

Содержание

Предисловие научного редактора	9
Введение Зачем мы написали эту книгу	11
Глава 1 В безумии есть свой метод, или Откуда берутся расстройства	17
Где заканчивается психическая норма.....	18
Над кукушкиным гнездом: неудобные вопросы психиатрии.....	36
Как разложить психику по полочкам.....	44
Амок или меланхолия: может ли культура формировать психические расстройства.....	53
Резюме	58
Глава 2 Поцелуй дементора: что такое депрессия	61
Дистимия.....	68
Смешанное тревожное и депрессивное расстройство.....	69
Потерянные письма: что происходит с мозгом в депрессии.....	70
«Да разве это депрессия?».....	74
Великий уравнитель.....	81
Антидепрессант — таблетка счастья?.....	82
История лечения.....	83
Психотерапия.....	89
Резюме	92
Глава 3 Качели настроения: что такое биполярное расстройство	95
Немного истории.....	98
«Но у всех же бывают перепады настроения...»	100

Ослепительный подъем.....	102
...Изнурительный спад.....	105
...Или все сразу.....	105
Быстрые качели, или Циклотимия.....	106
Гены и нейрохимия:	
почему возникает биполярное расстройство.....	107
Болезнь Байрона и Хемингуэя.....	111
Мания и маньяки:	
опасен ли человек с БАР для окружающих.....	116
Что нужно знать о лечении БАР.....	119
Резюме	123

Глава 4

Как страшно жить:

что такое тревожные расстройства	127
Почему мы боимся?.....	130
Беспочвенные тревоги.....	131
От истерии до подавленного либидо.....	133
Врожденные инстинкты и условные рефлексы.....	134
Нейрофизиология и генетика.....	137
Боюсь не знаю чего:	
что такое генерализованное тревожное расстройство.....	138
Внезапная атака:	
что такое паническое расстройство.....	140
Источник опасности:	
что такое фобическое тревожное расстройство..	142
Синдром Рэмбо:	
что такое посттравматическое стрессовое расстройство.....	147
Лечение.....	151
Резюме	153

Глава 5

Под защитой ритуала:

что такое обсессивно- компульсивное расстройство	157
Как понять, что у меня ОКР?.....	161
Как это устроено.....	162
Компульсии.....	165

История.....	168
Биологические причины.....	171
Генетика.....	171
Теория PANDAS.....	172
Какие участки мозга ломаются при ОКР.....	172
Нейрохимический уровень.....	173
Как лечить.....	174
Резюме	175

Глава 6

Потеря фокуса:

что такое синдром дефицита внимания	179
Начинается в детстве.....	182
...И продолжается во взрослом возрасте.....	183
Три ипостаси СДВГ.....	184
С чего все началось:	
Беспокойный Фил и отчаянные домохозяйки.....	186
Так, может, это вообще не болезнь?.....	188
Как это устроено:	
фонарик в голове и ген исследователя.....	192
Причины.....	194
Охотники и земледельцы.....	197
Как с дефицитом внимания стать миллиардером... или написать «Тома Сойера».....	199
Как пережить СДВГ:	
таблетки для космонавтов, кофеин и балет.....	201
Резюме	206

Глава 7

Весь в себе: что такое синдром Аспергера... **209**

Проделки фей и «Человек дождя».....	212
Жутко громко и запредельно близко.....	215
Помогите мне отреагировать.....	219
Гены Кремниевой долины.....	223
Как это устроено:	
зеркальные нейроны и наследственность.....	224
Страшилки о прививках.....	227
Можно ли вылечить синдром Аспергера?.....	229
Нейроотличные и нейротипики.....	231
Резюме	232

Глава 8	Расщепление души: что такое шизофрения	235
	Ступор и дурашливость.....	237
	«Вялотекущая шизофрения» и карательная медицина.....	238
	Пикассо в голове.....	240
	Путаница в симптомах.....	244
	Нежелательное наследство?.....	247
	В начале было слово.....	247
	Неравенство рецепторов.....	248
	Это все не я.....	250
	Дурное воспитание.....	251
	Параноик с топором: сколько опасны люди с шизофренией?.....	253
	Весь этот джаз.....	254
	Диагноз, но не приговор.....	255
	От малярии до нейролептиков.....	257
	Резюме	260
Глава 9	Игра в имитацию: что такое антисоциальное расстройство	263
	Психоз или психопатия?.....	267
	«Нравственное помешательство».....	269
	Психопат-тест.....	271
	Бытие и ничто.....	274
	Эмоциональный сканер.....	277
	Безумство храбрых.....	279
	Диагноз Шерлока.....	282
	Природа или воспитание?.....	283
	Это лечится?.....	284
	Слово психопатам.....	285
	Хищники и мы.....	286
	Резюме	288
Глава 10	Без полутонов: что такое пограничное расстройство	291
	Favourite person.....	300
	Энакин Скайуокер и «Клуб 27».....	301

