



«Общественные  
инициативы  
в психиатрии»

# Катерина

Луч света в темном царстве

Редакция: В.Т.Ротштейн (главный редактор), М.Н.Богдан,  
Л.В.Гордиенко, Т.А.Солохина, В.С.Ястребов

Выпуск 3 Март 2001

## 7 апреля - Всемирный день психического здоровья

Каждый год в этот день отмечается Всемирный день здоровья. В этом году решили посвятить его ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ, и это совсем не случайно. Люди все больше осознают, что психическое здоровье – это одна из самых больших ценностей, которыми мы располагаем, и что для его поддержания не жаль никаких усилий. В этот день все организации, так или иначе связанные с этой проблемой (начиная с Всемирной организации здравоохранения, ООН и ЮНЕСКО, под эгидой которых отмечается день 7 апреля), проводят разнообразные акции, направленные на то, чтобы привлечь к ней внимание общества. «Общественные инициативы в психиатрии» предложили GAMIAN-Europe принять обращение к властям и жителям каждой страны, представленной в GAMIAN-Europe. Напомним, что GAMIAN-Europe – это международная организация, объединяющая ассоциации психиатров и их пациентов из многих европейских стран. Предложение было принято, и текст этого обращения, переведенный на соответствующие языки, будет опубликован в следующих странах: Австрия, Бельгия, Великобритания, Венгрия, Греция, Дания, Ирландия, Испания, Италия, Канада, Латвия, Литва, Мальта, Нидерланды, Норвегия, Португалия, Россия, Словения, Украина, Финляндия, Франция, Швеция, Южная Африка.

Вот этот текст:

Господин Президент,  
господин Премьер-министр,  
господа члены Парламента,  
дамы и господа!

Согласно решению ВОЗ, 7 апреля 2001 года объявлено Всемирным Днем Психического Здоровья. Впервые в истории под эгидой ВОЗ, ЮНЕСКО и ООН во всем мире будут проводиться соответствующие мероприятия. Это решение направлено на то, чтобы привлечь Ваше внимание к важности этой проблемы. Масштаб ее огромен. По данным, полученным в Научном центре психического здоровья Российской академии медицинских наук, до одной трети населения России прямо или косвенно сталкивается с ней. Нет оснований полагать, что в других странах дело обстоит иначе. Расстройства психического здоровья причиняют страдания миллионам людей. Они существенным образом влияют на интеллектуальный и творческий потенциал каждой нации, на развитие экономики, на нравственную атмосферу в обществе.

Мы убеждены в том, что поддержка психического здоровья должна занимать достойное место в политике каждого

государства и постоянно быть в фокусе внимания общества. организация профессиональной и общественной помощи, обеспечение нуждающихся современными лекарственными препаратами, защита гражданских прав лиц, страдающих психическими расстройствами, борьба с мифами и предрассудками, которые приводят к социальной дискриминации больных, — все эти вопросы могут решаться только объединенными усилиями общества и государства.

Поэтому мы призываем каждого из вас — вне зависимости от того, являетесь ли Вы главой государства или рядовым ее гражданином, — помнить о том, что психическое здоровье есть величайшая ценность для Вас лично, для Ваших близких и для Ваших сограждан.

Поэтому мы призываем каждого из вас — вне зависимости от того, являетесь ли Вы главой государства или рядовым ее гражданином, — сделать все, что в Ваших силах, для поддержки психического здоровья жителей Вашей страны и облегчения участи тех, кто имел несчастье его утратить.

Еще лет 10 назад это сочетание знали только специалисты. Теперь его знают почти все. Говорят, что в мире началась эпидемия болезни

перь стало понятно, что это не другая, а та же самая болезнь, и чем старше человек, тем больше у него риск заболеть. Увеличение продолжительности жизни населения

лий. Заболевший все больше и больше нуждается в помощи близких. Постепенно даже бытовые заботы становятся непосильными: покупки, приготовление обеда, стирка, – все это затрудняет

приходили какие-то люди, о чем-то расспрашивали, безобразничали, пили водку. Это грозный симптом, потому что подобный рассказ – результат так называемой спутанности сознания, которая все чаще развивается по мере про-

## А зыгажари



# Болезнь Альцгеймера

Альцгеймера, и множество семей столкнулось с этой бедой. Как это ни удивительно, увеличившаяся частота болезни Альцгеймера свидетельствует о благоприятных переменных в нашей жизни. Дело в том, что раньше большинство людей просто не доживало до нее, а теперь доживает. Болезнь Альцгеймера – это болезнь старости. Случается, конечно, что она начинается в относительно молодом возрасте (лет в 50), и раньше только такие случаи и были известны. Еще совсем недавно крупнейшие психиатры считали, что болезнь Альцгеймера начинается именно в этом, предстарческом, возрасте, а те случаи, которые возникали позже, относили к другим заболеваниям. Однако те-

цивилизованных стран и привело к «эпидемии» болезни Альцгеймера. Огромное число больных породило множество практических и научных проблем. Рональд Рейган, бывший президент США, узнав, что он болен болезнью Альцгеймера, обратился к ученым всех стран с проникновенным призывом приложить все усилия к тому, чтобы найти способ справиться с ней. К чести ученых нужно сказать, что этот призыв выполняется, и в расшифровке причин болезни достигнуты уже заметные успехи.

