



# Душевный

Газета ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ  
БОЛЬНИЦЫ №1 г. МАКЕЕВКИ

# лекарь



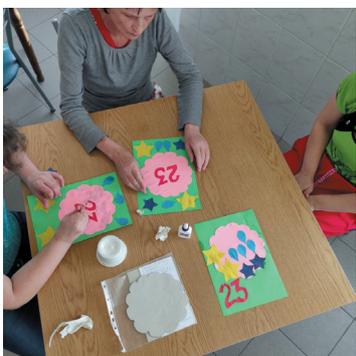
№ 1(6)  
декабрь 2021

## Праздничные открытки к Дню Защитника Отечества

Накануне праздника Дня Защитника Отечества, 20 февраля был проведен мастер-класс художественной школы по изготовлению праздничных открыток.

Пациентки женских отделений с удовольствием приняли участие в данном мероприятии.

Каждая с любовью и трепетом трудилась над изготовлением открытки для своего защитни-



ка. По завершении мастер-класс праздничные презенты были подарены сильной половине человечества.

Поздравляем с Днем защитника Отечества и желаем силы, мужества, отваги!

Пусть каждый день будет успешным, каждый поступок - достойным, каждая идея - отличной, а каждое слово - уверенным!

## 69-летие больницы

**1 марта Психиатрическая больница № 1 г. Макеевка отмечала 69-летие.**

Психиатрическая больница сегодня - это лечебное учреждение, оказывающее круглосуточную стационарную, амбулаторно-поликлиническую помощь. Больница имеет сложную многолетнюю историю, которой можно гордиться.

Большое количество людей внесли неоценимый вклад в развитие здравоохранения города Макеевки. Лицо медицинского учреждения, его культуру и дух определяют не только руководители, но и весь персонал, который в нем трудится. Без каждого из них не-

возможно представить лечебное учреждение.

Психиатрическая больница №1 г. Макеевка оказывает специализированную консультативную, диагностическую, лечебную, реабилитационную, профилактическую помощь в амбулаторных и стационарных условиях, лечение кризисных состояний, проводит военно-врачебную, трудовую экспертизы, психотерапевтическую и психологическую консультации, реабилитационные программы для различных нозологических групп психических расстройств.

Сердечно поздравляем коллектив Психиатрической больницы №1 г. Макеевка с 69-летием со дня основания. Многолетний клинический опыт,

## Нежный и красивый праздник

Международный женский день - нежный и красивый праздник, в который мы поздравляем своих мам, бабушек, сестер и подруг. Данное торжество не обходится без пожеланий, теплых слов, подарков и открыток.

Открытки являются немаловажной деталью подарка. В них можно написать пожелания, которые будут хранить тепло долгие годы. А потом временами заглядывать в нее и вспоминать приятные моменты в жизни.

5 марта Школа искусств № 1 г.Макеевка провела мастер-



класс по изготовлению открытки. Наши пациенты с радостью вовлеклись в творческий процесс и внесли тепло, нежность и позитивную энергию в открытку, сделанную своими руками, которую подарили представительницам прекрасного пола.



## Подарок к празднику

8 марта – Международный женский день, это время, когда прекрасная половина человечества принимает подарки и пожелания в свой адрес. Таким подарком для представительниц прекрасного пола стал концерт Школы искусств № 1 г. Макеевка.



В этот день для милых женщин артисты дарили свои творческие музыкальные подарки. В зале прозвучали известные композиции, такие как «Полонезе» Шопена, вальс Штрауса, отрывок из балета «Чиполлино», «Веласкес», «Цыганочка». Данные композиции создали праздничное настроение и теплый микроклимат в зале.

Праздничный концертный калейдоскоп поистине стал лучшим подарком для милых сердцу дам, которые выходили из зала со словами благодарности и светлыми улыбками на лицах.



## «Это я говорю тебе, Память...»

*«Тихо... Слышите?»*

*Это не грозы, это жизнь ускоряет бег.*

*И по рельсам, взметнувшись к звездам,*

*Гроыхает наш новый век!*

*И вдруг: постой, не греми!*

*Видишь алый гранит и пламя.*

*Задержишь... Удели мне миг*

*Это я говорю тебе, Память.»*

6 мая состоялся митинг, посвященный 9 Мая, в котором приняли участие пациенты и сотрудники Психиатрической больницы №1 и учащиеся Макеевского лицея.



В этот день звуча-

ли стихи и песни о войне и Победе, погружающие всех участников в атмосферу событий, которые коснулись миллионов солдатских сердец, их родных и близких - наших родных и близких, наших сердец! Выступления вновь приятно удивили зрителей: их яркие выступления также проникнуты уважением к подвигу людей роковых лет.



Праздничное мероприятие началось с гимна Донецкой Народной Республики, а завершилось торжественным выпуском голубей. Традиционно состоялось возложение цветов и шествие Бессмертного полка.

Благодарим участников праздника за уважение и выражаем бесконечную признательность всем героям былых времен.

Низкий поклон всем ветеранам Великой Отечественной войны и всем солдатам, не пришедшим с поля боя.

## Народные гуляния на Масленицу

12 марта в Психиатрической больнице №1 г. Макеевка состоялось празднование Масленицы. Праздник, собравший немало зрителей, начался с веселой музыки. На территории учреждения развернулись столы с блинчиками, конфетами, печеньем и горячим чаем.

Народные гуляния открыли скоморохи, созывая всех к веселью. Зима, Весна и Масленица подготовили и провели традиционные забавы: игра с кеглями, бои снежками, перетягивание каната, «Ручеек». Не обошлось без традиционных хороводов и народных игр. В организации праздника приняли участие Макеевский Педагогический колледж, ансамбль народной песни «Калина», дворца культуры, имени М.И.Калинина, шахты им. В.М. Бажанова, которые порадовали зрителей яркими песенными и танцевальными номерами.



В заключение все с удовольствием поедали вкусные и пышные блины, а затем с восторгом наблюдали за тем, как горит чучело Масленицы. Праздник Масленицы прошел на славу!



## «Солнышко лучистое улыбнулось весело!»

1 апреля, накануне Всемирного дня распространения проблемы об аутизме, Психиатрическая больница №1 г.Макеевки совместно с Художественной школой г.Макеевки устроили увлекательную экскурсию по школе и выставкам галереи «АКАДЕМИЧЕСКИЙ КЛАСС» для детей Детского сада № 168 компенсирующего типа города Макеевки, а также мастер-класс по изобразительному искусству «Солнышко лучистое улыбнулось весело!».

Каждый ребенок своими руками создал весеннюю открытку, которую потом смог подарить своим близким.

Целью данного меро-



приятия является привлечение внимания к проблемам аутизма, с целью улучшения их качества жизни, а также изменить отношение социума, к данной категории людей.

