

ОБЩЕСТВЕННЫЕ
ИНИЦИАТИВЫ
В ПСИХИАТРИИ

Катерина

Луч света в темном царстве

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

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

4 (72) октябрь-ноябрь-декабрь 2010 г.

День психического здоровья в ПНД №11

Всемирный день психического здоровья отмечается в ПНД №11 уже не в первый раз. Но в этом году впервые это мероприятие было полностью подготовлено и осуществлено силами пациентов.

Татьяна Беляева составила программу, пациенты организовали выставку своих работ (фотографий и картин), подготовили концертные выступления. В программу входили также обучающие игры, которые были направлены на проверку психиатрической грамотности участников и содержали вопросы, на ко-

торые не всякий психиатр правильно отвечает.

Однако большинство участников оказалось на высоте. Большое оживление вызвала игра в «испорченный телефон», смысл которой заключается в том, чтобы научиться правильно передавать полученную информацию. Оказалось, что мало кто это

умеет: первоначальный текст, передаваемый из уст в уста, искажался до неузнаваемости под громкий хохот присутствующих. В заключение состоялся концерт, в котором выступали как пациенты, так и члены их семей. Благотворительный фонд «Качество жизни» порадовал участников памятными подарками, а фар-

мацевтическая компания «Бристол-Майерс

Сквибб» помогла организовать чаепитие.



Общественные движения

Как я приручала свою болезнь

Моя жизнь, как и у многих людей с психическими расстройствами, разделилась на два периода: до начала болезни и после.

Период «после» для меня тоже разделился на 2 части: до того, как я пришла на группу взаимной поддержки и после.

Я хочу поделиться своим жизненным опытом. Возможно, это поможет кому-то избежать моих ошибок.

Начнем по порядку. Я заболела 10 лет назад. Был сильный психоз с галлюцинациями и бредом. Только через 3 года я узнала свой диагноз — «шизофрения». Тогда я была к этому не готова. Были слезы и неприятие этого диагно-

за. Все лекарства я отвергала, вела сумасбродный образ жизни: злоупотребляла алкоголем, часто меняла место работы (по специальности я парикмахер), плохо себя чувствовала, в семье были трудные отношения. С мужем мы стали жить в разных местах. Заниматься воспитанием дочери было очень сложно. В результате примерно раз в полгода я попадала в психиатрическую больницу.

Мне было очень одиноко, мне казалось, что все меня бросили, что я ничего не могу, одно слово — неудачница. Меня ничто не радовало: ни успехи дочери, ни солнышко, ни начало нового дня.

После очередного пребывания в больнице врач посоветовал мне походить в группу взаимной поддержки. Я позвонила, но только через полгода после первого звонка решила приехать туда. Мне казалось, что это не нужно, что ничто мне не поможет, —

была полнейшая безысходность. Во время первой встречи я вела себя очень настороженно. Когда страх ушел, я обнаружила, что группу взаимной поддержки посещают такие же, как и я, люди, к тому же довольно приятные. Я поняла, что мне есть чему у них поучиться. Меня поразило, что люди с достаточно серьезными психическими расстройствами борются со своей болезнью и стараются жить полноценной жизнью. К тому же, один из участников группы мне очень понравился как мужчина. Забегая вперед, скажу, что мы полюбили друг друга, стали встречаться, и теперь мы муж и жена.

Я стала узнавать о своей болезни из разных источников, в т.ч. и на группе взаимной поддержки. Я приняла свой диагноз «шизофрения», поняла, что с этим надо жить, и не просто жить, а жить полноценно. В группе было много людей со схожими проблемами. Перед глазами были живые примеры. Я стала пить лекарства, т.к. другие участники группы взаимной поддержки, принимая лекарства, чувствовали себя лучше. Позже я поняла, для чего это надо делать.

Моя жизнь постепенно начала меняться. С алкоголем было покончено. Я даже бросила курить. Мы стали



Как с этим жить?

СОДЕРЖАНИЕ

День психического здоровья
в ПНД №11 *стр. 1*

Как я приручала
свою болезнь *стр. 1*

13-я ежегодная конференция
GAMIAN-Europe *стр. 2*



встречаться с любимым, — тем самым, которого я встретила на группе взаимной поддержки.

Он всячески поддерживал меня в этих начинаниях и радовался положительным изменениям в моей жизни. Жизнь приобрела краски. Я стала замечать красоту природы, стала увереннее в себе. Работа была трудна, но стала приносить больше удовлетворения. Для дочери я перестала быть поводом для волнения. Мы развелись с мужем, и я вышла замуж за любимого и очень счастлива в браке. В группе взаимной поддержки у меня появились настоящие друзья, общение с которыми приносит мне большое удовольствие.