Болезнь начинается с обычных для пожилых людей проблем. Ослабевает память, дела, которые раньше не составляли труда, теперь требуют все больших уси-

больного все больше и больше. Дело не в том, что у него нет физических сил, а ему становится как бы не очень понятно, с чего начинать и что делать дальше. Расстройства памяти нарастают, близкие пугаются, что больной может их вдруг не узнать или вдруг назвать дочь именем своей давно умершей матери. Больного становится рискованно отпускать одного на улицу, потому что он может вдруг заблудиться в собственном дворе и забрести неизвестно куда. Даже в собственной квартире возникают трудности, потому что больной может забыть, что нужно закрыть кран или погасить газ. Иногда больной ошеломляет родственников рассказом о том, что ночью

грессирования болезни. Понятно, что в таком состоянии больной не может жить один и все более и более нуждается в уходе. В конце концов приходится заботиться и о личной гигиене больного, потому что он утрачивает способность вовремя пользоваться туалетом, мыться и т.д.

Лечения, которое могло бы справиться с болезнью, пока, к сожалению, не существует. Тем не менее, следует знать, что благодаря активности ученых непрерывно появляются все более эффективные препараты, и поэтому предпринимать попытки лечения необходимо. Может быть, уже завтра появится лекарство, способное справиться с этой бедой.

## Если это случилось...

В каждой семье

может произойти это несчастье. И первое, что надо помнить, если это произошло: не сердитесь на больного, не раздражайтесь. Помните, что такое может случиться с каждым из нас, и может наступить время, когда мы сами будем нуждаться в помощи наших детей.

Очень часто бывает, что пожилой человек живет один. При первых признаках болезни Альцгеймера нужно отдать себе отчет в том, что очень скоро один он жить больше не сможет. Поэтому, пока есть время, нужно подумать, как организовать свою жизнь, что сделать, чтобы уход больному был обеспечен. Это трудное решение, потому что часто приходится менять квартиру или покупать другую, как-то реорганизовать режим своей работы, но сделать это лучше заблаговременно, пока больного еще надолго можно оставлять одного. Разумеется, сразу же нужно проконсультироваться с опытным специалистом, который может подтвердить или опровергнуть диагноз болезни Альцгеймера. Часто бывает, что для этого необходима компьютерная томография. К счастью, в Москве и многих больших городах она теперь доступна. Современные лекарства, хоть и не способны радикально справиться с болезнью, могут существенно замедлить ее развитие. Поэтому не следует пренебрегать лечением, думая, что оно все равно не поможет. Есть шансы заметно увеличить время относительно благополучной жизни. Можно подумать о том, как простейшими способами облегчить больному быт. Например, при нарастающих расстройствах памяти, когда больному становится трудно ориентироваться в собственной комнате, помогают крупные надписи, сделанные на ящиках комода или на шкафу: «здесь белье», «здесь простыни», «здесь пальто». Имеет смысл купить современный телефонный аппарат, чтобы больному достаточно было нажать одну кнопку с соответствующей надписью, когда надо позвонить близким или врачу.

Следует все время помнить, что больной ничего не делает вам назло и не притворяется, – он просто болен.



Как с этим жить?

Измени свой образ мыслей, и ты изменишь свою жизнь

Всемирная организация здравоохранения сообщает в специальном выпуске, посвященном Дню психического здоровья, о новом постановлении Комиссии ООН по правам человека. Это постановление, прежде всего, подтверждает, что **медицинская помощь должна рассматриваться в качестве одного из основных прав человека**. Кроме того, люди, страдающие психическими заболеваниями, должны быть защищены от потенциальных угроз. Нарушение прав человека может совершаться как за счет халатного отношения к пациенту, так и за счет принудительного помещения его в специальные места содержания, или путем жестокого обращения. Комиссия ООН констатирует, что, хотя во многих странах достигнут большой прогресс в этом отношении, некоторые страны уделяют этой проблеме недостаточное

## Новое в службе психического здоровья

внимание. Даже в



### Права и льготы

оптимальных обстоятельствах лица с психическими расстройствами во многих странах часто бесправны. Комиссия ООН призывает членов семей психически больных и их самих пытаться воздействовать на политику в области охраны психического здоровья и учреждения этой службы таким образом, чтобы улучшить ситуацию.



## Возьмемся за руки, друзья!

Общественные движения

Продолжает



наши общественные движения успешно работают наша социально-психологическая школа. Ее участники сдружились между собой и, помимо предусмотренных программой занятий, охотно проводят вместе досуг. На этих фотографиях представлено и то, и другое: на одной из них участники школы в гимнастическом зале в ПНД №11, а на другой – наша поездка в Абрамцево 17 марта, которая, несмотря на плохую погоду, доставила всем массу удовольствия. Мы особенно благодарны за эту поездку Римме Евгеньевне Жуковой, которая ее организовала.

