

УДК 159.922
ББК 56.14
В12

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook, принадлежащие компании Meta Platforms Inc., деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена.

Научный редактор П. Бесчастнов

Варламова Д., Зайниев А.

В12 С ума сойти! Путеводитель по психическим расстройствам для жителя большого города / Дарья Варламова, Антон Зайниев; новое, доп. изд. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 376 с.

ISBN 978-5-9614-4275-5

Психические заболевания встречаются гораздо чаще, чем кажется: по статистике ВОЗ, каким-то из них хотя бы раз в жизни страдал каждый четвертый. При этом большинство людей плохо понимают, как работает психика и почему она ломается. И, столкнувшись с депрессией, тревожным расстройством или какой-то другой проблемой, отрицают ее или пытаются решить неподходящими способами. Как разобраться в странных симптомах и помочь себе и близким?

Перед вами новое, дополненное издание бестселлера Дарьи Варламовой и Антона Зайниева. С проблемой ментальных расстройств авторы знакомы не понаслышке. Оба столкнулись с клинической депрессией и нехваткой адекватной информации об этом. Они перерыли ворох научных публикаций, поговорили со специалистами и в итоге написали книгу, получившую премию «Просветитель» и заслужившую большую популярность среди российских читателей.

В новом издании книги авторы добавили информацию о свежих исследованиях и передовых методах лечения психических заболеваний, а также комментарии научного редактора. А еще написали отдельную главу про обсессивно-компульсивное расстройство. Так что из книги по-прежнему можно получить самые актуальные знания про расстройства психики, которые помогут не сойти с ума.

УДК 159.922
ББК 56.14

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-4275-5

© Варламова Д., Зайниев А., 2016
© ООО «Альпина Паблишер», 2022

Содержание

Предисловие научного редактора	9
Введение Зачем мы написали эту книгу	11
Глава 1 В безумии есть свой метод, или Откуда берутся расстройства	17
Где заканчивается психическая норма.....	18
Над кукушкиным гнездом:	
неудобные вопросы психиатрии.....	36
Как разложить психику по полочкам.....	44
Амок или меланхолия: может ли культура формировать психические расстройства.....	53
Резюме	58
Глава 2 Поцелуй дементора: что такое депрессия	61
Дистимия.....	68
Смешанное тревожное и депрессивное расстройство.....	69
Потерянные письма:	
что происходит с мозгом в депрессии.....	70
«Да разве это депрессия?».....	74
Великий уравнитель.....	81
Антидепрессант — таблетка счастья?.....	82
История лечения.....	83
Психотерапия.....	89
Резюме	92
Глава 3 Качели настроения: что такое биполярное расстройство	95
Немного истории.....	98
«Но у всех же бывают перепады настроения...».....	100

Ослепительный подъем.....	102
...Изнурительный спад.....	105
...Или все сразу.....	105
Быстрые качели, или Циклотимия.....	106
Гены и нейрохимия:	
почему возникает биполярное расстройство.....	107
Болезнь Байрона и Хемингуэя.....	111
Мания и маньяки:	
опасен ли человек с БАР для окружающих.....	116
Что нужно знать о лечении БАР.....	119
Резюме	123

Глава 4

Как страшно жить:

что такое тревожные расстройства	127
Почему мы боимся?.....	130
Беспочвенные тревоги.....	131
От истерии до подавленного либидо.....	133
Врожденные инстинкты и условные рефлексы.....	134
Нейрофизиология и генетика.....	137
Боюсь не знаю чего:	
что такое генерализованное тревожное расстройство.....	138
Внезапная атака:	
что такое паническое расстройство.....	140
Источник опасности:	
что такое фобическое тревожное расстройство..	142
Синдром Рэмбо:	
что такое посттравматическое стрессовое расстройство.....	147
Лечение.....	151
Резюме	153

Глава 5

Под защитой ритуала:

