

КИМ ХЁН А

**ЖИЗНЬ**  
*НА БИПОЛЯРНЫХ*  
**ШИРОТАХ**

как выжить в экстремальных зонах  
собственной психики

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 615.851  
ББК 53.57  
К40

딸이 조용히 무너져 있었다 by 김현아 MY DAUGHTER QUIETLY FELL APART

by Kim Hyun Ah Copyright © 2023 Kim Hyun Ah

Originally published by Changbi Publishers, Inc. Russian Translation Copyright © 2025  
«Limited company «Publishing House «Eksmo»

ALL RIGHTS RESERVED. This translated edition was published by arrangement  
with Changbi Publishers, Inc. through Shinwon Agency Co.

В оформлении обложки использованы фотографии:  
SewCreamStudio / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Ким Хён А.**  
К40 Жизнь на биполярных широтах : как выжить в экстремальных зонах собственной психики / Ким Хён А ; [перевод с корейского Я. А. Харюковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. — (Неформатная психотерапия).

ISBN 978-5-04-212322-1

Биполярное расстройство — это не только диагноз, но и реальность, с которой сталкиваются миллионы людей по всему миру. Ким Хён А, врач и автор книги, сначала даже не подозревала, что это может коснуться её ребёнка. А когда это произошло, стала искать всю доступную информацию о состоянии БР. В своей книге автор делится семилетним опытом жизни рядом с человеком, страдающим биполярным расстройством, и описывает полезные кейсы по распознаванию заболевания, его идентификации и способам коррекции.

УДК 615.851  
ББК 53.57

ISBN 978-5-04-212322-1

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

# Оглавление

Предисловие научного редактора .....	5
Вместо предисловия .....	7
Примечания .....	10
<b>ПЕРВЫЙ ГОД. ОТРИЦАНИЕ И ОПТИМИЗМ .....</b>	<b>11</b>
Глава 1. Винсент Ван Гог .....	13
Глава 2. Никто не знал, что происходит .....	18
Глава 3. «Спасите моего ребенка!» .....	21
Глава 4. Психические заболевания .....	24
Глава 5. Будни закрытого психиатрического отделения .....	26
Глава 6. Что это за болезнь? .....	30
Глава 7. Распространенность биполярных расстройств .....	35
<b>ВТОРОЙ ГОД. ТУЧИ СГУЩАЮТСЯ .....</b>	<b>39</b>
Глава 8. «Крик» и преданность .....	41
Глава 9. Почему мы столкнулись с этой болезнью? .....	45
Глава 10. Как не сойти с ума? .....	51
Глава 11. Безжалостная статистика .....	55
Глава 12. Эту болезнь «принес аист»? .....	59
Глава 13. Жизнь после больницы .....	64
<b>ТРЕТИЙ ГОД. ИСПАРИЕНИЕ ЖИЗНИ .....</b>	<b>67</b>
Глава 14. Болезни «богинь» .....	69
Глава 15. Загадочная история мозга .....	74
Глава 16. География мозга .....	77
Глава 17. Вещества, из которых состоит душа .....	82
Глава 18. Почему мы так мало знаем о психических заболеваниях? .....	84
Глава 19. Пациенты о функциях мозга .....	86
Глава 20. Снова в больницу .....	90

<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД. ШТОРМ В НОЧНОМ МОРЕ.....</b>	95
Глава 21. Гении.....	97
Глава 22. Шторм в ночном море .....	101
Глава 23. О самом худшем .....	108
Глава 24. «Я не хочу умереть – я хочу причинить себе боль!» .....	113
<b>ПЯТЫЙ ГОД. ПРИНЯТИЕ БОЛЕЗНИ И ПОИСК СПАСЕНИЯ .....</b>	119
Глава 25. Раненые великие души.....	121
Глава 26. Снова под моей крышей .....	127
Глава 27. Что может сделать семья? .....	129
Глава 28. Худшее, что может случиться с семьей .....	131
Глава 29. Тридцать тысяч ли в поисках больницы .....	135
Глава 30. «Как мне это сказать?» .....	138
Глава 31. «Подходит ли это лекарство?».....	143
Глава 32. Человек на грани .....	148
Глава 33. Как облегчить жизнь? Разбор симптомов .....	155
Глава 34. «Пожалуйста, примените электросудорожную терапию!».....	161
<b>ШЕСТОЙ ГОД. Снова к жизни .....</b>	166
Глава 35. Был ли болен великий человек? .....	167
Глава 36. «Да здравствует независимость!» .....	169
Глава 37. Что я получила от болезни дочери?.....	171
Глава 38. Руководство по выживанию для родителей .....	173
<b>МЫ ВСЕ ПСИХИЧЕСКИ НЕЗДОРОВЫ...</b>	
<b>МИР НЕЙРОРАЗНООБРАЗИЯ .....</b>	189
Глава 39. Невозможность помочь.....	191
Глава 40. История изоляции, история жестокости .....	194
Глава 41. Психиатрия удивительна .....	200
Глава 42. «У вас нет денег – вы просто умираете...» .....	203
Глава 43. «Я хочу жить, я хочу работать!».....	207
Глава 44. Почему Крис Рок смеялся, когда получил пощечину? .....	210
Глава 45. Мы все психически нездоровы .....	215
Глава 46. Общество психических расстройств .....	220
Заключение.....	227
Комментарии.....	231

