



# Новые возможности

Общероссийская общественная организация инвалидов  
вследствие психических расстройств

№10, декабрь 2007 года

Газета выходит раз в 3 месяца с 2004 года

Если хочешь быть счастливым, будь им.

Козьма Прутков

Дорогой читатель! Сдвоенный выпуск газеты посвящен **ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ**, как выстраданной нашей цели даже при тяжелой и длительной болезни. Вопросов пока больше, чем ответов. Куда уходят мечты, надежды? Можно ли их вернуть, когда судьба кажется туманной и беспросветно-печальной? Препятствия жизни, действительно, нет возврата, но стоит ли (хватит ли силенок?) строить новую уже сегодня или проще качаться на волнах отчаяния уставшим пловцом? Ведь *сдавшихся больше побежденных*. Наш коллективный рассказ – раздумье без счастливо однозначной концовки и шапкозакидательского вывода, и Вы – наш соавтор. Говорят, пессимист – хорошо информированный оптимист. Не согласны: духом информированного оптимизма проникнуты наши дела и планы. «Пусть Ваше имя звучит без печали», – писал мученик и победитель Юлиус Фучик. Пусть надежда и любовь укрепят наш дом в Новом Году.

Редколлегия «Новых Возможностей»

## Выздоровление в психиатрии: торжество надежды и опыта

Любое психическое расстройство имеет разные последствия, облегчаемые не только систематическим лечением, но и благоприятным (безопасным и стимулирующим) окружением. Социально улучшаются более половины больных с многолетним «стажем» процесса. Не более 10% нуждаются в постоянном уходе. Современные лечебные и восстановительные подходы нацелены на обеспечение независимой жизни психически уравновешенных хронически больных: их обучение, достойную работу, полезный досуг, простое семейное счастье даже *при сохранении остаточных проявлений* расстройства. Люди, не дожидаясь «окончания» недуга, меняют свою судьбу к лучшему через гибкое сосуществование с симптомами, а не капитуляцию: не стыдно переносить болезнь, но страшно не иметь цели в жизни, упустить свой шанс выздоровления. Пока же выздоравливающий скажет: «чувствую себя хорошо, но «голоса» еще при мне».

Он преодолевает беспомощность и зависимость, видит в близких свою опору, сотрудничает с психиатром, психологом и социальным работником (их все больше). В хорошей семье поощряют даже малые достижения близкого, понимают, что долгая дорога к выздоровлению непряма, но путь одолеет только идущий. «Задача медицины – лишь настроить удивительную арфу человеческого тела и привести его к гармонии», – писал в свое время Френсис Бэкон. Это сверхзадача и обученных и организованных в группы самопомощи пациентов, и заинтересованных в их будущем семей.

*Евгений Любов (Московский НИИ психиатрии)*

## Торунь: впечатление

В сентябре 2007г. старинный городок Торунь (Польша), родина Николая Коперника, врача и астронома, принял Четвертый конгресс EUFAMI (Европейский союз обществ самопомощи психически больных и их друзей), 600 делегатов из 30 стран: людей с психическими расстройствами, их близких, медицинских и социальных работников. Среди них и 15 представителей из ярославского, кировского, тверского, воронежского, московского отделений НВ. Несмотря на языковой барьер, разную обеспеченность психиатрии, мы понимали друг друга, говоря о необходимых условиях достойной жизни «наших больных»: посильном труде и безопасном жилье с различным уровнем поддержки. НВ представили проект реабилитационного пансионата для молодых людей с



Мы в Торуне

риском бездомности. Знаковым событием стало признание русского языка официальным в EUFAMI. В декларации конгресса подчеркнут «коперниковский сдвиг» в психиатрии: социальное восстановление хронического больного, а не борьба с симптомом становится главной ее целью; при этом ответственность за лучший результат лечения профессионалы разделяют с пациентами и осознавшими свою особую роль в выздоровлении их близкими.

