



НИТЬ

ПСИХИАТРИЯ:

Ариадны

Февраль • 2020

№ 2 (156)

Ежемесячная газета. Издатель – Региональная общественная организация «Клуб психиатров»

ШЕСТОЙ МОСКОВСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ ТВОРЧЕСТВА ЛЮДЕЙ
с особенностями психического развития

Нить Ариадны



21-29 ноября 2020

Подача заявок откроется
с 1 апреля на сайте
[ariadnafest.ru!](http://ariadnafest.ru)

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ



КЛУБ ПСИХИАТРОВ
ПСИХИАТРИЯ: НИТЬ АРИАДНЫ

Дорогие друзья!

Чемпионат профессионального мастерства среди людей с инвалидностью «Абилимпикс» набирает темпы. Подведены итоги V Московского регионального и V Национального чемпионатов 2019 года.

В Московском чемпионате большинством выступивших в категории «специалисты» были участники с инвалидностью вследствие психических заболеваний. 202 участника выступили в чемпионате, 47 из них стали призёрами. Все призеры выступили на Национальном чемпионате, в котором команда Москвы заняла I место. Большую работу провели все психиатрические

учреждения города, и большой энтузиазм проявили все участники чемпионата.

16 марта 2020 г. начинается регистрация участников VI чемпионата, финал которого пройдёт в декабре 2020 г. Он имеет большое значение, потому что будет как бы репетицией X Международного чемпионата, запланированного на май 2021 года в Москве.

Особое внимание уделяется разработке технологий рационального трудоустройства участников чемпионата. Правительство Москвы поручило Департаменту труда и социальной защиты населения и дру-

гим высоким ведомствам придать серьёзное ускорение этому сложному процессу.

VI Московский чемпионат пройдет по 65 профессиональным компетенциям. На нём будут присутствовать и представители зарубежных стран, изучая Московский и Российский опыт.

Чемпионат «Абилимпикс» – одна из программ Межрегиональной общественной организации «Клуб психиатров (Психиатрия: нить Ариадны)». В 13 регионах РФ созданы её филиалы, которые будут представлены в региональных оргкомитетах чемпионата, обеспечивая более широкое представительство в нём инвалидов вследствие психических заболеваний.



Абилимпикс

Успехов всем нам, организаторам и участникам, в этом быстро развивающемся социальном проекте!

ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

ВЕЛИКИЙ ВРАЧ И ОРГАНИЗАТОР

10 февраля исполнилось 166 лет со дня рождения выдающегося русского психиатра, первого главного врача Алексеевской больницы Виктора Романовича Буцке. Во многом благодаря его усилиям российская психиатрия приобрела свой гуманный облик

Виктор Романович Буцке родился 10 февраля 1845 года в слободе Ольховатка Воронежской губернии в семье врача. Закончил в 1869 году медицинский факультет Императорского Московского университета. По его окончании молодой

врач взял на себя опеку над душевнобольным и провел вместе с ним за границей несколько лет. В Бонне Буцке в течение двух лет посещал лекции в университете, работал в патологоанатомическом институте и в частной психиатрической лечебнице. По возвращении в Москву в 1871 году

Виктор Романович поступил сверхштатным ординатором в Преображенскую больницу и одновременно работал в частных лечебницах.

Преображенская больница в то время была переполнена, финансовое положение ее было плачевным. Буцке применил в работе полученный за границей опыт, но главным залогом успеха стали глубокая преданность делу и системный подход. Он постоянно жил на территории клиники и наблюдал пациентов не только во время обходов, но и «во всякое время дня и ночи». По определе-

нию Н.Н. Баженова (соратник Буцке, один из организаторов системы патронажа, – «Нить Ариадны»), Виктор Романович «сразу занял положение самого деятельного работника... Дежурная комната больницы сделалась его квартирой». Огромное значение он придавал созданию коллектива, проявляя незаурядные организаторские способности. При этом Буцке придерживался недирективного стиля руководства, приравнивая свою работу к работе «маятника-регулятора, необходимого для правильного хода жизни обще-

ственного учреждения, и поэтому помещался только тогда, когда эта жизнь отклонялась, по его мнению, от правильного своего течения».

Этот же подход, основанный на «мягкой силе», Буцке исповедовал и в отношении к пациентам. В Европе принцип нестеснения (no restraint) получил начало усилиями Филиппа Пинеля, французского общественного деятеля времен Великой Французской Революции. Он произвел революционные перемены в системе содержания душевнобольных, которые были приняты в последующем во всей Европе. Виктор Романович Буцке, один из российских пинелей, заняв в 1887 году пост главного врача Преображенской больницы, внедрил в ее деятельность систему нестеснения, как важнейший лечебный фактор, а с 1889 года – систему «открытых дверей». Виктор Романович неустанно общался с благотворительными обществами, добиваясь дополнительного финансирования своих начинаний и дальнейшего расширения единственной в Москве психиатрической больницы, которая была перегружена пациентами.

К 1890 году московские психиатры, профессора А.Я. Кожевников, С.С. Корсаков и В.Р. Буцке обратились к городскому голове с просьбой о строительстве новой психиатрической лечебницы. Благодаря усилиям городского головы Н.А. Алексеева было собрано свыше миллиона рублей на благотворительной основе, приобретен участок земли в 56 десятин на краю города за Серпуховской заставой. План больницы был разработан В.Р. Буцке и академиком архитектуры Л.О. Васильевым и обсужден на первом заседании только что открывшегося Московского общества невропатологов и психиатров 21 октября 1890 года.

По словам Буцке, нужно было создать такой план больницы, который бы «выдержал критику многих поколений». Виктор Романович предложил создать больницу в форме маленьких отдельных корпусов на 30 человек, которые можно легко приспособить для различных типов пациентов. «На душевнобольных при приеме и помещении их в больницу приличествует смотреть так, как и на всяких других больных», – писал он.

29 апреля 1894 г. В.Р. Буцке стал главным врачом новой больницы, названной Алексеевской в честь безвременно погибшего городского головы. 12 мая по старому стилю (25 мая – по новому) 1894 г. были открыты женские отделения на 160 коек, а 26 апреля 1896 г. – мужские отделения. Виктор Романович Буцке создал больничный совет, в состав которого вошли все врачи больницы, представители административной и хозяйственной ее частей, и, таким образом, ввел коллегиальное управление. Следуя сформулированному им принципу, что «хорошо устроенная и правильно организованная психиатрическая больница является самым могущественным средством для лечения душевнобольных», В.Р. Буцке старался создать уют и почти домашнюю атмосферу, строго следил за доброжелательным отношением персонала к пациентам, обеспечивал занятость пациентов.

Пациент И.К. Быковский в 1903 году писал: «Директор Виктор Романович Буцке весь проникнут гуманным и либеральным духом сделать жизнь больных как можно легче и светлее... все здесь, начиная от удобной койки и здоровой пищи и кончая роскошным конференц-залом с бильярдом и роелем, находится в самых лучших условиях чистоты и гигиены... Все здесь представляет из себя последнее слово больнич-

Виктор Романович Буцке



ного комфорта». С.С. Корсаков, осматривая европейские психиатрические лечебницы, писал М.Ф. Беккер: «...Канатчикова дача стоит далеко выше очень многих больниц... Чего-либо нового и особенного я не смог отыскать».

Работал В.Р. Буцке самозабвенно: наряду с ординаторами вел пациентов и делал регулярные обходы. Вел ежедневные медицинские конференции, на которых докладывалось состояние пациентов, еженедельно проводил клинические разборы. В больнице использовались новейшие методы помощи пациентам. Для оказания материальной помощи нуждающимся пациентам и их семьям Виктор Романович инициировал создание при больнице благотворительного общества.

Столкнувшись с огромным потоком неизлечимых пациентов, Виктор Романович понял, что «чистая лечебница для душевнобольных – одна мечта, осуществимая только при самых благоприятных условиях. Очень скоро явится время, когда лечебница окажется переполненной хрониками, которых некуда девать». Поэтому он предложил создать вокруг лечебницы приюты для хронических больных. На пожертвованные деньги в 1894 году недалеко от лечебного корпуса было выстроено двухэтажное здание – Ермаковский приют для мужчин, а в 1897 году – Капцовский корпус для женщин. Позже, уже после смерти В.Р. Буцке, на территории Канатчиковой дачи был построен приют для умственно отсталых детей и пациентов с эпилепсией.

Однако потребности города в психиатрической помощи постоянно возрастали, и больнице грозило переполнение. В этой ситуации В.Р. Буцке обратился к новым формам организации внебольничной помощи – к созданию деревенского патронажа, а к 1903 году и городского, ставшими, по сути, предтечей психоневрологических диспансеров.

Деятельная натура В.Р. Буцке проявлялась не только в управлении больницей. С 1897 г. он состоял во врачебном совете при Московской городской управе, занимался различными вопросами, связанными с городской медициной. Талантливый ученый и прекрасный врач, В.Р. Буцке совместно с С.С. Корсаковым, с которым его связывала многолетняя дружба, был одним из организаторов Общества невропатологов и психиатров, много работал в различных его комиссиях. Виктор Романович живо интересовался правовыми аспектами психиатрической помощи и проблемами невменяемости, алкоголизмом и психопатиями.

По материалам статьи А. Басовой и М. Кокориной
«В.Р. Буцке: от призрения к лечению»



15 февраля в рамках проекта «Субботы московского школьника» специалисты ПКБ №1 им.Н.А. Алексеева провели два психопросветительских мероприятия. Такие «субботы» проводятся регулярно. Каждый выходной старшеклассники могут посещать бесплатные лекции, семинары, тренинги, участвовать в мастер-классах, практикумах и квестах, которые помогают ребятам заранее понять, какая профессия им по душе.

Первое мероприятие с участием специалистов ПКБ №1 им.Н.А. Алексеева прошло в школе № 1274 имени В.В. Маяковского. В этой школе предпрофильная подготовка начинается с седьмого класса, а с десятого открываются инженерная (при содействии МГТУ им. Баумана, Московского Политехнического университета), медицинская (ПМГМУ им. И.М. Сеченова), гуманитарная (МГПУ) и социально-экономическая (Финансовый университет) специализации.

Выступление заведующего дневным стационаром ПКБ №1 им.Н.А. Алексеева, президента Межрегиональной общественной организации «Клуб психиатров (Психиатрия: нить Ариадны)» Аркадия Липовича Шмиловича и заведующей отделением этой больницы Елены Александровны Сахаровой собрало не только ребят, которые учатся в медицинском классе, – тема психического здоровья, окруженная различными мифами, была интересна множеству старших школьников.

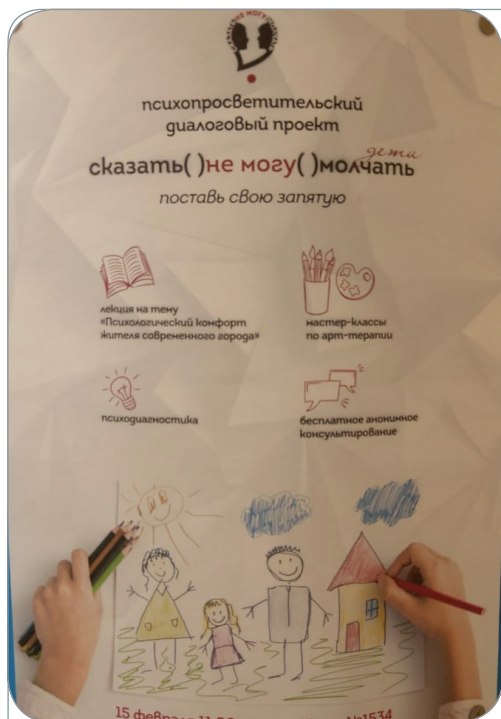
Именно о мифах и стигме, которая присуща как психиатрии в целом, так и пациентам и врачам-психиатрам, начал свой рассказ А.Л. Шмилович. Он коснулся состояния науки о психических болезнях и методов лечения, но главное внимание заострил на изменении отношения общества к людям с особенностями психического здоровья. Сейчас главенствует мысль, что пациенты должны проводить в стационарах только ограниченное количество времени, необходимое, чтобы снять острое состояние, и жить в социуме, который должен обеспечить этих людей необходимой поддержкой. Психиатр рассказал о возможностях реабилитации, включая профессиональное восстановление людей



с инвалидностью вследствие психических заболеваний (и, конечно же, о чемпионате людей с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс», который в декабре прошел уже в пятый раз), о разнообразных психопросветительских проектах. Ребята уже слышали о Псифесте, но после выступления А.Л. Шмиловича, несомненно, число участников пополнится еще и учениками школы им.В.В. Маяковского. Отвечая на вопрос «как стать психиатром», А.Л. Шмилович и Е.А. Сахарова рассказали о том, как они пришли в профессию. Мероприятие закончилось ответами на опросы, которые желающие могли задать и в частном порядке.

