

— Когда два года назад началась война, было понятно, что стресс такого масштаба, такая катастрофа не проходит бесследно. После этого люди болеют, много внезапных смертей, причём даже у тех, кто, казалось бы, находится в относительной безопасности. Отрываются тромбы, появляется внезапно ранняя онкология, инфаркты инсульты. Что происходит с точки зрения врача, как все это работает?

— Это полиэтиологические заболевания, они имеют много причин. Да, может быть, если бы у человека не было длительного стресса, их не было бы. А если вспомнить даже 2020 год, пандемию и так далее, люди как-то плавно вошли в один стресс, многие из него так и не вышли. Потому что изменилось очень много: и социальная коммуникация, и психологическое состояние. Люди находятся в постоянном стрессе. У них есть генетический фактор, есть окружающая среда, есть вредные привычки, которые во время стресса являются уходом от стресса. Человек нервничает и начинает больше курить, кто-то начинает больше пить, это тоже общеизвестные факторы. И добавление стресса приводит к острым ситуациям, которые заканчиваются не очень хорошо для человека.

— Скажите, из вашего опыта, чем люди болеют чаще всего сейчас?

— Это сердечно сосудистые заболевания, они всегда были лидирующими. Появилось, на мой взгляд, гораздо больше аутоиммунных заболеваний. Это заболевания, когда сам организм начинает бороться против себя. Их достаточно много, организм вырабатывает антитела. Это может быть, например, атака на центральную нервную систему. Например, такое заболевание, как рассеянный склероз. Это могут быть кишечные заболевания. У меня достаточно большой опыт практикующего врача, и я вижу действительно много проблем сейчас, которые связаны с хроническими стрессами, то есть с отсутствием перспективы, что ли.

— Вот вы сказали — стресс. Но стресс — вещь довольно абстрактная. А есть вещь, которая касается очень многих людей, тысяч людей в Украине, в России, в Арцахе — это экстренный вынужденный переезд. Можно сколько угодно играть словами — миграция, беженство. В принципе это одно и то же, по сути потеря дома, потеря всего. Как это сказывается на человеческом здоровье?

— Есть такой термин — посттравматический синдром. Это травма в любом случае, какая бы причина у неё ни была. Вы ещё не назвали новое слово, которое появилось в связи с Арцахом — это исход. Когда целый народ фактически снимается с места и уходит.

— Есть ещё такое слово — патрицид, потеря родины.

— Абсолютно верно, но это в любом случае травма, а посттравматический синдром достаточно тяжело лечится, чтобы его лечить нужна терапия, нужна работа государства, социализация людей. Эти люди, и русские и украинцы, у нас здесь сейчас в Армении есть и белорусы, это и наши армяне из Арцаха, они должны понимать, что нужны здесь. Без социума, без государства это непреодолимая история.

— Но мы же видим, что чаще всего у людей нету работы, нету средств, чтобы оплачивать врача, и никому непонятно, что в принципе может быть дальше.

— Ну, смотрите, поскольку я работаю с этими людьми, с беженцами...

— Что они говорят?

— Это зависит от того, какой у человека характер. Есть люди деятельные, которые в

любом случае находят какое-то занятие. А есть люди, которые замыкаются внутри себя. Если говорить о России, Украине, Беларуси, переехала более активная масса людей, то есть те, которые были готовы рискнуть. Многие же остались. Несмотря на то, что не согласны с чем-то, но замкнулись внутри себя и живут, это тоже стресс, потому что ты не можешь высказаться. И люди говорят разное, безусловно. Но с каждым человеком нужно находить свою манеру разговора. Если это человек, который замкнулся, или вы видите, например, что ваш родной человек находится в таком состоянии, надо ему предложить какие-то занятия. Всё равно что, кроме работы, за которую человек получает зарплату. Да, я понимаю, что в Армении с этим есть большая проблема. И безусловно, сразу же устроить на работу 80.000 человек нереально. Но это может быть работа по дому, может быть какое-то планирование, выход в город ежедневно в семь часов вечера и прогулка по улицам. Это может быть волонтерство. Я руковожу фондом последние 8 лет, но до того я была всегда врачом-экспертом многих российских фондов. Волонтер с 16 лет, в ПНД была санитаркой. Мы девчонками в училище увидели, в каком ужасном состоянии находятся эти старики и до занятий приезжали, мыли там всё и обратно уезжали на уроки. То есть это было всегда частью меня как личности, эта потребность помогать таким же людям, как и ты. У нас сейчас в офисе фонда есть арцахцы, которые приезжают и раздают помощь другим арцахцам, это очень важно. Украинская община здесь сделала фонды которые помогают, российская община, есть несколько дружественных нам фондов, которые занимаются детьми с аутизмом, чем-то ещё. Приходите туда, разговаривайте с людьми. Будьте внутри общества, это очень важно, смотрите на то, как другие выходят из этой ситуации, это очень помогает.