### Выздоровление и семья или Еще раз про любовь

*Профессор Бертран Эскэйг (Франция)*

От «ближнего круга» зависят течение психического расстройства и результаты лечения. Если больной не находит сострадания в семье, болезнь скорее станет хронической. Верно и обратное. Близкие больного нуждаются в научной информации, чтобы освободиться от ложных угрызений совести. Независимость не исключает заботу близких, но участие и моральная поддержка родителей могут не совпасть с желаниями больного. Как сказал ирландский поэт: «...мне предстоит расти и развиваться!». По Аристотелю, родительская любовь — любовь-радость, а не любовь-тоска. Родители счастливы, что их ребёнок живёт на свете, хотя эта любовь и источник переживаний. Родители защищают ребёнка силой любви и дают ему определённую свободу действий. Балансировать меж тем и другим предстоит всю жизнь. Слепая родительская любовь, навязывание своего опыта порой нарушает хрупкое равновесие и отталкивает «ребенка» любого возраста. Соучастие близких — краеугольный камень, разграничивающий свободу воли личности и опеку родителей. Возвращение в общество сопровождается временными неудачами, но в близких человек черпает всегда моральные силы. Психиатры, наставники меняются, а близкие рядом с моральной и материальной поддержкой. Часто родители не видят цели, удручены, растеряны, изнурены, им не хватает сведений о болезни, опыта новой роли советчика и помощника, и здесь место группы самопомощи. «Перспектива», программа EUFAMI, направлена на улучшение качества жизни любого пациента при объединении ресурсов семьи и профессионалов.

*Перевела Анна Полански (Москва)*

### Дотянуться до звёзд

Время жизни измеряется яркими чувствами и мыслями. Не всё пережитое и передуманное в эти дни было радостным (полезным — другое дело). У меня болен сын, и никуда не деться от привычной душевной боли. И всё-таки радость, именно радость! Светлые, почти летящие здания Университета Николая Коперника. Огромное фойе, полное шумной, разноязыкой публики. Атмосфера приподнятости и общего дела, не общей бе-

ды. Я поняла, что мир вокруг открыт и труден. И мы — частицы мира, где люди понимают друг друга, потому что на всех хватает страдания и радости, горя и его преодоления. Особенно взволновал меня доклад профессора Эскэйга. Очень важной для меня была мысль о соотношении независимости и защиты. Любой человек, и больной тоже, должен иметь определённую самостоятельность, чтобы быть личностью. Иногда семья должна отступить, чтобы человек получил свободу для развития. И в то же время больному нужны защита и долговременная поддержка. Соединить несоединимое могут тонкость и интуиция, рождённые любовью. И ещё об уважении, в котором больной нуждается даже острее, чем здоровый, как важнейшем условии возвращения к полноценной жизни. И основу для уважения должны помочь создать родители. Но родители не из железобетона, тоже нуждаются в поддержке психологической службы. Само участие в EUFAMI есть часть необходимой семье помощи. Такие встречи сильно и плодотворно влияют на преодоление самостигматизации. Было приятно услышать в официальном докладе, что Россия, где работе с семьями больных недавно не уделялось должного внимания, стала в один ряд с другими европейскими странами, во многом благодаря НВ. Для Конгресса не случаен девиз высокий «Дотянуться до звёзд!» Здесь и дерзкая надежда, и радость преодоления. И боль — тянуться ввысь всегда трудно, а звёзды (пока?) не достижимы... Но людям, которых коснулось несчастье, судьба не оставила выбора: надо тянуться, чтобы жизнь стала лучше. И если нам не суждено дотянуться до звёзд, то, может быть, дотянемся до человечности. Президент EUFAMI, госпожа Ингер Нильссон, седая много пережившая женщина, на церемонии закрытия после необходимых официальных слов закончила речь неожиданно по-домашнему: «Меня многие спрашивают здесь о дочери. Она выздоровела. Сейчас у неё семья. В январе у меня родилась внучка». Эти простые слова прозвучали напутствием веры, надежды, любви.

*Ирина Шихваргер (Ярославль)*

### Надежды маленький оркестрик

Четыре дня в Польше были так насыщены, что их хватило бы на месяц. В Торуньском университете мы слушали доклады известных людей, участвовали в семинаре по взаимоотношению врача с пациентом. Обсерватории, костелы и замки, музей Коперника вызвали восторг. Много встреч, обмен впечатлениями, адресами на смешанном русско-польско-английском языке. Увиденное и услышанное укрепило надежду, что нужна постоянная забота о семьях недужащих. Это и финансовая поддержка (как в Швеции), и специальные программы государства. Спасибо за счастье общения и надежды. Было что рассказать дома. До новых встреч!