## Предисловие научного редактора\*

Эта книга рассказывает о семилетней истории болезни молодой женщины, страдающей от биполярного аффективного расстройства. Она написана ее матерью – доктором и профессором медицины. Одновременно это рассказ о ярких событиях, которые пережила семья, внезапно столкнувшаяся с шокирующим фактом возникновения психического расстройства у близкого человека. Эта книга – о недоумении и неприятии, растерянности и страхах, воодушевлении и надеждах, осознании и компромиссах, проигрышах и победах – обо всем, что испытывает и переживает человек, страдающий от психического расстройства, и его близкие – от момента появления первых «звонков» о начале болезни до момента окончательного выхода из затяжной кризисной ситуации.

Прочитав эту книгу, вы узнаете, что такое биполярное аффективное расстройство – почему оно возникает, как проявляется, каким образом проводится лечение. В ней вы найдете полезные советы о том, как преодолеть трудности, с которыми сталкиваются люди с этим заболеванием и другими психическими расстройствами и их близкие на пути к выздоровлению или стабилизации психического состояния.

В книге рассказано, как функционирует человеческий мозг, что такое психические расстройства в целом, и почему они развиваются. Вы узнаете о том, чем мозг человека отличается от мозга рептилий, и что имел в виду Эркюль Пуаро, когда говорил о «серых клеточках». В ней описано, какую роль в развитии и лечении психических

\* Редактируя эту книгу, я не мог полностью согласиться со всеми утверждениями автора, однако эти профессиональные разногласия никак не умаляют достоинство ее содержания.

расстройств играют дофамин и серотонин, и как «работают» некоторые лекарства, которые используют психиатры.

Из книги вы поймете, как устроена система помощи людям, страдающим от психических расстройств — со всеми ее достоинствами и недостатками. Вы узнаете о психиатрических больницах, «закрытых» и «открытых» отделениях, лечении «на дому», чутких и равнодушных психиатрах и некоторых юридических и экономических аспектах психиатрической помощи. Этот рассказ поможет лучше ориентироваться в мире «психиатрических дверей».

Книгу сопровождают описания психических расстройств и психологических особенностей селебрити прошлого и наших современников. Вы узнаете, почему Крис Рок ничего не ответил, когда Уилл Смит ударил его по лицу на церемонии вручения кинопремии «Оскар», от каких психических расстройств предположительно страдали Эдвард Мунк и Эрнест Хемингуэй, почему погиб Курт Кобейн, и многое другое.

Эта книга — для тех, кто столкнулся с биполярным аффективным расстройством в своей семье, для специалистов, работающих в сфере психического здоровья, и для всех, кто хочет понять: даже в самых темных эпизодах жизни можно найти свет. Прочитав ее, вы не почувствуете себя так беспомощно, как чувствовал себя один из ее персонажей: «В тот момент, когда с грохотом закрылась железная дверь <психиатрического отделения>, я тяжело опустился на стул и заплакал». Она поможет лучше узнать, как родственники людей, страдающих от психических расстройств, воспринимают происходящие с ними события, а значит — помочь им эффективнее справиться с непростой жизненной ситуацией. Книга адресована абсолютно всем, кто хочет расширить свой кругозор.

**Дмитрий Данилов (психиатр, доктор медицинских наук, заведующий психиатрическим отделением клиники психиатрии им. С. С. Корсакова Сеченовского университета).**

## Вместо предисловия

### Мир рушится

Моя дочь медленно закатала рукав, и я перестала дышать: на белой коже ее руки было множество горизонтальных порезов.

– Когда? Как? Почему это случилось?

