

«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, Т.А. Солохина, В.С.Ястребов

Выпуск 11-12 Декабрь 2000

А зыбжати



усиленное наблюдение

Эти слова нередко пишут рядом с фамилией пациента, поступившего в психиатрическую больницу. Они означают, что этот пациент может совершить поступки, которые следует предотвращать. Чаще всего речь идет об агрессивном поведении, направленном на окружающих или на самого больного. Психически больные действительно совершают иногда такие поступки. Это бывает не очень часто, но поскольку все-таки бывает, в общественном сознании понятие «психически больной» неразрывно связано с представлением об опасности. Даже в газетах, если речь идет о каком-то жестоком преступлении, сразу подчеркивается, что преступник психически болен (никому не придет в голову упомянуть, что он болен, например, сахарным диабетом). Для того, чтобы все расставить по своим местам и не шарахаться от каждого человека, который посетил психиатра, нужно просто знать, в каких случаях больной действительно может совершать опасные поступки, и от чего это зависит. Самое большое заблуждение состоит в представлении, что от психически больного можно ожидать «чего угодно». В действительности чего угодно можно скорее ждать от здорового человека, поскольку он свободен в своих поступках. Поведение же больного очень жестко «запрограммировано» его болезнью. Между прочим, именно поэтому нападению больных подвергаются только молодые психиатры. Психиатры, обладающие опытом, всегда

заранее знают, от какого больного можно ожидать агрессии и как ее избежать. Итак, подумаем, какое болезненное состояние может быть причиной опасного поведения больного. Во-первых, само понятие «опасное поведение» имеет разное содержание: одно дело, если больной на вас накричит или замахнется, другое дело – если он может убить. Первое бывает гораздо чаще. Во-вторых, эти разные опасности связаны с разными болезненными состояниями. Вспыльчивость или, как говорят психиатры, «взрывчатость», присущи тем случаям, когда болезнь проявляется в изменениях характера. Такие изменения обычно бывают хроническими. Окружающие поэтому прекрасно осведомлены об этих особенностях и, если они ведут себя правильно, избегают неприятных эксцессов. Вести себя правильно в этих случаях не так уж трудно. Нужно просто понимать, что взрыв раздражения (у всякого человека, - и у больного, и у здорового) – это реакция не просто на неприятность, а на неожиданную неприятность. Поэтому правильное поведение с таким больным состоит вовсе не в том, чтобы не говорить ему ничего неприятного (это ведь практически невозможно), а в том, чтобы заранее к ним его готовить. Иногда достаточно просто сказать «Вы знаете, сейчас я должен сказать Вам неприятную вещь, пожалуйста, постарайтесь отнестись к этому спокойно». Гораздо более серьезную угрозу могут представлять больные, у которых изменения

характера заключаются в появлении у них мстительности и жестокости. К сожалению, эти две особенности обычно сосуществуют. Понять, что человек обладает такими особенностями, помогает то обстоятельство, что названные черты характера сочетаются с угодливостью, льстивостью, слащавостью. Увидеть эти особенности очень легко. Нужно помнить, с чем они сочетаются и, общаясь с таким человеком, иметь в виду его злопамятность. Совсем другое дело – больной в состоянии острого или хронического психоза. Здесь не характер, а симптомы психоза определяют возможную угрозу. Например, если у больного бред, который заключается в том, что вы этого больного хотите отравить, то легко представить себе, что однажды он может на вас напасть. Поэтому в таких случаях очень важно знать, кто, как говорят психиатры, «вовлечен в бред», то есть кого конкретно больной считает своими «врагами». Агрессия, если она будет, будет направлена именно на этих людей. Все остальные могут общаться с больным совершенно безбоязненно. Иногда причиной агрессии могут быть галлюцинации, особенно слуховые. «Голоса» могут приказывать больному совершить нападение, и больной делает это, потому что приказам «голосов» сопротивляться невозможно. Поэтому недостаточно знать, что больному слышатся «голоса», нужно обязательно знать, не носят ли они характера приказов. И последнее: аутоагрессия, то есть попытки причинить вред самому себе, в том числе пытаться покончить с собой. Эту опасность таит депрессия.

Если ни о чем не мечтаешь, ничего и не будет

В сентябре этого года социально-психологическая школа для семей психически больных отметила свой 4-х летний юбилей. Ее преобразованием послужил специальный образовательный семинар, который проводился сотрудниками Научного центра психического здоровья РАМН в течение 1996-1997 годов для членов общественных непрофессиональных организаций Москвы, деятельность которых направлена на поддержку психически больных и членов их семей. В 1998 году семинар был преобразован в социально-психологическую школу для родственников психически больных. С сентября 1999 г. программа школы ориентирована на всех членов семьи, т.е. и на пациентов, и на их родственников. Цель школы – повышение качества жизни семей с помощью специально разработанных психосоциальных реабилитационных программ. Их несколько. Для родственников пациентов – курсы лекций по клиническому, социальному, правовым вопросам в области психиатрии; групповые психотерапевтические занятия и социально-психологический тренинг. Для пациентов: музыкальные занятия (совместное прослушивание классической и популярной музыки, хоровое и вокальное пение), просмотр кинофильмов и их обсуждение, посещение театров и музеев. Основная задача лекций для родственников – дать им важнейшие знания о психических болезнях и современных возможностях психиатрической и социальной помощи. Лекционная программа включает в себя базовый курс, тематические лекционные курсы, а также лекции по тематике, предложенной самими слушателями. Базовый курс состоит из 12 лекций, позволяющих получить достаточно большой объем информации о психических

Ходите в школу!

заболеваниях – их клинических проявлениях, лечении, основных формах помощи. Тематических курсов несколько, в том числе “Правовое положение психически больных”, “Беседы с психологом”, “Здоровый образ жизни”. Проводя лекции, мы придерживаемся следующих принципов: учитываем потребности слушателей в конкретных знаниях, исходя из особенностей психических расстройств у больных членов семьи; работаем в команде, т.е. на каждом занятии присутствуют психиатр, психолог, организатор здравоохранения, а при соответствующей тематике – юрист; анализируем клинические, психологические и социальные аспекты обсуждаемой проблемы; стараемся предоставлять слушателям не только теоретические знания, но и практические советы; излагаем лекционный материал доступным и простым языком. Такая методика проведения лекционной работы, с нашей точки зрения, позволяет слушателям хорошо усваивать материал, а по оценке самих родственников – лучше понимать то, что рассказывают им лечащие врачи о состоянии и лечении пациента. Чрезвычайно важной при работе с родственниками психически больных является групповая психотерапевтическая работа и групповой социально-психологический тренинг. Основная задача этого вида помощи состоит в том, чтобы научить родственников жить в условиях постоянно существующего стресса, связанного с наличием у одного из членов семьи психического заболевания, адекватно реагировать на изменение психического состояния больного, своевре-

менно принимать необходимые меры. Все это в конечном итоге направлено на то, чтобы гармонизировать семейные отношения. Каждое занятие состоит из 3-х частей: групповой психотерапевтической беседы с элементами рациональной психотерапии или социально-ролевого тренинга; обязательного отдыха и общения за чашкой чая; освоения приемов аутотренинга или занятие по релаксации с психотерапевтом. Тематика групповых занятий или тренингов позволяет членам группы получить практические навыки решения наиболее часто встречающихся семейных проблем, навыки общения не только в семье, но и за ее пределами, навыки управления собственными эмоциями в различных ситуациях. При проведении каждого группового занятия обязательно проводится разбор конкретных ситуаций участников занятий. Слушатели обучаются тому, как конструктивно выражать позитивные или негативные чувства, как вести себя, чтобы снизить напряженность в семье. Кроме того, они обучаются тому, что делать при обострениях болезни. Совместный просмотр художественных и документальных фильмов, посвященных проблемам психически больных людей и их семей, дает хороший обучающий и психотерапевтический эффект. За период работы школы в ней участвовало более 100 человек. Нам было интересно, как они оценивают ее эффективность. Мы провели среди слушателей маленький социологический опрос. 68% опрошенных отметили, что они используют полученные



Как с этим жить?

