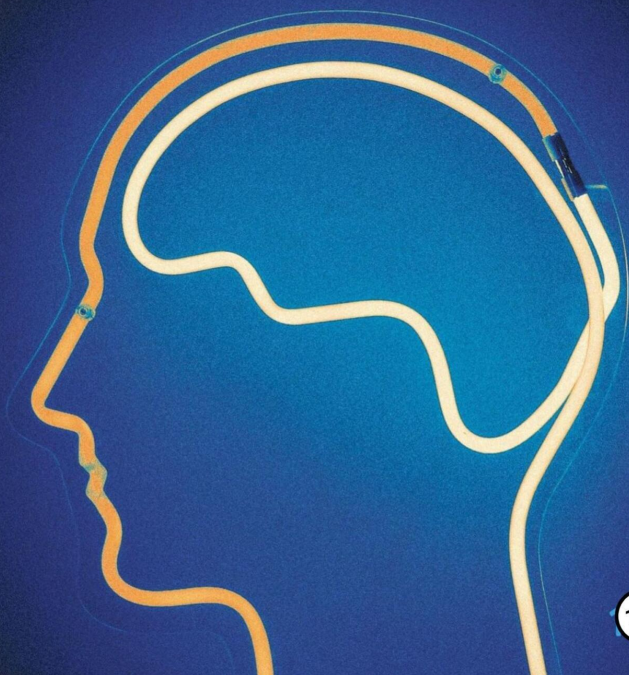


АЛЕССАНДРО

# КАК БОРОТЬСЯ С ШИЗОФРЕНИЕЙ?



18+

# **Алессандро**

# **Как бороться с шизофренией?**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64004272](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64004272)*

*SelfPub; 2023*

## **Аннотация**

Личный десятилетний опыт лечения от шизофрении на пути к подлинному счастью. (18+)

# Содержание

Предисловие	8
Учитесь на моих ошибках	8
Глава 1. О шизофрении от первого лица	10
Родственникам и близким	10
У меня не было того, что считают сумасшествием	10
Я не могу заставить себя делать некоторые вещи	12
Я мало выхожу из дома и редко вижусь с людьми	13
Случайным читателям	16
Я никогда не нарушал законы и не хотел этого	16
У меня нет телесных болезней, кроме бронхита	18
Я был одарённым ребёнком и достаточно умён	19
Страдающим от болезни	22
О нас ходит очень много мифов из-за незнания	22
Нас могут отвергать за сам факт шизофрении	23
Я борюсь с предрассудками в наш адрес	25

как могу	
Глава 2. О профилактике шизофрении	28
Родственникам и близким	28
Я считаю, что болезнь начинается из-за стресса	28
Мне следовало общаться с похожими на меня	30
Требования к ребёнку должны быть растущими	31
Тем, кто в группе риска	34
Могло быть лучше, если бы я не менял окружение	34
Могло быть лучше, если бы я слушал окружающих	35
Я должен был понимать искренние намерения людей	37
Глава 3. Как понять, что начались проблемы	39
Родственникам и близким	39
Задумайтесь, если интересы сильно отличаются	39
Сумасшествие и здоровая вера в метафизику	41
Мимика страдальца и напряжение без повода	43
Тем, кто в группе риска	45
Ощущение: «Что-то не так, я какой-то не	45

такой»	
Ощущение: «Никто не знает, что со мной не так»	46
Рассказывайте о проблемах своим родственникам	48
Глава 4. Как понять, что человек в психозе	51
Родственникам и близким	51
Разделяйте житейское и научное понятие психоза	51
«А как?» – открытые вопросы для выявления бреда	53
В психозе нет ощущения пространства и времени	54
Страдающим от болезни	57
Я успел получить некоторые знания о психозах	57
Задумайтесь, если на вас смотрят с непониманием	58
Задумайтесь, если психиатр считает вас идиотом	60
Конец ознакомительного фрагмента.	62

# Алессандро

## Как бороться с шизофренией?

Учёному-благотворителю Р., который спас меня от полного разрушения, а также помогает и поддерживает уже двенадцать лет,

Маме, моей настоящей матери-героине, которая уберегла от падения во всём и которую я искренне люблю, несмотря ни на что,

Дедушке и бабушке, которые очень помогают, а также живут вместе более полувека и поэтому дают пример крепкой любви и семьи,

Девушке мечты О., которая ставит меня на ноги почти шесть лет и глядя на которую я хочу жить вечно, в чём недавно признался ей,

Профессору психиатрии, который вытаскивал меня из болота семь лет, а также попросил участвовать в моём лечении психотерапевта Т., психиатра Р. и других специалистов,

Психотерапевту Т., которая героически помогла мне стать счастливым и целостным человеком вопреки всему,

Психиатру Р., который сейчас терпеливо курирует моё лечение и добился прорыва в нём, назначив действующее вещество арипипразол,

Врачу от бога А., а также заведующему отделением дневного стационара, которые поставили меня на ноги, поменяв схему лечения, но оставив арипипразол,

Заведующей отделением психоневрологического диспансера Е., которая дала направление к этим врачам, а также уважительно относится к пациентам,

Верным друзьям К., Д. и Р., которые сами завязали отношения и долго терпели мой характер, пока он не стал приемлемым для всех,

Учёным Н., Е. и М., которые всячески помогают и поддерживают уже десять лет, а также иногда почитывают мои бумажные книги,

Моему нестигаемому желанию выздороветь от шизофрении вопреки вообще всему

С чувством благоговения и слезами на глазах посвящаю эту книгу

# **Предисловие**

## **Учитесь на моих ошибках**

Я страдаю от шизофрении. Это очень тяжёлое состояние, которое и в третьем тысячелетии вынуждает жить вопреки всему. Подробно мой путь к благополучию и даже счастью описан в автобиографии «Я сделал это! От шизофрении к оранжевым шнуркам». Очень надеялся, что читатели услышат за искренними строками той книги крик души: «Я безопасен! Умён! Полезен обществу!» Увы, каждый понял историю моей жизни в меру готовности к таким вещам.

Цель моей новой книги – уберечь других пациентов с шизофренией и их родственников от ошибок. Понимаю, что на чужих ошибках люди не учатся, а советы никто не слушает. Однако хотя бы возьмите на заметку то, что написано далее. Я поделился десятилетним опытом лекарственного и психотерапевтического лечения у лучших врачей города. Буду рад, если такая откровенность пойдёт на пользу читателям. У меня есть детская мечта: чтобы у всех всё было хорошо. А уж у коллег по несчастью-то... Жизнь одна! Даже если вы столкнулись со страшными лабиринтами шизофрении, шанс по-прежнему остаётся. Лишь двигайтесь к здоровью, а не в дру-

гую сторону.

# **Глава 1. О шизофрении от первого лица**

## **Родственникам и близким**

### **У меня не было того, что считают сумасшествием**

В глазах широких масс страдающие от шизофрении – это агрессивные безумцы, которые вытворяют что-то из ряда вон выходящее у всех на виду. Например, бросаются на окружающих или разводят костёр прямо у себя на балконе. Этот образ очень хорош для кассовых фильмов и художественных книг, но не соответствует действительности. Шизофренией болеет немало людей, и если каждый будет так себя вести, то придётся переоборудовать все больницы в психиатрические. Вот и у меня никогда не было того, что считают острым психозом. С ума сошёл незаметно для других, хотя странностей было достаточно ещё с начала средней школы. Именно тогда я будто разучился читать, хотя прежде очень любил. Затем перестал слушать на уроках и скатился до троек. Замкнувшись, стал уходить в мир фантазий, которые в юности пре-

вратились в бред. Я рос вовсе не агрессивным, а тихим сумасшедшим. И в моём омуте не водились черти! Ну или водились – добрые и хорошо воспитанные. Даже родители не понимали, что происходит, вот никто и не может определить время начала расстройства.

Профессор психиатрии, который позже лечил меня семь лет, однажды сказал, что могут быть любые симптомы. Я тогда немного испугался: «Это что же, буду бегать голым по улице и кричать что-то нечленораздельное?» Всё вышло по-другому. Манифестный период шизофрении, который и увидел учёный, тоже проходил безобидно для окружающих. Я всё бросил по своему желанию: в пятый раз отчислился из университета, уволился из небольшой компании, где зарабатывал на карманные расходы, удалил всех из социальной сети. Стал подолгу бродить по городу безо всякой цели и кататься в общественном транспорте туда-сюда. Со стороны казалось, что я обыкновенный бродяга. Это и было состояние психоза. В людях я стал видеть «рабов системы» и «агентов системы», причём в самом буквальном смысле. Но не пытался защитить первых и не нападал на вторых. Лишь уходил ото всех подальше. Ну и где здесь привычный образ сумасшедшего? Диагноз «шизофрения» был поставлен мне на всех уровнях, в том числе на международном, так что рассказываю именно про эту болезнь.

## **Я не могу заставить себя делать некоторые вещи**

Сегодня я страдаю вовсе не от тех проблем, которые по незнанию считаются последствиями шизофрении. Далёкие от этой темы люди думают, что расстройство заключается в бреде и галлюцинациях. Это не так! В интервью психиатры указывают как раз на эти симптомы, хотя их может вообще не быть. Про главное же говорить не очень любят. Суть болезни в сильном снижении энергии, активности и общительности. Когда человек вообще из дома не выходит – его дела не очень! И я считаю, что врачи специально умалчивают об этом. Ведь если широкие массы узнают про негативные симптомы шизофрении, то могут увидеть в любом замкнутом и странном домоседе психически больного, даже если он здоров. И таким людям станет сложнее жить в обществе. Одним скажи, а у других начнутся проблемы. Но моя книга не центральный телеканал, и я описываю ситуацию такой, как она есть. И моим читателям я скажу, что больше всего жалею на невозможность заставить себя делать что-либо. Это не означает, что вообще ничего не делаю. Суть в отсутствии воли: живу «как повезёт».

Современные нейрорептики давно подавили у меня бред и слуховые галлюцинации. «Голоса» ещё бывают, но в самых стрессовых ситуациях, от которых я себя всячески ограж-

даю. Этот симптом не является проблемой. А вот отсутствие воли ещё как является! И вот что я понимаю под этим. Когда здоровому человеку не хочется чем-то заниматься, но надо, вряд ли он будет без конца откладывать. Думаю, пройдёт какое-то время, и он потихоньку приступит к делу – то есть может себя заставить. Это и есть воля, и здоровым людям здесь не нужно никакого везения. Ну а мне без него никуда, потому что заставить себя как раз и не могу. Если не повезёт, то я вообще не начну делать необходимое. Например, нужно помыть посуду на кухне. Могу несколько раз подходить к раковине и снова уходить прочь, весь в сомнениях, у которых совсем уж нездоровый оттенок. То понос, то золотуха, что называется, и это касается любых дел, а не только домашних обязанностей. Однако если занимаюсь творчеством, то всё в порядке. Вот появилась идея написать эту книгу, и я без конца сижу перед экраном монитора.

## **Я мало выхожу из дома и редко вижусь с людьми**

Обжигающего желания встречаться с кем-то у меня нет. Больше всего времени провожу с телефоном или ноутбуком. В окружении других тоже могу бесконечно смотреть в экран, особенно если рядом два человека. В этом случае мне становится не по себе, потому что чувствую себя лишним. Общаться стараюсь онлайн, а звонкам предпочитаю сообще-

ния. Людей, с которыми переписываюсь, немного, зато все переписки постоянны. Контакты в социальных сетях и мессенджерах измеряются несколькими десятками, а больше мне и не нужно. Причём я не со всеми знаком лично, а добрая часть собеседников годится мне в родители. С людьми гораздо старше я завязывал отношения с юности. С ними комфортнее, потому что они лучше понимают. Все мои профили в интернете анонимны и скрыты настройками. Когда спрашивают, чем именно занимаюсь там, ответить непросто. Поскольку чаще всего – ничем. Могу по кругу открывать почту и социальные сети, обновлять популярные сайты. Телевизор я не смотрю вообще и в компьютерные игры не играю. Зато много слушаю музыку – за день может набежать до двухсот композиций, а в среднем – пятьдесят шесть.

Тем не менее я не против общения со своими друзьями, но для этого приходится очень постараться. Беспечные годы давно позади: у ребят много работы и семейных хлопот. С каждым из них мы встречаемся не чаще, чем раз в несколько месяцев. Ещё я пытаюсь выбираться на природу или ходить на выставки и драматические спектакли по выходным. Однако потом могу проводить время дома и до следующей субботы. Дело в том, что я совсем не чувствую, что нужно быть активнее – хватает и того, что уже есть. Для моего нынешнего психиатра это головная боль, наверно. Он говорит, что после начала приёма третьего нейрорептика моя шизо-

френия перестала нарастать, но и лучше пока не становится. Думаю, специалист очень удачно подобрал новое лекарство – действующее вещество арипипразол. Принимаю его примерно два с половиной года. Без него склонность к затворничеству могла только расти. А там и до исхода болезни было бы недалеко. Я рассказал всё это для того, чтобы показать, как сильно настоящая шизофрения отличается от её расхожего образа в массовой культуре.

# **Случайным читателям**

## **Я никогда не нарушал законы и не хотел этого**

Пару лет назад один социологический опрос показал, что страдающих от шизофрении считают опасными для других людей. Намёки и даже указания на то, что все мы асоциальны, бывают в некоторых средствах массовой информации. Но на то она и массовая! После беседы с ведущим профессором психиатрии я понял, что прямой связи между шизофренией и агрессивным поведением не существует. Всё зависит от характера и воспитания человека, а не от болезни. Поделюсь с вами своим опытом. Я никогда не нарушал закон или общественный порядок, даже во время самых тяжёлых переживаний. Например, когда был в психозе и воспринимал окружающий мир как чуждый и враждебный для себя, желания участвовать в потасовках или тем более начинать их – не было. Да мне это даже в голову не приходило и не могло прийти! Наоборот, хотелось спокойствия и уединения. А в том, что некоторые пациенты смешивают с чем-то свои лекарства или вообще остаются без диагноза или лечения и это приводит к опасным последствиям, нет моей вины. Почему я должен сталкиваться из-за них с социальной стигмой

и неприязнью многих?

Однажды в конце нулевых на меня напали в удалённом районе, а я и не пытался защитить себя самостоятельно. Держал руки хулиганов, чтобы не получать удары, и ждал помощи. Через несколько лет, когда записался в секцию самбо, тренер говорил: «Ты не бьёшь, а гладишь боксёрскую грушу». На её месте необходимо было представить кого-то, кто очень обидел в детстве, но я не смог никого вспомнить. До сих пор не применил полученные на тренировках навыки, хотя прошло уже столько лет. Ну а некоторые товарищи по той секции давно попали в неприятные истории. Я же за всю жизнь был в полиции дважды, и то в качестве потерпевшего – оба раза по поводу кражи телефона. В те времена телефоны крали, кажется, у всех. Поэтому не знаю, что происходит в отделениях, да и не интересно – очень далёк от всего этого. Скажу больше. До сих пор понятия не имею, где люди покупают запрещённые вещества, а ведь мне уже за тридцать. Никогда не пробовал ничего такого и не собираюсь. Совпадают ли мои воспоминания и описания с расхожим образом страдающего от шизофрении? Характер и воспитание у всех различаются, и болезнь тут ни при чём.

## **У меня нет телесных болезней, кроме бронхита**

Психиатры могут интересоваться результатами обследований и анализов, совсем не связанных с мозгом и остальной нервной системой. Но это не значит, что у всех страдающих от шизофрении есть телесные заболевания, а тем более тяжёлые. Скажу вам больше. Некоторое время назад я согласился испытывать на себе новейшее лекарство. Для этого необходимо было сделать полное обследование организма, чем занялась крупная западная фармкомпания. Всё заметно отличалось от осмотров «для галочки» и поверхностных медкомиссий. Мои анализы возили в другую страну, а все данные были засекречены, и это исключало человеческий фактор. Полведра крови выкачали!.. Результаты пришли месяца через полтора-два. Оказалось, что я действительно не болею ничем, кроме хронического «бронхита курильщика», который сам и указал при заполнении анкеты. Ну ещё не мешало бы сбросить лишний вес. И зрение с годами ослабевает, но это ведь часто случается. Во всём остальном здоровье отличное, хотя я курю около шестнадцати лет и около десяти — пью очень много кофе.

Время, когда я пристрастился к сигаретам, нельзя отнести к тяжёлым периодам шизофрении. Согласно учебникам, её

тогда вообще не было. Это я виноват, ума не хватило, а родители и учителя не досмотрели. А вот литры кофе появились, стоило только моему профессору психиатрии назначить нейрорептики. Например, очень «грузил» рисперидон, который я принимал семь лет. И зерновой кофе помогал спать меньше, чем тринадцать часов в сутки. Ну спасибо!.. Переживаю, что вредные привычки не приведут ни к чему хорошему, но пока организм справляется, а ведь я уже не мальчик. Бросить курить пробовал как в той расхожей фразе – сто раз. Нет ничего проще! Получалось курить «по часам», то есть несколько раз в день. Однако через какое-то время всё становилось как прежде. У меня давно нет воли, и я не могу заставлять и принуждать себя. Рука сама тянется к сигарете, как бы странно это ни звучало. Несколько раз ставил перед своим профессором эту проблему, но он ничего не смог придумать. А однажды махнул рукой и сказал: «Ладно, курите и пейте свой кофе...»

## **Я был одарённым ребёнком и достаточно умён**

Сколько раз слышал, что другие считают меня глупым из-за болезни и по важным вопросам никто даже разговаривать не будет. Ну что же... Когда я был совсем маленьким, родители и друзья семьи быстро пришли к выводу, что перед ними вундеркинд. Хотя я и не мог заговорить до двух с поло-

виной лет, однажды прорвало. Став невероятно болтливым мальчиком, в три я сочинил своё первое стихотворение. А в четыре сам научился читать, лишь спросив у мамы, что означают те или иные буквы. Сначала обложился детскими энциклопедиями, а потом и юношескими романами, причём проглатывал их сотнями страниц в день. К шести сам научился считать в пределах тысячи. Благодаря этим талантам поступил в одну из лучших гимназий города. В официальных документах было написано, что я одарённый ребёнок. Как же приятно было получать подарки от мэра! Это были туристические поездки по стране. А сколько грамот до сих пор хранится... К пятому классу перед окружающими была детская версия «ходячей энциклопедии», думаю. Но она так и не стала полноценной.

Шизофрения, которая, по моему мнению, началась именно после перехода в среднюю школу, разрушила многое в жизни, причём навсегда. Я не очень хорошо помню детали, потому что те времена были давно. Помню всё же, что будто разучился читать и больше не мог слушать учителя на уроках – начал постоянно витать в облаках. Видимо, потому, что было трудно сосредоточиться. И всё же ум сохранился и в те годы, и в тяжёлые периоды болезни. Когда началось лечение у профессора психиатрии, он писал в медицинских документах про развитый интеллект. А в личных беседах называл меня неглупым человеком. Ну уж по сравнению с ним-то!..

Однако рисперидон, который он назначил, сначала давал не лучший эффект. Сказать по правде, я стал таким дураком... Например, при насморке и кашле приходил в поликлинику и спрашивал в регистратуре, как называется врач, который это лечит. А затем уточнял, где его можно найти. Люди крутили у виска, но постепенно в голове всё восстановилось. Сегодня я пишу книги и могу задать вопрос серьёзным учёным, в том числе зарубежным. И надеюсь, что они видят во мне того, чей интеллект стоит минутки-другой внимания.

# **Страдающим от болезни**

## **О нас ходит очень много мифов из-за незнания**

О нашей болезни многое придумывают, а больше всего мифов родом из далёкого прошлого. Всё это ведёт к так называемой социальной стигме, то есть наклеиванию на нас ярлыков, как правило, негативных. «Он не может водить машину!» «Его нельзя брать на работу!» И даже: «С ним нельзя создавать семью!» Большинство таких предубеждений о нас не имеют под собой основы. Я знаю страдающих от шизофрении, которые и здоровых детей растят, и плодотворно работают, и аккуратно ездят. Думаю, что в прошлом веке, когда психиатрия вряд ли соответствовала канонам мировой медицины, наши же бабушки и дедушки любили посплетничать об очередном сумасшедшем, за которым приехала скорая помощь. И дальше прямо как в драме «Горе от ума»: кто-то пустил слух, а другие его поддержали. Меньше примеряйте на себя разные выдумки, а лучше вообще этого не делайте. Если кто-то, зная или догадываясь о вашем диагнозе, думает о вас не пойми что, это лишь его мнение. Я бы посоветовал относиться к этому не серьёзней, чем к погоде.

Если соседи или коллеги не всегда рады вам из-за болезни, это больше говорит о них самих. Они могут верить в мифы и наверняка ничего не знают о симптомах шизофрении и связанных с ними проблемах. И людей можно понять: зачем интересоваться этой темой, если она не коснулась их напрямую? Да и психиатры не расскажут в интервью многого, ведь они придерживаются врачебной этики. Поэтому не все знают, какие выдающиеся личности страдали от шизофрении в прошлом. Их открытия и изобретения до сих пор помогают нам жить, а плоды творчества – жить с удовольствием. Вспомните гениального профессора математики Джона Нэша, нобелевского лауреата. Его теория игр изменила немало научных представлений о мире. Каждый год я пересматриваю биографическое кино о нём – «Игры разума». И всегда в конце, когда Джону вручают премию, катаюсь по полу в стонах и агонии: «Я тоже могу! Могу так!» Сделал выбор верить в себя и приносить пользу другим людям, несмотря ни на что. Рон Ховард, режиссёр упомянутого фильма, даже получил от меня письмо с просьбой экранизировать мою автобиографию.

## **Нас могут отвергать за сам факт шизофрении**

Во время тяжёлых периодов моей шизофрении люди говорили о «проблемах с головой» и избегали меня, кажет-

ся, только на основании этого. Было очень трудно завязывать дружеские и романтические отношения. Да что там!.. Практически невозможно. Вам это тоже может быть знакомо. Помните, что болезнь сама по себе вызывает предубеждения и социальную стигму. Когда другие сторонятся, скорее всего, дело не в вашей личности или чертах характера. Надеюсь, что вы добрый и заботливый человек, приятный для многих. Как хорошо, если так и есть!.. Однако это не всегда имеет значение для тех, кто видит проблему в психических заболеваниях. Такие люди, скорее всего, недостаточно толерантны и эмпатичны. Переубедить их вряд ли получится, да и не нужно – насильно мил не будешь. Как не стоит пытаться и изменить себя, это невозможно. С вами и так всё в порядке! Просто лечитесь как следует. Когда-то я решил, что аккуратный приём лекарств «по часам» – это главное в жизни. И вскоре у меня появились трое верных друзей, для которых шизофрения никогда и не была проблемой.

Рассказывать ли о своей болезни другим людям? Вы сами должны принять решение, ведь вы знаете тех, с кем общаетесь. Со всеми подряд точно не нужно делиться – могут неправильно понять. Однако есть примеры публичных выступлений, в которых спикеры приводили подробности шизофрении от первого лица. Например, профессор психиатрии и юриспруденции с тремя высшими образованиями Элин Сакс во время своего TED Talk. Я думаю, что у неё аб-

солютный внутренний стержень. Кстати, она была признана гением, однако остаётся скромным и дружелюбным человеком. Как здорово, что мне удалось совсем чуть-чуть пообщаться с Элин и убедиться в этом. Наверное, она одобрила бы мою давнюю стратегию: постепенно рассказывать о болезни своим знакомым. Шизофрения влияет на все сферы жизни, и, зная о ней, людям проще понимать и поддерживать меня. Они начинают видеть не какого-то неудачника, а того, кто борется вопреки всему. Это стало моим своеобразным «фильтром»: толерантные люди остаются не слишком далеко, а остальные уходят навсегда. Однако я уверен: они ушли бы и без этого...

## **Я борюсь с предрассудками в наш адрес как могу**

Как вести себя с теми, кто уже знает или догадывается о вашей шизофрении? Некоторые вполне толерантны к ней, но для кого-то она может оставаться проблемой. Как здорово, если первых в вашей жизни куда больше!.. По поводу вторых же предлагаю следующее. Было бы очень неплохо показывать на собственном примере, что их негативные суждения о нашей болезни – это небылицы. От меня до сих пор могут шарахаться некоторые соседи, хотя и не знают о диагнозе. Слишком уж я странный, наверное. Всякий раз молча прохожу мимо таких людей, будто равнодушно пожимая

плечами... Да мало ли что может прийти им в голову! Молодой человек в оранжевых шнурках, который идёт домой с авоськой продуктов, наслаждаясь танцевальной музыкой из наушников, очень опасен, конечно. Думаю, что, видя меня таким снова и снова, соседи хотя бы ставят свои привычные предрассудки под сомнение. Я сделал выбор – использовать для этого свою личность. Когда вёл инклюзивный блог, менеджер его платформы однажды написал мне, что изменил своё мнение о шизофрении.

Постепенно в общественном восприятии нашей болезни всё изменится. Люди узнают о ней больше и станут куда лучше относиться к нам. Всё это будет ещё при нашей жизни!.. Я верю! Да что там – я убеждён. Большинство нынешних предрассудков родом ещё из позапрошлого века, но с тех пор прошло столько времени. Вода точит камень. Как страдающие от шизофрении жили тогда и как сейчас? Нам будет ещё комфортнее находить себя среди людей. Но это во многом зависит от нас самих. Психиатры не прикладывают столько усилий по дестигматизации, сколько сами пациенты. Я призываю вас видеть свою социальную ответственность даже в мелочах. Окружающим может быть достаточно второстепенного, чтобы делать выводы о важном. И если у вас музыка из колонок играет на пол-этажа, они будут приписывать вам негативные качества. А уж зная или догадываясь о ваших проблемах с психическим здоровьем, не только сторонить-

ся будут, вероятно. Вот так и появляется социальная стигма. В таких случаях говорят, что кто-то сам создал не лучшее мнение о себе.

# **Глава 2. О профилактике шизофрении**

## **Родственникам и близким**

### **Я считаю, что болезнь начинается из-за стресса**

Я не врач, хотя немножко знаком с научными взглядами на шизофрению. Её причины для теоретиков всего мира – до сих пор загадка. Поделюсь своим мнением о проблеме, оглядываясь на своё прошлое и рассуждая. Однако этот личный опыт нельзя распространить на всех.

Шизофрения начинается тогда, когда человек больше не может справляться с душевными травмами, потому что их количество и сила переходят всякие мыслимые границы. Дело именно в интенсивности. Я вовсе не говорю, что заболит любой, у кого много проблем. Все с ними сталкиваются, это нормально. Представьте лыжную гонку: спортсмены стартовали и стремятся к финишу. Но вдруг у одного из них ломается палка. Ну ничего! Болельщики бросают запасную, и

снова борьба. Но ломается и лыжа, и приходится терять ещё больше секунд. Ну а на спуске бедняга и вовсе падает. О медалях уже можно забыть... Начало шизофрении – это когда лыжник решает сняться с гонки. Может быть, болезнь захватывает жизнь человека по спирали: ещё с проблемами попроще не разобрался, а уже более сложные появляются.

Я не призываю беречь друг друга от стрессов. Это и так понятно. Скажу менее очевидное: помогайте близким с теми вызовами, к которым они пока не готовы. Особенно если прежние проблемы ещё не решены и накапливаются. Я вырос в хорошей семье. Она благополучна и всегда была такой. У мамы два высших образования, бабушка – ветеран труда, а дедушка, кажется, в советские времена знал директоров половины заводов города. Дело тут в другом, думаю. Я совсем не чувствовал в детстве участие мамы тогда, когда нуждался в нём. Может быть, потому, что всегда очень отличался. Это сейчас от родни ничего особо и не нужно, а вот лет двадцать назад!.. Когда мы съехали от бабушки и дедушки, я оказался предоставлен сам себе. Мать вообще не знала о тех проблемах, которые постепенно становились кошмарами сына. Она до сих пор удивляется некоторым моим воспоминаниям. А тем временем палки и лыжи ломались по спирали, но запасные никто не бросал. И в какой-то момент я решил «сняться с гонки». Слишком уж далеко убежали все остальные...

## **Мне следовало общаться с похожими на меня**

Когда я был ребёнком, многие понимали, что перед нами очень талантливый и смышлённый мальчик. Когда пришло время решать вопрос о школе, родители выбрали одну из лучших гимназий города. Думаю, что я проходил туда по любым критериям. Ну а дедушка лишь убедился, что они объективны, пообщавшись с директором. В той школе работали отличные учителя, многие из которых уже давно перебрались в столицу. Думаю, в семье ждали, что такие специалисты раскроют мои таланты и помогут уберечься от проблем, с которыми можно было столкнуться на улице на рубеже веков. Всё и шло хорошо, но в какой-то момент директор сменился. А вслед за этим начали происходить и другие изменения. Постепенно я оказался среди ребят, с которыми мне было сложно найти общий язык. В класс приходило всё больше детей «новых русских». Ну какие у нас могли быть общие интересы? Даже первые телефоны и компьютеры у нас появились с разницей лет в пять. И однажды мне пришлось уйти в школу старого образца с углубленным изучением отдельных предметов, например английского языка. Образование там было не хуже, просто без такого лоска. Некоторые ушли намного раньше.

В той школе я почувствовал, что мы с новыми одноклассниками очень похожи, и со многими подружился. Это были дети из простых интеллигентных семей из рабочих и спальных районов города. У нас было множество тем для общения. Да и не готовыми к отдельным урокам мы стали приходиться как-то... вместе, что ли. И краснели тоже вместе, выслушивая упреки учителя по этому поводу. Я никогда не был таким общительным и даже обаятельным, как в те два-три года. А вот до и после – замыкался в себе без остатка и был занудой и букой. Сейчас шизофрения означает очень сильное снижение моих контактов с другими. Школа, в которой я стал чувствовать себя «среди своих», могла оказаться отличной профилактикой. Предположу даже, что она отодвинула тяжёлые периоды болезни на несколько лет вперёд. А это уже что-то... Но проверить моё предположение не получится, конечно. Люди ищут похожих на себя и стремятся находиться среди таких постоянно. А тому, кто всегда был робким и застенчивым, особенно важно чувствовать, что в нём признают «своего». И признают каждый день, а не моментами. Пусть у всех так и будет.

## **Требования к ребёнку должны быть растущими**

Негативные симптомы шизофрении – это когда из душевной жизни человека что-то пропадает. Например, речь об от-

сутствии воли в моём случае. Ну нет её вовсе!.. Будущая глубина этого симптома может быть обусловлена тем, что ребёнку в период его развития не хватает строгости и растущих требований. Будучи очень способным мальчиком, в школе я начал получать много похвал от учителей и тренеров по фехтованию и шахматам. Какая уж там строгость! Какие растущие требования! Сделал одним из первых то, что нужно, да и дело с концом – необходимости прикладывать усилия не было. Если волю в детях можно развивать, то у меня тренировалась её абсолютная противоположность. В юности я понял, что не могу заставить себя делать что-либо, ну а сейчас проблема усугубилась... Вряд ли такие мысли понравятся одному профессору психиатрии, который читал первые черновики этой книги и написал мне, что она очень хороша как раз своей «абсолютной ненаучностью» – это цитата. Ну что же... Мои мысли тоже могут быть полезны для других, хотя авторитет пациента и не лучший аргумент.

Попробую ответить на возможный вопрос, как вести себя, чтобы не баловать детей. Необходима уверенность, когда вы их наказываете. И дело не совсем в «мужской руке». Когда я учился в средней школе, мама, которая была глубоко верующим человеком, решила взять меня с собой в монастырь. Там нужно было что-то делать по хозяйству. Передо мной поставили ведро с водой, дали тряпку и попросили помыть полы в одном из строений. А я начал ходить

туда-сюда и «изучать фронт работ». Кстати, он был совсем небольшим и посильным. Когда монах увидел, что ничего не происходит, он твёрдо сказал, что я останусь без ужина, если не управлюсь со всей поверхностью до шести часов. По его голосу было понятно, что наказание неминуемо. Он был уверен в своей правоте. Испугавшись, я быстро сделал всё, что необходимо. Позже, когда у нас с бабушкой и дедушкой начались проблемы из-за того, что я не особо помогал им на даче, они пытались использовать этот приём, но как-то слишком неуверенно. Я чувствовал, что если буду спать полдня, ничего не делая, то никаких последствий не будет. А они должны были быть...

# **Тем, кто в группе риска**

## **Могло быть лучше, если бы я не менял окружение**

После окончания школы я по собственному желанию сменил пять факультетов. Все они были гуманитарными. Отчислялся, как правило, ещё на первом курсе, а своеобразным рекордом стали полтора года на отделении психологии. Эти метания я объяснял себе тем, что не могу найти своё. Ну как же узнать, пока не попробуешь!.. Однако от своих проблем не убежишь. На самом деле мне было всё труднее учиться из-за нарастающей шизофрении, но я не понимал этого. Мало кто понимал. Никому не рекомендую становиться «вечным студентом» и жалею о таком прошлом. Дело в том, что каждый раз круг общения сильно меняется: к новым однокурсникам нужно долго привыкать и притираться. О прежних начинаешь забывать, вот и они про тебя забывают – лучше, когда приятели остаются одними и теми же. Однако если вам так и хочется отчислиться, нужно остановиться и поразмыслить: скорее всего, что-то мешает учиться. Лучше откровенно поговорить с теми преподавателями, с кем уже завязались отношения. Они повидали многое и предложат вам решение, которое может стать хорошей профилактикой ши-

зофрении.

Другой проблемой было то, что я мог закончить общение безо всякого повода. Вокруг были открытые и дружелюбные ребята, которые стремились поддерживать отношения. Но в какой-то момент я прекращал отвечать на звонки и удалял всех из социальной сети. Считал, что мы не очень подходим друг другу, и надеялся найти других. Прямо как с факультетами... Да кому же это понравится! Однажды рядом не осталось вообще никого. Понимаю, что сам был виноват в этом. Что имеем – не храним, потерявши – плачем... Всё это тоже были не очень здоровые моменты, и я жалею о них. Беседуя на эту тему, дедушка как-то поделился своим примером. Он не всю жизнь работал на одном месте. Когда его что-то переставало устраивать, он искал более подходящую вакансию, но помалкивал об этом. А то ведь и безработным можно остаться! И лишь когда всё складывалось, сообщал новость на прежнем месте. Люди не предприятия, просто дедушке, возможно, так было проще обсуждать эту проблему. Надеюсь, я усвоил то, что он имел в виду. У меня три верных друга уже десять лет.

## **Могло быть лучше, если бы я слушал окружающих**

Думаю, если бы я прислушивался к мнению других после

выпуска из школы, это могло стать хорошей профилактикой шизофрении. Предвидеть, к чему приведут те или иные решения, особенно импульсивные, было слишком трудно. Однако те, кто пытался уберечь меня от ошибок, не могли достучаться. Более того, иногда я специально поступал наперекор советам. Никому не рекомендую так делать. Взять те же поступления в университет и отчисления – всё это была большая ошибка. И спустя годы сижу у разбитого корыта, не имея специальности. Можно было перевестись на заочное отделение, где расписание занятий попроще, или вообще больше «не входить в реку» высшего образования. Я должен был прислушаться к своему профессору психиатрии, который однажды порекомендовал именно это. Он понимал, что мне слишком тяжело учиться, и толку всё равно не будет. Кроме него были и другие мудрые люди, помогавшие мыслить более трезво. Благодаря им я постепенно и научился видеть наперёд, надеюсь. И хочется рассказать, как всё получилось.

Например, умудрённый опытом Р., с которым мы тесно общаемся уже двенадцать лет, с самого начала учил меня уму-разуму. Думаю, он сразу понял, что беседы «по-взрослому» не помогут. А когда я начал лечиться от шизофрении, он ждал, пока сработают нейрорептанты и мозг придёт к какой-нибудь норме. Видя, что ученик совсем не воспринимает важное, Р. пытался воспитывать по мелочам. Очень

часто он в присущей ему манере делал это с добрым юмором и сарказмом. Благодаря этому я и стал прислушиваться к его «урокам». Они были ненавязчивыми и не казались занудной опекой. Наоборот, мне хотелось виновато улыбаться, когда Р. шутил: «Старина, если вы наденете в мороз лёгкую ветровку, то я вас ещё переживу...» Всем, кто узнал себя в этой истории, желаю найти своего забавного Р., который будет вразумлять, когда увидит в этом необходимость. Зимой я стал-таки одеваться по погоде. А не так давно сказал своему благодетелю огромное спасибо прямо во введении к автобиографии. Р., вы – лучший человек в моей жизни!

## **Я должен был понимать искренние намерения людей**

До начала тяжёлых периодов шизофрении многие помогали мне, хотя бывало, что людям приходилось терпеть мой скверный характер. Несколько учёных не отвернулись и позже. Может быть, они видели потенциал. Я очень благодарен всем вам, мои благодетели! Однако чувствовать помощь других получалось не всегда. Считал даже, что все, кто помогал мне бороться с постепенным началом моей болезни, не искренни и корыстны. Казалось, что они искали во мне «сына», не имея такового в жизни. Позже, в периоды психоза, я и вовсе увидел в них «агентов системы», которые приставлены следить, чтобы я не понял что-то запретное. И которые

специально говорят то, что удерживает мои мысли в дозволенных рамках. Это был бред как он есть, и вовсе не нужно размышлять над ним. Всё изменилось, и как же здорово, что со временем я стал чувствовать симпатию и искренность других людей! Но вряд ли в этом их заслуга – скорее дело в моих нейрорептиках и их аккуратном приёме. Однако могу вспомнить интересные психологические моменты и здесь.

Кажется, я всегда чувствовал искренность одного человека, который помогал. Это Н., преподавательница на отделении психологии. Секрет в том, что по первому образованию она биолог, а я ещё со школы был уверен, что у людей всё определяется именно биологией и ничем другим. Может быть, поэтому и начал видеть в Н. «гуру», которая знает о поведении всё на свете. Мог подойти к ней с личным вопросом. Она стала моим своеобразным идеалом, а такие люди кажутся бесконечно искренними – наверное, это и помогло чувствовать, что её помощь идёт «из души». Она была одной из немногих, кому я доверял в те годы. В голове всё перемешалось, и я подозревал всех людей в самых немыслимых вещах. Общение с Н., возможно, чуть ослабило растущую шизофрению или отодвинуло во времени. Позже, уже во время явного психоза, я не считал, что мой «гуру» – «агент системы». Постарайтесь не пропустить такого человека, и пусть всё сложится. Н., как мне повезло с вами! Говорю огромное спасибо и с нетерпением жду вашу первую книгу.

# **Глава 3. Как понять, что начались проблемы**

## **Родственникам и близким**

### **Задумайтесь, если интересы сильно отличаются**

Этой главой я хочу помочь вам увидеть важную разницу. Бывает, дети просто становятся подростками со всеми вытекающими из этого проблемами. У других же ребят начинаются перемены, которые непонятны даже близким и могут означать будущую шизофрению. У меня был как раз второй случай. В младшей школе я приучил родителей радоваться успехам одарённого ребёнка. Но усердия было немного, потому что всё очень легко давалось. В пятом классе я уже не очень-то и учился, хотя продолжал получать пятёрки благодаря таланту. Однако годом позже случилась личная катастрофа, которую взрослые не поняли. А одноклассники, которые всё заметили, в один голос охарактеризовали проблему нецензурным словом. Оно всем известно и означает, что человек очень резко и сильно поглупел. Учителя стали гно-

бить меня — они наивно думали, что я совсем обленился. Их можно понять, ведь в педагогических университетах не учат психиатрии, и детской в том числе. Проблема же была в том, что я больше не мог читать и слушать на уроках.

Это были проблемы с вниманием. Я будто разучился читать и на уроках стал витать в облаках, мне было очень трудно сосредоточиться. Ну и к чему это привело спустя годы? Чтобы отличить этот случай от лени и праздности, я бы посоветовал обратить внимание вот на что. Очень важно понять, не слишком ли ваш ребёнок отличается своими интересами и суждениями от сверстников из его окружения. Обычно в школе на перемене ребята обмениваются различными рекомендациями: «А ты уже смотрел такой-то фильм?» «Ты что, не слышал такую-то песню?!» Обычный подросток тут же побежит смотреть или слушать. Ведь в этом возрасте мнение друзей важнее всего. Ну а я даже «Гарри Поттера» или «Пиратов Карибского моря» до сих пор не видел. Если ваш ребёнок перестал интересоваться массовой культурой, которой увлекаются его сверстники, то у него могут быть нарушены коммуникативные связи. Это значит, что он, возможно, проводит время в одиночестве, а вам про это не говорит. «А этот выпал из гнезда». Вот и дым, хотя огня ещё не видно...

## **Сумасшествие и здоровая вера в метафизику**

Некоторые люди верят в то, что вряд ли увидишь. И в ауру, и в энергетику, и в другие подобные вещи. Все эти субстанции не распознает ни один прибор. Но ведь есть только то, что не отрицает наука! И если когда-либо она признает метафизику, это будет означать, что магия существует. Восемь лет назад я посетил лекцию одного психолога, специалиста по сектам. Он начал с сообщения о том, что в группе риска уже те люди, которые посещают сайты с заманчивыми словами вроде «саморазвитие» и «путь к себе». Ну а что уж говорить о тех, кто верит во всё мистическое?.. Я тогда подумал: «Вот это да! Но я же с десятого класса считал себя начинающим колдуном!..» Пожалуй, это был один из самых кричащих симптомов нарастающей шизофрении. Однако и его считали проявлением «подростковых особенностей» и молча закрывали глаза. Не хочу никого винить, но это уже за всеми рамками разумного. За что мне спустя годы благодарить родителей и учителей? Нужно было срочно вести меня к хорошему детскому психиатру, а не в дневник смотреть. У меня начинался психоз, а не страх перед будущими экзаменами. Однако никто не понимал этого.

У меня есть одна знакомая, здоровая женщина, на при-

мере которой можно понять, в чём заключается важная разница между её увлечением эзотерикой и моим болезненным опытом. Она то ли правда верит в энергетику и тому подобное, то ли использует эти словечки, чтобы привлечь новых покупателей, для которых это не пустой звук. Думаю, что скорее второе. Конечно же, она не проводит на кухне «обряды» и не воспринимает их как таковые буквально. Мыслит трезво, то есть рассуждает и обдумывает свои решения. Вряд ли кто-то скажет, что у неё путаница в голове. При этом она чуткий человек, и, общаясь с ней, я ощущаю, что и со мной всё в порядке.

Ну а я был олицетворением настоящего хаоса. В десятом классе настолько увлёкся метафизикой, что даже успел вступить в «магический орден» в интернете. В комнате были спрятаны «свечи силы» – я верил, что провожу «обряды очищения». Одноклассники были в курсе, ведь при случайных болях в животе я мог сказать: «У меня не живот болит, а чакра открывается». Однако родители и учителя ничего странного как будто не замечали.

Найдите хорошего детского психиатра задолго до такой запущенной стадии!

## **Мимика страдальца и напряжение без повода**

Я рассказал об очевидных проявлениях шизофрении, чтобы показать, что на самом деле её легко заметить. Даже если она нарастает медленно, а форма лёгкая и стёртая, как у меня. Однако бывает, что подростки «выравниваются», да и после совершеннолетия всё может меняться. Смотреть нужно на то, как человек чувствует себя в окружении других. Мне было совсем уж некомфортно. К семнадцати годам началась новая волна развития. Хотя я и стал в целом адекватнее и общительнее, на первый план вышли другие проблемы. В своей тарелке чувствовал себя или среди родственников, или в одиночестве, поэтому стремился уединиться. И начал смутно понимать это, ведь я уже как-никак мог определить своё самочувствие. Но описывать его словами очень нелегко. До сих пор не могу объяснить врачам некоторые состояния и полагаюсь на их опыт и интуицию. Например, иногда жалуясь не на тревогу, а на «вот это, ну вот это вот всё». В те времена как раз из-за тревоги я постоянно хмурился и щурился, хотя отлично чувствовал себя и хорошо видел, — всё ждал, что случится что-то плохое.

Если кому-то сложно описать своё скверное самочувствие, оно всегда написано на его лице. Соотнесите мими-

ку человека с окружающей обстановкой, и так вы определите наличие сильной тревоги. От хорошей жизни не хмурятся! И вот как всё взаимосвязано. В юности выражение моего лица становилось нейтральным, только когда я оставался один. Если же я был на людях, они спрашивали: «Что у тебя не так?» Трудно не забеспокоиться, когда видишь человека с гримасой. Все начинают думать, не случилось ли чего и всё ли в порядке с ними самими. А когда узнают, что «страдалец» всегда такой, начинают держаться от него подальше. Однако этого-то я и боялся больше всего! Поэтому становилось ещё хуже, и лицо выражало ещё больше терзаний – и так по кругу. Одно порождало другое, и всё лишь нарастало со временем. Также сильную тревогу может вызывать и напряжение в теле без причины, вне всякой связи с физическими нагрузками. Представьте, что вы будто заканчиваете марафон и все ваши мышцы окаменели. Но на самом деле вы сидите на стуле! Кажется, я не мог расслабиться даже во сне.

# **Тем, кто в группе риска**

## **Ощущение: «Что-то не так, я какой-то не такой»**

Примерно со средних классов у меня было смутное ощущение, что я какой-то не такой. Сначала эти мысли появлялись при общении с приятелями, становясь с годами всё более навязчивыми. Я считал, что должен быть мальчиком с другим характером, и винил себя за то, что не являюсь таковым. Всё это значительно усилилось года за три-четыре до начала тяжёлых периодов шизофрении, пока не поглотило меня без остатка. Я спрашивал у окружающих: «Что со мной не так?» Думал, что все знают ответ. Но, кажется, его не знал никто. Подобные вопросы не могут говорить о психическом здоровье хотя бы потому, что абсурдны. Все мы разные от природы, и каждый именно такой, какой есть. Никакой глобальной проблемы люди во мне и не замечали. Если вам тоже это знакомо, рекомендую обратиться к хорошему врачу-психиатру. Он должен уделить вам больше, чем несколько минут, а также смотреть на вас, а не в карточку. Скорее всего, сначала он пропишет вам психотерапию, которая и должна уберечь от беды. Это метод «лечения словом», когда лекарства не нужны. Вы останетесь здоровым человеком.

Спустя несколько лет после начала лекарственного лечения мой профессор психиатрии попросил поработать со мной свою коллегу, психоаналитика Т. Сначала мы с ней встречались трижды в неделю, и этого было достаточно. В её обществе было очень комфортно, поскольку она была рада мне всякий раз, а это важнейший момент. Впрочем, я боялся, что специалист талантливо скрывает лёгкое отвержение. Главное в подобных случаях – искреннее принятие, идущее от значимого для вас человека! Т. согревала меня, и в какой-то момент я понял, что со мной всё в порядке, а вот окружающие «не такие, как надо». Однако со временем стал принимать и себя, и других людей. Т. не давала конкретные соображения по этому поводу, они появились сами. Суть в том, что вы каким-то образом воспринимаете себя, а также вас воспринимают со стороны. И это редко совпадает. Если вы не такой, каким вас хотят видеть, неудобный, если можно так сказать, вас могут начать отвергать. Мол, не нужен такой! Ну а вы можете начать отвергать самого себя. Однако не пытайтесь изменить свой характер, это невозможно. Просто уважайте и любите то, что отличает вас от остальных.