— И ещё важно, конечно, видеть, что есть масса людей, которым гораздо хуже.

— Это порочная практика — сравнивать себя с другими и говорить: как хорошо, что у меня такого нет. Но ты видишь, что ему плохо, и понимаешь, что нужен здесь. Если говорить о стрессе, это — вести более активный образ жизни, взять на себя ответственность за то, за что можешь взять, за какую-то часть. Ты не можешь взять на себя вину или ответственность за то, что делают государства между собой. Это тоже очень важная вещь, потому что я часто слышу и сама себе задаю вопрос: а виноваты ли мы? Почему мы не сделали так, почему мы не сделали иначе? Это касается и России, и Армении. У меня много вопросов, как у человека, который жил в России. Я задаю себе вопрос: почему мы, армяне, были не здесь все эти годы? Это чувство вины, оно тоже угнетает, от него тоже нужно пытаться уходить. Поэтому совет для всех, общие принципы — нахождение маленькой задачи, которую ты можешь решить. Эта маленькая задача будет для тебя, как такой этап: это я решил, перехожу к следующему. Как лестница, по которой ты идёшь. То есть, есть планирование: утром встал, позавтракал, два пункта можно зачёркивать. Я говорю банальные вещи, но они работают. Работая с тяжёлыми пациентами, я понимала, что важно давать какую-то надежду. Большой надежды дать я как врач не могу, я не понимаю, что будет происходить в мире. Я ровно в таком же состоянии, как все люди, потому что идёт какой-то глобальный, как бы это назвать интеллигентным словом, замес.

— Я помню еще, что вы говорили по поводу огорода...

— Да, это огород и консервирование. Человек, который консервирует летом овощи, надеется, что у него будет зима. Это интересный психологический механизм. Многим своим пациентам я говорю: найдите час для себя. Есть вопрос чёткий, я вот сейчас вам его задам: что вы делаете для себя лично? Обычно человек встаёт в тупик и говорит: как, я

работаю, я... И дальше теряется. Но каждый для себя лично практически ничего не делает. Нужно найти для себя увлечение, это может быть что-то, что вы забыли, что было у вас в детстве любимом. Не знаю, ребенком вы мечтали клеить самолётики, или, может быть, женщина мечтала вышивать, у неё никак не получалось, вязать. Любое, что было. Тот внутренний ребёнок, что он хотел и не смог, не было времени.

— Слушайте, ну какое в такой ситуации хобби, люди выживают с трудом.

— А какая разница, любое. В том-то и проблема, что люди сейчас скорее выживают, а не живут. Нельзя так делать, потому что если человек будет выживать... Если посмотреть на всю историю человечества. Допустим, эмиграция в начале XX века, многие уезжали и потом, через полтора-два года, умирали, угасали. Какой смысл в этом, если мы знаем, что в итоге оно, может быть, так окончено. Ты или можешь приносить пользу, или не можешь. Я говорю о пользе не только обществу, но и себе самому. То есть ты в итоге наносишь себе вред, поэтому важно сесть и наедине с собой поговорить: да, произошла глобальная ситуация со мной, я потерял дом, потерял родину. Но что-то надо делать. Можно замкнуться, сидеть смотреть телевизор, листать новости, и в итоге жизнь будет кончена.

