



ОБЩЕСТВЕННЫЕ  
ИНИЦИАТИВЫ  
В ПСИХИАТРИИ

# Катерина

Луч света в темном царстве

Редакция: Ротштейн В.Г. (главный редактор)  
Богдан М.Н., Кутинова Н.В., Морозов С.В.  
адрес редакции 109029, Москва, ул. Средняя Калитниковская, д.29

5(63) октябрь-ноябрь 2008

## 10 ОКТЯБРЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ!

Тема Всемирного дня психического здоровья 2008 года звучит так: «Сделаем психическое здоровье мировым приоритетом: увеличим количество служб посредством пропаганды гражданской ответственности и активной деятельности».

**Всемирная федерация психического здоровья заявляет:**

«Сделать психическое здоровье мировым приоритетом является делом каждого человека и осуществ-

ляется в интересах каждого. Проблемы психических заболеваний и психического здоровья являются общими для всех и охватывают 20-25% всех людей в какой-либо период их жизни.

Они являются всеобщими, существуют во всех странах и обществах, затрагивают людей всех возрастов.

Разве одной этой причины недостаточно, для того чтобы мы стали участниками движения пропаганды за лучшее психическое здоровье и за высокое качество работы служб по охране психического здоровья, доступных всем?

Вот почему необходима разветвленная, совместная и продолжительная пропаганда со стороны людей, напрямую затронутых этими расстройствами — людей, страдающих психическими расстройствами, членов их семей, их друзей, коллег по работе и учебе. Это очень важно для конечного успеха всемирного движения по охране психического здоровья».

## 11-я ЕЖЕГОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ GAMIAN-Europe

Представители нашей страны участвуют в ежегодных конференциях GAMIAN-Europe с 2000 года, и приятно отметить, что их число растет.

В этом году на конференции в Иерусалиме присутствовало пятеро делегатов из России. Они представляли три общественные организации: «Общественные инициативы в психиатрии», «Клуб взаимной поддержки» и Клуб «Радуга души». Тема конференции формулировалась как: «Наци-



ональная культура и психическое здоровье». Актуальность этой темы определяется тем, что в последние годы почти во всех европейских странах стали появляться крупные общины, объединяющие представителей чуждых этим странам культур (например, арабская община во Франции, турецкая — в Германии, эфиопская — в Израиле). Этой проблеме были посвящены выступления профессоров Фредерика Томаса и Суламифь Рамон (Великобритания), профессора Дарьи Завишек (Словения), а также доктора Ульман (Израиль). Докладчики подчеркивали необходимость ясного понимания особенностей пациентов, которым приходится оказывать помощь, потому что, например, слово «депрессия» в разных культурах имеет совершенно разный смысл.

Как обычно, в центре внимания GAMIAN-Europe находится стигматизация психически больных и меры по ее преодолению. С этой проблемой связано присуждение очередной пре-

мии GAMIAN-Europe. В этом году она присуждена бывшему премьер-министру Норвегии господину Бодевуку, который в период своей работы

### СОДЕРЖАНИЕ

«11-я ежегодная конференция GAMIAN-Europe» *стр.1*

«Как мы отметили этот день» *стр.2*

«О физическом здоровье психически больных» *стр.3*

«Еще раз о шизофрении» *стр.3*

«Лауреаты конкурса «За подвижничество в области психического здоровья» *стр.4*



на этом посту пережил тяжелую депрессию. Он не стал скрывать этого факта и подчеркнул, что после выздоровления он был избран премьер-министром на второй срок и, выйдя в отставку, оставил экономику страны в процветании. Присуждение премии GAMIAN-Eurore этому выдающемуся человеку — свидетельство высочай-

шей оценки его вклада в преодоление социального отторжения лиц, перенесших психическое расстройство.

В кулуарах, как всегда, происходило множество интересных встреч и бесед, существующие контакты между делегатами разных стран укреплялись, возникали новые. Следует отметить великолепную организацию

конференции, что является заслугой израильской ассоциации психического здоровья ENOSH и ее президента, господина Йорама Коэна. Делегаты имели возможность не только присутствовать и выступать на заседаниях, но и познакомиться с достопримечательностями такой интересной страны, как Израиль.



