



# Новые возможности

Общероссийская общественная организация инвалидов  
вследствие психических расстройств

№42, 43, июнь 2015 года

Газета выходит раз в 3 месяца с 2004 года

Если хочешь быть счастливым, будь им.

Козьма Прутков

**НАМ-15!** «Новые возможности» в делах и заботах встречает полукруглый день рождения. Человек в эту пору – подросток, для общественной организации – немало. Очередная возможность не принять поздравления, но осмыслить свой путь: от группы всполошенных бедой мам – к необходимому ресурсу психосоциального восстановления. Очередной сдвоенный выпуск нашей газеты расскажет о юбилейной научно-практической конференции «Роль пациентских организаций и профессионального сообщества в совершенствовании психиатрической помощи» (Санкт-Петербург, 10 октября 2014), Девятом межрегиональном совещании «Психосоциальное восстановление: наука и жизнь» (Москва, 19- 21 апреля 2015), объединивших, по доброй традиции, активистов организаций самопомощи и профессионалов. Сообщим и о кипучей жизни региональных отделений «НВ» и наших ближайших планах.

## Осень в Гатчине

В ПБ им. П.П. Кащенко выступили посланцы Нижнего Новгорода, Нижнего Тагила, Липецка, Оренбурга, Ставрополя, Твери, Тулы, Санкт-Петербурга,

Москвы. Кому-то это непривычно, иные не скрывали слез. Но все говорили о трудностях и успехах групп самопомощи. В сборниках «Психотерапия и психосоциальная работа в психиатрии», «Общественные организации пользователей психиатрической помощи и их родствен-



ников». продолжена переключка профессионалов, пациентов и их близких. Конференция прошла в символическом месте. Ведь П.П.Кашенко уделял большое внимание условиям содержания и окружения больных, тому, что означает «терапевтическую среду» и «качество жизни». Закончена реставрация церкви св. Целителя Пантелеймона и больничного театра. Художественная выставка подготовлена ведущими изостудии ПБ В.В.Барсуковым и Т.В.Ларькиной. Главврач О.В.Лиманкин организовал экскурсии по социально-реабилитационному Центру, музею. Тон неформальному общению дали романсы В.Майера. Продолжим сообща работать в реабилитации. Конференции сделаем ежегодными.

*К.М. Гебель, Санкт-Петербург.*

\*\*\*

**Л.Э.Лачугина** познакомила с музыкальной студией реабилитационного Центра. В художественных мастерских профессионалы-художники с пациентами «на равных». В Центре соседствуют парикмахерская, библиотека, тренажерный зал. Ю.М. Миланес (Санкт-Петербург) сообщила об интернет-форуме «Шизофрения и Я». Е.В.Кулагина (Санкт-Петербург) из «Лиги жизненной помощи людям с проблемами развития» представила проект самокупаемых мини-мастерских. Интересен

опыт круглых столов с лидерами общественных движений Ставрополя.

*Л.В. Костычева, Нижний Тагил.*

## Москва весенняя

*Слово делегатам 9-го Межрегионального совещания*

**Пятнадцать делегатов** региональных отделений «НВ» поделились опытом поддерживаемого трудоустройства (Н.В.Климок, Тверь), проектом реабилитационного Эко-центра (В.А.Толмачёв, Нижний Новгород), участия «НВ» в полипрофессиональных бригадах (Асбест, Каменск-Уральский, Нижний Тагил, Оренбург), жизни и досуга в ПНИ (А.В.Кораблев, Городец Нижегородской области), привлечения добровольцев (Е.Купцова, Ставрополь). Инициатива Липецкого отделения «НВ» привела к открытию реабилитационного центра и дневного стационара на 200 мест. Смотри видео выступлений на сайте «НВ» [www.nvm.org.ru](http://www.nvm.org.ru). Силами ребят готовим очередной выпуск нашей газеты. Коллективный рассказ от первого лица о жизни в разных уголках необъятной страны продолжается. О радостях и горестях, надеждах и разочарованиях. Основное направление дел «НВ» и наша мечта – социально-трудовое восстановление (выздоровление) наших близких и облегчение бремени наших семей через взаимную поддержку и