В тот же день в школе № 1534 прошла встреча в рамках психопросветительского проекта «Сказать не могу молчать». Мероприятие было организовано Комиссией по делам несовершеннолетних Юго-западного административного округа города Москвы и специалистами ПКБ №1 им.Н.А. Алексеева и адресовано педагогам и родителям. Родители смогли получить





анонимную бесплатную консультацию детского врача-психиатра З.К. Гусмановой и группы медицинских психологов и принять участие в интерактивном семинаре «Психологический комфорт жителя современного города».

17 февраля на ВДНХ состоялся первый в 2020 году лекторий «Здоровая Москва». Трое экспертов, – главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Андрей Тяжелников, главный внештатный специалист по лечевой и инструментальной диагностике Департамента здравоохранения города Москвы и Министерства здравоохранения России по ЦФО Сергей Морозов и клинический психолог, заведующий отделением психотерапевтической помощи и социальной реабилитации ПКБ №1 имени Н.А. Алексеева Никита Чернов вместе с участниками лектория обсудили, как правильно следить за своим здоровьем, используя возможности отечественной системы здравоохранения.

«Если вам страшно обследоваться — не стесняйтесь попросить поддержки у близких. Не можете справиться с тревогой — попробуйте обратиться за помощью к врачу психиатру или медицинскому психологу, – в этом нет ничего предосудительного. Они консультируют на базе психоневрологических диспансеров», – подчеркнул Никита Чернов.



«К сожалению, у нас пока нет полноценной культуры заботы о здоровье, многие не осознают, как ценно это состояние, потому что лечение отнимает много сил, денег, подрывает душевное состояние. К медосмотрам необходимо относиться со всей серьезностью, как к важной инвестиции в свое благополучное будущее», – резюмировал Андрей Тяжелников.

В МОСКВЕ ОТКРЫЛАСЬ СЕДЬМАЯ КЛИНИКА ПАМЯТИ

20 февраля в Кузьминках официально открылась седьмая по счету Клиника памяти (прием пациентов она начала на 3 недели раньше). Клиника помещается на первом этаже нового фили-



ала психиатрической клинической больницы № 13 Департамента здравоохранения города Москвы по адресу ул. Зеленодольская, д.15, к.4. Коллектив нового подразделения приехали поздравить с открытием депутат Московской городской думы Елена Леонидовна Николаева, заместитель префекта ЮВАО Альберт Рашидович Юмидов, глава управы района Кузьминки Олег Владимирович Пундель, исполняющая обязанности главы управы района Люблино Эллина Александровна Дурова и руководители столичных психиатрических больниц.

Выступая на открытии новой Клиники памяти, главный психиатр Департамента здравоохранения города Москвы, главный врач ПКБ №1 им. Н.А. Алексеева, профессор Георгий Петрович Костюк вспомнил, как начинался проект «Клиники памяти»: «Эта программа функционирует устойчиво уже три года, а все начиналось в январе 2016-го открытием первой клиники. Нам пришлось доказывать ее право на существование, хотя сейчас в этом уже никто не сомневается. Как только заработала первая Клиника, пошел вал обращений с просьбой записаться на курс, благодарностей от населения».

Сейчас все Клиники памяти устроены по еди-



«Я настоятельно рекомендую представителям законодательной и исполнительной власти пообщаться с пациентами, – сказал Георгий Петрович. – Они заряжают позитивной энергией, очень откликаются на заботу. Их благодарность дает ощущение, что мы делаем правильное и нужное дело».

Главный врач ПКБ №13, кандидат медицинских наук Алексей Юрьевич Тер-Исраэлян рассказал о новом филиале больницы. Он включает в себя Клинику памяти, отделение реабилитации соматоформных и соматогенных расстройств, отделение реабилитации непереносимых расстройств эндогенного спектра и хорошо оборудованное физиотерапевтическое отделение. По словам главного врача, отделение уникально тем, что впервые в Москве находится вне стен лечебного учреждения, что снижает стигматизацию пациентов и благотворно скажется на результатах реабилитации.

Заведующая филиалом Ольга Бронеславовна Степанова провела экскурсию по помещениям нового учреждения. По ее словам, филиал имеет площадь 2870 квадратных метров. На обширной и уютной территории филиала много зелени. Летом занятия Клиники будут проходить на свежем воздухе, в тени огромных сосен. Она поблагодарила коллективы уже работающих Клиник памяти, где сотрудники нового учреждения проходили стажировку и приобрели необходимый опыт.

За четыре года в Клиниках памяти реабилитационный курс прошли более 3 тысяч пациентов, из них более 1,6 тыс. – только за 2019 год. Реабилитация ориентирована на пожилых москвичей в возрасте свыше 65 лет, которых беспокоит снижение памяти, отсутствие возможности

сконцентрироваться на ранее привычных делах, имеющих трудности обучения, испытывающих чувство тревоги, одиночества или утрату социальных связей. Благодаря Клиникам памяти пожилые люди могут пройти бесплатный курс реабилитации, а их родные – узнать все необходимое о профилактике когнитивных нарушений. Записаться на прием можно как по направлению лечащего врача, так и обратившись в клинику самостоятельно.

«МЫ ВМЕСТЕ – 2020»: ОТБОРОЧНЫЙ ТУР

В феврале в клубе ПКБ №1 им. Н.А. Алексеева состоялся отборочный тур традиционного вокального конкурса «Мы вместе». Его финал будет проходить в рамках Шестого Московского Фестиваля творчества людей с особенностями психического здоровья «Нить Ариадны» в ноябре этого года.

В отборочном туре выступили более 60-ти участников из ПНИ №№ 2, 3, 4, 5, 13, 22, 26, 30, 32, 33, 3; ПНД №№ 2, 4, 7, 8, 10, 13, 16, 17, 21, 24, ПКБ №1 им. Н.А. Алексеева, ПКБ №4 им.П.Б. Ганнушкина и психиатрической больницы № 14, которые расположены в Москве и Московской области. Судьями были руководитель вокального клуба «До-ре-ми» при Клубе ПКБ №1 им. Н.А. Алексеева Елена Казакевич, культорг Андрей Ульянов и студенты Высшей школы музыки им.А.Г. Шнитке Российского государственного социального университета Анастасия Колыгина и Руслан Слюсарев.

По словам Елены Казакевич, в этом году было решено расширить количество номинаций. «Мы разделили наших вокалистов на две подгруппы: магистров и бакалавров, чтобы менее подготовленные участники не были вынуждены соревноваться с почти профессионалами», – рассказывает она. На данный момент среди вокалистов отобраны 20 магистров и 26 бакалавров. Во вновь созданной номинации «бардовская песня» в полуфинале будут участвовать 8 человек и в номинации «ансамбли» – 5 участников. Больше половины номинантов участвовали в прошлом конкурсе. За год их мастерство, по словам членов жюри, значительно выросло.

В конкурсе неожиданно заблистал ПНИ № 26: его участники были прекрасно подготовлены, а их сценические костюмы вызвали восхищение всех присутствовавших. Это, безусловно, заслуга музыкального руководителя Ларисы Зверевой, которая занимается с ребятами уже год. Михаил Ткаченко – обладатель прекрасного баритона, исполнил вальсы военной поры. Александр Шахрин взял на себя вокальную партию в композиции «Сочи» Сергея Трофимова, а Сергей Есенин и Сергей Гоняшин обеспечили танцевальное сопровождение. Сергей Гоняшин покорила артистизмом жюри уже как певец, спев известную песню «Букет из белых роз». «Ребята горят желанием выступать, очень ответственно и тщательно готовят номера, и, надо сказать, публика принимает их очень тепло», – говорит музыкальный руководитель.

Во второй половине мая пройдет первый тур, где предполагается участие вокалистов из других регионов, а во второй половине сентября – второй тур конкурса. Напомним, что прошлый полуфинал проходил в Латвии, куда приехали участники из Москвы, Московской области, Казани, Самары и Башкортостана.



БЕССМЕРТНЫЙ ПОЛК

В Республиканской клинической психиатрической больнице Удмуртии (г.Ижевск) бережно хранят память об участниках войны. Сегодня мы можем вспомнить их поименно и отдать дань уважения и восхищения

Клавдия Леонтьевна Мозжухина

Родилась в 1918 году в Новгороде. Свой боевой путь начала в Финскую войну (1939-1940 гг.). В годы Великой Отечественной войны работала операционной медсестрой медсанбата на Северо-Западном фронте. С 1943г. – на Украинском фронте. Победу встретила в Венгрии. Награждена орденом Красной Звезды и медалями «За боевые заслуги», «За взятие Будапешта», «За Победу над Германией», орденом Отечественной войны II степени. В Республиканской клинической психиатрической больнице работала с 1967 года старшей медсестрой диспансера. Отличник здравоохранения СССР.



Орденом Отечественной войны II степени. Демобилизовалась в 1945 году. Заведовала детским отделением Республиканской клинической психиатрической больницы с 1954 года. Заслуженный врач Удмуртской АССР.

Валентина Васильевна Дьячкова

Родилась в 1922 году в Ижевске. С августа 1941 года работала в эвакуационном госпитале г. Ижевска. В 1942 была призвана на фронт. Боевое крещение приняла под Сталинградом. В составе медсанбата принимала участие в освобождении Крыма. День Победы встретила в Будапеште. Награждена медалями «За взятие Будапешта», «За победу над Германией», Орденом Отечественной войны II степени. После демобилизации с 1945 по 1989 гг. работала в Республиканской клинической психиатрической больнице медицинской сестрой приемного покоя и детского диспансера. Награждена медалью «Ветеран труда».



Валентина Николаевна Белоусова

Родилась в 1912 году в селе Белая Глина Ставропольского края. В октябре 1941 года, с пятого курса Ростовского мединститута была досрочно, без государственных экзаменов, выпущена и мобилизована в ряды Советской Армии. Этот выпуск назвали «Огненный». Служила врачом артполка на Крымском участке фронта в звании младшего лейтенанта медицинской службы. Закончила войну в Молдавии в 1945 году. После войны работала врачом-психиатром в г. Оржоникидзе, занималась научной работой. С 1968 по 1981 заведовала кафедрой психиатрии в Ижевском государственном медицинском институте. Доктор медицинских наук, профессор. До 1992 консультировала больных в Республиканской клинической психиатрической больнице. Награждена Орденом Отечественной войны II степени.



Петр Афанасьевич Безруких

Родился в 1921 году в деревне Иваново Пычасского района. Воевать начал в 1941 году на Северо-западном фронте, закончил войну на Прибалтийском. Был фельдшером дивизиона, командиром санитарных взводов. 18 декабря 1943 года, под сильным огнем противника, лично вынес с поля боя тяжело раненного командира батальона, оказал ему помощь и организовал отправку в тыл. За проявленное мужество и отличную организацию медицинской помощи на поле боя лейтенант Безруких был удостоен Ордена Красной Звезды. Награжден медалями «За победу над Германией», «За освобождение Варшавы», «За взятие Берлина». Демобилизовался в 1956 г. С 1972 по 1981 гг. работал медбратом в Республиканской клинической психиатрической больнице.



Агриппина Петровна Андрианова

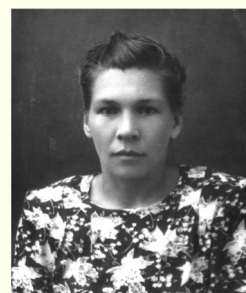
Родилась в 1917 году в Ижевске. С 1941 по 1943 гг. служила медицинской сестрой полевого передвижного госпиталя, с 1943 по 1945 гг. работала в эвакуационном госпитале в Ижевске. Награждена Орденом Отечественной войны II степени.



С 1945 года более 40 лет работала в Республиканской клинической психиатрической больнице медицинской сестрой, а затем старшей сестрой мужского отделения.