## «40 секунд действий»

С 19 по 23 апреля на базе Психиатрической больницы № 1 г. Макеевка состоялись мероприятия, посвященные профилактике суицидального поведения.

Данная акция состоялась под лозунгом «40 секунд действий», целью которой является:

— повысить осведомленность людей о самоубийствах как о серьезной проблеме общественного здравоохранения во всем мире;

— углубить их знания о том, что можно сделать для предотвращения самоубийств;

— уменьшить масштабы стигматизации, сопровождающей это явление;

— убедить тех, кто испытывает отчаяние, что они не одиноки.

Иными словами, акция дает возможность продемонстрировать равнодушное отношение к проблеме.

Акция мог провести каждый желающий в любом удобном формате. Это можно было сделать в частном порядке, например, связаться и поговорить со знакомым, состояние которого вас беспокоит, или ободрить кого-то, кто испытывает тяжелые психологические переживания.

Другие варианты проведения акции:

— Если вы сами оказались в тяжелом психическом состоянии, найдите 40 секунд, чтобы начать разговор о происходящем с человеком, которому вы доверяете.

— Если ваш знакомый потерял близкого человека в результате суицида, уделите ему 40 секунд, чтобы начать разговор и выяснить, что про-

исходит.

— Если вы работаете в СМИ, рассказывайте о том, что каждые 40 секунд кто-то кончает жизнь самоубийством, в интервью, статьях, блогах.

— Если вы занимаетесь арт-проектами или пользуетесь цифровыми платформами, включите в подготовленную вами передачу или жи-



вую трансляцию 40-секундный сюжет о проблемах психического здоровья или о предупреждении суицидов.

— Если вы являетесь работодателем или руководителем, не пожалейте 40 секунд для того, чтобы обратиться к коллективу с ободряющими словами поддержки и информацией о том, куда можно обратиться за помощью при тяжелом психическом состоянии внутри вашей организации или за ее пределами.

— Если вы хотите, чтобы ваш призыв к действиям услышали органы власти, запишите 40-секундное аудио- или видеообращение о том, что они должны сделать для профилактики самоубийств

и охраны психического здоровья.

— Если у вас есть канал связи с широкой аудиторией (социальная сеть, телевидение, радио), включите в ваши трансляции 40-секундные сюжеты, рассказывающие о личном опыте людей и важности охраны психического здоровья.

— Если вы занимаете государственную должность, публично рассказывайте о том, что вы делаете для укрепления психического здоровья людей и профилактики суицидов, не забывая напоминать о том, что каждые 40 секунд в результате суицида обрывается чья-то жизнь.

Основные факты и цифры, которые можно включить в ваш материал:

— Самоубийство можно предотвратить.

— Каждые 40 секунд в результате суицида гибнет один человек.

— Прошлые попытки суицида - серьезный фактор риска самоубийств.

— Самоубийства являются второй ведущей причиной смертности в возрастной группе 15-29 лет.

— Они совершаются людьми всех возрастных групп во всех странах.

Распространяйте сообщения, фото, рисунки и видео (при условии, что они не имеют сугубо личного характера) в сетях «ВКонтакте», «Facebook» или Instagram под хештегом #40секунд.

Уважайте право ваших друзей, коллег и знакомых, испытывающих психические проблемы, на частную жизнь и никогда не распространяйте по публичным каналам информацию, касающуюся их психического здоровья, без их согласия.

## Акция по профилактике суицидального поведения

19 апреля, совместно со студентами Макеевского педагогического колледжа для жителей города Макеевки провели акцию по профилактике суицидального поведения «40 секунд действий». Целью которой являлась профилактика суицидального поведения, через формирование позитивного отношения к жизни и осознание её ценности.

В рамках акции были розданы промоматериалы с целью улучшения психического здоровья населения ДНР. Жители города получили буклеты и листовки, содержащие информацию о проблеме самоубийств, визитки «Телефона доверия». Все желающие смогли получить анонимную консультацию при общении со специалистами учреждения по распознаванию

симптомов суицидального поведения.



## «Счастье жить!»

Музыка — это посредник между духовной и чувственной жизнью. В жизни человека она играет важную роль. Музыка воодушевляет весь мир, снабжает душу крыльями, способствует полету воображения; музыка придает жизнь и веселье всему существующему... Ее можно назвать воплощением всего прекрасного и всего возвышенного.



В рамках акции «40 секунд действий», направленную на профилактику суицидального поведения, 20 апреля

Школа искусств № 1 г. Макеевки представила для пациентов концертную программу «Счастье жить!».

Юные дарования снова порадовали зрителей игрой на скрипке, гитаре, пианино, саксофоне, а также зажигательными танцами.

Концерт, прошедший на одном дыхании, подарил зрителям массу положительных эмоций.

## Основы ухода за кожей

29 апреля для сотрудников нашего лечебного учреждения состоялось занятие «Школы здоровья» на тему: «Основы ухода за кожей. Правильная косметика».

Гость, докладчик - косметолог Бурляева Наталья Викторовна.

Слушателям были раскрыты тайны ухода за кожей лица, были рассмотрены виды и функции кожи, особенности косметических средств.

Косметолог отметила, чтобы результаты превзошли ожидания, нужен правильный уход за кожей лица, так называемый систематический ритуал. Ведь именно ежедневные манипуляции, с использованием правильных средств и тактик позволяют достичь нужного эффекта, а самое главное не вредят коже.

Дама с ухоженной внешностью – это красиво, модно, эффектно. Такие женщины чувствуют себя увереннее, привлекают внимание окружающих. Чтобы примкнуть к этой категории ухоженных красавиц, не надо ждать понедельника, можно начать прямо сегодня и прямо сейчас!



## «Радужные одуванчики»

В рамках акции по профилактике суицидального поведения «40 секунд действий» в нашем лечебном учреждении состоялся мастер-класс по изобразительному искусству «Радужные одуванчики» (нетрадиционные методы рисования), который провели преподаватели Художественной школы г. Макеевки.

Рисование нетрадиционными техниками открывают широкий простор для фантазии, дает возможность увлечься творчеством, развить воображение, проявить самостоятельность и инициативу, выразить свою индивидуальность.

Участники были так увлечены процессом, что не могли оторваться от процесса. Вот такие красивые работы получились у наших участников!



## Накануне Светлого Христова Воскресенья

Пасха - светлый, добрый праздник, Праздник счастья, красоты. Он несет нам всем надежду, Чтоб добрее стали мы.



Пасха - это праздник семейный, несущий много добра, любви и света. Этот Великий День приходит к нам со светлой радостью, ярким солнышком, чистым дождем, ароматным куличом.