Моя голова гудела от множества вопросов, а дочь спокойно ответила:

– Я ведь сказала, что тебе лучше не смотреть, что ты будешь шокирована...

А ведь дети говорили мне, что им очень плохо, но я пропускала это мимо ушей. Я не слушала их, когда появились новости о том, что чей-то очередной ребенок не справился с давлением, связанным с оценками в школе, и покончил с собой. Я только напомнила своим дочерям о том, что в нашей стране очень сильная конкуренция: это прискорбно, но ничего не поделаешь. И я посчитала, что проблемы детей – не мое дело.

Когда в новостях рассказали о том, что еще один ребенок покончил жизнь самоубийством в результате травли в школе, я снова проигнорировала это, сказав лишь: «Как образовательная система в нашей стране докатилась до такого?»

Когда я читала статьи о том, что число самоубийств и уровень депрессии среди молодежи стремительно растет, я продолжала думать, что это касается кого-то другого, но не меня. Я считала, что дети, воспитанные в хорошей семье, не могут столкнуться с подобными проблемами, но мое невежество было полностью разрушено.

Вот что сказала моя дочь:

– Со мной уже давно что-то не так. То уныние, которое всегда жило в моем сердце, теперь пытается поглотить меня. Я так себя ненавижу!

Не спрашивай, почему мне тяжело: ты ведь спросишь, что меня так расстраивает в нашем доме. Но меня никто не может понять. Если я скажу, что мне просто тяжело, ты ведь не поймешь.

Что-то было не так. В отличие от моей старшей дочери, которая боролась с недостатком социальных навыков и навыков общения, младшую дочь Анну все любили с раннего возраста. И вот я вижу, что теперь моя младшая дочь буквально разрушается – нет, она уже полностью сломлена.

Месяц спустя погиб член одной музыкальной группы, и я узнала, что в своей предсмертной записке он написал те же слова, что говорила мне моя дочь:

«Я сломлен изнутри. Депрессия, которая медленно съедала меня, в итоге поглотила меня. И я не смог ее победить. <...>»

Меня просили найти причины, почему мне так тяжело. Но я уже говорил вам столько раз, почему мне так тяжело, разве этого недостаточно? В моей жизни должна быть какая-то драма? Рассказать о ней в деталях? Вам нужно больше подробностей? Я ведь все это уже говорил... Может быть, вы пропустили все мимо ушей? То, что вы можете преодолеть, не оставляет таких шрамов...»<sup>1</sup>

Моей дочери диагностировали биполярное расстройство семь лет назад. После постановки этого диагноза она лечилась в психиатрической больнице шестнадцать раз и больше не могла ни посещать школу, ни учиться дальше, ни работать...

Вступив в эту новую главу жизни, я стала абсолютно другим человеком. «Неужели такое может случиться со мной?» – думала я, проклиная свою жизнь, и погружалась в бесконечную скорбь, размышляя о будущем своей дочери. Я проводила день за днем без какой-либо надежды, мое сердце много раз разбивалось. На фоне этого у меня формировалась плотная защитная пленка, которая позволяла мне пережить любую трагедию в жизни.

Говорят, что жизнь с членом семьи, страдающим психическим заболеванием, похожа на жизнь в обнимку с бомбой, которая может взорваться в любой момент, потому что даже в те периоды, когда состояние больного стабильное, и ты живешь спокойно, в душе все равно таится страх неизвестности и тревоги о том, когда и как снова грянет катастрофа.

Это означает, что жизнь становится тревожной и непредсказуемой, когда мысль о том, что твоего ребенка уже может не быть в живых, появляется каждый день только из-за того, что в социальных сетях не появляются его новые сообщения.

Однажды теплым летним вечером мы с дочерью решили поужинать и зашли в кафе, где продавали лучшее мороженое ручной работы. Обычно там всегда было полно посетителей, ожидающих своей очереди, потому что здесь готовили мороженое из необычных ингредиентов, таких как соль и рис. Однако в тот день нам повезло: посетителей в кафе оказалось немного, и свободные места были даже за столиками. Когда я заказывала мороженое, Анна радостно поприветствовала девушку-ровесницу, которая вошла в кафе. Я подумала, что это ее подруга, и тоже поздоровалась с девушкой и собиралась поприветствовать еще двух женщин, которые вошли вместе с ней; я подумала, что это ее мама и старшая сестра. Однако они не только не отреагировали на мое приветствие, но и отвернулись от меня так решительно и холодно, что мне показалось, что движение их голов могло бы вызвать сильный ветер.

