, что этого не происходит; напротив, общение с другими членами группы способствует улучшению самооценки и самооценки.

Раскрыть факт своей психической болезни не

так-то просто, однако результат оправдывает моральные затраты. Исчезает стыд, связанный с фактом заболевания, появляется возможность найти понимающих собеседников, с которыми можно поделиться опытом проблем, связанных с болезнью и лечением. Человек получает также возможность пообщаться и изменить мнение тех, кто отвергает психически больных из страха перед ними, а также профессионалов, которые полагают, что психически больные не в состоянии принимать серьезные решения и поэтому обращаются с ними, как с детьми. Это далеко не полный перечень возможных выгод — они зависят от конкретной ситуации.

Заключение

Самостигматизация — это дополнительное бремя, которое испытывают психически больные. Однако она не является неизбежной. Участие в программах, позволяющих идентифицировать себя с определенной социальной группой, а также отказ от социальной изоляции с целью скрыть психиатрический опыт, позволяет существенно уменьшить самостигматизацию.

<http://www.medscape.com/viewprogram/6412>



Клуб взаимной поддержки «Радуга Души» отметил свой пятилетний юбилей!

Пролетело пять лет с первой встречи в нашем клубе (тогда ещё просто в группе) «Радуга Души» (тогда и названия-то не было).

Сейчас можно вспомнить многое с улыбкой и с шутками. А пять лет назад, чтобы открыть клуб, мне при-

шлось несколько раз перекрашивать входную дверь в нашу комнату библиотеки №101. И вот 18 февраля 2003

года я пригласил знакомых из других действующих тогда групп.

На первой встрече нас было всего пять человек. И как показало время — эти пятеро оказались самыми активными. Сейчас многие уже не ходят

в клуб, потому что сами строят свою жизнь и не очень нуждаются в поддержке.

Состав нашего клуба за эти годы очень изменился. Впрочем, и сами мы изменились. Из «первопроходцев» в клубе остались только я и Николай Денисьев, причем Коля образовал семью — самую настоящую, с процедурой в загсе, со свадьбой и прочими атрибутами этого большого события в жизни человека. А Илья организовал свою группу, и недавно был избран президентом нашей родственной организации «Клуб взаимной поддержки». Эльвира встретила у нас в клубе свою судьбу и тоже теперь занята обустройством собственной семьи. Конечно, не у всех все гладко, болезнь есть болезнь; Андрею не повезло, и он уже долгое время находится в больнице.

Первые три года прошли в постоянной борьбе за «место под солнцем» с бывшим руководством нашей библиотеки. Нас обвиняли во многих «грехах» и меня несколько раз вызывало «высшее руководство» в ЦБС №2. Ругали, стыдили; я писал всякие бумаги и клятвенно обещал всё исправить; одним словом, защищался всеми возможными и невозможными методами. В результате Клуб продолжил свою работу, а заведующая перешла работать в другую библиотеку.



С ее преемницей мы нашли взаимопонимание. Хотя нам и пришлось переехать в меньшую комнату, в утепление нам обещали предоставлять для проведения наших праздников и дней рождений читальный зал.

И вот прошло еще два года. С помощью членов нашего клуба (и моей тоже) библиотека заметно похорошела.

Нас часто просят передвинуть стеллажи, принести в библиотеку подаренную читателями мебель, помочь в уборке помещения библиотеки (а не только нашей комнаты).

Одна наша девушка несколько раз в неделю убирается в библиотеке и получает за эту работу зарплату (!) А ведь все знают, как трудно с трудоустройством больным людям.

За время существования нашего клуба мы посетили очень много выставок и музеев Москвы. В летнее время мы много выезжали на природу, в загородные экскурсии и ездили к друзьям на дачи.

Пять раз (т. е. каждый год) я договаривался с нашими коллегами из клубного дома «Феникс» в Санкт-Петербурге, и мы небольшими группами — от двух до пяти человек - выезжали на белые ночи. Нас всегда очень хорошо встречали и сопровождали по городу и пригородам северной столицы.

Много было всего интересного за эти пять лет. И всё, что мы делали — делали на собственные средства, без какой-либо поддержки извне.

И вот подходило очередное 18 февраля, и не просто очередное, а пятое. Я много думал о праздновании этой даты и собирался по-особому организовать праздник. Но жизнь внесла свои коррективы и, как оказалось, не такие уж плохие и страшные. Стараясь улучшить работу клуба и помочь друзьям и знакомым, в конце 2007 и в начале 2008 года я переоценил свои возможности, затратив слишком много физических и душевных сил. В результате мне пришлось в течение



месяца восстанавливаться в ПБ № 15. Но, к моей радости и радости всех членов клуба, юбилейные торжества состоялись в намеченный срок. Возглавил всё это мой самый лучший друг и ветеран клуба (о нем уже говорилось) Николай Денисьев. Он с коллегами и друзьями прекрасно провёл праздник (да не один, а ещё и 8-е марта). Сотрудники библиотеки признавали, что не ожидали такой сплочённости и организованности. Я потом смотрел фотографии и некоторые видеозаписи. Признаюсь, что и сам был приятно удивлён и горд за ребят. Вот что такое настоящая взаимная поддержка и взаимовыручка! Кстати хочу отметить, что во время моей болезни ко мне в больницу приходило очень много наших ребят и девчонок из клуба, и они очень здорово поддерживали меня.

Далее привожу отчёт о прошедшем юбилейном вечере самого Николая Денисьева.

