



Новые возможности

Общероссийская общественная организация инвалидов
вследствие психических расстройств

№7, сентябрь 2006 года

Газета выходит раз в 3 месяца с 2004 года

Если хочешь быть счастливым, будь им.

Козьма Прутков

Всемирный день психического здоровья

10 октября 2006

День психического здоровья - всемирный образовательный проект, призванный актуализировать проблемы охраны психического здоровья. Инициатор проекта — Всемирная федерация психического здоровья, - международная организация, объединяющая единомышленников в более чем в 150 странах мира. В России проведение Всемирного дня психического здоровья проводится под эгидой МЗСР РФ, Российского общества психиатров, Общественного совета по вопросам психического здоровья, при содействии компании АстраЗенека.

Тема Всемирного дня психического здоровья 2006 г. — «**Психические заболевания и самоубийства. Повышение степени осведомленности - снижение риска**». Она затрагивает одну из самых насущных проблем мировой медицины и призывает людей, имеющих отношение к психиатрии, уделить особое внимание сокращению самоубийств психически больных. Нераспознанные, и неизлеченные психические расстройства могут стать опасными для жизни, и к ним следует относиться как к первостепенной проблеме общественного, физического и психического здоровья.

Из постера Всемирной федерации психического здоровья



В других — необходимо медикаментозное лечение, в частности прием антидепрессантов. В наше время фармакология обладает достаточным арсеналом эффективных и безопасных антидепрессантов, позволяющих врачу сделать гибкий выбор с учетом индивидуальных проявлений болезненного состояния. В свою очередь, выбор лечения, согласно современным правилам, является согласованным решением врача, пациента, а иногда и членов его семьи. В той же мере контроль за лечением, его последовательностью, систематичностью становится общей ответственностью всех заинтересованных в этом процессе лиц. И в таком случае успех лечения обеспечен, хотя нельзя ожидать слишком быстрого, немедленного результата.

Повышать активность общественных организаций

И.Я. Гурович,

зам.директора Московского НИИ психиатрии

В преддверии Дня психического здоровья необходимо пожелать Всероссийской общественной организации «Новые возможности» дальнейшего повышения активности всех региональных филиалов — сегодня это, пожалуй, наиболее актуальная задача. Повышение роли региональных общественных организаций в системе психиатрической помощи, учета их рекомендаций как выразителя мнений всех потребителей помощи, объединение их усилий со специалистами психиатрических служб в повышении уровня работы психиатрических учреждений — все это чрезвычайно важно.

Конечно каждая из региональных организаций «Новых возможностей» должна проводить существенно значимую работу в области самопомощи: культивирование взаимной симпатии, поддержка друг друга, уяснение своих проблем, предоставление возможности делиться своими переживаниями, повышение морального самоутверждения, самораскрытия, взаимного положительного подкрепления и выработки оптимистических жизненных целей.

Депрессия как общемедицинская проблема

*Профессор В.Н. Краснов,
директор Московского НИИ психиатрии.*

Депрессия — широко распространенное расстройство: современные эпидемиологические исследования дают основание считать, что 5-10% людей во всех странах в течение года переживают депрессивные эпизоды. Это могут быть кратковременные, умеренно выраженные депрессивные реакции, но могут быть и относительно тяжелые формы депрессии. В течение всей жизни депрессии могут развиваться более, чем у половины населения. При этом депрессия является не столько психическим, сколько общемедицинским страданием, затрагивающим сон, аппетит, общую активность и другие физиологические функции. В современных условиях депрессия в разных ее формах — это доступное лечению расстройство. В одних случаях достаточны психологические меры помощи, изменения режима труда и отдыха, диетические и иные приемы преодоления депрессивных расстройств.