обучение в союзе с профессионалами. Так, мы сообща разработали программы поддерживаемого трудоустройства, защищенного жилья (пансионата). На Межрегиональных встречах делимся опытом работы, узнаем последние достижения в лечении психических расстройств, проводим опросы пациентов и их близких об условиях лечения, выстраданном опыте выздоровления, защиты своих прав. Обращаемся в государственные органы за поддержкой наших проектов, программ. Учимся быть соучастниками лечения и восстановления родных, защитниками наших прав. Готовим к труду в типографском, компьютерном кружках, учимся рисовать, языкам, ставим спектакли, сочиняем стихи. Отмечаем праздники и обсуждаем заботы, гордимся пока редким попыткам самостоятельной жизни. Леша стал работать по забытой было профессии, Саша женился.... Сначала «передовики» - робкие гости, потом ведущие кружков, учеба и работа в обычных условиях. Последний шаг удаётся не всегда, но главное – стремление. Снимаем фильмы о нашей жизни, издаем сборники исповедальных рассказов – как жить с болезнью и не покоряться ей (сборник «Преодоление»). Мы – члены Европейского сообщества родственников EUFAMI, общаемся с такими же ребятами и их родителями из других стран. Мы стали большой и растущей семьей со своими заботами, успехами и провалами. Значит не зря мы вместе.

*Н.Б. Левина, Москва.*

\*\*\*



**Уважаемые наши пациенты**, мы, доктора, сегодня обращаемся к Вам и Вашим родственникам как к партнерам (это стало обычным) с целью объединения наших усилий, поскольку считаем, что Вы должны быть в курсе, понимать и активно участвовать в каждом новом аспекте и направлении

работы психиатрической помощи. Сегодня – это новый этап в совершенствовании реабилитации, медико-социальном восстановлении пациентов. Новый этап связан со следующими обстоятельствами. 1.Значительным сокра-

щением объема помощи в виде круглосуточного пребывания в стационаре, поскольку стало очевидным, что для купирования обострений, особенно при наиболее частых психотических формах расстройств требуется в среднем меньшая продолжительность лечения в стационаре. 2. В связи с этим все большая часть больных нуждается в помощи во внебольничных условиях, совершенствовании амбулаторного лечения в диспансерах, соответствии ее требованиям стандартов. 3. Возрастают требования к работе по социальной адаптации пациентов, их психосоциальной реабилитации. 4. Особое внимание обращено теперь к таким формам помощи как дневные стационары, а также к работе и дальнейшему развитию вошедших теперь в «Порядок оказания психиатрической помощи» клиничко-реабилитационных отделений диспансеров, реабилитационных отделений стационаров, отделений интенсивного оказания помощи во внебольничных условиях – эти специализированные подразделения должны быть повсеместно во всех региональных службах. 5. Новый этап реабилитации связан с обогащением психосоциальной работы, освоением новых эффективных методик, направленных на восстановление когнитивных функций у больных – это современный уровень, который должен быть освоен во всех клиничко-реабилитационных отделениях. 6. Наконец в ряду этих мероприятий – расширение деятельности обществ пациентов и их родственников – вовлечение в эту деятельность все большего круга больных (что есть хороший тренинг для возвращения в социальную среду). 7. И еще одна очень важная задача – организация помощи в трудоустройстве. Успехи некоторых региональных отделений «Новых возможностей» свидетельствуют, что это возможно

*Профессор Московского НИИ психиатрии*

*И.Я. Гурович.*

\*\*\*



**Просто живите** и делайте каждый день то, что должно. Записала советы проф. А.Б.Холмогоровой (Московский НИИ психиат-

рии) – как вести себя с близким: не критиковать, не судить, не обвинять! Сын в дневном стационаре 2 года, ходит как на работу, общается, но ... только с пациентами и хорошими врачами. Сын был тоже в зале и посетовал: «Мало рассказала».

*И. Х. Шихваргер, Ярославль.*

**От редакции.:** рады подвижкам сына И.Х., но дневной стационар не должен быть «как бы» рабочим местом.

\*\*\*



**После психиатрического** диагноза смог закончить институт, но моя работа теперь в «НВ»: веду студию английского языка около 5 лет. Для меня это утешение – я не тунеядец. Скачиваю из интернета истории людей с психическими проблемами и их переводим – так мы разделяем друг с другом реальность. Курсы для меня психотерапия: лучше себя чувствую психически, физически. И для проходящих на занятия, они как окно в отчасти здоровый мир.