## КАК МЫ ОТМЕТИЛИ ЭТОТ ДЕНЬ

Общественные движения



*10 октября в ПНД №11 был отмечен Всемирный день психического здоровья. Следует отметить, что на базе ПНД №11, благодаря постоянной поддержке главного врача диспансера Н.В.Дьяковой, проводится большая социальная работа.*

Так, Школа психиатрической грамотности функционирует с 1999 года. В этом году благодаря сотрудничеству с благотворительным фондом «Качество жизни» этот проект удалось существенно расширить. До сих пор главный его недостаток состоял в том, что вовлечь в образовательную программу удавалось сравнительное неболь-

психиатрической помощи, получивший специальную подготовку.

Продолжается издание нашей «Катерины», родившейся в 2000 году. В этом году благодаря поддержке фармацевтической компании «Лундбек» читать «Катерину» могут не только в Москве, но и в других регионах России. Важно отметить, что эта инициатива принадлежит не нам, а компании «Лундбек».

Всемирный день психического здоровья мы встретили в торжественной обстановке. В конференц-зале была организована выставка фотографий и картин, сделанных активными членами общественного движения в области психического здоровья и пациентами ПНД.

В.Г.Ротштейн подчеркнул, что в последние несколько лет Россия активно участвует в мероприятиях, приуроченных к Всемирному дню психического здоровья, что у нас, как и в других развитых странах, предпринимаются усилия по преодолению социальной стигматизации больных, что ширится общественное движение. Он также отметил, что все больше представителей российских общественных организаций принимает

участие в работе международной ассоциации GAMIAN-Eurore. В частности, на последней ежегодной конференции GAMIAN-Eurore присутствовало 5 представителей России. После выступления В.Г.Ротштейна трое из них (Т.В. Беляева, С.В. Морозов и А.Л. Лукачер) поделились своими впечатлениями об этом событии.

Вниманию аудитории была представлена новая брошюра В.Г.Ротштейна и М.Н.Богдан «Психические расстройства: скорая психиатрическая помощь», изданная благодаря поддержке некоммерческой организации «Association for the Improvement



шое число людей, в то время как, по отзывам окончивших цикл, психиатрическая грамотность существенно улучшает жизнь всех членов семьи, в которой есть психически больной. Сегодня появилась перспектива организовать соответствующие курсы в нескольких московских диспансерах, причем преподавателей будет двое: профессионал и потребитель



of Mental Health Programmes" (AIMHP), возглавляемой профессором Норманом Сарториусом.

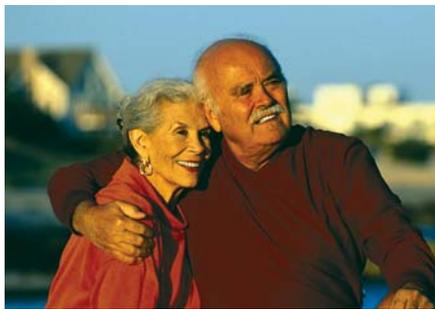
В заключение состоялись концерт и чаепитие, организованные членами «Клуба взаимной поддержки» и «Радуга души». Наиболее удачные работы, представленные на выставке, а также выступления в концерте были отмечены призами.



## О ФИЗИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ ПСИХИЧЕСКИ БОЛЬНЫХ

*Многочисленные исследования давно уже доказали, что физическое здоровье людей, страдающих психическими расстройствами, гораздо хуже, чем здоровье населения в целом.*

А.С.Киселев, известный отечественный исследователь, много лет изучавший статистику психических расстройств, показал, что средняя продолжительность жизни психически здорового человека составляет 71,4 года, а средняя продолжительность жизни психически больного — 57,8 года. По данным американского ученого Б.Рорсмана психически больные умирают от сердечно-сосудистых заболеваний в два раза чаще, чем население в целом, от болезней органов



дыхания — в четыре с половиной раза чаще, от травм и отравлений — в четыре раза чаще.

Подобная ситуация не может быть случайностью; и, действительно, легко можно назвать по крайней мере три причины плохого состояния физического здоровья психически больных.

Во-первых, они сами, будучи сосредоточены на психиатрических проблемах, уделяют гораздо меньше внимания своему физическому состоянию, чем психически здоровые люди.

