

Сергей Игушев

Цепляясь за разум

16+

Сергей Алексеевич Игушев

Цепляясь за разум

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49575501

SelfPub; 2020

Аннотация

Дорогой читатель! Книга написана доступным простым адаптированным языком для того, чтоб человек не терялся в малознакомых научных терминах психиатрии, клинической психологии и неврологии, в которых разбираются только врачи, прошедшие специальное обучение. Работа, может помочь тем, кто сам страдает ментальными заболеваниями, или контактирует с ментальнотрадающими. В статьях также поднимается проблема дискриминации обществом психически больных людей. Кроме того, в книге фигурируют настоящие истории людей. Приятного чтения.

Содержание

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) или шизофрения.	4
Синдром дереализации – деперсонализации. (буду применять аббревиатуру СДД).	11
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) или шизофрения.

Девочке, которая пережила смерть своего любимца поставили шизофрению, из-за того, что она очень часто мыла руки. Одной женщине, с теми же симптомами сделали лоботомию. Что такое лоботомия? Это искусственное удаление или разрушение лобных долей мозга. Сначала для этого делали трепанацию черепа, потом ее усовершенствовали: через глазницу пробивали орбитальную кость и делали манипуляции инструментом, похожим на нож для колки льда, тем самым разрушая связи между лобными долями. Лоботомией из буйного маньяка можно было получить тихого «овоща няшку». Неблагоприятный исход такой операции грозил пациенту «овощное» состояние до конца своих дней или вообще смерть. Ну да ладно, про лоботомию можно почитать в Википедии и других источниках.

Что вообще собой представляет ОКР?

Обсессии – это навязчивые мысли, состояния, мысли-состояния при которых больной чувствует тревогу, подавленность. Мысли могут быть совершенно абсурдными и нелогичными (см. ниже).

Компульсии – навязчивые действия, которые снижают

тревогу, подавленность от обсессивных мыслей. Не путайте с манией, когда больной испытывает удовольствие от к/л действий. Здесь, можно сказать, что компульсиями (действиями), он избегает неприятных эмоций, состояний (тревога, подавленность и т.п.).

ОКР это:

«Болезнь перфекционизма¹». Человек с ОКР, все настолько хочет сделать правильно, до крошечных деталей, что теряет смысл всего дела. Такой человек может «вылизывать» свою комнату, какую-нибудь вещь. Или наоборот: он отделяет макаронину от макароны, когда в комнате «срач». Он может по сто раз в день мыть руки. Кстати это еще и фобическое расстройство заразиться. В принципе ОКР, во-первых, это тревожное расстройство. Но психиатр, из ваших странных рассказов может поставить диагноз – шизофрения². «перфекционизм» – это только одна сторона медали... Полностью этот синдром можно было бы назвать «Все или ничего!». «Я должен все сделать идеальным, или пропади все пропадом!» Появляется такая «биполярность». С одной стороны – куча внимания и энергии к чему-то одному, но, если что-то пошло не так, не имеет смысла дальше ста-

¹ Перфекционизм – в психологии, убеждение, что идеал может и должен быть достигнут, убеждение, что несовершенный результат работы не имеет права на существование.

² Шизофрения – психическое расстройство, сопровождающееся развитием фундаментальных нарушений восприятия, мышления и эмоциональных реакций.

раться. Тут еще подойдет фраза «сгорел сарай, – гори и хата». Чувствуйте основную мысль?

«Боязнь заразиться». Тут уже больше конкретики. Это относится к людям, которые по сто раз в день моют руки. Случай из практики: пациент Н. бывало по 60 раз в день мыл руки. Пациент Д. по 20 минут застревал в умывальной, мыл себе руки, а потом обрабатывал их специальной антисептической жидкостью. Из-за этого они были у него раздражены (до красноты, просто до воспаления). Кто-то боится трогать ручки общих дверей где угодно, например, в транспорте. Тут, довольно таки, конкретные фобические расстройства ОКР.

«Болезнь ритуалов». Ты идешь по улице и пытаешься потрогать все деревья рукой, но так чтобы этого не заметили окружающие, а то сочтут тебя за сумасшедшего, придурка. Заходишь в подъезд, но так чтобы случайно не посмотреть направо, проходя мимо второго этажа. И если ты этого не сделаешь, или напротив – сделаешь что-то лишнее из своего списка, который постоянно обновляется то расплата – депрессия! С тревогой, *дереализацией*³ или без. Такие страхи, состояния и такое поведение можно назвать АБСУРДНЫМ, с точки зрения постороннего наблюдателя. Да и сам человек с таким расстройством может считать себя сошедшим с ума,

³ Дерееализация – (аллопсихическая деперсонализация) – нарушение восприятия, при котором окружающий мир воспринимается как нереальный или отдалённый, лишённый своих красок.

ненормальным!

