



Общественные  
инициативы  
в психиатрии

*Луч света в темном царстве*

# Катерина

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

Выпуск 12    Декабрь    2005

Дорогие наши читатели!

До чего же быстро летит время! Кажется, только что наступил 2005-й, а вот уже 2006-й на пороге!

«Катерина» от всей души поздравляет вас с наступающим Новым годом и желает вам благополучия.

Никогда не сдавайтесь и помните, что очень многое зависит только от нас самих!

Удачи вам, счастья и здоровья!



Новый Год и Рождество –  
Зимней сказки торжество,  
И легко поверить в чудо,  
И возможно волшебство...

Что тревожило – пройдет,  
Вьюга беды унесет,  
Ну а все, о чем мечталось,  
В этот год произойдет.

## Как с этим жить?



Ï î ÷ ò è ð ï æ ä ä ñ ò â â ï ñ ê à ÿ ñ ê à c c a  
è è è × ò î ò à è î â ï à ð ð ï â ð ñ ê è à ï ò ñ î ò â ñ e ÿ  
â ð à ÷ à è ï à ö è â ï ò à



Жила-была Пациентка. Как все больные люди, она ходила по врачам, жаловалась на свои недуги и принимала те лекарства, которые ей назначали. Что это за лекарства, она не знала, как они действуют – тоже не знала, просто надеялась, что лечение ей поможет. Однако лечение помогало плохо, но Пациентка не знала — то ли лекарства плохие, то ли болезнь такая упорная, что не поддается лечению. Долго ли, коротко ли, но однажды Пациентка узнала, что какие-то психиатры затеяли чудо-чудное: создают группу взаимной поддержки. Что это такое, Пациентка тоже не знала, но решила пойти посмотреть. Посмотрела – и ей понравилось. Сидят люди, улыбаются друг другу, разговаривают, пьют чай, обсуждают, кто чем болеет. Собирались каждую неделю, привыкли друг к другу, даже подружились. Беседовали на разные темы, о том, о сем, ну и, конечно, о болезнях: ведь у кого что болит, тот о том и говорит. Постепенно стало понятно, что просто так пересказывать по десять раз свои болячки смысла не имеет. Лучше разобраться, какие болезни бывают на свете, как с ними справляться, как их лечат, какие лекарства кому показаны и почему. Книжки начали читать, задавать психиатрам разные вопросы. Долго ли, коротко ли, но однажды Пациентка поняла, как называется ее болезнь, разобралась до тонкостей во всех ее симптомах, догадалась, когда она у нее началась и как протекала. И почувствовала Пациентка в себе силу великую, почувствовала, что она теперь понимает свою болезнь и свое состояние даже лучше, чем ее лечащий врач. И однажды собралась она с духом и сказала доктору: «Не лечите меня больше от депрессии. Мое состояние определяется не позитивными, а негативными симптомами. С ними можно справиться только с помощью нейрорептиков нового поколения. Я уже пробовала Солиан, он мне помогал прекрасно, но, к сожалению, у меня склонность к повышению уровня пролактина. Поэтому я боюсь долго принимать этот великолепный препарат. Но я выяснила, что есть на свете Сероквель, который меньше влияет на уровень пролактина. Может быть, стоит попробовать?» Призадумался доктор и понял: понапрасну он думал, что группа поддержки – блажь пустопорожняя. Ведь Пациентка-то дело говорит. Подумал доктор, подумал, — и выписал ей Сероквель. Хотите, верьте, хотите, нет, но все, что здесь написано – не сказка, а быль. Все так оно и было на самом деле. Так что психиатрическая грамотность – штука нужная, даже очень необходимая. Приобрести ее не так уж трудно — нужно просто присоединиться к группе поддержки. Или создать свою собственную.

## Общественные движения



# ИЩУ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ!

Если вы читаете эту газету, значит, скорее всего, вы или ваши родственники не понаслышке знают о психических болезнях и, может быть, у нас с вами немало общего. Мне уже приходилось выступать на этих страницах, но вот у меня созрело решение напомнить о себе.