Я не могу сказать, что я чувствую себя полностью здоровой. У меня по-прежнему есть проблемы в жизни. Я по-прежнему периодически меняю место работы, но значительно реже, чем раньше. Недавно я отлежала в психиатрической больнице (хотя период между госпитализациями был намного больше — целых 3 года). Я поняла, что, несмотря на наличие «страшного» психиатрического диагноза, не нужно опускать руки и ставить на себе крест. Можно иметь все, что нужно человеку для счастья: крепкую семью, хорошую работу, верных друзей. И поэтому я с оптимизмом смотрю в будущее.

Елена В.



за рубежом

13-я ЕЖЕГОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ GAMIAN-EUROPE

С 18 по 25 октября в Португалии, в Лиссабоне, прошел 13-й очередной ежегодный образовательный съезд альянса Global Alliance for Mental Illness Advocacy Network (GAMIAN-Europe), в котором участвовали и российские представители.

Тема этого съезда — «Усиление голоса пациентов в деле улучшения психиатрической помощи».

Для тех, кто не помнит или не знает, скажу, что GAMIAN-Europe объединяет организации пользователей психиатрической помощи и некоторые организации профессионалов со всей Европы.

И «Общественные инициативы в психиатрии», издающие этот бюллетень, и не так давно образованная при поддержке благотворительного фонда «Качество жизни» ассоциация «Сильные духом», многие члены которой участвуют в группах взаимной поддержки для пациентов, являются полноправными членами GAMIAN-Europe, на очереди — вступ-

ление в альянс клуба взаимной поддержки «Радуга души». Каждый год под эгидой GAMIAN-Europe проводятся осенний (общий) и весенний (региональный) съезды-слеты с участием представителей всех организаций, работает крупный сайт, выпускается (кстати, печатается в Москве) ежеквартальный бюллетень. Россия действует в GAMIAN-Europe достаточно активно: М.Н. Богдан давно уже является членом правления и членом Научного комитета, В.Г. Ротштейн — администратор сайта, редкое мероприятие обходится без их докладов, их усилиями был организован весенний региональный съезд в Москве в 2010 году. Выступали на съездах и российские пациенты — я и Андрей Лукачер,

Сергей Морозов (со стендовым сообщением).

Для меня это был уже не первый съезд, но если в 2008 и 2009 годах я ездила как независимый делегат (индивидуальный член), то в этом году я была представительницей «Сильных духом». Я постаралась подготовиться к поездке, сознавая свою ответственность за то, чтобы извлечь максимальное количество полезной информации из всего происходящего. Так, не один месяц я провела на Интернет-портале радио BBC, слушая программы изучения английского языка и в центре BBC Библиотеки иностранной литературы. Усилия окупились — теперь мне доступно свободное понимание беглой английской речи даже в том случае, если говорит не носитель языка.

Уже в третий раз перед конференцией устраивалась трехдневная экскурсия, за немалую плату. Я долго сомневалась, отважиться ли мне на нее, дело здесь было не только в деньгах, но и в моем ортопедическом заболевании, которое физически может вывести меня из строя в любой момент. В конце концов, я все-таки решила поехать, взяв с собой маленький складной стул — чтобы всегда иметь возможность присесть во время объяснений экскурсовода (стоять долго на ногах мне очень тяжело).

В результате все прошло очень хорошо. В Португалии, которая существует как независимое государство с XII века, конечно, есть что



Татьяна Беляева

посмотреть. Страна производит хорошее впечатление — мало бродяг, чисто, хорошие дороги, такси стоит относительно недорого.

Первый день экскурсии был посвящен Лиссабону. Город расположен на разных высотах, на холмах и занимает как бы чашу, «открытую» к большой реке Тежу, которая впадает в океан в 17 км от Лиссабона. С пригородами население города составляет около 2 млн. человек. Есть средневековый квартал Алфамы с узкими горбатыми улочками, по которым ходят любимые туристами маленькие трамваи, есть построенный по регулярному плану после землетрясения в конце XVIII века район Байша с прямыми улицами и прямоугольной застройкой. Много смотровых площадок, с которых открываются виды на красные черепичные крыши и реку вдали. Зелени немного, но скверы в очень хорошем состоянии. Многие дома окрашены в розовый



цвет, другие облицованы изразцами, преимущественно синими. Красные большие буквы «М» — метро, совсем как в Москве. Красивые фонари.

