

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 6

Июнь 2005

*Этот номер целиком посвящен проблеме образования в области психического здоровья. Конечно, в таком образовании нуждаются прежде всего пациенты и их родственники, но в действительности оно необходимо всем нам. Нарушения психического здоровья встречаются очень часто. По подсчетам статистиков каждый третий житель Земли хотя бы раз в жизни прямо или косвенно сталкивается с этой проблемой. Опыт показывает, что чем лучше люди образованы в этой области, тем легче справляться с возникающими трудностями. Поэтому общественные организации, работающие в области психического здоровья, прилагают усилия, чтобы дать людям возможность получить соответствующие знания.*



## Лестница знаний

Почти в каждом номере «Катерина» помещает объявления о работе Школы психиатрической грамотности и групп взаимной поддержки. Однако, наверное, не все понимают, что это за Школа и что это за группы.

Когда у человека возникает желание узнать больше о психическом здоровье и его нарушениях, ему надо выбрать, с чего начать. Можно пойти в библиотеку или воспользоваться Интернетом (если есть такая возможность) и найти там множество статей и книг на эту тему. Это хороший путь, но трудный. Дело в том, что популярной литературы на русском языке не так уж много, а хорошей литературы – еще меньше. Поэтому нужно не только найти книги и статьи на соответствующую тему, но еще и разобраться, каким из них можно доверять. Для несведущего человека это задача практически непосильная. Многие пытаются читать специальную литературу, но для того, кто не имеет медицинского или психологического образования, она слишком сложна, и риск запутаться приближается к 100%. Гораздо легче начинать свое образование в специальных группах, которые организуют и ведут профессионалы. Именно такие группы созданы объединенными усилиями двух московских государственных учреждений (психиатрическая больница №13 и психоневрологический диспансер №11) и двух общественных организаций («Общественные инициативы в психиатрии» и Некоммерческое партнерство «Группа психологических исследований и реабилитационных программ»).

Это и есть наша Школа психиатрической грамотности. Занятия в ней проводятся в течение трех месяцев, один раз в неделю, отдельно для пациентов и для членов их семей. В сентябре начинается новый цикл, на котором могут заниматься все желающие. Запись по телефону 670-85-20.

Однако нужно понимать, что за три месяца можно получить только основы необходимых знаний. Те, кто хочет углубить и расширить их, а также побольше узнать о своей конкретной проблеме, делают это в группах взаимной поддержки. В отличие от Школы, группы работают на постоянной основе, то есть каждый член группы посещает ее столько времени, сколько хочет.

Группа дает каждому ее члену возможность:

- ♦ обсуждать свои проблемы в атмосфере понимания и дружелюбия;
- ♦ узнать, что представляет собой его болезнь, научиться различать правду и мифы о ней;
- ♦ научиться ориентироваться в многочисленных методах лечения и лекарствах, оценивать их эффективность, справляться с их побочными действиями;
- ♦ восстановить уверенность в себе в окружении людей, свободных от предрассудков и предубеждений;
- ♦ найти применение своим способностям.

Разумеется, в группе не только учатся. Для многих группа — это что-то вроде клуба, где можно приятно провести время. Но все-таки важно понимать, что группа взаимной поддержки – это не просто место для встреч с добрыми знакомыми. Деятельность группы направлена на достижение конкретной цели, общей для всех ее членов. Поэтому, несмотря на то, что группа состоит из добровольцев, она обязательно имеет некоторые признаки формальной организации. В частности, уже на первых встречах обычно принимаются некоторые правила, которые становятся обязательными для всех членов группы. Например, определяют место, частоту и продолжительность встреч. Может понадобиться никому не разрешать говорить слишком долго, чтобы дать время

высказаться и другим. В конечном итоге получается что-то вроде устава группы, с которым знакомят новичков, а те, в свою очередь, решают, подходят ли им эти правила. Разумеется, такой устав не есть нечто неизменяемое, – группа в любое время может его пересмотреть.

Для нормальной и успешной деятельности группы необходимо полное равноправие ее членов. В группе нет руководителя. Разумеется, на каждой встрече кто-то играет роль ведущего, но эта обязанность может переходить от одного члена группы к другому, так же как и все другие обязанности (например, позаботиться о чаепитии, вести записи, информировать членов группы о каких-то изменениях и событиях и т.п.)

Повторим, что никакого «начальника» в группе нет. Однако всякая организованная группа – это сложный организм. Собираются вместе очень разные люди, с разными характерами, с разными амбициями, с разным уровнем знаний. Даже если все члены группы симпатичны друг другу (а это очень важное условие), все равно разница в характерах неизбежно сказывается. Она может мешать нормальной работе и даже привести к конфликтам. Поэтому желательно, чтобы в группе был человек,

обладающий определенными знаниями и умеющий обеспечить жизнеспособность и продуктивность группы. В течение двух лет «Общественные инициативы в психиатрии» в сотрудничестве с международной организацией GAMIAN-Europe обучали этому желающих, и сейчас все работающие группы обеспечены квалифицированной поддержкой.