«**Болезнь сомнений**». «Патология нерешительности». Или еще можно назвать «Синдромом буриданово осла» (я так назвал). Это притча про осла, который не мог выбрать, какую копну сена ему съесть, и в итоге, умер от голода. То же самое случается с паталогически нерешительным человеком с ОКР. Он будет метаться от одного решения к другому, так и не придя к окончательному решению, или придя, но слишком долго. Это то состояние, когда каждое решение кажется неверным! Еще это называют «аналитическим параличом, эмоциональным ступором».

Обсессивно-фобические расстройства: вот ты выходишь из дому и проверяешь, везде ли выключен свет, выключен ли газ, закрыты ли все окна. И так проверяешь все по несколько раз. Вроде все сделал, перепроверил. Выходишь из дому, закрываешь на ключ дверь, делаешь пару шагов вниз и вот, бац! Тревожная мысль – а хорошо ли я закрыл дверь? (на два ли оборота, вообще ли закрывал?) Возвращаешься, дергаешь ручку двери – закрыто, снова вставляешь ключ, открываешь, затем снова закрываешь дверь (на 2 оборота). Дергаешь еще несколько раз ручку, и так может быть по несколько раз. Случай из практики: гражданин Н. все время опаздывал на работу, так как по несколько раз возвращался домой и все перепроверял.

И вот подумайте, что скажет психиатр человеку с такими жалобами? Привет шизофрения. Вообще, я бы ни в ко-

ем случае не стал проводить четкую грань между психическими заболеваниями. И между нормальный/ненормальный. Хотя бы возьмем ту же самую шизофрению, которую ставят психиатры человеку с ОКР. И шизофрения (и пр. псих. расстройства) это не грипп или ОРЗ! Нельзя говорить, точно он у тебя есть или нет.

Шизотипическое расстройство. Оно же вялотекущая шизофрения. Диагноз, по которому в советском союзе «закрывали» в псих. больницах политически-неудобных.

В такой форме ОКР может перерасти в бред магического воздействия. Человек может думать, что проклят, что кто-то наложил на него порчу. Видя числа домов и привычную обстановку, больной ОКР может думать, что это какой-то знак свыше, предзнаменование.

История Шервида Нуланда. Это история о хирурге, заболевшем депрессией, а потом навязчивостями до такой степени, что ему хотели сделать лоботомию (см. выше). Но его спасла электросудорожная терапия⁴ (ЭСТ).

Как начиналось, вкратце: Шервид пытался спасти свой рушащийся брак. Но в итоге ничего не получалось. Так день за днем нарастала его депрессия. Пока он не попал в острое психиатрическое отделение. Кроме депрессии начались сильнейшие навязчивости по-типу шизофрении. «Ви-

⁴ ЭСТ – метод психиатрического и неврологического лечения, при котором эпилептиформный большой судорожный припадок вызывается пропусканием электрического тока через головной мозг пациента с целью достижения лечебного эффекта.

дя какие-то числа, я впал в жуткое отчаяние, и начинал делать ритуальные действия»-как сам он рассказывает о себе. Медикаменты не давали ремиссии. И, в конце концов, собрался консилиум врачей по поводу лоботомии. Но один молодой парень посоветовал назначить Шервиду курс ЭСТ. Тем самым сохранив ему достойную жизнь.

Депрессия – отдельная тема. Слово для человека никогда не страдавшей ею, это всего лишь значения плохого настроения. Но депрессия – это не только мучительное психическое заболевание, но и физическое и биологическое. Вот слова вменяемых уважаемых людей, переболевших депрессиями«...депрессию можно сравнить с очень сильной физической болью по своим страданиям...». депрессии бывают конечно же разными: для одних это легкая апатия, для других – просто невозможность встать с кровати..сделать что-то мало-мальское.

ОКР может сопутствовать с такими расстройствами, как тревожное, депрессия, циклотимия/ биполярное аффективное расстройство, дистимия, синдром дереализации-деперсонализации⁵ (см. википедию)

Эта статья написана человеком, с диагнозом обсессивно-компульсивное (ананкастное) расстройство личности, страдающего депрессиями, перепадами настроения, тревож-

⁵ Деперсонализация – расстройство самовосприятия. При этом синдроме собственные действия воспринимаются как бы со стороны и сопровождаются ощущением невозможности управлять ими. Утрата чувства собственного «Я».

ными расстройствами. Выражаю сочувствие людям, с такими же душевными заболеваниями.

Кто подвержен ОКР: это могут быть люди со слабой психикой, вообще со слабой нервной системой. Могут быть мнительны, тревожны и депрессивны, склонные к постоянным сомнениям. Вообще – психастеники.

Помните, что ОКР подвержены люди с высоким интеллектом.

Синдром дереализации – деперсонализации. (буду применять аббревиатуру СДД).

Дереализация. Ощущение нереальности. Как будто мир представляется в очень странном свете. Предметы кажутся не естественными. Часто *дереализация* сопровождался тревогой и депрессией. А точнее говоря, СДД появляется вместе с тревогой, сильной депрессией, паническими атаками. Чувствуешь себя не в своей тарелке, и это ощущение обострено. Обостренное ощущение «со мной что-то не так.

Деперсонализация. Состояние «я-не я». Иногда кажется, что конечности не принадлежат тебе. Кажется, что пропадают руки или ноги. Кажется, что ты не привязан к своему телу. Ощущается пустота в голове.

Из-за такого синдрома даже не вписываешься в дверные проемы, натыкаешься на препятствия. Начинает шатать. Даже походка становится своеобразной (медленной и неестественной). Начинается синдром «механического человека» это когда все твои движения не естественны, а резки и «механичны». Становится трудно соображать. Все забываешь, очень рассеян. Окружающие думают, что ты ненормальный или наркоман.

По моему мнению, СДД характерен людям с нормальным

или повышенным интеллектом. Мнительным, склонным к ипохондрии. Чрезмерно самокритичным. Особо жалко таких людей, которые не понимают, что вообще с ними происходит.

СДД может быть мучителен при тревоге, депрессии, панической атаке, да и сам по себе. Он может сильно пугать. Часто тревога, депрессия и СДД идут одним тяжелым состоянием.

СДД может быть даже приятным. Например, в кайфе, под действием наркотиков.

Люди с СДД могут с большим трудом описывать свои симптомы, так как они сами не могут понять, что с ними происходит. Бывает, люди вообще не понимают, что чувствуют. Ни грусти, ни тревоги, а просто, какое-то дисфорическое⁶ состояние. Некоторые даже не могут отличить физическую боль от душевной. Такое расстройство называется алекситимией (затруднение в определении и описании собственных эмоций; затруднение в различении эмоций и телесных ощущений).

СДД в кино: советую посмотреть фильм «Беспомощный» 2007 года. Сюжет вкратце: у главного героя, после курения травки, началась деперсонализация.

СДД лечится противотревожными, антидепрессантами,

⁶ Дисфория – форма болезненно-пониженного настроения (антоним слова «эйфория»), характеризующаяся мрачной раздражительностью, чувством неприязни к окружающим.

но в первую очередь психотерапией.

Апатическая депрессия или простой тип шизофрении.

История. Молодой человек 23-х лет обратился с вопросом психиатру: что у него, апатическая депрессия или простая форма шизофрении. Врач определенного ответа не дал.

Хочу сказать главное, что шизофрения, как и любое психическое расстройство не имеет четких граней. Это не грипп или перелом ноги. Точно он есть или нет. *Поэтому душевные заболевания не бывают в чистом виде!!!*

Вообще шизофрения проявляется в двух наборах симптомов:

Первая – основная, это **продуктивная** (появление симптомов). Это бред, галлюцинации, расстройство сознания. При этом, больной может утрачивает связь с реальностью. Может быть «словесная крошка» или шизофазия (фразы строятся правильно, однако не несут никакой смысловой нагрузки, а содержание речи соответствует содержанию бреда).

И **негативная** (или дефицитарная). Проявление: апатия, безразличие к окружающему миру к собственному виду, «эмоциональное оупение», слабость, абулия – «парализация» силы воли, безволие.

В общем, потеря «энергетического потенциала». В тяжелых случаях это называют апато-абулический синдром (или дефект). Такие больные могут все время лежать в постели или сидеть на одном месте. Не мыться не бриться, не стричься и не чистить зубы. Если больной ходит под себя, то это

уже можно назвать кататоническим⁷ ступором.

– **аутизм** – «уход в себя». Больной прекращает контактировать.

– **ангедония** – потеря способности получать удовольствия от ранее приятных вещей. Ангедония может быть как при депрессии так и при шизофрении и пр. псих. заболеваний. При депрессиях может теряться чувство удовольствия не только от любимых дел, но и просто от еды.

Простой тип шизофрении – это форма, при которой преобладает главным образом негативная симптоматика.

Депрессия очень схожа с шизофренической «негативкой». Человек также может днями валяться в постели, не ухаживать за собой, ни с кем не разговаривать... т.е все проявления негативной симптоматики при ш. НО в отличии от нее, больной проявляет КРИТИКУ к себе (хотя и бывают психотические депрессии с бредом (больной думает, что виноват во всех несчастьях мира, или например говорит, что его внутренние органы сгнили), такое еще называют депрессивным психозом или мрачным помешательством). Ему все это не нравится, он может испытывать сильные страдания.

При апатической депрессии на первый план выходит апатия, ангедония а не подавленность. О чем я вообще хочу сказать: непосвященные люди слышат в слове «шизофрения» что-то очень страшное, невиданное, тяжелое, серьезное. Для

⁷ Кататония – [психопатологический синдром](#) (группа симптомов), основным клиническим проявлением которого являются двигательные расстройства.