*Н.В. и Юлия Климок (Тверь)*



Наша делегация на конгрессе

### Янтарная россыпь воспоминаний о Польше

Мы общались и слушали доклады врачей и ученых, уполномоченных Евросоюза. На семинаре по самопомощи семей учились искать ключ-решение своей проблемы, поняли, как важно ее осознать самому. Чтобы донести до участников семинара суть наших проблем, пришлось привлечь метафоры, синонимы и фигуры речи, характерные для российской ментальности. Участники прониклись нашими проблемами и глубинным пониманием исторических и современных аспектов волнующих нас тем. От души благодарю наших спонсоров (фармацевтические компании) за возможность соприкоснуться с историческим европейским наследием и с опытом других стран (и главное, семей) в деле преодоления болезни, за шанс окунуться в новую культурно-языковую среду.

**Семинар «Перспектив»: мысли вслух.** Наша делегация активно участвовала в семинаре, объединившем пациентов, их близких, профессионалов, организаторов здравоохранения из 12 стран Европы: Швеции, Финляндии, Шотландии... Мы рассказывали о наших заботах и чаяниях, искали сообща пути преодоления типовых для всех трудностей. Так, чтобы уменьшить симптомы и идти дальше, больному важно общаться с семьей и друзьями. Перечень проблем и их решений демонстрировался на экране ведущими, мамой из Испании и психиатром из Бельгии, с помощью компьютера, чтобы дать возможность участникам сравнить их со своими трудностями и возможностями. Вот перечень общих переживаний: страх и неуверенность; неудачный опыт и неверие; боязнь быть непонятым; одиночество в толпе равнодушных, недоверие к врачу, «глухота» профессионалов к насущным заботам пациентов и их близких; разобщенность позиций доктора и пациента.

*Анна Полански (Москва)*

*От редколлегии: наша Аня, профессиональный переводчик, была незаменима в поездке*

### Лед тронулся

Очень важен вопрос взаимоотношений врача с пациентом. Конечно, незнание многими из нас иностранных языков отрицательно действовало, но мы с помощью нашей Ани поняли главное. Проблемы у всех общие. Есть и особенные. В нашей стране властям, которые призваны заботиться обо всех, пока до психически больных мало дела. Это отражается на финансировании психиатрии, и в нехватке внебольничных форм помощи, дефиците социальных работников и рабочих мест для инвалидов. Мы доведем до заинтересованных соотечественников все, что узнали, и будем вместе двигаться к улучшению нашей жизни.

*Татьяна Ивановна Коскова (Воронеж)*

### Спешите делать добро

Однажды мы подошли к Торуньской тюрьме, похожей на огромный замок, и услышали прекрасное хоровое пение. Молодые девушки на улице пели заключенным, и те, у окон темниц, замерев, слушали. И, может быть, все мы стали в тот вечер немного лучше.

*Н.Б.Левина (Москва)*

**Всемирный день психического здоровья** (10 Октября 2007г) – международный образовательный проект, призванный обратить всеобщее внимание на проблемы психического здоровья. Инициатор проекта, Всемирная федерация психического здоровья, международная организация с контактами и единомышленниками более, чем в 150 странах. В России День проводится под патронатом МЗСР РФ, Российского общества психиатров, Общественного совета по вопросам психического здоровья при содействии фармацевтической компании АстраЗенека. В центре внимания Дня-2007 – влияние национальных особенностей на диагностику, лечение, организацию медицинской помощи и продолжительность жизни; проблемы переселенцев (у них риск развития душевного расстройства выше). Оказывается, люди разных стран (культур) даже жалуются по-разному (могут улыбаться, говоря о тяжелой депрессии). Но в любой стране важны в болезни понимание, поддержка семьи.

### День психического здоровья в Твери

**В октябре** в нашем ПНД прошла пресс-конференция, посвященная Дню психического здоровья (10 октября). Присутствовали представители СМИ. Новый главный врач диспансера Максимов Наталья Евгеньевна и два областных начальника говорили о стигме, реабилитации, трудоустройстве. Н.В. Климок рассказала о «НВ» и о польском Конгрессе. Доклад вызвал интерес, задавали вопросы, корреспондент «Комсомольской правды» взяла ее координаты. Была организована выставка картин, мягких игрушек, поделок из

разных материалов, сборников стихов – кружковая работа пациентов диспансера. О кружках и их значении рассказала я, *А.М. Логунова, зав. отделом соц. защиты (Тверь)*