Мне 37 лет, из них по меньшей мере 15 лет я болею обсессивно-компульсивным расстройством, основная моя проблема – склонность к навязчивым мыслям и пассивности. Болезнь разрушила во мне механизм волевого регулирования, и так называемая “лень” чрезвычайно свойственна мне – я могла бы целые дни проводить лежа на кровати и мечтая о прошлых или будущих событиях, или вообще без мыслей, без действий, и это доставляло бы мне своеобразное удовольствие. Много лет я не догадывалась о том, что болею, и только позднее, когда присоединились еще другие симптомы, мне стало ясно, что мои уходы в “мир мечты” – это нездоровье.

Вот уже шестой год я живу с философией “борьбы за жизнь”, как я ее называю. Дело в том, что я считаю, что каждый человек создан для того, чтобы быть деятельным – работать, воспитывать детей, строить дом, разводить сад, путешествовать, писать книги, статьи т.д. Он может, конечно, и пассивно созерцать, проводить некоторое время, скажем, за телевизором или чтением детективов, но главное – действие. Мне кажется, что даже если мы больны, у нас все время вялость, плохое настроение, то все равно нам лучше действовать, пусть даже иногда цели неясны. Действие может наполнять жизнь смыслом.

Несмотря на свои проблемы, я отношусь к жизни оптимистически. Во многом это возможно благодаря тому, что у меня есть духовная основа – я христианка, являюсь членом церкви, верю в то, что мир устроен «промыслительно», и трудности способствуют росту личности. На каком-то этапе жизни я решила, что буду “перекусывать” себя каждый день. Я придумываю себе занятия, придумываю, чем занять время: не отказываюсь от надомной работы (я корректор), хочу завершить статьи, получившиеся из моей “погоревшей” диссертации (хотя саму диссертацию, к сожалению, по независящим от меня обстоятельствам мне не удастся защитить), учу английский язык (хотя мне не с кем разговаривать по-английски), хожу в бассейн (хотя не люблю плавать), делаю утреннюю гимнастику. У меня бывают провалы, но я не прекращаю своей “борьбы”. Мне стала доступна радость совсем иного масштаба, чем бездельный комфорт – радость преодоления себя.

Тем не менее, многие знакомые и друзья мне говорят: зачем тебе это нужно – бег за собственной тенью? Если тебе нравится лежать и мечтать – делай это. Живем один раз, удовольствие и хорошие развлечения – вот главное, к чему стоит стремиться. Мои идеи борьбы не поддерживает и большинство больных, с которыми мне приходилось и приходится встречаться – и в больнице, и в группе взаимной поддержки, в которую я хожу уже три года. Они считают, что пассивность должны убирать лекарства, и говорят, что и не пробуют “преодолевать себя”, так как им становится только хуже от этого. Что ж, все мы устроены по-разному, и рецепты возвращения к жизни для всех разные. Но человек – существо социальное. Мне хотелось бы найти партнеров по своему образу жизни. Не так важно, какого пола, какого возраста, с каким диагнозом, с какими религиозными убеждениями будут эти люди, но важно, чтобы они рассматривали жизнь как цепь преодоления трудностей. С ними можно было бы вместе ставить цели, делиться своими успехами, вместе радоваться победам.

Так что если хотите – присоединяйтесь к нашей группе взаимной поддержки в Коньково или просто свяжитесь со мной.

Татьяна Беляева

(телефон координатора групп взаимной поддержки 755-23-25)



Меня зовут Елена. Мне 34 года. В 1991 году, пережив сильный стресс, я заболела. Черепно-мозговая травма сочеталась с сотрясением мозга, потерей памяти, депрессией, нежеланием жить...

Около 2-х месяцев провела в психбольнице. Затем начался небыстрый путь, который я называю "возвращение к себе". Все было непросто. Мучили ежедневные головные боли - так называемый посттравматический синдром, бывали и упадок сил, и смена настроения до откровенно негативного, и думы о бессмысленности такого существования. В 1993 году получила 2-ю группу инвалидности.

В жизни мне везло на хороших людей. Еще до болезни у меня был друг. Друг детства. Он одним из первых оказался рядом, когда мне было тяжелее всего. С его стороны была не только моральная поддержка. Это были и умные добрые книги, и хорошие пластинки, и просто душевные беседы...

Максим часто говорил, что хочет быть со мной рядом всю жизнь. Я не очень верила, что с таким больным человеком, как я, можно создать полноценную семью. Но он смог меня убедить, и в 1994 году мы поженились.

Благодаря поддержке и советам мужа, я поступила в университет на факультет иностранных языков. Оценки были в основном отличные, но, увы, через 2 года учебу все же пришлось оставить. Давали знать о себе мигрени, и нагрузки во время сессий я выдержать не смогла.

Когда мне легче, я нахожу работу (это и изделия из бересты, и работа в регистратуре, в типографии).

У меня есть увлечение: я пишу стихи. Были попытки подражания японской поэзии 15-16 веков. Кое-что получается более удачно, кое-что менее.

Пять лет назад моя жизнь наполнилась совершенно новым смыслом и новым качеством. В 2000 году в нашей семье произошло радостное и такое долгожданное событие! У нас родилась Машенька! Это открытый, доверчивый, ласковый, любознательный, **ОЧЕНЬ ОБЩИТЕЛЬНЫЙ** и немного (как и все дети) шаловливый ребенок. В отличие от меня она болеет изредка - простудные заболевания.

Перед тем как решиться на этот шаг, мы с мужем консультировались в Институте генетики.

Теперь времени думать о болезни у меня практически нет. Кроме детского сада и школы развития, мы с Марусей обожаем посещать выставки, театры. Летом слушали Томский симфонический оркестр («Детский альбом» П.И.Чайковского). Я была удивлена, но моей четырехлетней дочери понравилось!

Она любит рисовать, обожает динозавров и драконов.

Я не знаю, что ждет впереди, но о прошлом я могу сказать. После рождения дочери вот уже почти 5 лет я не попадала в больницу. Я думаю, что болезнь, если нельзя излечить полностью, то приостановить ее течение можно, и найти в жизни новые яркие краски.

Елена Н., Томск

### НЕОЖИДАННАЯ РАДОСТЬ

Не тороплюсь под струями дождя  
Отяжелевших веток чуть плечом касаюсь,  
Вдыхая запахи поющего минорно леса,  
и поражаюсь чуду шепчущих ветвей.

Промокшую насквозь одежду  
Мгновенно высушит вновь показавшееся Солнце.  
На миг остановлюсь замороженно:  
Подкова РАДУГИ раскинулась вдали!

Как колокольчик - озорные трели  
Цикад, что воспевают Солнце;  
А у меня в кармане - море земляники!

Сидит на дереве глазастая сова,  
Не дрогнет ни один листочек.  
Покой  
И  
Умиротворение  
Мне принесла сегодняшняя Ночь...

Синее утро. Как жарко в березовой роще.  
Маленькая, беззаботная божья коровка  
Взлетела с сильной раскрытой ладони.

### ВЕСНА

В который раз зазеленели клены.  
Березка юная прикрыла руки-ветви  
Зеленой шалью,  
Из тончайших нитей,  
Сотканною в кружевное полотно.

### МУЗЫКА ВО СНЕ

Мне приснилась музыка...  
Седой, уставший музыкант  
Подносит флейту треснувшую  
Бережно к губам.  
И начинает ранить душу...  
Руками загорелыми перебирая  
Нагие струны сердца,  
Терзая, муча клавиши души.

### ЛЕТНЯЯ НОЧЬ

Ночь. Дождь за окнами. Июль. Печально.  
В саду сон тополя. Под ним сирени цвет...  
Дождь, ударяя в подоконник спальни,  
Нетерпеливо ждет, когда зажжется свет.

Шиповник юн. Луну до капли выпив,  
Под утро белый, станет радостью дарить.  
Черемуха усталая его великолепью  
Навстречу кроною качнует, захочет снова жить.

Смотрю в окно. Вдыхаю плачущее лето.  
Береза мокрой веткой гладит ночь.  
Как мало времени осталось до рассвета!  
Как много тех, чью грусть не превозмочь...



## Всемирная организация здравоохранения издала «Справочник базовой информации по психическому здоровью, правам человека и законодательству»

Справочник содержит следующие разделы: «Психическое здоровье»; «Права человека – законодательство»; «Права человека – стандарты»; «Политика в области здравоохранения – законодательство»; «Международное право».

В книге описываются международные стандарты прав человека и демонстрируется, каким образом эти стандарты применяются в отношении лиц, страдающих психическими расстройствами. Авторы исследуют вопросы о том, почему и каким образом права человека соотносятся с проблемой психических расстройств и как они отражаются в существующем законодательстве и политике в области поддержания психического здоровья.



## А знаете ли Вы что... ВЯЗАНИЕ-ЭТО СПИЦТЕРАПИЯ!

По мнению ряда медиков, **рукоделие** вообще, а **вязание** в частности чрезвычайно благотворно действуют на психику человека.

Дело в том, что нашей нервной системе свойственны разнообразные ритмы— электрические импульсы. Они возникают в нервных клетках, мышцах и в соединяющих их нервных волокнах. Специально регистрирующие приборы отмечают, что ежесекундно в нервных клетках возникает от восьми до двадцати подобных импульсов, воздействующих на все отправления тела.

Раздражительность, плохое настроение тормозят деятельность этих импульсов, меняют их характер. В результате со стороны различных органов возникают извращенные реакции, которые нередко являются прямой причиной заболевания. Причем с возрастом тяжесть воздействия эмоциональных переживаний на органы усиливается.

Не случайны такие поговорки: «Не годы старят, а горе», «Моль одежду ест, а печаль сердце», «День меркнет ночью, а человек печалью», «От печали— немощи, от немощей — смерти».

Для лечения всякой болезни нужны лекарственные средства.

Одно из них, причем абсолютно безвредное для организма, — это **вязание**. В самом деле, посмотрите, как ритмично «ходят» спицы в руках вязальщицы. Именно этот ритм и оказывает благотворное действие на нервные клетки.

Представьте себе, что вы пришли домой с работы, где у вас были неприятности. Дома вы не можете отвлечься от них, буквально не находите себе места, никак не можете успокоиться.

И вот тут на помощь приходят спицы. Как только петли начинают нанизываться одна на другую, так все волновавшие вас мысли куда-то уходят, печаль начинает вытесняться, наступает успокоение.

Почему же это происходит?

Прежде всего, потому, что **вязание — это творческая работа**, к тому же работа приятная и неустойчивая. Но это вовсе не означает, что труд этот только механический. В процессе вязания проявляются

способности человека, его вкус. Здесь творческий человек приближается в полном смысле этого слова к художнику. Нам приходилось видеть образцы художественного вязания, которые по своему замыслу и художественному оформлению приближались к произведениям мастеров кисти.

Таким образом, **процесс вязания** не только отгоняет мрачные мысли, но и способствует хорошему настроению. Ведь результат труда — красиво связанная вещь — приносит удовлетворение.

Известно, что физиологи придают огромное значение влиянию хорошего настроения на организм человека. Объясняют они это следующим образом. Приятная работа стимулирует (усиливает) возбуждение в соответствующих участках головного мозга. В этой стимуляции большую роль играет нервно-психический фактор, то есть в основном настроение работающего. Повышенный тонус способствует возникновению в мозгу ведущего очага возбуждения. Этот очаг отличается значительной стойкостью. Кроме того, он способен суммировать всю массу сигналов, приходящих в мозг.

Всем известно, что хорошему настроению, а, следовательно, и повышению тонуса очень способствует отдых. Он снимает усталость, предупреждает утомление, оберегает хрупкие нервные клетки от истощения.

Все знают и о том, что отдых бывает активный и пассивный. Что же касается вязания, то врачи рассматривают этот процесс не только как работу, но и как прекрасный вид активного отдыха.

**Вязание** часто рекомендуется как **профилактическое средство** от различных заболеваний. Объясняется это следующим. Как известно, любая болезнь — это нарушение жизнедеятельности организма. Причины такого нарушения — воздействие раздражителей, идущих или из внутренней среды человека, или же из внешней, окружающей его. Наступлению болезни благоприятствует понижение сопротивляемости защитных сил организма. Врачи считают, что одна из мер, способствующих восстановлению утраченных сил, — это **вязание**.