Распространенность и прогноз.....	303
Гены или воспитание?.....	304
Нейробиология	306
Факторы среды.....	307
Как это лечить?.....	309
Резюме	311
Глава 11	Кажется, со мной что-то не так.
	Что делать?
	315
Что случится,	
если я попаду на прием к психиатру?	318
Что такое амбулаторная помощь?	319
Как сняться с учета, если мне полегчало?.....	320
В каких случаях имеет смысл	
добровольно лечиться в стационар?.....	320
Что такое дневной стационар?.....	321
Могут ли меня насильно отправить	
в стационар прямо из кабинета психиатра?	322
Как психиатрический диагноз	
может повлиять на карьеру?.....	323
Как диагноз влияет на признание	
вменяемости и дееспособности?.....	325
Что выбрать:	
ПНД или частную клинику?.....	326
Какие законы регулируют	
сферу психиатрии в России?.....	326
Почему продажу психофармакологических	
препаратов то и дело ограничивают	327
Итак, стоит ли обращаться к психиатру?.....	329
Благодарности	331
Примечания	332
Список фильмов и книг для тех,	
кому интересна психиатрия	372

Предисловие научного редактора

Меня как врача-психотерапевта и психиатра часто просят порекомендовать, что почитать дельного на тему устройства мозга и болезней психики. Это всегда вызывает затруднения, потому что на русском адекватной литературы удручающе мало, хороший научно-популярный текст найти очень сложно. Есть тексты научные, но они понятны только специалистам. И есть множество книг по популярной психологии, но они часто рассчитаны на совсем уж неприязнательного читателя. А вот золотой середины – качественного и умного рассказа простым языком о сложных вещах – в общем-то и нет.

Теперь в коротком списке научно-популярных изданий о психиатрии стало на одну книгу больше. Современные представления о психических болезнях разложены в ней по полочкам. Разумеется, авторы не касались всего разнообразия психопатологии, но такой задачи перед ними и не стояло. Здесь описаны основные психиатрические «хиты» – депрессия, тревожность, биполярное расстройство, шизофрения, синдром Аспергера, некоторые расстройства личности. Описаны со знанием дела, максимально понятно и доступно, но без упрощений и искажений. Материал представлен на уровне привлекательном не только для интересующихся любителей, но и для молодых специалистов. Думаю, даже и профессиональные психиатры могут найти тут любопытное для себя.

То есть, если вам интересно, как устроена психика, как и почему она ломается и что по этому поводу можно сделать, каковы актуальные воззрения на вопросы психического здоровья и патологии, эта книга будет вам полезна.

*Павел Бесчастнов, психотерапевт, психиатр
(stelazin.livejournal.com)*

Введение

Зачем мы написали эту книгу



Наше общество устроено парадоксально. Здесь считается нормальным жаловаться в ответ на риторический светский вопрос «Как дела?» или сидеть в общественном транспорте с мрачным видом человека, чья жизнь давно потеряла всякий смысл, – и в то же время совершенно не принято открыто обсуждать серьезные вопросы психического здоровья. Популярная психология нашла пристанище в блогах и социальных сетях, многие читатели которых, несмотря на старания нескольких компетентных блогеров, до сих пор так и не поняли разницы между соционикой и официальной психологической наукой, не говоря уже о психиатрии. Попытки профессионалов объяснить самые простые понятия широкому кругу неспециалистов часто приводят к тому, что последние начинают заниматься кухонной диагностикой: «Это у тебя, Вася, нарциссизм». Но поход к психотерапевту до сих пор считается у нас показателем позорной слабости духа – дескать, нормальный человек свои проблемы должен решать сам.

