

«Общественные  
инициативы  
в психиатрии»,  
«Острова Надежды»

# Катерина

Луч света в темном царстве

Редакция: В.Г.Ротштейн (главный редактор), М.Н.Богдан,  
А.Е.Вольян, Л.В.Гордиенко, Л.Ф.Куценко, Л.И.Симонова, В.С.Ястребов

Выпуск 1, Январь 2000

От редакции. Если бы можно было быстро вылечить каждого человека, заболевшего психическим расстройством, эта газета была бы не нужна. К сожалению, это не так. Болезнь тяжким бременем ложится не только на того, кого она постигла, но и на всю его семью. Поскольку медицинская наука не в состоянии полностью снять это бремя, нужно подумать, как можно его облегчить. Мировая практика и наш собственный опыт говорит о том, что одна из бед, отягчающих жизнь таких семей, заключается в недостатке информации. В развитых странах издается множество газет и книг для «потребителей психиатрической помощи», в которых рассказывается, что такое психические заболевания, как их лечат, куда обращаться за помощью, как вести себя с больными, как перестроить жизнь семьи в связи с болезнью одного из ее членов. Мы решили попробовать издавать такую газету и у нас. Это первый ее номер. Его содержание – в основном материалы из зарубежных изданий, переведенных нами и почти не приспособленных к условиям России. Мы хотели бы знать мнение читателей, насколько интересны и полезны материалы такого рода. Если отклики окажутся положительными, мы постараемся продолжать издание и сделать его содержание более близким к нашей жизни.

## МИФЫ О ДУШЕВНЫХ БОЛЕЗНЯХ

*Ребекка Вулис («Если Ваш близкий страдает душевной болезнью», Москва, 1998 г.)*

Психическая болезнь одного из членов семьи поражает, в сущности, ее всю. Родственники заболевшего испытывают отчаяние и беспомощность. Выход из положения они находят по-разному: одни начинают жить по принципу «с глаз долой, из сердца вон», игнорируя своего заболевшего родственника, другие, наоборот, целиком подчиняют свою жизнь заботе о нем. И то, и другое неправильно. Нужно выбрать какую-то золотую середину, а для этого нужно знать о том, что такое психические болезни, на что можно рассчитывать и как добиться наилучших результатов.

О психических болезнях распространены неверные, искаженные представления, которые называют мифами. Вот они.

*Миф: Психические болезни очень редки и необычны.*

*Факт:* Психические болезни не являются новыми или необычными. Шизофрения, например, встречается примерно у 1 процента всех людей в мире, вне зависимости от их воспитания, условий жизни в детстве, религии, социально-экономического положения, расы, политической системы. В некоторых странах случаев заболевания чуть больше (например, в скандинавских странах и Западной Ирландии), в других – чуть меньше (например, в тропической Африке) по причинам, никому до конца не понятным.

*Миф: Существуют методы быстрого и полного излечения тяжелых психических заболеваний.*

*Факт:* На сегодня не известны методы, позволяющие полностью и наверняка избавить человека от таких болезней, как шизофрения и маниакально-депрессивный психоз. Однако во многих случаях мы можем ослабить симптомы и улучшить качество жизни больных.

*Миф: Психически больные люди агрессивны.*

*Факт:* Люди с психическим заболеванием в основном чаще всего совсем не агрессивны, а, напротив, очень отстранены и тихи. Во всяком случае, они не маньяки-убийцы, какими их часто изображают. Этот распространенный миф сослужил очень плохую службу людям с психическими заболеваниями.

*Миф: Психическая болезнь заразна.*

*Факт:* Психические болезни не заразны. Как бы тесно вы ни общались с больным, вы не можете заразиться от него психическим заболеванием. Конечно, можно растеряться, общаясь с человеком, который не может ясно думать или говорить, но эта растерянность быстро проходит.

*Миф: Психическая болезнь возникает из-за того, что сам больной или его родственники вели неправильную жизнь. Из-за этого многие семьи, в которых есть душевнобольной, испытывают стыд и чувство вины.*

*Факт:* Если человек заболел психически, это не означает, что он или его семья сделали что-то плохое или что они плохие

*То, что кажется концом пути, часто оказывается просто поворотом.*

люди. Психическая болезнь – несчастье, такое же, как диабет, рак или болезнь сердца. Нет причин стыдиться того, что какая-то из этих болезней появилась в вашей семье.

*Миф: Психически больные - морально слабы.*

*Факт:* Болеть психическим расстройством - не признак слабости. Никаким усилием над собой невозможно устранить симптомы болезни, так же, как человек с дефек-

том слуха, сколько бы ни старался, не сможет слышать лучше.

*Миф: Люди с психическим заболеванием - творческие гении.*

*Факт:* Процент людей с психическими заболеваниями, умственные способности которых выше среднего уровня, тот же, что для людей, не имеющих таких заболеваний. Это относится к художественным, творческим, инженерным способностям и всем другим видам талантов и способностей.

Добавим от себя. В российском просторечии словам «дурак» и «душевнобольной» очень часто придается один и тот же смысл («Что это за больница – Кащенко?») «Это где дураков лечат!») В этом отражается еще один миф – что психически больные глупее здоровых. Это совершенно неправильно. Психически заболеть может каждый, и поэтому среди больных (точно так же, как среди здоровых) есть и умные и глупые, и добрые и злые, и щедрые и жадные.

Общество потребителей психиатрической помощи Юго-Западной Вирджинии (США) разместило на своей страничке в Интернете список нежелательных явлений, которые наблюдаются и в обществе в целом, и среди родственников психически больных. Похоже, что эти явления — последствия тех самых мифов, которые только что были приведены.

## **МИФЫ О ДУШЕВНЫХ БОЛЕЗНЯХ, –ПОСЛЕДСТВИЯ**

Southwest Virginia Consumer & Family Involvement Project,  
420 Mink Place, Abingdon, VA 24210, USA, E-mail: cfip@xtn.net

- Общество отторгает психически больных: «с ними не стоит иметь дело»
- Общество игнорирует психически больных: «им ничем нельзя помочь»
- Родственники страдают от мысли, что болезнь произошла по их вине и отчуждаются друг от друга
- Родственники стараются скрыть болезнь члена своей семьи и отчуждаются от друзей и знакомых

Из-за всего этого может возникнуть две разных, но в одинаковой степени неправильных позиции: некоторые семьи настолько отчаиваются, что пускают все на самотек и даже не обращаются к врачу, а другие – начинают думать, что помогать больному – не их дело: «пусть этим занимаются профессионалы»

### **Что же все-таки правильно?**

- Сделайте борьбу с мифами частью повседневной жизни.
- Не забывайте, что существует общественные организации родственников душевнобольных, – обратитесь к ним за помощью
- Примите участие в их работе, подумайте, чем вы можете быть им полезны
- Не забывайте о правах душевнобольных и не допускайте их дискриминации.
- Заботьтесь о том, чтобы больной лечился.
- Узнайте побольше о душевных заболеваниях
- Не стесняйтесь говорить о них.
- Присоединитесь к группе взаимной поддержки или создайте новую

### **ЧТО ТАКОЕ ОРГАНИЗАЦИИ РОДСТВЕННИКОВ ДУШЕВНОБОЛЬНЫХ И ГРУППЫ ВЗАИМНОЙ ПОДДЕРЖКИ?**

И то, и другое – очень эффективные формы общественной жизни, объединяющие людей, встретившихся со сходными проблемами. Опыт показывает, что эти проблемы гораздо лучше решаются сообща. Группы взаимной поддержки невелики (в них обычно участвует до 10 человек). Они обсуждают личные проблемы каждого из участников. Ассоциации – это гораздо более крупные организации (в рамках которых могут создаваться и группы взаимной поддержки). Их задачи шире: они решают не столько личные проблемы своих членов, сколько вопросы, затрагивающие всех членов ассоциации, например, отношение общества к психически больным, защита из прав, трудоустройство, забота о наилучшем лечении, условиях содержания больных в стационарах и т.д. И ассоциации, и группы поддержки организуют самостоятельно те, кто в этом нуждается.

В Москве есть уже много ассоциаций родственников психически больных, например, Ассоциация “Даун синдром” 925-64-76; “Острова надежды”: 382-85-89 (Татьяна Григорьевна); Фонд помощи душевнобольным: 396-65-80; 398-16-05. Групп взаимной поддержки еще очень мало. Узнать о них и о том, как их организовать, можно в редакции: 270-85-20

*То, что кажется концом пути, часто оказывается просто поворотом.*

## ОЖИДАНИЯ И НАДЕЖДЫ

*Ребекка Вулис («Если Ваш близкий страдает душевной болезнью», Москва, 1998 г.)*

Семьям и друзьям душевнобольных постоянно приходится сталкиваться с одной очень серьезной проблемой. Дело в том, что обычно, когда в семье кто-нибудь заболевает, то внимание родных сосредоточено на том, чтобы он как можно скорее выздоровел. При возникновении психической болезни, естественно, ждут того же и, к сожалению, (как при любой хронической болезни) эти ожидания часто оказываются обманутыми. Поэтому нужно научиться терпению и ясно понять, чего следует ожидать. Лучше не думать об отдаленных перспективах и возможностях, а маленькими шагами продвигаться к цели. Пусть вашей задачей станет помощь близкому человеку жить как можно лучше **сегодня и завтра**. Все мы надеемся, что когда-нибудь появятся новые способы лечения психических заболеваний. Но пока лучше сосредоточиться на настоящем. Если больной спрашивает, что, по вашему мнению, он сможет делать через год или через пять лет, лучше ответить правду, – мы не можем знать, что произойдет в будущем. Каждый год приносит новые открытия. Может быть, уже завтра откроют реальный способ окончательного излечения болезни, а пока не стоит смотреть в будущее с отчаянием, потому что и сейчас можно достичь многого.

## КАК ВЫБРАТЬ ВРАЧА?

*Ребекка Вулис («Если Ваш близкий страдает душевной болезнью», Москва, 1998 г.)*

Если ваш больной родственник согласен встретиться с врачом, то ваше положение уже намного лучше, чем у многих других.

Но выбрать специалиста, который будет работать с больным, может оказаться нелегко. Вот несколько советов, как это сделать.

Узнавайте у людей, кого они считают хорошим психотерапевтом или психиатром. Начните с тех, чей друг или родственник лечился примерно от такой же болезни. Посоветуйтесь в одной из ассоциаций родственников душевнобольных. Поддерживайте контакты с людьми, работающими в сфере психического здоровья, и обращайтесь к ним за советом. Если Вы не знакомы с такими людьми, и никто не может вас с ними познакомить, обращайтесь к работающим в смежной области медицины. Подумайте о медсестрах, врачах и других специалистах, о социальных работниках, психологах-консультантах и других, знакомых вам, вашим друзьям или родственникам, с которыми можно было бы посоветоваться.

При выборе врача или психотерапевта важнейшим фактором является наличие у него опыта в лечении той конкретной болезни, которой страдает ваш родственник. Вы должны спросить у специалиста, с которым собираетесь иметь дело, работал ли он с такими больными, как ваш родственник. Постарайтесь как можно полнее информировать специалистов о состоянии вашего больного.

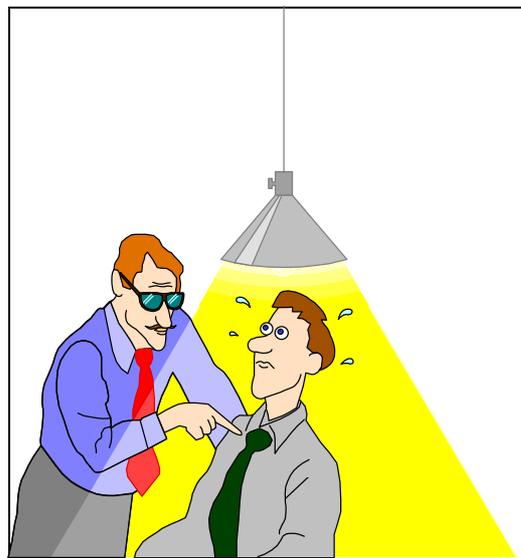
Следующее важнейшее соображение связано с отношением вашего родственника к лечащему специалисту. Чрезвычайно важно, чтобы больной доверял врачу и чувствовал себя с ним спокойно. Без хорошего контакта между ними вряд ли получится что-нибудь хорошее. Пациенты гораздо охотнее принимают советы и слушают врача, которому доверяют, чем тому, которого считают некомпетентным или безразличным.

Кроме того, ожидания лечащего специалиста должны быть реалистичными, независимо от вида и тяжести заболевания. Вам не нужен специалист, ожидающий от пациента слишком много или слишком мало. При завышенных ожиданиях больному предстоит испытать чувства поражения и разочарования. В результате он может прекратить попытки добиться чего-либо самостоятельно. С другой стороны, если от пациента ожидают слишком мало, он будет пассивен и не сможет полностью реализовать себя, не используя даже своих огра-

ниченных возможностей.

В идеале лечащий врач и родственники больного должны сотрудничать друг с другом. Теперь это становится все более обычным, и все же такого специалиста удается найти не всегда. Если у вас есть выбор, постарайтесь остановиться на таком враче.

