



# Новые возможности

Общероссийская общественная организация инвалидов  
вследствие психических расстройств

№40, 41, сентябрь 2014 года  
Газета выходит раз в 3 месяца с 2004 года

Если хочешь быть счастливым, будь им.  
Козьма Прутков

**Дорогой читатель.** Очередной сдвоенный выпуск газеты «Новые возможности» («НВ») посвящен Всемирному Дню психического здоровья-2014 (Дню-2014) под девизом «Моя жизнь с шизофренией». Мы пишем, как человек противостоит болезни, уживается с ней и побеждает, становясь сильнее, добрее и мудрее. По традиции, перед Вами – палитра жизни регионов, коллективный рассказ от первого лица о жизни объединенных «НВ» не смирившихся с общей бедой людей, добивающихся и видящих толк в психосоциальной работе (обычно в сочетании с «дружественными» лекарствами), обращенной к реальным чаяниям людей с проблемами психики и их близких. Горечь упущенного времени, первый пугающий опыт лечения, робкие ростки надежды. ПБ и ПНД становятся клубом, местом встречи друзей. А дальше – большая жизнь, учеба, работа. Есть исход из интерната, инвалидность не навсегда, перестаешь стесняться себя, помогаешь себе и ближнему. Новые Порядки оказания психиатрической помощи (далее – Порядки) останутся рекомендательным документом без инициативы «снизу» организованных и обученных в «НВ» пациентов и их близких, не удовлетворенных рутинной «типовой» помощи, более рассчитанной на ограничение и попечение, в союзе с заинтересованными специалистами (приглядитесь – они были и будут). Жизнь – зеркало. Капитан своей судьбы – улыбнитесь. И ... семь футов под килем!

*... по вере вашей да будет вам. Мф 9. 29.*

**На перепутье.** Вся тяжесть болезни застала наших взрослых детей в расцвете их сил и надежд. Трудно переоценить бремя болезни на семью и общество в целом. Идет переход от больничной помощи к помощи по месту жительства. Сокращены койки в ПБ, а центров восстановления мало. Новый Порядок не обеспечен ресурсами. Есть и подвижки. Не только в «формах помощи», но в активной позиции участников многотрудного дела выздоровления.

*Н.Б. Левина, Москва.*

**Важно,** что все более пациентов вовлечены в анализ пути личностно-социального восстановления, возвращения к деятельной жизни с радостями и обязанностями, которые приносят удовлетворение. Этому способствуют семья и общественные организации как «НВ» как необхо-



димые составляющие психиатрической помощи, наши значимые партнеры. Члены «НВ», ранее отгороженные и ведущие монотонную жизнь инвалида, возвращаются к насыщенной, интересной жизни. Во всех психиатрических учреждениях должны быть, по Порядкам, отделения реабилитации. Успеха преодолевающим болезнь, их семьям, «НВ». Социальное восстановление – наша общая задача.

*Проф. И.Я. Гурович, зам директора Московского  
НИИ психиатрии.*

**Где найдешь...** С «НВ» меня свели обстоятельства нерадостные: болен сын. На семинарах замечательные люди помогли окрепнуть душе. Главный мотив: «Не бойтесь жизни и её испытаний. У вас получится, как у других». И это не валериановые капли для души, а возможность личностного роста. Как сказал философ: «На свете гораздо больше сдавшихся, чем побеждённых».

*Ирина Шихваргер, Ярославль.*

**Пойми себя.** Впервые попал в ПБ в 1996 г. После попытки суицида был в коме 16 часов, а когда вернулся,

стало страшно. Людей с такими мыслями отговариваю. Зимой 2003 г. перед концертом впервые посетила паника, что не справлюсь. Хроническая усталость, как будто обмер, перекрылись способности играть, сочинять. Было стыдно, говорил, что голова болит. Занялся обливанием, йогой с частичным успехом. К врачам не обращался. В 2006 г. все же лег в ПБ. От лекарства скрючило. Но попал к врачу, склонному к реабилитации: «учись жить с ранимостью, мнительностью». Разрешил принести синтезатор, люди потянулись – получилась группа. Было очень больно играть, но это помогло общению. Чтобы жить – надо работать. Более 3 лет преодолеваю заболевание без ПБ, езжу на фестивали; слушаю истории других, воодушевился: люди решают проблемы, улыбаются. Создал группу для борьбы с курением. Тут я донор - отдаю. Это клуб и самореализация. Нашел гитару, играю. На меня и Саша повлиял: из интерната вышел – борется за жизнь. Знаю людей, у которых в ПБ ничего не меняется, потому что опустили руки. «Невозможно помочь тому, кому невозможно помочь», - говорил Леннон. Раньше считал себя великим композитором, а вокруг дураки. Сейчас таланты направлены, чтобы сохранять позитив. Основная мысль взаимопомощи: человек может понять человека.