Во-вторых, к большому сожалению, терапевты и врачи других специальностей, узнав, что обратившийся к ним больной лечится у психиатра, часто стараются избежать работы с ним, считая, что психиатры должны заниматься всеми его проблемами. Подобная ситуация характерна не только для России, но и для всех развитых стран.

Третья причина сравнительно плохого физического состояния психически больных заключается в том, что постоянный прием психотропных лекарств связан с риском соматических осложнений. Разумеется, это не значит, что у каждого, кто принимает подобные препараты, непременно ухудшится физическое здоровье. Однако нужно знать, что регулярно контролировать состояние своего физического здоровья совершенно необходимо. Целесообразно хотя бы раз в год консультироваться у терапевта, раз в полгода делать клинический и биохимический анализ крови. Важно следить за массой тела, особенно тем, кто принимает нейролептики последнего

поколения. Если человек заметно полнеет, можно попробовать справиться с этим с помощью физических нагрузок, а также ограничивая сладости и мучные продукты. Если это не помогает, нужно обсудить с лечащим врачом возможность перейти на другой препарат. Безудержное увеличение массы тела опасно, оно связано с высоким риском развития сахарного диабета второго типа.

В последние годы физическое здоровье психически больных людей стало предметом повышенного внимания во всем мире. В первую очередь это связано с успехами психиатрии: ведь пока психическое состояние больного оставалось тяжелым, до его физического здоровья, что называется, руки не доходили. В наше время и врачам, и пациентам становится все более понятно, что человек един.

*Средняя продолжительность жизни психически здорового человека составляет 71,4 года, а средняя продолжительность жизни психически больного — 57,8 года.*

«В здоровом теле здоровый дух» — это не зря сказано. Нет настоящего физического здоровья при плохом психическом; это так же правильно, как и обратное утверждение: нет настоящего психического здоровья при плохом физическом.

## ЕЩЕ РАЗ О ШИЗОФРЕНИИ

*Закон о психиатрической помощи декларирует право пациента на информацию о своей болезни, в том числе и о диагнозе.*

Врачи ждут соответствующих вопросов с напряжением, потому некоторые психиатрические диагнозы воспринимаются как крайне тяжелые; особенно это касается диагноза «шизофрения». Поэтому от этих вопросов часто стараются отделаться недомолвками, что не всегда хорошо, потому что недомолвки тоже могут очень растревожить.

Закон требует не просто сообщить пациенту его диагноз, но сделать это «в доступной для него форме». Но если человек в психиатрии совсем несведущ, то никакой «доступной для него формы» не существует.

Поэтому «Катерина» систематически помещает описание важнейших психических заболеваний в рубрике «Азы психиатрии». О шизофрении мы писали уже не раз; остановимся на этой теме снова.

Многие считают шизофрению крайне тяжелой и неизлечимой болезнью. Это не так. Еще Эмиль Крепелин, великий психиатр, который впервые описал шизофрению больше 100 лет тому назад, указывал, что 10% больных выздоравливают. Благодаря современным методам лечения практическое выздоровление достигается гораздо ча-

ще; но даже если добиться выздоровления не удастся, лечение эффективно препятствует разрушительному воздействию болезни на личность и интеллект больного.

Если человеку поставлен диагноз «шизофрения», то он сам и члены его семьи должны постараться как можно скорее справиться с первым шоком и трезво оценить ситуацию. Нужно как можно подробнее выяснить у врача, какая форма болезни возникла в данном случае, как скоро можно ожидать ремиссии, каков риск обострений. Не следует пугаться, если врач предлагает госпитализацию. Очень часто в стационаре гораздо легче выявить все особенности болезни и подобрать необходимое лечение. При выписке из стационара нужно подроб-

но обсудить с лечащим врачом предстоящие лечебные мероприятия. Нужно непременно обсудить с врачом будущий образ жизни пациента.

Для многих больных не только возможны, но и очень важны и общение, и занятость. Поэтому даже в том случае, если состояние больного не позволяет ему работать, надо, по возможности, стимулировать его активность, привлекая к помощи по дому, поручая те или иные дела.

Даже в очень тяжелых случаях шизофрении регулярное и правильное лечение и разумная организация жизни больного приводят к улучшению. Современная психиатрия знает множество примеров, когда практическое выздоровление наступало после долгих лет тяжелой болезни.