Ошарашенная такой непредвиденной реакцией, я все-таки смогла сдержать свои эмоции, и на моем лице не дрогнул ни один мускул. Отдав заказанное мороженое дочери, весело болтавшей с подругой, я вышла из кафе. Позже я узнала, что эта девушка недавно выписалась из психиатрического отделения больницы, где и подружилась с моей дочерью. Реакция ее матери и сестры на нашу встречу была всего лишь проявлением глубоко укоренившихся предубеждений о том, что иметь в семье подобного больного человека — ужасная катастрофа.

Эта книга — записи о страданиях нашей семьи. Я написала ее для того, чтобы разделить ту боль, которую мы испытали и продолжаем испытывать по сей день, со многими людьми, оказавшимися в такой же ситуации. Несмотря на значительные достижения современной медицины, до сих пор не существует удовлетворительного лечения психических заболеваний, поэтому я бы хотела объяснить людям с такими болезнями и их семьям, которые страдают от предрассудков и стигматизации, что в этом нет ничьей вины и что эти болезни ничем не отличаются от любого другого заболевания. Я хотела

рассказать о том, как можно уменьшить боль, которая неизбежно возникает у пациентов с такими диагнозами, и как облегчить страдания их близких, которые становятся невольными свидетелями этой боли, а также о том, как мы можем жить вместе, взявшись за руки, а не отворачиваясь друг от друга. Именно поэтому я решила написать эту книгу.

За очень долгий период болезни моей дочери я часто задавала себе вопрос: если мы с мужем — врачи, и нам так тяжело, то как же тогда справляются с подобными ситуациями другие люди, не обладающие специализированными медицинскими знаниями?

Я надеюсь, что история нашей семьи, которая внешне выглядит благополучной, и мой рассказ о том, как мы живем и как общаемся с психически нездоровым ребенком, поможет другим людям лучше понять и принять подобную ситуацию и хоть немного утешит их.

## Примечания

- В этой книге описаны случаи самоповреждения (нанесения себе увечий) или изоляции от всего мира, которые являются следствием психических проблем. Если такие примеры могут вас встревожить или расстроить, будьте внимательны и осторожны при чтении этой книги.
- Если вы страдаете от депрессии или других проблем, о которых вам трудно говорить, или если среди ваших знакомых или членов вашей семьи есть люди, которые испытывают подобные трудности, вы можете получить профессиональную консультацию, обратившись за психологической помощью\*.

---

\* В России получить психологическую и психиатрическую помощь можно бесплатно и анонимно, обратившись в специализированные центры или клиники. Для экстренной круглосуточной поддержки в России работают телефоны бесплатной горячей линии психологической помощи, неотложной психологической и психиатрической помощи и телефоны доверия. Номера телефонов и контактную информацию кризисных центров каждого региона можно найти в Интернете. — *Прим. ред.*

Первый год

# Отрицание и оптимизм

*В моей душевной или нервной горячке, а может быть, в безумии (я не знаю точно, что со мной происходит на самом деле и как это правильно назвать) мои мысли переплыли несчетное количество морей.*

Винсент Ван Гог. Из писем Полю Гогену

# Глава 1

## ВИНСЕНТ ВАН ГОГ

«Жизнь проходит, и время никогда не возвращается назад. Я знаю, что, получив однажды шанс заняться живописью, ты уже никогда не вернешься к этому снова, поэтому я усердно работаю. Теперь, когда у меня случаются более тяжелые приступы, моя способность рисовать пропадает, так что, возможно, я никогда больше не смогу рисовать. <...> Словом, я стараюсь поправиться, словно человек, который собирался покончить с собой, но выполз на берег реки, осознав, что вода слишком холодная»<sup>1</sup>.

По меркам современной психиатрии трудно точно сказать, какой болезнью страдал Винсент Ван Гог. Об этом гениальном художнике, который умер более 130 лет назад, мы знаем, что у него были психические нарушения: он отрезал себе ухо и покончил жизнь самоубийством.

Винсент с детства был трудным ребенком. Его отца беспокоило, что Винсент часто впадает в меланхолию. До того как стать художником, Винсент под влиянием своего отца-пастора некоторое время учился в семинарии, но учебу так и не закончил: ему было трудно учиться даже в средней школе, не говоря уже о семинарии, и было тяжело иметь постоянную работу. Проявив интерес к живописи, Винсент часто выходил в поле и рисовал нидерландских фермеров, усердно работающих даже в суровые зимние месяцы. Однажды он принес

свою картину к семейному ужину и сказал, поразив всех родственников: «Сегодня давайте поедим, размышляя о страданиях этих людей». До Великой Октябрьской социалистической революции в России оставалось еще 50 лет.

