

«Общественные  
инициативы  
в психиатрии»,  
«Острова Надежды»

К

Луч света в темном царстве

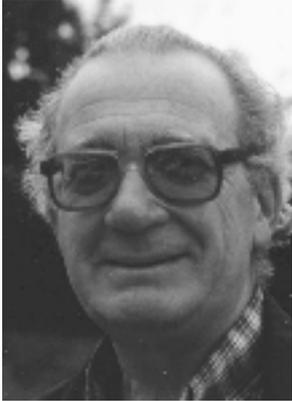
атерина

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

Выпуск 2, Февраль 2000

## От редактора: об организациях-издателях.

Этот бюллетень издается двумя общественными организациями. Одна из них («Общественные инициативы в психиатрии») объединяет профессионалов, сотрудников отдела психиатрической помощи Научного центра психического здоровья Российской академии медицинских наук. Наши многолетние исследования показали, что бремя социальных последствий психических заболеваний сопоставимо по тяжести с бременем собственно болезни. Мы решили объединиться в общественную организацию, цель которой — постараться его облегчить. Вторая общественная организация («Острова надежды») объединяет семьи психически больных. Ее члены испытали на себе весь груз социальных тягот, возникающих, если с кем-либо в семье случается это страшное несчастье — психическая болезнь

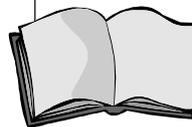


Обе организации осуществили ряд важных проектов, а теперь решили объединить свои усилия для издания этого бюллетеня. В первом его выпуске уже сообщалось, что основная его задача — информировать людей о том, что такое психические болезни, что нужно знать об их лечении и о том, как себя вести с психически больным человеком. Мы надеемся, что эти сведения не только помогут самим больным и их родственникам решать повседневные конкретные проблемы, но и будут способствовать тому, чтобы все люди узнали больше о психических болезнях. Это очень важно, потому что недостаток таких знаний — одна из причин, по которым больные и их семьи отторгаются обществом. Ведь не секрет, что именно отторжение, желание «держаться подальше» от больного и его ближайшего окружения создает значительную часть социального бремени, отягощающего жизнь и без того несчастных семей. Важность этой проблемы для всего нашего общества становится очевидной, если знать, в скольких семьях есть психически больные. По нашим данным, если считать только тяжелых больных (которые не могут обойтись без систематической помощи психиатра), то таких в одной только Москве не меньше 200 тысяч. Если считать и более легкие психические расстройства, то их окажется втрое больше.

### Наши постоянные рубрики

- *Азы психиатрии*
- *Неужели я заболел?!.*
- *Как с этим жить?*
- *Права и льготы*
- *Общественные движения*
- *За рубежом*

### Азы психиатрии



#### Депрессии, неврозы, психозы...

Если о ком-нибудь сказали бы, что у него болезнь органов дыхания, эта информация никого бы не удовлетворила: все знают, что болезни органов дыхания бывают разные — бывает скоротечная чахотка, а бывает насморк. Поэтому судить о тяжести состояния заболевшего можно, только если знаешь, чем именно он болен, а не какая система поражена. Как ни странно, если речь идет о психическом заболевании, этого вроде бы и не нужно: стоит услышать, что человек заболел психически, всем сразу становится «ясно», что он заболел очень тяжело, «сошел с ума». Это совершенно неправильно. При психических заболеваниях дело обстоит

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

точно так же, как при всех остальных: бывает «рак», а бывает «насморк». Иными словами, как все другие болезни, психические расстройства бывают очень тяжелыми и совсем легкими. В рубрике «Азы психиатрии» мы хотим познакомить читателей с тем, какие бывают психические расстройства; чем определяется их тяжесть; почему иногда приходится ложиться в психиатрическую больницу, а иногда достаточно помощи врача в поликлинике. Для первого раза укажем, что все психические расстройства делятся на две большие группы: психотические (психозы) и непсихотические (неврозы, нерезко выраженные депрессии и многие другие состояния).

## Как это понять?



С чего вообще все это начинается? Почему человеку (или его родным) может прийти в голову, что он психически заболел? Почему важно вовремя понять, что психическое здоровье нарушилось?