Процесс подготовки к празднику приносит приятное оживление, предвкушение радостных моментов и сюрпризов. Раскрыть атмосферу предстоящего торжества помогают минуты творчества.

Накануне Светлого Христова Воскресенья в нашем лечебном учреждении состоялась пасхальная выставка. Пациенты совместно с сотрудниками мастерили поделки для выставки. Выполнили их в самых различных техниках: ткань, бумага, бисер, пенопласт и т.д.

Каждый проявил фанта-



зию, мастерство, чтобы его поделка заняла достойное место на выставке.

Работы получились очень красочными, яркими, порадовали всех своим разнообразием и неповторимостью.



## Лето открывает свои солнечные двери

1 июня - особенный день - лето открывает свои солнечные двери для всех нас. И в этот же день мы отмечаем один из самых добрых и светлых праздников - День защиты детей. Этот праздник придуман для того, чтобы напомнить нам, взрослым, о чистоте, искренности и наивности детской души. О том, что дети нуждаются в нашей любви и защите.

По традиции, для детей сотрудников нашего лечебного учреждения состоялась праздничная программа. Приятным сюрпризом для детей стало появление пиратов, которые создали атмосферу праздника и радости. Актовый зал превратился в веселый шумный городок, в котором полноправными хозяевами стали дети. В игровом



представлении для детворы принимали участие наши добрые помощники - ГПОУ «Макеевский педагогический колледж».

Несмотря на дождливую погоду, развлекательная программа подарила детям массу позитивных эмоций, хорошее настроение и ощущение бесконечного счастья. Не обошлось и без приятных сувениров и сладких подарков.

Дети - это самое ценное, что у нас есть, поэтому необходимо заботиться о них и делать их жизнь как можно лучше. Ведь детская улыбка и счастливые глаза малышей - наверное, самое большое богатство в мире. А День защиты детей - еще раз напоминает нам о том, что веселое и счастливое детство должно быть у каждого ребенка!

## Праздничный концерт в честь профессионального праздника

Ежегодно в третье воскресенье июня свой профессиональный праздник отмечают люди, без помощи которых мы не можем обойтись с момента рождения и до конца своей жизни. Эти люди - работники медицины: фельдшера, врачи, психологи, медсестры, санитары и другой медицинский персонал.

В честь профессионального праздника в нашем лечебном



учреждении состоялся праздничный концерт, в котором непосредственное участие принимали сотрудники больницы.

Главный врач Елена Васильевна Бабура поздравила коллег с предстоящим праздником и вручила грамоты за добросовестный труд, активную общественную работу, чуткое отношение к пациентам.



Торжественное мероприятие запомнилось яркими выступлениями, в которых участвовал медицинский персонал.

Коллектив Психиатрической больницы поздравляет всех медицинских работников с профессиональным праздником, успехов вам, здоровья, мира, счастья, добра, благополучия!

## Семинар в Юго-Осетинском государственном университете

В Юго-Осетинском государственном университете им. А.А. Тибилова с 27 по 29 сентября специалисты Донецкой Народной Республики - главный врач Психиатрической больницы №1 г. Макеевки, врач-психиатр высшей категории Елена Васильевна Бабура и заместитель главного врача по медицинской части, врач-психиатр высшей категории Инна Сергеевна Расторгуева провели: психообразование, психодиагностические методы исследования, психотерапию и психокоррекцию.

В рамках семинара был показан фильм о работе Психиатрической больницы №1 г. Макеевки.

**Заместитель главного врача по медицинской части, врач-психиатр высшей категории Инна Сергеевна Расторгуева:**

Реакция на тяжёлый стресс, панические расстройства и нарушения адаптации является психическим расстройством, развивающимся у некоторых лиц после травматических событий, таких как природные и техногенные катастро-

фы, обстрелы, бомбардировки и другие угрозы жизни во время войны, сексуальное или физическое насилие, дорожно-транспортные происшествия, пытки и прочие факторы, которые были связаны с угрозой для собственной жизни, жизни другого человека, физической неприкосновенностью, и обусловили сильный страх, беспомощность или ужас.

По данным эпидемиологических исследований, распространённость при реакции на тяжёлый стресс и нарушениях адаптации составляет 9 - 15% среди лиц, которые подверглись воздействию травматических событий разного происхождения (катастрофы природного, техногенного характера, военные события).

Если Вы подверглись воздействию сильного психологического или физического стрессового фактора или ситуации исключительно угрожающего или катастрофического характера и Вас беспокоят следующие жалобы:

1. Уход от социальных взаимодействий, в

случаях, когда их можно предвидеть заранее;

2. Сужение объёма внимания;

3. Гнев или агрессия, выражаемая в словесной форме;

4. Чувство отчаяния или беспомощности;

5. Неадекватная или бесцельная гиперактивность;

6. Не поддающаяся волевому контролю, чрезмерное переживание горя;

7. Затруднение засыпания или поддержания сна;

8. Повышение уровня бодрствования;

9. Затруднение концентрации внимания;

10. Неспособность вспомнить некоторые важные моменты, относящиеся к периоду действия стрессового фактора.

11. Эпизоды интенсивного страха или дискомфорта, сопровождающиеся усилением или учащением сердцебиения, потливость, дрожь или тремор, сухость во рту, страх, головокружение, ощущение онемения или покалывания в теле.

**Безвыходных ситуаций не бывает. Выход есть всегда.**

## Этот загадочный термин — психосоматика

Огромное количество людей в современном мире страдают теми или иными психическими заболеваниями. На этом фоне всё чаще мы слышим такое понятие, как психосоматика. Оказывается, большая часть психических расстройств относится именно к психосоматическим.

### Так что же это такое — психосоматика?

В современных реалиях увеличивается нагрузка на эмоциональную сферу человека, повышаются требования к его адаптационным возможностям. В неблагоприятных условиях пониженные адаптационные возможности человека или его эмоциональная неустойчивость становятся своеобразными факторами риска, способствующими возникновению психосоматических нарушений. Понять тесную взаимосвязь самочувствия человека с его психическим и, прежде всего — эмоциональным состоянием, сегодня нам поможет главный врач Психиатрической больницы № 1 МЗ ДНР, врач-психиатр высшей категории **Елена Бабура**.

— Под термином «психосоматические расстройства» понимают нарушения функций внутренних органов и систем, возникновение и развитие которых в наибольшей степени связано с нервно-психическими факторами, переживанием острой или хронической психической травмы, специфическими особенностями эмоционального реагирования личности, — поясняет **Елена Васильевна**. — Это означает, что происходит смещение переживаний и внутриличностных конфликтов человека из психологической сферы в телесную. При этом человек испытывает настоящую, физически ощущаемую боль — симптом.

