

под редакцией врача-психотерапевта,


ЕЛЕНА КАЗУРОВА

СОФИЯ ШТАЙНЕР

врач-психотерапевт

НАСКОЛЬКО
МЫ ВСЕ
СУМА
СШЕД
ШИЕ

Вся правда о человеческой психике
и ее играх с нами

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 616.8
ББК 56.1
Ш87

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
DesignerRasel / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Штайнер, София.

Ш87 Насколько мы все сумасшедшие : вся правда о человеческой психике и ее играх с нами / София Штайнер. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с.

ISBN 978-5-04-218396-6

Ваши нервы протянуты на 6 млн км — хватит на 145 кругосветок! Неудивительно, что психика и нервная система полны загадок и их трудно приручить.

Автор этой книги использовала современные научные данные и клинические рекомендации, чтобы провести вас по лабиринту ярлыков и псевдодиагнозов. Книга раскроет самые актуальные психологические проблемы современности: тревогу, фобии и депрессию. Вы поймете, где лежит грань между расстройством и нормальным откликом на стресс и неопределенность, а с помощью тестов, ярких и жизненных примеров и незамысловатых практик научитесь справляться с когнитивными искажениями и договариваться со своим мозгом.

Для всех, кто хочет перестать бояться собственных мыслей.

УДК 616.8
ББК 56.1

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-218396-6

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление. Для кого мы написали эту книгу. Спойлер 7

Часть I. Психика: центр управления полетом нашей жизни

Глава 1. Норма и «не норма»: как отличить одно от другого 21

Глава 2. Мозг всему голова 27

Глава 3. Что сводит нас с ума: модель стресс-уязвимости 42

Часть II. Тревожность

Глава 1. Этот страшный, страшный, страшный страх! 53

Глава 2. Фобии. Самое масштабное путешествие во времени 78

Глава 3. Паническое расстройство: не гром среди ясного неба 173

Глава 4. Генерализованное тревожное расстройство:
ужас без конца 190

Часть III. Депрессия

Глава 1. Не мой день на протяжении года 203

Глава 2. «Почему я?» Причины депрессии, очевидные и скрытые 207

Глава 3. Часто задаваемые вопросы о депрессии 212

Глава 4. Суицид — точка невозврата 218

Глава 5. Как не попасть в плен к депрессии 220

Заключение. Этот безумный, безумный, безумный мир 227

Список источников 231

Список литературы 232

Алфавитный указатель 234

ВСТУПЛЕНИЕ

ДЛЯ КОГО МЫ НАПИСАЛИ ЭТУ КНИГУ. СПОЙЛЕР

Тридцатилетний менеджер выкрасил волосы в зеленый цвет и в таком виде явился на совет директоров. Студент отправляется к родным во Владивосток на поезде и тратит на это почти неделю, потому что боится летать самолетами. Девушка бросает престижную работу и уезжает жить в индийский ашрам, чтобы «познавать себя». Молодой человек категорически отказывается ходить на свидания, так как уверен, что его все равно отвергнут. Семидесятилетняя дама, бабушка и прабабушка, заявляет родным, что выходит замуж. Это все вообще нормально? «Хороший вопрос!» — скажете вы.

Между прочим, до конца XIX века сумасшедшим могли назвать человека, который просто вел себя «не так, как все» или мыслил нестандартно.

Причем это была не фигура речи! Люди действительно считали, что с мозгом таких индивидов явно что-то не в порядке, и в обществе к ним начинали относиться весьма настороженно. Чтобы заслужить звание «безумца», вовсе не надо было выходить на улицу с волосами зеленого цвета (попробовал бы кто)! Вопросы вызывали экзальтированные особы, плохо контролирующие свое поведение (Анна Каренина вполне попадает под это описание), ученые, отвергавшие устоявшиеся каноны в науке, художники и писатели, которые пошли нестандартным путем. Это сейчас молодой матери, испытывающей послеродовую депрессию, продвигнутые родные будут оказывать всяческую помощь и направлять к психотерапевту. А в XIX веке такую даму могли и в сумасшедший дом переселить! В общем, все банально: выходишь за рамки социальной нормы — добро пожаловать «в клуб».