**Неужели я заболел?!**

Начнем с третьего вопроса, – он самый простой. Если психическое здоровье действительно нарушено, то чем раньше обратиться за помощью, тем лучше. Это универсальное правило, оно применимо ко всем областям медицины. Первые два вопроса посложнее. Бывают случаи, когда психическое заболевание начинается очень быстро, как говорят врачи, остро. Если это так, то никаких сомнений в том, что человек заболел, обычно ни у кого не возникает. Но такие случаи редки. Чаще всего болезнь развивается постепенно, исподволь, и очень долго ни сам заболевший, ни его родные не предполагают ничего подобного. Это очень жалко, потому что бывает, что именно в это время можно оказать наиболее эффективную помощь. Поэтому, если возникают сомнения в своем психическом здоровье, лучше посоветоваться с психиатром. Гораздо лучше сделать это зря, чем не сделать, если это нужно. В будущем мы намерены подробно описывать возможные первые симптомы психического расстройства. Здесь скажем только, что они чаще всего проявляются либо в изменениях характера, либо в заметном для окружающих изменении поведения, либо в изменении самочувствия, а именно: меняется настроение, ухудшается сон, появляются тревога и напряжение. Если эти явления держатся достаточно долго, не стоит ждать, пока они пройдут сами по себе, лучше посоветоваться с врачом.

## От поражения к победе

Каждому понятно, что болезнь надо лечить. Однако, большинство душевных болезней текут хронически, и, как все хронические болезни, не могут быть излечены очень быстро. Так же



**Как с этим жить?**

как при других хронических заболеваниях (например, при язве желудка) человек должен научиться ка-

кое-то время с этим жить, причем жить так, чтобы болезнь как можно меньше ограничивала его. Конечно, какие-то ограничения неизбежно будут, но очень важно отчетливо понять, какие из них действительно необходимы, а какие излишни и только осложняют жизнь. Например, при той же язвенной бо-

Разница между этими двумя группами расстройств заключается в том, что при психозах у человека возникают явления, которых в норме никогда не бывает (например, бред и галлюцинации; в последующих номерах мы расскажем, что это такое). В результате картина реальности в представлении больного очень сильно меняется, и он оказывается в совершенно другом, искаженном мире. При непсихотических состояниях все возникающие явления могут быть и в норме, просто в норме они менее выражены, не так многочисленны и обычно быстро проходят. К таким явлениям относятся, например, пониженное настроение, нарушения сна, тревога, раздражительность.

## Психолог, невропатолог, психиатр

Обратиться к врачу – это недостаточно полный совет. Очень часто люди, которые испытывают сомнения по поводу своего психического здоровья, не знают, к какому именно специалисту нужно обращаться. Чаще всего путают три специальности, названия которых вынесены в заголовок этой заметки.

Начнем с психолога. Прежде всего, психолог – это не врач. Поэтому помощь психолога наиболее целесообразна и эффективна тогда, когда речь идет не о болезни, а о психологических проблемах у здорового человека. Конечно, психологи работают и с больными, и их помощь при многих психических заболеваниях не только полезна, но и необходима, но она должна осуществляться в сотрудничестве с врачом. Поэтому начинать с обращения к психологу в случае сомнения в психическом здоровье не стоит. Лучше обратиться к врачу. К кому же обращаться, – к невропатологу или к психиатру?

Психологически проще обратиться к невропатологу. Это врач более «обыкновенный», и вообще сказать себе «у меня нервы расшалились» как-то легче, чем решить, что «у меня не в порядке психика». Но нужно хорошо понимать, что невропатолог занимается совершенно другими расстройствами, и если человек с проблемами в области психического здоровья приходит к невропатологу, то в лучшем случае невропатолог все равно направит этого пациента к психиатру. Поэтому лучше сразу пойти к тому специалисту, который вам нужен. Слава Богу, теперь не нужно бояться, что вас поставят «на учет», что на всю жизнь будет клеймо, что не примут на работу или в институт и т.д. Согласно Закону о психиатрической помощи, никакого диспансерного учета сейчас не существует, и консультация у психиатра не приводит ни к каким формальным последствиям.

лезни можно всю жизнь посвятить ограничениям в еде, а можно с помощью консультаций врача и собственного опыта понять, каких продуктов нужно избегать, а во всех остальных отношениях жить нормально.

