



Больше чем

**ЛИХОРАДКА**



Мой друг по имени Эффи

# Мой друг по имени Эффи

Слова благодарности

Автор: Ади Целихов

Иллюстрации: Тамар Московиц

Медицинский консультант: проф. Шай Падех

Лингвистические услуги: Талия Хассон

Перевод: AQ Group

В создании книги принимала участие Ноа Шер, эксперт по вопросам реабилитационной психологии.

Книга находится в свободном доступе. Спонсор издания компания ООО «Новартис Фарма» © Все права сохранены




разработка  
дизайна  
и производство



Организация  
информационного  
наполнения



NOVARTIS | Reimagining Medicine



Меня зовут Артем, мне семь лет, и я хожу в первый класс. Я уже умею читать и немного писать. Я люблю играть в футбол и рисовать и запускаю в небо своего бумажного змея даже при самом сильном ветре.

Я обожаю сладости. Я люблю играть со своими друзьями и радуюсь, когда на улице наступает весна. Холодная погода мне тоже нравится, потому что тогда можно уютно закутаться.

А вот учить математику и делать домашние задания я люблю не очень. В общем, я — самый обычный ребенок.



Но все-таки я немного отличаюсь от других детей, и не все об этом знают. У меня есть невидимый друг, который частенько приходит ко мне в гости. Моего друга зовут FMF, так его называет мама, а папа говорит, что он тот еще затейник.

Мы знакомы уже достаточно давно, поэтому я дал ему прозвище Эффи. Иногда я чувствую себя из-за него очень плохо. У меня бывает высокая температура и болят мышцы и живот. Тогда я должен пропускать школу и встречи с друзьями, и это меня иногда здорово злит.

Этот Эффи появляется во мне иногда просто так.  
Он дико прыгает вокруг, и из-за него я чувствую,  
что все мое тело как будто горит огнем.  
Из-за него я болею, если я не готов к его приходу,  
а также если я взволнован или чего-то боюсь.





Сколько я себя помню, Э ffi всегда был со мной. Большую часть времени он прячется. Но бывают дни, когда он как дикий прыгает вокруг. Он поступает очень плохо.

Я знаю, что Эффи — это часть меня самого,  
и нам нужно ладить друг с другом.

Но, если честно, иной раз мне приходится  
собирать всю свою смелость. А именно всегда,  
когда мне делают укол. Это не настолько  
больно... Иногда я говорю, что укол —  
это не причина для слез.





Пока Эффи сидит тихо и все в порядке, я занимаюсь тем же, что и все дети: играю в футбол, рисую и читаю, возжусь с игрушками. В это время у меня нет высокой температуры и ничего не болит.

Я чувствую себя хорошо, у меня не болит в животе или в груди, и я смело иду утром в школу.



Но вновь и вновь приходят дни, когда Эффи начинает буянить. Тут мне становится совсем плохо, и я не могу идти в школу. Иногда приходится пропускать все уроки. Из-за этого мне очень стыдно. Я по-настоящему злюсь и часто грущу.

Когда мама говорит, что мне пора принимать лекарство, папа ласково гладит меня по голове, а моя сестренка приносит стакан воды, и я торопливо проглатываю пилюлю.





В течение одной секунды я превращаюсь в Супермена и показываю всем, какой я сильный: я принимаю лекарство и благодаря этому могу усмирить Эффи. Так он остается моим другом и не делает мне больно.




Перед праздниками или каникулами я часто беспокоюсь, что именно в это время я буду чувствовать себя плохо, из-за боли я буду слабым, и мне будет грустно.





Но тут я вспоминаю, что мне все-таки здорово повезло.  
Ведь у меня есть лекарства, которые помогают мне  
сдерживать Эффи и делают его смирным, как ягненка.



А если Эффи иногда становится беспокойным и начинает беситься, я думаю о том, что у меня есть семья, которая мне помогает и меня поддерживает. Я говорю себе, что он всего лишь мелкий мучитель. В конце концов у каждого бывают плохие дни.

Я — герой и храбрец (по крайней мере так считает моя семья). Я знаю, что все опять будет в порядке. Мама и папа всегда это говорят.



## Дорогие родители!

Цель этой брошюры — помочь вам и вашему ребенку научиться жить с периодической болезнью. Будучи родителями ребенка, страдающего хроническим заболеванием периодической болезнью/FMF\*, вы сталкиваетесь с самыми разными вопросами, касающимися того, как следует справляться с этим заболеванием: почему так важно следовать указаниям врача, даже если они иной раз являются причиной недомогания? Должен ли ребёнок делиться своим опытом с друзьями? Что делать при эмоциональных нагрузках? Я советую вам для начала прочитать эту книгу вместе с вашим ребенком в приятной и успокаивающей обстановке. Пусть ваш ребенок будет рядом с вами. Вы можете посадить его себе на колени. Эта книга послужит путеводной нитью, чтобы вы смогли открыто поговорить с ребенком о том, что он думает о болезни и как он ее ощущает. Ваш ребенок сможет во время чтения представить себя на месте мальчика Артема и почувствовать, что не он один имеет эту болезнь. Прочитав эту брошюру, ваш ребенок сможет понять, что он отличается от других, и найти силы для того, чтобы справиться со своей уникальной ситуацией. Вы можете предложить ему позже самому прочитать эту брошюру с другими важными для него людьми (братьями и сестрами, бабушками и дедушками, друзьями).

Если вы считаете, что ваш ребенок хочет поделиться своей историей с одноклассниками, вы могли бы попросить учителя прочитать эту книгу в классе и поговорить о ней. Эта книга была написана для того, чтобы стать спутником для вашего ребенка — во всех ситуациях и при всех трудностях, связанных с болезнью.

Ноа Шер,  
эксперт по вопросам реабилитационной психологии

ООО «Новартис Фарма», 125315, г. Москва, Ленинградский проспект, д. 70  
Тел.: +7 (495) 967 12 70, факс: +7 (495) 967 12 68. [www.novartis.ru](http://www.novartis.ru).

\*FMF – Семейная средиземноморская лихорадка



У Артема есть особенный друг по имени Эффи, который живет в его теле. Обычно они хорошо ладят друг с другом. Но иногда Эффи задается и делает Артему больно, так что он плохо себя чувствует. Как лучше всего вести себя с таким другом?

Книжка «Мой друг Эффи» написана для таких детей как ты, которые болеют периодической болезнью.

Артем и Эффи напомнят тебе о том, как важна твоя сила воображения. Даже если иной раз будет трудно, у тебя все равно остается твоя фантазия, а это самая лучшая вещь в мире.

Мы надеемся, что тебе понравится эта книга и чудесные иллюстрации в ней.



Книга находится в свободном доступе. Спонсор издания — ООО «Новартис Фарма»

6741 155/GenMed/DIG/0823/0

Материал разработан при поддержке ООО «Новартис Фарма» в целях повышения осведомленности пациентов о заболевании. Информация в материале не заменяет консультацию специалиста здравоохранения. Обратитесь к лечащему врачу.

