


БЕЗУМНЫЕ ЛЮДИ

ЕЛЕНА СТАРЕНКОВА,
врач-психиатр, психотерапевт,
автор блога @starenkova_psychiatrist

БЕЗУМНЫЕ ЛЮДИ

**ИЗНАНКА ЖИЗНИ
С ПСИХИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2025

УДК 616.89
ББК 56.14
С77

Старенкова, Елена Станиславовна.
С77 **Безумные люди. Изнанка жизни с психическим заболеванием / Елена Старенкова. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (На грани безумия. Книги о жизни с психическими заболеваниями).**

ISBN 978-5-04-186684-6

5,6 миллионов человек – именно столько больных психическими расстройствами зарегистрировано в России в 2021 году. И с каждым годом их становится все больше.

В этой книге врач-психиатр Елена Старенкова открыто говорит о тяжелых психических нарушениях, сломанных судьбах и важных социальных проблемах, тщательно скрываемых от всех нас.

Автор рассказывает истории о душевнобольных пациентах и тех трудностях, с которыми они вынуждены справляться: всеобщее равнодушие и отвержение обществом, неумелая и даже вредная помощь близких, несовершенство системы здравоохранения и правовой сферы, абсолютная беспомощность в привычной нам жизни.

Автор дает профессиональные рекомендации, которые будут интересны и пациентам, и их родственникам, и любому здоровому человеку. Ведь сойти с ума может каждый.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-186684-6

© Старенкова Е.С., текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

От автора 9

РАЗДЕЛ I ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ

Глава 1. Беззащитность.....	17
Глава 2. Безразличие	22
Глава 3. Стигматизация.....	26
Глава 4. Безликость	31
Глава 5. Романтизация психических расстройств и обесценивание.....	34
Глава 6. Жестокость.....	38
Глава 7. Несвоевременная помощь.....	46
Глава 8. Трудности инвалидизации и вновь обесценивание.....	51
Глава 9. Социальная изоляция	56
Глава 10. Анонимность и ее отсутствие.....	59

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ II
ПРАВА И ЗАПРЕТЫ

Глава 11. Использование.	65
Глава 12. Запрет на роды.	71
Глава 13. Права, которые мешают: эвтаназия.	78
Глава 14. Недобровольная стерилизация.	82
Глава 15. Права, которые мешают: отказ от лечения	86
Глава 16. Право на «неведение».	91

РАЗДЕЛ III
ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

Глава 17. Влияние психических расстройств	95
Глава 18. Зависимости.	101
Глава 19. Суицидальный риск	106
Глава 20. Дефекты личности	110
Глава 21. Habitus.	114
Глава 22. Эмоциональная неустойчивость	121
Глава 23. Ненависть к себе	125
Глава 24. «Болезнь управляет мной».	130
Глава 25. «Я неизлечим!»	135

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ IV

ТРУДНОСТИ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

Глава 26. Трудности принятия диагноза	141
Глава 27. Переносимость препаратов	145
Глава 28. Отсутствие лекарств	152
Глава 29. Отсутствие приверженности к терапии	156
Глава 30. Безответственность	159
Глава 31. Мимикрия и трудности постановки диагноза	166
Глава 32. Коморбидность	176
Глава 33. Врачебная ошибка или мракобесие? . . .	180
Глава 34. Отсутствие понимания нормы и патологии	189
Глава 35. Выбор врача	193
Глава 36. Жизнь в больнице	199
Глава 37. Гипердиагностика и гиподиагностика . .	202
Глава 38. Грубость	205
Глава 39. Недоступность психиатрической помощи	208
<i>Заключение и рекомендации</i>	<i>214</i>

*Безумные люди, психи, сумасшедшие — именно так порой называют моих пациентов. Почему? Может казаться, что есть «мы» — здоровые и успешные, а есть «они», другие, заболевшие, где-то там, за чертой, но поверьте, болезнь не выбирает. В этой книге мы будем говорить об ОБЫЧНЫХ людях, которые попали в необычные ситуации, расставим точки над *i* и разберемся во многих неоднозначных вопросах. И надеюсь, к последней странице разделению не останется места.*

ОТ АВТОРА

Чем дольше я работаю в психиатрии, тем сильнее убеждаюсь, что великое множество морально-этических, правовых и социальных проблем наших пациентов остаются вне поля зрения большинства людей. Мы все живем обычной жизнью: работа, семья, магазины, отпуск, встречи с друзьями, рождение детей, — но вы и представить себе не можете, чего стоит вести полноценную жизнь людям с психическими заболеваниями.

Безусловно, в силу особенностей своей работы, я буду рассказывать о тяжелых психических нарушениях, о трагических судьбах, об упущенном времени и о ценности здоровья и жизни. В суете будней мы даже не задумываемся о том, как значимо то, что эту суету составляет. Быть может, вам будет полезно увидеть грань повседневности, обычно скрытую от посторонних глаз? И, конечно же, я хочу привлечь внимание к этим проблемам, ведь только предав их огласке, можно что-то изменить.

Распространенность психических расстройств гораздо, гораздо шире, чем вам кажется. Депрессивные состояния, ипохондрия, нарушения адаптации, шизотипические расстройства, расстройства пищевого поведения, нарушения самоидентификации — все это, по причине нарастающего темпа жизни, а может, в связи с повышением доступности психиатрической помощи и улучшением диагностики, встречается гораздо чаще, чем тридцать-сорок лет назад. Следовательно, огромное количество людей остается наедине со своими комплексами, страхами и заблуждениями касательно психиатрии, и я бы очень хотела развенчать мифы, прочно укоренившиеся в общественном сознании.

Чтобы вы поняли, о чем идет речь, я решила привести здесь мнения реальных людей, столкнувшихся с психическими расстройствами:

«Люди боятся с тобой об этом говорить, ощущаешь себя изолированным. Даже близкие начинают относиться настороженно, будто ты прокаженный. Получается, что ты один на один со своей проблемой, спасает только поддержка врача. А у кого-то и ее нет».

«Из-за того, что социум тебя не принимает, приходится либо тратить остатки энергии на то, чтобы соответствовать норме, либо просто оставаться дома. Я чаще стала выбирать второй вариант. Думаю, многие поступают так же».

«Жизнь человека с психическим расстройством в России — тот еще квест. Ты или максимально маскируешь и скрываешь свое заболевание, или регулярно сталкиваешься с такими трудностями, справиться с которыми здоровому-то было бы тяжело. Негативное отношение со стороны работодателей и коллег, непонимание и страх в обществе, будто ты какой-то мутант и от тебя надо держаться подальше...»

«Вообще, сложно передать словами, как это страшно, когда тебя подводит твой мозг. Да еще приходится переживать побочки от препаратов в начале лечения: я настолько беспомощной себя никогда не чувствовала. Но реальность такова, что человек может посочувствовать и поддержать, только если понимает, что ты ощущаешь. Если у тебя температура или перелом — это понятно. А если ты внешне здоров — такое не укладывается в сознании людей. Только человек, лично столкнувшийся с психическими проблемами, или врач-психиатр могут понять, каково тебе. Остальные думают, что “ты ленишься”, “ты занимаешься ерундой”, “тебя зря пичкают таблетками” и так далее...»

«Проблемы реальные, а еще опасения. Реальные проблемы — это депрессивное состояние, апатия, ощущение бессмысленности жизни, страх оставаться одной. При том, что умом ты понимаешь,

что есть родные, дорогие люди, друзья, работа — по идее жаловаться не на что, но ощущения все равно возникают. И не знаешь: то ли это болезнь, то ли побочка от лечения, то ли разновидность нормы. Опасения, что вдруг случится обострение. Прекращаешь смотреть с надеждой в будущее, словно жизнь кончена, словно нет доверия к себе. Страх обострения...»

«Помимо эмоциональных внутренних проблем лично мне было очень тяжело от лечения в стационаре. Чувство потерянности и оторванности от жизни, с пищеварением имелись проблемы (оно словно уснуло и почти не работало). После прекращения приема препаратов восстановилось. Трясти начинало при самых небольших эмоциональных нагрузках, например, ожидание транспорта на холоде превращалось в огромный стресс. В общем, тяжелый удар получила от таблеток...»

«Можно добавить, что присутствует чувство вины перед родными, опасения, что ребенку что-то передастся. Вот такими сомнениями, страхами и чувством вины наполнены будни...»

А понять действительно трудно. Ощущения при заболеваниях, тревога о собственном будущем и будущем своих детей (многие психические расстройства передаются по наследству), побочные эффекты терапии, отношение окружающих — все это доступ-

ОТ АВТОРА

но лишь тому, кто сам прошел через подобное. В свою очередь, психиатрия по-прежнему остается одним из самых стигматизированных разделов медицины, и общество просто не готово предложить помощь и поддержку людям с психическими расстройствами. Проще спрятать голову в песок и притвориться, что этих проблем не существует. Но, несмотря ни на что, я верю, что, если люди будут больше знать о психических расстройствах и реальных трудностях, возникающих в процессе терапии, мы получим от них тот самый отклик, в котором нуждаются многие мои пациенты.

РАЗДЕЛ I

ПРОБЛЕМЫ
ОБЩЕСТВЕННОГО
ВОСПРИЯТИЯ