

*С огромным уважением и нежностью —
Нине Михайловне Иовчук,
которая научила нас видеть свет в самую темную ночь.*

Содержание

Введение	7
Часть 1	
Шизофрения как она есть	9
Что такое шизофрения?	11
Шизофрения: начало	38
Основные формы шизофрении	50
Особенности развития разных форм шизофрении у детей и подростков	71
Часть 2	
Как отличить шизофрению от других нарушений психики?	85
Депрессия vs шизофрения	88
Шизофрения vs биполярно-аффективное расстройство	92
Шизофрения vs обсессивно-компульсивное расстройство	96
Злоупотребление психоактивными веществами vs шизофрения	100
Шизофрения vs посттравматическое стрессовое расстройство	104
Детская шизофрения vs аутизм	107

Часть 3

Причины и лечение шизофрении	111
Мифы о шизофрении	123
Шизофрения от древности до наших дней.....	135
Лечение шизофрении	146
Прием врача	146
Лекарственные препараты	151
Госпитализация	162
Реабилитация.....	169

Часть 4

Диагноз поставлен. Как жить дальше?	187
Принятие	189
Ограничения и возможности	198
Как организовать свою жизнь после постановки диагноза.....	203
Что делать, если болен ваш близкий?	217
Как отличить манипуляции от проявлений болезни?	235
Острые вопросы	241
Самоубийство	241
Алкоголь и наркотики	246
Социальная опасность и агрессия.....	248
Самоповреждающее поведение (селфхарм)	251

Часть 5

Склеенные зеркала (те, кто справился)	255
Заключение	286
Литература	287
Приложение.	
Творчество людей с психическими расстройствами....	289

Введение

Даже несмотря на все это — отличное лечение, прекрасную семью и друзей, благоприятную рабочую среду, — я не делала свою болезнь публичной до относительно позднего возраста, и это потому, что стигма в отношении психического заболевания настолько сильна, что я не чувствовала себя в безопасности с теми людьми, которые знают о нем. Пожалуйста, услышьте: нет шизофреников. Есть люди с шизофренией; такой человек может быть вашим супругом, он может быть вашим ребенком, он может быть вашим соседом, он может быть вашим другом, он может быть вашим коллегой.

Элин Сакс

Городские фонари
Вечером сменяют солнце.
Домофоны на двери
Не пускают незнакомцев.
За моей дверью ад,
Но о нем никто не знает.
В кране кровь, в стакане яд.
И меня не покидает
Страх.
Я знаю, что со мной не так.
Мои мозги сожрали черви.
Мой разум приписал чужак,
А черти действуют на нервы.
Депрессия и эйфория.
Моя петля — шизофрения.
Для чего же я живу,
Если мне желают смерти?
Что во сне, что наяву?
Это знают только черти.
Белый лист, на нем живут
Те, чьи голоса звучат.
И когда они уйдут
Прямоком за всею дрянью
В ад?

Иван Кудряшов

Шизофрения — до сих пор одна из самых таинственных и пугающих тем, несмотря на обилие материала. Это заболевание окружено массой мифов и недомолвок. Что такое шизофрения? Как жить, если ты заболел? А как жить, если болен близкий? Книга, которую вы держите в руках, пытается ответить на эти и множество других вопросов предельно честно и без запугивания. А еще это книга о надежде. О том, что даже самый страшный диагноз — не приговор и что с ним можно и нужно научиться жить. Цель этой книги — помочь справиться со страхом и развеять мифы и недомолвки вокруг этой темы. Вытащить из стены молчания, окружающей заболевших людей, хотя бы один кирпич. Шизофрения находится рядом с каждым из нас, гораздо ближе, чем мы думаем. Гораздо ближе, чем мы боимся думать. Но открыть глаза и увидеть — значит уже вполуполу победить свой страх.

Часть 1

Шизофрения как она есть

Что такое шизофрения?

Шизофрения накатывается как медленный туман, незаметно становясь все гуще и гуще. Сначала дни еще яркие, небо ясное, солнечный свет греет ваши плечи. Но вскоре вы замечаете, что вокруг вас собирается дымка, что воздух уже не такой теплый. Потом солнце становится тусклой лампочкой, едва просвечивающей сквозь тучи. Горизонт исчезает в сером влажном тумане, и вы чувствуете густую сырость в легких и обливаетесь холодным потом в полуполуденной темноте.

Элин Сакс

Что вы знаете о шизофрении?

Некоторые думают, что шизофрения сродни чему-то необычному, романтичному, гениальному. На самом деле это очень страшно, когда находишься под одной крышей с человеком, который в бреде, и помочь ничем не можешь...

Родственница женщины с шизофренией

Множество людей в тот самый момент, когда вы читаете эти строки, вглядываются в свое отражение в зеркале или в лица своих близких с мыслью: «А может, это расстройство психики?», «Показалось или нет?», «Есть ли у меня / у него шизофрения?». Для того чтобы ответить на эти вопросы, давайте попробуем разобраться, какие симптомы характерны для шизофрении.

В международном классификаторе болезней МКБ-10 в качестве основных признаков шизофрении выделяют:

- галлюцинации;
- бред;
- кататонические проявления: заторможенность, неподвижность и/или крайне возбужденное, дезорганизованное поведение;
- дезорганизованную речь (к примеру, нарушение логичной связности речи, обрывы речи);
- негативную симптоматику: сглаживание эмоций, обеднение/распад речи, нарушение волевой регуляции поведения.

Окончательный вывод о диагнозе «шизофрения» психиатр делает после длительного наблюдения за человеком. Хотя бы два из перечисленных выше признаков должны проявляться на протяжении месяца. Если отмечаются галлюцинации и бред, для постановки диагноза может быть достаточно одного из этих симптомов.

Предрасположенность к шизофрении формируется в мозге еще до рождения. Но в большинстве случаев эта болезнь не проявляет себя в полном объеме до юности или ранней зрелости. Существует множество форм шизофрении. Однако во всех вариантах заболевания самым тяжелым симптомом является острое психотическое состояние (психоз), когда отклик психики грубо противоречит реальности. Реальный мир во время психоза отражается в сознании заболевшего как в кривом зеркале — с резким искажением. Наблюдая за таким человеком, можно заметить разнообразные нарушения поведения и логики, своеобразное восприятие окружающего мира и неспособность объективно оценивать и правильно объяснять происходящее вокруг. В художественных фильмах и книгах часто описывают самые яркие проявления психотических состояний: это

бред, галлюцинации, нарушения мышления и настроения, двигательные (кататонические) расстройства.

Галлюцинации — один из самых частых симптомов шизофрении. Это нарушения восприятия, когда ощущение возникает без реального сенсорного стимула и человек «видит», «слышит», «осязает» что-то отсутствующее в окружающей его реальности.

Галлюцинации прежде всего классифицируются по ведущему ощущению:

- слуховые — шумы, музыка или голоса;
- зрительные — видения неясных образов, предметов, людей, животных, героев фильмов и книг;
- тактильные — прикосновения, покалывание, шевеление под кожей, ползание, царапание;
- обонятельные — неожиданные или странные запахи от предметов, других людей или самого заболевшего человека;
- вкусовые — странный или неожиданный вкус, не свойственный данной еде;
- висцеральные — ощущение присутствия живого существа или инородного объекта внутри: вшитых чипов, радиопередатчиков, дополнительных органов, червей, рыб, змей;
- моторные — ощущение выполнения каких-либо действий, хотя на самом деле человек сидит или лежит неподвижно. К примеру, ему может казаться, будто он сжимает пальцы в кулак, покачивает головой, поднимает ногу. Встречается явление «письменного автоматизма»: человеку кажется, что не он контролирует свою руку, а его рукой пишет Бог, дьявол или инопланетяне с целью донести информацию.

Все виды галлюцинаций можно разделить на две большие группы: простые (неразборчивый шум, звонки, гудение,

оклики по имени) и сложные (развернутая речь, события с несколькими участниками).

Также галлюцинации делят на две основные категории:

Истинные галлюцинации для человека с психическим расстройством практически неотличимы от реальности: если человек слышит «голос», то воспринимает его как реальный, если видит насекомых или животных — они выглядят как живые. Даже когда психоз миновал, человек порой не может понять, где была реальность, а где — галлюцинации. Часто истинные галлюцинации побуждают заболевшего к активным действиям: например, если ему кажется, что на него нападают, он пытается спастись бегством или вступить в драку.

Псевдогаллюцинации больше похожи на фантазии, человек понимает, что они не ощутимы для окружающих. Но псевдогаллюцинации возникают произвольно, и от нормальных фантазий их отличают детальность, яркая образность и устойчивость.

Больше всего при шизофрении распространены слуховые галлюцинации и псевдогаллюцинации. Люди, столкнувшиеся с ними, иногда или постоянно слышат «голоса», звучащие снаружи, внутри головы или тела. Эти «голоса» воспринимаются человеком как абсолютно реальные независимо от того, принадлежат они кому-то знакомому или нет (иногда люди с шизофренией утверждают, что это голоса не людей, а роботов или инопланетян). Многие уверены, что «голоса» передаются им при помощи гипнотического воздействия, телепатии или датчика, вживленного прямо в тело человека. Распространено мнение, что галлюцинации — это «всего лишь мультфильмы в голове», они могут быть милыми и даже забавными, но люди с шизофренией с этим не согласятся. Им галлюцинации зачастую причиняют тяжелейшие страдания и серьезно дезориентируют в реальности. Психиатры классифицируют слуховые галлюцинации по содержанию:

- не связанные с эмоциональными состояниями — «Все говорит со мной: стены, мебель, деревья»;
- командные — «Голоса велют мне ударить мою мать»;
- диалоговые — «На одном плече у меня сидит дьявол, на другом — Бог, они постоянно спорят»;
- религиозные — «Со мной говорит Бог»;
- преследующие — «Голоса обещают навредить мне, если я не сделаю, как они хотят»;
- комментирующие — «Я слышу голос, который говорит мне, что сегодня я была хорошей девочкой».

Реагируют на звучащее в голове все по-разному: одни отвечают голосам, пытаются спорить с ними, другие пассивно подчиняются, кто-то не выдерживает постоянного прессинга и со временем начинает прислушиваться к голосам больше, чем к реально существующим людям, все глубже погружаясь в мир своих болезненных идей.

Как галлюцинации могут проявляться внешне

- Приступы внезапного смеха без видимой внешней причины.
- Общение вслух с самим собой, странные фразы, как будто человек поддерживает диалог с невидимым собеседником; активная мимика во время этих «бесед».
- Неожиданные длительные паузы во время разговора, словно человек прислушивается к чему-то, что не слышно всем остальным.
- Встревоженный, озабоченный вид, сопровождающийся отказом говорить о причине такой настороженности.
- Поведение, похожее на реакцию на несуществующий раздражитель.
- Попытки поинтересоваться у окружающих, не испытывают ли они нечто подобное.
- Нарушение внимания — от легкой отвлекаемости до полной неспособности сосредоточиться на теме разговора, определенной деятельности.

Что можно сделать, если вам кажется, что у человека галлюцинации

- Аккуратно спросите, видит ли, слышит или ощущает сейчас он что-либо и что именно.
- Деликатно и некатегорично выскажите мнение, что то, что он видит, слышит или ощущает, может являться признаком заболевания и, возможно, стоит обратиться к врачу.
- Если человек открыт к диалогу — обсудите, можно ли ему помочь справиться с этими ощущениями и что для этого стоит предпринять.

Чего делать НЕ НУЖНО, если вам кажется, что у человека галлюцинации

- Смеяться над его необычными ощущениями.
- Говорить ему, что то, что он ощущает, — ненормально, нереально или не имеет никакого значения.
- Бояться и демонстрировать страх.
- Вдаваться в подробное, детальное обсуждение галлюцинаций.

При шизофрении часто встречается *бред* — расстройство мышления, выражающееся в формировании искаженных представлений о реальности, в которых человек непоколебимо убежден. Бредовые мысли овладевают сознанием человека полностью, не поддаются разумным доводам и доказательствам со стороны, психологической коррекции. Возникает бредовая идея как следствие болезненного, неадекватного понимания окружающего реального мира. Как правило, содержание бреда лишь минимально отражает реальное положение дел, а чаще всего никакого отношения к объективной действительности не имеет. Если человека пытаются убедить в том, что он ошибается, это, как правило, заканчивается тем, что он еще больше убеждается в истинности своих суждений. Содержание бредовых идей может быть совершенно различным.

Бред преследования — уверенность, что больного преследует один человек или группа людей. Чаще всего бред преследования возникает у людей, для которых характерны такие личностные черты, как недоверчивость, подозрительность, настороженность. При шизофрении бред преследования может также связываться не с людьми, а с колдунами, таинственными спецслужбами, инопланетянами. Подобные бредовые идеи вызывают у больных тревогу, страх, а также желание избежать преследования, которое может выражаться в двух типах поведения:

- попытки физически оградить себя от преследователей: убежать, уехать в другой город, закрыть комнату на дополнительные замки, забить гвоздями окна и двери на балкон, надеть защитную одежду, отказаться от еды, иногда — совершить самоубийство;
- попытки сделать преследование невозможным («преследуемые преследователи»): найти «гонителей» или самому следить за ними, разложить по квартире метки, по которым можно было бы вычислить и доказать присутствие чужих. Бывает, что люди с такой формой бреда угрожают тем, кого подозревают в преследовании, а в некоторых случаях проявляют физическую агрессию.

Бред отношения — убежденность, что все, что происходит вокруг, — не случайность, заболевший находится в эпицентре всех событий, к нему имеет отношение абсолютно все: слова, действия, выражение лиц других людей, их жесты.

Бред величия — тотальная уверенность в собственной значимости, важности, превосходстве, особой миссии на этой Земле. Часто сопровождается различными фантастическими идеями. Бредовые идеи величия могут сочетаться с идеями преследования. В большинстве случаев люди с бредом величия не склонны к агрессии, спокойны и доброжелательны, хотя иногда раздражаются, если окружающие не признают

их превосходство, отказываются слушать их или следовать за ними.

Бред воздействия — убежденность заболевшего в том, что все его мысли, чувства и поступки, даже самые потаенные, подчинены чьему-то стороннему влиянию и как будто становятся известны другим людям до мельчайших деталей. На основании этих мыслей может сформироваться *бред разъяснения*: человек объясняет окружающим, что на его мысли и действия влияют самым неожиданным образом некие реальные или потусторонние силы. Вариантом бреда воздействия является уверенность, что в тело человека проникли какие-то предметы или существа, которые попали туда при глотании, вдохе, через кожу, глаза, ушные отверстия. Эти бредовые идеи часто служат основой для формирования бреда одержимости.

Бред самообвинения (депрессивный) — вера заболевшего в то, что в будущем его ждут серьезные неприятности, наказание, расплата за ошибки или грехи.

Чаще всего при шизофрении развиваются бред преследования и воздействия: человек убежден, будто на него имеют влияние колдуны, экстрасенсы и инопланетяне, вокруг плетутся интриги, за ним следят спецслужбы, ему «проникают лучами в мозг», в него вживляют чипы. Эти воздействия вызывают боль и тошноту, меняют настроение, провоцируют странные ощущения на коже и во внутренних органах. В любых своих трудностях и непривычных ощущениях человек с бредовыми идеями подозревает влияние извне. Чаще всего виноватыми «назначают» тех, кто рядом: близких, приятелей, соседей. Все внешние события заболевший трактует как относящиеся лично к нему (за ним везде наблюдают, везде контролируют, на улицах полно переодетых полицейских, которые следят за ним, и т. п.). Люди с шизофренией могут быть убеждены, например, что прохожие на улице свободно читают их мысли и тут же

повторяют их вслух, что из головы воруют идеи. Заболевший может постоянно писать заявления в полицию на преследующих его бандитов, пытается скрыться от слежки, уезжает из квартиры, дома, города, чтобы «оторваться от хвоста», но и на новом месте преследователи сразу же находят его. Нередко у людей с шизофренией наблюдаются бредовые идеи реформаторства, изобретательства, особого отношения (человеку кажется, что все вокруг обсуждают его проблемы и недостатки, смеются над ним или осуждают его, что коллеги на работе замолкают при виде него, потому что говорят о нем за спиной «плохое»). Часто можно столкнуться с *ипохондрическим бредом*: человек абсолютно уверен сам и убеждает окружающих, что он ужасно и неизлечимо болен, считает, что у него поражены все внутренние органы, требует немедленно назначить ему радикальное лечение или провести операцию. На первом этапе этот вариант бреда зачастую не распознают даже врачи, не специализирующиеся на психическом здоровье. Но постепенно бредовые предположения о состоянии здоровья и причинах заболевания становятся все более странными. *Бред ущерба* чаще всего встречается у пожилых людей (некие люди, когда хозяина нет дома, воруют и портят его личные вещи, добавляют в пищу отраву, хотят выжить из квартиры и присвоить жилплощадь, пытаются навредить другими способами).

Бредовые идеи могут носить откровенно нелепый или фантастический характер, и тогда окружающие сразу замечают у человека проблемы с психическим здоровьем. Например, он заявляет, что является императором Австралии, перемещен на север с помощью телепатии, но продолжает поддерживать ментальную связь со своими подданными при помощи розеток. Поведение такого человека радикально меняется, что тоже невозможно не заметить: он начинает верить, что родственники — чужие для него люди, отказывается от любого взаимодействия с ними, переходит с ними

на «вы», ведет себя надменно и холодно даже с теми, с кем был в очень близких отношениях до начала болезни.