*Iridij, Ставрополь.*

**Жизнь в шизофрении и после нее в картинах и образах** (фрагмент статьи. В полном виде будет размещена на сайте «НВ»). Каждый из нас – герой неповторимого романа «не был – был – никогда не будет». О себе: как жил и осилил судьбу. Или недуг. «Человеку, долго говорящему о себе, трудно избежать тщеславия» (Д. Юм). Наши писатели – не гордецы. Не пеняя на жизнь (она тем временем проходит), строят ее на пепелище. Есть чему учиться пока больным и (дай Б-г) здоровым... Бережно собираемые «НВ», как цветок к цветку, и предлагаемые городу и миру исповеди – не антология стенаний и «страшилок», но источник информированного сдержанного оптимизма союза больных и их близких, профессионалов и добровольцев. «Выздоровление» представлено самоочевидным и желаемым стечением неслучайных обстоятельств: реализацией многосторонних резервов пациента. «Все мы несём весть надежды и восстановле-

ния людям», – пишет выздоровевшая и ставшая специалистом по психосоциальной работе в США Deegan от имени всех ужаснувшихся и выздоровевших. Не в этом ли суть выздоровления – «более основательно стать человеком»

*Е.Б. Любов, Н.Б. Левина, Москва*

## О Правах и Обязанностях.

**Вместе – можем!** В преддверие Дня-2014



Независимая психиатрическая ассоциация России и «НВ» провели семинар «Права граждан с психическими расстройствами и их родственников: законодательные гарантии и правоприменительная практика» для представителей 18 региональных отделений «НВ», общественных организаций «Шизофрения и Я» (СПб), «Клуб психиатров», юристов, представителей СМИ (см. видео на сайте «НВ» [www.nvm.org.ru](http://www.nvm.org.ru)). С.В.Виноградов (Иваново) обеспокоен занятостью пациентов вне ПБ, поддержкой организаций самопомощи. Ю.Н.Аргунова, Л.Н. Виноградова рассказали о законах, расширяющих права граждан с психическими расстройствами. Мы услышали о гарантиях прав на получение информации о здоровье, осведомленном согласии на лечение, процедуре «снятия» недееспособности. А.Л.Шмилович посетовал на психиатрию типа «таблетка-укол»; необходимо отношение к больному как к личности. Психосоциальная работа вскрывает ресурсы выздоровления «хронических» больных. Образ душевнобольного в обществе искажен. Нужен «кликбез» для семьи больных и населения в целом. Важен поиск единомышленников, любые формы взаимодействия для включения наших детей в «большую жизнь» вне ПБ и дома.

*Г.Ю. Любимова, Москва.*

**Судебная хроника.** Лишен дееспособности в 2007 г. Был в санаторном отделении ПБ. Дело начала участковый психиатр по заявлению сестры. Около года ждал в ПБ экспертизы, суда, куда не пригласили ни меня, ни врача. Четыре года не мог подать заявление о восстановлении дееспособности. С 2011 г. было два заседания суда, отказавшего в восстановлении дееспособности. Несколько лет был в отделении реабилитации Московского НИИ психиатрии. Мосгорсуд согласился с экспертизой. Все сначала.

*Александр Хмельницкий, Москва.*

**От редколлегии.** «НВ». вместе с психиатрами помогали Саше. Он наладил отношения с сестрой, ведет домашнее хозяйство, общается с пациентами, но эксперты пока не видят его успехов. Ждем марта 2015 г., введения закона о частичной дееспособности.

**Жить в больнице.** Душевная болезнь зашла в дом под маской «невралгии». Болезнь меняла личности, калеча жизнь семьи и надежды 16-летнего сына. Он просил помощи, а мы были бессильны. Страшно и больно. Недуг набирал обороты, превращаясь в психоз. Познакомились с ПБ. Палата на 20 человек, связывание, побочные действия, реанимация, застывание (ступор), пневмония. С годами острые состояния сгладились, но болезнь, как ластик, стирала знания, умения, навыки сына. Безразличие, безволие. Бессмысленное время меж койкой и курилкой. Синяки, ожоги, ссадины. Оживление в жизнь вносят санитары: «На обед!» «Порядки» предусматривают реабилитационного отделение. По нашей инициативе, при поддержке Общественной палаты руководство ПБ его откроет; пока в ЛТМ с 1 сентября начнутся занятия.

*Надежда Астахова, Липецк.*

**Верю.** Дочь заболела 12 лет назад. Мое сердце окаменело. Спасибо Э.И.Ананько: отправила на лечение, нынешний главврач Л.Д.Лупандина много усилий приложила к выздоровлению дочери. Создали организацию «Содействие психическому здоровью», чтобы помочь близким привыкать к жизни. Ко Дню-2014 едем по Карелии.

*Марина Борисова, Петрозаводск.*

## Работа по душе: утоли мою печаль.

### Первый шаг.



Сын заболел летом 2010 г. Видела странности, но мать, врач высшей категории, говорила, что Гриша «неправильно воспитан». В 23 из милиции

попал в ПБ. Увидев его под лекарствами, была шоке: «Что с ним сделали? За что мне такое?» Не могла принять его болезнь. Гриша отвергал лечение и каждые 3 месяца опять в ПБ. Информации о первых признаках психоза, ходе болезни, лечении, реабилитации от врачей не получала. Мать стыдилась и отрицала происходящее. Через 3 года (2013г.) узнала, что знакомая - глава местной организации самопомощи. С новыми силами и надеждами ходила в администрацию города, искала в Интернете, писала... В июне с. г. на московском семинаре «НВ» поняла, что делать. Наши взрослые дети чувствуют себя отверженными. Хотят работать, реализоваться. Нужны просвещение семей, психологическая помощь, социализация больных, рабочие места. Врачи ПБ разводили руками: с больными и гулять некому. Упор на лекарства. У здорового будет депрессия, если сидеть дома! Нашла семьи, чтобы открыть рукодельную мастерскую. Марина отказалась. А с Ольгой и ее мамой еженедельно делаем куклы-обереги, мечтаем о выставке, набрать заказы. У нас получится!

*Наталья Ахсоновна Садыкова, Уфа.*

**Я-социальный работник.** С трудом инвалидов столкнулась, когда дочери исполнилось 18 лет. В Твери не было и нет специальных ПТУ (колледжей). Работа в ЛТМ (8 лет) не давала ощущения полезности. Дочь после долгих мытарств удалось определить оператором в типографию. Через год Юля выполняла план (но с моей помощью). Неприятности начались, когда попросила сократить рабочий день. Последовало «выживание» Юли с работы. Встала на защиту её прав. Дочь ушла «По соглашению сторон». Опять поиски работы. На семинаре «НВ» узнала о межведомственной бригаде ПНД Первоуральска, связанной с ЦЗН и работодателями.

Рассказала главврачу Тверского ПНД Н.Е.Максимовой. И вот я 4 года социальный работник по трудоустройству инвалидов. Им важны неполный рабочий день, гибкий график, не унижительный заработок и чтобы близко до работы. *Станислав* (23 года, шизофрения), портной, попросил поговорить с директором о законном отпуске. Разрешила конфликт. *Алексей* (20 лет, эпилепсия), расписывает «Тверские сувениры». Частые приступы пугали сотрудников. После разговора с директором Алексею выделили отдельное место (отвести бы к epileптологу. *Прим. ред.*). *Светлана* (36 лет, шизофрения) с моей поддержкой прошла собеседование, проверку художественных способностей, оформила в ЦЗН рабочий договор. Навестила ее и убедилась, что рабочее место оборудовано. С директором беседовала об ее успехах и неудачах. *Катерине* (27 лет, журфак, шизофрения) помогла стать корреспондентом. газеты. *Ирина*, 38 лет (эпилепсия), продавец продуктовых товаров. В течение двух лет поменяла семь мест. Причина увольнения – конфликт с руководством. Раньше работала директором магазина. Но продавцом некорректно указывала хозяину ларька на недостатки. Не складывалась и личная жизнь. Несколько бесед помогли ей найти тактику в отношениях с сотрудниками и начальством. Работает лаборантом более года. Личная жизнь радует. Ко мне обратились пока 126 пациентов. Трудоустроено 85 (65%), по профессии – 21%: юрист, портной, фармацевт, швея, продавец, автослесарь, оператор; 59% стали дворником, грузчиком, посудомойкой, почтальоном, сторожем, уборщицей. В ЛПМ. заняты 15 человек. Каждый третий соискатель приходит с близким. Они ищут психологическую поддержку, совет «авторитета».

