

ОБЩЕСТВЕННЫЕ
ИНИЦИАТИВЫ
В ПСИХИАТРИИ

Луч света в темном царстве

Катерина

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 (78) октябрь-ноябрь-декабрь 2012 г.

Психиатрия для всех

Информационный бюллетень «Катерина – луч света в темном царстве» издается общественной организацией «Общественные инициативы в психиатрии». Этот «Луч» освещает вопросы, связанные с нарушениями психического здоровья и его поддержкой, с отношением общества к психиатрии, психиатрам и их пациентам.

Легко предвидеть недоуменный вопрос читателя: «Зачем мне, человеку, слава богу, психически здоровому, предлагают читать о психических расстройствах?»

Постараемся объяснить.

«Катерина» начала издаваться в 2000 году. Вначале она была адресована только тем, кто страдает от психических заболеваний и нуждается в знаниях о своей болезни и методах ее лечения. Через несколько лет мы расширили читательскую аудиторию, начав публиковать материалы, адресованные не столько самим пациентам, сколько членам их семей и другим людям из их ближайшего окружения. Это оказалось необходимым, потому что недостаток знаний о расстройствах психического здоровья самым скверным образом отражается на взаимоотношениях с больным и на общей атмосфере в семье. Можно смело сказать, что наши усилия не пропали даром: многие семьи стали жить гораздо благополучнее. Люди стали лучше понимать, что происходит с их больным родственником, научились правильно себя вести

в сложных ситуациях и, что, может быть, важнее всего – перестали бояться психиатров, начав относиться к ним как к партнерам, сотрудничество с которыми необходимо и полезно.

Накопившийся за двенадцать лет опыт убеждает редакцию «Катерины» в том, что в определенных знаниях о психических расстройствах нуждаются все. Ведь большинство людей до сих пор верят, что у психиатров лечатся

немногие безумцы, место которым – в сумасшедших домах; что психически больные и дураки – это одно и то же; что психически больные очень опасны, и что их нельзя вылечить. Это мифы; они очень распространены, и из-за них возникает множество неприятностей.

Попробуем объяснить, в чем тут дело.

Расстройства психического здоровья встречаются очень часто. Обычно они не требуют никакого лечения, потому что довольно быстро проходят сами – как проходят всякие простуды и ушибы. Но все-таки во многих случаях люди нуждаются в лечении и не

продолжение на стр.2





получают его – просто потому, что не догадываются, что речь идет о болезни, причем о психической болезни. Согласно научным исследованиям, во всех развитых странах примерно 14% населения нуждаются в психиатрической помощи; получают ее далеко не все; в России – около 3% населения. Происходит это по многим причинам; но одна из главных заключается как раз в том, что, вопреки обычным представлениям, психические расстройства заключаются вовсе не в «безумии», а в довольно обычных явлениях, которые на первый взгляд вообще не связаны с состоянием здоровья.

Так, например, хорошо известно, что подростковый возраст – трудный период в жизни семьи. Ласковые и послушные дети вдруг становятся колючими и упрямыми, резкими и грубыми. Случается, что эти особенности выражены так сильно, что отношения в семье начинают ощутимо страдать. Поведение подростка расценивается как леность, блажь, капризы. Родители начинают прибегать

к ужесточению воспитательных мер, упрекам, угрозам.

Иногда подросток «уходит в себя», предается размышлениям о смысле жизни, проблемах мироздания, забрасывает повседневные дела, погружаясь в изучение философской литературы, истории религии, психологии. Меняется его мировоззрение и мироощущение, появляется мрачный взгляд на окружающий мир, возникают мысли о его мерзости и бессмысленности. Обычно подростки не склонны делиться подобными взглядами с теми, кто их окружает; но об этом состоянии можно судить по изменившемуся поведению. Они стремятся к уединению, начинают причудливо одеваться, преимущественно в черную одежду; рисуют мрачные картины с чудовищами, непонятными символами; слушают мрачную музыку.

Чаще всего со временем трудности сглаживаются, «переходный возраст» заканчивается, и благополучие в семье восстанавливается. Но если это не происходит, в доме нарастает напряжение; родители ищут ошибки в воспитании своего ребенка, упрекают друг друга, ссорятся. Известны даже случаи, когда семьи распались.