### ... и в Воронеже

За «круглым столом» ПНД собрались председатель наших НВ Л.Б. Самсонова, члены Общественной палаты Воронежской области, представители СМИ, заведующий кафедрой Медицинской академии профессор О.Ю. Ширяев, зам. главного врача Н.Л. Овсянникова. Работала «Горячая линия», прошли концерт художественной самодеятельности пациентов, выставка картин пациентов и фотовыставка; состоялся день открытых дверей в стационаре; статьи по психосоциальной реабилитации появились в газетах «Формула здоровья», «Борисоглебский вестник» Мероприятия широко освещены местными СМИ. А еще мы ездили по святым местам. Наш адрес: [1973.100@mail.ru](mailto:1973.100@mail.ru)

### Об общем и своем

**В октябре** в Томской КПБ (в следующем году ей 100 лет!) состоялось праздничное собрание врачей, медсестер, социальных работников, членов местных НВ, большинство из прибольничного общежития по случаю Дня психического здоровья. Профессор Н.А. Корнетов рассказал о многопрофессиональном подходе в лечении, борьбе со стигмой болезни. Профессор П.П. Балашов подчеркнул важность своевременного выявления ранних симптомов обострения, этому учат больных, их близких. Председатель томских НВ О.А. Вдовыкина и я рассказали о жизни, истории и целях организации. Радостным событием стал выход поэтического сборника талантливых пациентов и экс-пациентов «Под сенью Соснового Бора». Врачи и администрация томской ПБ помогли. В конце красочно оформленной книги – «Картинная галерея» наших художников. Как хорошо, если сборник попадет и к людям, далеким от душевных невзгод. Думаем в 2008-м выпустить еще один том томичей. А у моей Маруси последний день каникул. Ждет, скучает по пятеркам. С мужем возим ее в бассейн. Ее энергии больше нашей во много раз. Куда пропал литий?

*Лена Назарова, спецкор (Томск).*

### Обсуждаем, предлагаем, надеемся

**В октябре** 2007г. в Санкт-Петербурге состоялось выездное заседание Общественного совета по психиатрии при главном психиатре Минздравсоцразвития РФ академике РАМН Т.Б.Дмитриевой по проблемам внебольничной психиатрической службы. Выступление Т.Б. Дмитриевой было посвящено общему состоянию психического здоровья и психиатрической службы в России в цифрах, проблемам инвалидности. В каждой четвертой семье психические проблемы, в



России 160 тыс. психиатрических коек. Миллион человек – инвалиды в связи с психически расстройством, большинство трудоспособного возраста. Мы рассказали о нашем проекте, внебольничном пансионате молодых инвалидов, живущих с престарелыми родственниками. В Колпинском ПНД уже создано небольшое общежитие. Мы поддерживаем идею создания в Москве реабилитационных центров при ПНД, как в северной столице. Надеемся, что хоть в психообразовательной программе НВ «От округа к округу» мы нагоним петербуржцев.

*Т.Е. Подольская (Москва)*

### Второй дом

В реабилитационном отделении Петербургского ПНД №10 на 50 мест почти домашняя обстановка: цветы, рыбки, попугаи; ухаживают за ними сами пациенты. В комнате активного отдыха велотренажер и теннисный стол. Психиатр, медицинский психолог, трудинструкторы, специалист по социальной работе, средний и младший медицинский персонал обучают опыту «мирного сосуществования» с хронической психической болезнью и самостоятельной жизни. Обязательно психобразование близких больного. Здесь не только завтракают и обедают, но учат готовить. Трудинструктор поможет в работе по душе, следя за вакансиями в городе. Многие учатся в профессиональном реабилитационном лицее. Тем, кто не может работать на обычном производстве, инструктор поможет освоить сборку клапанов для медицинской аппаратуры, упаковку перевязочного материала. Работа улучшает точные двигательные навыки; пациенты общаются, обсуждают книги, фильмы. К сожалению, оплата труда не отрегулирована законодательно. Психолог ведет арттерапевтические занятия, на которых пациенты выражают свои мысли и чувства через рисунок, роспись деревянных изделий, шитье, вязание.



Поделки продаются, деньги идут на материалы, чаепития и общие праздники. Ежеквартально проходят турниры по настольному теннису среди пациентов и сотрудников ПНД. Выпускаем стенгазету «Калейдоскоп», устраиваем веселые самодеятельные концерты. Социальный работник ведет подопечных в музеи и театры. Работают танцевальный кружок, театральная студия с профессиональным режиссером. Актеры радуют пациентов и сотрудников ПНД. Другие лечебные учреждения с помощью трудинструктора шьют сценические костюмы.

