

УДК 616.89-008.485
ББК 56.14 + 88.23 + 88.3
С37

Переводчики Лилия Филипенкова, Александр Алябьев
Научный редактор Игорь Олейчик, психиатр, д.м.н., профессор,
главный научный сотрудник отдела по изучению эндогенных
психических расстройств и аффективных состояний,
ФГБНУ «Научный центр психического здоровья»
Редактор Ксения Герцен

Симеон Д.

С37 Я не я: Что такое деперсонализация и как с этим жить /
Дафни Симеон, Джеффри Абургел ; Пер. с англ. — М.: Альпина
Паблишер, 2022. — 336 с.

ISBN 978-5-9614-4042-3

Некоторые люди чувствуют себя оторванными от своего «я», а мир вокруг кажется им нереальным, словно их жизнь происходит с кем-то другим. Это состояние называется деперсонализацией, оно малоизучено и трудно диагностируется. Известно, что его может вызвать пережитая травма или сильный стресс, но в России очень мало специалистов, которые работают с этим расстройством и умеют его лечить. В книге американского психиатра Дафни Симеон и австралийского журналиста Джеффри Абургела, много лет живущего с деперсонализацией, впервые опубликованной на русском языке, подробно описаны клинические признаки, история исследований, теории патогенеза и методы терапии деперсонализационного расстройства. Работа авторов основана на знаниях, накопленных Школой медицины Маунт-Синай и британским Институтом психиатрии при Кембриджском университете, и будет интересна специалистам в области психического здоровья и людям с деперсонализацией, которые пытаются понять, что с ними происходит, и найти путь к выздоровлению.

УДК 616.89-008.485
ББК 56.14 + 88.23 + 88.3

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.

© 2006 by Oxford University Press, Inc.

Feeling Unreal: Depersonalization Disorder and the Loss of the Self was originally published in English in 2006. This translation is published by arrangement with Oxford University Press. ООО «Alpina Publisher» is solely responsible for this translation from the original work and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccuracies or ambiguities in such translation or for any losses caused by reliance thereon.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2022

ISBN 978-5-9614-4042-3 (рус.)
ISBN 978-0195385212 (англ.)

Содержание

Введение	7
Глава 1. Сам себе незнакомец	9
Глава 2. Выразить невыразимое	27
Глава 3. Дорога к пониманию	71
Век исследований	
Глава 4. Диагностика расстройства деперсонализации	103
Глава 5. Распутывая клубок загадок	121
Клиническое исследование расстройства деперсонализации	
Глава 6. Биологические аспекты деперсонализации	153
Глава 7. Дуновение пустоты	187
Деперсонализация в литературе и философии	
Глава 8. Лекарственная терапия	233
Глава 9. Психотерапия при деперсонализации	253
Эпилог. Жить не собой	301
Частые вопросы	307
Примечания	325