Очень часто подростки, которые чувствуют себя «не в своей тарелке», пытаются помочь себе приемом различных «допингов» (энергетические напитки, алкоголь или даже легкие наркотики). К сожалению, все они сейчас слишком доступны; многие считают их безвредными. Однако, во-первых, это не так, а во-вторых, – внезапно возникшее желание употреблять эти вещества часто свидетельствует о начале психического неблагополучия. Кроме того, употребление психоактивных веществ может спровоцировать «дремлющее» психическое заболевание.

Подчеркнем еще раз, что затянувшееся аномальное поведение подростка может быть симптомом психического расстройства.

Первые проявления психической болезни могут выглядеть по-разному. Это может быть и плохое настроение, и «тики», и чрезмерная брезгливость или, наоборот, неряшливость. В короткой статье всего не перечислишь; но, если поведение подростка длительное время вызывает озабоченность, приходится думать о болезни.

Попробуем описать наиболее часто встречающиеся в юношеском возрасте расстройства, требующие помощи психиатра.

Юношеская депрессия.

Это одна из наиболее частых причин подростковых суицидов. Главным симптомом любой депрессии является пониженное настроение, однако подросток не всегда ясно отдает себе в этом отчет. Просто ему начинает казаться, что мир слишком гадок, люди подлы, все их усилия мелочны. Больной утрачивает интерес

к учебе, развлечениям, перестает получать удовольствие от чего бы то ни было и, в конце концов, приходит к заключению, что бессмысленна сама жизнь.

Бывают и противоположные депрессии расстройства настроения, когда тихий и довольно замкнутый по характеру юноша вдруг становится не в меру раскованным, легкомысленным, заводит неожиданные знакомства, мигрирует из одной компании в другую, часто выпивает, неразумно тратит деньги, переоценивает свои возможности и из-за всего этого часто попадает в неприятные ситуации.

Паническое расстройство.

Симптомы панического расстройства выражены очень резко, само его название говорит о том,

что больной во время приступа испытывает сильный страх. Паническая атака возникает внезапно; она сопровождается множеством неприятных ощущений – удушьем, сердцебиением и болями в сердце, головной болью; но самое главное – у больного возникает сильнейший страх (смерти, потери сознания или даже рассудка). Повторные приступы паники вызывают еще большую тревогу и вынуждают обратиться к врачу, однако болезнь часто долго не распознается как паническое расстройство, и пациент получает лечение, которое не приносит ему пользу.

Поэтому важно знать, что если в картине болезни превалирует страх, то консультация психиатра необходима.

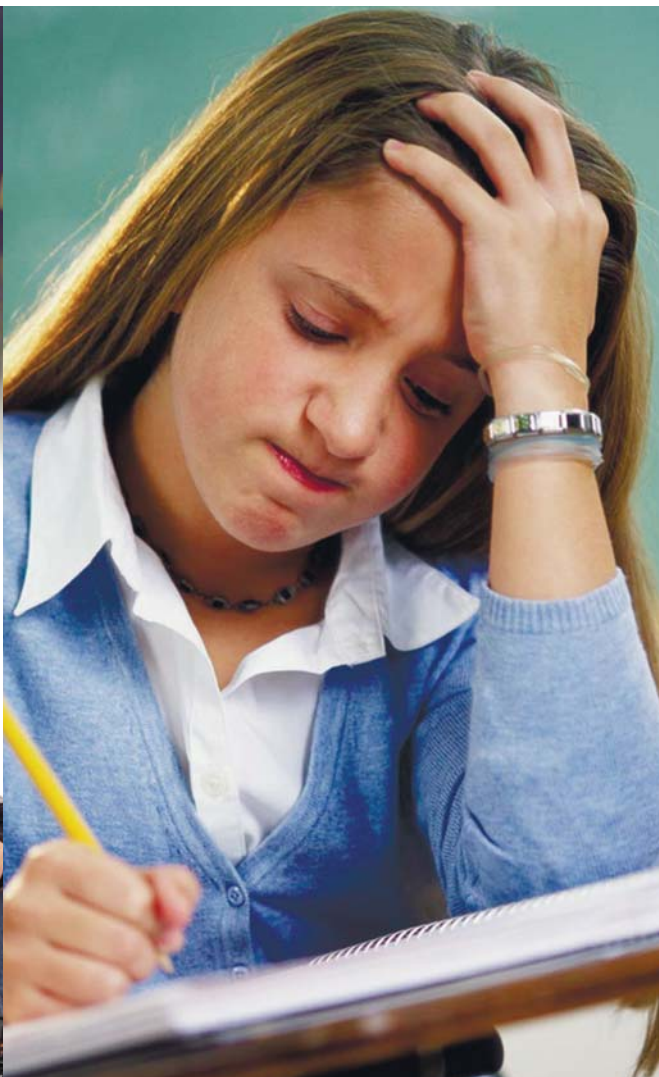
Обсессивно-компульсивное расстройство.

Не так давно это заболевание называлось более просто: невроз навязчивостей. И в самом деле главным симптомом этого расстройства являются навязчивости, – то есть мысли, сомнения, действия, страхи, бессмысленность которых совершенно понятна тому, кто их испытывает, но избавиться от них он все равно не может. Навязчивых явлений бывает очень много, всех не перечислишь. В качестве примера приведем навязчивый страх загрязнения, который приводит к многократному, иногда изнурительному мытью рук. Другой пример: человек вынужден снова и снова проверять, запер ли он дверь, потому что стоит ему выйти на улицу,

как его охватывают навязчивые сомнения – «а вдруг не запер!».

Как правило, мысль о психической болезни долгое время не приходит в голову никому из членов семьи. Но даже если она и возникает, люди ее пугаются. Опыт общения с родственниками больных говорит о том, что иногда они годами гонят от себя такие мысли. Если уж становится совсем невмоготу, советуются с педагогами, в крайнем случае – с психологами, но только не с психиатрами. Еще бы! Ведь психиатры поставят на учет, это ведь на всю жизнь, ни на работу не устроиться, ни машину купить...

Нужно ясно понимать: если существует подозрение, что речь идет о психической болезни, нужен специалист. Только специалист (врач-



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

психиатр или врач-психотерапевт) может решить, болен человек или здоров. Это решение не входит в компетенцию других специалистов, в том числе психолога.

Если человек болен, то его надо не ругать и не воспитывать, а лечить. Если не лечить больного, то именно болезнь (а не «учет») не даст ему ни учиться, ни работать. Без лечения психическая болезнь обычно прогрессирует, и справиться с ней становится все труднее и труднее.

Повторим, что подростковые суициды, о которых сейчас столько пишут и говорят, в огромном большинстве случаев обусловлены нераспознанной юношеской депрессией.

Что касается печально известного «психиатрического учета», то он отменен 1 января 1993 года, когда вступил в силу Закон Российской Федерации «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании» (его полный текст легко найти в Интернете).

Согласно этому закону ни психиатрический диагноз, ни факт лечения в психиатрическом диспансере или больнице не лишают человека никаких прав. Все, что касается болезни, составляет медицинскую тайну и не подлежит разглашению. Добавим к этому, что за психиатрической помощью можно обратиться не только по месту жительства, но и в любое государственное или частное лечебное учреждение, где работает психиатр.

Всем известно, что раннее выявление и своевременное начало лечения любой болезни обеспечивают лучший результат. Это относится ко всем болезням, в том числе и к душевным. Раннее распознавание душевной болезни во многом зависит от наблюдательности и грамотности близкого окружения заболевшего.

Грамотность – великое благо. Она помогает жить, и чем разностороннее человек образован, тем лучше. Мы хотели бы, чтобы люди были образованы и в области психического здоровья.

Что Вы, уважаемый читатель, думаете об этом? Если вас заинтересовала эта тематика, мы готовы публиковать более подробные сведения в следующих номерах.

А теперь просим заполнить следующую анкету:



1	Показалась ли Вам полезной эта статья? Если Вы ответили «Да», переходите к вопросу 3. Если «Нет», объясните, почему, в вопросе 2, обведя кружочком подходящий пункт. На остальные вопросы можете не отвечать.		Да	Нет	
2	а)	У нас в семье все здоровы, и нет интереса к психиатрии			
	б)	Не люблю, когда меня пугают			
	в)	Подозреваю, что это начало рекламной кампании			
	г)	Другое (объясните)			
3	Хотели бы Вы читать следующие выпуски «Катерины»?		Да	Нет	
4	Хотели бы Вы посещать образовательные семинары по психиатрической грамотности?		Да	Нет	
5	Пожалуйста, выберите из тем, перечисленных ниже, те, которые Вам наиболее интересны.				
	а)	Каковы причины психических расстройств?			
	б)	Как часто встречаются психические заболевания?			
	в)	Как психиатры ставят диагноз?			
	г)	Какие психические расстройства встречаются чаще всего?			
	д)	Как лечат психические заболевания?			
	е)	Законодательство, касающееся психически больных и психиатрической помощи.			
Если Вам интересны какие-то еще темы, пожалуйста, сформулируйте их здесь:					

СПАСИБО!