

*Ксения Иваненко*

**ПСИХИЧЕСКИЕ  
РАССТРОЙСТВА  
И ГОЛОВЫ, КОТОРЫЕ  
В НИХ ОБИТАЮТ**

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА

УДК 61  
ББК 5  
И17

*Художественное оформление серии В. Лебедевой*

**Иваненко, Ксения.**

И17 Психические расстройства и головы, которые в них обитают / Ксения Иваненко — Москва: Издательство АСТ, 2018. — 304 с. — (Звезда Telegram).  
ISBN 978-5-17-106153-1

Мы привыкли считать депрессию блажью, тревожное расстройство — заморочками, психически больных — опасными инопланетянами, а психиатрические клиники — тюрьмами с особо изодрённой системой содержания. Но вна самом деле всё не так страшно и безысходно, а психические заболевания — это дисбаланс химических веществ в мозге, а не надуманные «отмазки» и не опасная «одержимость». Почему я так уверенно об этом говорю?

Меня зовут Ксюша. Мне 25 лет и я не справляюсь с собственной жизнью. Врачи называют это «рекуррентная депрессия» и «пограничное расстройство личности». В психиатрическую клинику я легла по собственному желанию.

Я попыталась максимально искренне и подробно рассказать свою историю в надежде на то, что смогу хотя бы немного изменить отношение нашего общества к расстройствам психики. Диагноз — не клеймо. Знакома читателя с пациентами больницы, я хочу разрушить стигматизацию психиатрии и доказать, что «психи» не чужды «нормальному» миру.

УДК 61  
ББК 5

*Научно-популярное издание*

18+

Ксения Иваненко  
**ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА  
И ГОЛОВЫ, КОТОРЫЕ В НИХ ОБИТАЮТ**

Ведущий редактор Анна Рахманова

Корректор Татьяна Кузьменко

Дизайн обложки Виктории Лебедевой

Компьютерная верстка Анны Грених

Подписано в печать 09.10.2017 г.

Формат 60×90 1/16. Усл. печ. л. 19

Печать офсетная. Тираж 2500 экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 19

«Баспа Аста» деген ООО

129085, г. Мәскеу, жұлдызды гүлзар, д. 21, 3 құрылым, 19 бөлме

Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)

Қазақстан Республикасында дистрибьютор

және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92

факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-106153-1

© Ксения Иваненко, текст, 2018  
© Издательство АСТ, 2018

# Введение

**М**ногие привыкли считать депрессию блажью, тревожное расстройство — заморочками, психически больных — опасными инопланетянами, психиатрические клиники — тюрьмами с особо изощёренной системой содержания, а психиатров — опытными садистами. Но в действительности всё не так страшно и безысходно, а психические заболевания — это действительно заболевания с дисбалансом химических веществ в мозге, а не надуманные «отмазки» и не опасная «одержимость». Почему я так уверенно об этом говорю? Потому что с недавнего времени это моя жизнь. Но обо всём по порядку...

Меня зовут Ксюша. Мне 25 лет, и я не справляюсь с собственной жизнью. Врачи называют это «рекуррентная депрессия» и «пограничное расстройство личности». Рекуррентная — потому что она всегда возвращается. А расстройство — потому что я иначе, не в рамках нормы, воспринимаю себя и происходящее вокруг. В психиатрическую клинику я легла по собственному желанию.

Говорят, что человек ко всему привыкает, но за месяцы, проведённые в психушке, я так и не привыкла к жестокости реальности и абсурдности происходящего. Тем не менее, это место оказалось вовсе не таким пугающим, как описывают в книгах и фильмах. Оно своеобразное, тягучее, как плавленая покрывка, и порой такое же чёрное из-за беспробудного сна. Но психушка закаляет, учит состраданию и лечит.

Все хотят быть счастливыми, и если ты сам будешь проявлять желание вылечиться, то шанс сойтись со своим врачом велик, и через какое-то время ты начнёшь выбираться из собственной трясины. Выбралась ли я? Не знаю. Я до сих пор чувствую этот гнилой запах, но ветерок свободы уже колыхает волосы, а солнышко адекватности иногда начинает припекать макушку.

В этой книге я попыталась максимально искренне и подробно рассказать свою историю в надежде на то, что смогу хотя бы немного изменить отношение нашего общества к расстройствам психики. Мне бы очень хотелось доказать своим примером, что диагноз — не клеймо. Знакома читателя с пациентами больницы, я хочу разрушить стигматизацию психиатрии и доказать, что «психи» не чужды «нормальному» миру.