Параллельно в нашем сознании существует целый пласт разнообразных мифов и образов, связанных с «подлинным»

безумием: от страшилок про Кащенко и карикатурных образов из «Кавказской пленницы» до дьявольски обаятельного психа Николсона в «Сиянии» и (для продвинутых) записок остроумного невролога Оливера Сакса о человеке, принявшем жену за шляпу. Но между этим фантазмагорическим миром и биографией среднестатистического обывателя нет (и не может быть) ничего общего: подобные ужасные вещи, конечно, с кем-то случаются, но только не с такими аккуратными, здоровыми, уравновешенными людьми, как мы. В представлении большинства психическая норма – нечто незыблемое, вроде двух рук и двух ног. Теоретически, конечно, можно потерять конечность, но только в экстремальных обстоятельствах. В любых других случаях ей ничего не угрожает – как и нашему рассудку. Мир Канатчиковой дачи так же далек от нас, как гнездо пиратов на Сомали или будни сицилийской мафии.

Но что, если – чисто гипотетически – допустить, будто обычный россиянин (скажем, учитель, медсестра или офис-менеджер) вдруг может заболеть серьезным психическим расстройством? Как с этим справиться? Как не потерять трудоспособность? Как объяснить родным, что с тобой происходит? Как самому это понять? Как научиться отличать объективную реальность от странных продуктов своего сознания? И наконец, есть ли способ принять мысль о том, что ты теперь «не такой, как все»?

Звучит словно катастрофа, не правда ли? И лучше бы нырнуть обратно в утешительную иллюзию, что ни с кем из «нормальных» людей ничего подобного не случится, – но, к сожалению, ни психиатры из развитых стран, ни Всемирная организация здравоохранения не разделяют подобного оптимизма. За неимением качественных данных по России воспользуемся американской статистикой: из ста семеро болеют депрессией¹, трое – биполярным расстройством², один – социопат³ и один имеет большие шансы стать шизофреником⁴. В общем, вероятность не так уж и мала: 14,9% мужчин и 22% женщин в ближайший год столкнутся с каким-либо расстройством психики⁵.

Авторы этой книги тоже долгое время были уверены, что психические расстройства очень редки и почти любой разлад между внутренним миром и окружающей реальностью можно решить усилием воли. До тех пор, пока оба не заболели (в разное время) клинической депрессией. В течение месяцев постоянной борьбы за нормальную работоспособность и возможность получать удовольствие от жизни мы узнали много нового и неожиданного о том, как работает наш мозг и какие неприятные сюрпризы он способен подкинуть. Мы пообщались с психиатрами и людьми с другими психическими расстройствами и поняли, что «изнутри» такие болезни выглядят совсем не так, как со стороны. Подробной, хорошо систематизированной и читабельной информации на русском языке на эту тему не так много. Поэтому мы решили провести психологический ликбез и написать книгу о том, как работает наша психика, почему она «сезжает с катушек» и что важно знать о своем здоровье.

Наверное, это первая российская книга о психических расстройствах, написанная пациентами. Мы отдаем себе отчет в том, что не являемся профильными специалистами в этой области, но надеемся, что живой интерес, личный опыт и консультации с профессионалами помогли нам написать книгу, корректную с точки зрения науки и одновременно интересную для простого читателя. Подчеркнем: это не страшилка для любителей пощекотать нервы. Мы просто хотим поделиться самыми необходимыми сведениями о наиболее распространенных психических расстройствах. Систематизируя эту информацию, мы сверялись с научными статьями, книгами и мнением специалистов, чтобы не увлекаться описаниями причудливых симптомов и ужасных последствий в ущерб реальности и здравому смыслу. Мы не даем готовых рецептов излечения, но помогаем понять, что представляет собой болезнь. Кроме того, нам очень хотелось бы изменить отношение нашего общества к психическому здоровью в целом.

Ведь, во-первых, любой образованный человек должен хотя бы отчасти понимать, по каким законам работает его организм, в том числе и мозг. И относиться к психическим заболеваниям стоит без суеверного страха — а так, как относятся к астме и диабету: здраво и вдумчиво. Во-вторых, непонимание внутренней логики психических расстройств обуславливает предубеждение против больного со стороны окружающих или просто неумение с ним взаимодействовать. Страждущим приходится либо маскировать свое состояние, тратя на это огромные психические ресурсы, либо постоянно чувствовать к себе настороженное отношение других, осуждение близких, часто менять места работы. Между тем многие из этих проблем можно решить, повышая психиатрическую грамотность населения.