Но общество развивалось, и вместе с ним развивались психиатрия и психология. В наше время, к счастью, обращение к специалистам в этих областях науки уже не является чем-то неприличным. И даже если вы не ходите к ним на сессии, то, возможно, читаете посты на эту тему в соцсетях, слушаете подкасты с популярными психологами (психотерапевтами) или интервью с ними, участвуете в марафонах.

Представителям старшего поколения и в голову не приходило серьезно размышлять о чувствах и эмоциях или «работать над отношениями». Современные молодые люди же обожают разбираться в своем внутреннем мире! И зачастую они настолько погружены в него, что это создает... проблемы: усиливает тревожность или даже приводит в депрессивное состояние.

Что же получается: всему виной доступность психологической информации? Конечно, нет. Причина в том,

что она может быть неполной, недостоверной или вообще ложной. К сожалению, так бывает, когда в «прямой эфир» попадают не очень компетентные специалисты. Они разбрасываются направо и налево ярлыками, и вот вы уже точно знаете, что одноклассник — откровенный «нарцисс» или даже самый настоящий «абьюзер». В ход также идут четкие советы-указания: научиться говорить «нет», закончить непонятные отношения и даже прекратить контакты с родственниками.

Улучшает ли это ваше состояние? Вряд ли. А чаще даже наоборот вызывает вопросы и повышает тревожность. «А не слишком ли я чувствителен?», «Как мне установить свои границы?», «Как понять, не нарцисс ли рядом?» И самый главный: «Нормальный ли я вообще?»

Так вот, мы бы хотели, чтобы эта книга расставила если не все, то львиную долю точек над *i*. Вы узнаете, что такое «норма», а что «не норма» или даже «патология». Поймете, как бороться с паническими атаками и навязчивыми мыслями. Узнаете, к кому обращаться, если угнетенное состояние стало хроническим... В книге есть место и познавательным отступлениям. Скучно точно не будет!

Почему в книге уделяется особое внимание тревожным состояниям?

Потому что в последние годы они стали постоянными спутниками жизни человека. Многие отмечают, что живут в состоянии неопределенности, когда планы нельзя строить даже на следующий месяц. Все это сводит с ума (условно говоря, конечно) и заставляет сомневаться в себе, в своей нормальности, в своих реакциях. Появляются тревога, страх и, как следствие, нередко уход в мир сиюминутных «утешений» (появляются зависимости).

Но, если даже последнее вас миновало, жизнь в перманентном страхе прекрасной никак не назовешь. Современные ученые доказали, что, когда человек постоянно живет в тревоге, у него нарушаются обоняние, чувство равновесия и память. И здесь никакой магии!

Чем мощнее нарастает тревога, тем больше неприятных запахов вы чувствуете.

Вернее, даже вполне нейтральные будут восприниматься со знаком «минус». Дело в том, что в норме процессом обработки таких ощущений занимается только обонятельная система. А образующиеся во время приступа тревоги отрицательные эмоции нарушают правильную работу мозга, и человеку начинает казаться, что он живет в мире, полном зловоний.

Мало того, длительное состояние тревоги замедляет образование нейронов в мозге. Что в результате? Ухудшение памяти (тревожный человек действительно *не помнит*, выключил ли он утюг перед тем, как выйти из дома), мышления (процесс обучения новому затруднен), координации движений (люди часто спотыкаются, роняют вещи, получают травмы).

Да и при депрессии дела обстоят не лучше. В книгах нередко пишут о том, что жизнь героя, который испытал сильное нервное потрясение, «стала серой». Оказывается, это вовсе не художественное преувеличение!

