

ДЖУЛИ РАДИКО, НИКОЛЬ ХЕЛВЕРСОН,
ЧЕРИТИ О'РЕЙЛИ

У ПСИХИКИ ЕСТЬ ПЛАСТИЧНОСТЬ

КАК ЧЕРЕЗ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
НАЛАДИТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ
И ПЕРЕСТАТЬ СТРАДАТЬ ОТ ТРАВМ ПРОШЛОГО

УДК 616.89
ББК 56.14
P15

YOU WILL GET THROUGH THIS:
A Mental Health First-Aid Kit — Help for Depression,
Anxiety, Grief, and More
Julie Radico PsyD, Charity O'Reilly LPC, Nicole Helverson PsyD
Copyright © 2024, 2025 by Julie Radico, PsyD, ABPP;
Charity O'Reilly, LPC; and Nicole Helverson, PsyD
Originally published in the U.S.
in 2024 by The Experiment, LLC.
This edition published by arrangement with The Experiment, LLC (USA)
via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia). 2025

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

Радико, Джули.

P15 У психики есть пластичность: как через психическое состояние наладить физическое и перестать страдать от травм прошлого / Джули Радико, Николь Хелверсон, Чарити О'Рейли ; [перевод с английского А. В. Пудова]. — Москва : Эксмо, 2026. — 464 с. — (Алхимия здоровья. Книги, которые помогают душе быть в ладу с телом).

ISBN 978-5-04-205228-6

Эта книга — исчерпывающее пособие для всех, кто устал от постоянных эмоциональных качелей и хочет обрести стабильное психическое здоровье. В книге подробно рассматриваются различные психологические проблемы, от хронической депрессии до СДВГ и ПТСР, и приводятся конкретные рекомендации по их лечению, включая самопомощь, медикаментозное лечение, психотерапию. Авторы делятся практическими методами для успокоения каждого таракана в вашей голове: от простых домашних техник до рекомендаций по общению с близкими и обращению к специалистам.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-205228-6

© Пудов А.В., перевод на русский язык,
2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Содержание

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Глава 1. Депрессия	13
Глава 2. Тревожность	29
Глава 3. Генерализованное тревожное расстройство . .	47
Глава 4. Социальная тревожность	60
Глава 5. Паническое расстройство	72
Глава 6. Травма и посттравматическое стрессовое расстройство	85
Глава 7. Травма развития	100
Глава 8. Пограничное расстройство личности	115
Глава 9. Синдром дефицита внимания / гиперактивности	128

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Глава 10. Межличностные отношения	149
Глава 11. Одиночество	170
Глава 12. Стресс на работе и эмоциональное выгорание	181
Глава 13. Горе	195

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Глава 14. Бесплодие и потеря беременности	209
Глава 15. Сексуальное насилие	220
Глава 16. Насилие со стороны интимного партнера . .	238

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Глава 17. Образ тела	253
Глава 18. Отношение к еде.	263
Глава 19. Зависимость	281
Глава 20. Хроническая боль	298
Глава 21. Сон.	313

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ПОЛУЧЕНИЕ ПОДДЕРЖКИ

Глава 22. Навигация в системе охраны психического здоровья.	327
Глава 23. Как справиться с кризисом психического здоровья.	341
Глава 24. Поиск специалиста по психическому здоровью	357
Глава 25. Навигация по первичной медицинской помощи	378
Глава 26. Управление страховкой и самостоятельная оплата	389
Глоссарий	402
Благодарности	409
Об авторах	411
Источники	413
Алфавитный указатель	459

*Обращаемся к вам, дорогой читатель:
пусть на этих страницах вы найдете
то, что нужно.*

Введение

Если вы начали читать эту книгу, то, возможно, не понаслышке знаете, как трудно бывает найти помощь, когда возникают проблемы с психическим здоровьем. Или, быть может, вы видели, как страдает близкий человек, и чувствовали себя бессильным. Часто непросто обратиться за поддержкой, особенно если приходится обзванивать нескольких врачей или отправлять ряд электронных писем для ответа. Иногда трудно признать, что вам нужна помощь. Кроме того, для связи со специалистом требуются дополнительные силы и настойчивость.