Ещё в 1950 году американский психоаналитик Франц Александер выделил 7 классических психосоматических заболеваний: гипертония, язвенная болезнь 12-перстной кишки, неспецифический язвенный колит, бронхиальная астма, нейродермит, гипертиреоз и ревматоидный артрит.

— Сегодня можно с уверенностью утверждать, что классификация болезней психосоматического спектра значительно шире, — продолжает **Елена Бабура**. — К ним относятся ишемическая болезнь, тиреотоксикоз, сахарный диабет, ожирение, анорексия, радикулит, мигрень, кишечные колики, синдром раздраженного кишечника, хронический панкреатит, витилиго, псориаз, аллергические нарушения, энурез и бесплодие. Все чаще ученые связывают и онкологические заболевания с пережитыми психологическими травмами, эмоциональными проблемами.

— **Каковы основные причины психосоматических расстройств?**

— Первая — это **внутриличностный**

**конфликт**. Столкновение желаний и возможностей, обязанностей и потребностей способствует накоплению эмоционального напряжения. Неотреагированные и подавленные эмоции создают аффективное напряжение — «психологические тиски», которые дают о себе знать болезненными симптомами в теле. Часто неразрешённый внутриличностный конфликт остается не осознаваемым человеком.

Также причиной подобных расстройств может стать **негативный опыт**. В этом случае психосоматические проявления будут возникать как результат непроработанных травматических детских переживаний (психологической травмы).

Еще одна причина — **вторичная выгода**. В этом случае физиологические расстройства формируются при подсознательной потребности человека находиться в положении «больного». Болезнь обеспечивает повышенное внимание и заботу окружающих, позволяет не ходить в школу или на работу.

Также психосоматическое расстройство может развиваться после **внушения или самовнушения**. Процесс развивается на подсознательном уровне, информация о заболевании принимается без критической оценки.

Немаловажная причина появления психосоматики — **личностные черты**. В ситуации, способствующей возникновению подобных расстройств, часто оказываются люди с инфантилизмом, замкнутостью, неуверенностью, неустойчивой самооценкой, зависимостью от внешней оценки. Основной расстройств становится преобладание негативных переживаний, отсутствие навыка продуктивных межличностных отношений.

Также к расстройствам такого типа может привести **идентификация** — близкий эмоциональный контакт с болеющим человеком. В основе развития симптомов — бессознательное копирование.

Немаловажная причина — **само-наказание**. В этом случае отклонения могут формироваться при чувстве вины, стыда, ненависти к себе. Неосознаваемая аутоагрессия на уровне тела способствует снижению напряжения в эмоциональной сфере.

— **Как распознать симптомы психосоматических расстройств?**

— Клиническая картина психосоматических расстройств разнообразна. Пациенты обращаются за помощью ко многим специалистам, так как не могут понять природу своего заболевания. Врачи часто не могут предоставить качественную помощь, поскольку у таких больных жалобы имеют неопределенный ха-



актер, наблюдаются только функциональные сдвиги отдельных органов или систем, органические изменения не проявляются. При этом переживания, боль, повышение или понижение давления ощущаются также, как и в случаях обычных физических травм.

— **На что чаще всего жалуются пациенты?**

— Пациенты предъявляют жалобы на нарушения функций отдельных органов и систем или говорят о полисистемных симптомах. Распространена боль различной локализации — за грудиной, головная, абдоминальная, суставная, мышечная. При инструментальных и лабораторных обследованиях причины болевого синдрома не обнаруживаются. Некоторые пациенты отмечают, что психосоматика возникает при эмоциональном напряжении, стрессе, после конфликтных ситуаций. Другими распространенными жалобами являются учащенное сердцебиение, одышка, чувство тяжести в спине и конечностях, головокружения, приливы холода и жара, озноб, диарея, запор, изжога, снижение либидо, эректильная дисфункция, быстрая утомляемость, слабость, заложенность носа, кашель.

Болезненные симптомы у пациентов могут иметь символический характер, а их демонстрация может проявляться как попытка решения конфликта, в виде соматических симптомов: дыхательные спазмы, истерические параличи, потеря тактильной чувствительности, психогенная немота, глухота, слепота.

У детей и подростков формируются преневротические, вегетодистонические и собственно соматические нарушения. К преневротическим симптомам относятся тики, ночной энурез, бессонница, беспричинные крики и плач.

Психосоматическая вегетодистония сопровождается головокружениями, обмороками, одышкой и учащенным сердцебиением. Дети с психосоматическими расстройствами нередко испытывают жажду, тошноту и рвоту после еды, страдают от кожного зуда, высыпаний. Психосоматическое снижение иммунитета проявляется частыми респираторными инфекциями.



— **Чем чреваты такие расстройства?**

— При отсутствии адекватной терапии психосоматические расстройства развиваются согласно их соматическим аналогам. Функциональные отклонения преобразуются в устойчивые структурные изменения (на тканевом, органном уровне). Нарушается нормальная жизнедеятельность пациента, появляется постоянная потребность в применении симптоматических препаратов – обезболивающих, гипотензивных, бронхолитических и других. Тяжелые заболевания ограничивают физическую и социальную активность больного, делают его зависимым от окружающих, нуждающимся в уходе, помощи в быту.

— **Как определить, что заболевание — это всё-таки психосоматика, а не что-то иное?**

— Постановка диагноза психосоматического расстройства – длительный и трудоемкий процесс. Пациенты чаще всего обращаются к врачам соматического профиля, проходят все возможные физикальные, инструментальные и лабораторные обследования, медикаментозные и иные способы лечения. На поиск причины симптомов уходит от нескольких месяцев до нескольких лет.

К пациентам за это время «приклеиваются» различные диагнозы, — ревматологические, гастроэнтерологические, кардиологические, неврологические и другие (часто — нейроциркуляторная или вегетативная дистония).

По данным последних исследований, около 30-50% случаев психосоматических расстройств остаются недиагностированными, больные поддерживают удовлетворительное самочувствие, купируя симптомы медикаментозно. Оставшаяся часть пациентов направляется врачами соматических направлений к психиатру. Вместе с тем хочу подчеркнуть, что диагностирование той или иной разновидности соматизированных расстройств не исключает необходимости тщательного первичного и последующих динамических обследований соматического состояния больного, поскольку, как известно, первоначально точно диагностированные функциональные расстройства в последующем могут трансформироваться в органические.

— **Почему, на ваш взгляд, пациенты так неохотно обращаются за помощью к психиатру?**

— Диагностика у пациента психосоматических расстройств, как правило, означает навешивание на него ярлыка психически больного. Таким образом, создается угроза социальной стигматизации этих людей, приводящая к отказу от психиатрической помощи. Определенную роль играет и личность пациента. Больные психосоматическими расстройствами акцентируют внимание на соматических жалобах, вегетативных проявлениях, расстройстве сна и аппетита, не осознавая психической болезни, не при-

дают адекватного значения изменениям в аффективной сфере. Аффективные расстройства сами по себе (подавленное, тоскливое настроение) могут полностью маскироваться выступающими на первый план соматическими нарушениями.