Я надеюсь, что смогу вдохновить нуждающихся обратиться за помощью и перестать стесняться своего состояния. Родным пациентов я хочу показать,

какой путь преодолевает человек, решившийся пройти курс лечения, и донести до них всю важность поддержки и понимания.

Я бы не смогла раскрыть всю глубину борьбы с психическими расстройствами без компетентного мнения моего психиатра — Моревой Александры Сергеевны. Она помогала мне разбираться в тонких нюансах психиатрии, давала ценнейшие комментарии на протяжении всей работы над текстом и позволила придать книге научной объективности.

Моё повествование было бы куда менее складным без усердия моего друга Александра Юдина. Именно он неустанно редактировал главу за главой, помогал советами и мотивировал писать дальше.

Конечно же, ничего не вышло бы без моих родителей и Олега Ермилова, которые создали все необходимые условия для комфортного творчества и не уставали поддерживать меня.

Наконец, я хочу выразить благодарность моему самому близкому человеку — Савве Михаеску. Он придал мне смелости начать писать книгу и не переставал верить в меня до самого конца.

## ГЛАВА 1

# Моя история

Как люди доходят до психушек? Кого-то привозят на «скорых» со вскрытыми венами и запирают в психосоматических отделениях, кого-то сдают сердобольные родственники, сумев доказать, что больной опасен для себя или общества, кто-то приходит сам. Я пришла сама. Как и все пациенты клиники, в которой я лежала.

Многие думают, что психиатрическая клиника — это обязательно жёлтые стены и заборы с колючей проволокой. На самом деле нет. Психушки бывают как государственными, так и частными, они могут находиться при институтах, а могут существовать самостоятельно, бывают стационары, диспансеры, а есть отделения в общесоматической сети. В некоторых больницах принимают «принудительных» пациентов, а в некоторых, как, например, в той, где лежала я, берут исключительно «добровольных».

Я пришла туда после десятилетнего самоличного заточения в плену собственных разрушающих мыс-

лей и поступков. В попытках избавиться от внутренней боли я много лет намеренно причиняла себе увечья, билась головой о стену, резала руки и ноги, истязала себя и близких, мечтала о скорейшей смерти и всячески её приближала. Я верила, что у меня «неудачный период», что это зимняя хандра и что путешествие на море меня спасёт.

Я окончательно призналась в том, что у меня психические нарушения лишь осенью 2016 года, когда у меня начались галлюцинации. Тогда я поняла, что совсем себя потеряла, и обратилась за помощью.

Катарсис моего домашнего безумия случился в одно солнечное тихое утро. На днях Савва, мой любимый человек, разорвал наши семейные отношения. Он предложил остаться друзьями и некоторое время жить вместе, пока я не привыкну к нашему разрыву. Такое, казалось бы, абсурдное предложение было вполне уместно с учётом моей нестабильности и тяги к самоубийству. Даже в самые счастливые периоды я не могла полностью насладиться жизнью: что-то душило меня изнутри, обволакивало липким и тащило в нору депрессии.

В то утро я долго глядела в потолок, силясь найти хоть одну причину, чтобы не сброситься с крыши. Переведя взгляд, я заметила, что в центре комнаты стоит Савва. Абсолютно голый, он тяжело всматривался в сторону входной двери. Молчаливый, напряжённый, Савву тянуло туда, но его ноги корнями

проросли в пол и не давали сдвинуться с места. Мне стало страшно, и я тихо подала голос:

— Милый, ты чего?

Но милый молчал и явно думал уйти из дома в чём мать родила. Я испугалась его безмолвия и всё спрашивала, что случилось, хотя понимала, что ему со мной и моей дурной психикой уже не по пути. Я пыталась как-то начать разговор, но, казалось, Савва от этого становился только грустнее:

— Савва, перестань, ложись обратно, прошу тебя.

— Да я тут, ты чего? — сонно ответил Савва и дотронулся до моего плеча.

Ещё несколько секунд я наблюдала за двумя версиями любимого человека. Но вскоре оригинал взял верх, и галлюцинации пришлось исчезнуть.

Но ужас от произошедшего ещё долго не покидал меня.

Да, я не видела монстров, растёкшейся лавы или Иисуса Христа. Кажется, в моём глюке нет ничего страшного. Но в том-то и опасность — такую галлюцинацию не хочется прогонять — ей хочется сварить кофе и собрать с собой обед на работу.

Савва бросил меня, я не могла с этим смириться. Я не была готова к разрыву, казалось, что дальше

будет лишь мрак и беспрерывная боль. Мозг попытался как-то это компенсировать и начал создавать двойников. Эта галлюцинация стала решающим фактором для госпитализации. Если бы я не решилась на это — уверена, пыталась бы наладить семейную жизнь с плодом воображения. Я испугалась и позвонила маме.

Разрыв с молодым человеком — пустяковый повод, чтобы съехать с катушек, скажете вы? Читайте дальше, надеюсь, я смогу объяснить вам природу собственного безумия.

Уже через 20 минут я сидела на нашей с Саввой кровати и рассказывала родителям, что жизнь кончилась. Я и раньше расставалась с парнями, кто-то бросал меня, кого-то я. Были даже пятилетние отношения, но молодой человек, к сожалению, сам довёл себя до шизофрении, и наше взаимодействие прекратилось. Я плакала, горевала, но всегда вырывалась и жила дальше, встречая новых людей. Тем не менее, мне всегда было тяжело. И так получалось, что я всегда на всё реагировала острее, чем окружающие. Обычно мои реакции были неуместными, избыточными: будь то проявление печали, радости или сострадания. Если в детстве я казалась, хоть и сообразительным, но капризным и непослушным ребёнком, то в подростковом возрасте я уже увязала в пугающих истериках, бесконечных слезах и крови из порезанных вен. Тогда ни я, ни моё окружение не знало, что такое «пограничное расстройство личности» и как воспринимать мои крайности. Да что уж

там, слово «депрессия» тогда трактовалось только двумя образами: либо гротескное юношеское представление о томной печали, либо в качестве ироничной издёвки по отношению к любой маленькой и не очень грусти. Окружающие меня не понимали, родители, казалось, и не пытались понять. Сейчас, заднею мыслью, я осознаю, что это я сама их отталкивала, не давая себе помочь. Да и они сами не знали, с какого края ко мне подступиться и как мне помочь. В то время родители казались мне самыми далёкими и чёрствыми людьми. С возрастом это понемногу проходило, но я всё равно никогда не погружала их в свои переживания. До того момента, когда не смогла смириться с последним расставанием.

Три недели я убеждала себя, что со временем боль поутихнет, что это просто шок, всплеск, который продлится максимум пару дней. Да, будет больно ещё долго, думала я, но не так сильно, как в первые дни. Но боль только нарастала. Я была охвачена этой болью, она начала управлять мной. У меня случались истерики не только дома, но и в метро, на улице, при друзьях. Я просто не могла сдержаться, боль пронзала и выжигала. У меня жгло сердце, как в жидком азоте, а мозг плавился. Тогда-то и начались первые «видения». Сначала, как объяснили мне врачи, у меня появились иллюзии.

С периодичностью раз в пару часов мне что-то мерещилось на периферии. То машущие чёрные руки (скорее руки тени, нежели представителя негроидной расы), то падающие деревья, последними

мне запомнились гадюки или червяки-переростки, вылезавшие у меня из-под кровати. Если не обращать на них внимания, они продолжали ползти в мою сторону, их всё прибавлялось и прибавлялось, но стоило повернуть голову и посмотреть строго на них, как иллюзия рассыпалась.

Мне казалось, что рельсы в метро затягивают меня, я старалась не стоять близко к краю — боялась, что сорвусь. Я боялась ездить по центральному эскалатору, боялась некоторых песен и звуков, боялась острых предметов, я почти не ела, не могла толком спать, визуальные и слуховые искажения преследовали меня. Я сходила с ума.

Уже в больнице мне врач подробно объяснил, как отличить иллюзию от галлюцинации:

---

*«Иллюзии — это когда ты смотришь на реально существующий объект/явление/действие, а видишь что-то другое. Галлюцинации же появляются там, где нет ни объекта, ни явления, ни действия. Например, смотришь на ковер, а вместо реально существующих узоров видишь жучков — это иллюзия. Смотришь на пустой стол и видишь на нем огромного зеленого жука — галлюцинация. То же самое с другими органами чувств. Слышишь в речи двух прохожих свое имя — иллюзия. Слышишь внутри головы голос бога — галлюцинация».* — Морева Александра Сергеевна, психиатр.