— Насколько я знаю, практически все, кто уехал, кто переселился, принимают в огромных количествах снотворные седативные препараты, прямо поголовно.

— Это важно. Я доктор, который назначает эти препараты, но самостоятельно принимать решение о том, какие препараты нужны, не стоит. Очень много организаций, если просто погуглить или посмотреть через Facebook, которые помогают беженцам, это психологи, психиатры, многие это делают на бесплатной основе. Любой национальности, это и русский язык, и армянский и так далее, много как раз именно психологической помощи в Армении. Да, антидепрессанты нужны, многие люди боятся и говорят: я, что, сумасшедший? Но в действительности они нужны, они дают возможность выдохнуть. Я часто пациентам говорю: «Я вам назначу таблетки и вы увидите, что солнце на улице есть». Потому что, когда человек погружён внутрь своего горя, он не видит, ни солнца, ни деревьев, ни маленьких детей которые радуют.

— Специфика ситуации не в том, что произошла катастрофа, катастрофы происходили всегда. А в том, что она произошла и всё ещё продолжает происходить, мы всё ещё продолжаем находиться в ней.

— Безусловно. Когда я жила ребенком в России, я очень тосковала по Арарату, по улицам, я уехала отсюда в 15 лет, но эта тоска жила со мной на протяжении всей жизни, я знала, что я обязательно вернусь. То есть, у меня был план возврата, это давало мне какую-то перспективу. Арцахцы сейчас многие говорят: «Мы обязательно вернёмся домой». Я думаю, что это тоже позиция, которая, может быть, даст им шанс, я не знаю, будет так или нет. И никто не знает.

— Слушайте, это, конечно, неправильно сравнивать. Но ведь в похожем положении находятся все, те, кто уехал из России, тоже. Они ждут возможности вернуться, но не понятно, когда и не понятно, в принципе получится ли.

— Ну, поэтому одинаковая ситуация абсолютно. В таком же положении украинцы стопроцентно, в таком же положении белорусы. Ну, вот мир стал такой, как планировать?

— Есть ещё всякого рода сопутствующие стрессы, такие вспышки горя. После недавней смерти Навального мне показали записку человека, который написал: «Я хочу

уйти вслед за ним!». То есть еще появляются такого рода суицидальные вещи, что если настолько плохо всё, то уже не хочется жить. Вы с таким сталкивались?

— Да, безусловно, сталкивалась. Суицидальные эти все вопросы, очень много их, этих суицидальных мыслей. Кстати, у мужчин их больше, чем у женщин. Женщины более адаптируются, и женщины более многофункциональные. А мужчина заикливается на одном, и этот момент есть, я слышала много этого среди мужчин. И опять чувство вины, что они не отстояли Арцах, что как мы это могли допустить и так далее. А количество суицида, безусловно, увеличилось среди всех групп переехавших, оставшихся, речь идёт и о России, это я знаю от коллег, а статистики у меня нет. Ну, когда-нибудь, наверное, она появится, но ещё раз. Я бы очень хотела всё-таки это сказать. На мой взгляд, это важно. Есть события, на которые мы не можем повлиять. Давайте я приведу пример как врач. Человек заболел, у него онкологический процесс. Если он сядет и скажет: ну, всё, у меня онкология, пойду повешусь, выйду из окна... Или человек узнает, что у него аутоиммунные заболевания, условно рассеянный склероз, и он через 10 лет будет на каталке, он может эти 10 лет провести в горе, сидеть, стонать. А может прожить их так, как хочет, разнообразить свою жизнь. Психиатр должен работать с человеком, у которого суицидальные мысли, общество, друзья, знакомые, кто-то должен заметить это, отвести этого человека к специалисту и предотвратить суицид. Здесь нужны активные действия. Все очень сложно, в любом случае ты не можешь повлиять на эти исторические события, мы не знаем, что произойдёт завтра. Я живу в этом с шестнадцатого года. Война за войной, война за войной, и никак из неё мы выйти не можем. И ты понимаешь, что дальше тоже будет война, потому что такой у нас сосед, без вариантов. Что я могу сделать сейчас? Максимально подготовиться, говорить с обществом, не сидеть, говорить. Все равно будет война, очередная какая-то трагедия. Завтра, условно говоря, землетрясение может быть в 8 утра, и нас с вами двоих уже не будет.

