



Общественные  
инициативы  
в психиатрии

Луч света в темном царстве

# Катерина

Редакция: В.Г.Ротштейн (главный редактор),  
М.Н.Богдан, Н.В. Кутинова, С.В.Морозов, Т.А.Солохина

Выпуск 10 Октябрь 2005

## 10 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

По оценкам Всемирной организации здравоохранения на планете более 450 миллионов людей страдают психическими заболеваниями.

В 1992 г. Всемирная Федерация психического здоровья предложила международной общественности ежегодно, в октябре, отмечать Всемирный День психического здоровья. Этот призыв адресован не только специалистам, пациентам и членам их семей, но и правительственным и общественным организациям.

С тех пор каждый год к 10 октября многочисленные профессиональные и непрофессиональные издания готовят специальные публикации, привлекающие внимание общественности к проблеме психического здоровья. Следует сказать, что в разное время на первый план выступает то один, то другой аспект этой проблемы. В наши дни достигнут значительный прогресс в лечении психических заболеваний. В арсенале психиатров появилось большое количество новых лекарственных препаратов, которые позволяют справиться с такими состояниями, об излечении которых в прошлом не приходилось даже мечтать. Все большее число людей получают возможность жить вне больницы и подолгу сохранять трудоспособность. Однако эти успехи породили новые проблемы, некоторые из которых касаются самих больных, а некоторые – общества в целом. Больные, состояние которых улучшилось в результате лечения, не всегда понимают, почему они должны продолжать принимать лекарства при хорошем самочувствии. Только из-за этого непонимания многие из них вновь попадают в больницу. Общество меняет свое отношение к психически больным очень медленно, – гораздо медленнее, чем развиваются новые возможности терапии. В представлении большинства людей психически больной – это по-прежнему «непредсказуемый», «опасный» или «просто глупый» человек.

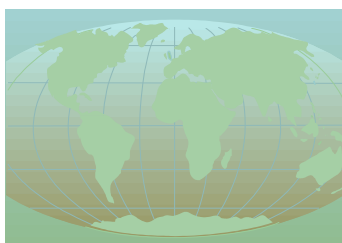
В связи с этим особую актуальность приобретает просветительская работа. Она необходима и пациентам, которые должны ясно понимать, что представляет собой их болезнь, каковы принципы ее лечения, как нужно себя вести, чтобы полностью использовать все возможности современной терапии. С другой стороны, пациенты должны знать, в какой степени

болезнь ограничивает их возможности. Это знание необходимо как для того, чтобы вести как можно более полноценную жизнь, так и для того, чтобы не подвергать свое здоровье излишнему риску.

Психиатрическая грамотность нужна и членам семьи больного. Они должны уметь правильно понимать и оценивать особенности поведения больного; благодаря этому они перестают раздражаться и испытывать чувства вины; они вовремя замечают признаки приближающегося обострения. Все это обеспечивает больному столь нужную ему поддержку. Как показывает опыт, психиатрические познания существенно улучшают качество жизни не только больного, но и тех, кто его окружает.

Психиатрические познания необычайно важны для общества в целом. Стереотип отношения к психически больным, господствующий в общественном сознании, существенно затрудняет их социальную адаптацию. Во многих случаях это осложняет жизнь больного более, чем сама болезнь. Случается, что к пациенту психиатра относятся как к человеку «второго сорта», не задаваясь вопросом, давно ли, по поводу чего и с каким успехом он лечился. Из-за этого и сами больные, и их семьи вынуждены скрывать свои контакты с психиатрами, а те, кто заболел, боятся обращаться к психиатрам и ищут помощи у других специалистов, — или совсем не обращаются к врачу.

Что касается правительственных организаций, то во всех странах мира они демонстрируют, что разделяют все характерные для общества предрассудки в отношении психических расстройств. Это проявляется в том, что в организации медицинской помощи нужды психиатрии постоянно оказываются на одном из последних мест. Основное внимание обычно уделяется сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям, что, разумеется, справедливо. Однако, несмотря на огромную частоту нарушений психического здоровья (по разным оценкам, ими страдает от одной трети до половины всего населения) должного внимания им не уделяется. День психического здоровья призван обратить внимание правительственных организаций на важность этой проблемы.