*В.А. Тадтаев, главный врач ПНД,  
Е.А. Сметанникова, зав. отделением реабилитации.*

## Иваново – Ярославль и обратно

В сентябре 15 членов НВ были в Ярославле при спонсорской поддержке «Ярославнефтепродукта», за что им спасибо. Нас радушно встречали руководитель местного отделения НВ В.В. Гаврилов, студенты-медики, корреспонденты газет. Гуляли вместе по волжской набережной, любовались фонтанами, церквями и скульптурами. Побывали в дневном стационаре: там обязательно психообразование больных и родственников. Пациенты получают горячее питание в хорошей (попробовали!) столовой, у нас такого нет. Познакомились с их художественными работами, пили чай и пели под гитару, читали стихи в помещении НВ. Познакомились с зав. кафедрой Ярославского медицинского Университета, психологом Еленой Алексеевной Григорьевной и Антоном с любимцем-питомцем, марафонцем с медалью (их рассказы ждут Вас ниже. – прим. ред.). Душевные встречи принесли нам заряд бодрости.

*В.И. Яковлев (Иваново).*

## Решается судьба

**(Тезисы к октябрьскому Форуму «Мир людей с ограниченными возможностями»)**

Острая проблема душевнобольных – недееспособность. Близкий больного, заручившись выпиской из ПНД, подаёт в суд заявление о признании его недееспособным в связи с «непониманием больным значения своих действий и невозможности руководить ими» (ГК, ст. 29), что определяет только психиатрическая экспертиза на основании выписки из больницы и ПНД. Суд часто принимает решение не в интересах больного, но близких, с которыми сложились неприязненные отношения. Требуется не лишение прав, а семейная терапия или усиление лекарств. Бывает, родственникам просто нужна общая квартира, а недееспособный человек скоро оказывается в интернате, куда его отправляет опекун. Часто опекуны не знают своих обязанностей, их назначают, не выслушав больного. Вернуть больному дееспособность, вернуть его из интерната при улучшении очень трудно, но есть примеры в Тамбове, Рязани, Асбесте. Пора менять процедуру лишения человека дееспособности и назначения опекуна.

На страже прав инвалида. В ноябре 2007г. состоялся международный форум «Опека и права человека в России. Анализ законодательства и практики» под патронатом общественной правозащитной организации «Гражданский контроль» и международной неправительственной организации «Психиатрический правозащитный центр» (МДАС), расположенный в Будапеште. «Гражданский контроль» создан юристами, журналистами, депутатами для контроля за соблюдением конституционных прав человека в деятельности государственных органов. МДАС содействует защите прав лиц с нарушениями психического здоровья в Европе и Средней Азии. Форум прошел в рамках проекта «Социальная интеграция людей с нарушениями психического здоровья» при поддержке Комиссии Европейского союза (программа сотрудничества ЕС и России – ТАСИС). Участники указали на необходимость совершенствования норм, регулирующих отношения при установлении, осуществлении и прекращении опеки, патронажа над совершеннолетними недееспособными гражданами. Обсужден федеральный законопроект «Об опеке и попечительстве».

*В.В. Филатова (Москва)*

*В.В. Филатова (Москва)*

## «Новые возможности»: мы на видео.

Собираемся распространить в региональных отделениях НВ видеозапись цикла психообразовательных занятий. Выпуск №1 составят материалы «Школы лидеров», курса по психообразованию родственников пациентов, активистов движения самопомощи, который был проведен для делегатов 27 региональных отделений на 5-м Межрегиональном совещании НВ в 2006г. Спонсор – компания АстраЗенек. Выпуск №2 включит материалы по лекарственной терапии (2 диска). Выпуск №3 посвящен встрече в Московской ПБ №10, на которой канадские специалисты делились опытом с родственниками наших пациентов (1 диск).

*А Куликов (Москва).*



Ивановцы в Ярославле

## Звуки музыки

Членами «Клуба любителей классической музыки» при Тверском областном диспансере стали 17 пациентов разных возрастов и профессий, и больничные тоже. Первые встречи были посвящены П.И. Чайковскому, операм «Евгений Онегин», «Пиковая дама», «Чародейка», фортепианному циклу «Времена года» и симфоническим концертам. Рассказ о жизни и творчестве композитора ярко и выразительно вели мы сами. Потом познакомились с творчеством Рахманинова, Бетховена и Баха. Члены клуба приносят музыкальные произведения из личных фонотек, выражают свое отношение к музыке, активно участвуют в обсуждении. Благоприятная эстетическая среда клуба повышает жизненный тонус больных и улучшает их качество жизни.

*А.М. Логунова, Н.А. Пичугина (Тверь)*

## Язык до Дублина доведет

**В сентябре** в Дублине (Ирландия) прошел международный семинар союза «Пациенты за безопасность пациентов» под патронатом Всемирной организации здравоохранения. Участники семинара выбраны открытым конкурсом (условия «висели» в Интернете) — нужно было ответить на ряд непростых вопросов: «Пытались ли Вы изменить систему здравоохранения?», «Какие уроки вы извлекли из этих попыток?». Я увлекаюсь английским языком, что позволяет позитивно занимать свободное время. Вдобавок я представляла «Клуб взаимной поддержки», и мне прислали приглашение, оплатив дорогу. В первый день каждый из тридцати участников рассказал о себе, во второй к нам присоединились чиновники от медицины, в третий мы сообща определяли приоритеты и цели движения пациентов. Сама повестка дня была не столь важна мне, как живые знакомства с активными пациентами и их близкими. Пострадавшие от медицины не замыкаются в беде, а организуют профильные общества, обращаются во властные структуры с предложениями не просто «покарать обидчика», а улучшить систему помощи «выстрадавшим» образом. Из стран СНГ участников было немного. В Киеве активно работает Всеукраинская лига защиты прав пациентов. Федор Петканич потерял жену (менингит), в интернете консультирует всех, кто хочет отстаивать свои права в суде, мечтает о системе оценки работы врачей. Ирина Гавришева организовала интернет-сообщество больных миастенией. Первая заповедь медицины «Не навреди!», и у каждого человека право на безопасную помощь, без вовсе не неизбежных медицинских ошибок, осложнений. Поддержка движения пациентов за безопасность лечения ЮНЕСКО и ВОЗ показывает, что пациенты не пешки, а активные участники лечебного процесса, изъявляющие информированное согласие

на лечение, участвующие в принятии решений как партнеры медицинских работников, о чем говорят сегодня и в российской психиатрии. В отличие от наших обществ пациентов и их родственников, больше озабоченных нехваткой лекарств, зарубежные много занимаются гарантиями безопасности лечения. Пострадавшим помогают в судебных исках, действуют «горячие линии». «У них», если человек не доволен врачом или потерпел ущерб от лечения, он не ищет «хорошего платного» врача, но считает гражданским долгом официально жаловаться, чтобы нерадивый доктор не навредил и другим. Общественность приветствует такой подход. Ведется просветительская и образовательная деятельность, создаются группы взаимной поддержки, представители общественности входят в специальные комитеты министерств здравоохранения и законодательных органов. В общем, люди болеют, но не отказываются от активной жизненной позиции. Наш Клуб взаимной поддержки не имеет пока внушительного списка дел. Но то, что мы начали (группы взаимной поддержки, работа в Общественном совете при главном психиатре) — продолжим. Мой совет всем активным пациентам — изучайте английский язык, есть масса вариантов общения с людьми из других стран, можно себя показать, и на других посмотреть.

*Татьяна Беляева, «Клуб взаимной поддержки»  
Московской региональной организации пациентов*

## Есть идея

**Спасибо** за участие в моей судьбе на московском этапе. Меня посетили в 7-ой больнице ребята из Н.В. Один, коллега-писатель, с радостью получил из моих рук номер нашего журнала со своим рассказом. Вы в Москве переводите англо-американскую поэтическую классику. Мы здесь — современный англо-американский песенный репертуар. Разделим полномочия и создадим литературный альманах как поэтико-прозаическое приложение к ежегоднику НВ? Провинция — не подкачает!