— **Как лечить психосоматические расстройства?**

— Лечение должно быть направлено на устранение причины психосоматического расстройства – конфликта, стресса, тревоги, страха, депрессии, чувства вины, обиды, переживаний травматического опыта. Оно основывается на психолого — психотерапевтических методах, подбор которых в нашем лечебном учреждении осуществляется индивидуально и зависит от особенностей пациента. Симптоматическая помощь оказывается медикаментозно по назначению психиатра.

В зависимости от глубины пережитого стресса, осознания своего заболевания, индивидуально-психологических особенностей и конкретного этапа консультирования, подбираются техники, которые:

1. Снимают напряжение, настраивают на контакт и взаимодействие.

2. Активируют осознание наличия реальных и болезненных симптомов, настраивают на определение их опасности, влияют на качество жизнедеятельности.

3. Способствуют пониманию и принятию реальной ситуации, осознанию целей, текущей жизни.

4. Помогают сформировать готовность к принятию новой жизненной ситуации, оптимизировать изменение социально-психологических установок, отношений.

5. Поддерживают в стремлении посмотреть по-другому на свою проблему (болезнь) и изменить свое поведение или жизненную ситуацию.

К процессу восстановления здоровья пациента должно быть подключено его ближайшее окружение: родители, супруги, дети. Усилия родственников должны быть направлены на поддержание продуктивных, эмоционально открытых отношений, разрешение конфликтов, помощь и психологическую поддержку больного. Квалифицированную консультационную помощь по психологической поддержке родственники и близкие пациента могут получить у специалистов нашего учреждения.

— Важно уметь противостоять стрессу, выстраивать продуктивные, открытые межличностные взаимоотношения, не подавлять негативные эмоции, а переживать их, делая выводы, — подчеркивает **Елена Бабуря**. — Психологически здоровый человек большую часть времени находится в уравновешенном состоянии, сбалансировано расходует энергию, адаптируясь к окружению, удовлетворяя жизненно важные потребности. Если вы чувствуете, что вам нужна помощь и поддержка, обращайтесь в наше лечебное учреждение. Безвыходных ситуаций не бывает. Выход есть всегда!

**Примеры психосоматических нарушений**

Хронические респираторные заболевания — бронхиальная астма, бронхиты, пневмония, по мнению ученых, являются результатом чрезмерной реакции на внешние стимулы. Нередко частые астматические приступы связаны со сложными взаимоотношениями пациента с ключевыми, значимыми фигурами (сдержанный плач, запрет на выявление негативных чувств — затрудняют дыхание, особенно выдох).

Заболевание бронхиальной астмой может быть обусловлено наследственно полученной (воспитанной) способностью к накоплению терпения — эмоцией тревоги и печали. Провоцирующим фактором может выступать любой физический стимул, в свою очередь вызывающий страх, усиленное дыхание и спазмы.

Желудочно-кишечные заболевания. Язве желудка часто предшествует немотивированная тревога. Последняя является результатом конфликтов — внешних и особенно внутренних. Конфликтные ситуации в форме скрытого недовольства, приглушенного раздражения или открытых столкновений в сфере деятельности, межличностного взаимодействия характерны для людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. В детстве они часто переживали по поводу пристрастного отношения к употреблению пищи, были участниками семейных конфликтов по этому поводу.

Сердечно-сосудистые нарушения — сердечные приступы, гипертонические кризы, вегетососудистые дистонии — наиболее распространены среди успешного населения в трудоспособном возрасте. Сердечно-сосудистая система осуществляет адаптивную функцию, обеспечивающую стабильное функционирование организма в сложной меняющейся ситуации. Нарушение равновесия между внешними влияниями и способностью организма к адекватной реакции, а иногда и до открытого противостояния может привести к стрессовому состоянию и серьезным изменениям в сердечно-сосудистой системе: возникают спазматические состояния сосудов, которые провоцируют стенокардию или инфаркт миокарда. Эмоциональные перегрузки вызывают повышение артериального давления, что может спровоцировать гипертонический криз.

Все чаще к психосоматическим расстройствам относят и энурез — неконтролируемое самопроизвольное мочеиспускание. Наблюдения дают основания утверждать, что, при отсутствии хронических заболеваний почек или частых простудных заболеваний, — такие проблемы возникают в семьях с авторитарным типом воспитания детей. Для уязвимых личностей, особенно детей, чаще характерно недержание мочи в ночное время, когда усталость, сон приводят к расслаблению и потере контроля. Так дневная тревога получает разрядку ночью.

Источник: <https://vechmak.ru/jetot-zagadochnyj-termin-psihosomatika/>

## Инна Расторгуева о том, что такое харассмент, в чем вина Харви Вайнштейна и что делать, если это произойдет с вами

**Поэт и публицист Анна Ревякина в беседе с врачом-психиатром Инной Расторгуевой о харассменте**

*Инна Расторгуева — заместитель главного врача по медицинской части Психиатрической больницы города Макеевки (ДНР). Врач высшей категории.*

*22 июля 2021 года появилась информация об обвинении Харви Вайнштейна в изнасиловании ещё пяти женщин в период с 2004 по 2013 год.*

*Шестидесятилетний продюсер, уже приговорённый к 23 годам тюремного заключения, вновь предстал перед судом, вину он не признал, заявил, что все возможные сексуальные контакты происходили только по обоюдному согласию.*

— **Инна, о харассменте очень сложно говорить. Очень часто общественное мнение не на стороне жертвы. Многие люди относятся к харассменту скептически, но ровно до того момента, пока не испытают его на себе. Давайте разберёмся с понятием: что же такое харассмент?**

— Слово впервые появилось во Франции в начале XVII века, тогда оно означало «натравить охотничью собаку на дичь». В настоящее время значение этого слова из фактического стало метафорическим. Теперь дичь — это девушка или женщина, которая стала объектом харассмента.

В октябре 2017 года Голливуд взорвала разоблачительная статья — самого влиятельного продюсера Харви Вайнштейна обвинили в многочисленных домогательствах к молодым сотрудницам и актрисам его компании в течение 30 лет. История с Харви Вайнштейном вернула голос всем, кто должен был долгое время молчать.

В Росии понятие *sexual harassment* юридически не закреплено, поэтому возникают проблемы с его трактовкой. Речь идёт о нежелательном внимании сексуального характера, которое ставит жертву в неловкое положение. Это не только попытки изнасилования, но и сомнительные шутки, жесты, звуки, которые могут оскорбить и унижить.