Путем исследований сетчатки мозга немецкие ученые доказали, что тусклость красок при депрессии имеет физиологическую основу [1].

Чем ярче выражены ее симптомы, тем слабее органы зрения реагируют на стимуляцию контрастными цветами.

Так вот, благодаря этой книге у вас появится шанс перестать пугаться самого себя и своих реакций, разобраться со своими состояниями, управлять ими, находить ресурсы и жить полноценно, несмотря на любые внешние катаклизмы. А еще понять, что не каждое «плохое» настроение именуется «депрессией» и не каждый страх — фобией!

Книга позволит осознать, что львиная доля того, что кажется ненормальным в мыслях, чувствах или ощущениях, на самом деле обычное явление. Или, наоборот, обратить внимание на те или иные «звоночки», которые требуют помощи.

Вас ждут не только сухие факты, определения и статистические данные, но и истории из жизни и много-много поддержки. Вы научитесь не заикливаться на негативных мыслях, а просто выбирать другие. В конце концов, это *ваш* разум, а значит, вы способны им управлять.

Насколько мы все «сумасшедшие»?

Размышления бытовые

А что вообще мы подразумеваем, когда произносим слово «сумасшедший»? Чаще всего, не диагноз. Понятие «сумасшедший» обычно не имеет ничего общего с медицинской или психотерапевтической терминологией. Это просто эмоциональная, субъективная оценка человека, который ведет себя не так, как предписывает некая «норма». Или вам это кажется! Но если нет четких критериев, то каждый из нас может оказаться в таком положении. «Сумасшедшей» можно

назвать мать, которая сильно переживает за болеющего ребенка, или девушку, рыдающую три дня после разрыва отношений с молодым человеком. Согласитесь, что иногда вы так же «обзываете» себя, если, например, ведете себя слишком экспрессивно или невероятно придирчиво оцениваете свою работу. Что же получается, все мы «сумасшедшие» и... это нормально? Звучит странно!

Если говорить о «нормально» и «ненормально» в свете психиатрии, разница все же существует.

Но определить ее может только специалист: самодиагностика здесь не работает. И да, эта книга даст вам ценную информацию, однако заменить консультацию психиатра или психотерапевта, конечно, она не способна. Поэтому читайте внимательно, отмечайте детали, «симптомы» и, если возникнут какие-то сомнения, обращайтесь к реальному специалисту, например хорошему психологу. Увы, статистика неумолима — несмотря на наличие эффективных методов лечения психических расстройств, в странах с низким или средним уровнем дохода более 75% людей не получают никакого лечения. И большая часть их просто не доходит до специалистов.

Горе от ума

Как иногда возникает тревожность? Вот вы открыли подкаст любимого блогера-психолога и услышали рассказ «про себя». Вернее, про человека с признаками депрессивного расстройства, который обратился к специалисту. А вы позавчера позвонили с мужем и уже два дня места себе не находите от не-

приятных мыслей. Настроение на нуле, все из рук валится... И тут вас настигает пугающая мысль: «Может, у меня начинается депрессия?»

Затем вы открываете любимую соцсеть, а там, как назло, обнаруживаете тест, который помогает выявить то самое расстройство. С волнением подсчитываете «плюсы» и «минусы» и получаете печальный результат. Вы начинаете всерьез тревожиться и сосредотачиваетесь на своих ощущениях, прислушиваетесь к ним и... находите подтверждения, что действительно все идет как-то «не так».

Наконец, спустя несколько дней (особенно, если отношения с мужем остаются натянутыми, что, впрочем, неудивительно при столь напряженном внутреннем состоянии партнерши) вы отправляете в интернет запрос про депрессию. Читаете уже медицинское описание, симптомы и... вуаля — диагностируете себе депрессию самостоятельно. Потом могут быть страдания в гордом одиночестве, в обществе близких и подруг или походы по врачам. И дай бог, чтобы последние оказались добросовестными и компетентными.