что такое обсессивно- компульсивное расстройство	157
Как понять, что у меня ОКР?.....	161
Как это устроено.....	162
Компульсии.....	165

История.....	168
Биологические причины.....	171
Генетика.....	171
Теория PANDAS.....	172
Какие участки мозга ломаются при ОКР.....	172
Нейрохимический уровень.....	173
Как лечить.....	174
Резюме	175

Глава 6

Потеря фокуса:

что такое синдром дефицита внимания	179
Начинается в детстве.....	182
...И продолжается во взрослом возрасте.....	183
Три ипостаси СДВГ.....	184
С чего все началось:	
Беспокойный Фил и отчаянные домохозяйки.....	186
Так, может, это вообще не болезнь?.....	188
Как это устроено:	
фонарик в голове и ген исследователя.....	192
Причины.....	194
Охотники и земледельцы.....	197
Как с дефицитом внимания стать миллиардером... или написать «Тома Сойера».....	199
Как пережить СДВГ:	
таблетки для космонавтов, кофеин и балет.....	201
Резюме	206

Глава 7

Весь в себе: что такое синдром Аспергера... **209**

Проделки фей и «Человек дождя».....	212
Жутко громко и запредельно близко.....	215
Помогите мне отреагировать.....	219
Гены Кремниевой долины.....	223
Как это устроено:	
зеркальные нейроны и наследственность.....	224
Страшилки о прививках.....	227
Можно ли вылечить синдром Аспергера?.....	229
Нейроотличные и нейротипики.....	231
Резюме	232

Глава 8	Расщепление души: что такое шизофрения	235
	Ступор и дурашливость.....	237
	«Вялотекущая шизофрения» и карательная медицина.....	238
	Пикассо в голове.....	240
	Путаница в симптомах.....	244
	Нежелательное наследство?.....	247
	В начале было слово.....	247
	Неравенство рецепторов.....	248
	Это все не я.....	250
	Дурное воспитание.....	251
	Параноик с топором: сколько опасны люди с шизофренией?.....	253
	Весь этот джаз.....	254
	Диагноз, но не приговор.....	255
	От малярии до нейролептиков.....	257
	Резюме	260

Глава 9	Игра в имитацию: что такое антисоциальное расстройство	263
	Психоз или психопатия?.....	267
	«Нравственное помешательство».....	269
	Психопат-тест.....	271
	Бытие и ничто.....	274
	Эмоциональный сканер.....	277
	Безумство храбрых.....	279
	Диагноз Шерлока.....	282
	Природа или воспитание?.....	283
	Это лечится?.....	284
	Слово психопатам.....	285
	Хищники и мы.....	286
	Резюме	288

Глава 10	Без полутонов: что такое пограничное расстройство	291
	Favourite person.....	300
	Энакин Скайуокер и «Клуб 27».....	301

Распространенность и прогноз.....	303
Гены или воспитание?.....	304
Нейробиология	306
Факторы среды.....	307
Как это лечить?.....	309
Резюме	311
Глава 11 Кажется, со мной что-то не так.	
Что делать?	315
Что случится,	
если я попаду на прием к психиатру?	318
Что такое амбулаторная помощь?	319
Как сняться с учета, если мне полегчало?.....	320
В каких случаях имеет смысл	
добровольно лечиться в стационар?.....	320
Что такое дневной стационар?.....	321
Могут ли меня насильно отправить	
в стационар прямо из кабинета психиатра?	322
Как психиатрический диагноз	
может повлиять на карьеру?.....	323
Как диагноз влияет на признание	
вменяемости и дееспособности?.....	325
Что выбрать:	
ПНД или частную клинику?.....	326
Какие законы регулируют	
сферу психиатрии в России?.....	326
Почему продажу психофармакологических	
препаратов то и дело ограничивают	327
Итак, стоит ли обращаться к психиатру?.....	329
Благодарности	331
Примечания	332
Список фильмов и книг для тех,	
кому интересна психиатрия	372