*Борис Левин, Москва*

**От редакции.** Борису и его ученикам пора расширить темы переводов – мир многоцветнее и шире. Но пока из зала просят стихи, и Борис читает свои: *Я живу на земле – пусть звучит это просто и ясно, / И своим чередом пусть мирские вершатся дела. / И душа пусть тоскует о чем-то большем и прекрасном, / И зимою земля пусть на севере будет бела.*

\*\*\*



**В кружках вырабатывается** «познавательная активность», а наши «социально придавленные» ребята распрямляются и уходят в большую жизнь. Не все – кому-то пока уютнее «со своими», но это лучше, чем в домашнем лазарете. «НВ» дополняют усилия психиатров.

*А. Куликов, Москва.*

**От редакции.** Алексей как раз из «оперившихся» – успешен в Московском НИИ психиатрии, преподает в колледже для «особых детей», ведет типографскую группу «НВ». Идет вперед – зовет других.

\*\*\*



**В «НВ» с 2012 г.,** а вообще болею долго, имею группу инвалидности. Но состояние улучшилось: помогаю в типографии, компьютерный кружок стал проводить. На работу пока устраиваться не пробовал, но когда-то работал токарем. Лет 5 как инвалид сидел дома, а куда выходить. Посмотрел в интернете фильм «Клеймо» и узнал про «НВ». Первый раз пришёл с мамой, не уверенный, что смогу объяснить, зачем пришёл и что нужно, и сейчас я в реабилитационном отделении зачислен, таблетки подбирали.

*Сергей Любочкин.*

**От редакции.** Сергей «устал» от роли инвалида и домашнего заточения и вывел сам себя в люди, пока в «НВ». И это уже дело. Но пример Алексея Куликова перед глазами.

\*\*\*

**«Когда тебе трудно,** посмотри, кому ты можешь помочь». Эта фраза врезалась мне в память на совещании «НВ». Это семинар-школа полезных советов по психосоциальной реабилитации, решению проблем побочных действий лекарств. Говорят: «Один в поле не воин», поэтому есть «НВ». Нужно вместе учиться, и помогать тем, кто замкнулся в себе и отчаянии

*Е. Сафонова, Воронеж*



**Пока сердце и ум открыты,** «новые возможности» будут рождаться. Наши традиционные встречи объединяют представителей науки, специалистов-практиков (из больниц и ПНИ), пациентов и их близких. Как со всем хорошим, хочется побольше времени, живого опыта друзей. Идею проведения совещаний в регионах поддерживаю. Спасибо московской театральной группе, ждем у нас.

*Е. Купцова, Ставрополь.*

**От редколлегии:** наша Женя скоро станет мамой. Ее будущий сын, надеемся, получил необходимый витамин добра и оптимизма от «НВ».

## Местные вести

**Владивосток.** Наши дела пока в неофициальном русле. Психобразование регулярно. Закрытая группа ВКонтакте (по желанию родственников из-за самостигматизации) стала открытой для всех. УРА! Людей пока мало: родители в соцсетях мало сидят, всё больше ребята или их знакомые. До учредительного собрания ищем бухгалтера. Толковый человек готов стать секретарем, помогать с грантами. Отправили его на обучение, организованное администрацией города по вопросам социального проектирования. Занятия по керамике для наших ребят. Стартует проект театр-студии, объявлен набор.

*Е. Фиденко.*



**Нижний Тагил.** Побывав в типографии, где рождается газета «НВ», решили тоже попробовать себя в печатном деле и, надеемся, летом выйдет первый выпуск местной газеты. По приезду домой нас ждала еще приятная новость. После долгих и мучительных оформлений местное отделение «НВ» ЗАРЕГИСТРИРОВАНО!

*Л.В. Костычева,*

*А.Ю. Колосова*

**Уфа.** С Зам. главврачом Ф.Р. Мустафиной договорились о регистрации местного отделения «НВ» и ходатайстве Администрации района о помещении для дневного стационара (там будем вместе работать). Совещание «НВ» помогло лучше понять болезнь сына и пути нашего движения вперед. Спасибо за слайды на сайте общества. Выступления ребят на пути выздоровления воодушевили. У меня было ощущение, что мы все друг друга знаем уже давно, настолько душевной и доброжелательной была атмосфера встречи.