*Игорь Вандар и соавторы (Ставрополь)*

## Особое мнение

С детства страдаю шизофренией. Тем не менее, неплохо учился в школе, закончил биологический факультет университета. Но учёба давалась всё труднее, и работать не смог. Дома стал держать крупных змей: амурских и маисовых полозов, королевского питона. В двух газетах напечатали о моих питомцах. Не так просто ухаживать, лечить и добывать для них корм. Захватывающее увлечение отвлекает меня от болезненных переживаний и душевной пустоты, хотя змеи нередко сами становятся предметом тревоги. Немалую роль в моей жизни играет клуб «Изотерра», который с 2003 г. посетил 300 раз. Многим я надоел рассказами о своих



любимцах, но пара членов клуба с интересом посетила мой дом. С особым удовольствием посещаю психообразовательные программы, внимательно отслеживаю собственную симптоматику. Самонаблюдения важны и моему лечащему врачу, с которым мы партнёры. В итоге ушли тревога, тоска, «голоса». Но не исчезло моё давнишнее хобби. Я люблю запасаться лекарствами впрок, и созерцание красивых коробочек, не испачканных ценниками аптекарей, в шкафу приносит мне значительное облегчение.

*Антон Бычков (Ярославль)*

### Выживать и жить

Три года тому назад непонятное и странное стало твориться с моим 15-летним сыном. Расторможенность Сашки, грубость и нежелание следовать нормам поведения (прогулы, громкая музыка ночами) с нелепой критикой окружающих были приняты нами за подростковый негативизм. Не насторожили ни низкие оценки при высоком интеллекте, ни попытка самоубийства. И диагноз не был принят всерьёз. Полечат — и всё будет как прежде. Но странные поступки появились снова, за недобровольной госпитализацией последовала третья, пятая... Сын бунтовал, отказывался лечиться. Тащила его к врачу, заманивая шоколадом. И тут услышала страшную вещь от врача: в болезни сына виновата я. Чувство вины захлестнуло меня. Боже мой, всё, сделанное в жизни — страшная ошибка. Имеет ли право на жизнь сотворившая такое? Чувство неполноценности стало частью меня. А потом не осталось никаких других чувств. В таком состоянии я попала в «Школу родственников». Не поняв много с первого раза, попросилась ещё на один цикл. Родственники, ученики «Школы», сменились, а проблемы — нет.

И не сразу, но поняла, что другой жизни ни у сына, ни у меня не будет. Только эта — с болезнью, которую нужно принять как данность. Сашка страдает, не умея приспособиться к жизни, а я помогу ему в силу большего жизненного опыта. Горе осталось, даже когда смеюсь, но я обязана делать всё, чтобы улучшить жизнь, свою и сына. Прошёл год. Сыну лучше, сам идёт к врачу. Осваивает компьютер, учится заботиться о себе. Бог даст, выживет...

*Мама из Нижнего Новгорода*

*От редакции:* психообразование полезно уж тем, что выводит из-под удара семью больного. Воспитание влечет болезни детей? Это миф психиатрии. И заблуждение отдельных горе-врачей.

### Осенний марафон

Главный недостаток моего характера, как считают врачи-наставники, завышенное самолюбие: всегда рвался вперёд. Рос хилым, но решал поставленные цели. В течение семи лет неоднократно был чемпионом города по боксу, даже чемпионом области; обучался гимнастике и занял призовое место. Купался в проруби. Во дворце пионеров победил в шахматы и получил лыжи с ботинками. В выпускных классах старался учиться только на пятёрки и слыл «первым зубрилой». Но вместо золотой медали попал в психбольницу. Меня сразу проконсультировали и много сделали для моего здоровья профессора Г.К. Ушаков, Л.К. Хохлов и В.Н. Ильина. Получив аттестат зрелости с одной четвёркой, поступил на физико-математический факультет пединститута, там занимался в оркестре народных инструментов, пел в хоре. Будучи «зелёным» учителем физики в Сибири и инспектором, «поучал» зрелых директоров школ. С честью вернулся в Ярославль и быстренько женился на соседке. После свадьбы 6 лет обходился без стационара, и мы успешно родили двух парней. Но осложнения на работе (с переменным успехом трудился лаборантом, инженером, научным сотрудником в лабораториях) и резкие колебания настроения вновь и вновь «приземляли» меня в психиатрическую клинику. А наша семейная драма переросла в трагедию: младший Алёша умер, жена стала инвалидом и скончалась. Я при духовной и материальной поддержке семьи старшего сына приходил в себя. Моя отшельническая жизнь изменилась: бегал утрами, посещал группу здоровья, занялся волейболом, навещал близких в деревне. Затяжные тягостные депрессии с небольшим периодом эйфории подлечивал в дневном стационаре. И вот я надумал совершить «подвиг»: пробежать марафон, более 42 км. Врачи, родственники и тренер активно отговаривали меня, но я стал бегать ежедневно по 5 км. И вот, 9 сентября 2007г., состоялся 17-й открытый международный московский марафон мира. По материальным причинам я добирался к старту на электричках по инвалидному удостоверению.