## ЛАУРЕАТЫ КОНКУРСА

### «За подвижничество в области психического здоровья»

Сам факт организации такого конкурса очень и очень важен. Общественный Совет при главном психиатре России, организовавший его, подчеркнул тем самым значение совместных усилий государственных и общественных организаций по поддержке психического здоровья.

#### Диплом победителя

**«За гуманизм, новизну и масштабность оказания психиатрической помощи»** вручен главному психиатру Краснодарского края Косенко Виктору Григорьевичу.

#### В номинации

##### «Психообразование»:

Диплом 1 степени вручен Лепиловой Светлане Ильиничне, врачу городской детской поликлиники г. Чистополь (республика Татарстан), за создание информационной программы «У истоков души и разума» по первичной профилактике и ранней коррекции отклонений в психическом здоровье детей.

Диплом 2 степени вручен коллективу врачей Ставропольской краевой клинической психиатрической боль-

ницы №1 (главный врач Былим Игорь Анатольевич) за развитие приоритетного направления «Укрепление роли семьи в сохранении здоровья, формирование позитивного образа семьи».

Диплом 3 степени вручен коллективу врачей Оренбургской областной клинической психиатрической больницы №1 (главный врач Прусс Геннадий Борисович) за системный подход в создании психообразовательных программ для пациентов и их родственников

#### В номинации

##### «Психореабилитация»:

Диплом 1 степени вручен коллективу врачей Психиатрической больницы №8 г. Первоуральск Свердловской области (главный врач Козьяков Сергей Борисович) за использование биопсихосоциального подхода в реабилитации лиц, страдающих психическими расстройствами с последующим их трудоустройством

Диплом 2 степени вручен коллективу врачей Вологодской областной психиатрической больницы (главный врач Фалалеева Ольга Игоревна)

за полипрофессиональную, многогранную деятельность в проведении реабилитационных программ лицам, страдающим психическими расстройствами

Диплом 3 степени вручен коллективу врачей Воронежского областного клинического психоневрологического диспансера (главный врач – Эльтекова Эмилия Владимировна) за гуманный подход в психореабилитационной работе.

#### В номинации

##### «Психопросвещение»

Диплом 1 степени вручен коллективу врачей Областной психиатрической больницы №8 г. Орехово-Зуево, Московской области (главный врач Шурыгин Григорий Иванович) за фундаментальный комплексный подход в просветительской деятельности, активное взаимодействие со СМИ в освещении актуальных проблем в психиатрии.

Диплом 2 степени вручен коллективу врачей Томской областной клинической психиатрической больницы (главный врач Агарков Александр Прокофьевич) за масштабность просветительской работы, направленной на укрепление психического здоровья населения.

Диплом 3 степени вручен коллективу врачей Республиканского психоневрологического диспансера, Республика Бурятия (главный врач Очирова Инна Борисовна) за энергичность и предприимчивость в освещении вопросов психического здоровья населения.



Главный психиатр РФ Т.Б.Дмитриева с дипломантами конкурса

**Телефон координатора групп взаимной поддержки:**  
**(495) 755-23-25**

*«Катерина» издается благодаря поддержке «Неврологической Клиники на Полянке» и компании Лундбек*



**Неврологическая Клиника**  
**на Полянке**

www.neuroclinic.ru

**721-90-01**

ул. Б. Полянка, 51а/9

«Неврологическая Клиника на Полянке» — первая в России частная специализированная клиника, занимающаяся заболеваниями нервной системы. Клиника включает в себя дневной стационар и амбулаторно-консультативный центр, в котором ведут прием профессора, доктора и кандидаты медицинских наук — ведущие специалисты России в области психиатрии, психотерапии, психологии и неврологии. К нам обращаются по поводу всех психических и неврологических расстройств, в том числе по поводу любых достаточно длительных нарушений сна, настроения, поведения или самочувствия.

Особенность нашей работы состоит в том, что мы стремимся к партнерским отношениям со своими пациентами.

Мы считаем, что каждый из них должен хорошо понимать: чем он болен; каковы особенности течения его болезни и прогноз; какие методы лечения подобных расстройств существуют, и на чем основан наш выбор в данном конкретном случае; как принимать назначенные лекарства и какие побочные эффекты они могут вызывать.

**При первом обращении в Клинику предъявитель этого купона получает скидку 10%**