«ЖИЗНЬ С БИПОЛЯРНЫМ РАССТРОЙСТВОМ — ЭТО ЕЖЕДНЕВНАЯ БОРЬБА ЗА ВЫЖИВАНИЕ», — ПАВЕЛ ЛОТВИН, РУКОВОДИТЕЛЬ КЛУБНОГО ДОМА «ОТКРЫТАЯ ДУША» В МИНСКЕ

Двадцатисемилетний Павел Лотвин — учитель истории из Беларуси, который не имеет права работать по специальности из-за диагноза «биполярное расстройство». Зато Павел хорошо справляется с ролью руководителя Клубного дома «Открытая душа». Это общественная организация, помогающая людям с психическими заболеваниями найти свое место в обществе.

> «В школе, где я преподавал историю, сразу же узнали, что я побывал в психбольнице. Меня не уволили только потому, что там была острая нехватка кадров. От меня отвернулись почти все друзья. Некоторые знакомые просто перестали воспринимать мои слова всерьез, регулярно пытались задеть и напомнить мне, что я ненормальный.
>
> Но больше всех мне отравил жизнь местный священник. На сельском празднике он заявил перед толпой народа, что в меня вселились бесы и за меня нужно молиться. После этого случая на меня стали буквально показывать пальцем».

Август 2020

Я сейчас работаю, можно сказать, в три смены. Просыпаюсь и сразу смотрю новости в соцсетях. Мне присылают запросы, с одной стороны, пострадавшие от полицейского насилия, с другой — волонтеры: психологи и психотерапевты, которые хотят помогать. Моя задача — помочь им найти друг друга, чтобы все нуждающиеся получили поддержку.

Днем я иду в наш Клубный дом и координирую его повседневную работу. В нашем распоряжении три комнаты в полуподвальном помещении: зал, кухня и офис с компьютерами. Вместе с волонтерами и сотрудниками (двое работают в офисе и еще двое удаленно) мы проводим группы поддержки и психотерапевтические занятия, учим людей работать на компьютере, вместе готовим.

> Клубные дома для людей с психическими расстройствами действуют по всему миру. Их задача — помочь людям, выписанным из психиатрических больниц, вернуться в общество. Здесь они могут получить помощь, найти друзей и освоить практические навыки для повседневной жизни.
>
> Клубный дом «Открытая душа» в Минске — одна из двух белорусских организаций, занимающихся социальной реабилитацией пациентов (есть еще «Открытый дом» Красного Креста). Сейчас в Клубе 200 регулярных участников и четыре сотрудника, трое из которых, как и Павел, тоже живут с психическими расстройствами.
>
> Это общественная организация, которая существует на добровольные пожертвования.

Вечером начинается моя третья смена — на Окрестина. Сейчас там разбит палаточный городок, в котором постоянно дежурят несколько сотен человек. Это родственники задержанных и волонтеры, оказывающие

им различную помощь — от медицинской до юридической.

Здесь (на Окрестина) я остаюсь часто до ночи, общаюсь с людьми. Моя задача — понять, кому нужна профессиональная помощь (их я вместе с нашими волонтерами направляю к кризисным психологам, а иногда и к психиатрам), а с кем достаточно просто поговорить, выслушать, успокоить.

У всех стресс, все на взводе. Родственники задержанных сидят на скамейках в сквере и плачут. Самые типичные сейчас психологические проблемы — стресс и тревога из-за неизвестности: многие не знают, где их родные, что с ними, когда их вернут домой. У кого-то шок и бессонница после взрывов светошумовых гранат.

Людям страшно вплоть до паранойи, потому что сейчас нигде нельзя чувствовать себя безопасно. Если поначалу задерживали молодых людей в центре, то теперь идут рейды в спальных районах. Люди запираются в квартирах и боятся выйти даже в магазин. Боятся выйти на балкон, потому что омоновцы несколько раз стреляли резиновыми пулями по балконам. В квартиры они пока не заходят, но могут караулить под дверью, иногда ловят прямо в подъездах. Причем неважно, участвовал молодой человек или девушка в митинге или нет, — забрать могут любого, кто покажется силовикам «подозрительным».

Я думаю, самое худшее впереди. Многие сейчас в шоке и не осознают, что им нужна помощь. Но такие травмы не проходят бесследно. Спустя какое-то время может начаться массовое ПТСР, и мы должны быть готовы оказывать помощь сотням людей.

> ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) — форма тревожного расстройства, которая развивается у людей, переживших насилие или угрозу жизни. Проявляется в кошмарах, бессоннице, флешбэках о пережитом, приступах паники и агрессии.

Психологическое сообщество очень живо откликнулось на политический кризис: специалисты самоорганизовались в соцсетях, чтобы в свое свободное время бесплатно помогать задержанным и их родным. В группе «Психологическая помощь пострадавшим» быстро собрались 2000 волонтеров — психологов и психотерапевтов.

Но некоторых специалистов все равно не хватает. Например, тех, кто бы мог работать с детьми и подростками. Дети остаются в полном шоке, когда видят, как избивают или забирают в участок их близких. Проблема в том, что в Беларуси для работы с несовершеннолетними требуется специальная лицензия, и многие психологи отказываются помогать несовершеннолетним из опасений, что лишатся работы.

«Психиатрия в Беларуси остается советской»

Люди с психическими диагнозами, да и вся система психиатрической помощи в Беларуси по-прежнему очень сильно стигматизированы. Об этом до сих пор не принято говорить в обществе. Активисты нашего Клубного дома были первыми, кто решился обсудить эту тему публично.