них это синоним сумасшествия. И наоборот, в слове «депрессия» что-то простое, обычное, синоним слову «хандра», «психический насморк». В своей статье я хочу сказать, что при одних и тех же симптомах могут поставить как «обыденную» депрессию, так и страшное слово для всех – шизофрению.

Тревожно-депрессивное расстройство (ТДР) или слабоумие.

Начну с истории. Гражданка М. 73-х лет начала проявлять признаки старческой деменции: а именно полную замкнутость, не отвечала на вопросы, перестала совсем выходить на улицу, сильно снизились память и внимание, большую часть времени проводила в постели, даже не выходила поесть. Домочадцами на дом был приглашен врач, который и определил у женщины тревожно-депрессивное расстройство, а не деменцию⁸.

Давайте разберем, а почему пожилой женщине с ТДР, родные определили старческую деменцию, или по – простому начало старческого маразма:

Депрессия. Для людей, не испытывавших ее никогда, и без знаний об этом состоянии, это просто плохое настроение. На самом деле это не только болезненное психологическое страдание (ужасное настроение, моральное страдание, чувства

⁸ Деменция – приобретённое [слабоумие](#), стойкое снижение познавательной деятельности с утратой в той или иной степени ранее усвоенных [знаний](#) и практических [навыков](#) и затруднением или невозможностью приобретения новых.

самообвинения, мысли о самоубийстве порой), но и неврологическое (сильное ослабление памяти, внимания, способности принимать решение), и физиологическое (потеря жизненных сил и энергии, болевой синдром), и даже биологическое (потеря аппетита, снижение либидо, перерастание в физические заболевания («все болезни от нервов»)).

Вот слова одного верующего и вполне вменяемого и уважаемого человека:

Термин "депрессия" обычно используется для обозначения плохого настроения, подавленности, грусти и многие просто не знают, что в медицине депрессией называется крайне тяжелое, жестокое и часто смертельное заболевание.

(На счет смертельности, хочу сказать такое, что многие люди в древности, до изобретения антидепрессантов, уходили из жизни не только из-за самоубийства, но и из-за истощения организма (они всего-навсего отказывались есть)).

«Депрессия. Звучит нестрашно. Но на самом деле, по моему глубокому убеждению, ЭТО ХУДШЕЕ, ЧТО ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ИСПЫТАТЬ В СВОЕЙ ЖИЗНИ.

Это адские, почти непереносимые муки. Любой, кто имел несчастье их испытать, согласится, что при наличии выбора он предпочтет терпеть ЛЮБУЮ, САМУЮ СИЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ БОЛЬ.

А если кто-то скажет, что мне просто не приходилось испытывать по настоящему сильной физической боли, то он ошибается. Приходилось. И я знаю о чем говорю.»

Здесь автор строк конечно же преувеличил, говоря о предпочтении самой сильной боли (например болевой шок, от которого теряешь сознание). В этом я с ним не согласен. Но в том, что по страданию в тяжелых случаях депрессия соразмерна с сильной изматывающей физической болью, это да.

Еще есть такая вещь, что человеку с физическими заболеваниями выражается сочувствие, а с психическими его могут даже просто застыдить, и надавать дурацких тривиальных советов (например «соберись»), делая ему только хуже.

Депрессий есть много видов, например.

Дистимия – хроническая субдепрессия⁹, здесь как раз можно сказать о хроническом плохом настроении.

Маниакальная депрессия, – это особый вид депрессии, который раньше называли маниакально-депрессивный психозом (МДП), сейчас называется биполярным аффективным расстройством. Это когда, некоторый период депрессии со временем превращается в состояние обратное ей – мании/гиппомании (эйфория, состояние повышенного настроения, огромный прилив сил).

Мания может достигать эффектов эйфории как наркотик. В таких состояниях люди порой делают совершенно необдуманные поступки как наркоманы в состоянии опьянения (например, катаются голыми на велосипеде по улице, называют себя богами, сидят на перилах крыш многоэтажных домов,

⁹ Субдепрессия – малая депрессия. Депрессивное состояние, не достигающее по тяжести до диагноза большое депрессивное расстройство.

легко вступают в сексуальные связи с незнакомыми личностями). В меньшей степени выражены мании, это гипомания¹⁰ (больные берут в кредит крупные суммы денег, увольняются с работы, спят по 3-4 часа в сутки).

Многие люди говорят, что не любят состояние мании, так как она даже некоторым не приносит удовольствия, а только раздражение и эмоциональное возбуждение. Зато состояние гипомании любят многие люди с БАР.

¹⁰ Гиппомания – малая мания не достигающая психоза. Сильно повышенное настроение, при котором человек вменяем.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.