Особенность португальских городов, в том числе и Лиссабона — узорчатые мостовые. На всех тротуарах брусчатка светлого цвета, и на ней черной брусчаткой выложены различные фигуры — где просто полосы, где звездочки или морские волны, а где-то более сложные орнаменты или даже корабли, — например, на проспекте Свободы, центральной улице Лиссабона.

Большое впечатление производит Новый Лиссабон (мы посетили его район Парк Наций), выстроенный на месте расчищенной промышленной зоны специально к проведению всемирной выставки «Экспо-98».

Здесь все новое и все в стиле модерн — и небоскребы с асимметричными шпилями-«носами» на крышах, и фонтаны, и газоны (есть даже волнистый), и канатная дорога на широкой набережной.

На второй день мы посетили сразу несколько объектов — средневековый городок-музей Обидуш, циклопические монастыри 12 и 14 века постройки в Алкобасе и Баталье (оба занесены в список Всемирного наследия ЮНЕСКО) и Фатиму — религиозный центр, где трем португальским детям в 1917 году несколько раз являлась Дева Мария — чудо, официально признанное Католической церковью. Конечно, это все красиво — каменное кружево зданий, резные усыпальницы монархов и королей, разноцветные витражи и уединенные внутренние молитвенные дворики с фонтанами и апельсиновыми деревьями. Очень понравился мне и Назар — городок рыбаков, в котором мы останавливались на обед, где сразу от домов начинается прекрасный песчаный пляж и можно пройти прямо к океану.

На третий день настал черед Синтры — летней королевской резиденции. На обратном пути мы проехали по курортному побережью, по-

сетили и самую западную точку континентальной Европы — мыс Кабо-ди-Рока. Место красивое — скалы, маяк, прибой, и мне запомнилось, что, как и в Назаре, горизонт — граница между небом и океаном — был четко не виден, закрыт дымкой (экскурсовод сказала, что это обычно для жаркой погоды).

Вечером же на третий день, 21 октября, состоялось и официальное открытие конференции. После приветственной речи президента GAMIAN-Eurore Долорес Гаучи была вручена ежегодная награда за личный вклад в дело защиты психического здоровья. Этой награды удостоивались в прошлые годы британский актер и телеведущий Стивен Фрай, бывший премьер-министр Норвегии Къелл Бондевик, профессор-психиатр из Швейцарии Норманн Сарториус, член Европейского парламента Джон Бовис, премьер-министр Мальты Лоуренс Гонци, а сейчас она была вручена Юргену Шефтляйну — политику, за работу в Европейском Парламенте. Этот человек сыграл важную роль в том, что Советом Европы в последнее время были приняты такие прогрессивные документы, защищающие пациентов, как, например, Пакт по душевному здоровью.

Завершил день фуршет и обед, во время фуршета (как и потом на конференции) можно было выйти на смотровую площадку на крыше нашей десятиэтажной гостиницы, откуда город и река за ним были видны как на ладони.

Пятничное заседание открылось приветственной речью португальского министра здравоохранения Анны Джорже. Она, в частности, сообщила, что в Португалии принимаются специальные меры, чтобы пациенты находились в больнице минимальное время.

Далее прозвучали доклады Джорджины Пашку из румынского Центра юридических ресурсов «Ясные цели для организации»; президента GAMIAN-Eurore Долорес Гаучи «Претворение мечты в реальность: осуществление ваших планов»; Кооса ван дер Спана, прези-



дента Нидерландской ассоциации по биполярному расстройству «Фандрейзинг, или получение грантов». После этого трибуна перешла к грекам. Сначала выступила Сотирия Дривалоу из организации-новичка в GAMIAN-Eurore — греческого движения братьев и сестер душевнобольных (они устраивают лекции, есть социальный клуб: ежемесячные групповые встречи с психологом, обмен жизненным опытом). Затем был продемонстрирован фильм о работе Всегреческой ассоциации семей в поддержку душевного здоровья — «СОПСИ» во главе с президентом Петросом Андрионикосом. «СОПСИ» обеспечивает функционирование группового дома для постоянного проживания десяти пациентов и дневного центра, куда ежедневно приходят 20-25 человек и занимаются в различных студиях и группах. Насколько я поняла, все это финансируется большей частью греческим министер-

ством здравоохранения.

Субботнее заседание началось с речи Джона Бовиса — почетного члена GAMIAN-Eurore, бывшего члена Европейского парламента, бывшего министра здравоохранения Великобритании, лауреата ежегодной премии GAMIAN-Eurore. Он говорил о взаимном выигрыше при продуктивных отношениях общественности с государственными структурами. Интересно, что этот высокопоставленный человек очень просто держится и в частной беседе рассказал, что летает бизнес-классом только при межконтинентальных перелетах, потому что легче обходиться с больной ногой, а в остальных случаях пользуется экономическим классом, как и все мы.

Далее была показана презентация от имени Кристины Маркинг, представительницы GAMIAN-Eurore в Европейском парламенте (он назывался «Эффективная поддержка пациентов: 10 золотых правил»).





Доклад В.Г. Ротштейна назывался «Построение альянса между организациями пациентов и организациями профессионалов». Как достойный пример для подражания докладчик привел сотрудничество пациентов и профессионалов при ведении курсов психообразования, организованных недавно фондом «Качество жизни».

С сообщением об успешном опыте сотрудничества организаций, работающих в сфере поддержки психического здоровья, выступила представительница Ассоциации душевного здоровья («Энош») Босмат Адмон (Израиль). В частности, совместными усилиями удалось не допустить запланированного сокращения бюджета министерства здравоохранения,

принят прогрессивный закон о реабилитации. Сейчас в Израиле идет борьба за включение психиатрической помощи в общемедицинскую сеть, то есть за то, чтобы заболевший психически человек сначала обращался за помощью к семейному врачу. Большое внимание в «Энош» уделяется работе со СМИ. Так, известная актриса натренировала целую команду из членов этой организации специально для выступлений на радио и телевидении.

Вечером в субботу в ресторане, расположенном на территории замка Сен-Жоржи, прошел прощальный ужин. Было очень романтично, исполнялась музыка фаду — знаменитые португальские песни под гитару.

Конечно, кроме заседаний и круглых столов было и просто общение, — и за кофе, и в ресторане, и в автобусе. Что было бы интересным для читателей «Катерины»? Интересным, мне кажется, было замечание Педру Монтеллано (нашего радушного хозяина) о том, что он чувствует моральную обязанность заниматься общественной деятельностью. Он говорил, что сам серьезно болен, но сумел справиться с болезнью: работает, у него жена, дети, в общем, живет нормальной жизнью. И он хотел бы убедить, вдохновить своим примером других пациентов в том, что хроническая болезнь — это не жизненная катастрофа, а обстоятельство, с которым вполне можно справиться.

Поскольку я давно участвую в группе поддержки в Коньково, на конференции мне было интересно найти других пациентов — лидеров групп. Вообще в других странах группы в основном проводят социальные работники, но среди делегатов была и Ширли Мускат с Мальты.

У нее обсессивно-компульсивное расстройство, были и психотические эпизоды. Ширли болеет с детства, но не обращалась за помощью до тех пор, пока ей не стало совсем плохо. После тяжелого периода последние несколько лет она чувствует себя гораздо лучше. Сейчас она справляется и с семей-

ными обязанностями (у нее муж и двое детей), и неполный день работает гримером на телевидении, и уже больше года проводит встречи группы взаимной поддержки. Ей нравится делиться опытом, нравится, что кто-то не повторит тех ошибок, что пришлось совершить ей.


Ширли не скрывает того, что она больна психически. Уже давно об этом знают ее работодатели (и ценят ее как хорошего работника!), она имела смелость выступить и по телевидению с рассказом о себе, с призывом не стесняться своих проблем, обращаться за помощью, не прятаться от людей и от себя. Мне было жаль, что мы с Ширли вряд ли увидимся еще, но ведь и то, что мы теперь знаем друг о друге — это тоже очень много.

Конечно, неделя в Португалии пролетела очень быстро, но возвращаться домой уже хотелось. Конечно, время года приблизилось непростое: холода, темные дни, но вместе мы дождемся Нового года, потом марта, а там придет и апрель с новой весной.

Если вы скучаете в одиночестве, хотите найти новых грузей, если вам нужна поддержка в преодолении трудностей, связанных с болезнью, да и не только — присоединяйтесь к нашим группам поддержки.

Телефон координатора
755-23-25

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



Неврологическая Клиника на Полянке

www.neuroclinic.ru

(495) 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 профессор, доктор 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.

Уважаемые читатели! Редакция информирует, что в 2010 году по причинам организационно-технического характера бюллетень «Катерина» будет выходить один раз в квартал.