Надежда Тимофеевна Брылякова

Родилась 1920 году в Витебской области. Все военные годы была медицинской сестрой сортировочного эвакуационного госпиталя в Калининской области. С 1950 по 1985 годы работала медицинской сестрой 3-го мужского отделения Республиканской клинической психиатрической больницы.



Маргарита Анатольевна Сидорик

Родилась в 1918 году в Костромской области. С начала войны работала в эвакуационном госпитале заведующей отделением для психически больных в городе Ижевске. С 1943 года одновременно была членом комиссии по военной и судебной – психиатрической экспертизе. Награждена медалями «За доблестный труд в годы ВОВ 1941-1945», «За Победу над Германией». После войны работала на кафедре психиатрии Ижевского государственного медицинского института. С 1967 года – в Республиканской клинической психиатрической больнице. С 1971 по 1986 гг. была заведующей 1-м мужским отделением.



Анна Григорьевна Кириллова

Родилась в 1918 году в Костромской области. С 1941 по 1945 годы лечила раненых бойцов и возвращала их в строй, будучи врачом эвакуационного госпиталя в Ижевске. После войны долгие годы работала врачом-психиатром в Республиканской клинической психиатрической больнице, заведовала женским отделением. Награждена медалью «Ветеран труда».



Мария Степановна Курочкина

Родилась в 1918 году в деревне Сырданы Якшур-Бодьинского района Удмуртии. Всю войну трудилась операционной сестрой в тыловых госпиталях Читы и Манчжурии. Награждена Орде-

ном Отечественной войны II степени. С 1953 года более 30 лет проработала в Республиканской клинической психиатрической больнице процедурной медицинской сестрой 8-го отделения.



Анна Григорьевна Козлова

Родилась в 1922 году в Якшур-Бодьинском районе Удмуртии. Во время войны работала медицинской сестрой в эвакуационном госпитале города Ижевска. С 1943 года более 30 лет трудилась медицинской сестрой в Республиканской клинической психиатрической больнице. Награждена медалью «Ветеран труда».



Мария Калиновна Тургалова

Родилась в 1922 году в Пензенской области. С 1941 по 1945 гг. была медицинской сестрой в эвакуационном госпитале города Ижевска. С 1945 года 35 лет работала старшей медицинской сестрой в Республиканской клинической психиатрической больнице.



Матрена Ивановна Хохлова

Родилась в 1920 году в Воткинском районе Удмуртской АССР. Всю войну проработала медицинской сестрой в эвакуационном госпитале. С 1947 года трудилась в Республиканской клинической психиатрической больнице старшей медицинской сестрой, затем палатной медицинской сестрой. Ветеран войны и труда.



НОВОСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

КИРОВ

В Кировской краевой клинической психиатрической больнице им. академика В.М. Бехтерева прошло обучение психотерапевтов, психиатров и психологов.

Цикл по семейной психотерапии провела ведущий специалист Санкт-Петербургского Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева, кандидат медицинских наук Марина Ремесло. Затем своими знаниями со специалистами больницы поделился кандидат медицинских наук **Игорь Добряков** – автор многочисленных книг и статей по перинатальной психологии и психосексуальному развитию, широко известный как в России, так и за рубежом.

ИЖЕВСК

В Штабе городских проектов «ЛИФТ» в рамках проекта «Твое здоровье в твоих руках» состоялась вторая встреча «Я художник своей жизни. И в ней только яркие краски!», направленная на профилактику стресса. Главный внештатный специалист-эксперт по психиатрии, главный врач республиканской клинической психиатрической больницы Министерства здравоохранения Удмуртской Республики **Юрий Каменщиков** рассказал о влиянии психических расстройств на творчество С.В. Рахманинова и М.А. Врубеля и о роли психиатров в их жизни. Вместе с врачом-психиатром, врачом-психотерапевтом **Ксенией Батохиной** участники встречи посмотрели мультфильм о стрессе и обсудили, как избежать негативного влияния стрессов на жизнь и здоровье. Медицинские психологи **Полина Воеводкина** и **Дарья Тугачева** провели мастер-класс по арт-терапии.

ТАМБОВ

12 февраля специалисты Тамбовской психиатрической клинической больницы провели для специалистов первичного звена нескольких больниц семинар-практикум «Депрессивные состояния как одна из причин суицида. Их диагностика, лечение и коррекция. Ранее выявление нарколологических заболеваний среди населения.

26 февраля пациенты всех отделений Тамбовской психиатрической клинической больницы приняли участие в «Широкой масленице». В проведении праздника коллективу больницы помогали студенты педагогического колледжа №2 и выпускники техникума отраслевых технологий, которые представили программу «Проводы зимы».

26 февраля специалисты Тамбовской психиатрической клинической больницы медицинского психолога **Мария Титова** и врач-нарколог **Виктор Толстов** приняли участие в семинаре

«Профилактика аддиктивного поведения среди несовершеннолетних». Он был организован Центром медицинской профилактики Тамбовской области. В семинаре приняли участие 40 социальных педагогов средних учебных заведений города и области.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

В театрально-концертном комплексе Санкт-Петербургской городской психиатрической больницы №1 им.П.П. Кашенко для пациентов и сотрудников больницы выступили лауреаты областных и всероссийских конкурсов хор русской народной песни «Оредеж» и артисты театральной студии «Еще не вечер» (руководитель хора **Алексей Анисковец**, хормейстер **Елена Мелешина**, руководитель театра **Галина Мелешина**).

«ВЕЧОР НА КАПУСТКУ...»

Республиканская клиническая психиатрическая больница под эгидой Дома дружбы народов Республики Башкортостан активно сотрудничает с обществом «Мост дружбы «Уфа-Бодензее», трудовыми мастерскими WEK города Эсслинген в таких проектах как «Инклюзия как шанс», «Профессиональные компетенции в европейском контексте», «Искусство объединяет» и другие. 14 февраля 2020 года сотрудники Республиканской клинической психиатрической больницы посетили русский историко-культурный центр «Красный Яр», который принимал у себя в гостях учащихся школ ЮНЕСКО г. Юберлинген (Германия) и гимназии № 39 г.Уфы.

Село Красный Яр является одним из первых русских поселений, возникших неподалеку от уфимской крепости. В 2018 году ему исполнилось 400 лет. Красный Яр богат историческими достопримечательностями: здесь расположены памятник и дом-музей 25-й Чапаевской дивизии, музей с экспозицией быта удельного крестьянства Башкортостана конца XIX — начала XX веков, известный не только в Республике Башкортостан, но и по всей России. Музей является центром патриотического воспитания подрастающего поколения.

Стало уже доброй традицией приезжать в Красный Яр на празднование масленицы, рождества, «капустинских вечеров» и многих других праздников. Члены клуба «Русское слово» средней общеобразовательной школы села пригласили гостей принять участие в рубке капусты. Абсолютно логично, что этот популярный овощ занял свое почетное место в народном календаре. «Капустинские вечера» – рубка и засолка капусты – длились по Руси две недели. Капуста – это уникальный продукт, имеющий в своем составе огромное количество всевозможных полезных для здоровья веществ и витаминов. Поэтому этот овощ является основным ингредиентом блюд многих европейских стран. Особенно его любят в Германии и России.

Немецкие гости вместе с другими участниками с большим удовольствием солили капусту, а потом водили дружный хоровод под песню «Вейся, вейся капуста вялая». Встреча продолжилась мастер-классом по изготовлению русского оберега – куклы-колокольчика, приносящего хорошие вести и хорошее настроение, на котором сотрудники нашей больницы и гости из Германии обменялись сувенирами.

Посиделки завершились живой дискуссией по вопросам сохранения традиционной культуры. Эта встреча произвела яркое впечатление на участников. Подобные встречи и погружение в народную культуру помогают ближе узнавать и понимать друг друга, воспитывать интерес и уважение к народным традициям и обрядам.

НЕЙРОTALK ВО ВЛАДИВОСТОКЕ

Совет молодых ученых Приморского отделения Российского общества психиатров провели уже третью встречу НейроTalk, посвященную вопросам психического здоровья.

Специалисты Приморского края с медицинским и психологическим образованием, практикующие врачи-психиатры, психологи, наркологи рассказывали людям о стигме, психических расстройствах и профилактике душевных заболеваний. В ходе мероприятия рассматривались вопросы распознавания и раннего выявления психических расстройств – депрессии, тревожных расстройств, шизофрении, наркомании, а также факторы риска возникновения кризисных состояний. Специалисты отвечали на вопросы аудитории, давали рекомендации по конкретным действиям в трудных ситуациях.

Лекторий НейроTalk был бесплатным, открытым и доступным. Лекторий посетило около 250 человек. Для населения, проживающего в отдаленных уголках Приморья и тех, кто не мог присоединиться к разговору в нужное время, велась видеозапись. Мероприятие получило очень живой отклик в социальных сетях, что свидетельствует об актуальности темы для современного человека.



Таира Тимуровна Шаршеева, клинический и аналитический психолог из Краевого государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Владивостокский клиничко-диагностический центр» выступила с темой «Материнство. О чем не принято говорить в обществе?». Известно, что в социуме существует миф об «идеальной маме». Каковы подводные камни, с какими трудностями в реальности сталкивается молодая мать? Ведь от женщин ждут, что они будут справляться с любыми задачами материнства без достаточной эмоциональной подготовки. Независимо от воспитания матери, всегда ожидается, что «материнский инстинкт» пробудится и сотворит чудеса. Окружающие ожидают, что матери будут вести себя так, словно у них есть волшебный пусковой механизм, не только освобождающий их от предшествующих конфликтов, но и который наделяет способностью виртуозно справляться с самыми разными этапами материнства. Но если это не так? Что делать, что и кто может помочь молодой матери?

Алексей Вячеславович Тумялис, научный сотрудник Педагогической лаборатории психофизиологии Дальневосточного федерального университета, рассказал о психофизиологии регуляции поведения простым и понятным языком. Он коснулся остро и актуального для каждого человека вопроса: «Можете ли вы затормозить себя? Как сказать себе «стоп?». Ученый напомнил аудитории, что торможение – сложный процесс, включающий активацию определенных областей коры мозга и процессы внимания. Это активный процесс, который требует усилий. Для эффективного торможения требуется тренировка, увеличение ценности торможения и переключение внимания.

Мария Викторовна Долгова, клинический психолог, кандидат психологических наук, психолог краевого социально-реабилитационного цен-

тра для несовершеннолетних «Парус надежды» осветила вопросы возрастных кризисов. Специалистам приходится слышать: «Я в кризисе, что делать?», «Всё хорошо, но внутри пусто, живу не свою жизнь», «Я в тупике, не знаю, что делать». Так что такое кризис: провал или точка роста? Что такое нормативный кризис? И как можно себе помочь?

Елена Владимировна Кондратьева, клинический психолог краевого наркологического диспансера, провела беседу на тему «Психосексуальное развитие детей и подростков». Она рассказала о стадиях развития психосексуальности с 2 и до 18 лет, разобрала основные трудности, с которыми сталкиваются дети, подростки и их родители. Ее коллега, врач психиатр-нарколог **Илья Борисович Иванов** осветил работу наркологической службы во Владивостоке и поднял тему наркомании в детско-подростковой среде. Как распознать, что ребенок начал употреблять наркотики? Что делать? Куда обращаться?

Сергей Викторович Прищеп, детский врач-психиатр, выступил с темой «Вопрос детскому психиатру»: с чем чаще всего обращаются к этому специалисту и почему это не страшно. Так же были освещены вопросы работы стационара, медико-реабилитационного отделения и кризисного центра. **Андрей Сергеевич Ланцев**, клинический психолог краевой детской психиатрической больницы, рассказал о возможностях нейропсихологии. Темой его лекции стало развитие ребенка: «Что могло пойти не так и что с этим делать?». Он провел «нейропсихологический ликбез» для родителей, объяснив, с какими проблемами стоит обратиться к нейропсихологу и дал упражнения для занятий с ребенком дома.

Клинический и перинатальный психолог краевого клиничко-диагностического центра **Наталья Александровна Колесник** провела семинар «Мама и депрессия. Другой взгляд на жизнь по-

сле родов». Она представила не пугающую информацию о пугающем диагнозе. Собравшиеся обсудили, как предупредить и выявить послеродовую депрессию, к кому обратиться за помощью. Лекция вызвала живой интерес и большой отклик аудитории.

Екатерина Андреевна Фиденко, клинический психолог, заведующая патопсихологической лабораторией краевой клинической психиатрической больницы, руководитель Приморского филиала Межрегиональной общественной организации «Клуб психиатров (Психиатрия: нить Ариадны)» осветила актуальные вопросы суицидального поведения. Она провела семинар на тему «Селфхарм: что такое самоповреждающее поведение? Почему люди намеренно причиняют себе вред?». Она объяснила, как помочь себе во время эмоциональной бури, как и где можно получить медицинскую и психологическую помощь. Во время лекции участники выполнили упражнения и получили навыки эмоциональной регуляции.

Евгения Юрьевна Чибикова, детский врач-психиатр из Самары, во время телемоста рассказала о синдроме дефицита внимания. Что это: лень, невоспитанность или заболевание? Каков медицинский подход к проблеме в наше время? Это актуальная тема вызвала эмоциональный отклик и множество вопросов у слушателей.

Во время другого телемоста **Даниил Сергеевич Арчаков**, врач-психиатр, психотерапевт, главный врач «Клиники Ткачева» из Волгограда осветил тему «Мозг и тело при тревоге». Он доступным языком рассказал о физиологических основах различных телесных проявлений при тревожных расстройствах. Красочные иллюстрации помогли аудитории понимать, что происходит в теле и к чему это может привести.

Анастасия Александровна Красная, врач-психиатр из Института клинической психиатрии и психологии, провела семинар «Не могу перестать делать это. Обсессивно-компульсивное расстройство». Она говорила о навязчивостях: что это, насколько они опасны и есть ли шанс преодолеть собственные мысли. Главное внимание было уделено природе и клинической картине расстройства на наиболее показательных примерах. Были рассмотрены психологические аспекты, когнитивные модели, участвующие в возникновении обсессивно-компульсивного расстройства и методы его преодоления.

Софья Игоревна Каневская, врач-психиатр, психотерапевт, председатель Совета молодых ученых Приморского отделения Российского общества психиатров, выступила с темой «Социальное тревожное расстройство. Болезнь упущенных возможностей». В лекции были описаны симптомы с точки зрения международной классификации болезней, причины заболевания и подходы к терапии. Дискуссия в аудитории на тему различий между интровертом и социофобом вызвала живой интерес и отклик. Были даны инструкции и практические рекомендации с точки зрения когнитивно-поведенческой терапии.



И МУЗЫКА, И ТЕАТР

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Ставропольского края «Ставропольская краевая клиническая специализированная психиатрическая больница №1» – крупнейшая медицинская организация психиатрического профиля Юга России с многолетней историей и современными технологиями в области душевного здоровья. Благодаря поддержке Фонда президентских грантов (организатор – Ставропольская краевая ассоциация психиатров, психотерапевтов, клинических психологов и социальных работников) в больнице развернут активный реабилитационный процесс при помощи музыка- и театротерапии.

Группа музыкотерапии использует в своих занятиях музыкальные инструменты народов мира: бубны, трещотки, рубель, маракасы, глюкофон, посох дождя, джембе, треугольники, гитауа, домру и многие другие. «Такое разнообразие звуковой картины позволяет каждому найти что-то подходящее к состоянию своей души, считает медицинский психолог Евгения Купцова. – Как часто мы чувствуем что-то, что сложно выразить словами, тогда на помощь могут прийти звуки, а уже через них осознание и открытие нового в себе и про себя».

А ставропольские артисты с особенностями психического развития получили новые возможности для реализации и развития своих талантов: за счет Фонда президентских грантов были приобретены музыкальные инструменты и профессиональная аппаратура. В студии звучат авторские стихотворения и песни. Артисты готовят номера для праздничных мероприятий в психиатрической больнице и для участия в краевых и международных фестивалях.

В этом году у студийцев, некоторые из которых посещают также и студию кукольного театра,



Музыкотерапия – одно из направлений арт-терапии, давно доказавшая свою высокую эффективность в психокоррекционной работе, в том числе с людьми с особенностями психического развития.

возникла идея подготовить музыкальное сопровождение готовящегося к премьере интерактивного спектакля для детей «Три поросенка». Его, а также интерактивный спектакль по мотивам стихотворения «Бездельник светофор» Сергея Михалкова, поставили дети, проходящие лечение в психиатрической больнице. В постановке использовалась комбинированная техника исполнения: куклы-перчатки и непосредственная игра маленьких актеров. В занятиях приняли участие более 30 человек. «В основу сценария легли известные произведения. Но дети сами стали не только актерами, но еще сценаристами и режиссерами, – рассказывает Евгения Купцова. – Такие творческие занятия помогают активизировать фантазию, попробовать различные способы выражения эмоций и развить навыки взаимодействия с другими людьми. И, конечно же, возможность «пожить» немного в сказке поднимает настроение и помогает отвлечься от повседневных лечебных процедур».

Рисунки: Анна Тарасова



ТВОРЧЕСКАЯ КУХНЯ

КАК ПИСАТЬ СТИХИ

Меня зовут Николай. Творчество мне помогает справляться с болезнью, повышает настроение и самочувствие, а также удерживает в состоянии ремиссии (она длится с 2013-го года, когда я получил вторую группу инвалидности). Стараюсь создавать что-то новое каждый день, причём сразу по несколько работ. Начиная с создания трейлеров и клипов к фильмам. Сделал несколько десятков роликов на заказ, в том числе для Правительства Москвы и Министерства культуры России. Восемь раз вошёл в Книгу рекордов России. Говорят, что мои ролики отличаются музыкальностью и поэтичностью. Это касается ролика «V значит Вендетта». А клип «Великий Гэтсби» вошёл в Книгу рекордов России как видео, собравшее наибольшее количество лайков без дизлайков на YouTube.



читать, общаться, смотреть или слушать новости.

Во-вторых, старайтесь, чтобы рифмы были интересными. Старайтесь использовать различные части речи, например, «лица-лечиться», «осень-восемь», «сложно-Боже». Старайтесь писать так, чтобы совпадали начальные ударения по рифмованным строчкам. Например, одно из моих стихотворений:

*Забыли люди, что такое честность,
Сочувствие, открытость, доброта...
На всё готовы, чтоб была известность.
И это, как я вижу, неспроста.*

*Чем дальше развиваем мы планету,
Тем меньше человека будет в нас.
Я даже не могу вам дать советы,
Ведь сам в руках у дьявола сейчас.*

«Забыли люди, что такое честность» и к этой строчке рифма: «На всё готовы, чтоб была известность». Тут совпадает «забыли» (ударение на второй слог) и «на всё» (тоже на второй). Количество слогов по рифмованным строчкам также должно совпадать. «Забыли люди, что такое честность» – 11 слогов. «На всё готовы, чтоб была известность» – также 11. Не бойтесь менять местами слова, очень часто это помогает сделать стих более мелодичным и красивым. Также не забывайте про эпитеты, их не должно быть слишком много, но одного-двух выразительных прилагательных достаточно, чтобы украсить вашу работу. Какие-нибудь необычные метафоры, то есть сравнения, также сделают вашу работу лучше. Например:

*Все творческие люди суть одно:
Ранимые и слабые, как дети.*

*Но только людям творческим дано
Оставить след и память после смерти.*

Ищите нестандартные темы для стихов. Ряд стихов я посвятил трейлерам, например:

*Не понимаю смысла в фильмах современных.
По мне, так хуже с каждым годом мир кино.
С «Началом» кончилось его золотое время
И в тот же миг открылось трейлерам оно.*

Где размещать свои стихи? Помимо литературных сайтов, типа stih.ru и проза.ру я рекомендую выкладывать на новые-стихи.рф. Там за день сразу несколько десятков наберётся читателей. Есть группы ВКонтакте, которые бесплатно размещают стихи, но они проходят отбор: «хруСТАЛЬНЫЕ СТИХИ», «Поэзия земной души» (у них несколько сотен тысяч подписчиков), а также «Все поэты ВКонтакте». В последнюю группу попасть проще всего, но там и подписчиков в разы меньше. Вот вроде и всё. Пишите!

*Хорошо, если цель с тобой рядом бежит,
Ведь сильнее становишься ты вместе с ней.
Так возьми же листок и на нём напиши:
«Я счастливыми сделать хочу всех людей!»
Отчего мы все так тянемся к плохому?
Чем цепляют так нас демоны и мрак?
Для чего всю жизнь устраиваем войны?
Для чего мы нагнетаем всюду страх?*

*Неужель нас это делает сильнее?
Как по мне, так всё совсем наоборот,
Ведь не в мускулах же сила, а в идее.
Ведь она как раз развитие даёт.*

Февраль, 2020

*Я б работал от рассвета до заката,
Если б был уверен, что смогу заснуть,
Но в башке горит огонь из сердца ада.
С bipolarкой жизнь – поверьте – это жуть...
От Бога ли наши задатки?
Талант, интеллект или сила...
Не будет жизнь с этим ведь сладкой!
Дай Бог, чтоб терпенья хватило.*

Февраль, 2020

*Вечность. Нужна ли она?
Свет бесконечный или тьма?
Жизнь или всё-таки смерть?
Что за тобой всё же, дверь?*

*Ради чего мы живём?
Может быть, это всё – сон?
Чей он, скажите, тогда?
Точно ли Бог нас создал?*

Февраль, 2020

*Не стоит обижаться на людей.
Поверь, они получают по заслугам,
Причём до окончания своих дней,
Ведь зло – оно вращается по кругу.*

Январь, 2018

*Я счастлив, что работаю бесплатно.
Так выше моё качество стократно,
Так лучше продуктивность и мой сон.
За деньги не разжечь золотой огонь.*

Август, 2019

*В борьбе за процветание погубим
Соперников своих, как и друзей.
Быть выше всех мы очень-очень любим.
Так чем же лучше диких мы зверей?*

Март, 2017

*Жизнь хороша, как ни крути.
Не понимают, жалко, люди,
Что, если жизнь не ценишь ты,
Любить тебя она не будет.*

Июль, 2019

Николай Курбатов

От редакции:

Николай, благодарим Вас за позитивное и важное для читателей письмо. Предлагаем постоянно сотрудничать с гашкетой и коллективом широкоформатной интернет-радиостанции «Зазеркалье».

ЖИЗНЬ И БОРЬБА ПАПЫ ХЕМА

Популярность Хемингуэя в СССР была огромной. Его любовно называли "папа Хем" или просто "Хем", восхищались репортажами из самых горячих точек планеты, заоем читали все книги, которые, к слову, очень профессионально переводили на русский язык, что тоже добавляло симпатии к творчеству искреннего американского парня, ставшего кумиром для советской молодежи. Но о том, как тяжело болел писатель, в России стало известно только после падения «железного занавеса».

Имя: **Эрнест Миллер Хемингуэй**
Род деятельности: **писатель, журналист**
Даты жизни: **1899-1961 гг.**
Диагноз:
маниакально-депрессивный психоз

СРЕДНИЙ АМЕРИКАНЕЦ

Поначалу ничто не предвещало, что из тихого мальчика из очень благополучной семьи чикагского врача и домохозяйки выйдет такой бунтарь. Мать очень хотела, чтобы первенец занимался музыкой, для чего в семикомнатном особняке был выделен отдельный музыкальный кабинет. Но Эрнест водил смычком по виолончели без какого-либо энтузиазма. А вот что он любил, так это писать – репортажи и короткие рассказы, которые охотно печатали не только в школьной, но и в городской газете.

Вопреки желанию родителей юноша вместо поступления в университет переехал в Канзас-Сити и устроился в местную газету. Боевое крещение случилось на пожаре, что очень символично. В результате был написан репортаж и выброшены на помойку насквозь прожженные брюки. В активе имелось умение хорошо стрелять (научил отец, заядлый охотник), любовь к спорту и твердое намерение стать писателем.

Как только США объявило о намерении вступить в Первую мировую войну, Хемингуэй тут же записался в новобранцы. К его огромному сожалению, юношу признали негодным из-за болезни глаз, и он пошел добровольцем. В 19 лет, после тяжелейшего ранения, его полностью комисовали. Он вернулся в родительский дом опустошенным, морально измученным человеком. В автобиографическом романе «Прощай, оружие» прекрасно описано тогдашнее состояние Хемингуэя. В будущем подобная ситуация, когда он прекрасно чувствовал себя только на войне или в опасности и не понимал, как жить в мирное время, будет повторяться с пугающей регулярностью.

ЧУДОМ СПАСЕННЫЙ

Жизнь писателя была бурной: Хемингуэй неоднократно бывал на войне, где получал тяжелые огнестрельные ранения, один раз чуть не разбился на машине, еще дважды чудом уцелел в авиакатастрофе. Очевидцы рассказывали, что Эрнест мог спокойно зайти в клетку с тигром. Он с упоением катался на горных лыжах, несколько раз падал с мотоцикла на полном ходу, боксировал на ринге с противниками заведомо сильнее его, по-



лучил сильные ожоги на лесном пожаре и кроме этого, он был дважды случайно ранен на охоте. Некоторые из приключений заканчивались переломом черепа и позвоночника, разрывом почки и селезенки. Но он все это пережил, как и сибирскую язву, малярию, гепатит и пневмонию. Страдал алкоголизмом, даже диагнозом «рак кожи» и «сахарный диабет» не сдался. Но ушел из жизни по своей воле.

Современные психиатры считают, что это были неосознанные способы замедленного самоубийства. Именно неосознанные, так как известно, что такой способ ухода из жизни писателем сильно порицался. Его отец, Кларенс Эдмонт, опытный врач, страдавший диабетом, от которого на тот момент еще не было лечения, застрелился. Современные психиатры пришли к выводу, что у Кларенса Хемингуэя был маниакально-депрессивный психоз (в те времена так называлось биполярное расстройство). Из шести детей Кларенса трое покончили жизнь самоубийством. Это сам известный писатель, его младший брат и младшая сестра. Оба сына Эрнеста долгое время лечились у психиатров, а дочь одного из них, Марго, внучка писателя, отравилась.

НЕУЯЗВИМЫЙ ХЕМ

Двойственность его натуры особо ярко проявлялась в периоды, когда кумир миллионов впадал в депрессию и не мог написать ни строчки – а такое случалось с пугающей регулярностью. Не исключено, что все описанные выше случаи были некоей демонстрацией, возможностью доказать не только окружающим, но, главное, самому себе, что на самом деле все в порядке и он, Хемингуэй, бесстрашен и неуязвим. Подобная форма реакции индивидуума на сильные эмоции многое может сказать специалистам. Успешный писатель со своим ярким стилем, брутальным героем-стойком, любимец женщин, богатый искатель приключений, наконец! И – упавший в очередную бездну депрессии, заливающий алкоголь невозможность писать, опустившийся человек, страдающий от бессонницы.

Известный американский психоаналитик Карл Меннингер в работе «Война с самим собой» (1938) отмечал три компонента суицида: желание убивать, желание быть убитым и наследственная предрасположенность к депрессии. Как мы ви-

дим, все это имело место быть в биографии нобелевского лауреата с избытком. Его стремление находиться в эпицентре военных действий и страсть к охоте относятся к первому компоненту, ко второму – постоянное желание рисковать собой, быть на волосок от смерти. Про депрессию и вспоминать не надо.

ПОЛНАЯ АПТЕЧКА

Кстати, писатель неоднократно обращался за помощью к врачам, в частности, к психиатрам. Но, так как они наблюдали, прежде всего, множество симптомов серьезных соматических заболеваний, то считали, что Хемингуэй попросту ипохондрик. Тем более, в те времена в психиатрии бытовало мнение, что депрессия невозможна без видимой даже для окружающих тоски и печали, заторможенности, а этого у писателя никогда не было.

Поэтому Хемингуэя лечили от повышенного давления, высокого уровня холестерина и кожной сыпи. Кортизоновый крем, витамины группы В в виде инъекций, гипотензивные средства прочно прописались в аптечке знаменитости. Но лучше ему не становилось. Последствия травм, черепно-мозговых в том числе, регулярное употребление любого алкоголя в неограниченном количестве, особенно любимых коктейлей, здоровья не добавили. Постоянные болезни измучили так, что он даже не приехал в Стокгольм на вручение Нобелевской премии в 1954 году.

ЛУЧШАЯ МЕДИЦИНА – НА КУБЕ?

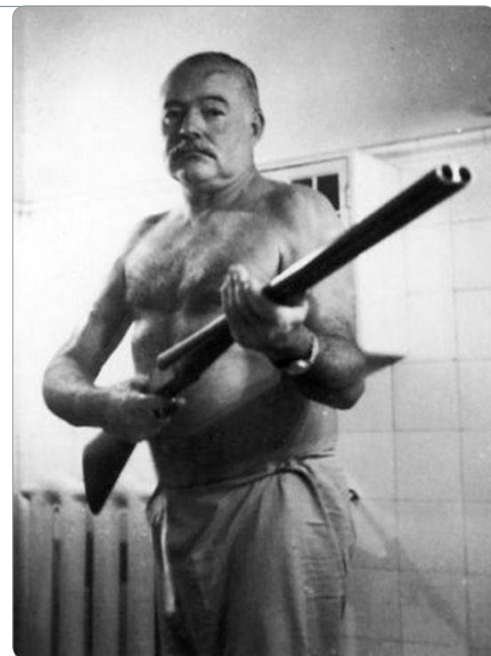
На Кубе писатель попал в заботливые руки прогрессивного врача Рафаэля Баллестеро. Последний испробовал все достижения фармацевтической промышленности. Гиперактивность тогда считали болезнью, и Эрнест покорно принимал риталин, от ожирения – тестостерон. Постоянную бессонницу лечили сильнодействующими барбитуратами. И все это «богатство» Эрнест запивал огромным количеством алкоголя.

Ошибочно думать, что доктор Рафаэль остался безучастен, видя развивающийся алкоголизм пациента. В те времена для избавления от этой патологии назначали резерпин – гипотензивное средство, воздействующее напрямую на мозг и нервную систему. Но, увы, организм Хемингуэя дал сбой и лекарство не только не помогло бросить пить, но и усугубило бессонницу и депрессию. Скорее всего, такое лечение только усугубило ситуацию, особенно сочетание резерпина и риталина.

НЕ ПОВЕЗЛО С ВРАЧАМИ?

Накануне шестидесятилетия состояние здоровья начало внушать огромное беспокойство и писатель стал похож на древнего старика с впадой грудью. Его осматривали и пробовали лечить в Нью-Йорке и в клинике Майо в Роучестере (одной из самых известных в мире на тот момент). К слову, везде он лежал под чужим именем, не желая привлекать в себе внимание. Терапевт выписывал привычно много лекарств, а единственное, что настораживало психиатра Говарда Роума, так это жалобы на преследование со стороны ФБР. Эрнесту никто не верил, даже любящая и преданная жена Мэри.

Сейчас многие биографы считают, что это так и было – со времен Гражданской войны в Испании писатель находился под пристальным вниманием спецслужб США. Но тогда Роум только запретил принимать резерпин и риталин и без разговоров подверг писателя самому прогрессивному по тем временам методу лечения – электрошоковой терапии. Было проведено более 20 сеансов. Хемингуэй перенес их крайне болезненно – участились приступы бреда, появились провалы в памяти. Американский фармаколог и исследователь жизни Хемингуэя Алекс Кардони объясняет это, во-первых, недостаточным на тот момент опытом проведения подобной терапии, и, во-вторых, тем, что в данном конкретном случае этот метод лечения был неподходящим. Кроме этого, тяжелые сопутствующие заболевания (диабет, онкология) давали серьезные осложнения.



ТОЛЬКО НЕ В КЛИНИКЕ!

Со слов Роума, Хемингуэй регулярно говорил с ним о самоубийстве. Странно, но единственное, что сделал врач – попросил пообещать, что мировая знаменитость не сделает это в госпитале, так как огласка лечебному учреждению была не нужна. А в остальном не предпринял ничего, даже не контролировал, что именно принимает его пациент, который продолжал ежедневно принимать резерпин.

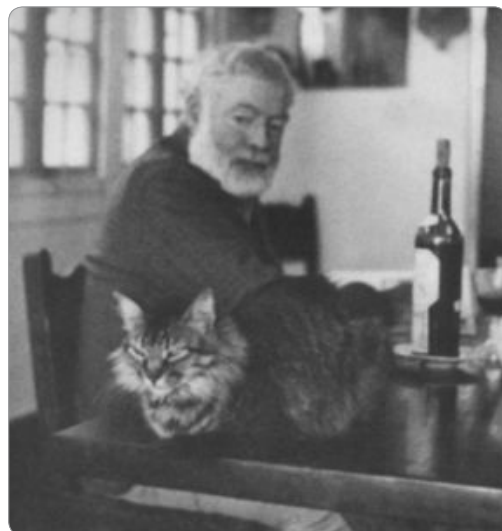
Хемингуэй два раза пробовал свести счеты с жизнью во время короткой выписки из клиники – бросилась на помощь любящая жена. Но в роковой день 2 июля 1961 года даже она, поняв, насколько тяжело дается писателю каждая минута жизни, не смогла помешать ему покончить счеты с жизнью. Как он и обещал врачу, это произошло в доме писателя в Кетчуме.

Оксана Герасименко, медицинский журналист

КОММЕНТАРИЙ ПСИХИАТРА

Андрей Аркадьевич Шмилович, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой психиатрии и медицинской психологии РНИМУ им. Н.И. Пирогова:

«В преморбиде юный Эрнест показал себя возбудимой, бесстрашной личностью, ищущей недостающего ей адреналина. «Неустанный поиск эмоций» – черты будущей циклоидности, так называемой, «тимопатии». Переломный момент в жизни – участие в боевых действиях и получение тяжелейшего ранения в 19-летнем возрасте: «... там его накрыл снаряд австрийского миномета, причинивший тяжелую контузию и много мелких ранений. Два итальянца рядом с ним были убиты. Придя в сознание, Хемингуэй потащил третьего, который был тяжело ранен, к окопам. Его обнаружил прожектор и задела пулеметная очередь, повредившая колено и голень...» Весь ужас этой кровавой бойни вызвал у эмоционального парня острую реакцию на стресс, которая в сочетании с контузией привела к депрессивным расстройством – «опустошенный, морально измученный» – проявления реактивной депрессии. Выход из этого состояния происходил через крайне болезненные переломы мировоззрения с критическим выходом из юношеских наивных представлений о человеческой добродетели («Прощай оружие»).



Можно предположить, что дальнейшая жизнь Эрнеста текла сквозь туман посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), которое проявляло себя в том числе серьезными коммуникативными трудностями в мирной жизни, отказом принимать подстроичный смысл в словах собеседников и воспринимать сложные, многоликие и лживые эмоции и чувства людей. Единственное спасение – военная атмосфера, где все предельно ясно, откровенно, искренно, обнаженно, предопределено и бескомпромиссно. Многократное и упорное подвержение себя опасности, безрассудный риск, ранения, ДТП и другие ситуации, приводившие к серьезным увечьям, своего рода «игра со смертью» – типичный симптом ПТСР, который можно квалифицировать, как импульсивные антивитаальные влечения – вариант скрытых парасуицидальных тенденций. К сожалению, все это отяготилось довольно злокачественным реактивным алкоголизмом, приведшим к органическому заболеванию головного мозга, усугубившему психогенные аффективные нарушения, что могло стать в дальнейшем причиной развития той самой роковой органической суицидальной депрессии, унесшей жизнь писателя. Можно предполагать и эндогенное психическое заболевание. Генетическое предрасположение не позволяет исключить биполярное аффективное расстройство (БАР) или рекуррентную депрессию, однако достаточного количества клинических данных, для установки такого диагноза нет. Обращают на себя внимание множество завершенных суицидов в роду Хемингуэя – отец, брат, сестра и внучка писателя. Помимо прочего, диагноз БАР может предполагаться и в связи с отчетливой периодизацией его творческой активности, которая гипотетически может быть связана со сменой разнонаправленного аффекта. Клиническую картину сильно смазывает тяжелая брутальная алкоголизация, имевшая место в периоды кризисов, которая могла быть как симптоматической («способ самолечения биполярных депрессий»), так и первичной – «истинные запои», которые могли быть следствием аффективных декомпенсаций циклоидной психопатии (в современных классификациях – «пограничное расстройство личности»). Такая форма психопатии вполне могла быть нажитой, развившейся в течении жизни по механизмам постреактивного развития личности (упоминавшийся выше ПТСР). Все обращения Эрнеста к психиатрам, позволяющие нам как-то объективизировать анамнестические сведения о писателе, указывают на то, что очевидных депрессий у него не было. Он лечился по поводу множества сомато-неврологических заболеваний и тяжелого алкоголизма, который со временем перекочевал во 2 стадию и стал постепенно переходить в третью, когда толерантность к алкоголю падает, а пьянство из эпизодически-запойного переходит в непрерывную форму. Остается под вопросом целесообразность назначения Эрнесту электростимуляторной терапии, после 20 сеансов которой наступило ухудшение психического состояния. Это косвенно подтверждает версию об отсутствии у Хемингуэя психотических расстройств или тяжелой эндогенной депрессии. Похоже, его психиатр действительно ошибся, посчитав переживания писателя о реальной слежке ФСБ бредовым расстройством. Суицид Хемингуэя произошёл в условиях, когда его мучительные соматические жалобы достигли апогея. Изнуренный хронической болью и бессонницей, он неоднократно сообщал своему врачу и жене о желании покончить с собой.

Какая патология спровоцировала это? Очередная депрессивная фаза биполярного аффективного расстройства, органическая депрессия постконтузионного происхождения или отчаяние измученной болью пограничной личности с пропитанным алкоголем мозгом? Нам остается только слепо бродить в этой густой дифференциально-диагностической чаще болезней выдающегося писателя...

Уважаемая редакция!

Посылаю вам мои рассказы. Если вы их опубликуете, прошу прислать номер газеты.

С уважением, *Романов Р.Н., г. Тула*

ЛЮБА

Затрудняюсь сказать, когда в лачуге в конце нашей улицы появилась Люба. Она всегда ходила в одном-единственном платье, зимой надевала поверх него поношенный ватник и шапку солдатского образца. За ней всегда семенила лохматая беспородная собачка, припадавшая на одну лапу. Об их приближении мы узнавали заранее и кричали вслед:

– Любка-дурочка идет!

И иногда запускали камнями в Любку или ее собачку. Она не обращала на это внимания. А когда камни попадали в ее спутницу, собачка жалобно скулила и жалась к ногам потупившей глаза хозяйки. Несколько раз мы видели Любу разговаривавшей с кем-то из братьев и сестер Дома Молитвы, и лишь некоторое время спустя одна из сестер остановила нас.

– Нехорошо, ребята, поступаете со своей соседкой, – с печалью произнесла она. Видя наше недоумение, она продолжала: – Отец Любы был хорошим бульдозеристом, но к сожалению, стал сильно пить. Мать всю жизнь проработала в спецшколе для оступившихся. А у девушки оказались хорошие художественные способности. Вот и предложили ей расписывать стены школы после ремонта. А чтобы оплатить работу, Любу даже оформили лаборанткой. Когда она окончила школу, то поступила в один из престижных ВУЗов Ленинграда. Но с четвертого курса Люба неожиданно ушла, завербовавшись в одну из рыболовецких флотилий. Романтикой ли был навеян ее поступок, или были другие, более приземленные мотивы, неизвестно. Возвращаясь с сезонной ловли, она потеряла память: помнила только, как спускалась с трапа корабля, а что было до этого – темнота. Очнувшись в психиатрической больнице. После больницы идти ей было некуда: отец утонул, перебираясь на бульдозере по льду на другой берег реки, мать ушла в иной мир после инсульта. Вот и коротает свой век Люба как может, а мы ее по возможности поддерживаем.

...С той поры промчалось много лет. Люба исчезла так же, как и появилась. Не стало и ее спутницы. А тот урок милосердия я запомнил навсегда.

Ответ редакции: Спасибо вам за то, что поделились этой глубоко личной историей. Она трогают душу. Ждем ваших новых рассказов. Пока газета выходит только в электронном виде, но, как только мы возобновим выход на бумаге, мы оформим подписку на ваше имя. Предлагаем вам принять участие в литературном конкурсе в рамках фестиваля «Нить Ариадны».

Здравствуй, мои дорогие!

Посылаю вам фотографию моей любимой мамы. 1965 год, Тихорецк, Краснодарский край.

Мамочку буду я опекать. Найду в себе силы, заботу и любовь. Очередь в бесплатный пансионат люди ждут 8-9 лет... А частные заведения мы не потянем, это 30 тыс. рублей в месяц. Сил вам, добра и радости!

*Стою с березкою в обнимку, –
Кто сможет пожалеть меня еще?
И мимолетною, мгновенною улыбкой
Вдруг озаряется мое лицо.*

*Все преходяще, мир не вечен,
В сердечной скорби-радости живем.
Вот листья улетают вдалеку,*

ИМ НЕ ПОНЯТЬ МОЮ ПЕЧАЛЬ...

*Печаль моя светла, как белый день,
И жить мне радостно. Не лень.
Мой небосвод и чист, и свеж,
Как капля утренней росы
в безбрежном море-океане...*

*Пусть не опустятся невзгоды и метели,
Не заслонят души Свет восходящий!*

Ваша Ольга Веселова

Ответ редакции.

Дорогая Ольга! Спасибо вам за ваш оптимизм и любовь к миру. Желаем вам и вашей маме здоровья. А вам – сил и терпения, света и помощи от добрых людей. Пишите, мы очень ждем ваших писем!

ПОЛЕТ ДУШИ

Анна Картавец – филолог по образованию. Увлекается фольклором, мифологией, посещает научные семинары, принимает участие в конференциях.

В связи с интересом к народному творчеству, Анна занимается также росписью по дереву. Получила начальное музыкальное образование и любит играть на фортепиано, активно занималась творческой самодеятельностью.

Была участником проекта радио «Зазеркалье», для которого написала множество работ. Стихи пишет с детства. Издала несколько книг, за которые получила литературную премию и была принята в Союз писателей России. Печаталась в «Литературной газете», газете «Ежедневные новости. Подмоскowie», журнале «Колокол».



Ассоль

Стихи я начала сочинять, когда еще не умела писать. Их читали в детском саду, а в дальнейшем их вырывали друг у друга из рук мои одноклассники, желая узнать все мои сердечные тайны. Творчество было моей отдушиной, оно скрашивало сердечные неудачи. После окончания школы я, параллельно с учебой в институте, занималась в литературной студии родного города Дзержинского. Выступала на разных площадках Москвы. Мои произведения издавались, благодаря чему я стала членом Союза писателей России. В институте, где я училась на филологическом факультете, я также посещала литературный кружок и участвовала в поэтических вечерах. В общем, как в моем городе, так и за его пределами жизнь была ключом, и все происходившее оставило во мне яркие воспоминания.

Пока я училась в вузе, успела на лето залечь в психиатрическую больницу и там ощутила настоящий творческий подъем, после чего пришлось даже издать целый сборник и сняться в передаче на местном телевидении. В какой-то момент, когда я уже окончила вуз, я заболела так тяжело, что легла в больницу на несколько лет. На протяжении всего этого времени я писала необыкновенно светлые стихи, в которых был полет души и полное воодушевление. Теперь их читали пациенты. Когда я выписалась из больницы, прошло какое-то время, и я стала чувствовать себя получше, творческий подъем немного спал, но я по-прежнему продолжала заниматься творчеством. Тогда я перешла на всевозможные выступления в рамках реабилитационной программы ПКБ № 1 им.Н.А. Алексеева. Свои стихи я уже читала пациентам, посещающим дневной стационар. Теперь необходимость в этом отпала, но я сдвигаю несколько кресел, достаю электропианино, играть на котором я научилась еще будучи ребенком, и предомной мои новые зрители – моя собственная семья. Впрочем, им не привыкать, ведь еще в детстве мы с братом устраивали домашние концерты и выступали в местном Доме Культуры.

*Солнечный свет луча.
Тает моя печаль.
Может, весну начать?
Птиц голоса звучат.*

*Как не начать весну?
Зиму перелистну.
С птицами я проснусь,
Выйду навстречу дню.*

*Этот слепящий свет
В сердце оставит след.
Солнцем весны согрет,
Строчку родит поэт.*

*Вновь обретаю на жизнь давние права,
Если в душе есть ты, если любовь жива,
Если в разлуке есть капля земной тоски,
Той, что родит стихи запусьем легкой руки,
Если, обняв тебя, я в объятьях сжимаю мир,
Сердце растет, как солнце,*

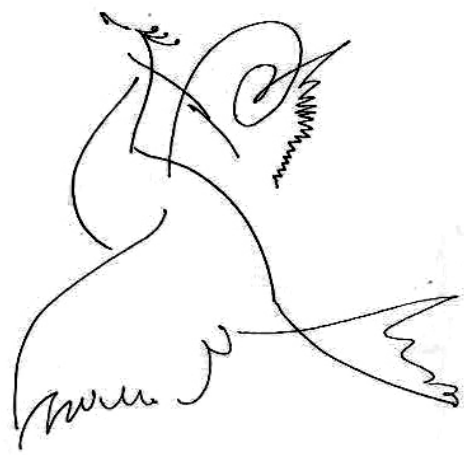
растет в глубину и виришь.

*И на песни мои никем не наложен запрет.
Я же пою о том, что кроме любви
ничего в целом мире нет.*

*Может, мы все огнем ее рождены,
Точно дыханием вечно живой Весны.
Слышите, мне не унятьсья,
Верные сердцем ищу слова.
Миру хочу признаться
В том, что Любовь жива.*

*Жизнь моя проросла,
Словно травки зеленая нить.
Снова я поняла,
Что на свете нельзя не любить.*





Птица

Этот трепетный стих
Я боюсь еще вслух произнести.
Глаз сиянье твоих,
Точно самая светлая весть.

День сменяется днем,
Я же истину знаю одну:
Дышим мы и живем,
Только сердцем встречая Весну.

Вечность нитью-судьбой
Нас задумала соединить.
Я готова с тобой
Каждый миг эту вечность делить.

Самой желаю малости
Скромной и незначительной.
Этой хочу реальности
Чудной и восхитительной.

Жизни любой, какой бы
Мне не пошлет вселенная,
Сбивчивой и нестройной,
И необыкновенной.

Пусть она будет радостью
Или души потерей.
Сердце сожмет от жалости,
Снова его согреет.

Травы пахнут весенние,
Снег над землей кружится.
Пусть обрету спасение,
Или надежды рушатся.

Кажется драгоценным
Всякое жизни свершение,
Лишь бы душой нетленной
Не замереть совершенно.

Буквы опять вывожу нетвердой рукой,
Вечно томлюсь над непокорной строкой.

Хочется снова о чем-то миру сказать,
Чтобы в глазах людских задрожала слеза,

Чтобы улыбка вновь не сходила с губ,
Пусть же мой стих на краски не будет скуп!

Пусть он звенит, как утренняя капель,
Пусть он летит,
пусть он будет как взмах качель,

Как молодая сирень, как сиянье заката,
Точно захлебывающаяся в нотах соната,

Точно журчащий в темном лесу ручей
Или колышущееся пламя свечей!

Пусть он несется по миру,
как вольный ветер,
Пусть он, как яркое солнце на небе светит!

Пусть он играет, подобно веселой трубе,
Пусть он понравится капельку даже тебе...

Рисунки автора

ФИЛИПП В БЕДЕ

Сергей Стрельцов

Начало см. №№ 150, 151, 152, 154 и 155. Часть четвертая



Один из этих особняков принадлежал колбасному королю и одновременно потомку испанских коммунистов Сантьяго Санмартинадо. Тощий, черный как смоль и чокнутый как никто в округе, он был заметной фигурой местной фауны. Его выходки, из которых привычка гулять по поселку в пижаме, украшенной десятками Микки-Маусов, была самой безобидной, сделали его местной знаменитостью. Воспитанный на семейных традициях Троцкистского волонтаризма, он обладал необыкновенной алчностью, помогшей ему сколотить состояние на колбасе. Она никогда бы не попала на прилавки, если бы не менее алчные сотрудники санитарно-эпидемиологической службы не были им подкуплены настолько, что даже волна отравлений среди пенсионеров не дала повода к расследованию, в котором и не было никакого особенного смысла. Все заинтересованные стороны знали, в чем дело, и, более того, были довольны происходящим. Испанец по крови, он был горяч, но одинок, – женщины его обходили стороной, несмотря на его огромное состояние. Иметь связь, не говоря о том, чтобы жить с человеком, у которого все – от самого себя до яичницы на завтрак – вызывает приступ истерики, было не по силам даже самым стойким и отважным.

И, что само собой разумеется и о чем можно было бы даже не говорить, Сантьяго Хулиович (его отца звали Хулио), состоял в пациентах у профессора Вереславского. Дело в том, что странности Сантьяго Хулиовича не ограничивались причудами и истериками, – он так же имел голоса и видения. Это ему, человеку не крещенному ни в какой вере, но считающему себя добрым католиком, давало право считать себя избранным для высшей миссии, которая чаще всего ограничивалась забавными или неприличными, – как посмотреть, – выходками, направленными против слуг и соседей. Однажды он вытоптал для более удобного приземления инопланетян все розы около кафе «Евграфыч», – центра политической, амурной и прочей жизни поселка. Евграфычем звали хозяина заведения. Когда этот пожилой и выдавший виды человек увидел, как Сантьяго Хулиович вы-





таптывает его последнюю розу, он разозлился и надавал сбрендившему Хулиовичу по шее, после чего между ними возникла вражда, из-за которой потомок испанских эмигрантов лишился возможности быть обслуженным в этом заведении. За это он мстил, возводя на Евграфыча немыслимые клеветы, которые сообщал не только соседям, но также по телефону приемной Президента РФ, чем всем давно надоел. Единственной душой, искренне жалевшей безумца, была его племянница, единственная родственница, допущенная к его персоне. Марта или Марфа, как она просила называть себя немногих близких людей после крещения в православие, была добрым ангелом. Она ухаживала за Сантьяго, умоляла слуг простить его и не уходить после очередного конфликта с дядей, которые случались часто. Ей иногда даже удавалось уговорить Сантьяго Хулиовича принять лекарства, которые ему прописывал профессор. Она молилась за него и уповала, что настанет день и случится чудо: дядя станет добрым и психически нормальным. Он же, совершенно не понимая, что она для него значит, считал ее дурой, не способной к жизни и сидящей у него на шее.

Сантьяго Хулиович был гордым человеком, и гордая pin-up lass (Симпатичная девушка, – простонародное английское выражение) Настя Верславская, которую он встречал иногда у ее отца, волновала его воспаленное воображение. Никто кроме профессора и Марты не был в состоянии выслушать этот бессвязный бред. Но поскольку Марту он считал дурой, а профессора

хоть недалеким и неодаренным свыше мистическим даром, но все-таки внимательным и сведущим человеком, он часто захаживал к нему и изливал свою душу, в величии каковой сам Сантьяго Хулиович не сомневался.

Проведя всю предыдущую ночь в беседе с неким видением, которое называло себя его Судьбой, но имело рожки и хвостик (которые не смущали, однако, бедолагу Сантьяго), этот горячий испанский парень решил, что для продолжения своего славного рода, происходившего из каталонских мясников, он должен взять в жены Настю. И, зная, что девушки в Томухино обычно собираются днем посплетничать на веранде «Ев-

графыча», он направился туда. Увидев Настю, он приблизился к ней и пал на колени.

– Я прошу вас стать моей женой, – начал он безо всякой артподготовки.

– Вы в своем уме? – Настя глядела на него изумленными глазами, не веря тому, что слышит.

– Да, я знаю, я старше вас.

– Правда? – Настя не знала, что ей делать.

– Но сердце мое горячо, и в нем живете вы.

– Я думала, что я живу у родителей.

– Не перебивайте!

– Как вам будет угодно.

– Мое состояние и житейская мудрость в союзе с вашей красотой будут нам благословением.

– Сомневаюсь.

– Вы не дадите мне сказать!

– Но вы несете всякую чушь.

– Вы не станете моей?

– С какого хрена, дядя, мне быть твоей? – Хулиович достал Настю и она не стеснялась в выражениях.

– Она не станет твоей, чуело, – это был Евграфыч, он приближался со шваброй наперевес. Убираясь у себя в кафе после обеда, он услышал голос своего старого знакомого и понял, что его присутствие необходимо.

– Я с вами не разговариваю, – пылко ответил ему испанец.

– Зато я с тобой сейчас поговорю, – Евграфыч встал над коленопреклоненным Хулиовичем.

– Что вам угодно? – колбасный король любил строить из себя испанского гранда времен Великой Армады.

– Дать тебе по попе, – Евграфыч был прост, как тысяча младенцев.

– Что это значит? – Хулиович понял, что пахнет взбучкой, и, вскочив на ноги, начал отступать.

– Что бы я тебя больше здесь не видел.

– И не надейтесь, – Сантьяго был само достоинство.

– Девочка, он тебя не обидел? – спросил Евграфыч, повернувшись к Насте.

– Нисколько, – Настя вытерла салфеткой со рта остатки кремowego пирожного, вскочила на свой велосипед и была такова.

Продолжение следует



Николай Вороновский

ПОДСНЕЖНИК

Словно одинокий принц без свиты,
Посреди весенних талых ям,
Холодом от холода укрытый
И стальною нежностью упрям, –

С этим миром ты едва ль поладишь,
Скоро сгинешь, или, может быть,
Переоплотишься в дикий ландыш,
Чтобы гибель красотой приманить.

Пусть сорвут, пусть сделают букеты,
Пусть забудут и растопчут... Что ж?
Ты, простершись крыльями кометы,
В снежном небе снова расцветешь.

Волин Алексей

ОДА ВЕЛИКОЙ ВЕСНЕ

Весна по венам разлилась
И забродила в венах.
Душа как будто родилась;
Все необыкновенно:

И небеса, и облака,
Что вдаль плывут за мною.
И восхищается строка
Безумною весною.

И сердце, словно огнемет.
Огонь рождает в теле.
Душа моя весну поет,
А мама смотрит телек.

Вином по венам бродит кровь,
Как будто вновь влюбился.
И песнями своими вновь
Я утром расплатился.

С весной за эту красоту,
За праздничное небо.
И я хватаюсь за мечту
Как за кусочек хлеба.

Кругом весна, опять весна,
Весна опять воскресла.
И я налью в стакан вина –
А то душе так тесно.

Купаюсь ночью в небесах.
Глаза горят свечами.
А поутру свои глаза
Я промываю чаем.

ВЕРИОКА

Мой изумрудный май
В тот месяц май, в тот месяц мой
Во мне была такая легкость
И, расстилаясь над землей,
Влекла меня погоды летность.
Белла Ахмадулина

То ли песни петь, то ли маяться
Родила меня мать, да на майские,
То на дно, то ввысь жизни маятник,
Но легко летать, май мне памятен.
С муравой-травой, да с черемухой
Пробуждаюсь вновь тихим омутом.
И сирень магнит, в дом ли, из дому ли,
Солнца блеск манит рыбой-омулем.
Снова верю в свет: будет ладно же!
Ароматный след в сердце – ландышем
И томит, и жжет пуще лаdana
И несешься в день легче ланьего.
Хоть суровых зим будет множество,
Сами песни-кони стреножатся,
И тоска-печаль чиркнет ножичком,
Платье вешних дней станет ношеным.
Но не выдаст май, изумрудный мой
Летность всех погод, счастья – грудами,
Мостик средь невзгод, тропка трудная.
Малахиты трав станут рудами
Но жива душа верой майскою:
Жаворонком ввысь поднимайся-ка!
Нет, не веки нам, майским, маяться,
Будет май еще, раскрасавица!

Варламова Ольга

После дождя на веточках сирени
Сто тысяч капель отражают солнце,
И в каждой капле отражаюсь я,
А рядом ты, который обнимает

Меня и пьет губами капли
С отраженьем себя и солнца, и меня, и неба,

И долгого безумно поцелуя,
Наполненного каплями дождя.

А если улететь на острова
К лазури моря, к золоту песка,
Подняться на вершину той скалы,
Что в бурю разбивает корабли,
Поймать заката луч последний за волной
И не спешить, и не спешить домой
Вернуться, а встречать рассвет
Друг с другом рядом
Миллионы лет?

Буровихин Виталий

Люблю вечернею порою
Я помечтать и погрустить –
И пусть никто мне не мешает
Так чисто, искренне любить.

О Боже Высший, дай мне силы
Все, что Ты хочешь, претерпеть
Хоть мне гореть неугасимо,
Лишь только бы людей согреть.

Когда почувствую всем сердцем,
Что значит чувствовать любовь,
Тогда мой дух возобладает
Над тем, что будоражит кровь.

Дом для больных моя награда
За все безумства в мире сем,
Одна любовь мне как отрада
Она все больше день за днем.

Опять прошу у Бога силы
Зажечься трепетным огнем,
Творцом не быть мне постижимым,
Могу я раствориться в нем.

Ничто меня уж не заботит
Одна, наверное, любовь,
Она одна с ума всех сводит
И будоражит душу вновь.

Иванов Сергей

Онемевшие губы мечты
Запретите любить без оглядки.
Знаю я и, конечно же, ты,
Что у нас в голове беспорядки.

Я бы, может, хотел изменить
Своих чувств непрерывное рвенье,
Но тогда не смогу я любить
И писать свои стихотворенья.

Вот и все, тишина обняла,
Умереть что ли, у как трагично?
Только в небе плывут облака
Так же медленно, так же привычно...

Ни на секунду не забыв о сожаленьях,
Найти спасение в томящейся весне.
Запутавшись вконец в своих сомненьях,
Я зависаю в непокаянных стремленьях
И умираю раз за разом по тебе.
И, думаю, что выгорит остаток
Моих тревожных дум,
И только сердца несомый стук
Напомнит о печали серых складок,
Что умирают вместе с моим сердцем.
И этот монотонный ровный звук,
Как будто бы прощенья задаток,
И только фонари уныло меркнут...

Сергей Стрельцов

ОДЫ К ТАЙНЕ

Расколота доньне Русь
на два вопроса о свободе,
и жизнь лишь теплится в народе,
судить который не возьмусь.
Свобода от греха и страха
или свобода от Креста,
и Русь, собою нечиста,
всё медлит восставать из праха.

Пусто, дико, мерзко, страшно
поживает наш народ,
Богу жертвы не несёт,
так и гибнет бесшабашно.
Веру отчею забыть
им повелевают страсти,
нету больше нам напасти,
чем Престола не любить.

В эту зиму с ума
я опять не сошёл. А зима,
глядь, и кончилась. Шум ледохода
и зелёный покров
различаю. И, значит, здоров.
С новым временем года
поздравляю себя
и, зрачок о Фонтанку слепя,
я дроблю себя на сто.
Пятернёй по лицу
провожу. И в мозгу, как в лесу –
оседание наста.

Иосиф Бродский

Когда неожиданными путями
я в Царство Таин востеку,
то Богу Правды обреку,
всё говорённое меж нами.
И будет Правда говорить,
что Царствие Любви настало,
и будет Новое Начало
Искусству Вечному Любить.

Простое решение есть у меня,
чтоб сердце не знало гиены огня,
душа любит Небо, душа любит Славу,
Которая есть Вся Господня по Праву.
И если на Вечность смотреть мне лукаво,
то дьявола встречу и слева, и справа.
И если на Вечность смотреть нелукаво,
то Бога я встречу и слева, и справа.

Зубковский Иван

Запомни: не желай и не проси,
Привыкни к пустоте своих карманов.
В почете нестяжанье на Руси,
Надежней нет Щита от басурманов.

Когда враги стояли у дверей,
Мы сами поджигали нашу хату,
И иногда сгорали вместе с ней
Мы сверх цены всегда платили плату.

Нас грабили, горели города,
В конюшни превращались наши храмы,
И уходила с золотом орда,
Нам оставляя черепов курганы.

Имущество? – всего лишь прах и тлен.
Нам нищета привычной и роднее,
Нас можно грабить, нам не страшен плен, –
Мы лишь душой открытей и вольнее.

Я так люблю рифмованные строчки,
Поэзии одическую рать.
Вот дочитаешь до последней точки
И начинаешь снова повторять.

ТО «Русские терцины» под рукою,
То Мандельштама томик голубой.
Париж – Воронеж связаны рекою
С прозрачной родникового водой.

Я окунаюсь в полноводный омут
Таких простых и сокровенных слов.
В нем суеты сует, как камни, тонут,
Душа же выплывает у райских берегов.

Туркин Николай

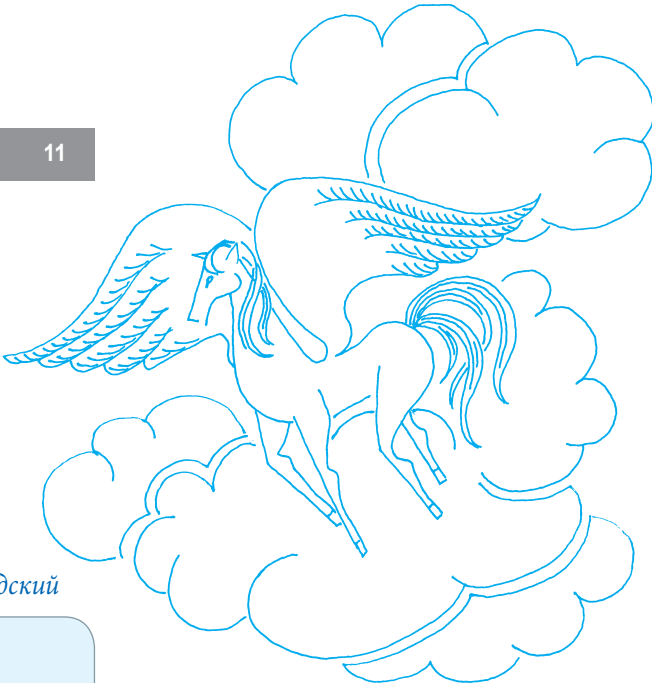
ВЕСНА – 8 МАРТА

Седьмое марта, предвкушенье.
В семье – культура отношений.
Под вечер – сладкий сон весенний
И сотни мартовских растений.
Восьмого – восемь поздравлений,
Подарки, много угощений.
Бокал сын поднял по подсказке –
Победа Материнской Ласки!

МЫ ШАГАЕМ ПО МОСКВЕ

В поход по Подмосковью
Ходили мы весною.
Влюблялись и женились мы тогда.
А по Москве походы –
Любители природы
О них и не мечтали никогда.

Пугает пешехода
Ненастная погода,
А домосед – проспектов редкий гость.
Но в лабиринте улиц
К Москве вы прикоснулись,



Сиянье звезд в душе отозвалось.
Такси, метро, трамваи
Гитарам подпевали,
Проехались по городу весной.
С детьми одна морока,
Троллейбус одинокий
До полночи нас привезет домой.

Александр Анайкин

Душа, словно солнечный лучик,
Трепещет восторгом весной.
И даже стремительность тучек
Полна для тебя новизной.

Глупеешь от солнца и света,
Как будто прозревший щенок.
И даже порывистость ветра
Вкушаешь как хмельный плоток.

О, чудо! О, чудо природы,
Когда уникальность во всем,
Немые тогда поют оды,
Глухой в тишине слышит гром!

Соколова Светлана

Зови меня, мой ангел светлый,
Улыбкою родных детей.
День убывает незаметно,
Рассвет пришел – ты стал добрей.

Я вижу свет в конце тоннеля,
Я слышу в нем шаги твои.
Прошла еще одна неделя.
Я буду рядом, позови.

Я сброшу груз, давящий плечи,
Нить Ариадны подниму.
Я в тишине жду нашей встречи
И я зову тебя, зову.

Стихами, песнями, улыбкой,
Церковный хор иль тишина
С красивой, нежною открыткой –
Шепчу себе: «Я не одна».

Румянцев Алексей

НИТЬ АРИАДНЫ

Мне цветущие флоксы отрадны.
Мне без белой березы нельзя.
Вековечная Нить Ариадны –
Голубая, святая стезя.

Вековечная Нить Ариадны –
Путь к спасенью, дорога добра.
Золотые поля неоглядны.
Капли росные – рой серебра.

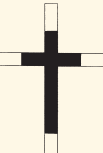
Пламенеет рубин драгоценный.
В чистых водах живут караси.
Сколько ярких светил во Вселенной!
Сколько белых берез на Руси!

Высоки небеса голубые,
Заливные луга широки.
Величавы дубы вековые.
Ранит душу журчанье реки.

Миловидные дамы нарядны.
Загораются окна в домах.
Тот, кто чувствует Нить Ариадны,
Понимает вселенский размах!

Мне цветущие флоксы отрадны.
Мне без белой березы не жить...
О, заветная Нить Ариадны!
О, моя путеводная нить!

КАЛЕНДАРЬ ВЕРУЮЩЕГО

	2 марта – 18 апреля Великий пост. Он начинается за семь недель до Пасхи и состоит из Четыредесятницы – сорока дней – и Страстной седмицы – недели перед самой Пасхой. Четыредесятница установлена в честь сорокодневного поста Спасителя, а Страстная седмица – в воспоминание последних дней земной жизни, страданий, смерти и погребения Христа.	
	19 марта Праздник Святого Иосифа. Святой Иосиф, обручник Пресвятой Девы Марии, был опекуном Иисуса и его воспитателем. В евангелиях говорится, что Иосиф, потомок царя Давида, был плотником и праведным человеком. Раннехристианские и средневековые легенды изображали Иосифа вдовцом преклонного возраста, подкрепляя тем самым всеобщее убеждение, что его брак с Марией не подразумевал плотских отношений, и объясняя упоминание о братьях и сестрах Иисуса (Мк 6:3) тем, что это были дети Иосифа от первого брака. Религиозное почитание святого Иосифа возникло после 13 века и развивалось вплоть до середины 20 века. Католическая церковь почитает его как «покровителя вселенской церкви», а также покровителя всех трудящихся, семьи, девственниц и умирающих.	
	25 марта Благовещение. Это евангельское событие, возведение архангелом Гавриилом Деве Марии о будущем рождении по плоти от неё Иисуса Христа. В Евангелии от Луки (1:26-38) рассказывается, как архангел Гавриил был послан Богом возвестить Марии, деве, обрученной с Иосифом, что ей предстоит зачать от Духа Святого и родить младенца Иисуса, который станет Мессией и наречется Сыном Божиим. Смущенная приветствием ангела, Мария затем уверилась в правдивости его обещания и выразила свою веру словами: «да будет Мне по слову твоему».	
	2 марта Хиджра в Эфиопию. Хиджра или переселение мусульман для получения свободы исповедовать веру и спокойно выполнять все свои обязанности. Самой первой хиджрой в исламской истории являлось переселение из Мекки в Эфиопию. Общее количество мусульман, которые изначально ушли, составило 10 человек — это были 5 женщин и 10 мужчин. Сначала они переехали в Эфиопию, а затем в Медину из-за того, что в Мекке люди подверглись гонениям и у них не было возможности совершать свои религиозные обряды. В Эфиопии на то время правил царь, который никого не обижал и не притеснял.	
	21 марта Навруз. Праздник не является религиозным, однако мусульмане многих стран активно его отмечают. Праздник связан с поклонением солнцу, восхвалением полевых работ, урожая. В доме обязательно наводят порядок, выбрасывают старые вещи, покупают новые. Устраивают большое застолье, выставляя новую посуду. На столе обязательно должна быть вода в круглой посуде, хлеб, рыба, сухофрукты, орехи, свежие фрукты, а также крашенные вареные яйца. Во время Навруза положено каждому съесть проросший росток, как символ новой жизни, процветания и обновления. Во время праздника веселятся, устраивают игры, танцы, соревнования. В этот день не принято ссориться, вспоминать старые ссоры и обиды, сквернословить.	
	20-21 марта Пурим. Это праздник спасения евреев от рук врагов в дни персидского царя Ахашвероса (Артаксеркса), праздник избавления от злодея Амана, замыслившего уничтожить весь еврейский народ. В этот день читают Свиток Эстер, дарят друзьям съестные подарки, делают пожертвования нуждающимся, устраивают пиршества и веселятся, пьют вино. Пурим — карнавалый праздник. Особый жанр этого праздника — Пуримшпиль (на идише «пуримское представление»), исполняемый одним или несколькими актёрами во время праздничной трапезы. Под влиянием итальянского карнавала вошло в обычай рядиться на Пурим, причём мужчинам разрешено даже переодеваться в женское платье и наоборот (что в обычной ситуации категорически запрещено еврейским законом).	
	8 марта День рождения Бодхисаттвы Авалокитешвары. Особенно популярен в Непале и Тибете. Авалокитешвара — бодхисаттва, воплощение бесконечного сострадания всех будд. Он обычно изображается тысячеруким и одиннадцатоголовым. В соответствии с доктриной Махаяны, Авалокитешвара является бодхисаттвой, давшим великий обет выслушать молитвы всех существ, обладающих природой будды, обратившихся к нему в часы страданий, и отказаться от собственной сущности будды до тех пор, пока он не поможет каждому существу достигнуть нирваны.	
Языческие славянские праздники	20 марта Масленица. Раньше на Руси Масленица называлась Комоедией, знаменуя наступление весеннего равноденствия, земледельческий Новый год. Помимо встречи Весны и празднования начала Нового года, в этот день также почитали славянского Медвежьего бога. Существует мнение, что в древности медведя славяне именовали Ком (и отсюда поговорка — «первый блин комам», т.е. медведям). Поэтому ранним утром, до завтрака, с песнями, плясками и прибаутками жители деревни несли в лес Медвежьему богу «блинные жертвы» (испеченные к празднику блины) и раскладывали их на пеньках. А уже после начинались пиршества и широкие гуляния.	
<i>P.S. Редакция будет весьма признательна православным, католическим, исламским, иудейским, буддийским религиозным деятелям, священнослужителям других вероучений, просто эрудированным верующим за любые пожелания, возможные поправки и дополнения к Календарю, который мы печатаем регулярно. Пожалуйста, адресуйте нам свои замечания в расчете на последующие месяцы.</i>		

ВЕСНА ИДЁТ!

ФАРШИРОВАННЫЙ ОГУРЕЦ

- несколько огурцов среднего размера с тонкой кожицей
 - 1 маленький баклажан • 1 маленький цуккини или кабачок
 - 1 морковь • 1 помидор среднего размера • 1 маленькая луковичка
 - 100 граммов брокколи • 2-3 ст.ложки оливкового масла
 - 2-3 ст.ложки тертого сыра пармезан • 2-3 ст.ложки йогурта
- На оливковом масле потушить мелко нарезанные баклажан, цуккини, кабачок, половину моркови, брокколи, помидоры, лук и зелень. Половину моркови натереть на тонкой терке. Огурец разрезать вдоль и вынуть мякоть. Выложить в углубление овощную смесь, украсить сверху натертой морковью. Посыпать сыром пармезан и полить 1-2 ложечками йогурта.



ЗАПЕЧЕННЫЙ СИБАС

- 1 сибас • 3-4 веточки свежего или чайная ложка сухого розмарина
 - 2-3 ст.ложки оливкового масла
- Очищенный от чешуи и выпотрошенный сибас (можно взять филе любой другой белой морской рыбы) вымыть, обсушить, посолить. Внутрь положить веточку свежего или сухого розмарина, сбрызнуть маслом, завернуть в фольгу и запекать в духовке 30 минут.
- Подавать со свежими овощами и лимоном. Можно подать с запеченными картофелем и овощами.



Редакция благодарит Благотворительный фонд поддержки “Добрый век” за всемерную помощь с первых дней существования газеты.

Учредитель —
Региональная общественная организация “Клуб психиатров”
Научный руководитель — В. Н. Козырев
Главный редактор — О.В. Редичкина
Редакционный совет: А. Л. Шмилович (председатель), Л.Н. Абрамова, А.А. Авраменко, А. В. Бекетов, Л. А. Бурьгина, М. В. Добрынина, И. Р. Еналиев, В. А. Меркель, Л. В. Ременников
Редактор-консультант — С. Ф. Буланцев

Корреспонденты — Т. В. Беляева, Е. Л. Ермакова, С. Никитина, Н. Вороновский
Фотокорреспонденты — В.В. Мельников
Компьютерная верстка — Д. В. Скопин
Секретарь редакции — Л.С. Трушина

Адрес редакции:
117152, Москва, Загородное шоссе, 2. Тел./факс: (495) 952-87-40
klubpsihiatrov.ru **klubpsihiatrov@mail.ru**
Газета отпечатана в ООО “Типография Михайлова”
(Москва, ул. Вятская, д.49, стр.1, тел.: (495) 229-02-51)
Заказ № 2019 — Тираж 16 500 экз.

Редакция внимательно читает все письма, однако не имеет возможности вступать в переписку с авторами, рецензировать или возвращать рукописи и фотографии.
При перепечатке ссылка на газету “Психиатрия: нить Ариадны” обязательна.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.
Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-29810 от 08.10.2007 года.