Между прочим, при некоторых телесных недугах происходит нечто подобное. Например, в случае с язвенной болезнью, боль от небольшой эрозии (микроязвы) усиливает определенную ветвь нерва. Это, в свою очередь, вызывает более мощный спазм, благодаря которому происходит нарушение кровоснабжения пораженного участка. Оно усиливается, вызывая увеличение язвы и, разумеется, более сильное болезненное ощущение!

Так вот, все, что мы несколько гипертрофированно описали выше, в научном мире называется *ятрогения*. Это вид психогенного расстройства, возникающий вследствие неправильной информации, полученной от специалиста (психолога, врача, медсестры) из лекции, блока, подкаста, поста, выстроенных в пессимистичном ключе. Помните, как герой

книги «Трое в лодке, не считая собаки» рассказывал, что, читая медицинскую энциклопедию, он нашел у себя симптомы всех заболеваний, за исключением родильной горячки? Если нет, цитируем:

«Я начал прямо по алфавиту. Прочитал об анемии — и убедился, что она у меня есть и что обострение должно наступить недели через две. Брайтовой болезнью, как я с облегчением установил, я страдал лишь в легкой форме, и, будь у меня она одна, я мог бы надеяться прожить еще несколько лет. Воспаление легких оказалось у меня с серьезными осложнениями, а грудная жаба была, судя по всему, врожденной. Так я добросовестно перебрал все буквы алфавита, и единственная болезнь, которой я у себя не обнаружил, была родильная горячка» [2].

Смешно, верно? А ведь героя смогла «убедить» медицинская энциклопедия — даже не человек! Так вот, ятрогения как раз об этом!

Есть и другая сторона этой медали. Старая шутка насчет того, что нет здоровых людей, есть недообследованные, — это не совсем шутка. Это актуально и относительно психического здоровья. Люди готовы признать, что у них болит сердце, спина или скачет давление, и охотно «несут» такие проблемы к врачу. Или близкие настоятельно рекомендуют обратиться к докторам по этому поводу. А вот если человек долгое время находится в подавленном состоянии, он нередко считает, что это просто грусть, а то и распушенность. Да и окружающие обычно советуют «взять себя в руки» и заняться делами. Именно поэтому тревожность и депрессия запускаются и доводятся до серьезных нарушений в психике и теле, которые в определенный момент требуют лечения.

В книге вы найдете описания состояний, которые можно считать не симптомами нарушений работы психики,

но определенными сигналами о неблагополучии с вашим состоянием. И на это точно стоит обратить внимание! Вы получите определенные знания, которые помогут ориентироваться и отсеивать ненужную или недостоверную информацию. Правильно оценивать ее, а не примерять все на себя. В общем, читая книгу, вы проведете время интересно и с пользой.

Норма и «не норма»

В книге мы рассмотрим еще один аспект, который зачастую «опускается» многими медийными «помогателями» от психологии: *то, что нормально для одного человека, другому может показаться совершенно недопустимым. И наоборот.*

Представьте себе, что вы, например, росли в строгой семье, где не было принято ярко проявлять как радость, так и агрессию или грусть. То есть жили вы под девизом «улыбаемся и машем!», как пингвины в знаменитом мультике. И вот вы, будучи уже взрослым, ведете себя внешне холодно по отношению к любимому человеку. Причем искренне любите его, но не позволяете себе проявлять эмоции. Просто не умеете, в конце концов! «Это ненормально! — говорит вам партнер. — Ты как замороженный!» Что будет происходить далее? Как вариант, вы начнете тревожиться, что с вами и правда что-то не так. И подобных вариантов поведения, обусловленных детскими травмами, устоями общества, правилами жизни в конкретной семье, религиозными требованиями и прочим — огромное количество. То есть все сводить к ярлыкам «нарцисс» или «абьюзер», выводя таким образом человека за пределы «нормы», вряд ли можно считать хорошей идеей. И об этом мы тоже будем говорить в книге.