Фотографировал тоже Николай.

С.Морозов



Когда вы будете читать эту статью, мы начнём шестой год нашей дружной работы. Своей долгой жизнью наш клуб обязан лично Сергею Васильевичу, постоянно заинтересованному в ра-

боте и развитии клуба. И вот 18 февраля, перешагнув пятилетний рубеж и готовясь к официальному празднованию (намеченному на 22 февраля), случайно и неожиданно узнаем, что наш Морозов лёг в больницу. Собравшись с мыслями, мне удалось убедить и группу, и руководство библиотеки в том, что провести наш главный праздник все равно необходимо — ведь это стало бы лучшей поддержкой Сергею Васильевичу в больнице. А для библиотеки это служило бы доказа-





тельством самостоятельно-сти группы.

И вот 22 февраля в торжественной, но несколько неуверенной обстановке началось празднование юбилея. Не желая нарушать традицию, мы начали праздник с речи Морозова — была прошлогодняя видеозапись.

Потом я в свой речи призвал укреплять взаимную поддержку членов нашего клуба. Прочла свои стихи Женя Кучина, сочиненные к пятилетию «Радуги Души». Чего только в них не было — и ожидаемые похвалы клубу, и неожиданные шуточно-символическое обыгрыва-

ние основных достижений его участников. Затем я, взяв в руки микрофон, предложил рассказать желающим о том, что им дала «Радуга Души» за эти годы. Двое поведали о том, что клуб стал важной частью их жизни. И это было приятно слышать недавно пришедшим в наш коллектив, поддержало нашу сплоченность. Много стихотворений, в том числе собственных, прочла Н. Бояринова. С. Соков прочел свои стихи о природе, и даже Александр Зимин неудержимо развлекал нас стихами и песнями. Для нас выступил наш бард — Александр Цветков. Потом мы сами пели под караоке, участвовали и побеждали в конкурсах Кати Смирновой, танцевали и снова пели.

Как никакой другой, этот праздник запомнится мне дружной, сплоченной командой, воплотившей всё задуманное. Моё огромное спасибо Жене Кучиной и Наташе Бояриновой, которые помогли в уборке после праздника, работая не за страх, а за совесть. Отмечу, что это очень и очень способствовало продолжению нашей дружбы с библиотекой.

Итогом вечера было искреннее удивление директора нашей библиотеки Людмилы Алексеевны качеством и уровнем нашего празднования. Пусть это будет лучшей наградой всем нам за то, что мы можем быть вместе в трудную минуту.

Н. Денисьев

От редакции: эти стихи присланы по электронной почте женщиной, просившей подписать их именем «Мила»

*Моя душа, как оголенный провод.
Для горьких слез всегда найдется повод.*

...

*Я у черты была глухой и страшной.
Там завтра нет — там только день вчерашний.
Во мраке я жила и в нем тонула
И все-таки черту перешагнула.
И лечит свет измученную душу,
И я живу. И под ногами суша.
А эта суша - школа возле дома,
Где все давно так близко и знакомо,
Где радость, человеческие лица,
И где еще мы можем пригодиться.*

...

*Никогда не писала я
Веселых стихов.
Мне страданье давало
Сочетание слов.*

*Если боль была рядом,
И щемило в груди,
Тут уж сыпалась градом
Словно слезы — стихи.*

...

*Я бреду устало в переходе,
Волны черные в гуще на глубине.
Я ведь не одна, а при народе,
Но повсюду достается мне.
Серый снег ступени засыпает,
Я должна их пре-о-го-ле-вать...
Весело прохожие шагают-
Может быть, и мне не унывать?
Снег-то белый сыплет на дорогу,
Теплый свет в окне моем горит.
Лифт несется вверх, а у порога
Мурка полосатая сидит.*

...

*Страх задумал меня победить,
Я решила его укротить.
Мы сцепились, груг груга круша,
Но...однажды проснулась душа.
Я свой страх пожалела разок,
А он свернулся в пушистый комок,
Слезы лились из детских очей...
Вон он спит уже много ночей,
Но моей не пускает руки,
Ведь у страха глаза велики.*

...

*Если гордость сердце обнимает,
Если гнев гнездо свое там вьет,
То любви в том сердце не бывает,
Там бывает все наоборот.*

«Катерина» издается благодаря поддержке «Неврологической Клиники на Полянке»



Неврологическая Клиника
на Полянке

www.neuroclinic.ru

721-90-01

ул. Б. Полянка, 51а/9

«Неврологическая Клиника на Полянке» — первая в России частная специализированная клиника, занимающаяся заболеваниями нервной системы. Клиника включает в себя дневной стационар и амбулаторно-консультативный центр, в котором ведут прием профессора, доктора и кандидаты медицинских наук — ведущие специалисты России в области психиатрии, психотерапии, психологии и неврологии. К нам обращаются по поводу всех психических и неврологических расстройств, в том числе по поводу любых достаточно длительных нарушений сна, настроения, поведения или самочувствия. Особенность нашей работы состоит в том, что мы стремимся к партнерским отношениям со своими пациентами. Мы считаем, что каждый из них должен хорошо понимать: чем он болен; каковы особенности течения его болезни и прогноз; какие методы лечения подобных расстройств существуют, и на чем основан наш выбор в данном конкретном случае; как принимать назначенные лекарства и какие побочные эффекты они могут вызывать.

При первом обращении в Клинику предъявитель этого купона получает скидку 10%