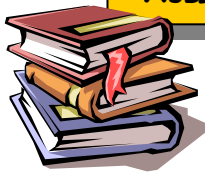
## Обращение президента Всемирной федерации психического здоровья

Кампания, призванная обратить внимание специалистов, политиков и общества в целом на неразрывную связь психического и физического здоровья, началась во Всемирный день психического здоровья в прошлом, 2004, году. Она с успехом продолжается до сегодняшнего дня. Был дан хороший старт развитию мероприятий, направленных на улучшение соответствующих знаний и развенчанию мифов и предрассудков в отношении психического здоровья и его нарушений. Всемирная федерация психического здоровья в полной мере осознает, что потребуется очень много усилий для того, чтобы изменить политику, практику и систему помощи психически больным, а также расставить приоритеты, способные облегчить бремя, связанное с психическими расстройствами. Всемирная федерация психического здоровья осознает также, что новые эффективные возможности лечения психических заболеваний часто используются не в полной мере из-за недостатка знаний или неправильной информации о современных лекарственных препаратах. Всемирная федерация психического здоровья призывает всех довести эти идеи до жителей своих стран. Недостаточное понимание этих проблем и стигматизация больных создают препятствия для очень многих людей, нуждающихся в помощи в связи с психиатрическими проблемами.

От имени Всемирной федерации психического здоровья в ознаменование Всемирного дня психического здоровья 10 октября 2005 года я вам желаю больших успехов в очень важной работе, которую вы делаете и будете продолжать.

*Искренне ваши, Л. Патт Франчиози, президент Всемирной федерации психического здоровья*

### Азы психиатрии



Давным-давно, на одной из первых встреч первой группы взаимной поддержки, один из присутствующих сказал: «в моей жизни нет ни одной светлой минуты, вся она серая и беспросветная». Все удивились и стали его расспрашивать: неужели в последние дни он не съел ничего вкусного, не поразовался солнечному дню, не улыбнулся встретившейся на улице симпатичной собаке. Оказалось, что на прошедшей неделе у этого человека было очень приятное свидание со старым другом, но, говоря о своей беспросветной жизни, он как-то упустил это из виду. Это стало предметом обсуждения в группе, практически каждый из присутствующих согласился с тем, что и он склонен забывать о приятных вещах и фиксировать внимание на трудностях и неудачах. И тогда было решено начинать каждую встречу группы с так называемой «разминки»: все по очереди должны рассказать о самом приятном событии, которое произошло с ним за истекшую неделю. Идея оказалась удачной. Много лет все группы взаимной поддержки начинают свою встречу с такой разминки.

В чем тут дело? Почему такая простая мысль нашла столь дружную поддержку, а разминка сделалась столь прочной традицией?

Необходимость вспомнить какое-то приятное событие стала для каждого участника группы первым шагом к формированию так называемого «позитивного мышления». Способность к позитивному мышлению – огромная ценность. Она облегчает и украшает жизнь любого человека, и, наоборот, отсутствие этой способности «отравляет существование».

Что же такое «позитивное мышление»? Лучше всего на этот вопрос отвечает известный анекдот о том, что сказали два человека, глядя на один и тот же стакан. Первый сказал, что стакан наполовину пуст, а второй – что он наполовину полон. На самом деле оба взгляда возможны на любое жизненное событие, на любой факт. Недаром же говорят, что у каждой медали есть две стороны. И гораздо счастливее тот, кто прежде всего обращает внимание на положительные стороны фактов и событий. Примеров тому множество. «У меня непрерывно трещит телефон. Вчера, вернувшись с работы, я разговаривал по телефону в общей сложности два часа». Продолжение этого рассказа может быть двояким. Один вариант: «Это такой ужас! Я ничего не мог сделать, не мог даже поесть! Мне хотелось разбить телефон о стенку!» Другой вариант: «Мне, конечно,

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

хотелось переодеться и поесть, но я подумал: какое счастье, что я всем нужен! Ведь столько людей страдает из-за того, что их телефон молчит...» У другого рассказчика телефон уже неделю безмолвствует. «Какой ужас! – может сказать он. – Я совершенно одинок, никому не нужен, меня все забыли». Но можно сказать и иначе: «Какая прелесть! У меня столько свободного времени! Можно спокойно почитать, заняться собой и, наконец, просто побездельничать». Люди, способные к позитивному мышлению, находят положительные стороны в самых ужасных, казалось бы, событиях. Известен факт, когда человек, перенесший тяжелое и длительное психическое расстройство, сказал, что приобрел «бесценный опыт».

Бывают счастливцы, которым позитивный взгляд на мир свойствен от природы. Но таких немного. Большинство из нас должны воспитывать в себе такой навык. Но, прежде всего мы должны понять, что это стоит сделать. Соответствующая тренировка не так уж сложна, главное условие успеха – уверенность в том, что позитивное мышление может облегчить жизнь и, разумеется, настойчивость. Каждый факт, который вас расстраивает, требует анализа: нельзя ли найти в нем положительную сторону. Это нужно взять за правило и ни один неприятный факт нельзя оставлять без внимания. Например, вам задержали зарплату. Это, конечно, скверно, но зато есть шанс, что через некоторое время вы получите две зарплаты сразу и станете обладателем кучи денег. Или вы (не дай Бог) сломали ногу. Это больно и вообще ужасно, но, между прочим, теперь можно сидеть дома, не ходить за покупками и наслаждаться заботой и вниманием окружающих. Совсем недавно мы наблюдали прекрасную иллюстрацию всему сказанному. В метро беседовали два молодых человека, один из которых все время ныл и жаловался, а реплики второго доказывали, что он является счастливым обладателем позитивного мышления. Кульминация их диалога заключалась в следующем. «Как я хочу есть!» – заныл первый. «Но это же прекрасно! – сказал второй. – Это значит, что ты совершенно здоров, и у тебя хороший аппетит!»

На первый взгляд все сказанное может показаться и слишком примитивным, и вряд ли достижимым. Однако опыт многих людей доказал, что навык позитивного мышления можно приобрести, и что он действительно украшает жизнь. Все дело только в желании и настойчивости.

Как с этим жить?



# ПРОФИЛАКТИКА ОБОСТРЕНИЙ

«Катерина» уделяет много внимания описанию симптомов болезни и лекарственных препаратов. Важно понимать, что все эти знания нужны не просто для общего образования. Практическая ценность психиатрической грамотности для человека, страдающего психическим заболеванием, заключается в том, что он увеличивает свою возможность снизить риск обострений. К сожалению, совсем устранить этот риск при современном уровне научных знаний нельзя. Но правильное лечение, правильный образ жизни и знание признаков приближающегося обострения дают возможность сделать обострения более редкими и менее тяжелыми.

Итак, профилактика обострений состоит из трех частей, то есть из правильного лечения, подходящего образа жизни и своевременного распознавания первых признаков ухудшения состояния. Поговорим о каждой из этих составляющих более подробно.

**Лечение.** При большинстве важнейших психических заболеваний решающее значение имеет непрерывность лечения. К большому сожалению, это правило соблюдает меньше половины пациентов. Причин тому много. Многие лекарства имеют так называемое побочное действие, то есть их длительный прием приводит к появлению неприятных для пациента симптомов (сонливость, слюнотечение, скованность и т.д.) Даже если таких явлений не возникает, многие не понимают, почему нужно принимать лекарства при хорошем самочувствии. Наконец, есть люди, которых просто тяготит необходимость долго принимать лекарства: из-за одного этого они чувствуют себя больными и всячески стараются избавиться от этой психологической нагрузки. Не будем скрывать, что многих пациентов огорчает необходимость воздерживаться от алкоголя: большинство лекарств плохо сочетается со спиртными напитками. Что тут можно сказать? Современные лекарственные препараты гораздо безопаснее прежних. Они дают меньше побочных эффектов, переносятся легче. Многие из них нужно принимать всего раз в день, а есть и такие, которые достаточно получать в виде инъекций раз в две недели. Все это облегчает бремя необходимости длительного приема лекарств, но все-таки именно облегчает: никто не любит принимать лекарства, поэтому в конечном итоге успех лечения зависит от правильного отношения к нему пациента.

Очень часто приходится сталкиваться с противоположной ситуацией. Пациент привыкает к определенному набору лекарственных препаратов и всеми силами сопротивляется попыткам врача изменить назначения. Надо понимать, что состояние больного со временем изменяется, и шаблонность лечения никогда не бывает полезной. В каждый данный момент лечение должно точно

соответствовать состоянию больного, и если состояние меняется, то назначения обязательно должны быть изменены. Успех здесь зависит от качества сотрудничества пациента и врача. Чем точнее и своевременнее пациент описывает изменения своего состояния, тем больше возможностей у врача подобрать наиболее подходящую терапию.

**Образ жизни.** Важные для всех рекомендации по поводу здорового образа жизни особенно актуальны для больного человека. При этом нужно избегать крайностей. Разумеется, пьянство и беспутство вредны; с другой стороны, не стоит превращаться в аскета, отказывающегося от всех радостей жизни. Общий принцип заключается в том, чтобы жизнь была наиболее полноценной. Должны быть исключены только те факторы, о которых предупредил врач. Есть и такие, которые должны быть исключены при любых обстоятельствах, – это злоупотребление алкогольными напитками, недосыпание, переутомление и чрезмерные стрессовые нагрузки.

**Первые симптомы обострения.** Распознавание самых начальных, самых тонких признаков приближающегося обострения – это, пожалуй, важнейшая из всех трех составляющих. Такие признаки, как бессонница, изменение настроения, появление напряженности и т.д., – это, в сущности, симптомы уже начавшегося обострения. Именно поэтому об этих признаках все знают: они не индивидуальны, они появляются у всех больных. В то же время у каждого больного есть свои собственные «приметы», указывающие на то, что его состояние начинает меняться. У одних это появление несвойственной им раздражительности, у других – усилившаяся обидчивость, у третьих – просто неясное ощущение неблагополучия, которое они даже не в состоянии как следует описать, но которое безошибочно указывает на приближение психоза. Был случай, когда пациент приехал в больницу с настойчивым требованием госпитализировать его, хотя пожаловаться ему было не на что. Единственным его аргументом было то, что приближается осенняя распутица, и через несколько дней ему уже не удастся добраться до больницы. Пациент был госпитализирован, а уже на следующий день у него развился психоз. Конечно, ему не удалось избежать обострения, но то, что он вовремя оказался в больнице, дало возможность начать лечение гораздо скорее.

Нужно научиться анализировать свое состояние и распознавать самые первые неблагоприятные признаки. Тогда появляется возможность изменить лечение таким образом, чтобы обострение либо не наступило вовсе, либо, по крайней мере, не было тяжелым.



Группа взаимной поддержки для лиц с  
социофобией приглашает новых участников.  
Звоните координатору по телефону 755-23-25





ЛУЧИК СОЛНЦА И ВЕТЕР

*Лучик солнца,  
И рада душа,  
Так сидел бы,  
И сидел без конца.*

*Тучи разгонит  
Ветер логучий,  
Ветер, а ветер,  
А были ли тучи?*



ОГРОМНЫЙ МАГНИТ

*Громок голос,  
И в ухе звенит,  
Голова как  
Огромный магнит.*

*Тянет и тянет,  
Мысли к себе,  
И гнузно при этом  
Твердит обо мне.*

ПОДДЕРЖКА

*День сегодня,  
Нет причин  
Горевать и видеть мир  
В черных красках*

*Хватит так...  
Веселей, ведь не дурак,  
Можешь и умеешь ты  
Радости срывать цветы*

БЫЛО, ЕСТЬ И БУДЕТ

*Будет завтра,  
Будет потом,  
Было вчера.  
А сейчас только есть.*

ОПЯТЬ О ГРУСТНОМ

*День города сегодня,  
А мне так грустно здесь.  
Всего меня ломает,  
И ран внутри не счесть*

ТАЙНЫ И ЗВЕЗДЫ

*Не все загадки разгаданы,  
Тайны раскрыты не все,  
И далекие звезды  
Так же зовут к себе.*

З...З... ЗНАНИЕ

*Ду...ду... думаю, что  
Ду...ду... думаю,  
З...з...з... знаю, что  
Опять идти по улице.*

СКОРО ОСЕНЬ

*Скоро осень  
К нам подойдет,  
Тихо обнимет  
И к сердцу прижмет*