*Н.А. Садыкова*

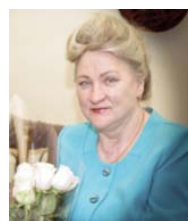
**От редакции.** В предыдущем номере газеты «НВ» Наталья Ахсоновна сообщила о «трудных родах» Башкирского отделения «НВ». Рады, что трудности только усилили желание наладить работу. Сегодня написала — документы приняли на регистрацию.

**Каменск-Уральск.** С 2013 г. Межведомственная мультидисциплинарная бригада занята социальным восстановлением лиц с психическими расстройствами. Взаимодействуем с учреждениями города, что предметно и качественно облегчило проблему защищенного трудоустройства, социальной защиты инвалидов. Нашей ПБ№9 разработана Комплексная программа психобразования населения на 2014-2016 гг., поддержанная администрацией города. *С.В. Крюкова, специалист по социальной работе.*

\*\*\*

**Несколько лет назад** заболел, но понял не сразу. Благодаря маме окончил институт, но работать не смог. Были ПБ. Сейчас в дневном стационаре, стало гораздо лучше. С 2013 г. посещаю наши «НВ». Осенью комиссия разрешила реабилитацию, консультирован психологом, специалистом по социальной работе ПБ. Выдали реабилитационную карту. Бесплатно в «Центре здоровья» мне измерили рост, вес, давление, взяли анализ крови, ЭКГ, выдали карту здоровья с рекомендациями. Я почти здоров. В поликлинике лечили зубы, чем очень доволен. Сходил на лекции в «Школу здоровья». В «Управлении социальной политики» специалист консультировала по льготам инвалида. В Комплексном центре социального обслуживания населения ходил в кружок прикладного творчества, но выбрал театральную студию «Скарабей». Скоро спектакль. Еще нравятся занятия в Центре адаптивной физкультуры. Тренажеры новые. Но главное, встал на учет в «Центр занятости населения». Работу не предлагали, но надеюсь. Мама посещает психологов, лучше понимает меня.

*Дмитрий. 31 год.*



**Петрозаводск.** В реабилитационных отделениях примитивную трудотерапию уверенно сменяет поддерживаемое трудоустройство (в обычных условиях) с помощью «НВ», добровольцев. Требуется знающие добрые руки и души. Появляются силы помочь детям на пути выздоровления.

*М.Н. Борисова.*



**Липецк.** Посланцы «НВ» на телепередаче «Точка зрения» говорили о психосоциальной реабилитации инвалидов, важности жилья под защитой и социального включения. Участвовали в IV-м Московском фестивале творчества «Нить Ариадны».

*Н.Астахова.*

**Нижний Тагил.** В рамках акции «Узнай о возможностях юридической, психосоциальной помощи и о группах взаимной поддержки» ПБ №7, юридического бюро и местного отделения «НВ» на Театральной площади бесплатно консультировали психологи, специалисты по социальной работе, юристы, активисты «НВ» раздавали буклеты, брошюры, памятки.

*Л. Костычева.*

**Оренбург.** У нас всё перешло под

крыло областного Минсоцразвития, решившего перевести детский реабилитационный Центр. А там физио- и водолечебницы, массаж, физкультурный зал для инвалидов, учебные классы... Как все втиснуть в домик на труднодоступ-

ной окраине, сделать капитальный ремонт. Специалисты и мамы в шоке. Ходили по депутатам, попечителям, писали письма в Администрацию, Министерство. Переезд приостановлен. Велели коробки разбирать. Будем добиваться полной победы! Со взрослыми еще

сложнее. В борьбе за Центр нашли единомышленников. «Покой нам только снится!».

*О.М. Василенко.*

**Тула.** Концерт пациентов дневного стационара и персонала ПНД, студентов музучилища получился душевный, светлый. На чаепитии строили планы на будущее.