Отец Винсента всегда беспокоился о сыне, считая его ненормальным. Когда отец умер от кровоизлияния в мозг, мать Винсента была убеждена, что ее муж умер из-за Винсента, она так и не простила сына. Младший брат Винсента Тео встал на сторону своего старшего брата, даже несмотря на то, что зачастую его боялся, потому что Винсент время от времени вел себя странно. Но Тео поддерживал брата в его занятиях живописью и помогал ему как морально, так и материально, хотя сам не имел постоянного дохода.

Во многих описаниях жизни Винсента Ван Гога в его действиях отмечаются такие черты поведения, как трудности во взаимодействии с окружающими людьми, навязчивые действия, импульсивность и отсутствие самоконтроля. У него не было постоянного дохода, и он не мог нанимать моделей, поэтому рисовал портреты окружающих его людей. Винсенту было трудно поддерживать беседу, но писание портретов стало для него уникальным способом взаимодействия с миром. Многие люди считали Винсента странным человеком, но тот факт, что люди позировали для него, показывает, что он не был агрессивен по отношению к ним.

Последние дни своей жизни Винсент провел в комнате, расположенной на втором этаже гостиницы «Оберж Раву» (*Auberge Ravoux*) в городе Овер-сюр-Уаз. Очевидцы говорили, что художник разговаривал только тогда, когда по утрам спускался из своей комнаты вниз и просил еду у дочери владельца гостиницы. В другое время он брал свои художественные принадлежности и отправлялся в поле.

Известно, что Винсент Ван Гог покончил с собой, хотя многие в этом сомневаются, но спустя 130 лет узнать правду, конечно, уже невозможно. В настоящее время выдвигаются предположения о его убийстве. Основанием для таких предположений могут быть следующие факты: во-первых, Винсенту, которого в городе считали сумасшедшим, было бы нелегко достать оружие; во-вторых, угол вхождения пули в тело говорит о том, что ему самому сделать такой выстрел было бы затруднительно; а в-третьих, после того как Винсент получил

ранение он, умирая, прошел большое расстояние, а по прибытии в «Оберж Раву» сказал удивленным людям: «В моей смерти нет ничьей вины».

В то время Овер-сюр-Уаз был летним курортом для состоятельных парижан. Так как существуют записи о том, что богачи из французской столицы издевались над Винсентом, который выглядел, как сказали бы сейчас, как отаку\* или помешанный фанатик своего дела, нельзя исключать и такую возможность, что смерть художника стала результатом неудачной шутки. Независимо от того, было ли это самоубийство или убийство, смерть Ван Гога остается болезненной и душераздирающей.

До сих пор преобладало мнение о том, что болезнью, которой страдал Винсент, была височная эпилепсия — разновидность эпилепсии, при которой у человека возникают слуховые и зрительные галлюцинации, тревога и чувство ужаса без потери сознания. Однако сейчас есть гипотеза, что художник болел типичным биполярным расстройством. Многие из его записей очень похожи на проявление таких симптомов, как тревога, паника, мания\*\*, депрессия, на которые жалуются пациенты, страдающие биполярным расстройством. Например, в своих записях Винсент отмечал следующее: «Иногда моя голова кажется пустой, а иногда она раскаляется так, словно горит огнем, и мысли бывают очень беспорядочные», «Я испытываю настолько сильное чувство ужаса, что не могу его выразить», «Я слишком тороплюсь сказать или сделать что-то, даже если с этим можно немного повременить», «Я ничего не могу делать и испытываю такую вялость, будто лежу со связанными руками и ногами в глубокой и темной яме». Записи показывают, что случай, когда Ван Гог отрезал себе мочку уха после ссоры с Гогеном, был не первым в его жизни эпизодом самоистязания: до этого художник наносил себе увечья деревянными палками.

Не следует считать, что психическая болезнь Винсента Ван Гога была связана с поздними стадиями сифилиса, которым он заразился

---

\* Отаку (яп. おたく или オタク) — человек, который сильно увлекается чем-либо. За пределами Японии этот термин обычно употребляется по отношению к фанатам аниме или манги. — *Прим. пер.*

\*\* Мания — чрезмерно возбужденное нездоровое состояние. — *Прим. авт.*