Группы сильно отличаются одна от другой, что совершенно понятно: у людей ведь бывают разные проблемы, и хочется встречаться в группе с теми, чьи проблемы схожи. Поэтому, когда новый человек решает присоединиться к группе, ему прежде всего нужно решить, к какой именно. Помочь в этом может так называемый координатор, — человек, который знает, какие есть группы, где и когда они собираются и так далее. Поэтому, решив присоединиться к группе взаимной поддержки, имеет смысл сначала позвонить координатору (755-23-25), который поможет подобрать самую подходящую группу.

## Майские праздники "Радуга души" встретила вместе

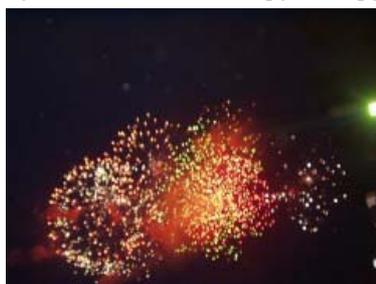
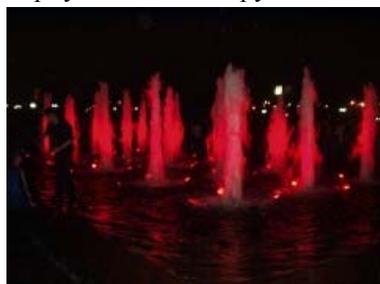
Новый, 2005 год, начался в нашем Клубе как обычно. Кроме "рабочих" встреч, были и праздничные, проходившие вне клуба: мы вместе встречали Рождество и старый Новый год, отмечали 23 февраля и 8 марта. Особенно постарались наши девушки 23 февраля: в библиотеку, где мы обычно собираемся, они принесли много вкусных вещей, а шахматистам подарили новые шахматы. Надо признаться, что к 8 марта мужская часть нашего клуба подготовилась скромнее. Три первых месяца для участников нашего клуба оказались очень напряжёнными и сложными. Большинству ребят хотелось посещать и клуб, и курсы по программе "Психиатрическая грамотность" в 11-м диспансере. Дело в том, что занятия со специалистами и встречи в клубе проходили в один и тот же день. Поэтому я и некоторые ребята сразу после встречи в Клубе бежали на занятия в ПНД №11.

Но вот и этот тяжёлый период закончился и всё входит в своё русло. Мы опять стали проводить полноценные встречи. Появились новые планы и интересные задумки.

Май, как обычно, изобиловал праздниками. В один из них семеро из нас по уже сложившейся традиции отправились в Купавну. Несмотря на холодный ветер и морозящий дождь, домой никому не хотелось. Мы развели костер, приготовили шашлык, а потом с удовольствием съели и его, и остальные прихваченные с собой яства. Большие тёмные тучи с морозящим холодным дождем не смогли испортить нам аппетит и настроение. К концу похода все мучались лишь одним вопросом: «когда пойдём в следующий раз?»



Праздник 60-летия Победы во Второй мировой войне мы решили отметить с самыми активными москвичами и гостями столицы на Поклонной горе. На этот раз нас собралось 9 человек. Вокруг были толпы людей, но мы дружно держались вместе и, по пути согласовывая друг с другом маршрут продвижения, добрались, наконец, до симпатичной полянки и вволю пообщавшись, мы Вернувшись к центру площади,



день все мы одержали очень важную победу над самими собой и над болезнью. Встречаясь в клубе, мы очень часто с удовольствием об этом вспоминаем.

Сергей Морозов

# Группы взаимной поддержки – мой опыт

Я посещаю группу взаимной поддержки 2,5 года. Все это время я не только получал мощную помощь в решении моих проблем, но и учился вникать в чужие проблемы и помогать в решении многих вопросов вновь приобретенным друзьям (не побоюсь этого громкого слова). Уже одно то, что я могу называть членов группы друзьями, свидетельствует, что клуб взаимной поддержки (в дальнейшем КВП) дает одну из самых больших ценностей в жизни – дружеское общение. Конечно, такие группы полностью оправдывают свое название и назначение: дают взаимную поддержку в широком смысле этого слова.

Благодаря образованию, полученному во время семинаров, которые проводили для лидеров групп взаимной поддержки наши английские друзья из организации GAMIAN-Europe, и дополненному позже в клубе при 13-й психиатрической больнице, а затем на первых в России курсах «Психиатрическая грамотность: Шаг за шагом», я стал активным помощником лидеров своей группы, а когда из нее выделилась новая молодежная группа, фактически стал в ней вторым лидером.