За рубежом существует огромное количество разных ассоциаций и сообществ, занимающихся поддержкой больных психическими расстройствами. Несмотря на то что и там к ним порой относятся неоднозначно, очень большое внимание уделяется тому, чтобы такие люди комфортно чувствовали себя в обществе и могли полноценно самореализоваться. Хотя гений и «безумие» не настолько тесно связаны, как принято считать, среди людей с психическими заболеваниями много ярких талантов: Стивен Фрай, Хью Лори, Кортни Лав, Дэн Экرويد, Кэтрин Зета-Джонс и другие знаменитости страдают от заболеваний, описанных в книге. Так что психиатрический диагноз — еще не конец, а лишь начало новой жизни, полной неожиданных вызовов, но при должном отношении не менее продуктивной и насыщенной.



Глава 1

**В безумии есть свой метод,
или Откуда берутся расстройства**





Где заканчивается психическая норма

Перед тем как начать разговор о «ненормальности», стоит разобраться в том, что такое психиатрическая норма и как она определяется. Люди, плохо знакомые с психиатрией, рассуждая на эту тему, рискуют впасть в две крайности. Первая: верить, будто психическое расстройство – это когда слышат голоса и видят чертей, а страхи и депрессии – это так, по мелочи, всего лишь «нервы». Так полагает большинство из тех, кто готов общаться с психиатром только лишь тогда, когда уже не останется сил встать с кровати, а в голове начнут звучать инопланетные голоса (хотя, честно говоря, на этапе инопланетных голосов человек обычно уже не в состоянии критически оценивать свою адекватность и к психиатру обращаются его близкие или соседи). Подобным представлениям у нас, к сожалению, способствует и историческая память о советской карательной психиатрии – постановка на учет до сих пор воспринимается как приговор (хотя по современным российским законам – пусть они и далеки от идеала – наличие

диагноза необязательно сильно ограничивает возможности человека, и мы об этом позже еще поговорим).

Вторая крайность: считать, что у эксцентричного человека наверняка не все в порядке с головой. Странное и вызывающее поведение часто побуждает окружающих ставить любительские диагнозы, а иногда и простое несогласие с «единственно правильным» мнением категоричного человека может привести последнего к мысли, что вокруг одни психопаты и шизофреники. Частенько достается людям искусства – например, творчество Петра Павленского у многих вызывает подозрения, хотя психиатрическая экспертиза несколько раз подтверждала его вменяемость⁶. Не существует и убедительных доказательств того, что эпатажное поведение Сальвадора Дали было связано с психическим нездоровьем. Он мог потребовать пригнать в отель стадо коз и стрелять по ним холостыми патронами или скакать на швабре нагишом перед именитым гостем в собственном особняке – но, учитывая невероятный коммерческий успех Дали, это, скорее всего, были вполне сознательные действия – приемы, призванные упрочить его репутацию непредсказуемого гения. Несмотря на то что ряд исследований подтверждает связь между креативностью и некоторыми психическими расстройствами, далеко не у всех талантливых людей такие заболевания есть (как и не любой пациент «Кащенко» может стать Ван Гогом).

Учитывая, что, по статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в среднем 27% людей в мире хотя бы раз в жизни страдали от психического расстройства⁷, вероятность того, что кто-то из ваших знакомых находится в их числе, очень велика – и не факт, что вы сумеете интуитивно угадать, кто именно. Вы можете отмечать у своих товарищей какие-то странности или особенности темперамента, проблемы с карьерой или личной жизнью, но часто это вполне адекватные, приятные и разумные люди, и они никак не ассоциируются со смирительными рубашками и тому подобными вещами, которые мы привыкли связывать с психиатрией. Но если они выглядят «как все»,

то что с ними не так? И как понять, кто здоров, а кто нет? Конечно, было бы очень удобно иметь четкую и универсальную шкалу нормальности, например, имени Нерона или еще какого-нибудь известного безумца. В идеале для этой шкалы еще должен быть удобный инструмент — скажем, градусник. Человек подержал во рту — и сразу понятно, все ли у него хорошо с психическим здоровьем и не стоит ли отправить его в специальную клинику или хотя бы на прием к психотерапевту. Но в реальной жизни все, к сожалению, несколько сложнее.