## **Ощущение: «Никто не знает, что со мной не так»**

Я хотел узнать, что же со мной не так, и искал своего

«гуру». Надеялся измениться благодаря его подсказкам. Он должен был выглядеть как мудрый волшебник, который знает всё на свете. Уж такой точно понял бы, в чём проблема. Мы начали общаться с профессором психологии, деканом факультета, где я учился всего полтора года. Он всегда уделял мне много внимания. Учёный достаточно быстро стал для меня тем, кого я искал. Мудрый мужчина с бородой, всю жизнь посвятивший изучению непростой науки. Он хитро подмигивал при некоторых вопросах студентов, не отвечая на них, впрочем. Хотел, чтобы мы сами во всём разбирались. Ну вот и «гуру»!.. Я стал бесконечно идеализировать его, считая почти божеством. Время от времени спрашивал у него, что со мной не так. Но профессор это предвидел и всякий раз отшучивался и менял тему. Думаю, было бесполезно пытаться объяснить мне, что вопрос абсурден, – это не завершило бы бесконечные поиски ответа. За годы общения я ни разу не услышал от того специалиста, в чём моя проблема. Может, её и не было вовсе?..

Постепенно я стал смутно понимать, что никто не знает, что со мной не так. А того профессора психологии начал обесценивать. Действительно, ну что это за «гуру» такой, который не замечает? Уж он-то должен всё разглядеть. Вот возомнил о себе! Мне и в голову не приходило, что я был в полном порядке, а проблема была надуманна. Неглупый юноша в самом начале своего пути, перспективный и очень

любопытный. Однако я вовсе не считал себя таким, продолжая выискивать в себе какой-то дефект. И стал относиться с недоверием ко всем, кто не знал о нём. Это может являться предвестником тяжёлых периодов шизофрении. Так и получилось. В какой-то момент я без остатка разочаровался в людях – захотелось уйти ото всех как можно дальше. Перестал общаться с однокурсниками и отчислился с того факультета по собственному желанию. Всё ухудшалось: через несколько месяцев я уже ночевал в лесу, искренне считая себя воплощением святости. Чем раньше вы обратитесь к хорошему психиатру при подобных проблемах, тем больше он успеет сделать ради вашего блага.

## **Рассказывайте о проблемах своим родственникам**

Со стороны может быть трудно понять, что на душе у другого человека. Люди привыкли улыбаться на публику, пряча свои настоящие чувства и эмоции. Однако знаем ли мы в таком случае о проблемах друг друга? Не всегда. А значит, и помощь вовремя не окажем. Жаль, что у многих из нас не состоялись душевные беседы, которые должны были закончиться найденными решениями и тёплыми объятиями... Думаю, о своих сложностях молчат потому, что стыдятся того, что кто-то узнает. Ну как же! Каждый ведь должен справляться с проблемами самостоятельно, а показывать свои сла-

бые места и тем более говорить о них – это стыдно. «Ты же сильный!» Или и того хуже: «Ты же мужчина!» Кандидат наук Д., главная героиня романтической линии моей автобиографии, называет это комплексом победителей. Она говорит, что ему подвержено всё наше общество без остатка. Но тогда с этим комплексом и бороться бесполезно. Большая беда в том, что он может относиться и к детям школьного возраста. Как родителям узнать о проблемах своего ребёнка, если он упрямо молчит о них?

Скверный знак, свидетельствующий о возможной шизофрении, – когда школьник упрямо скрывает от близких то, что его особенно беспокоит. Вот и у меня так было: молчал внутри семьи как партизан. При очередном нарастании нерешённых проблем нужно было рассказать об этом маме, попросив её о помощи. Думаю, она сделала бы многое. Однако просто не знала, что я ни с чем не справляюсь. Родители редко спрашивали, почему я постоянно тревожусь и хмурюсь, будто не замечая этих проявлений. В школьном дневнике всё было отлично, а значит, и у меня тоже. Не понимаю эту логику, но, видимо, она была именно такой. Оценки не могут быть показателем того, как у ребёнка дела в целом. Мой кораблик ещё плыл куда-то и даже пытался набирать скорость, пока однажды впереди не замаячил айсберг. В момент столкновения с ним всё уже было так запущено, что можно было начинать лекарственное лечение шизофрении. Началось не

что иное, как тяжёлые периоды болезни. Рассказывайте родственникам и близким о своих проблемах. Вам помогут, и всё разрешится благополучно для всех.

# **Глава 4. Как понять, что человек в психозе**

## **Родственникам и близким**

### **Разделяйте житейское и научное понятие психоза**

Слова «психоз», «невроз» и подобные часто используют совершенно не к месту. А уж бредом что только не называют. Всё это – «кухонные» понятия, которые не имеют отношения к медицине. Если человек громко кричит на улице что-то нечленораздельное, обращаясь не пойми к кому, то у него, наверно, психоз. А если говорит что-то очень сложное, значит, бредит. Употреблять медицинские термины в описании того, что лишь привлекает ваше внимание, неправильно. Ведь они научные. Вы же не называете синхрофазотроном любые технические устройства, в которых ничего не понимаете? Я думаю, что «кухонные» понятия психоза и бреда потому и существуют, что с осведомлённостью людей о психических болезнях у нас настоящая беда. Да и во всём мире тоже, кажется. Это даже к начитанным эрудитам относится.

Считаю, они ограничиваются статьями в интернете, которые авторы переписывают друг у друга. Я общался с теми, кто был уверен, что суть шизофрении в галлюцинациях. Мол, нет «голосов» – нет и болезни. Вот и называют психозом и бредом что угодно, только не сами эти феномены.

«Кухонные» понятия психоза и бреда часто используют в манипуляциях. Люди говорят эти слова, чтобы добиться друг от друга желаемого поведения. Например: «У тебя психоз!» При этом ждут, что оппонент пойдёт на необходимые для манипулятора уступки в переговорах. Да уж, любой после этого согласился бы уступить – слышать, что тебя охватило болезненное состояние, неприятно. Кому же захочется чувствовать себя сумасшедшим. С бредом всё примерно так же. Употребление этого слова в споре может быть лишь попыткой разубедить человека в выводах, которые неприятны или невыгодны манипулятору. А ещё так часто называют то, что не могут понять. «Ты как будто бредишь!..» Ну и как всё это связано с психиатрией, с медициной? У бреда есть чёткие научные критерии, выработанные давным-давно. И кстати, по поводу непонимания слов. Ведь не тот несведущ, кто говорит что-то сложное и непонятное, а тот, для кого это сложно и непонятно. Например, если я побеседую с ведущим учёным-физиком об устройстве мира, то вряд ли пойму его умозаключения. Однако не будут же они бредом? Ну?..

## **«А как?» – открытые вопросы для выявления бреда**

Чтобы выявить бред в медицинском смысле этого слова, нужно задавать открытые вопросы. Например, если ваш близкий говорит очень много непонятного, причём сложность его мыслей постепенно увеличивается, в какой-то момент он может сказать: «Всё не так!» Вот тут-то и нужно спросить у него: «А как?» Если человеку нужна срочная помощь врача, вы сразу это поймёте по его ответу на подобный вопрос. Ну а если вы услышите что-то вроде «Дороги очень плохие! Всё на строительство стадионов уходит! Да, всё дело в распределении средств! Это экономика!...», то вряд ли вашему близкому пора знакомиться со специалистом. Десять лет назад, когда я оказался у своего профессора психиатрии, кажется, он почти не задавал открытых вопросов. Думаю, ему и без того всё было понятно. Да и во времени он всегда был очень ограничен, к сожалению. Однако не каждый является учёным. И совсем не нужно считать себя таковым в разговоре с родственником, если вы подозреваете у него шизофрению. Просто задайте вопрос: «А как?» И услышите всё, что нужно.

Однако человек с нарастающей шизофренией может и не излагать бредовых идей. У меня их до какого-то момента

вообще не было. Болезнь может маскироваться в постоянной тревоге, напряжении в теле без причины и «мимике страдальца», как я её называю. И в этом случае вопрос «А как?» не поможет вам понять, что нужно срочно обратиться к врачу. Думаю, что важнейший момент – обращать внимание на проявления психологического неблагополучия вашего родственника. Неоправданная конфликтность, частый повышенный тон, неоправданные же трудности в общении с окружающими, даже сильные замкнутость и застенчивость там, где их не должно быть – всё это может указывать на начало тяжёлых периодов шизофрении. А уж если человек начинает уединяться, не будучи способным найти с другими общий язык!.. В здоровом уме никто не будет уходить из коллектива в никуда, не найдя заранее замену. И, конечно, проводить в одиночестве сутки напролёт тоже не будет. Проявления психологического неблагополучия – вот кричащий сигнал о том, что нужно познакомиться с хорошим врачом-психиатром.

## **В психозе нет ощущения пространства и времени**

Состояние психоза, которое было у меня десять лет назад, я называю хаосом. А лучше его и не определить. Множество обрывков мыслей и идей, которые захватывали всё с большей силой. Высочайшая речевая активность, доходящая

до словесного потока обо всём на свете. Сильнейшие тревога и напряжение в теле без причины. Неимоверные трудности со сном, как следствие всего этого. Кажется, я вообще не спал нормально. Было практически невозможно общаться с другими. Всё, что я мог – ругаться с ними, к сожалению. Полное психологическое неблагополучие... Однако помните, что каждый сходит с ума по-своему, и у других могут быть иные проявления «хаоса». Общий же признак в том, что в психозе нет пространственных и временных ориентиров. Ума не приложу, как я ни разу не заблудился, передвигаясь по городу в те месяцы. Это сейчас друзья в шутку называют меня навигатором, а вот десять лет назад я не разобрался бы ни в одной карте, даже самой подробной. Бродил по улицам туда-сюда, не задумываясь о месте своего нахождения и не выстраивая в голове дальнейший маршрут. Ну и как всякий раз возвращался домой – до сих пор загадка.

Что касается отсутствия временных ориентиров, то я даже сейчас называю свою неспособность собраться ко времени или успеть к дедлайну временной свободой. А уж что было десять лет назад!.. В период психоза вообще не следил за временем, будто его и не существовало, хотя дома всегда лежали наручные часы. Приучать меня к ним было бесполезно, ведь я их просто не воспринимал. Даже и не надевал. Думаю, в те месяцы у меня было всего два временных ориентира: «светло» и «темно». Это работало в моей голове примерно

так: если светло – я могу бесцельно бродить по городу без конца, а если темнеет – нужно возвращаться домой. Когда я ехал куда-то ко времени, то мог опоздать на пару часов, и здесь нет преувеличения. Заметив у своего родственника похожие проявления, обратите на них внимание. Знайте, что дезориентированный в пространстве и времени человек, даже если очень захочет, не сможет разобраться в карте города или в том, что показывают стрелки на циферблате часов. Если всё это про вашего родственника, то действовать нужно незамедлительно, потому что дезориентация очень опасна для него.

# **Страдающим от болезни**

## **Я успел получить некоторые знания о психозах**

Однажды я прочитал интервью учёного-психиатра. Он сказал: человек может понимать, что находится в состоянии психоза. Ну что же!.. Да, это возможно. Я осознавал свой психоз десять лет назад, будучи в своём «хаосе». Посещая занятия на факультете психологии в течение полутора лет, как раз перед началом тяжёлых периодов шизофрении, я успел получить отрывочные знания о психозах. Несмотря на то, что психология изучает здоровые состояния. Кое-какие представления о шизофрении нужны всем без исключения, ведь от этого никто не застрахован. Болезнь может начаться у кого угодно, причём в любом возрасте. Психиатры не очень-то рекомендуют пациентам читать книги по своей области знания. Однако я твёрдо убеждён, что хороший поверхностный учебник для младшего медицинского персонала поможет вам вовремя обнаружить свой «хаос» и спасти своё будущее. И всё же помните, что в болезненных состояниях вам не нужно изучать более подробную и глубокую литературу.

Десять лет назад моё состояние психоза длилось несколь-

ко месяцев, постепенно нарастая. Меня будто захлёстывала навязчивая мысль о том, что я разрушен. Я считал себя потерянным для семьи и общества, понимая при этом, что всё ещё существую. Это очень неприятные переживания... Реже они были такими: «Моё “я” разрушено». Авторские рассуждения о том, что же такое «я», приведены в книге про оранжевые шнурки. Если у вас бывают похожие мысли и формулировки, необходимо срочно обратиться к хорошему врачу-психиатру. Тяжёлые периоды психического расстройства могли уже начаться, и счёт идёт на дни. Откладывая визит, вы существенно увеличиваете риски развития неблагоприятных сценариев. А также сокращаете свою дальнейшую жизнь. Скажем, неделя промедления – это пять лет, которые вы потеряете. Кому захочется жить на пять или тем более двадцать лет меньше? Вот и бегите к «матёрому докторищу» не через неделю и тем более не через месяц, а прямо сегодня. Я обратился к своему профессору психиатрии по своей инициативе, будучи в явном психозе.

## **Задумайтесь, если на вас смотрят с непониманием**

Когда мой психоз становился явным, я много бродил по улицам города. Обычно был одет как попало и, может быть, поэтому выглядел как человек, которому необходима социальная помощь. Я очень сильно зависел от реакции других

людей. Бесконечно пытался найти ответ на вопрос, как они будут реагировать на моё появление. Не прогонят ли?.. Примут ли?.. Заглядывал в глаза соседей и жадно надеялся на ответные взгляды, причём тёплые. Уверен, это казалось людям очень странным. На них самих я не очень-то обращал внимание. В каком они настроении? Во что одеты? Что несут в руках? Мне и дела не было до всего этого. В доме все знали о сумасшедшем жителе с верхних этажей. Кажется, многие из соседей смотрели на меня как на инопланетянина. «Почему он нам будто в душу заглядывает?» Если на вас так смотрят, это плохо. Значит, вы качественно отличаетесь от большинства людей. Заметив подобные взгляды, обратитесь к хорошему врачу-психиатру и задайте ему вопрос на эту тему.

Однако здесь есть важный нюанс. Люди могут быть настолько уверены в себе, что специально придают своему облику некую эксцентричность. Тогда на них тоже могут смотреть с непониманием, однако они при этом здоровы. Красными волосами уже никого не удивишь, а вот фиолетовым удивиться ещё можно, наверно. Как вы будете смотреть на девушку с такими волосами, увидев её посреди города? Или вот: я видел мужчину, который стоял на оживлённой улице с медицинской маской прямо на лбу. Задумайтесь: а не развлекался ли он со скуки? Уверенность в себе обеспечивает людям хорошее настроение. С психиатрией всё это вряд ли связано. Необычные детали внешнего вида также могут озна-

чать что-то глубоко личное. Я почти всегда хожу в оранжевых шнурках, если обувь позволяет. Это символ невероятно-го преодоления шизофрении: «Я сделал это вопреки всему». Однако не рассказываю о значении этих шнурков всем подряд, ведь это интимный момент, который не касается других людей. Яркие оранжевые шнурки тоже не относятся к психиатрии. В них как на инопланетянина на меня никто не смотрит.

## **Задумайтесь, если психиатр считает вас идиотом**

Представим, что вы по своей инициативе или по настоянию близких пришли к специалисту. Лучше, конечно, если вы сами захотели этого. Обратите внимание на манеру общения врача. Я наблюдаю за психиатрами тринадцать лет и давно выявил закономерности: я понял, что меняется в их поведении в зависимости от моих ответов и реакций. В конце нулевых на первом приёме государственный психиатр Н. вёл себя со мной как с идиотом. По-другому и не скажешь! Он послушал, чем я увлекаюсь, задал вопросы про все эти метафизические «науки» и стал советовать книги по биологии. Мол, своей дочери он первым делом томик Брема купил. Вероятно, я мог почувствовать себя неполноценным в тот момент. Ведь из контекста следовало, что дочь Н. выросла умной, ну а я – сами понимаете. Однако интеллект – это не

то, чем наполнена голова человека, а то, как легко он схватывает информацию и преобразует её в мысли. До сих пор хочу посоветовать тому врачу ставить диагнозы и назначать лекарства там, где они необходимы, а не рекомендовать книги. Я их теперь пишу в отличие от вас, Н.

# 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.