

Введение

Дорогие читатели, приветствую вас на страницах этой книги! Погружаясь в загадочный мир психиатрии и в мою жизнь внутри него, я хочу обратить ваше внимание на одну важную вещь. Пожалуйста, не накладывайте описанные ситуации на вашу собственную жизнь.

Я настоятельно прошу вас не спешить ставить себе диагнозы, основываясь на прочитанных симптомах.

В конце некоторых глав вы найдете специальные сноски, которые кратко и доступно объяснят суть тех или иных диагнозов.

Если у вас все же возникнут сомнения относительно своего состояния, лучше всего обратиться к врачу. Как мы все знаем, «все персонажи и события в книге вымышлены, любые совпадения случайны».

Берегите себя и оставайтесь внимательными к своему психическому здоровью. Надеюсь, что эта книга поможет вам понять сложные аспекты психиатрии и, возможно, даже откроет новые горизонты в вашем восприятии себя и окружающего мира.

Эпизод 1.

Моя паническая атака

Я сидела в классе, в воздухе витала атмосфера напряжения и ожидания. Напротив меня находилась большая доска, на которой неразборчивым почерком были написаны термины и что-то, напоминающее нашу тему.

— Посмотри, что нам нужно будет выучить дома за сегодняшний вечер! — обратилась ко мне подруга.

Я повернулась налево и увидела её каштановые волосы, которые так блестели под светом ламп, что казались совершенно нереальными, как будто они были сняты с обложки глянцевого журнала.

— Что это? — я указала пальцем на любовно склеенные листы А4, на которых разноцветными карандашами были изображены схемы головного и спинно-



го мозга, латинские термины и какие-то запутанные схемы.

— Это восходящие и нисходящие пути нервной системы, Юля, — ответила мне одноклассница, посмотрев на меня.

Я вновь начала изучать её лицо, его черты становились размытыми, а её голос, казалось, был приглушенным. Я перевела взгляд снова на ее волосы, которые по-прежнему казались мне неестественными. Внезапно, окружающий мир стал неясным. Я закрыла глаза, а затем открыла их вновь, но ощущение того, что я нахожусь не в том месте, где должна быть, только усилилось.

Фоном звучал голос нашей учительницы, Елены Петровны, которая объясняла, что нас ждет сегодня на занятии, что необходимо выучить, какие задания впереди. Но я не могла сосредоточиться, не получалось прийти в себя. Я снова посмотрела на Киру, и она, казалось, что-то мне говорила, но всё было как будто в тумане, очень тихо, едва уловимо.

Я мотнула головой, закрыла глаза. В этот момент меня охватило головокружение, и слабость накрыла, как тёплый плед, который вдруг становится тяже-

лым и невыносимым. В это время наша преподавательница вышла из кабинета. Вокруг началось шуршание: одногруппницы начали ходить по классу, обсуждая, как им будет сложно учить огромную простыню восходящих и нисходящих путей нервной системы. Я никак не могла отделаться от ощущения, что моё тело не принадлежит мне, будто я нахожусь в другом пространстве.

Скоро это начало пугать меня. Легкая тошнота усилилась, и я, переборов себя, приняла решение отпроситься с занятия.

Психологически это было для меня тяжело. Учиться было нужно, пропускать занятия было нельзя — особенно на медицинском. Пропуск на меде означал упущенное занятие, а упущенное занятие — некачественная подготовка к домашнему заданию.

Елена Петровна вернулась в класс и окинула взглядом всех нас.

— Ну что, обсудили, как кто будет учить, а главное — рисовать этот чудесный рисунок? — она указала на листы А4, которые передавались по столам, на которых любовно, чьей-то студенческой



рукой, были нарисованы все нервные переходы, восходящие и нисходящие пути, а также красиво изображен головной мозг с его разрезами и спинной мозг.

В моём состоянии отстраненности я тихо подошла к учителю и попросила уйти, потому что мне очень плохо. Чуть наморщив нос и повернув рыжие кудри в мою сторону, наша недовольная преподавательница ответила:

— Хорошо. Но будьте добры, подготовьтесь к домашнему заданию.

Я быстро собрала учебники, забросила их в сумку и, отмахнувшись от вопрошающего взгляда соседки, почти выбежала из кабинета.

Занятия проходили в большой больнице в моем городе. Я пулей вылетела со второго этажа, перебежала по переходу, и в какой-то момент ощутила, что если не выйду на улицу сейчас, то упаду. Выбежав на свежий воздух, я глубоко вздохнула полной грудью. В этот момент я поняла, что нахожусь на пороге больницы. Вот мои ноги ощущают ступени, вот я рукой держу сумку, а другой прикрываю серое пальто, чтобы весенний ветер не раздувал его.

Медленно спускаясь по ступеням, я шла к выходу, мысленно терзаясь. Мысли лились в голове сплошным потоком: «Как я смогла отпроситься?», «Там должно быть практическое занятие», «А как мне делать домашнее задание?», «Что подумают мои одноклассницы?», «Что со мной вообще происходит?». Спешно я дошла до забора и вышла за пределы больницы.

Уже на улице я посмотрела на небо, перед собой и, чувствуя учащенное сердцебиение, пошла вдоль дороги. Внезапно мне стало не хватать воздуха, голова закружилась, и я не могла понять, что со мной происходит. Я как зомби дошла до ближайшей остановки, села на скамейку и начала спешно дышать: вдох-выдох, вдох-выдох. Головокружение и сердцебиение не утихали, а я стала хватать ртом воздух. Уцепившись пальцами за деревянный выступ скамейки, я пыталась наладить дыхание: глубокий вдох-выдох, глубокий вдох-выдох. Я не знаю, сколько просидела в таком состоянии, но мне казалось, что это была вечность.

Но вдруг, в какой-то момент, мне стало легче. Я подняла глаза вверх и уви-



дела синее-синее небо. Это была ранняя весна.

Пани́ческая ата́ка — внезапный приступ тяжёлой тревоги, сопровождаемый мучительными ощущениями.

Приступ панической атаки реально можно перепутать. С чем? Обычно с чем-нибудь смертельным.

«О, боже, я умираю! У меня рак/инфаркт!» – первая мысль в голове.

Поэтому пройдемся по симптоматике панических атак:

- боль в области груди,
- нехватка воздуха,
- учащённое сердцебиение,
- потливость,
- озноб,
- тремор,
- головокружение,
- тошнота,
- частые позывы к мочеиспусканию,
- чувство дереализации и деперсонализации.

И самое главное – **ЖИВОТНЫЙ СТРАХ**, который невозможно объяснить и трудно контролировать.

Что провоцирует паническую атаку? Усталость, недосып, кофеин, алкоголь и недоедание. И ещё масса негативных факторов.

Как справиться? Парадокс, но помочь человеку справиться с приступом может даже банальное объяснение сути панических атак. Пациент не так мучительно переживает приступ, если знает, что это точно НЕ СМЕРТЕЛЬНО.

Что делать, если вы заподозрили, что страдаете приступами панических атак?

1. Сходить к терапевту, кардиологу, неврологу и эндокринологу и убедиться, что у этих специалистов к вам вопросов нет.

2. Идти к психиатру.