*Н.М. Горбатенко.*

**Тверь.** Кукольный театр «Волшебный фонарик» ПНД опять участвовал в фестивале «Нить Ариадны». «Кот в сапогах» замечен. Коллеги из Минска, Риги, Санкт-Петербурга радостно смотрели и перенимали опыт руководителя Л.Б. Зерновой и ребят. Выступления состоялись в музее изобразительных искусств им. Пушкина и ПНИ № 25. Дуэт ансамбля «Поющие сердца». С.Баглай и Е.Русаков стали лауреатами областного фестиваля «Путь к успеху» и премированы губернатором А.В. Шевелевым Почетные грамоты, призы в номинации «Надежда. Вдохновение. Талант!» доказали, что творчество не терпит ограничений.

*Яна Буглай*

**Воронеж.** Прошли концерты в областной и городской ПБ. Передали ПНД сласти для праздничного стола. Были на «Сильве». Благодаря Воронежско-Лискинской епархии ездили в Задонск. Посетили Зоопарк.

*Т.Ю.Богданова*

**Москва.** В «Петровиче» - 60 пациентов и их близких. Мамы ребят были рады пообщаться. Тех, кто 15 лет назад стоял у истоков организации, у кого немного сил,



организаторы стараются пригласить первыми. И люди почувствовали, что они не одиноки. Спасибо Андрею Бильжо за прекрасный зал, сцену, угощение, наставникам и участникам театральной группы – представили концертную программу (танго М.Егоровой, сценки «Скрипка и гитара», «Ангел», пение М.Черняхович и Ю.Трифоновой, стихи Б.Левина и Л.Лева). Спасибо экспромтам Г.Терехова, Д.Зубрева, И.Володиной. Хорошо, что действуют реабилитационные программы «НВ», пришли новые неравнодушные И. Неупокоев, И. Вилкова, Г. Терехов.

*Т.Беляева*

\*\*\*



**Ярославль.** Уж год я – доброволец в социально-реабилитационном клубе «Изотерра» под руководством «отца-основателя» В.В.Гаврилова. Многие приходят сюда много лет. Кто-то делает птицам кормушки, радуется песнями, знает лекарства и правовые вопросы и подскажет (лучше бы спросить врача и консультанта-юриста. *Прим ред.*). Каждый уникален, нужен, раскрывает потенциал. Думала, что назначение клуба – развлечения; придумывала мероприятия. Поняла, что лучше поддержать инициативу самих участников. Каждую встречу начинаем с вопроса: «Как провели неделю?». Порой нужно выговориться о наболевшем, бывает, горячо спорим. А я – проводник, переводчик. Для «засидевшихся» в больницах и клуб тесен. И самые бесстрашные 5 человек со мной насладились фильмом и попкорном. Поход вызвал море впечатлений. «По наводке» члена клуба побывали бесплатно в дельфинарии. Пару часов счастья! В стране возможен досуг инвалида: льготы, скидки. Нужно их найти. Планируем встречи в парке. Отдельно о творчестве. Нередко работы наивны, дисгармоничны, но члены клуба не боятся. Мы рождаемся талантливыми, но со временем это забывается. Стоит попробовать? Один участник клуба пишет прекрасные, мелодичные стихи. Но в ремиссии желание исчезает. Говорит: «Болезнь ушла, забрав вдохновение. Если я здоров такой ценой, пусть так и остается». Мне почетно быть членом этого маленького самобытного и вдохновляюще-

го мира. Чистые помыслы, что мы посылаем в жизнь людей — возвращаются в нашу собственную...

*Катя Суровая, врач-интерн Ярославской ОКПБ.*

**От редакции:** Катя – совсем не суровый доброволец, помогающий и себе в выборе профессионального пути: «Хочу помогать нуждающимся в исцелении разума и души».

**Первоуральск.** Я, модератор Форума «НВ», стараюсь учесть опыт общения и не допускать недочетов. А еще меня перевели на другие таблетки, и более года у меня не бывает лишних мыслей и страхов, всегда хорошее настроение. Третьего апреля год как я не курю.