Если вашему родственнику настолько повезет, что найдется специалист, с которым он будет чувствовать себя свободно, поддерживайте их отношения и старайтесь чтобы они продолжались как можно дольше. Изменения вообще нелегки для душевнобольных, а смена врача особенно может вывести из равновесия. Даже если вы разочарованы лечением, видя, что состояние больного не улучшается так, как этого хотелось бы, не стоит советовать ему сменить врача. Шанс найти лучшего не очень велик, а вы рискуете, что больной вообще решит прекратить лечение. Это не значит, что совсем нельзя менять специалистов, но к такому решению можно прийти только после очень серьезного размышления.



*То, что кажется концом пути, часто оказывается просто поворотом.*

*От редакции:* Последний отрывок может показаться неуместным. Мы ведь не привыкли выбирать врача, мы всегда лечились «по месту жительства», и ничего и никого не могли выбирать. Но времена меняются. Конечно, как правило, и сейчас следует лечиться в том районе, где живешь, и это правильно. Но если вам сильно не нравится ваш диспансер, вы можете обратиться в городской организационно-методический отдел по психиатрии (Малая Дмитровка, 9) и написать заявление с просьбой, чтобы ваш родственник лечился в том диспансере, который вы выбрали. Как правило, такое разрешение дают. С разрешения главного врача диспансера вы можете выбрать и лечащего врача.

Познакомимся теперь с принципами, которых должны придерживаться члены семьи больного шизофренией. Их автор – Кен Александер – разработал их на собственном опыте.

## **ЧЕТЫРНАДЦАТЬ ПРИНЦИПОВ ПОВЕДЕНИЯ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ, В КОТОРОЙ ЕСТЬ БОЛЬНОЙ ШИЗОФРЕНИЕЙ**

*Ken Alexander, Melbourne, Australia (“Working Together”, October 1999)*

- Имейте в виду, что шизофрения – не редкая болезнь. Она может казаться редкой, потому что о ней предпочитают молчать.
- Постарайтесь узнать о шизофрении как можно больше и как можно скорее: об ее причинах, течении, исходе.
- Никогда не становитесь мотыльком, крутящимся у пламени своей вины. Это может навсегда лишить Вас шанса справиться с ситуацией или уничтожить Вас самих. Освободитесь от бытующего мнения о том, что шизофрения возникает по вине родственников.
- Ищите профессионалов, способных оказать реальную помощь. Определяйте их по способности к сочувствию, неформальному поведению, готовности видеть в Вас союзника, способности предоставить Вам возможность научиться понимать шизофрению и справляться с ней.
- Свяжитесь с группой взаимной поддержки для родственников больных шизофренией.
- Имейте в виду, что в отношении такой сложной болезни как шизофрения, наша природная интуиция часто бывает ненадежным помощником. Мы, родственники, нуждаемся в специальном обучении.
- Постарайтесь понять, что, кроме самой болезни, составляет бремя семьи, где истоки все нарастающего гнета, к которому мы, родственники больных, приговорены.
- Уделяйте большое внимание нуждам остальных членов семьи.
- Примите во внимание, что безграничное и безоговорочное самопожертвование в интересах того, кто страдает шизофренией, губительно для эффективного ухода и возможности справиться с болезнью.
- Знайте, что если Вы будете проводить очень много времени с больным шизофренией, это значительно ухудшит ситуацию.
- Продолжайте общаться со своими друзьями и знакомыми, заводите новых, не бросайте свои обычные занятия и увлечения, особенно вне дома.
- Постарайтесь утвердиться во мнении, что Вы и Ваш родственник – достаточно независимые люди.
- Не удивляйтесь, если в конце концов обнаружится, что возможен и другой взгляд на вещи. Это и отличает родственников, которые справились с ситуацией, – они смогли взглянуть на все по-другому.
- Позаботьтесь о самих себе.

*От редакции:* Уважаемый читатель! Вы только что прочитали первый пробный номер бюллетеня, который мы собираемся издавать регулярно. Мы думаем, что это очень важно, но нам кажется, что одного нашего мнения недостаточно. Поэтому мы очень просим Вас написать в редакцию, что Вы думаете на этот счет. Мы будем благодарны Вам, если Вы не только скажете, нужно издавать такой бюллетень или нет, но и (конечно, если Вы думаете, что его издавать нужно) посоветуете, какие именно материалы следует публиковать. Может быть, Вы подскажете, какие постоянные рубрики стоит иметь в бюллетене. Посоветуйте, как лучше распространять этот бюллетень: оставлять в диспансерах и раздавать в психиатрических больницах, распространять через общественные организации, рассылать подписчикам по почте?

Адрес редакции: 113152 Москва, Загородное шоссе, 2, корпус 2. «Общественные инициативы в психиатрии».

Тел. 2708520, факс 9529201



*То, что кажется концом пути, часто оказывается просто поворотом.*