В правовом поле термин «харассмент» применяется к отношениям, в которых есть иерархия: человек проявляет неуместное внимание к лицу,

находящемуся от него в зависимости. Речь идёт о намёках на секс за продвижение по службе от начальника подчинённому, обещании хорошей отметки от преподавателя студентке и подобных ситуациях. Жертву ставят в заведомо невыгодные условия: либо она соглашается на требования агрессора, либо попадает под «санкции».

— **Инна, давайте поговорим на языке статистики. Харассмент — это частое явление?**

— С домогательствами на рабочем месте сталкиваются 11% женщин и 6% мужчин. 6% и тех и других отказались отвечать на этот вопрос. В 80% случаев агрессорами являются мужчины. Половина сотрудников, столкнувшихся с домогательствами на работе, не предприняла никаких попыток им противостоять, 16% пытались самостоятельно решить эту проблему — избегали обидчика, обращались за помощью к друзьям. 17% уволились, при этом доля ушедших с работы женщин больше, чем мужчин, в 2 раза. 15% направили жалобу начальству или обратились с просьбой перевести их в другой отдел. Всего около двух с половиной процентов пострадавших от харассмента лиц обратились в правоохранительные органы!

— **Инна, почему харассмент — явление, о котором не принято говорить?**

— Анна, считается, что нет в этом ничего страшного: ну, сказали тебе что-то непристойное про твою грудь, ягодички, ноги, так стой и ра-

дуйся, что тебя вообще заметили. Обращается к тебе руководитель в уменьшительно-ласкательной форме «дорогуша, зайка, кисуля, лагуля», если тебе не нравится такое, так и не обращай внимания. Ведь харассмент на словах — это манипуляция, психологическое давление. Мне, например, неприятно быть «кисулей-лапулей»!

Задумывался кто-либо о том, как влияет подобное обращение? У девушек снижаются самооценка, успеваемость, трудоспособность, они становятся более пессимистичными и агрессивными, появляется депрессия. В некоторых особо острых ситуациях жертвы домогательств долгое время не могут преодолеть внутренний барьер, не могут общаться с противоположным полом, становятся социофобами, не могут нормально работать и жить полноценной социальной жизнью.

— **Инна, откуда берёт начало харассмент?**

— Как только девочка вступает в период полового созревания, она превращается не в прекрасного лебедя, а в секс-объект. Ее начинают оценивать: как выглядит, как подчеркнута грудь, как выделяются губы, как джинсы обтягивают бедра. Это происходит автоматически, на уровне подсознания, и касается абсолютно всех женщин: от школьниц до высокопоставленных чиновниц. Начнём со школы: мужчины-учителя, которые оказывают внимание школьницам, но там «хватает ума» не переходить грань, помня об Уголовном кодексе. Но в памяти





фразы со школьной скамьи, например: «Я повешу Вас на Вашем лифчике», нежные поглаживания руки во время сдачи задолженности, оценивающий взгляд учителя физкультуры на твоей фигуре, когда ты выполняешь упражнение.

После окончания общеобразовательной школы «прекрасный лебедь» плывёт дальше — вуз или другое учебное заведение. Сколько историй, когда «седой профессор под дождём по лужам резво скачет, а зацелованная им девчонка над пятёркой плачет». Не будем лукавить, в каждом вузе есть такой преподаватель, о котором из уст в уста студентки передают информацию: «К нему не дай Бог одной заходить». И горько осознавать, что оценку ты можешь получить не за навыки, знания, а за другое.

«Прекрасный лебедь» плывёт дальше и сталкивается с новым потрясением — получение желанной должности, которую бывает, что приходится получать через постель, а не благодаря своим знаниям и труду.

Выделю основное: жертва должна быть зависима от агрессора. Более высокое положение, зависимость от него дают ему возможность безнаказанно контролировать другого человека, нападающий упивается чувством собственного превосходства. Харассер и его жертва часто находятся на разных ступеньках социальной лестницы.

— **Инна, что же такое домогательство? Где пролегает тонкая грань между флиртом и харассментом?**

— Международные правоохранительные организации ориентируются на определение американской Комиссии по равным возможностям трудоустройства, согласно этому, домогательством являются: намеки, просьбы и предложения интима, требования и угрозы сексуального характера, слова и поступки.

Самый простой способ отличить домогательство от флирта — это сказать «нет». Если после того, как человек прямо попросил прекратить какие-либо высказывания или действия, они не прекратились, — это уже не флирт.

— **Инна, давайте разберём личность домогателя — харассера.**

— Харассер получает удовольствие от самой охоты, чувствует волнение, прилив ярких эмоций от

осознания того, что может нарушать границы и ему за это ничего не будет. Психолог Эллен Хендриксен выделила условия, которые способствуют харассменту. Это так называемая «тёмная триада» — три свойства личности, которые развязывают руки для домогательств: нарциссизм, психопатия и макиавеллизм.

Нарциссизм — это чрезмерная самовлюблённость и завышенная самооценка, сочетающиеся с отсутствием сочувствия.

Нарциссам всё равно, нравятся ли они окружающим, но они нуждаются в них, чтобы блистать на их фоне. Такие люди оправдывают сексуальные домогательства тем, что они заслуживают этот сексуальный опыт. Нарциссы просто не могут смириться с тем, что кто-то отказывается от связи с ними.

Для психопатов мир вращается вокруг бесстрашного доминирования и агрессивной импульсивности. Они готовы имитировать любые чувства, чтобы эксплуатировать жертв. Они домогаются, просто потому что могут, других причин не требуется.

Макиавеллизм — государственная политика, построенная на культе грубой силы. В отрыве от юридических терминов он означает попытки контролировать окружающих через доступные рычаги. В психологии макиавеллизм приписывают типу личности, которая является мастером манипуляций. В совокупности эти три свойства образуют опасный коктейль из манипуляций, обмана и попыток эксплуатации в сочетании с игнорированием чувств других людей.

Также одним их условий, способствующих харассменту, является «отчуждение моральной ответственности». Люди создают свою собственную версию реальности, где к ним не применяются традиционные моральные принципы и их поступки легко оправдать. Например, Харви Вайнштейн объяснял домогательства к актрисам тем, что «рос в 60-х и 70-х, когда правила поведения на рабочем месте были другими».

Агрессор подменяет понятия. Актёр Билл Косби, которого обвинили в изнасиловании более 60 женщин, называл свои встречи с жертвами свиданиями. Хотя пострадавшие заявляли, что он поил их таблетками.

Преступник переносит ответствен-

ность с себя на внешние обстоятельства. В качестве иллюстрации — тот же случай с Вайнштейном, который заявил о давлении на него культуры того времени.

В-четвёртых, нарушитель минимизирует вред, причинённый жертве, дегуманизирует и обвиняет пострадавшего. Так, один телеведущий, уволенный с канала Fox News за сексуальные домогательства, однажды сказал о женщине, изнасилованной и убитой в Нью-Йорке, что она сама в этом виновата. Жертва была одета в мини-юбку и топ, потому «каждый хищник воспользовался бы этим». Все эти оправдания позволяют агрессору спокойно спать по ночам.

— **Инна, как бороться с харассментом?**

— Фиксировать все проявления домогательств, записывая дату, время, суть. Главное, что необходимо запомнить, — без доказательств передавать факт домогательства огласке рискованно, так как сам пострадавший может получить ответное обвинение о клевете.

— **Как вернуться к обычной жизни?**

— Первым шагом на пути к восстановлению равновесия будет признание того, что с вами произошло, потому что после события вы можете пребывать в шоке, а затем может возникнуть отрицание. Это весьма распространённая реакция сознания, которая пытается вас защитить от травмирующих событий.

Если у вас получится, смиритесь с тем, что произошло. Примите это как данность. Уже ничего не изменить. Не преуменьшайте его и не преувеличивайте. Позвольте себе испытать эмоции и выразить их. Не сдерживайте боль и гнев, которые чувствуете. Находите здоровые способы, которые помогут вам выразить эти чувства. Возможно, это будет медитация, йога, бег, плавание или что-то другое, что помогает вам справляться со стрессом.

И самое главное — перестаньте винить себя. Вы не виноваты, что это с вами произошло. Вы ничего не сделали плохого. Вы всё верно говорили, надели на себя приличную одежду. Вы ничего не упустили. От вас не отвернутся, и вы не будете запятнаны на всю жизнь. Это было у многих, просто они об этом молчат.

Источник: <https://ukraina.ru/>

## «Хрустальный мир» - в Донецком ботаническом саду

Ни для кого не секрет, что психическое здоровье – очень важно для человека. Особенно, как мне кажется, и в свете теперешних происходящих в мире событий. В Макеевской психиатрической больнице № 1, которой с успехом руководит Елена Васильевна Бабура, медицинский персонал старается укрепить психическое и психологическое здоровье своих пациентов всеми силами своей неравнодушной души. А праздничные мероприятия в этом лечебном

учреждении – тоже, кстати, нередки. К примеру, 10 лет назад, при больнице был создан клуб взаимопомощи и поддержки «Хрустальный мир», поставивший своей основной целью не только задачу укрепления психического и психологического здоровья, но и дать пациентам широкую возможность для общения, самовыражения, проявления разнообразных талантов. Не стоит думать, что среди пациентов этой клиники нет талантливых людей! Конкурсы, олимпиады, создание спектаклей и концертов – все это – неотъемлемая часть работы клуба «Хрустальный мир», которым руководит Светлана Витальевна Ходенко – психотерапевт от Бога.

16 октября свой 10-й день рождения «Хрустальный мир» отметил экскурсией по Донецкому ботаническому саду. Донецкий ботанический сад – пожалуй, одно из самых красочных и любимых мест отдыха жителей Донецкой Народной Республики. Недавно, на одном из заседаний оргкомитета» по организации и проведению Дня Рождения «Хрустального мира», было принято решение отметить его именно в ботаническом саду. От дружественного «Хрустальному миру» клуба – ОО «Донецкий клуб авторской песни имени В.С.Высоцкого «Вертикаль», после того, как администрация больницы приняла решение о поддержке поездки, незамедлительно было составлено письмо на

имя руководства ГУ «Донецкий ботанический сад» с просьбой разрешить членам клуба «Хрустальный мир» единоразовое, бесплатное посещение Донецкого ботанического сада с экскурсией по оранжерейному комплексу и прогулке по территории. Разрешение было получено, и, в назначенный день долгожданная встреча в одном из красивейших мест Донецка – состоялась!

Массу положительных эмоций и впечатлений наша группа получила от замечательной экскурсии по оранжерейному комплексу, которую нам провел обаятельный экскурсовод Сергей Петрович Жуков: он знакомил нас с разными видами растений из разных уголков земли, просто, но вместе с тем интересно, рассказывая о каждом растении, его особенностях и некоторых необычных моментах в их жизни. Красочный мир тропиков, Южной Америки, Австралии, Азии и других стран, словно живая картинка являлся нам из его повествования! Переходя из оранжереи в оранжерею, мы не уставали поражаться мастерству и изобретательностью Ее Величества Природы, и, само собой – труду сотрудников ботанического сада, которые в каждое растение вкладывают неугасимую силу любви, нежности, заботы, ведь эти специалисты, мастера своего дела – стремятся увековечить, сохранить для будущих поколений красоту и неповторимость растительного мира Планеты! И это – поистине почетный труд!

Познавательной и полезной оказалась прогулка по территории: здесь нас удивило буйство осенних красок, непередаваемая



энергетика чистого воздуха и Божественной Природы. Невозможно передать все то, что чувствуешь глядя на растения под куполом оранжереи и на свежем воздухе! Это надо видеть самому!!! Посетителей в этот день было много, и они наравне с нами восхищались красотой растительного мира, собранного в одном из красивейших уголков Донецка! Наверняка, каждый из нас смело может сказать, что этот день для нашей группы прошел с пользой! А завершилось празднование десятилетия «Хрустального мира» чаепитием со сладостями на лоне природы. По домам мы разъезжались с возвышенными чувствами от легкого прикосновения к красотам природы, от ароматов осенних цветов, от плодотворного и задушевного общения! Таким и должен быть День Рождения!

Р. С. Макеевская психиатрическая больница № 1, клуб «Хрустальный мир», ОО «Донецкий клуб авторской песни имени В.С.Высоцкого «Вертикаль» выражают сердечную благодарность администрации ГУ «Донецкий ботанический сад» за возможность бесплатного посещения. Также благодарим экскурсовода – Сергея Петровича Жукова за содержательную и интересную экскурсию по ботаническому саду.

**Игорь ГЕРАЩЕНКО**  
Президент ОО «Донецкий клуб авторской песни имени В.С.Высоцкого «Вертикаль»



## «Забавы Древней Руси»



Велика и многострадальна русская земля, сколько пережила она сражений и междоусобиц, но кто бы ни пытался поставить ее на колени, она

всегда поднималась и давала сокрушительный отпор своим обидчикам.

Отсюда выходили герои, удивлявшие весь мир своими подвигами, люди рат-

ного труда, воины, защитники, одним словом патриоты своего Отечества. Об этом рассказывает нам наша история, она же помогает нам понять обычаи и традиции наших героических предков, традиции, пережившие многие века и дошедшие до наших дней. Ведь только следование этим традициям помогает русскому народу сохранять свою уникальную самобытность.

