

УДК 159.9  
ББК 88.4  
Ж42

Ждан, Юлия.

Ж42 Я и шизофрения, или Забудьте про диагноз / Ю. Ждан. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург : Издательско-Торговый Дом «Скифия», 2021. - 200 с.

ISBN 978-5-00025-253-6

Автор рассматривает эту тяжелую болезнь с двух сторон — как человек, который сам прошел через это и стал совершенно здоровым, и как психолог, получивший углубленное образование по этому вопросу. Все описанные методики, механизмы их применения и действия глубоко прочувствованы и проработаны автором как человеком и как специалистом. Книга предназначена для самого широкого круга читателей и актуальна для каждого человека нашего времени.

УДК 159.9  
ББК 88.4

© Ждан Ю., 2021

© Оформление. ООО «Издательско-Торговый Дом «СКИФИЯ»», 2021

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

О книге . . . . .	6
Немного о шизофрении... . . . . .	8
Биологические причины заболевания . . . . .	12
Нужно ли при этом принимать лекарства и проходить необходимое лечение? . . . . .	14
Небиологические факторы возникновения шизофрении . . . . .	19
Социальные факторы . . . . .	20
Психологические факторы . . . . .	21
Немедикаментозные способы помощи больным . . . . .	23
Болезнь шизофренией не стыдно . . . . .	28
Немного о себе... . . . . .	34
Психологические основы психиатрических проблем . . . . .	42
Характер и его влияние на болезнь . . . . .	48
Симптомы болезни или всего лишь потребности? . . . . .	51
Потребность в безопасности . . . . .	54
Потребность в любви и принадлежности к группе . . . . .	57
Потребность в признании и уважении . . . . .	61
Основной закон . . . . .	65
Закон реально действует . . . . .	70
Здоровье во всем . . . . .	72
Как мы привыкли чувствовать? . . . . .	81
Сила улыбки . . . . .	85
Самое сложное в начале, но такое сладкое в конце... упражнение . . . . .	89
Вибрационный фон человека . . . . .	93
Обида с изнанки . . . . .	104
Чувство вины? Или все та же обида? . . . . .	112
Учимся прощать . . . . .	117
Первородные проступки . . . . .	121
Немного о грустном. Депрессия и выход из нее . . . . .	128
Про любовь . . . . .	134
Секс . . . . .	146
О мечте... . . . . .	156
Самооценка . . . . .	167
Счастье и как его избежать . . . . .	170
Меры предосторожности . . . . .	178
«Мы — эхо, мы — долгое эхо друг друга...» . . . . .	185
Послесловие . . . . .	197