— Стресс — это всё-таки причина, а последствия переезда в другую страну осязаемые: не у всех есть работа, не у всех деньги. Тут же все эти вещи сказываются на нашем самочувствии. Как в этой ситуации поступить — платная медицина, бесплатная медицина? Еще надо учесть, что у подавляющего количество эмигрантов нету нормальных документов.

— Давайте разделим эту историю. Для арцахцев в течение 6 месяцев была программа от государства, будет ли она, мы не знаем. То есть какое-то минимальное количество анализов они могут сделать. Да, они должны встать на учёт в поликлинику, но многие этого не делали. Если говорить о том, что приезжают россияне, белорусы, украинцы — медицина в Армении платная, вся. Здесь нет системы обязательного медицинского страхования или каких-то видов страхования. Можно сделать ДМС, добровольное медицинское страхование, но это стоит денег и, как я понимаю, это недёшево. Но опять-таки, если поискать, то есть врачебные ассоциации, которые оказывает бесплатную помощь, в том числе наш фонд. Мы работаем с беженцами, оказываем консультации. По всему миру есть такие отдельные организации, просто надо активно искать. В любом случае есть сообщества людей, к ним можно присоединиться через соцсети и говорить с людьми, у которых есть подобные заболевания, найти людей, похожих на тебя, которые находят какие-то выходы из ситуации.

— Скажите, медицина в Армении хорошая или плохая?

— Медицина в Армении разная. Мы работали с коллегами над тем, чтобы улучшить качество медицины и ее доступность. Потому что медицина в Ереване не равняется медицине в Капане. У нас есть программа «Врачи для Армении», мы её открыли, чтобы заполнить врачами региональные больницы. И у нас есть коллеги из России, которые переехали. Доктор-педиатр работает у нас в Копане, очень доволен. Молодой доктор из Воронежа, он уехал туда семьёй и принимает пациентов. Поэтому она разная, как и везде, всегда. Врач — это всё-таки призвание, и не каждый, кто заканчивает медицинский институт, становится хорошим врачом. Зачастую это люди, которые пришли, потому что семья сказала, он и пошёл. Врач — это тяжёлая работа. Поэтому ищите своего врача, вы можете спросить, к кому пойти. Не смотрите на цены, не смотрите на стены. Да, есть красивые очень больницы, но в действительности большое сожаление у меня вызывают люди, которые идут и тратят там деньги. Это касается и Армении, и России тоже. Мы, медики, знаем между собой, кто чего стоит, грубо говоря. Это мои сокурсники, как я могу не знать.

— Мне кажется, это важно в чисто практическом плане. Эта страна устроена так, что надо, чтобы кто-то посоветовал, сказал. Здесь все стоит на человеческих связях.

— Ну, так устроена Армения. Тут ты в кафе идёшь — спрашиваешь. Это маленький эмоциональный народ, иначе это невозможно. Вначале это удивляет. Да, будучи армянкой, я этому тоже сама удивлялась. Но относительно качества оказания помощи: как бы мне кто ни звонил, я могу оказать ровно ту помощь, которую я умею. Мне хоть десять раз позвоните, разве я могу сделать больше, чем могу? Поэтому всё-таки лучше получить информацию от нескольких людей, и если несколько человек вам посоветовали одного и того же врача, можно к нему идти. Здесь есть раздутые личности, но они есть и в России тоже. То есть, это такая, наверное, постсоветская история, не знаю, как это работает за рубежом.

— Как вы оцениваете в целом: насколько велики масштабы бедствия?

— Человечество никогда больше не будет прежним, это однозначно. Мы, среднее поколение, уже не так будем воспитывать своих детей. Если у нас были какой-то ценностный ряд, какие-то идеи, то сейчас ты не можешь объяснить их своему ребёнку, потому что он слышит этот поток информации. Например, наш ребёнок, которому всего лишь было 10-11 лет говорил: «А почему мы слышим только эту сторону, а не слышим вторую?». И для меня это был удивительный вопрос. Он действительно задаёт правильный вопрос. Я надеюсь, что они, может быть, будут лучше, чем мы, может быть, они что-то изменят, но, может быть, это просто мои надежды. Относительно здоровья человечества: у нас однозначно появится новый пул каких-то заболеваний, о которых мы не знали. Я не сомневаюсь, что через 2-3 года, когда появится какая-то перспектива, мы станем опять говорить о вспышке чего-то. Потому что, например, я преподавала в университете в Москве и своим студентам с гордостью говорила: медицина победила инфекционные и вирусные болезни. А потом — ковид. Оказалось, что ни черта мы не победили. Это же тоже наша социальная жизнь, социальные связи, быстрое перемещение, все остальное. Разнос этой инфекции практически у нас с вами происходит на психологическом уровне. Интересная мысль у меня появилась: закрыть информацию. Потому что даже листание Telegram-канала постоянное и получение только негативной информации обязательно приведёт к катастрофическим изменениям.

— Ну, вы же понимаете, что отказаться получения новостей невозможно. Часть

наших с вами сограждан отказалась от получения. Это просто опасно для жизни.

— У меня нет ответа, как правильно. С точки зрения врача, я точно скажу: ограничьте время проведения в социальных сетях. Пусть это будет час вечером, а не постоянный скролл и получение негатива.

— Что происходит в этой ситуации стариками и с маленькими детьми?

— Старикам очень тяжело, у них уже нет такого ресурса на действия. Человек среднего возраста может быть активным, найти работу уборщиком условно или кем-то, чтобы прокормить своих детей. У стариков нет, к сожалению, нормального медицинского, если говорить про Армению, сопровождение. Мы на наших выездах видим грустных депрессивных людей, они говорят: нет смысла что-либо делать. Допустим, они в селе, но обрабатывать землю он больше не хочет, потому что он потерял свою землю. Он думает: а какая гарантия, что я эту землю не потеряю? Это же не моя земля, я ее арендую. Нет, я ничего не хочу. Вы не представляете, что у меня там было, и начинаются слёзы. У меня там были коровы, неважно. Даже если просто чашка была, человек считает, что он потерял очень много. Всё это люди советской закалки. Многих вещей они не воспринимают до сих пор. Если говорить об армянах, которые уехали из Арцаха, у многих там похоронены дети, братья, мужья, защитники на протяжении этих 30 лет. В общем, это достаточно сложно, это группа, с которой должны работать врачи, назначая нужные препараты.

— А дети?

— Детям легче, потому что мозг еще достаточно активный, он находит разные варианты. Здесь важно, чтобы общество детей воспринимало хорошо, без буллинга и так далее. Я имею в виду школы. Потому что дети приезжают без знания языка, если мы скажем про российских ребят, про украинских ребят, а здесь образование на армянском языке. Есть всего несколько школ на русском, я не знаю, есть ли украинская школа, думаю, что нет. В русских школах огромная очередь и так далее, поэтому очень важно, чтобы детей в школах сами одноклассники воспринимали доброжелательно. Они сильно болеют, дети. Это психосоматические болезни: живот болит — не пойду в школу. Когда ребёнок начинает это говорить, надо выяснять, что происходит в школе. В Армении всё-таки этот момент проходит легче, приведу свой собственный пример. У меня и муж армянин и я, но наш младший сын не говорил на армянском языке, когда мы сюда переехали. Он два года уже здесь живёт, но говорит на русском языке со своими одноклассниками, все понимают, что он из Москвы, ему на русском языке легче. У него адаптация была достаточно лёгкой, всего лишь несколько раз было, что сказали: «Ну, ты начни уже общаться по-армянски» и так далее. Сложный язык, безусловно. Армянский — один из сложнейших языков, но всё преодолимо. Мне кажется, детям легче, чем старикам. Для меня самая грустная история — это именно старики. Я не думаю, что им можно помочь, кроме как медикаментозно. И я не уверена, что они готовы на эту помощь. Многим мы предлагали: давайте мы поработаем с вами. Они говорят: нет ничего не нужно.

— С какими жалобами приходят люди к вам сейчас?

— Очень много сосудистых заболеваний, гипертония, чудовищная история с диабетом. У нас есть отдельная программа по диабету, потому что за всю практику, что мы видели во время исхода арцахцев, мы с командой врачей принимали их в Горисе. И это были сахара 30, 31, 33. Ты думаешь: а кома где? Перед тобой стоит человек, у которого

должна быть кома. Первый день для нас был шокирующий, потом мы уже привыкли. Теперь на каждом выезде у нас есть пациенты с таким огромным сахарами неконтролируемым. Они в Арцахе не получали терапию, им урезали все таблетки, которые должны были принимать каждый день.

— Они же после блокады ещё все...

— Они уже пришли к нам в декомпенсации, и теперь их трудно вернуть в нормальный ритм. Кроме того государство обеспечивает только некоторыми препаратами. Допустим, длинные инсулины они не дают, дают только короткий инсулин. Из длинного инсулина там инсулин, который в итоге не работает. Мы вынуждены сейчас какое-то время обеспечивать их этими препаратами, но наш ресурс тоже не бесконечен. Постоянно эти сборы и так далее. Мы закончим, естественно, будем работать только с малоимущими семьями. Много постинсультных пациентов, инсульты достаточно свежие, уже за этот период практически полугода. Конечно, желудочно-кишечный тракт – это первое, что реагирует на стресс. У человека начинается диарея условно, и он никак не может эту историю понять, остановить, это декомпенсация многих неврологических заболеваний, которые были у пациентов, может, каких-то незаметных теперь проявляется. О психиатрии вообще молчу, фактически люди не получали там терапию. Именно психиатрические пациенты, шизофрения и так далее. Сейчас это люди, которые почему-то не встают на учет в эти наши старые советские ПНД и так далее, но там выдают какие-то препараты. Но люди не делают этих шагов, в итоге огромное количество агрессии. У нас больше 80 человек паллиативных пациентов, это которые лежат, дети инвалиды детства, очень сложные. Это достаточно дорого иметь такого пациента дома. А ты снимаешь квартиру, а ты не можешь найти еду, это очень тяжёлая история. Много горя мы видим, но есть вещи, которые запоминаешь. Мы зашли в один из деревенских домов, там семья суетится, знаете такая хорошая семья, это видно, все заботятся друг о друге, несмотря на сложности. И сидит чистенькая аккуратненькая бабушка 90 с лишним лет на целлофановом пакете. То есть, у них нет возможности купить памперсы! Простая вещь, но она меня выбила из себя. То есть, это настолько разнообразные болезни. Педиатр — мы когда выезжаем, за день у меня 54 ребенка, у неё 56. И это все больные, а не просто пришли посмотреть, типа иностранный врач приехал. Все больные с какими-то редкими патологиями, ювенильный ревматоидный артрит у детей находили. Два года вообще никто не обращал внимания на мальчика, условно привязали ему коленку, и он ходит так недообследованный, нелеченный.

— И что в этой ситуации делать?

— Работать. Государству работать, нам с вами. Надо что-то делать, если не делать, то ничего не получится. Оглядываясь назад, я понимаю, как многим мы смогли протянуть руку помощи. Это сейчас не бахвальство, это самоутешение. Я, моя команда, мы действительно сделали что-то важное. Мои врачи, которые приехали сюда из разных стран, на протяжении полугода сидели дома и депрессовали. Педиатр говорит: «Как же хорошо, что я тогда приехала, вы меня вывели из этой депрессии». Это очень важно, потому что у тебя есть нужные качества, образование, есть все возможности. Но человек не знает, что ему делать. Это было в 2020 году, когда мы в посольстве Армении в Москве собирали помощь. Мы открывали двери и говорили: «Приходите помогайте». Люди приходили, плакали рядом с нами. Это важно. Пускай мы не можем решить глобальных проблем, не можем повлиять ни на политиков, ни на государство. Вообще без понятия, что