> Стигма, стигматизация (происходит от греческого слова «клеймо») — это навешивание негативных ярлыков, предвзятое отношение к целой группе людей, основанное на каком-то одном признаке (например, национальности, профессии и т. д.). Стигма психических расстройств — это широко распространенное отношение к любым людям с диагнозами как к опасным, ненадежным, бесполезным, безнадежным.

В 2019 году мы запустили «Проект Партрэт» https://vk.com/partret_project: опубликовали на онлайн-ресурсах серию интервью с людьми с психическими расстройствами, в которых они честно рассказывали о своей жизни. Фактически это был первый публичный психопросветительский проект в нашей стране.

Мы тогда получили очень много критики. Люди возмущались, зачем вообще писать о «дураках» и давать

им высказываться, лучше бы они молчали и держались подальше от «нормального» общества.

Наш активист Павел Лебецкий — талантливый айтишник, а еще поэт. Недавно он издал книгу стихов. Я видел, как люди читают, хвалят стихи. А когда узнают про диагноз автора (шизофрения) — сразу меняются в лице.

В 2019 году мы организовали психопросветительский фестиваль «Голоса» — тоже первый в своем роде, на нем выступали и активисты, и специалисты. И нам никто не хотел предоставлять для него площадку! Несколько арендодателей, как только узнавали, что там будут психически больные, прекращали с нами переговоры.

Сотрудничать со СМИ тоже непросто. Многие журналисты отказывались приходить на наши мероприятия, говорили: «Кому это интересно?»

При этом нас хорошо восприняло профессиональное сообщество: многие психологи и медики понимают, что мы делаем важное дело. Но тут возникли новые преграды — бюрократические.

Частная психиатрия в Беларуси находится в зачаточном состоянии. Подавляющее большинство специалистов работает в государственных учреждениях, и чтобы они участвовали в чем-либо негосударственном, требуется специальное разрешение от Минздрава. Так что многие психологи и психиатры на наши приглашения

отвечали: «Все понимаем, но помочь не можем, потому что нас уволят».

Уволить в Беларуси могут за нарушение многих гласных и негласных правил: например, за интервью оппозиционному СМИ, за участие в мероприятии общественной организации, которую не одобряют власти. Причем такой статьи нет — человека просто вынудят уйти по собственному желанию.

Главная беда белорусской психиатрии — то, что она так и осталась советской. Система очень мало изменилась с 1980-х годов, ее практически не реформировали. До сих пор общеприняты устаревшие методы работы: все тот же галоперидол от всех болезней, вязки, грубый персонал, лишение пациентов базовых прав.

У нас до сих пор действует система психиатрического учета (в России ее отменили в 1993 году. — *Примеч. авт.*). Это значит, что человек, побывавший в стационаре, должен на специальной комиссии доказать, что он сейчас в ремиссии, и только после этого он будет восстановлен в правах. На практике это сделать крайне трудно.

ПСИХИАТРИЧЕСКИЙ УЧЕТ

В Беларуси каждый человек, получивший психиатрическую помощь, автоматически ставится на учет сроком на двадцать пять лет. Это касается людей с любыми диагнозами, от послеродовой депрессии до шизофрении.

Факт учета — это клеймо на многие годы. Любая государственная организация может обратиться в диспансер с запросом о том, состоит ли человек на учете. Положительный ответ почти всегда оборачивается дискриминацией. При устройстве на большинство видов работы и при получении прав на управление транспортным средством человек должен предоставить справку о психическом здоровье. Кроме того, состоящие на учете обязаны по требованию врача являться на прием и проходить обследования.

Подобная система действовала на всей территории СССР, но после его распада была отменена в большинстве отделившихся республик. К моменту распада СССР на психиатрическом учете числились более 10 миллионов человек.

Люди с диагнозами на всю жизнь лишаются возможности работать во многих областях (например, на госслужбе и в образовании) и водить машину. Скрыть факт учета невозможно, потому что работодатель может обратиться в диспансер за информацией.

Инвалидность у нас получить не так уж и легко, но легче, чем найти работу. Считается, что человек должен получить свои двести пятьдесят белорусских рублей в месяц (это семь тысяч триста российских рублей. — *Примеч. авт.*) и ни на что не претендовать.

Трудоустройство — самая большая проблема для бывших пациентов. По закону большинство из них имеют право работать: кто-то с группой инвалидности с огра-

ничениями, кто-то — без ограничений. Но работодатель, когда видит справку из психдиспансера, сразу отворачивается. Как правило, человек устраивается на должность уборщика, грузчика, посудомойки, даже если у него высшее образование.

Мы в Клубном доме помогаем участникам подготовить резюме, найти работодателя. Но все, что нам удается, — это устраивать людей через личные контакты. Работодатели нас просили лично прийти и буквально поручиться за человека, что он не сделает ничего «ненормального».

«Священник призывал изгнать из меня бесов»

Все стороны стигмы психических расстройств мне пришлось испытать на себе. Когда у меня в двадцать один год началась депрессия, я боялся обращаться за помощью. Тянул несколько лет, до последнего уговаривал себя: «может, это я сам себя накручиваю», «наверное, со временем пройдет». То же самое говорил мне отец, который сам страдал от панических атак.

Несмотря на тяжелое состояние, я старался учиться, окончил университет по специальности «учитель истории» и попал по распределению в сельскую школу в городке Ивье (в Беларуси студенты, которые учатся за счет бюджета, обязаны отработать два года на государство. — *Примеч. авт.*).