---

В периоды, когда расстройство овладевает всей моей жизнью, приходится ступать аккуратно-аккуратно, прощупывая воображаемой палкой каждый клочок паркета. Шажки должны быть маленькими, каждое действие должно быть просчитано, а каждый вдох обдуман. Той осенью степень моего психоза достигла своего предела, и мне стоило больших усилий окончательно не слететь с катушек. За пару дней до разговора с родителями я написала для себя краткую инструкцию по выживанию. Я зазубрила эти правила и верила, что если я буду чётко им следовать, то смогу сохранить остатки разума:

1. Не делай глубоких вдохов — закружится голова; не делай слишком коротких — начнётся психоз; ни в коем случае не задерживай дыхание — забудешь, как дышать, а спазм в горле ещё долго не пропустит спасительный глоток воздуха.

2. Телефон всегда держи в руках, иначе так и будет казаться, что он звонит. Чем ближе телефон, тем быстрее переключить опасную музыку. Рандомное воспроизведение хранит в себе слишком много подводных камней.

3. Не будь в душе более 7 минут, иначе звук воды начнёт оглушать и неминуемо подкосятся ноги — придётся отскрести своё тело от мокрой ванны.

4. Ни за что не ездь на средних эскалаторах. Ты окажешься между двумя лезвиями, они быстро из-

бавят тебя от волос, затем от кожи, порежут даже череп на тонкие слайсы. Если тебе настолько не повезло и эскалатор окажется достаточно длинным, то лезвия нашинкуют твой мозг. На последней ступеньке ты забудешь, куда шла, и начнётся паническая атака. Только не звони Савве. Ты вспомнишь и куда шла, и где мост, и зачем тебе туда. Не звони ему, он этого не любит, мы же помним.

5. Твоим спасением могут стать выпуклые буквы на станциях метро, их лучше потрогать, они придадут сил реальности. Но только не когда они с другой стороны путей. Будь осторожна.

6. Если не можешь выйти из дома и впадаешь в ступор от боли без возможности даже пошевелить рукой — кричи. Кричи что есть мочи в подушку — звук собственного крика вырвет тебя из стерильных лап страха и на время вернёт в реальность.

7. Брось нож. Просто брось нож и уйди с кухни.

8. Если галлюцинации не проходят в течение 5 минут и ты уже не уверена, что эти черви под кроватью — просто плод твоего еб\*\*ого мозга, звони маме. Всё пропало.

Скорее всего, я бы так и не обратилась к родителям за помощью, не появилась той галлюцинации с Саввой в главной голой роли. В то утро я проводила Савву на работу, побилась в приступах жесточайшей истерики несколько часов, чуть не сорвала

себе голос от рыданий, которые уже переросли в хрипы, и позвонила родителям:

— Алло, — ответила мама на другом конце провода.

— Привет, мам, — я собрала всю волю в кулак и сумела произнести первые слова без всхлипов.

— Привет, Ксюш, — поздоровалась мама.

Что говорить дальше? С чего начать? Как объяснить, что мне плохо? Как рассказать о случившемся? Какие подобрать слова? Как донести важность ситуации?

— Мам, мне очень плохо, — плотину прорвало, и дальше я уже говорила через лавину слёз. — Мы расстались. Мама, я так больше не могу, я не могу-у-у-у.

— Господи, Ксюшенька, мы сейчас приедем. Саша, вызывай срочно такси, — уже в сторону нервно, громко говорит мама моему отцу. — Мы через пятнадцать минут будем.

Мне сразу стало легче. Я собралась, даже как будто выше немного стала — видимо, последние дни ходила совсем сгорбленная. На скорую руку убралась в квартире, вылезла из пижамы в домашнюю одежду. И стала ждать. Стояла посередине коридора и прислушивалась — сердце так громко буха-

лось куда-то в сторону ног, что я боялась не услышать звонок.

Рассказывать было особо нечего, да у меня и не было сил. Я сидела на нашей огромной кровати. Наша первая совместная покупка, такая огромная и уютная, только наша. Я не знала, уместно ли теперь использовать это местоимение — наша. Родители сидели передо мной на стульях, я ёжилась в углу, что-то мямлила. Мама серьёзно и немного испуганно меня успокаивала, папа по большей части, ещё более испуганно, чем мама, молчал.

— Я не смогу жить с этой болью. Я больше не могу её терпеть, — капитулированно призналась я.

— Давай куда-нибудь звонить, — предложила мама, — Давай говорить с психологами.

— Тут скорее психиатр нужен, — объяснила я.

— Ну, хорошо, ты знаешь, куда обратиться? — конструктивно вступил папа.

— У меня есть знакомые врачи, я могу спросить, что делать в таких случаях.

Я понимала, в чём отличие психолога от психиатра, но не знала, зачем разделяют две специальности — психиатра и психотерапевта, ведь у них одна роль — вести медикаментозную и клиническую те-