Во-первых, наша психика не статична: даже здоровый человек постоянно находится в разных состояниях: он то сфокусирован, то отвлекается, то оптимистично настроен, то впадает в уныние, то терпелив, то раздражителен. Поэтому норма — это прежде всего динамический баланс, а не какая-то абсолютная отметка. Известный русскоязычный коуч и психиатр Наталья Стилсон, популярная в «Живом журнале» под ником *gutta_honey*, очень образно объясняла относительность нормы на примере Московского метрополитена⁸. Норма как некий усредненный показатель реакций, нужных для успешного существования в обществе (успешного не в плане достижения богатства и славы, а в смысле «невыветания за борт»), — словно центральная станция метро, на которой надо периодически бывать, чтобы не выпасть из жизни. При этом людей, постоянно находящихся на ней или рядом с ней, очень мало — чаще всего их мотает туда-сюда, но время от времени они проходят через «контрольную точку» и таким образом остаются в рамках допустимого, хотя у каждого маршрут свой. С «ненормальными» все еще сложнее — есть люди, которые вообще никогда не оказываются на центральной станции, и их отличия от большинства различимы невооруженным глазом. А есть те, кто на ней время от времени появляется, но в промежутках их заносит в неведомые дали: иногда они нормальны, а иногда нет. Такая ситуация встречается достаточно часто (при рекуррентной депрессии, шизофрении и биполярном расстройстве): большую часть времени

человек ведет вполне обычную жизнь, но порой у него случается обострение. Кроме того, нередко при успешном лечении, а порой даже и просто так наступает ремиссия — у вчерашнего больного исчезают симптомы расстройства. Поэтому нельзя раз и навсегда повесить на человека ярлык с указанием его «процента нормальности».

Если плясать от статистической нормы, можно прийти к парадоксальным выводам даже в отношении привычных для нас эмоциональных состояний. Еще Платон писал, что любовь — «серьезное психическое заболевание». Современные научные исследования показывают, что античный философ был не так уж далек от правды, только тут речь скорее идет не о любви, а о влюбленности, особенно несчастной: «бабочки в животе» вызывают настоящий нейрохимический шторм в нашем мозге, заметно влияют на способность концентрироваться и здраво рассуждать и при неприятном стечении обстоятельств развиваются в болезненную аддикцию. Ученые из Пизанского университета выяснили, что при сильной влюбленности некоторые отделы мозга активизируются так же, как и при обсессивно-компульсивном расстройстве⁹.

Подобного рода рассуждения могут завести очень далеко, в конце концов, счастье — это тоже скорее аномалия. Многим кажется, что постоянная удовлетворенность жизнью — нормальное и желательное положение дел. Но такое ли это типичное состояние для психики, как мы привыкли думать? Профессор Ричард Бенталл из Ливерпульского университета в 1992 г. опубликовал провокационную статью, в которой утверждал, что счастье стоит отнести в разряд психических расстройств под названием «большое аффективное расстройство приятного типа»¹⁰. Профессор последовательно доказывает, что счастье — статистически нетипичное состояние с рядом определенных симптомов, ассоциируется со спектром когнитивных нарушений и вообще связано с ненормальным функционированием центральной нервной системы. Так что единственный довод против включения счастья в диагностические

справочники – на него никто не жалуется. «Но с научной точки зрения это нерелевантный критерий», – заключает Бенталл.

Разумеется, профессор не имел в виду, что счастливых людей надо принудительно отправлять в психлечебницы и пичкать таблетками, чтобы немного спустить на землю. Его публикацию не стоит воспринимать как руководство к действию, но в ней заложена очень важная мысль: мы не можем дать определение психического расстройства, не оценивая то, как оно влияет на качество жизни. Не любое отклонение от статистических показателей можно считать дисфункцией, требующей лечения, – нам нужно отталкиваться от того, наносит ли оно какой-то ущерб человеку или тем, кто его окружает.

Есть и совсем удивительные примеры относительно нормы. Согласно исследованию ученых из Ганновера, мозг здоровых людей воспринимает обратную часть полной маски как выпуклую, несмотря на то что игра теней явно указывает, что она вогнутая¹¹. Более того, восприятие не меняется, даже если человек знает, что перед ним обратная, а не лицевая сторона маски. А самое интересное, что этому оптическому обману не поддается мозг людей с диагнозом «шизофрения»¹². Получается, в этом случае больные люди способны видеть объективную реальность, а здоровые создают себе иллюзии. Ну и кто после этого ненормальный?

Важно также помнить, что здоровые и нездоровые психические состояния не противоположные полюса, а целый спектр. Бывают нормальные состояния на границе с расстройством (акцентуации, о которых мы еще поговорим позже), и в рамках одного заболевания может существовать тонкая градация. Например, есть вариант биполярного расстройства, при котором возникают психозы – больной может вообразить себя королем бабочек или продать дом, чтобы на вырученные деньги построить утопическую коммуны на Кубе. А есть варианты, когда человек остается не просто дееспособным, но и в состоянии работать

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru