




# КАК РАСПОЗНАТЬ ПСИХОПАТА



ПОСТУПКИ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЕ МОЖНО  
СЧИТАТЬ ПРИЗНАКОМ ЗАБОЛЕВАНИЯ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

**ПОД НАУЧНОЙ РЕДАКЦИЕЙ  
ИРИНЫ ЧИКУНОВОЙ,  
ВРАЧА-ПСИХОТЕРАПЕВТА,  
СПЕЦИАЛИСТА ПО СТРЕССУ,  
ВЫГОРАНИЮ И ТРЕВОЖНОСТИ,  
АВТОРА БЛОГА IRINASHIKUNOVA**






# КАК РАСПОЗНАТЬ ПСИХОПАТА



ПОСТУПКИ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЕ МОЖНО  
СЧИТАТЬ ПРИЗНАКОМ ЗАБОЛЕВАНИЯ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 616.89  
ББК 56.14  
К16

В оформлении обложки использованы элементы дизайна:  
designbysariful / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**К16 Как распознать психопата : поступки человека, которые можно считать признаком заболевания. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с.**

ISBN 978-5-04-208873-5

Почти все мы чуть-чуть ненормальные, и это нормально. Кто-то путешествует исключительно поездом, потому что боится летать на самолете. Кто-то пять раз перед сном перепроверяет, точно ли завел будильник. Кто-то может целый день проспать, восстанавливая силы после тяжелой рабочей недели.

У каждого из нас есть свои особенности. Но где проходит та грань, когда простые на первый взгляд привычки оказываются настоящими проблемами, которые мешают нормально жить? А самое главное — можно ли от них избавиться?

Эта книга помогает осознать: с психическими расстройствами не просто можно, а нужно бороться, и первый шаг на пути к исцелению лежит в понимании и признании имеющейся проблемы.

Быть может, вы замечали признаки расстройства у себя или своего близкого? Внутри вы найдете опросник, благодаря которому сможете определить, насколько серьезен ваш недуг, и тем самым сделать первый шаг на пути к исцелению. Автор предложит погрузиться в самую суть проблемы, поможет определить ее источник, а затем подскажет направления, в которых вы сможете начать полную спокойствия жизнь.

**УДК 616.89  
ББК 56.14**

ISBN 978-5-04-208873-5

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ: МЫ СУМАСШЕДШИЕ?</b> .....	7
Что тебя ждет .....	9
Что на самом деле значит «сумасшедший»?	
Международная классификация болезней ....	17
О мозге .....	22
Что делает людей «сумасшедшими»: модель «уязвимость — стресс» .....	37
<b>ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО</b> .....	43
Фобии: твой большой взрыв .....	59
Паническое расстройство: никакого грома среди ясного неба .....	130
Генерализованное тревожное расстройство: Лошадь! Никакой зебры! .....	156
Советы, инструменты и рекомендации по терапии тревоги .....	183
<b>ДЕПРЕССИЯ: НЕ МОЙ ДЕНЬ ЦЕЛЫЙ ГОД</b> .....	208
Как ощущается депрессия? .....	208
Депрессия ≠ депрессия .....	213
Хроническая депрессия .....	213
Генетическая основа депрессии: наследство .....	215
Советы, инструменты и рекомендации по терапии депрессии .....	263

<b>ЗАВИСИМОСТЬ: СТРАДАНИЕ</b>	
<b>ПОДКРАДЫВАЕТСЯ НА ЦЫПОЧКАХ</b> . . . . .	287
Зависимость глазами инопланетян . . . . .	287
Тяга, зависимость и злоупотребление: разбор терминов . . . . .	290
Советы, инструменты и рекомендации по терапии алкогольной зависимости . . . . .	341
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ЧТО ТЕПЕРЬ?</b> . . . . .	363
<b>ПРИМЕЧАНИЯ</b> . . . . .	366
<b>Алфавитный указатель</b> . . . . .	377

## ВВЕДЕНИЕ: МЫ СУМАСШЕДШИЕ?

Перейдем сразу к делу: прилагательное «сумасшедший», конечно, никакой не психотерапевтический термин. Это слово несет в себе негативную оценку или даже осуждение. Я, как психотерапевт, не особенно люблю его использовать. Но, возможно, тебе нравится, когда говорят на чистоту. Как бы то ни было, раз уж ты сейчас держишь в руках эту книгу — поехали!