*Н.В. Климков, Тверь.*

**Жизнь со смыслом.** Когда заболел не знаю, но лечусь 10 лет. С детства всё время был дома. Тяжело стало в ПТУ. Постоять за себя не мог, но вытерпел, родителям говорил, что всё хорошо. В колледже и на работе не выдержал, принял несколько таблеток успокоительного, чтобы сказать, что не подчинюсь врагам. В цеху подумали, что я наркоман. Так оказался в ПНД, но лечиться не стал. Избегал однокурсников, забросил учёбу. Упросил мать отвести к психиатру. Пять месяцев лечили без толку. С диагнозом



«шизофрения» дали инвалидность, перешел в слесари. Работа без удовольствия, не общался, время мучительно в тоске и безысходности. Не помогли отпуска, сокращённая рабочая

неделя, ПБ. В итоге 2 группа, уволен. Годы дома, лекарства, краткое улучшение, но болезнь вернулась. Врачи ПНД привели меня в отчаяние: «Ты бессрочный инвалид, вылечить тебя нельзя». Жизнь без смысла, целыми днями лежал. Решил идти в «НВ», где началась реабилитация в Московском НИИ психиатрии; назначили хорошие препараты бесплатно. Прошёл несколько курсов групповой психотерапии, посещал компьютерный кружок, занятия по лепке. Сейчас лучше общаться, более самоуверен. Болезнь почти не мешает.

*С.В. Любочкин Москва.*

*От редакции.* Сергей - безотказен и не заменим на семинарах, конференциях «НВ».

**Я верю.** Мне 29 лет, инвалид. До «НВ» казалось, что люди с «диагнозом» никому не нужны. Ничего хорошего не будет. В «НВ» отнеслись как к обычному человеку, обращаются к тебе, а не к болезни. Жизнь только начинается. Пропали неуверенность, замкнутость. Типографский и компьютерный кружки дали понять, что могу работать, а литературная студия научила общаться. Менее чем через год устроился на работу на инвалидную фабрику. Условия труда, зарплата не позволили задержаться надолго. Поступил на курсы инвалидов. Буду оператором ЭВМ, ведь без образования приличную работу не получить. Инвалидный труд – ступень на пути к трудовой реабилитации. Тяжко навёрстывать годы, но знаю, что всё возможно изменить; верю, что вылечусь.

*Александр, Москва.*

**Шить вместе.** В небольшой мастерской ПБ пациенты получают навыки кройки и шитья. С друзьями из Норвегии к реабилитации привлечем ресурсы природы, животных и растений («Зеленая терапия»). Грин-терапия дополняет лекарства длительно лечащихся одиноких тяжело больных.

*В.Н., Янцевич, Калининград.*

**Нахожу выход.** В конце 2013 г. пришла депрессия со страхом одиночества. Три месяца врачи лечили, и



депрессия пропала; несколько месяцев живу спокойно. Славу богу, не отказался от бесплатных лекарств. Проблем много, но нахожу выход, когда советуюсь с участниками группы. Иногда читаю электронную книжку, слушаю музыку, не забывая домашние дела. В группе художник не дает скучать, подкидывает новые виды деятельности. Постоянно работаю в ПБ, работа устраивает. Вот вроде все.

*Евгений, Первоуральск*

**Рыба и удочка.** До 14 лет сын учился в языковой школе, рисовал, играл на гитаре. Но возникли симптомы, принятые во внимание медкомиссией военкомата. Обычный сценарий жизни был невозможен. Сын пытался учиться в паре вузов, но самочувствие ухудшалось. Нужна профессиональная помощь, но какая? Чувствовала, что душевное страдание – не то же самое, что дырка в зубе, это неповторимая жизнь человека. Наш подход – медицинский. Если «социальная неумелость» – болезнь, то нужны лекарства. А тут побочные симптомы, для снятия которых новые средства, смена врачей, их разногласия, нет информации о лечении. Справиться помог все же врач. Что с сыном? Лекарства помогают поддержать приемлемое самочувствие. А кроме? Ему более 30-лет, жизнь ограничена домом. Выполняет просьбы «по хозяйству», но с «миром взрослых» и с учреждениями беспомощен. Психологические групповые занятия? Нужна внутренняя готовность к переменам, к поездкам по городу. Как голодного научить пользоваться удочкой? Пока силы, «связи с миром» организую, а дальше? Внутренне равновесие удастся поддерживать только религиозными формулами: «Каждому Бог дает ношу по силам», «Делай,

что можешь, и будь, что будет» Лекарства – еще не все. Развить духовную жизнь сына – моя задача.

*Галина Л., Москва.*

**Люблю тебя, жизнь.** Ничего не соображала, и риэлторы отняли квартиру. В ПБ за 3 года восстановили документы, дали инвалидность и общежитие. Живется



лучше, чем на улице. Я бабушка. Полгода назад с помощью общежития, наконец, нашла работу с достойной зарплатой, удобный график, рядом с домом. Откладываю деньги, покупаю подарки доченьке и внучке. В общежитии помогаем

друг другу как в семье. Рада жизни и хочу, чтобы это продлилось подольше

*Гаипаревич Сайха, 1971г.р. Н.Тагил.*

**Будет завтра.** В мебельном цехе ЛТМ ПБ №7 работаю 9 лет. Нравится. В конце смены наводим порядок, чтобы начать с хорошего настроения. Мебель украшает ПБ.

*Перминов Сергей Николаевич, Н.Тагил.*



**И болезнь отступает.** Я 15 лет инвалид. Много сидела дома. Два года как устроилась в швейный цех ЛТМ ПБ №7. Хороший коллектив,

время летит быстро. Настроение не дает раскисать + заработок к пенсии.

*Грачева Галина Семеновна, Н.Тагил.*

**«Время на все есть: свой час для беседы, свой час для покоя»**

**Гомер**

**Дружба с лошадьми** началась, конечно, с конюшни, где пациенты их гладили и кормили, начали осваивать азы поведения в седле. Посещаем ипподром 5-ый месяц. Пациенты чаще улыбаются, проявляют заботу



и терпение. Общение с животными дарит спокойствие, умиротворение, душевную теплоту. *Ольга (тренер)*: приятно удивила любознательностью учеников, свободно держатся в седле. Мне легко и приятно работать, видеть улыбки на их лицах. *Михаил*. Узнав об ипподроме, обрадовался. Раньше в селе катался на лошадях. Но давно. *Оксана*: Когда первый раз поехала на ипподром – очень переживала. Сначала погладила лошадей – привыкла к ним. Катание просто фантастическое. Сейчас катаюсь без тренера. Здорово: лошадь слушается.

*О.М. Василенко, Оренбург.*



**Лето — маленькая жизнь.** Зимой занимаемся в Клубах по интересам, летом путешествуем. На туристическом слете игры на логику,

веселые старты, песни у костра. На городском форуме «МЫ ВМЕСТЕ!» нам рассказали, где учиться, были мастер-классы (танцевальный, вокальный, уход за животными), каждому вручены буклеты об организациях, мерах социальной защиты. Пили чай с конфетами. В июле были в «Уральском минералогическом музее» Екатеринбурга. Как богата наша земля. Ходили на «Птичий остров». В «Клубе любителей кино» в ПБ№9 (главврач С.И.Кудрявцева) смотрим фильмы, спорим. Занимаясь на тренингах общения знаем, что нужно уважать чужое мнение. В «Клубе творческой самореализации» рисуем, пишем заметки, дневники. В «Центре адаптивной физкультуры» тренажеры, полезные для здоровья. Осенью планируем участие в выставках и фестивалях к Дню-2014. Хороша традиция субботников в ПБ, инициатор – «НВ». Собрались 30 человек. В жизни нет мелочей, встреча ценится, если мы понимаем себя и друг друга.