Для тех, кто не знаком с КВП, хочется рассказать подробнее и об этом клубе, и о группах взаимной поддержки, которые в него входят. У каждой группы есть устав, утвержденный ее участниками и позволяющий максимально полезно и приятно проводить еженедельные двухчасовые встречи за большим столом. Наряду с этим регламентирующим уставом мы свободно общаемся, успевая поговорить на любую тему, которую нам хочется обсудить на этой встрече. Рассказываем друг другу, что хорошего произошло у каждого за прошедшую неделю, а те, кто хочет, делятся планами на будущее. Принятое в середине встречи непринужденное, дружеское чаепитие дает возможность расслабиться и поговорить друг с другом (кому, с кем хочется) на свободные темы. Обмен образцами творчества участников тоже всегда радует и врачует душу. Оказалось, что мы все чем-то увлеченные люди: компьютером, рисованием,



вышиванием, фотографией, стихами и т.д. и т.п. Успеем мы и выслушать того, кто заранее подготовил какое-либо сообщение о ком-то или о чем-то очень интересном и полезном. Очень полезна нам чисто медицинская информация, время от времени появляющаяся на обсуждении или в индивидуальном общении участников групп. Иногда нам удается приглашать специалистов с лекциями и просто беседами на наиболее волнующие нас темы в области психиатрии, психотерапии или психологии. Например, мы слушали сообщения о психофармакологии, что так необходимо с появлением целого поколения новых лекарств, называемых обычно «атипичными нейролептиками». Мы очень благодарны всем специалистам, побывавшим у нас в гостях. Группа также приучает к самодисциплине и просто к самостоятельному, прогрессивному движению вверх, к повышению качества жизни, к умению, в конце концов, приобретать душевное равновесие, что в моем понимании есть и выздоровление, и счастье в жизни, ведь все в природе в идеале стремится к равновесию, так же как и наши души. Я знаю, что в каждой группе взаимной поддержки работа и отдых различаются и по форме, и по

содержанию. У групп разные уставы, у их участников – разные характеры. Поэтому многие посещают не одну группу, и это обычно только приветствуется. Но об этом пусть лучше расскажут лидеры и участники других групп. Если больше говорить о моем личном опыте, то получится фантастически радужная картина. Основным синдромом моего заболевания в последние 11 лет – биполярное аффективное расстройство, т.е. постоянная смена депрессивных и маниакальных фаз – состояний. К началу занятий группы я только-только с помощью опытных и чутких врачей 13-й психиатрической больницы научился жить и лечиться дома после длительных (до нескольких лет с небольшими отпусками) и мучительных для меня госпитализаций в остром отделении больницы.

Очень помог мне, скорее даже спас меня атипичный нейролептик «рисполепт». Одноименный с этим лекарством клуб при больнице я начал посещать еще лежа в стационаре. В этом клубе я и познакомился с будущим лидером группы Татьяной, которая пригласила меня в КВП. Из-за частых депрессий я не сразу оценил, как много может дать общение в группе. Но позже, с улучшением самочувствия под контролем уже нескольких врачей и психологов, я приобрел совершенно другое качество жизни и смог, несмотря на вторую бессрочную группу инвалидности, значительно вырасти профессионально, как фотограф: к публикациям в журналах, книгах и альбомах добавились сайты в Интернете, иллюстрированные моими оцифрованными работами. А еще я стал работать над фотолетописью КВП. На концерте в честь пятнадцатилетия создания фонда помощи инвалидам «Филантроп», проходившего в Соборном зале Храма Христа Спасителя, мне удалось сделать событийный фоторепортаж, из которого видно, что инвалиды или, как их вежливо называют «люди с ограниченными возможностями», часто становятся людьми с безграничными способностями!!!

Недавно я смог взять ученицу – студентку-первокурсницу для «отработки» на ней собственной системы преподавания «Общего курса фотографии».

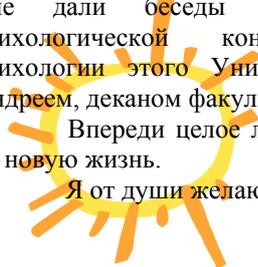
И, конечно же, расширилось прекрасное общение с друзьями, как на занятиях, так и вне группы: полезное и приятное. Например, сейчас, когда я заканчиваю эту статью, буду встречать лидера летней группы моего тезку – Илью, как личного преподавателя сложной компьютерной программы PHOTOSHOP-7, так необходимой современному фотографу. Илья имеет образование программиста и опыт компьютерной работы. Он быстро осваивает эту программу и по моей просьбе охотно помогает мне в ее освоении. До этого другой друг из нашей группы Роман (тоже компьютерщик) посвятил меня в некоторые «тайны» Windows – XP.