Давай кратко рассмотрим понятие «сумасшедший» в первоначальном его смысле — как небольшое отклонение от нормы. В шаге от среднего показателя. В англоязычных странах слово «*disorder*», или «расстройство», используется для обозначения того, что отклоняется от «*order*», «порядка». Что-то пошло не по плану и слегка вышло за рамки. В такой трактовке вероятность тоже оказаться «двинутым» весьма высока. Быть может, ты чуть более тревожен(на) или более пессимистичен(на), чем большинство знакомых тебе людей. Или у тебя ярче выражена склонность к перфекционизму, ты дольше спишь, менее собран(а), а твои вкусовые пристрастия немного специфичнее, чем у среднестатистического человека. В целом ничего необычного.

Так что же, выходит, мы все немного не в себе, и это нормально? Звучит запутанно!

В этой книге я хочу показать, что те эмоции, мысли и особенности поведения, которые кажутся тебе странными, на самом деле весьма распространены. И наоборот: в силу привычки ты можешь считать некоторые вещи «нормальными», тогда как в действительности за ними может скрываться симптом заболевания, требующего медицинской помощи. Давай вместе прольем на это свет. Я отвечаю здесь на все — даже самые откровенные — вопросы о психических проблемах, которые когда-либо задавали мне как психотерапевту.

Где пролегает граница между «здоровой» и «больной» психикой, между «нормальностью» и «сумасшествием»? Если ты беспокоишься о себе (или близком человеке), на страницах книги ты найдешь опросники и советы, когда стоит проконсультроваться с врачом.

И настоятельно прошу: выставление психического диагноза — дело рук профессионала, поэтому будь осторожнее с самодиагностикой. Книга даст тебе ценную информацию, но она не заменит консультацию психотерапевта или любого другого врача. Пожалуйста, со всеми подозрениями, которые возникнут в ходе чтения этой книги, обратись к настоящему специалисту!

---

## Что тебя ждет

Убедительные цифры, данные и факты! Нехорошие слова! Правдивые истории! Сомнительные эксперименты! И теплый прием!

Более чем каждый четвертый взрослый человек соответствует критериям какого-либо психического заболевания. В досье Немецкого общества психиатрии, психотерапии, психосоматики и неврологии (DGPPN) за 2021 год говорится о том, что ежегодно психические заболевания выявляют у 27,8% взрослых [1]. 17,8 миллионов человек страдают от симптомов, которые настолько серьезны, что размеренная и стабильная повседневная жизнь им уже недоступна. Ровно столько людей проживает сегодня на федеральной земле Северный Рейн-Вестфалия. Тебя пугают эти цифры или, напротив, ты ожидал чего-то подобного? Ты сейчас задаешься вопросом, принадлежишь ли ты к их числу, или перебираешь в голове всех своих родственников и знакомых?

Представь, что ты сел в переполненный поезд. Осмотришь по сторонам. Здесь есть представители всех возрастов, комплекций, полов, национальностей, религий и сословий: старые и молодые, толстые и худые, бедные и богатые, серые и разноцветные — все. Внушительный срез общества. А теперь посчитай: раз, два, три, ТЫ, раз, два, три, ТЫ, раз, два, три, ТЫ — вот приблизительный размах нынешнего «безумия». Да ладно?! Шансы, что ты сам

страдаешь от психического заболевания либо знаешь такого человека, очень и очень высоки [2].

Разве нечто настолько массовое и вездесущее не должно было стать новой «нормой»? И как это вообще происходит? Людей сейчас оценивают строже, чем раньше? Что на самом деле считается «отклонением»? И как нам помочь самим себе? Эти и многие другие вопросы я рассматриваю в настоящей книге. Реальность такова, что в наше время психические расстройства — вторая по распространенности причина больничных. Первое место занимают заболевания опорно-двигательного аппарата. Вот оно старое доброе «Спину прихватило!»

Стоит ли упоминать, что среди пациентов, страдающих от болей в спине, тоже немало тех, у кого психическое напряжение проявляется мышечными спазмами и зажимами? И ты наверняка согласишься, что множество людей, опасаящихся стигматизации<sup>1</sup>, скорее возьмут больничный из-за «спины», чем честно признаются в проблемах с психическим

---

<sup>1</sup> Стигматизация — навешивание негативной оценки, осуждения или дискриминация на основании характеристик, поведения или принадлежности к определенной социальной группе. Стигматизация часто связана с такими темами, как психическое здоровье, расовая или этническая принадлежность, сексуальная ориентация и другие аспекты идентичности. Это может проявляться в виде предвзятости, стереотипов и социальной изоляции, что приводит к ухудшению качества жизни и психоэмоционального состояния тех, кто подвергается стигматизации. — *Прим. науч. ред.*

здоровьем? Оба недуга невидимы снаружи, но один из них вызывает гораздо больше удивления, нежели другой, не так ли? В опросе, проведенном среди психически больных людей в 2021 году, почти половина респондентов признались, что иногда называли иные причины своей нетрудоспособности [3].

Итак, можно смело предположить, что психические заболевания вскоре станут основной причиной ухода на больничный (если, конечно, негласно так уже не происходит).

Среди наиболее распространенных психических заболеваний можно выделить следующие.

1. Тревожные расстройства.
2. Депрессии.
3. Зависимости, в особенности алкогольную и наркотическую.

Психические расстройства зачастую протекают параллельно и взаимосвязано.

Слово «расстройство», как и «сумасшествие», очень нехорошее. Они неприятные, потому что звучат как оскорбление: «Ты больной, что ли!»

Сегодня «расстройство<sup>1</sup>» стало общепринятым медицинским термином. Как официально практику-

---

<sup>1</sup> Термин «расстройство» широкое понятие, обозначает отклонение от среднего общепринятого представления о чем-либо. И не всегда является заболеванием. — *Прим. науч. ред.*

ющий психотерапевт, я использую его, потому что оно представлено в действующих клинических рекомендациях. Однако, как чуткий психотерапевт, я очень аккуратно подбираю слова и предпочитаю более простые и не столь стигматизирующие выражения вроде «душевного страдания» или «дисбаланса». Надеюсь, ты простишь мне эту вольность: я жертвую академической строгостью в пользу более уважительного обращения и более комфортного чтения. Когда я говорю «расстройство», в первую очередь я имею в виду то эмоциональное и физическое беспокойство, которое испытывает человек.

Из практических соображений я решила ограничиться в книге тремя наиболее распространенными «сумасшествиями» и представить их в порядке частоты возникновения. Как сказал один мудрый человек: «Частое встречается часто. А редкое — не так часто». Этот мудрый человек — мой муж, Кристиан Вайсс. В дальнейшем мне хотелось бы опираться на его забавную логику. Он, психиатр и психотерапевт, привнес на страницы книги не только мудрость, подобную только что процитированной, но и медицинский взгляд на вещи.

Кстати, о порядке: ты вовсе не обязан(а) читать книгу от корки до корки. Можно свободно перемещаться меж главами, ориентируясь на подзаголовки. Если тебя больше всего интересуют реальные истории пациентов — они выделены курсивом. Опросники представлены в рамке, их

легко найти, так что просто используй книгу так, как тебе удобнее.

Здесь ты найдешь откровенные вопросы и честные ответы о наиболее распространенных психических заболеваниях, подкрепленные примерами из моей терапевтической практики. Ты узнаешь об экспериментах, которые мы вряд ли провели бы сегодня, и прочтешь много занимательного, что откроет перед тобой новые перспективы. Более того, в книге присутствуют указания на *красные флажки*: они предупредят тебя о том, что уже выходит слишком далеко за рамки «нормального» и, скорее всего, требует лечения. К тому же, каждая глава прошла через руки медика, добавившего свой профессиональный взгляд (очень умный парень, см. выше).

Книга «*Насколько мы сумасшедшие?*» создавалась с просветительской целью: рассказать читателям о психических проблемах, разобраться в них, дестигматизировать, нормализовать, избавить от страха перед лечением и просто немного развлечься.

Я с удовольствием приглашаю тебя отправиться в наше поучительное и познавательное путешествие.

### ***Начнем с главного***

Пара слов о научной стороне вопроса: медицина, биология, и, в частности, нейробиология, раскрывают все больше и больше подробностей о том, что

на самом деле лежит в основе наших психических процессов. Технический прогресс дает ученым возможность проникать во все меньшие миры. И порой нам открываются совершенно новые, грандиозные пространства. Каждый ответ порождает еще больше вопросов.

Мы знаем уже довольно много, а некоторые вещи совершенно точно: например, что человек — чрезвычайно сложное существо. Внутри нас постоянно работают саморегулирующиеся системы и механизмы, которые влияют как на самих себя, так и на другие структуры. Ежегодно исследования дарят нам новые идеи. Мы обнаруживаем ранее неизвестные крошечные строительные блоки и выходим за рамки привычного мышления.

В то же время какие-то пробелы в знаниях мы не заполним никогда. И это хорошо. Попытка превратить эмпирические наблюдения в достоверную теорию и протестировать модели на предмет их надежности и предсказательной силы называется исследованием. По ряду вопросов у нас до сих пор нет точных данных, на которые можно было бы положиться. Все потому, что даже тщательно выверенные и научно обоснованные эксперименты должны быть одобрены. В том числе — комитетом по этике, который решает, оправдывает ли польза от исследования весь потенциальный вред, что он может нанести участникам. К счастью, это касается и испытаний на животных. Забегая вперед, скажу: некоторые из описанных в книге экс-