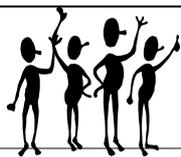
на занятиях знания при решении семейных проблем. Многие считают, что стали более оптимистично смотреть в будущее; некоторые высказали убеждение, что благодаря занятиям в школе у них улучшились отношения с медицинским персоналом, снизилось эмоциональное напряжение в семье, они меньше ощущают одиночество. Родственники больных стали делиться своими проблемами друг с другом, более открыто обсуждать их. Практически все опрошенные были удовлетворены деятельностью школы и высказались за дальнейшее продолжение ее работы.

С декабря 2000 г. социально-психологическая школа работает в ПНД № 11 г. Москвы по адресу Средняя Калитниковская улица, дом 29. С этого года в реабилитационную программу для пациентов включены занятия по развитию пластики движений с элементами аэробики, а также кружевоплетение. Планируется проведение начального курса по обучению работе на персональном компьютере.

Если у Вас есть собственные идеи по работе школы, или Вы хотите поделиться своим опытом с другими родственниками, или можете помочь нашей школе в другой форме, например, оказывая благотворительную поддержку, мы с удовольствием встретимся с Вами.

Приходите к нам! Социально-психологическая школа работает еженедельно, по средам, с 17.00 до 20.00 в психоневрологическом диспансере № 11 г. Москвы.

Если ни о чем не мечтаешь, ничего и не будет



О бихствєнные движения

Хорошего дела должно быть много!

Группа взаимной поддержки, которая собирается по вторникам на Средней Калитниковской улице, существует уже почти два года. Сейчас уже можно сказать, что этот проект удался. Сам факт, что за два года группа не распалась, а, наоборот, расширилась, это доказывает. Участники группы испытывали много трудностей, потому что опыта не было, и все приходилось придумывать самим. Замечательно, что все придуманное оказалось вовсе не нашим открытием: обсуждение этих проблем с членами таких же групп за границей показало, что все начинали примерно одинаково, у всех возникали сходные трудности.

Мы очень горды тем, что решения, которые мы принимали, по большей части оказались наилучшими. Давно существующие группы сейчас работают так же, как мы, причем многим пришлось затратить гораздо больше времени, чтобы дойти до этого. Однако нужно признать, что один большой недостаток у нас есть. Он заключается в том, что группа одна, и это никуда не годится. Очень много людей, которые к нам приходили, потом отсеивались. Это случалось по разным причинам, – некоторым было очень неудобно ездить, а были и такие, которым мы не понравились. Последнее совершенно естественно: вступая в такой тесный кружок, каким является группа взаимной поддержки, человек нуждается в том, чтобы его окружали люди, вызывающие у него симпатию.

Уже по этой причине групп обязательно должно быть много. Только при таком условии каждый нуждающийся может найти подходящую группу и по проблеме, которая объединяет ее членов, и по возрасту, и по взаимной симпатии. Главное препятствие, мешающее возникновению многочисленных групп, – это отсутствие информации. О нас очень мало знают. «Катерину» читает мало людей, потому что ее тираж очень ограничен, а Интернет используют все-таки немногие. Поэтому мы обратились к генеральному директору ЗАО «Экстра М Медиа» Е.Б.Сироткиной с просьбой бесплатно (поскольку денег у нас нет) опубликовать приглашение участвовать в группах поддержки. Надеемся, что это привлечет многих. Сообщим здесь, что желающие могут позвонить Ирине по телефону 256-2930 или Надежде по телефону 528-3916.

Ассоциация "ОСД" (Южная Африка)



Зарубакоп

Эта ассоциация объединяет людей с навязчивостями. Название OCD

– это сокращение английских слов "Obsessive-Compulsive Disorder", что по-русски и означает навязчивое расстройство. Но у некоторых групп, входящих в эту ассоциацию, есть еще одно замечательное название: G.O.A.L. По-русски "goal" значит «цель» (между прочим, отсюда – гол в футбольных матчах). Точки в названии стоят потому, что в этом слове заключена целая фраза, которая в русском переводе звучит так: «Дать страдающим навязчивостями новую жизнь».

Ассоциация считает, что группы поддержки (некоторые из них включают профессионалов) являются мощным средством помощи больным. Поэтому их становится все больше и больше, и многие врачи расценивают эти группы как эффективное дополнение к психотерапевтическому и фармакологическому лечению и рекомендуют своим пациентам участвовать в таких группах.

Трудности есть и в этой ассоциации. В частности, ее президент Paul Serebro говорит, что некоторые группы производят очень много шума и звона, всюду трубят о себе, в то время как на самом деле не имеют ни конкретной цели, ни серьезных методов работы. Поэтому они очень скоро распадаются. Темы бесед быстро исчерпываются, и участники начинают спрашивать себя, зачем, собственно, им все это нужно. Ассоциация оценила серьезность этой проблемы и, связавшись с такими же группами в Америке, приспособила для себя разработанную американцами программу. Это оказалось очень полезным. Именно по этой программе и работают группы с названием G.O.A.L.

Если ни о чем не мечтаешь, ничего и не будет



С НОВЫМ ВЕКОВ!
С НОВЫМ ТЫСЯЧЕЛЕТИЕМ!

С НОВЫМ ГОДОМ

Такое бывает не каждый год. И даже не каждый век. Подумать только: начинается новое **тысячелетие!** Если распространить на эту дату известную новогоднюю традицию, вспомнить, что было, только не в прошлом *году*, а в прошлом *тысячелетии*, то вообразите только, что получится! Юрий Долгорукий заложил Москву, князь Владимир принял христианскую веру и крестил Киевскую Русь, до татарского нашествия оставалось еще много времени, Рим пришел в упадок, в Европе зарождались современные нации... Ох, как это много – тысячелетие! Каким будет следующее? Мы делаем его сегодня. Каким сделаем, что завещаем делать нашим детям, внукам и правнукам, таким оно и будет. Так пожелаем же друг другу сделать его лучше!



Стихи Николая Кузьмина

Послание небу

Нашествие

Ты

Ты – моя лебединая песня.
Ты – мечтаний моих колыбель.
Ты – букет моих радуг чудесных.
Всё, что есть посвящаю тебе.

Ты – мой сон на пороге заката
И упавшая с неба звезда
Ты – всё то, что осталось свято,
И не станет моим никогда.

Ты – подснежник под шубой ненастья,
Зайчик солнечный в пасмурный день.
Ты – моё несогретое счастье
В океане тоски и потерь.

Я хочу осмотреться, я хочу оглядеться
В этом бешеном шторме, полном хищных акул.
Словно ритмы ламбады бьётся пьяное сердце,
Но не в танце, а в жизни я давно утонул.

Нет меня. В мире этом я брожу невидимкой.
Улыбаюсь прохожим и ехидно молчу;
Жду себе под лопатку уркаганскую финку
И богам поднебесья “SOS” губами шепчу.

Помогите, спасите, благоверные старцы!
Я в болоте разврата по колени увяз.
И могу провалиться, но никак не подняться,
Прилетай же на помощь, быстрокрылый Пегас.

Помогите, спасите мою грешную душу,
Я сгораю от грусти за родную страну.
Мой кораблик пошлите на заветную сушу
Или я вместе с сердцем погружаюсь ко дну.



«Общественные
инициативы
в психиатрии»,
«Острова Надежды»

К

Луч света в темном царстве

атерина

113152 Москва, Загородное шоссе, 2, 2

Если ни о чем не мечтаешь, ничего и не будет