*Гурьева Ольга, Кознов Владимир, Матвеев Вячеслав, Березина Ольга и Светлана Владимировна и Кузьмин Сергей, председатель отделения «НВ», Каменск-Уральский.*



**По дороге жизни.** Я – Лаура, 1993 г.р. Родители развелись, когда мне было 2 года. Поступила в университет. Через год отчислили. Не учусь и не работаю. Не замужем, детей нет. Избавиться хочу от комплексов и социальных

оков и приобрести ответственность, целеустремленность, хозяйственность. Мир – отражение наших мыслей, чувств. Рюкзак собран, парашют надет... Вперед, бороздить просторы миропонимания! В студии «Зазеркалье» реабилитационного центра я – писательница (звучит громко), ведущая и чтица. Совет себе: «Не бойся нового дела». Мама в больнице. Остаться одной – испытание на взрослость. Я никогда не была оторвана от мамы. Лежала в отделениях, но мама навещала. Благодарю Господа, что ответственности учусь еще при маме. Поссорилась с лучшей подругой из-за ее жениха (классика жанра). Но я на него не претендую! Она не верит! Есть люди свои и чужие. Свои: мама, друзья в «Зазеркалье», персонал центра. С ними можно быть доброй, веселой, доверить тайны. А с чужими проявляю бдительность, жесткость, рассудительность. За своих нужно бороться, заступаться. Их нельзя предавать. Начинаю понимать, как вести себя с людьми. Помирилась с подругой. Маму выписали из больницы! Разбила коленку. Больше новостей нет, появляться – напишу!

*Лаура Акоюн, Ставрополь*

**Этим летом в Москве.** По мнению русского философа и культуролога М.М. Бахтина, осознание и становление себя возможно «...раскрывая себя для другого, через другого, с помощью другого... Само бытие человека (и внешнее, и внутреннее) есть глубочайшее общение. Быть - значит общаться. Быть значит быть для друго-



го и через него – для себя. У человека нет внутренней суверенной территории, он весь и всегда на границе». На столичном Конкурсе «Творчество без границ» смотрели и награждали. Зажигательные танцы в инвалидных колясках, песни ансамбля незрячих «Русская душа», жестовое исполнение вокальных номеров, пантомимы. Театральная арт-студия «НВ» погрузила зрителей в «психологическую лирику» Сологуба, в постановке руководителя «Театра Простодушных» Игоря Неупокоева и увенчалась победой в номинации «Открытие» с приглашением на международный фестиваль искусства и культуры «Бегущая по волнам». Приз в номинации «За силу духа», учрежденной агентством «Даллас и Ко», вручен Борису Левину, за поэтический сборник «Число сто». Нежный батик «Пионы» Ксении Обернихиной удостоена Премии II степени. Победа для каждого участника – над превратностями судьбы, преодоление себя и бесконечная радость БЫТЬ Личностью в творчестве без границ. *Ирина Вилкова*  
руководитель проекта «Арт-возможности»

**Что люблю.** Родилась в интеллигентной семье, закончила школу. Любила и люблю рисовать. Занималась лепкой, керамикой. Училище прикладного искусства оставила по болезни. Много раз лежала в ПБ. Там узнала о «НВ». Пришла в кружок батика. С.П. Матвеекин нашел художника по тканям,



милую и симпатичную Валентину Михайловну. После вынужденного перерыва я снова рисую. Дай Бог, все получится.

*Ксения Обернихина, Москва*

*От редакции.* Наша Ксения скромная. Овладела техникой «холодного батика», автор более 50 работ. Интересны серии любимых животных и цветов, натюрморты, автопортрет. Ее работы в экспозиции «НВ» на стенах Московского НИИ психиатрии. Свой призовой плеер Ксения подарила «НВ». Желаем Ксении радостных тонов в батике ее судьбы.



## Веселая

**улица.** В 2011 году в дневном стационаре на ул. Веселая психиатр А.Ф. Степанов пригласила в театральный кружок гото-

вить спектакль «По щучьему велению». Рисовал декорации, другие члены кружка делали куклы. В подготовке участвовала клинический психолог Яна Юрьевна. На репетициях росла уверенность в себе. Ведь все занимались делом. Наша Лена, Люда, Оля, Саша Алитман, Вячеслав, Эльвира, Андрей. Мы выступали в ПНД, в ПБ им. Ганнушкина, в библиотеке им. Волошина и на нашей ул. Веселая. Готовим «Сказку о попе и его работнике Балде». Куклы почти готовы. Большая техническая помощь С.П. Матвеекина (глава окружного отделения «НВ»). Алексей, Сергей и другие заняты в «НВ» шахматами, компьютерами, английским языком, а мне кружок английского языка нравится. *Б. Плоткин, Москва.*