При психических болезнях дело обстоит точно так же. Многие люди, узнав, что они болеют, например, приступообразной шизофренией, считают, что жизнь для них кончена. Это совершенно неверно, потому что, согласно статистическим данным, обострения при благоприятном течении приступообразной шизофрении занимают примерно 7% от общей длительности болезни. Это значит, что 93% жизни больного приходится на ремиссии, то есть на вполне хорошее состояние, в период которого больной должен только следить за тем, чтобы у него оставалось достаточно времени на сон, и

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

избегать спиртных напитков. Во всех других отношениях он может жить и работать совершенно нормально и не думать о том, что он болен. Даже в тех случаях, когда болезнь протекает гораздо тяжелее, при желании можно все-таки удовлетворительно организовать свою жизнь. Нужно только

### СКАЖИ ГОЛОСАМ: «НЕТ!»

Из книги John Watkins  
"Hearing Voices" («Слышание  
голосов»)  
WSF Newsletter, Fourth Quarter, 1997  
Перевод с английского А.Е.Вольпяна

Существует много способов, позволяющих уменьшить или устранить голоса.

Обычно приходится поэкспериментировать, чтобы выбрать самый эффективный способ или их комбинацию.

- Имеется много лекарств, позволяющих контролировать голоса.
- Сознательное отвлечение внимания от голосов и сосредоточение на чем-нибудь другом может помочь снизить напряжение.
- Некоторые постепенно привыкают игнорировать голоса и переключать внимание на что-то другое.
- Разговор с другим человеком может прекратить звучание голосов.
- Ослабить голоса иногда помогают физические упражнения.
- Методы релаксации могут помочь устранить или предотвратить голоса.

### Новости из Интернета

#### КАК СПРАВИТЬСЯ С ПАНИКОЙ?

Mary Lynn Hendrix,  
Национальный институт психического  
здоровья, США  
Перевод с английского М.Н.Богдан

- Помните, что, несмотря на то, что симптомы болезни и Ваши ощущения кажутся очень страшными, **они не опасны и не могут причинить вреда.**
- Поймите, что *Ваши ощущения – это всего лишь преувеличение* нормальной реакции Вашего организма на стресс.
- *Не боритесь со своими ощущениями.* Чем выше Ваша готовность встретиться с ними лицом к лицу, тем они менее интенсивны.
- Не усугубляйте панику мыслями о том, что «может случиться». Если Вы поймаете себя на мысли «что, если?...», скажите себе: «Ну, и пусть...»
- *Оставайтесь в настоящем.* Отмечайте, что действительно с Вами происходит, в противовес тому, что в Вашем представлении **может** произойти.

ставить перед собой разумные цели и отдать себе отчет в том, что преодоление болезни – это не просто результат лечения, а результат активной позиции пациента, понимающего, что это в первую очередь его личная проблема.

- Трудноустрашимые голоса могут исчезнуть сами по мере возрастания самооценки и уверенности в себе.
- Ослабить голоса помогает упругая лента, обернутая вокруг запястья и стягивающая кожу.
- Иногда голоса прекращаются, если приказать им исчезнуть или умолкнуть.
- Для ослабления голосов используются гудение, пение, счет и чтение вслух.
- Тех же целей иногда удается достичь, бросая вызов голосам и вступая с ними в переговоры.
- Голоса могут возникать реже, если вести записи дней, времени и продолжительности слышания голосов.
- Иногда прекратить навязчивые голоса можно, скомандовав: "Стоп!" и одновременно сосредоточившись на чем-то приятном.
- Можно иногда заставить голоса исчезнуть, сосредоточенно думая о том, что они – всего лишь "разговор с самим собой".
- Можно также заставить голоса исчезнуть, слушая музыку через стереонаушники или используя беруши (пробки для ушей).



За рубежом

- **Измеряйте свой страх** в баллах от 0 до 10 и наблюдайте за тем, как он усиливается и ослабевает. Заметьте, что на самом высоком уровне он держится не больше нескольких секунд.
- Когда Вы ловите себя на том, что думаете о своем страхе, измените обыкновение думать «Что, если?..» *Сосредоточьтесь на простой и легко выполнимой задаче*, -- считайте в обратном порядке от 100, вычитая по 3, или наденьте на запястье резинку и щелкайте ею.
- **Самое важное!** *Когда приходит страх, будьте к нему готовы и примите его!* Подождите и дайте ему пройти, вместо того, чтобы бежать от него.
- **Гордитесь собой** за свои успехи, думайте о том, как хорошо Вам становится всякий раз, когда удается преуспеть.



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

## С чего все начиналось?



### Общественные движения

В большинстве стран мира и во все времена государства уделяли психиатрической службе меньше внимания, чем другим отраслям медицины. Это выражалось и в ограничении финансирования психиатрических учреждений,

и в недостатке коек в психиатрических больницах, и в недостаточной социальной помощи психически больным, и в предвзятом отношении к ним общества. Вот почему люди, которым была небезразлична судьба душевнобольных, те, кто стремился изменить их положение и облегчить бремя, которое несли они сами и их близкие, стали объединяться в добровольные общественные организации. У каждой из них были свои конкретные цели, однако, всех объединяло стремление улучшить условия жизни психически больных, обеспечить их равноправие с другими гражданами, помочь найти свое место в обществе. Считается, что общественное движение в области психиатрии возникло в США. Усилиями Клиффорда Бирса

в 1916 году был создан американский Национальный комитет психической гигиены. Следует заметить, что Клиффорд Бирс не был врачом. Он был пациентом психиатрической больницы, и жуткие условия, в которых там находились больные, произвели на него такое впечатление, что после выздоровления он посвятил свою жизнь борьбе за улучшение качества помощи психически больным. Его деятельность была чрезвычайно эффективной. Именно благодаря Национальному комитету психической гигиены сначала в Америке, а потом и в других странах возникла возможность лечить людей с психическими расстройствами амбулаторно, а не только в больницах.

В дореволюционной России общественное движение в психиатрии было достаточно развито. К сожалению, в годы советской власти его практически не существовало, и только в последнее время оно вновь стало развиваться. Бюллетень, который вы держите в руках, – один из результатов такого движения. В последующих номерах мы будем подробно рассказывать о наших и зарубежных общественных организациях, действующих в области психиатрии.

## История одной организации

Здесь мы хотели бы рассказать, как возникла одна из наиболее известных и могущественных международных общественных организаций, действующих в области психиатрии. Она называется “World Schizophrenia Fellowship”. Переводить это название приходится многословно, иначе нарушается его смысл. По-русски оно звучит примерно так: «Всемирное содружество людей, столкнувшихся с проблемой шизофрении». Эта организация объединяет теперь сотни национальных ассоциаций.

А началось все так. Молодая женщина по имени Джералдин, лаборант-биохимик, потеряла сестру, которая покончила с собой во время приступа депрессии. Однажды вскоре после этого она сидела в кафе и плакала.

За соседним столиком сидела другая молодая женщина, которая тоже плакала. Они разговорились, и выяснилось, что плачут они обе по очень схожей причине. Их разговор привел к решению посвятить свою жизнь улучшению помощи психически больным. Они собрали еще несколько человек, которые страдали от тех же проблем и были готовы работать вместе. Они обратились к правительству Канады (именно в этой стране все и происходило) и попросили миллион долларов для создания их ассоциации. Правительство пообещало им половину этой суммы при условии, что вторую половину они предварительно соберут сами. Они устроили телемарафон, собрали 500 000 долларов и получили вторые 500 000 от правительства.

На эти деньги и была создана “World Schizophrenia Fellowship”.

Мы понимаем, что читатель сейчас ехидно улыбнется и подумает: «Посмотрел бы я на тех, кто пойдет в наше правительство и потребует миллион долларов, чтобы помочь больным шизофренией». Мы согласны, у нас это не выйдет. Но дело не в этом. Дело в том, что для создания дееспособной общественной организации нужны желание и воля заинтересованных в ней людей. В одних странах такие люди просят миллион долларов, в других – просто объединяются и начинают хоть что-то делать. Важнее всего избавиться от привычки думать, что “от меня ничего не зависит”. Важнее всего понять, что от каждого из нас зависит все.

## Есть ли у нас права сегодня?



### Права и льготы

#### Имеем ли мы гарантированную помощь?

На протяжении многих десятилетий в нашей стране психически больные по сути дела оставались бесправными, так как не было соответствующего закона, который бы защищал их права и интересы. Положение изменилось с 1993 г., когда был введен в действие «Закон о психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании». Специальными статьями этого Закона предусмотрен перечень прав лиц, которые страдают психическими расстройствами, определен

объем гарантированной помощи, которую они должны получать.

Насколько действуют эти положения Закона сегодня, об этом и других вопросах мы поговорим более подробно в следующих номерах нашей газеты.

Информационный бюллетень для тех, кто столкнулся с психической болезнью

«Общественные инициативы в психиатрии», «Острова Надежды»

К

Луч света в темном царстве

атерина

113152 Москва, Загородное ш.2.2. Тел. 952-9201

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