## Литовская ассоциация неотложных телефонных служб (LATES)

Эта ассоциация была официально зарегистрирована в октябре 1997 г. в Вильнюсе. Она насчитывает 15 полноправных и 9 ассоциированных членов, – всего 21 службу телефонной психологической помощи.

Ассоциация предоставляет неотложную телефонную помощь по всей Литве. Она заняла весомое положение в службе психического здоровья, способствуя ее реформированию и в особенности играя роль в профилактике суицидов и обострений болезни. Ассоциация предоставляет возможность получения, помимо фармацевтических препаратов, психологической и социальной поддержки. Одно из последних ее достижений – решение литовского правительства обеспечить возможность нуждающимся в телефонной психологической помощи звонить бесплатно.

Одним из направлений деятельности ассоциации является публикация материалов, содержащих сведения о психических болезнях и их профилактике. Она также организует тренинги, конференции, пропагандирует знания, направленные на предупреждение кризисных ситуаций и суицидальных попыток. В этой связи ассоциация сотрудничает со средствами массовой информации и государственными учреждениями.

Измени свой образ мыслей, и ты изменишь свою жизнь



# Можно добиться лучшего. Откажитесь от изоляции – окажите помощь

Всемирная организация здравоохранения разработала этот символ и этот лозунг специально к Всемирному дню психического здоровья 7 апреля 2001 г. К этой же дате ВОЗ опубликовала в своем журнале страницу, которая называется «Взгляд в будущее». Суть этой страницы заключается в том, что все люди могут внести свой вклад в улучшение жизни людей с психическими расстройствами. Что именно может сделать каждая группа людей, написано ниже. Отметим, что мы почти точно цитируем страницу журнала ВОЗ, позволив себе только улучшить перевод на русский язык.

## Помочь могут все

Психиатрическая помощь – это коллективное и постоянное мероприятие. Оно заключается в сохранении и восстановлении того, что является сущностью человека. Для достижения этого необходима здоровая и мирная среда, в которой все люди могут вести нормальную жизнь, в которой господствует терпимость и отсутствует насилие. Без этого психическое здоровье нас всех подвергается опасности. Каждый из нас может внести свой вклад в достижение этой цели.

### Отдельные лица могут:

- Способствовать всестороннему развитию способностей у детей.
- Вовремя обращаться за психиатрической помощью, если возникли сомнения в своем психическом здоровье.
- Стараться развеять мифы о психических болезнях и психически больных.

### Члены семьи могут:

- В трудной ситуации совместно решать возникшие проблемы и поддерживать друг друга.
- Учиться распознавать ранние признаки болезни и, в случае необходимости, поощрять обращение к специалисту.
- Всячески поддерживать заболевшего члена семьи, стараться вовлечь его в жизнь семьи и общества.
- Объединиться с другими семьями, где есть больной, чтобы поддерживать друг друга и избавиться от общих заблуждений.

### Коллективы могут:

- Обеспечить обучение своих членов для того, чтобы дать им возможность понять значение психического здоровья.

- Учить детей терпимому отношению к различному поведению отдельных лиц и уважению к инвалидности.

- Предоставлять возможность лицам с расстройствами психического здоровья приносить максимальную пользу и тем самым способствовать их интеграции в общество.

### Специалисты-медики могут:

- Обращать внимание не только на физическое, но и психическое состояние своих пациентов.
- Стремиться получить подготовку для распознавания расстройств психического здоровья.
- Привлекать семьи к уходу за пациентами.

### Представители правительств, органов самоуправления и страховых компаний могут:

- Учитывать, что психическое здоровье зависит от социальных факторов. В связи с этим они могут соответственно строить свою политику, включая программы поддержки психического здоровья в просвещение, трудовые отношения, уголовное законодательство и общую систему здравоохранения.
- Страховать психические расстройства и покрывать затраты на их лечение.

- Выделять средства на исследования в области психиатрии.

### Научные работники могут:

- Как можно шире изучать все факторы, которые способствуют возникновению и хроническому течению психических болезней, включая генетические, экологические и поведенческие.

### Ассоциации психиатров могут:

- Бороться за то, чтобы помощь оказывалась в справедливых и благоприятных условиях.

### Средства информации могут:

- Избегать стереотипов и сенсационности при публикации информации о психических расстройствах.
- Уделять достаточное внимание защите гражданских прав психически больных.

### Общественные организации могут:

- Просвещать население в отношении психического здоровья и психических расстройств.
- Организовывать группы поддержки для семей и больных.
- Мобилизовать общественное мнение в отношении политики и программ социальной помощи психически больным.

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 шоссе, 2, 2

Измени свой образ мыслей, и ты изменишь свою жизнь