




Антон Слонимский
врач-психотерапевт, психиатр

МОЙ ДОКТОР вроде бы НОРМАЛЬНЫЙ

Но остальные все еще хотят меня убить

**Самое важное
о психических болезнях**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 616.89
ББК 56.14
С48

На обложке и во внутреннем оформлении использованы
иллюстрации *Татьяны Булгак*

Слонимский, Антон Борисович.
С48 Мой доктор вроде бы нормальный. Но остальные все
еще хотят меня убить : самое важное о психических бо-
лезнях / Антон Слонимский. — Москва : Эксмо, 2024. —
256 с. — (Ментальное здоровье. Книги для тех, кому нуж-
ны рекомендации и поддержка).

ISBN 978-5-04-190847-8

Когда дело касается психиатрического лечения, в голове возникает миллион вопросов: к кому обратиться, а вдруг поставят на учет, а что если я «подсяду» на таблетки. Антон Слонимский, врач-психиатр, максимально коротко и ясно объясняет — бояться не стоит! Ведь психиатрия в РФ, как и любая другая сфера медицины, направлена на помощь человеку и его близким.

Вы узнаете о видах психотерапии, о лекарствах, которые вам могут выписать. А также познакомитесь с основными признаками различных психических заболеваний. Что несомненно поможет вовремя обратить внимание на имеющиеся проблемы и подтолкнет к незамедлительному обращению к специалисту для получения необходимого лечения.

УДК 616.89

ББК 56.14

© Слонимский А.Б., текст, 2024
© Булгак Т.А., иллюстрации, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-190847-8

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА

Предисловие	13
Обо мне и том, как я писал эту книгу	15
Почему эта книга называется именно так?	18
Благодарности	20
Вступление от литературного редактора	21

ГЛАВА ПЕРВАЯ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКАЮТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ

Психические болезни существуют?	27
В каких случаях стоит срочно обращаться за помощью?	33
Может быть, я все надумал?	35
Как распознать начало заболевания?	37
Как помочь близкому, если он не хочет лечиться?	43
А здоровые люди существуют?	47

СОДЕРЖАНИЕ

В чем причина психических расстройств?	49
Можно ли сойти с ума?	53

ГЛАВА ВТОРАЯ ПСИХИАТР, ПСИХОТЕРАПЕВТ И ПСИХОЛОГ. КТО ВСЕ ЭТИ ЛЮДИ?

Психологи не лечат, а врач не профессия	59
Кто такой психиатр?	61
Почему врач со мной не разговаривает?	63
Как узнать у психиатра диагноз?	65
Кто такой психотерапевт?	69
Когда обращаться к врачу, а когда — к психологу?	72
Виды психотерапии	74
Как найти хорошего специалиста?	77
Как понять, подходит ли специалист?	79

ГЛАВА ТРЕТЬЯ ЛЕКАРСТВА

Я подсяду?	87
Я не хочу принимать антидепрессанты!	92
Транквилизаторы. Вы зря их не боитесь	95
Назначили нейролептики. Я стану овощем?	
У меня что, шизофрения?	97

СОДЕРЖАНИЕ

Корректоры. Помогают принимать нейролептики без последствий	100
Нормотимики. Не дадут уйти в Нирвану	102
Ноотропы и БАДы. Слишком много обещают	104
Алкоголь и другие наркотики	108

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ ПСИХОЗЫ

Что такое психоз?	113
Шизофрения	117
Биполярное аффективное расстройство (БАР)	121
Депрессивный психоз	123
«Белочка» и другие экзогенные психозы. Объясняю на енотах	126
Психозы позднего возраста	128
Что делать, если у близкого человека психоз?	130

ГЛАВА ПЯТАЯ НЕВРОЗЫ

Что такое невроз и кто такие невротики?	137
Клиническая депрессия	145
Тревожное расстройство	149

СОДЕРЖАНИЕ

Панические атаки.....	157
Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР).....	162
Бессонница	164
Расстройства личности и пограничность.....	171

ГЛАВА ШЕСТАЯ ВИДЫ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Психиатрическая больница. Мифы и реальность	181
Дневной стационар.....	191
Психоневрологический диспансер	193
Неотложка. Скорая психиатрическая помощь.....	199
Психоневрологический интернат и необъективный интернет	201

ГЛАВА СЕДЬМАЯ ЗАКОН О ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Психиатрический диагноз	209
Недобровольная госпитализация	211
Учета не существует	215
Врачи и дееспособность	218

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА ВОСЬМАЯ
Я ХОЧУ СПРАВИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Как поправить образ жизни.....	223
Как поправить сон?.....	226
Как поправить мысли?.....	229
Как и зачем вести дневник?.....	231
Как справиться с тревогой?.....	235
Когда не знаете, что почитать.....	244
Послесловие.....	247
Указатель.....	251



OT ABTOPA

ПРЕДИСЛОВИЕ

Не относитесь к этому тексту слишком серьезно. Вы можете читать его с любой страницы. Смело пропускайте то, что посчитаете скучным или ненужным для вас. Каждая глава самодостаточна и может принести вам пользу отдельно от всех остальных.

Эта книга не решит всех ваших проблем и не даст исчерпывающую информацию о психиатрии, ведь в ней содержатся только самые базовые сведения, чтобы не перегружать вас подробностями, а помочь ухватить суть.

Если вам интересно, как найти хорошего врача, что делать при панической атаке, существует ли карательная психиатрия и вызывают ли антидепрессанты зависимость, то эта книга для вас.

В это трудно поверить, но психиатрия мало чем отличается от других областей медицины. Разница в том, что, когда болит сердце, мы идем к кардиоло-

ОТ АВТОРА

гу, когда болят зубы — к стоматологу, а когда болит в душе, не знаем, что делать. В России принято обращаться к профильным специалистам только в самом крайнем случае. Рекомендация «сходить к психиатру» редко заканчивается благодарностью и чаще вызывает страх, обиду и даже агрессию. Складывается ощущение, что психиатры существуют исключительно для страха и наказаний. Но я считаю, что для психиатрии как для услуги просто не хватает инструкции, и надеюсь, что после прочтения этой книги записаться к психотерапевту вам станет не сложнее, чем к стоматологу.

ОБО МНЕ И ТОМ, КАК Я ПИСАЛ ЭТУ КНИГУ

С 2019 по 2021 год я работал психиатром в «Клинике первого психотического эпизода»¹ при ПКБ № 1 в Москве.

В отличие от других клиник ее врачи не только лечат, но и читают образовательные лекции для пациентов, родственников и любых желающих: «О психиатрическом диагнозе», «Об организации психиатрии», «О лекарствах», «О юридических аспектах» и т. д. И на каждой лекции меня удивляло, насколько эта информация востребована и как же мало она распространена.

Лекции продолжались и на личных приемах: раз за разом мне приходилось объяснять, что учета не существует, оwoщем стать невозможно, а от лечения можно отказаться.

¹ <https://pkb1.ru/departments/klinika-pervogo-epizoda/>