Но бредовые идеи могут казаться вполне правдоподобными, и тогда даже психиатр может не сразу распознать бред. Например, если бизнесмен утверждает, что криминальные структуры устраивают с ним «разборки», установили в квартире «жучки» и камеры, чтобы за ним следить, фотографируют из проезжающих машин, или когда человек настойчиво рассказывает о супружеской неверности, приводя в качестве примера сотни «доказательств», жалуется на то, что его «обижают в школе», «не принимают в коллективе», «сплетничают за спиной». Окружающие сопереживают бедняге, на которого внезапно навалились проблемы, и даже не догадываются, что он нездоров психически. Особо опасным врачи считают бред самообвинения (депрессивный) и бред греховности. В случае формирования бреда греховности больной считает, что все окружающие его люди лучше, духовнее и безгрешнее, чем он сам, убежден, что он осквернил святыни, нарушил заповеди Бога и поддался влиянию Сатаны. В соответствии с этими убеждениями человек настойчиво требует от окружающих наказания за свою «греховность». В такой ситуации больной может совершить расширенный суицид: сначала (из самых лучших побуждений, «чтобы ушли безгрешными и не мучились в этом жестоком и страшном мире») он убивает всех членов семьи, включая маленьких детей, а потом совершает самоубийство.

Как может проявляться бред

- Странные беспричинные высказывания о преследовании спецслужбами, собственной виноватости, греховности либо, наоборот, святости или величии.
- Беспричинное изменение отношения к близким в сторону равнодушия, скрытности, враждебности.

- Тщательный контроль процесса приготовления пищи, полный отказ от еды или неготовность ее есть, пока сам заболевший не понюхает пищу и не заставит попробовать ее кого-то из близких.
- Постоянная тревога за жизнь и здоровье, собственные и близких, без реальных причин, иногда она достигает такого уровня, что полностью парализует активность больного.
- Боязнь чего-либо, причины которой заболевший не может или не хочет объяснить, при этом совершает множество защитных действий в виде навешивания плотных штор на окна, установки дополнительных запоров на внешние и балконные двери, постоянного контроля за тем, чтобы все замки были закрыты.
- Постоянные непонятные намеки, загадочные и многозначительные высказывания при обсуждении самых обыденных тем.
- Действия сутяжнического характера без реального и сколько-нибудь существенного повода (например, постоянное написание заявлений в полицию и суд, жалоб в различные инстанции на соседей и родственников), которые отнимают у заболевшего большую часть времени и сил.

Как реагировать, если вам кажется, что у человека бред

- Не вступайте в споры, не пытайтесь разубедить человека в истинности его идей, приводя разумные аргументы. Это, как правило, не только не работает, но и приводит к ухудшению его состояния.
- Если обсуждение бредовых идей сопровождается нарастанием силы эмоций (тревожности, злости, тоски) и вам кажется, что ситуация вот-вот выйдет из-под контроля, как можно скорее свяжитесь с врачом и постарайтесь успокоить больного.

- Не поддавайтесь попыткам втянуть вас в долгое и подробное обсуждение бредовых идей, не задавайте уточняющие вопросы, не пытайтесь разобраться в деталях бредовых убеждений.
- Если заболевший в состоянии поддержать общение и относительно спокоен, дайте ему возможность высказаться, внимательно выслушайте все, что он сочтет нужным сообщить, и попытайтесь убедить добровольно обратиться к врачу.

Обычные спутники шизофрении — расстройства настроения, такие как депрессии и мании.

Депрессия — психическое расстройство, к основным характеристикам которого относятся продолжительное и глубокое снижение настроения, психическая и моторная заторможенность, эмоциональная подавленность, пессимистическая оценка всего прошлого, настоящего и будущего жизненного опыта человека, суицидальные тенденции, потеря интересов и желаний, которые раньше казались важными. Однако депрессия затрагивает не только эмоциональную жизнь человека, но и влияет на физическое состояние: появляются потливость, учащенное сердцебиение, снижение или патологическое повышение аппетита и массы тела, бессонница, трудности с засыпанием, ранние пробуждения, снижение либидо, нарушения менструального цикла у женщин. Кроме постоянного ощущения тоски и безнадежности депрессия приводит к резкому снижению трудоспособности, ухудшению памяти. Замедляется скорость мышления, резко сужается круг тем для размышлений, замещаясь элементарными бытовыми мыслями, голова «пустеет», человек не в силах рассуждать на масштабные и разнообразные темы; теряется уверенность в себе. У людей с депрессией симптомы обычно достаточно ярко выражены в первой половине дня, во второй они несколько ослабевают, а на следующий день с утра

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru