

Как жить среди здоровых человеку с нарушениями психики?

Человеку, страдающему душевным заболеванием, приходится подчас весьма нелегко. И не только потому, что время от времени его начинают одолевать устрашающие видения или выбивает из колеи угнетенное настроение. Одной из главных проблем, нередко сопровождающих подобные расстройства, становится неприязненное отношение, которое проявляют к таким больным здоровые люди.

Надо честно признаться в том, что наше массовое обыденное сознание вообще полно ПРЕДРАССУДКОВ, когда дело касается инвалидов. И если преуспевающие американцы чуть ли не в открытую считают этих людей неудачниками, то мы скорее склонны воспринимать их в качестве некоего бремени, которое несет на себе и без того небогатое социальное обеспечение.

Действительно, чуть меньше 7% всего населения Российской Федерации имеют инвалидность. А на четвертом месте среди причин, обычно приводящих к нетрудоспособности, находятся психические нарушения. Доля таких больных составляет 9,4% от числа лиц, не способных самостоятельно заработать на жизнь. Такое отношение к инвалидам, по-видимому, обусловлено СТРАХОМ оказаться на их месте.

И здесь самое время вспомнить о нашей всеобщей неустроенности, уравнивающей больных и здоровых. Едва ли простой служащий или рабочий сможет так быстро справиться с развившимся у него болезненным состоянием, на лечение которого потребуются значительные средства. Да и к тому же, если речь идет о психических нарушениях, репутация "сумасшедшего" останется за таким человеком до конца его дней. Что же делать этим людям? Как выжить в столь неприветливой среде?

Совет первый: НЕ АФИШИРУЙТЕ СВОЕ ПРЕБЫВАНИЕ В БОЛЬНИЦЕ.

По мнению многих, границей между "тихим" и "буйным" помешательством (говоря повседневным языком) является пребывание в стационарном учреждении. Раз уж мой сосед попал в "психушку", размышляет такой обыватель, дела его совсем плохи. Поэтому старайтесь особенно не распространяться о своем пребывании в психиатрической клинике. А если вам попался чересчур дотошный собеседник, которого интересует, почему вас так долго не было видно, сообщите ему нечто невразумительное о курсе лечения в санаторном или реабилитационном отделении. Фраза типа "Я уже не так молод" или "Проклятые сосуды" прозвучит вполне весомо.

Совет второй: НАХОДИТЕ УБЕДИТЕЛЬНЫЕ ОБЪЯСНЕНИЯ.

Если же вашему знакомому стало известно, что вы страдаете психическим расстройством, то в разговоре с ним можно использовать следующие доводы. Объясните ему, что чисто биологически ваши нарушения имеют очень много общего с некоторыми терапевтическими болезнями. Например, такими как ревматизм или хроническое воспаление почек. Еще более убедительной будет ссылка на стесненные жизненные обстоятельства и на эмоциональный стресс, вызванный ими. Также расскажите о том, что многие выдающиеся личности страдали различными умственными отклонениями. Пусть ваш собеседник хотя бы в душе испытывает чувство гордости за то, что общается с человеком, страдающим точно таким же заболеванием, которое наблюдалось у Наполеона (эпилептические припадки) или у Ван-Гога (шизофрения).

Совет третий: РАЗВИВАЙТЕ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ.

Инвалидность предполагает большое количество свободного времени, что, конечно же, лишь усиливает чувство собственной ненужности обществу. И если вы не знаете, что делать в такие минуты, то, по-видимому, вам пора заняться чем-нибудь творческим. Такого рода досуг не только помогает снять эмоциональное напряжение, но и способствует повышению самооценки.

Говоря о творчестве, я подразумеваю самые различные его формы - рисование масляными или акварельными красками, игру на гитаре, сочинение стихов. Получив необходимые навыки и соответствующий опыт, вы сможете организовать в ближайшем клубе выставку своих картин или принять участие в самодеятельном концерте, а также без лишних колебаний предложите местной малотиражной газете подборку своих поэтических текстов. К тому же, такие занятия наверняка вызовут интерес у

Как жить среди здоровых человеку с нарушениями психики

Автор: admin

01.05.2011 17:36 - Обновлено 29.10.2014 10:34

окружающих, что позволит преодолеть изоляцию.

Думаю, что на мои советы обратят внимание и те читатели, которым не безразлична судьба психически больных. Надеюсь, что таким бесхитрым способом я хотя бы немного приоткрыл перед "непосвященными" внутреннюю сторону того проблемного существования, на которое обречены те, кто стал "инакомыслящим" вовсе не по своей воле.

Автор - Сергей Выгонский

[Источник](#)