Сильно простыл, но зарегистрировался и получил фирменную майку с № 683. В полдень трехтысячная толпа с рёвом рванула на Красную площадь. Профессионалы-фанаты забегов, новички и инвалиды, старики, женщины и школьники. Дождь с холодным ветром и боль в коленях заставили плестись пешком. Судьи советовали срезать дистанцию к тёплому чаю. Но за 4,5 часа я не сломался и добрёл до финиша, пусть некоторые сделали это в полтора раза быстрее. И получил медаль «ММММ- XVII». Хотя я, сырой и промерзший, опоздал на электричку и коротал ночь на вокзале, все же благополучно рассказал эту историю в клубе «Изотерра» и близким. Правнук сразу отобрал медаль и прицепил к себе. Надеюсь – будет гордиться дедом. А недавно узнал: приглашают желающих прыгнуть с парашюта...

*Валерий Иннокентьевич Коробов,  
72 года (Ярославль)*

*От редколлегии:* осилить болезнь – достойный труд любого человека. И у нас есть свои лидеры забега длинную в жизнь.

### Счастье ума

О чем сигнализирует шизофрения обществу? Болезнь отдельного человека есть болезнь общества в целом. Но оно не использует полностью силы государства и частные средства, отгораживается от психически больных. Надо обратить разум человека на изучение болезни разума. Дерзайте, ученые, врачи, меценаты, миллионеры!

*Мама больного Московской ПБ№ 10*

**Сайт EUFAMI** [www.implementis.eu](http://www.implementis.eu) поможет пациентам и их близким включиться в кампанию по защите их прав. Пока он доступен на английском. Вебсайт [www.rethink.org/siblings](http://www.rethink.org/siblings) предлагает обсудить общие проблемы сестрам и братьям больного.



### Любовь – удел храбрых

Януш Корчак любил детей терпеливой и трезвой любовью воспитателя. Его жертвенность шла не от желания подвига. В нечеловеческих условиях гетто он делал всё, чтобы каждый день его подопечных был осмысленным и одушевлённым. И когда пришёл их день последний, он тихо отвёл от себя возможность собственного спасения и остался с детьми, чтобы до последнего вздоха в газовой камере им не было страшно одним. Когда я вспоминаю фотографию Януша Корчака и мысленно вижу его напряжённо-чистые, с затаённой мукой глаза, мне кажется, что он остался с живущими сейчас людьми, чтобы нам не было страшно в мире, всё ещё далёким от человечности. Память о Корчаке – постоянный и ровный свет. Пока мы его видим – не потеряемся.

*Ирина Шихваргер (Ярославль).*

*От редколлегии: Януш Корчак (Генрик Гольдшмидт,  
1878-1942), польский писатель, педагог, врач)*

### Чудесный доктор

Добра и красива томский психиатр Е.А. Бабухадия. Какая самоотдача и сопереживание! А ведь Екатерину Амуриевну, помимо страждущих, дома ждут дети. Однажды новое лекарство другого врача вызвало у меня аллергию, отек. В ночной час у меня хватило сил обратиться к Е.А., и я не услышала даже недовольства. Ее совет спас мне жизнь, а мою дочь от сиротства. Сейчас у меня все хорошо, пишу из дома отдыха.

*Лена (Томск).*

*От редколлегии:* поздравляем чудесного доктора с рождением третьего ребенка (теперь сына!) и защитой докторской диссертации.

С согласия авторов редакция может сократить объем  
присланных статей

Адрес редакции: 107076, Москва, ул. Потешная, д.3.

Тел.: (495)963-14-35, факс (495)162-10-03

Е-mail: [levinan36@gmail.com](mailto:levinan36@gmail.com) Интернет : [www.nvm.org.ru](http://www.nvm.org.ru)

Отпечатано в редакционно-издательской группе ОООИ "Новые  
возможности" Тираж 2000 экз.

Газета издается при поддержке фармацевтической компании  
**Эли Лилли**