

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

2(74) апрель-май-июнь 2011

Исследования мозга



Язы психиатрии

Пошло уже второе десятилетие XXI века, а порой слышишь такие истории, что думаешь: может быть, не в XXI, а в XI веке живем? То и дело люди пытаются избавиться от своих недугов у ворожей, гадалок, экстрасенсов и еще Бог знает у кого. Родственники обижаются на больных с психическими расстройствами, сердятся, пытаются их воспитывать, требуют «взять себя в руки» и «не распускаться».

Тем временем наука не стоит на месте. В мире выполняется все больше исследований наиболее сложно организованной материи — человеческого мозга. Ничего сложнее этого органа в природе не существует, и поэтому понятно, что изучать его труднее всего.

Для того, чтобы стимулировать изучение мозга, Европейская комиссия приняла решение о том, что 2014 год объявляется Европейским годом исследования мозга. Уже началась интенсивная подготовка, — ведь предполагается, что к этому времени европейские научно-исследователь-

ские учреждения смогут похвастать своими достижениями в области изучения мозга. А ведь времени осталось совсем немного: всего три года. Нужно заметить, что некоторые уже достигли в этом направлении очень и очень заметных результатов.

Так, в этом году трое венгерских ученых — Péter Somogyi, Tamás Freund и György Buzsáki* — были удостоены специальной премии за свои исследования. Премия в 1 миллион евро учреждена благотворительным фондом Grete Lundbeck European Brain Research Foundation специально для поощрения исследований мозга.

Венгерские ученые изучали области мозга, ответственные за память. Профессор Colin Blakemore из Оксфордского университета так отозвался об этой работе: «Для того, чтобы

узнать, как мозг обрабатывает информацию, мы нуждаемся в как можно более полном описании структуры нервных клеток и динамической характеристики связей между ними. Работа Péter Somogyi, Tamás Freund и György Buzsáki дала нам очень много новых знаний о мозговой коре. Без этих знаний мы никогда бы не получили полного представления о мозге».

В постановлении об их премировании отмечено, что, хотя работа направлена на выяснение фундаментальных характеристик мозга, она проливает свет на причины возникновения симптомов различных клинических расстройств, от болезни Паркинсона и эпилепсии до тревоги и деменции.

Эти исследования должны стать золотым



Владимир Ротштейн

стандартом изучения корреляции между структурой и функцией, между молекулой и поведением.

Нет, все-таки мы живем в XXI веке! Будем надеяться. Что недалек тот день, когда не только ученые, но и все остальные люди поймут, что психические расстройства — болезни, болезни мозга, и больных нужно не воспитывать, а просто лечить.



СОДЕРЖАНИЕ

Исследования мозга *стр.1*

Сказка про Белочку, у которой случился дебют эндогенного депрессивного расстройства *стр.2*

Как я лежала в психиатрической больнице *стр.4*

*Péter Somogyi – профессор нейробиологии в Оксфорде, Великобритания.
Tamás Freund – директор института экспериментальной медицины в Будапеште, Венгрия.
György Buzsáki – профессор Центра молекулярной и поведенческой неврологии университета Rutgers, США.



СКАЗКА ПРО БЕЛОЧКУ, У КОТОРОЙ СЛУЧИЛСЯ ДЕБЮТ ЭНДОГЕННОГО ДЕПРЕССИВНОГО РАССТРОЙСТВА



Светлана Никитина

Одним прекрасным сентябрьским днем шла Белочка в лесную школу. Светило солнце, шуршали разноцветные листья, пахло орехами и опятами, пузатые коричневые желуди хрустели под новыми ботиночками. В корзинке лежали красивые карандаши, тетрадки в блестящей обложке. Белочка кокетливо покачивала красиво причесанным хвостом, шурилась на солнце своими черными глазами, размахивала корзинкой и мечтала...

Мама Белка и Тётя Бельчиха столько рассказывали про школу. Там расскажут про леса, где растут самые большие орехи в мире и про деревья, где можно построить столько красивых беличьих домиков, там столько зверей из соседних лесов, с которыми можно дружить. Дух захватывало.

У большого дуба Белочка свернула на большую дорогу, до школы оставалось совсем немного. Вдруг Белочка почувствовала сильную усталость. Хвост опустился и беспомощно

повис, глазам стало жарко и очень сильно захотелось плакать. Корзинка стала очень тяжелой, и почему-то хотелось расцарапать блестящую обложку у красивой тетрадки. Белочка сидела на бревне у дороги, пыльные грузовики проносились мимо, лакированные ботиночки стали совсем серые. Белочка подумала: «Как же я дойду до школы...» Ветер нагнал облака, сквозь них иногда еще проглядывало солнце, но смотреть на него совсем не хотелось.

Да и в школу почему-то уже не хотелось. Белочка вспомнила, как дедушка Бобр рассказывал про Дядю Красную-Белку и его дочек-белок из соседнего леса. Какие они ловкие, сильные, учились у самых лучших белок собирать орехи. «Я такой никогда не буду», - подумала Белочка и заплакала. «Но дома же ждет мама, она же ждет. Как же, как же я».

И Белочка поплелась в школу. Хвост волочился по дороге, в глазах стоял туман, голове было горячогорячо. Веселые шоферы-медведи махали из мелькающих грузовиков, а Белочке просто хотелось лечь и зарыться куда-нибудь в песок. Вдали показалась школа. У дороги стоял большой зеркальный фургон, и Белочка увидела свое отражение. Глаза большие и полны ужаса, кисточки на ушах дрожат, голова вжалась в плечи, шерстка взмокла.

Белочка вспомнила соседку Белую Белку, когда она пришла домой и увидела, что Ястреб разорил гнездо и пропали все орехи, которые она все лето собирала для своих бельчат, она тоже так стояла: дрожала с поникшей головой, не зная, как сказать деткам, что орехов больше нет. Белочка чувствовала себя точно так же, только не понимала почему.

У дороги стоял деревянный щит «Берегите лес от огня», и белочке вспомнилось вдруг, как они с Зайкой жгли костер в шалаше, как им было весело и чуть-чуть страшно. Белочке стало так стыдно, это ведь по ее вине тогда мог сгореть целый большой лес, который она так любит. Потом Белочка вспомнила, как они с Зайкой передразнивали старую сову, а она ворчала, как она долго собирала клюкву, а мама дома волновалась, как танцевала с Лисёнком на лесном празднике, а Зайка плакала, потому что он не её пригласил. Стало стыдно-стыдно за всё.

Белочка даже подумала, что пожар в соседнем лесу тоже из-за нее случился. Корзинка стала еще тяжелее, в глазах стояли большие-большие горячие капли, которые никак не хотели стекать на нос. Наконец, капля стекла с носа и упала на пыльную дорогу. Белочка стояла, размазывала ее ботинком, а потом почему-то улыбнулась, она бодро шла по дороге, из грузовика веселый медведь махнул рукой «Ну, что, принцесса, пойдём в кино?», Белочка встрепенулась, её никто никогда не приглашал в кино, а тут Настоящий медведь.

Но грузовик умчался, а Белочка поплелась дальше, продолжая улыбаться, она думала о том, какая она плохая, что всё-всё, что она делала, было плохо. Белочка оглянулась, Большой дуб, у которого она выходила из леса, был еще виден, и она вспомнила, что еще там, около дуба, она была счастлива и мечтала о школе.

А школа — вот она за поворотом. Внезапно стало страшно на широкой дороге, справа-слева незнакомый лес. Белочка поспешила к повороту. Там все было совсем по-другому: под ногами были не листья и желуди, а шишки и мягкая хвоя. Размахивая корзинками, весело шагали лисята, неторопливо передвигались маленькие бобры с сумками из плотной коры, бурундуки в полосатых пиджаках, модные барсуки-мажоры, вертявые модницы-норки.

Белочка посмотрела на свою шкурку, она не блестела на солнце, корзиночка почему-то ей напомнила растрепанный веник, новые карандаши, которые с такую любовью заточил Дедушка Бобр, показались грубыми и уродливыми.

А вокруг смеялись зайцы-стиляги, спешили профессеры-еноты в очках с портфелями. Белочка почувствовала себя такой одинокой, было так пусто, время остановилось, и было страшно, хотелось закричать, но она не могла.

Белочке вспомнилось, как она однажды сорвалась с высокой ветки. Она помнила ужас падения и, одновременно, какое-то счастье полета, непонятно было, то ли она падает, то ли небо уходит вверх; и она падала долго-долго, пока не почувствовала, как плюхнулась на что-то мокрое и мягкое... кругом красивый зелено-желто-коричневый мох, много-много



Бе-ло-чка

яркой клюквы, веселые алые сыр-ежки и довольные лягушки, и была такая радость спасения...

Белочка еще вспомнила, как ви-дела у Дедушки Бобра аквариум с золо-тыми рыбками. Большой стеклянный, с веселыми пузырьками. Рыбки смешно открывали рот и радостно спешили к кормушке, когда они с дедушкой сыпали корм. И тут Белочка поняла, что рыбки кричали о помощи, им плохо в этом тесном аква-риуме, они не могут разбить это стек-ло, они в него стучатся, зовут на помощь, а никто не слышит. А вокруг все веселились, ели мороженое и пили лимонад. А Белочке казалось, что это смеются над ней, над её некра-сивой шкуркой, пыльными ботиноч-ками и уродливыми карандашами.

И чем больше Белочка чувствова-ла себя на месте той бедной рыбки, тем шире улыбалась Профессор-енот, пробежавший мимо, задел её толстым портфелем: «Что застыла от счастья, глупышка». Белочка улыбу-лась еще шире: «Мало того, что карандаши страшные, так и она сама еще глупая».

Захотелось мороженого с ореха-ми, Белочка съела сразу три. И зову-щая на помощь рыбка больше уже не стояла перед глазами. Тут зазвонил большой колокольчик, на школьное крыльцо вышел самый толстый про-фессор-енот, он рассказывал про дальние леса, про разных птиц и зверей, снова захватило дух и так хотелось все это поскорей узнать и посмотреть. И Белочка даже чуть-чуть пискнула, оттого что впереди будет много-много хорошего и оно вот-вот начнется...

Лет так 15 назад шла веселая девушка первый раз в первый класс, первый раз на первый курс престиж-ного института. И всё у неё было хорошо. А потом случилось то же самое, что и с этой сказочной белоч-кой. И потом еще не раз случалось, и иногда затягивалось на годы.

Тут есть повод написать, как это все повлияло на мою жизнь. И про то, как попала первый раз в больницу, и как мама писала мне курсовые, потому что я не могла дойти до стола, и как меня называли «тормо-зом, неряхой, лентяйкой, гурой, чужой», любимый человек говорил про бред, который я сама себе придумала.

Я молчала, потому что мне дей-ствительно казалось, что я не вправе что-то на это возразить, ведь чув-ствовала себя именно так, как меня называли. И приходилось извинять-ся, что-то объяснять про то, что это болезнь и я ни в чем не виновата. Интересно, что бы ответили люди инвалиду, который извиняется за то, что у него нет ноги...

А мне надо было только, чтобы мне сказали: «Не бойся, я с тобой». Но почему-то мне расхотелось это все описывать, хотя те душераздираю-щие состояния несравнимы ни с чем, и самое ужасное, что даже при полной критике и понимании ощущение вечности этого состояния невы-носимо. Хотите представить, что я чувствую и как я живу. Пожалуйста.

Представьте, что поздно вече-ром на вас на улице напали, избили, изваляли в грязи, оскорбили и все отняли, вы как-то доползли до дома, напились и в тяжелом забытии завалились спать. Утром вы проснулись, все вспомнили и...что-то вставить совсем не хочется и не может, все болит, стыдно, тошно, противно и хочется как-то это прекратить. На меня никто не нападал и водку я не пью, но чувствую то же самое. Иногда умудряюсь при этом что-то делать. Это я сейчас злуюсь...

Людам свойственно искать при-чины всего на свете. Неопреде-ленность вызывает тревогу. Так люди с формулировкой «кто вино-ват» ищут виновного в прорыве канализации или политической неразберихе, а с формулировкой «как устроен мир» постигают науку. И я тоже ищу причину, пытаюсь найти закономерность в том, что со мной происходит. Мир двойственен, бог-дьявол, душа-тело.

Как может парализовать душу так, что тело не может двигаться? Про тело уже много известно, это можно, по крайней мере, потрогать, а что такое душа, можно только почувствовать. Были моменты, когда я даже этого не могла, мне казалось, что ее у меня больше нет.

И, в общем-то, даже знания о био-логических механизмах болезни не приносят утешения. К счастью, мне везло на хороших людей, которые меня пытались понять и поддер-жать. Один из ужасных моментов, которые приходится объяснять — это то, что ты не сможешь мне ничем помочь, кроме сострадания и таблеток, которые, к сожалению, несовместимы.

Часто слышу слова про обретение себя, обретение покоя в душе. Имея такую болезнь, трудно прийти к гар-монии в душе, потому что «кнопка» переключения с горя на радость не работает, ее «заклинило» в режиме «горе и ужас».

Однажды я поняла (тут другие слова лучше подходят — меня осенило), что красота действительно спасет мир. И красота природы, и красота



художник Леонид Афремов

души. Что такое красота природы — все знают. Посмотришь на красивый закат, на спокойное озеро или на водопад, и на душе становится хорошо, спокойно, хочется гумать о приятном.

А как насчет красивых душ? Вы много встречали действительно гар-моничных людей с красивой душой? Я счастлива, что знаю таких. Скажете, причем здесь гармония в душе, у кого она есть-то сейчас?

Знаете про эффект домино? Упала первая, а за ней все остальные падают, вибрация такая, волна идет. Вот вы, «здоровенькие», будьте первыми «доминошками» гармонии и любви. Тогда, наверное, и меня эта волна накроет. Пример покажите, а то только и слышу от вас «возьми себя в руки, возьми себя в руки». Нагоею мне, придется, видно, самой встать. Кто еще не догадался, объ-ясню, что на самом деле я пишу не о болезни, а о красоте и любви. Это я философствую...

А еще меня посетила мысль: я не умею себя защищать, я позволяю себя обижать. Это не причина болезни (а может, и причина в метафизиче-ском смысле), но, имея такую болезнь, я должна уметь это делать в квадрате. Уметь защищать себя надо виртуозно. Чтобы вызвать у человека не жалость, а понимание и сострадание. Некоторые азы защи-ты я освоила. Расскажу про один — когда все плохо, не надо делать вид, что все хорошо и молчать, надо СДЕЛАТЬ, чтобы стало хорошо. Защищайтесь, сугарь!



КАК Я ЛЕЖАЛА В ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЕ

КАК С ЭТИМ ЖИТЬ



Елена В.

Недавно я в очередной раз попала в психиатрическую больницу. В этой статье я бы хотела рассказать о своих впечатлениях от «психушки».

Началось все с того, что я не могла работать, — меня раздражали клиенты (а я по специальности парикмахер), коллеги, начальство. Трудно стало находить общий язык с людьми, постоянно возникали конфликты. Бывало, я уходила домой во время рабочего дня. Кончилось это тем, что я просто перестала ходить на работу.

Я поехала посоветоваться со знакомым врачом-психиатром, как мне быть дальше. Он настоял на том, чтобы я легла в психиатрическую больницу.

Также как любой театр начинается с вешалки, любая больница начинается с приемного покоя. Приемный покой был ужасен. Меня раздели,

наильно помыли голову, осмотрели мои личные вещи, отобрали то, что запрещено держать с собой. Затем меня одели в какую-то поношенную одежду и проводили в отделение. Мне еще повезло, — отделение было полусанаторным.

В тот же день, после беседы с лечащим врачом, Киной Владимировной, мне стало легче, — я поверила, что здесь меня поймут и помогут.

Первую неделю я привыкала к режиму. Меня раздражали утренние «шмоны» тумбочек, храп соседки по палате. Успокаивало лишь то, что ежедневно на обходе я разговаривала с Киной Владимировной. Каждое утро я ждала беседы со своим любимым врачом. Она то добавляла, то убавляла мне таблетки. Ее забота и потрясающее терпение воодушевляли меня.

Спустя две недели я чувствовала себя значительно лучше и уже посещала занятия с психологом и художественный кружок. Я помогала ходить на пищеблок, мыла полы, выносила мусор, участвовала в концерте ко дню 8-го Марта. Кроме того, у меня появилось несколько подруг. Словом, я влилась в жизнь отделения.

Через некоторое время, после образования психокоррекционной группы, я стала ее посещать. Вели ее заведующая отделением Ольга Брониславовна и психолог Елена

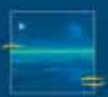
Утанбековна. Здесь мне помогли решить многие мои проблемы, — значительно повысилась моя самооценка, я научилась улаживать конфликты или просто обходить их, научилась выстраивать отношения с людьми. Было жалко, что я попала на такую группу только сейчас, а не в более раннем возрасте, — многих ошибок в жизни можно было бы избежать.

Сейчас, после выписки из больницы, я пошла на работу, на прежнее место. Правда, пока я работаю только один день в неделю, но планирую работать два — три дня. На работе меня очень хорошо приняли, никто не догадывается, что я лежала в «психушке», — пришлось соврать и сказать, что у меня неврологическое заболевание. У меня стало значительно меньше проблем, я получаю большее удовольствие от работы, у меня все получается, я рада видеть довольных клиентов, легко общаюсь с коллегами.

Я хочу сказать, что в «психушке» мне действительно помогли, несмотря на некоторые неприятные моменты. Из меня не сделали «овоща», как это многим представляется. Я постоянно пью лекарства, и это только облегчает мою жизнь.

И еще. Хочется сказать большое спасибо всем врачам, медсестрам, нянечкам, с которыми мне пришлось столкнуться в психиатрической больнице.

«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 2011 году по причинам организационно-технического характера бюллетень «Катерина» будет выходить один раз в квартал.