**Время – вперед!** Восточная мудрость гласит: «Только в движении истинный покой». Поток времени и жизненных обстоятельств не притормозить. Остановка – отступление перед трудностями судьбы. Творчество позволяет оставить след на «песке времени». Песни Макаревича призывают: «Пока не меркнет свет, пока горит свеча...». Свой клуб «ИзоТерра» посещаю больше года. На встречах обсуждали мужество и успех паралимпийцев, которым посвятил стих. *«Мы сильнее всех мнений и слов / Фатальность не властна над нами / Нас не списать с судьбы*



*счетов / И мы вращаем мир своей энергией, сердцами / Мы победим, мы всё докажем // Мы всё осилим и пройдем Болезням, недугам – улыбку лишь покажем / И обязательно в историю войдем!».* Журналисты часто интересуются нашими порывами в постижении мира через твор-

чество, снимают фильмы. В телепрограмме я высказал фразу, которая понравилась руководителю В.В. Гаврилову: «В творчестве многие здоровые пытаются выделиться. Больные, наоборот, стараются показать, что они как все и стараются творить, как здоровые». Неприятно, когда нас воспринимают снисходительно, как «ограниченных». Возможно, в здоровье, но не в творчестве! Я стараюсь двигаться вперед: хожу в церковь, люблю петь, пишу стихи. Последнее занятие, у меня более-менее успешно. Ознакомьтесь с моей поэзией на сайте [стихи.ру](http://стихи.ру) Михаил Кудряшов.3. Попробуйте разомкнуть оковы «ограниченности» и стигматизации: общайтесь, творите, двигайтесь вперед!

*Михаил Кудряшов, Ярославль.*

**Репетируя будущее.** 13 лет назад столкнулась с психиатрией неожиданным и страшным образом. Заметила у 14-летней дочери странности. Бредила долго, а мы ей верили. Боялась, не



могла уснуть, прятала обувь, газовый баллончик под подушкой. Детский психиатр назначила успокоительные; не помогли. Десять лет тревоги, страха. Мы стали закрытыми, замкнутыми. Боялись, что кто-то узнает о нашей беде. И сама впала в

депрессию. Ничего не радовало в жизни. Любимый муж не знал, как мне помочь. И вот 3 года назад на нашем пути встретилась руководитель местных «НВ» энергичная, жизнерадостная Нагалия Носова и ее клуб открытого общения при ПБ. По субботам ребята общались, пили чай, ездили в Москву, Казань, по области, встречались с интересными людьми, с ними работали психологи, социальные работники. И наша жизнь круто изменилась.

Мы не боимся, что увидят в ПБ, узнают диагноз дочери. Подружились с ребятами и их родителями, устраивали праздники, всего не перечислишь. Жду субботы, чтобы встретить открытые лица ребят, они для меня близкие. Кому плохо, попал в ПБ, навещаем, поддерживаем. Дочь стала более раскрепощенной, увереннее в себе. У неё много друзей. Написала сценарий к конкурсу «Нить Ариадны 2014». Пока группой репетируем каждую неделю. Радость и смех, когда одели сценические костюмы. Строим планы на будущее. Участие всей семьи в «НВ» позволили за 3 года выправить то, что не удалось за 10. Мы провели за последние годы более 500 мероприятий (5 мероприятий в неделю), 40% вне психиатрического учреждения. Не думайте, что жизнь заканчивается. Всегда есть выход, если не опустите руки, будете бороться за себя и близких. Творчество, знакомые, активная жизненная позиция. Не закрывайте себя и своего близкого в четырех стенах, будьте открыты и активны. Берегите время!

*Марина и Владимир Толмачевы (директор по развитию),  
Нижегородское отделение «НВ»*

## Листки календаря

**10 сентября – Всемирный День предупреждения самоубийства.** Небольшая выборка исповедальных историй наших читателей показывает сколь многолика депрессия, как часто она просматривается врачами и не понимается больным. Особо опасна она в сопровождении отчаяния и безнадежности. Берегите себя и близких.

**На Совете директоров EUFAMI 13.09.2014г. Как жить дальше.** Ресурсы выздоровления, особо психиатрического, недостаточны. Наша цель – усилить голоса семей, облегчить их бремя через обучение и информирование.

*Берт Джонсон, Президент EUFAMI*

**10 октября в Санкт Петербурге** в конференции «Роль организаций пациентов и профессионального сообщества в совершенствовании психиатрической помощи» (соучредитель – «НВ»). поучаствуем и расскажем.

С согласия авторов редакция может сократить  
объем присланных статей  
Адрес редакции: 107076, Москва, ул. Потешная, д.3.

E-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.