Мы создали эту книгу, используя биопсихосоциальный метод — психологическую модель, в которой вы рассматриваетесь как целостная личность. Этот подход относительно редок в системе здравоохранения США¹, разделенной на сегменты в зависимости от специализации. Вы обращаетесь к одному врачу по поводу стопы, а к другому — по поводу горла. Мы же рассматриваем вас в целом и обсуждаем биологические (физические), психологические (ментальные и эмоциональные), социальные (взаимоотношения, финансы, культура) факторы, способные повлиять на ваше выздоровление.

¹ Биопсихосоциальная модель также редко применяется в системе здравоохранения России. — *Прим. ред.*

Чисто человеческие трудности

Вероятно, вы сталкивались с проблемами физического, психического и социального здоровья. Часто возникает волновой эффект, когда какая-то из областей выходит из равновесия, ведь все аспекты нашего здоровья крайне тесно связаны. Например, если вы боретесь со своим настроением (психологический аспект), то можете обнаружить, что отношения страдают из-за отсутствия энергии для их поддержания (социальный фактор). А если вы опаздываете на работу или пропускаете дни из-за плохого настроения и упадка сил (психологические/биологические трудности), это может сказаться на ваших финансах (социальные проблемы). Ваши ограниченные финансовые возможности могут помешать получить необходимую помощь или оплатить счета (социальный фактор), что еще больше ухудшит настроение и самочувствие (психологический/биологический аспект). Эти взаимосвязанные проблемы подчеркивают важность биопсихосоциальной модели. Мы, как врачи-психиатры, понимаем, что ваше психическое и социальное состояние являются важными составляющими общего здоровья, и написали эту книгу, думая о вас и вашей жизни в целом.

Ограничения системы охраны психического здоровья

Существующая система охраны психического здоровья имеет много недостатков, хотя умение в ней ориентироваться часто является путем к получению необходимой вам поддержки. Диагностика обычно необходима для получения страховки, покрывающей лечение, однако руководство по диагностике, которое мы приводим в этой книге, — *Диагностическое и статистическое ру-*

ководство по психическим расстройствам (*DSM*) — долгое время подвергалось критике за поддержку расизма, эйблизма¹ и непонимания нейроразнообразия [1]. Такой ограничивающий взгляд не способствует сохранению здоровья и благополучия каждого человека. В последние годы были предприняты усилия по устранению этих предубеждений, хотя мы еще не достигли желаемого уровня. Мы знаем, как важно иметь дело с теми, кто оказывает помощь, подходит к лечению целостно, с учетом различных культур и травм, и с кем вы чувствуете себя в безопасности, на виду и с ощущением настоящей поддержки. Вы уникальны. Ваш путь преодоления проблем психического здоровья должен быть таким же. Например, диагноз может восприниматься как ярлык, и, следовательно, вы можете понимать его как ограничивающий или вредный. А может и наоборот: иногда он предоставляет расширенные возможности, необходимые для выздоровления, как самостоятельно, так и в процессе лечения. Решение о вашей психиатрической помощи является сугубо личным. В этой книге мы предлагаем вам множество вариантов для рассмотрения, стараемся предоставить информацию, которая может понадобиться для ориентирования в существующей системе.

Пожалуйста, обратите внимание: книга не служит заменой профессиональной психиатрической помощи. Мы не выступаем в роли вашего специалиста по психическому здоровью и рекомендуем вам поговорить с медицинским работником о том, что вы здесь прочитали и как

¹ Э й б л и з м — тип дискриминации, при котором люди без проблем со здоровьем рассматриваются как нормальные и превосходящие людей с инвалидностью, что приводит к предрассудкам в отношении последних. — *Прим. пер.*

это можно применить именно к вам. Надеемся, эта книга поможет понять это и справиться с трудностями или, возможно, поговорить с близким человеком, испытывающим трудности. Независимо от того, по какой причине вы взяли в руки эту книгу, мы очень вам рады. Существует много информации и дезинформации о том, что полезно для нашего психического здоровья. Мы использовали результаты текущего исследования, но должны признать, что даже мир научных исследований необъективен [2]. В научных исследованиях традиционно преобладают белые люди с высшим образованием, принадлежащие к среднему классу, что не в полной мере отражает наш мир. Даже в исследованиях, проведенных во время написания книги, более 75% участников были белыми [3]. Большинство ученых, задействованных в этих процессах — белые и преимущественно мужчины [4]. В результате в исследовании много пробелов. Также важно учитывать нашу привилегию иметь доступ к образованию и профессиональной подготовке. Мы это понимаем и прилагаем усилия, чтобы на протяжении всей книги учитывать факторы разнообразия, справедливости, инклюзивности и доступности. А также используем совокупный пятидесятилетний опыт работы в качестве терапевтов и надеемся восполнить пробелы в несбалансированных исследованиях практическими, проверенными методами терапии, которые можно опробовать дома или найти профессиональную помощь, если она потребуется.

Как пользоваться этой книгой

Она разделена на пять частей.

- В «Психическом здоровье» рассматриваются такие распространенные расстройства, как тревога и депрессия.

- «Социальное здоровье» охватывает множество способов влияния отношений на наше функционирование.
- В части «Сексуальное здоровье» рассматриваются психологические последствия таких переживаний, как сексуальное насилие и насилие со стороны интимного партнера
- В части «Физическое здоровье» анализируется, как физические факторы, такие как плохой сон, могут влиять на психическое благополучие.
- «Получение поддержки» содержит рекомендации по получению необходимой поддержки, будь то помощь в оформлении страховки или разрыве отношений с психотерапевтом.

Каждая часть разбита на главы для удобства навигации. Сначала во «Введении» дается общая информация. Затем описываются различные профессиональные подходы к лечению, которые вы можете рассмотреть, а также практические навыки преодоления трудностей, которые вы можете сразу использовать. Далее в каждом разделе представлены препятствия на пути к получению помощи и другие характерные проблемы. В разделах содержатся рекомендации, как начать разговор и оказать поддержку, независимо от того, испытываете ли вы трудности сами или ваш близкий. Наконец, мы приводим пример, как может выглядеть преодоление конкретной проблемы в реальной жизни, и предлагаем дополнительные ресурсы. Многие разделы также содержат врезки, в которых подробно рассказывается, что говорят последние исследования о распространенности этой проблемы, о том, как она влияет на ваши мозг и тело, а также о других проблемах психического и физического здоровья,

часто ее сопровождающих. А поскольку мы знаем, что у детей и подростков очень часто возникают проблемы с психическим здоровьем, мы добавили значки рядом с советами, особенно полезными, когда речь идет о ребенке. Чтобы разобраться с незнакомыми терминами, связанными с психическим здоровьем, ознакомьтесь с глоссарием в конце книги.

Пожалуйста, помните об ограничениях во время чтения этой книги. Разрешайте себе делать перерывы или даже пропускать разделы, если это вызывает у вас стресс. Частью процесса оздоровления является осмысление моментов, когда нужно дать себе пространство, а когда бросить вызов. Эту книгу необязательно читать в каком-то определенном порядке или каких-то временных рамках. Вы сами решаете, как для вас будет выглядеть процесс оздоровления. Можете прочитать эту книгу от начала до конца или просто изучить интересные вам разделы.

Некоторые части способны уже сейчас найти у вас отклик, но вы можете счесть эту книгу полезным пособием и в будущем, поскольку ваши потребности со временем изменятся. Мы надеемся, вы воспримете эту книгу как жизненного спутника, который всегда будет рядом в случае необходимости.

ЧАСТЬ

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ПЕРВАЯ

Глава 1

ДЕПРЕССИЯ

Если вы страдали от депрессии, то знаете, насколько изнурительной она может быть. Депрессия может заставить вас ощущать, что вы не в состоянии выполнять обычные жизненные задачи, и даже подвести к размышлениям, стоит ли вообще жить.

Совершенно нормально чувствовать грусть, гнев, подавленность или беспомощность, когда с вами или вокруг происходят ужасные вещи. Но может наступить момент «переполнения» этими эмоциями, и вы не сможете с ними справиться. В таких обстоятельствах можно заболеть расстройством адаптации, которое диагностируется в течение трех месяцев после воздействия стрессора, вызывающего тревогу. Вы можете страдать из-за депрессивного настроения, или нарушения эмоций и поведения (например, ложь, физическая агрессия), или сочетания этих состояний. Депрессивное настроение, часто возникающее по причине нарушения адаптации, отличается от депрессии. Депрессия — подавленное настроение. Оно часто длится недели, месяцы или годы и оказывает негативное влияние на другие сферы здоровья, в частности, на сон, уровень энергии и аппетит. Лечение депрессии поможет вам лучше подготовиться к встрече с реалиями окружающего мира.

Существует множество видов депрессии. В этом разделе мы сосредоточимся на Большом депрессивном расстройстве.

Для диагностики Большого депрессивного расстройства у вас должны проявляться, по крайней мере, пять из следующих девяти симптомов в течение как минимум двух недель [1].

1. Подавленное настроение (чувство грусти, опустошенности или безнадежности) сохраняется почти весь день и почти каждый день. У детей и подростков это расстройство может проявляться в виде раздражительного настроения.
2. Заметное снижение интереса или удовольствия от всех или почти всех видов деятельности, длящееся почти весь день и почти каждый день.
3. Значительное непреднамеренное изменение веса или значительное снижение/повышение аппетита почти каждый день. У детей это может проявляться как недостаточная прибавка в весе.
4. Бессонница (трудности с засыпанием или продолжительный сон) или гиперсомния (сон дольше обычного) почти каждый день.
5. Психомоторные изменения — движения становятся более суетливыми и возбужденными или более вялыми — достаточно выражены, чтобы их могли заметить окружающие.
6. Усталость, переутомление, упадок сил или снижение эффективности при выполнении рутинных задач почти каждый день.

7. Чувство никчемности или чрезмерной, неуместной, бредовой вины возникает почти каждый день.

8. Снижение способности мыслить, концентрироваться или принимать решения почти каждый день.

9. Повторяющиеся мысли о смерти (не только страх смерти), суицидальные мысли без определенного плана, попытка самоубийства или конкретный план самоубийства.

Депрессия, как видите, проявляется у каждого человека по-разному. У вас могут повыситься аппетит, продолжительность сна, а движения замедлиться; у кого-то другого аппетит снизится, возникнут проблемы со сном, возрастет раздражительность. Приступ депрессии нередко единичен, но бывают и повторяющиеся эпизоды.

Следует отметить, что в случае депрессии у вас могут быть приступы настроения, почти противоположного подавленному. Вы можете чувствовать прилив сил без необходимости спать, принимать рискованные решения, способные навлечь на вас или вашу семью неприятности. Также при таких состояниях вы более разговорчивы или склонны к спорам.

У вас могут быть периоды, длящиеся не менее четырех-семи дней подряд, во время которых вы испытываете такие гипоманиакальные или маниакальные симптомы. То есть вместо диагноза Большое депрессивное расстройство (депрессивный психоз) вы можете соответствовать критериям биполярного расстройства. Сейчас мы сосредоточимся на депрессии, но такой момент важно учитывать.

Медикаменты отличаются от тех, которые используются для лечения биполярного расстройства.