Кстати, душевному оздоровлению способствовал и духовный рост. Опять же с помощью группы (все той же Татьяны) я вышел на общение с сотрудниками Российского Православного Университета. Очень много мне дали беседы с Христианским психологом психологической консультации при факультете психологии этого Университета и общение с отцом Андреем, деканом факультета психологии.

Впереди целое лето и большие планы и надежды на новую жизнь.

Я от души желаю всем таких же успехов.

До встречи. Илья Блохинцев





Было очень темно. Я пристально вглядывался в черты её лица. В тусклом свете на меня смотрели необычайно выразительные глаза. Загадочный взгляд. До боли знакомые губы. Чем дольше я смотрел на неё, тем интересней и выразительней становилась она.

Мистический страх и земное восхищение пронзили меня одновременно.

Почему мы расстались?

Она смотрела на меня с немим укором, а я вспоминал её весёлой, по-детски непосредственной и заразительно озорной. Перед глазами проплывали наши встречи одна за другой. Иногда мне казалось, что её ведёт по жизни какая-то тайна. И это делало её ещё загадочней и интересней.

Почему мы расстались?

Лирическую тишину внезапно нарушил громкий мужской голос. "Выбрасывай, пережаришь!" - прогремел он за моей спиной. От неожиданности я вздрогнул, схватил пинцет и перебрал темнеющий лист фотобумаги в закрепитель.

Почему мы расстались?

Илья Блохинцев

**Объявление:**

Наш новый Интернет адрес [www.pandepress.narod.ru](http://www.pandepress.narod.ru)  
 Посетите наш сайт! Посмотрите фотографии!  
 Напишите о своих впечатлениях в гостевой книге!  
 Загляните на форум! Поделитесь своими проблемами!

За рубежом



## Опрос пациентов психиатрической больницы

Интервью с профессором Дэвидом Хеллерштейном, Колумбийский университет, штат Нью-Йорк, США

В начале 90-х годов в сотрудничестве с Кэтлин Валентайн, сотрудницей американского университета Eau Claire мы провели совместное исследование, направленное на то, чтобы выяснить мнение пациентов о том, как улучшить условия их пребывания в психиатрическом стационаре. Опросы проводились и в США, и в Москве. Результаты сравнивались. Оказалось, что мнение американцев и русских в большинстве случаев совпадает. Поэтому мы решили опубликовать сегодня результаты другого опроса, который провел профессор Хеллерштейн в психиатрической больнице штата Нью-Йорк. Возможно, что и у нас следует подумать над тем, что говорят пациенты в США.

Профессор Хеллерштейн отмечает, что, попав в психиатрическую больницу, пациент обычно испытывает страх и напряжение. Это связано с тем, что, как правило, режим психиатрической больницы лишает его самостоятельности и возможности самому решать, как поступать в той или иной ситуации. Смысл опроса заключается в том, чтобы выяснить, как можно смягчить связанные с этим тяготы пребывания в психиатрической больнице.

Оказалось, что ответы больных на вопрос, что их больше всего огорчает, зависели и от пола, и от диагноза. Так, мужчины больше всего жаловались на то, что не могут выписаться домой; несколько реже они сетовали на усталость и ощущение, что они находятся в стрессовой ситуации, и на последнем месте была жалоба на шум. Женщины, наоборот, прежде всего жаловались на шум. На втором месте оказалась жалоба на то, что до них слишком часто и бесцеремонно дотрагиваются.

Пациенты, страдающие депрессией, больше всего страдали от шума, одиночества и ощущения отверженности. Больные шизофренией чаще всего жаловались на невозможность выписаться домой. Что касается больных хроническим алкоголизмом, то их тяготили усталость и шум.

На вопрос о том, как персонал может помочь пациенту в особо тягостные для него минуты, больные дали ответы, которые удивили интервьюера. Например, он ожидал, что больные с алкогольной зависимостью прежде всего будут требовать транквилизаторы, однако они в первую очередь хотели бы побыть в одиночестве и покое. Больные шизофренией, которые традиционно считаются замкнутыми и нелюдимыми, в первую очередь хотели бы, чтобы кто-нибудь посидел рядом и поговорил с ними. Больные депрессией тоже больше всего хотели бы, чтобы кто-нибудь поговорил с ними; на втором месте у них было желание уединиться; последнее по частоте место занимало желание получить лекарство.

Психическое здоровье и его расстройства. Ежемесячный бюллетень

**an** Луч света в темном царстве

Общественные инициативы в психиатрии

# Катерина

Адрес редакции: 109029, Москва, Средняя Капитниковская ул., 29. Издается с января 2000 года

**"Катерина" издается при содействии благотворительного фонда поддержки "Добрый Век"**  
**DobryVek@mtu-net.ru**