Но этого недостаточно. Общественные организации должны выходить за эти рамки, ставить себе такие задачи, как борьба с психиатрической стигмой в обществе, повышение уровня выполнения правовых норм при оказании психиатрической помощи, привлечение внимания общества и властных структур к проблемам лиц с психическими расстройствами с целью решения вопросов их трудоустройства, использование всех возможностей повышения качества их жизни

Самоубийство при шизофрении

*Е.Б.Любов, доктор медицинских наук,
Московский НИИ психиатрии*

Шизофрения, как правило, не приводит к преждевременной смерти, но попытки самоубийства, более серьезные и тяжелые, чем среди обычного населения, отмечены у 20-40% больных. 10% больных совершают самоубийства в течение жизни, или в 40 раз чаще, чем среди обычного населения. Больные редко сообщают о своих намерениях и действуют неожиданно.

Факторы риска самоубийства (суицида) (См. *Таблицу*)

Страх перед разрушительным эффектом болезни чаще сопутствуют завершению суициду, чем психотические симптомы (приказывающие «голоса»). Лучшее средство профилактики самоубийств – хорошо переносимое и эффективное лечение при поддержке обученных доброжелательных и внимательных близких. Ни один нейрелепстик не обладает прямым антидепрессивным действием. Эффективны антидепрессанты нового поколения как хорошо переносимые и безопасные при случайной или намеренной (самоотравление) передозировке. Подключаются психосоциальные воздействия (психообразование, реабилитация). Врачу и близким важно помочь пациенту выработать реалистичные планы создать атмосферу разумно взвешенного оптимизма, залога успеха терапии любого рода.

Международный день психического здоровья в Томске

9–13 октября у себя в городе мы собираемся провести Фестиваль кинофильмов о жизни душевнобольных в разных странах, посвященный Международному дню психического здоровья. Нам поможет Администрация города и лучший кинотеатр “Киномир”. Мы покажем “Полет над гнездом кукуш-

ки”, “Игры Разума”, “Форест Гамп”, “Человек Дождя”. Дирекции кинотеатра подборку фильмов мы предложили сами. Заявку включили в план мероприятий, направленных на содействие инвалидам и оказание помощи общественным движениям в городе и области. Навстречу нам идут с охотой, что и радует. Мы направили в Администрацию города, мэру, его замам, просьбу об оказании спонсорской помощи нашей организации. Ответ положительный. Обещали поддержку и понимание.

Е.Н.Назарова, Томск

Жизнь продолжается!

(История жизни и болезни)

Перенесемся на 25 лет назад. Подростку 13 лет. Застенчивая, худенькая и рыжеволосая; характером в мать, молчаливую страдалицу, привычно сносящую побои, пьяные сцены ревности отца своих детей. Первый мальчик— Игорь— единственный, рыцарь детских снов. На вопрос отца: «Первый мужчина - кто он для тебя?» тихо и твердо ответила: «Муж... Любимый». «Первый мужчина — отец!», - в ярости отец кинулся на нее и вонзил нож. Боль, кровь, больница. Спустя 20 лет молодая женщина вернулась в своей памяти к этому ужасу, воспоминания давили ее. Большую часть времени проводила в раздумьях и слезах. Состояние становилось все тяжелее, резче боль. Как от того ножа, но в сердце. В результате она в психиатрической лечебнице, где вовремя оказали помощь. Сначала вернулся сон, ушли страхи, гнетущие неотвязные воспоминания. Восстановилось душевное равновесие, ощущение гармонии мира. Спустя 5 лет женщина живет полной жизнью, успешно трудится в банке специалистом по кадрам, учит английский язык. Приобрела жилье, отремонтировала квартиру и сделала ее уютной. В ее дальнейшие планы входит покупка автомобиля. Психиатры, психотерапевты продолжают лечение, осталась бессонница. Но о депрессии нет и речи. В свободное время Женщина успевает сшить (связать) для мамы, племянницы, подруги искусную вещь.. К ней приятно приходить в гости, общаться, делиться успехами и проблемами. Она с удовольствием посещает концерты классической музыки, любит джаз. Впереди много радостных событий, встреч с людьми, с новыми городами, странами. Хочется верить, ждуть, любит О. из Томска

От редакции.: Нередко уязвимость к развитию депрессии коренится в психологической травме детства и отрочества. Эпизод депрессии ярко окрашен неизжитыми переживаниями, приняв-

Таблица к статье Любов Е.Б.

<i>Демографические факторы</i>	Мужской пол, молодой возраст (до 30 лет), социальная изоляция (одиночество не обязательно), незанятость (безработность)
<i>Клинические факторы</i>	Высокий или низкий уровень доболезненного приспособления, хроническое течение болезни с частыми обострениями или рецидивами, неэффективность лечения, депрессивные черты при последнем обострении (рецидиве), плохое общее функционирование; опыт предыдущих попыток самоубийства (50% случаев), злоупотребление алкоголем, наркотиками, неврологические нежелательные явления терапии (неусидчивость).
<i>Период наибольшего риска</i>	Ранняя стадия заболевания (первые 5-10 лет)*, первые дни госпитализации (50% суицидов в стационаре), при выписке из больницы (особенно впервые) и вскоре после нее (6 мес.), постприступная депрессия (при ослаблении острых психотических симптомов, или в ремиссии) с ощущением безнадежности, одиночества и подавленности (50% пациентов); отсутствие семейной поддержки. Завышенные ожидания и переоценка своих возможностей, особенно у молодых хронически больных

*Риск самоубийства высок на всем протяжении шизофрении

шими неотступный характер. Мучительная тоска сравнима с болью физической. Лечение оказалось успешным, как у большинства депрессивных больных. Последующая терапия позволила избежать весьма частого возврата расстройства, но оно, не препятствуя завидным социальным достижениям О. (возможно, на фоне несколько повышенного настроения), напоминает бессонницей, прорывающимся депрессивным симптомом. О. все более отходит от депрессии, не отождествляя себя с прежней, больной и слабой «в мать», и потому, видимо, говорит о себе в третьем лице. Но благополучие молодой успешной женщины следует поддерживать с помощью специалистов и самоконтролем.

Хроника наших будней

В начале пути

Региональное отделение «Новые возможности» в Санкт-Петербурге организовано в марте 2005 года. Первым делом мы начали искать единомышленников на «общественном поле». И они быстро нашлись. Вместе с руководителями родственных нам «Невским клубным домом» и «Родительским клубным домом», организациями, давно работающими с людьми с психическими расстройствами, и их родственниками мы выработали стратегию работы. Конечно, в ней нам не обойтись без понимания и поддержки профессионалов, связанных с здравоохранением и социальной сферой. Нерешенными проблемами инвалидов в нашей стране являются защищенное трудоустройство, социальное жилье, обеспеченность дорогостоящими лекарственными средствами. О них необходимо постоянно напоминать городским и федеральным властям

Нами отправлены письма в соответствующие инстанции с просьбой включить в федеральную льготу дорогостоящий, но действенный антипсихотик нового поколения оланзапин (зипрекса). С января 2006 года членами нашей организации еженедельно проводятся групповые психообразовательные занятия для родственников больных. Половина времени групповой встречи посвящается обучению, а оставшееся время коллективно обсуждаем наболевшие вопросы, пытаемся найти сообща выход из затруднительных семейных ситуаций, с которыми так часто сталкиваются душевнобольные и их близкие. Одновременно опытный врач психотерапевт проводит консультации. Мы планируем провести осенью круглый стол среди всех общественных организаций Санкт-Петербурга, занимающихся проблемами инвалидов, на котором хотим обсудить общие проблемы социальной помощи и обозначить их перед городским Правительством, предложив свои варианты их решения. Важны вопросы досуга и психологической поддержки в сообществе, но они решаются проще. Так, в октябре мы вместе с «Невским клубным домом» и СППБ №1 им ПП Кашенко проведем общегородскую художественную выставку. Благодарны В.А. Воробьевой и Н.А. Леонтьевой за предоставление помещения «Невского клубного дома», в котором мы работаем, за то, что они готовы принять наши идеи и делиться своим опытом. Мы находим понимание важности нашей деятельности со стороны главного врача СППБ №1 им. П.П.Кашенко О.В. Лиманкина и сотрудников больницы, активистов московского отделения «Новые возможности». В начале деятельности такая поддержка ощутима, ценна и необходима.

К.М. Лантева, Санкт-Петербургское отделение

И у нас все получилось

Летом прошлого года, победив в конкурсе муниципальных социальных грантов, мы получили от администрации Липецка и



городского совета депутатов 30 тыс. рублей на проект «Создание арт-студии для лиц с проблемами психического здоровья». Событие отмечено в печати и местным телевидением. Для студии при диспансерном психиатрическом отделении руководством выделена и отремонтирована комната. Участковыми психиатрами и психотерапевтами предложены 30 пациентов с творческими способностями и готовыми включиться в изотерапию. Из них образован актив с неформальным лидером, художником Г.Ю. Давыдовой. Содействие в покупке материалов и оборудования по доступным ценам оказал директор арт-магазина А. А. Свиридов, он же стал нашим почетным меценатом. Спонсорскую помощь оказывают ТД «Корзинка» и супермаркет «Никольский». Священник освятил помещение и благословил студийцев на плодотворную деятельность. Студия-клуб открыта ежедневно, но посещение свободное. Студийцы погружены в мир красок и мыслей, рисуют «свою болезнь», «свое настроение». Тяжелое психическое расстройство сопряжено с замкнутостью, трудностью словесного выражения своих потребностей, мыслей, потерей социальных навыков. Для развития общительности проводим непринужденные чаепития со сладостями. После такого теплого общения студийцы больше используют светлых и ярких красок, меняют сюжеты рисунков на оптимистичные. С согласия руководства психиатрической службы, в начале года в штатное расписание введена должность клинического психолога-специалиста по арт-терапии с профессиональным художественным образованием для работы в нашей студии. После профессиональной оценки работ студийцев в феврале мы организовали экспозицию в областном выставочном зале

Мы состоялись, благодаря сотрудничеству представителей власти, общественности и специалистов. Спасибо всем участникам проекта и отдельно заместителю главы-руководителю аппарата администрации Липецка И. Н. Кошелеву и специалисту по работе с общественностью С.М. Поповой за поддержку, понимание, высокий профессионализм.

Руководитель проекта, Н. В. Астахова, Липецк

Художник и зритель: диалог продолжается

Одна из самых известных в стране арт-терапевтическая студия Санкт-Петербургской психиатрической больницы №1 имени П.П.Кашенко – участник и организатор многих выставок. Картины студийцев показаны в музеях Санкт-Петербурга, Москвы, Калининграда, Оренбурга. Очередным проектом студии стала совместная выставка петербургских и эстонских художников,



открывшаяся в Вильянди (Эстония) при участии реабилитационного центра «Сингел» в апреле. В течение месяца выставку «Искусство объединяет» посетили несколько сотен человек. Вильянди, городок с двадцатитысячным населением, располагает шестью выставочными залами. К чести наших непрофессиональных художников их работы поселились на месяц в одном из самых привлекательных мест — в галерее «наивистов», где находится постоянная экспозиция замечательного эстонского художника М. Кондаса. В мае выставка переместилась на гатчинскую землю, где получила самые добрые отзывы. Глава Гатчинского района А.П. Худилайнен, почтивший открытие выставки своим присутствием, отметил, что Гатчине повезло. В очередной раз ее история обогатилась значимым событием культурной жизни. Наряду с живописными и графическими работами на выставке были представлены самоописания и несколько стихотворений, не менее талантливых, чем картины. Два стихотворения Варвары В., активной участницы студии, недавно были переведены и опубликованы в Гетеборге (Швеция). Всего две недели радовали работы наших художников гатчинского зрителя. Следующий этап проекта — присоединение третьего партнера, ОООИ «Новые возможности». Место проведения — Москва, -октябрь 2006 года.

«Настоящее счастье - ходить по дорогам своей мечты, опираясь на творчество...», «Участие в выставках научило меня быть тем, кто я есть, и открывать себя заново...», - говорят наши авторы. «...поразила чистота и свежесть этих работ и то, каким необычным может быть взгляд на простые, привычные вещи», - отмечают зрители.

Т. Письменская, Санкт Петербург.

Канадско-Российская программа реабилитации инвалидов в Рязани

В мае 2006 года в Рязани находилась делегация руководителей психиатрического направления Канадско-Российской программы по изучению инвалидности (КРПИ) проф. О. Ньюфельдт (Университет Калгари) и д.м.н. А.Б. Шмуклер (Московский НИИ психиатрии), а также наши друзья — главные психиатры Тамбовской и Тульской областей А.К. Гажа и Л.В. Лосев. Проф. Ньюфельдт был у нас в 1998 году (в год начала КРПИ). Этот визит был вызван желанием увидеть изменения, которые претерпела психиатрическая служба Рязанской области за годы реализации программы, и обсудить их с сотрудниками больницы и диспансера. Гости познакомились с открытой в 2004 году в рамках КРПИ реабилитационной программой «Дом на половине пути». Ее задача — восстановление навыков самостоятельной жизни лиц, дли-

тельное время находившихся в психиатрической больнице. Пациенты восстанавливают умение готовить пищу, стирать и гладить, убирать помещения, рационально расходовать пенсию (при длительном пребывании в больнице эти навыки утрачиваются). Некоторые участники программы смогли трудоустроиться и получить дополнительный заработок. Внимание гостей привлекла социальная поддержка пациентов (помощь в оформлении документов, пенсий и пособий, опека, обслуживание на дому). Данное направление — одно из сильных сторон рязанской психиатрии, и развивается оно во многом благодаря сотрудничеству с КРПИ. Важной была встреча руководителей КРПИ с представителями муниципального центра социального обслуживания на дому — службы, не относящейся к психиатрии, но принимающей в Рязани непосредственное участие в психиатрической помощи. Гости выступили с докладами на конференции сотрудников психиатрической службы. Визит завершился рабочим совещанием с руководством и активом Рязанского и Тамбовской компонентов КРПИ, при участии главного психиатра Тульской области Л.В. Лосева. Итоги программы будут подведены на общероссийской научно-практической конференции в октябре 2006 года в Москве.

М.А.Ландышев, Рязань

Нам пишут

Моя программа

Здравствуйте «Новые возможности». Я живу в Орле. Хочу создать общественную организацию по защите прав психически больных. Вы бы оказали мне неоценимую услугу, если написали с чего мне начать. Моя программа заключается в улучшении качества жизни психически больных, интеграции в общество

Мой e-mail: cornes@list.ru

От редакции: Дорогой будущий соратник. В Вашем славленном городе существует отделение нашей организации, но к сожалению, настолько не заметно, что о нем не знают даже земляки. Пользуясь случаем, повторно приглашаем к сотрудничеству.

Адрес сообщаем::302016, Орел, пер.Соляной,28, ОПНД. Председатель Евграфов В.А.,

Хотим участвовать ...

С удовольствием и большим интересом хотим участвовать на выставке в Москве. Гарантирую доклад. Я занимаюсь реабилитационной работой 8 лет. У нас дневной центр, опорное жилье. Работают врач, психолог, психотерапевт (семейная, художественная психотерапия, тренинг креативности).

С уважением, *Линда Лухсе, Вильянди, Эстония*

С согласия авторов редакция может сократить объем
присланных статей

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

Тел.: (095)963-14-35, факс (095)162-10-03

E-mail: levinan36@mail.ru Интернет: www.nvm.org.ru

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

Газета издается при поддержке фармацевтической компании

Эли Лилли