На нашем поле встретились команды, прилагающие максимум усилий к возрождению и сохранению этих традиций.

Команды соревновались в эстафете с ложками и шашками,

в прыжках с места, в перетягивании каната, в попадании мяча в кольцо.

Спартакиада «Забавы Древней Руси» прошла на «Ура». И глядя на наших участников, мы приходим к мысли о том, что

никогда не исчезнут с нашей земли настоящие друзья, мужественные и благородные люди, способные всегда прийти на помощь, защитить слабого, люди сильные, смелые, благородные - богатыри!



## Всемирный день психического здоровья - 2021

**В Психиатрической больнице № 1 г. Макеевки с 4 октября по 8 октября была проведена акция «Зеркало самоподдержки», посвященная Всемирному дню психического здоровья. В рамках акции предусмотрены различные мероприятия в форме тренингов, круглых столов, мастер – класса художественной школы и концертной программы от школы искусств.**



Цель: повышение информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, а также профилактика и лечение психических расстройств.

Всемирный день психического здоровья отмечается 10 октября. Мероприятия прохо-



проведены круглые столы, мастер-класс художественной школы, проведена работа с населением города (раздача буклетов по профилактике психического здоровья), состоялась выставка поделок «Осенняя карусель», а так же в краеведческом музее г. Макеевки состоялся фотопроjekt «Душа в объективе».

Психическое здоровье – основа благополучия каждого человека, при ко-

дят ежегодно, начиная с 1992 г. Международная дата была учреждена по инициативе Всемирной федерации психического здоровья и при поддержке ВОЗ. В 2021 году событие будут справлять 30 – й раз.

В рамках акции были



тором он может реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно работать и приносить весомый вклад в жизнь общества. Так давайте же позаботимся о профилактике такой важной сферы нашей жизни, как психическое здоровье вместе!



# Творчество наших пациентов

## Неотправленное письмо Филиппу

Уважаемый Филипп Бедросович, здравствуйте!

Пишет Вам совершенно незнакомая Вам женщина из провинциального шахтерского городка на Украине. Я поклонница Вашего таланта. Песни в Вашем исполнении хочется слушать снова и снова. Когда Вы поете, чувствуешь Вашу душу, открытую людям и глубоко ранимую. Самая любимая моя песня – «Атлантида». Это круто!!!

Я очень уважаю Вас. Вы ненавидите фальшь, не боитесь быть самим собой, способны на глубокие чувства к женщине. Это близко и моему характеру.

Когда я смотрю на Вас, узнаю моего отца. Он был такой же статный, красивый, с необыкновенно добрыми глазами.

Мне довелось побывать на Вашей Родине. С мужем и сыном мы ездили к родственникам мужа в Софию. А потом провели десять незабываемых дней на берегу моря в Албене. Остались такие неизгладимые впечатления о вашей стране, добрых, приветливых

людях. Моего мужа и его отца уже нет в живых, но мой сын общается с их родными по Интернету, и, даст Бог, они обязательно встретятся.

Филипп! Вы спросите меня, почему я решила написать именно Вам? Объясню.

Я очень эмоциональный и впечатлительный человек, романтик по натуре. Поэтому, наверное, мне всегда снились и снятся удивительные сны. Несколько лет назад мне часто снился один и тот же сон. Совместный Ваш концерт с Аллой Борисовной, а после я общаюсь с вами обоими, просыпаюсь, и на душе так светло, светло.

Я одинокий человек уже давно. Долгими вечерами со мной всегда музыка, мое прошлое, мои мечты и надежды, вера в Бога.

Однажды вечером смотрела по телевизору передачу «Поза очи». Вы давали свое интервью. Поразила Ваша искренность. Не боялись приоткрыть занавес своей души. Есть слава, талант, деньги, но нет рядом близкого, любимого



человека. Как я Вас понимаю, дорогой Филипп! Когда у Вас родилась дочь, я так радовалась. Появился смысл в Вашей жизни.

Филипп! Вы никогда не получите это письмо, но написала, и как будто бы пообщалась с Вами, как в том далеком сне. Спасибо Вам за то, что Вы есть. От всего сердца желаю Вам прекрасных песен, а самое главное, обрести свою вторую половинку. Вы только верьте, она есть у всех, ее дает Бог каждому. С уважением, Елена Викторовна.

**Елена Кравченко**

## «Ріки потечуть назад...»



О если мне бы что-нибудь!  
Но будущее верит в вечность.  
И мысль, что в сердце забралась:  
«Поверь и в жизни быстротечность».

ноябрь, 2004

*Якщо замріялись на мить  
І трохи віри в серці мати,  
То можна хвилину зупинити,  
І ріки потечуть назад.*

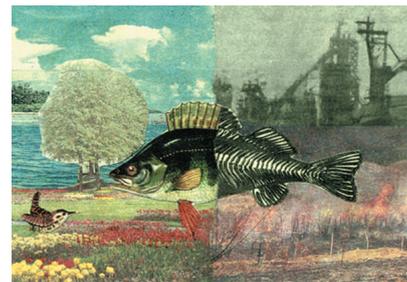
Мамонти вже здохли давно,  
Розумній людині набридло вже їх полювати.  
Остання електричка швидкого метро  
Залишила нас чекати до самого ранку.

Невже зорі шаленіють?  
Уже небо червоніє.  
Невже ріки потечуть назад?  
Гей, гей, гей, ріки потечуть назад.

Ти пам'ятаєш, як ми з тобою збирали коріння,  
Ти пам'ятаєш, як ми зігрівалися біля вогню.  
Всі розуміють, що так уже ніколи не буде.  
Тисячоліття сховали від нас ці радісні дні.

Новий ранок прогонить ніч,  
Він сховає за пазухой зорі,  
І насипе дощами у море,  
Із каміння виростуть гори,  
Мрій та снів прожене він безліч.  
Твоя тепла піч - є дивна річ!

19 лютого 2000  
**Владимир Третьяков**



**Веб-сайт:** <http://makpb1.ru/>  
**Группа ВК:** [https://vk.com/anima\\_potest\\_curari](https://vk.com/anima_potest_curari)  
**Страница в FB:** [www.facebook.com/animapotestcurari](https://www.facebook.com/animapotestcurari)  
**Telegram-канал:** [t.me/Anima\\_Potest\\_Curari](https://t.me/Anima_Potest_Curari)  
**Телефон доверия:** +38 071 309 42 03

**Главный редактор** - Елена Васильевна БАБУРА  
**Редколлегия** - Инна Сергеевна РАСТОРГУЕВА,  
Виктория Владимировна ЧЕРНЫШЕВА  
**Дизайн** - Анна АНДРЕЕВА, **вёрстка** - Владимир ТРЕТЬЯКОВ