*Евгений Кортаев.*

\*\*\*

**Сайт «НВ» ([nvm.org.ru](http://nvm.org.ru))** посещают более 90 человек в месяц. На вопросы специалистам отвечают сотрудники Московского НИИ психиатрии, юристы-консультанты «НВ». Раздел занимает 5% объема Форума, но «Болталка» (общение посетителей Форума) более 50%. Содержание раздела контролирует член «НВ», исключая оскорбления врачей, призывы бросить «калечащее лечение», умереть. Обращающиеся к специалистам обычно (75%) матери больных, рассказывающие («нелепые высказывания», «голоса», грубо нарушенное поведение) о психозе. Треть близких сомневается в необходимости психиатрического лечения и при долгом нелеченом недуге, опасаясь осложнений судьбы молодых. 2/3 выделяют пугающие и мучительные («сведение» мышц, «тряска») побочные действия лекарств у их детей, смешивают побочные действия и проявления болезни («безразличие», «апатия»). Состояние свое близкие описывают как «отчаяние», «страх». Более 1/2 близких и пациентов не знает названий лекарств, сообщая лишь об их количестве. Сообщают о нежелании врачей прислушаться к ним, ответить на жгучие вопросы. Поэтому надеются дистанционно решить все проблемы; уповают на «столичные клиники». Лишь 15% задают вопросы о шансах социального восстановления пациента. Лишь каждый десятый – озабочен правовыми вопросами: работа инвалида, ограниченная недееспособность, недобровольная госпитализация. Интернет открывает новые возможности профес-



сионального консультирования жителей регионов с малой доступностью и низким качеством психиатрической помощи.

*Е.Б. Любов, Н.Б. Левина, Москва.*

\*\*\*

**На XVI Съезде психиатров России** (сентябрь 2015 г., в Казань) впервые запланировано обсуждение вопросов взаимодействия пациентских общественных объединений и специалистов психиатрической помощи. Организаторы съезда обращаются к представителям всех организаций пациентов и их родственников участвовать в Съезде психиатров и послать тезисы.

*О.В. Лиманкин,*

*заместитель Председателя Правления РОП*

**От редакции:** для сообщений пациентов и их близких выделен особый раздел. «НВ» внесли свою лепту. Самые интересные не пройдет мимо сайта «НВ».

\*\*\*

**В Гатчине-майской** театральная группа московских «НВ» сыграла мистерию «Победа смерти» Ф.Сологуба, писателя Серебряного века. Новая версия 22 мин.: <http://www.youtube.com/watch?v=YCXml5JANq8>. В полдень открылся занавес отреставрированного больничного театра. Спектакль крепкий, костюмы интересные, точное музыкальное сопровождение. Волнение актеров и зрителей подчеркнуло трагедию на сцене. Были и слезы, и радость. Весна, парки, дворцы, фонтаны, каналы, переезды, спектакль – все смешалось в вихре чувств и осталось радостное ощущение красоты северной столицы, ее окрестностей и от удачного выступления. А в театре – фото нашей труппы. Спасибо организаторам поездки. Четыре

дня самостоятельной жизни, первые встречи с Санкт-Петербургом, теплый прием в Никольском, нахлынувшие эмоции, нежелание понять друг друга, согласовать свои предпочтения с группой. Проявление симпатий, влюбленности, желание поделиться этим. Хотелось бы это сохранить. Мы ближе узнали друг друга. Учимся понимать партнера на сцене и ищем свои роли (назначение) в мире.

*И.А.Неупокоев.*

\*\*\*

**Книга Лианы Алавердовой «Брат мой, брат...»** вышла в типографии «НВ» и размещена на сайте «НВ» - пронзительная история-хроника самоубийства брата. Автор, поднявшись над личной трагедией, стала добровольцем общества предупреждения самоубийств (увы, они во множестве в США, но пока не у нас), пишет о тревожных «знаках» грядущего самоубийства (80% несчастных близких самоубийц все видели и слышали, но «ничего не замечали!»), цене взаимной поддержки, которую прочувствовали члены «НВ». Более 90% (!) жертв самоубийства – страдали психическими расстройствами, особо – многоликой депрессией, обычно невыявленными и нелечеными должным образом. Берегите себя и своих близких, не надо учиться на своих роковых ошибках.

С согласия авторов редакция может сократить объем присланных статей  
 Адрес редакции: 107076, Москва, ул. Потешная, д.3.  
 E-mail: levinan36@gmail.com  
 Интернет : [www.nvm.org.ru](http://www.nvm.org.ru)  
 Отпечатано в редакционно-издательской группе  
 ОООИ "Новые возможности" Тираж 2000 экз.