

18+ Когда реальность ломается:
Путь сквозь психоз
и восстановление

Ирина Гревцова



Пособие для пациентов и их родственников

Ирина Гревцова
Когда реальность ломается:
Путь сквозь психоз
и восстановление. Пособие для
пациентов и их родственников

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71970361
ISBN 9785006703865*

Аннотация

Ирина Гревцова – практикующий психолог, прошедшая через психоз и сумевшая не только восстановиться, но и превратить свой опыт в инструмент помощи другим. Ее откровенный рассказ и профессиональные рекомендации делают эту книгу живой и практичной. Данное пособие – как фонарь в тёмном туннеле: оно не осветит весь путь за вас, но поможет разглядеть следующий шаг и не даст потерять направление.

Содержание

Введение	5
Для кого предназначено это пособие?	6
Что такое психоз	9
Симптомы психоза. Как распознать болезнь на ранней стадии, и почему это важно	11
Первичный психотический эпизод у взрослых	13
Мой опыт психотического эпизода	15
Как обратиться за помощью?	18
Как справляться с эмоциональными и поведенческими трудностями? Самопомощь и развитие навыков для людей с психозом	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Когда реальность
ломается: Путь сквозь
психоз и восстановление
Пособие для пациентов
и их родственников**

Ирина Гревцова

Редактор Татьяна Романова

© Ирина Гревцова, 2025

ISBN 978-5-0067-0386-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Психоз – это не просто медицинский термин, а глубокий кризис восприятия реальности, который может перевернуть жизнь человека с ног на голову. Это пособие – уникальное сочетание профессионального взгляда и личного опыта. Здесь вы найдете не только научное объяснение психозов, но и откровенный рассказ о том, как автор пережила психотический эпизод, прошла через госпитализацию и смогла восстановиться.

Цель этого пособия – дать надежду и практические инструменты тем, кто столкнулся с подобным состоянием, а также их близким. Вы узнаете о симптомах, методах лечения, роли арт-терапии и медикаментов, а также о том, как научиться жить после кризиса. Это не сухое руководство, а живая история, наполненная эмоциями, ошибками и победами.

Для кого предназначено это пособие?

Это пособие создано для трех ключевых групп, каждая из которых найдет в нем ценную поддержку:

1. Для тех, кто пережил психоз или находится в группе риска:

– люди, столкнувшиеся с психотическим эпизодом (шизофрения, биполярное расстройство, тяжелая депрессия с психозом и др.);

– те, кто испытывает тревожные симптомы, но еще не обращался за помощью («предпсихотическое состояние»);

– те, кто боится рецидива и ищет способы профилактики.

Что они найдут в книге? Личную историю, которая даст надежду: «Я смогла – и вы сможете». Практические методы: дневник, арт-терапия, работа со страхами.

2. Для родственников и друзей, которые не понимают, что происходит и как помочь близкому человеку:

– тех, кто хочет поддержать, но боится навредить неверными действиями;

– родителей, чьи дети столкнулись с психическим кризисом.

В книге они найдут объяснение, что чувствует человек в психозе (галлюцинации, бред, страх). Советы, как говорить с тем, кто потерял связь с реальностью. Информацию о важности медикаментов и как не поддаваться на отказ от лечения.

3. Для специалистов (психологи, психиатры, соцработники):

– врачей, которые хотят лучше понять субъективный опыт пациента;

– психологов, работающих с постпсихотической реабилитацией;

– студентов-медиков, изучающих клинические случаи из первых рук.

В пособии описаны кейс-стадии с детальным описанием симптомов и восстановления. Разбор ошибок системы (например, почему группа терапии не заметила психоз). Методы, которые действительно помогли автору (не только теория).

Почему это важно знать?

Понимание природы заболевания снижает стигму: показывает, что психоз – не «позор», а болезнь, с которой можно справиться. Объединяет опыт: помогает пациентам и их

близким говорить на одном языке. Дает инструменты: перед вами не просто история, а пошаговые стратегии для возвращения к жизни.

Это пособие идеально для чтения после больницы – чтобы понять, что делать дальше. Для семей, где кто-то болен – чтобы перестать паниковать и начать действовать. Для библиотек психиатрических клиник и центров реабилитации.

Если вы узнали себя в одной из этих групп – эта книга для вас. Она не заменит врача, но станет понятным и честным проводником в сложный период.

Что такое психоз

Начнем с того, что многие люди, не сталкивавшиеся с психозом, могут использовать это слово в повседневной речи, не понимая его настоящего значения. «У него психоз», «я в психозе», «она психованная» – такие выражения говорят в шутку или когда хотят описать сильную эмоцию и взвинченное состояние.

Но психоз – это не просто вспышка гнева или странное поведение, а серьезное состояние, при котором человек теряет связь с реальностью. Оно требует медицинской помощи и может быть симптомом тяжелых психических расстройств.

Неправильное употребление термина приводит к тому, что настоящее заболевание воспринимается несерьезно, а люди, которые с ним сталкиваются, могут чувствовать стыд или страх обратиться за помощью. Цель данного пособия – «развеять туман» вокруг этого недуга. Неизвестность, как известно, пугает, поэтому всегда лучше знать, с чем имеешь дело.

Итак, что же такое психоз? Это состояние, при котором человек теряет связь с реальностью. У него могут появляться галлюцинации (он слышит или видит то, чего нет), бре-

довые идеи (убеждения, которые не соответствуют реальности), спутанность мыслей и сильные перепады эмоций.

Во время психоза человек может вести себя необычно, его поведение может казаться окружающим странным или даже пугающим. Это не значит, что он «сошел с ума» – психоз может возникнуть из-за стресса, травмы, болезни, приема некоторых веществ или психических расстройств.

Важно понимать, что психоз – это не приговор. С ним можно справиться с помощью специалистов, лечения и поддержки близких.

Симптомы психоза. Как распознать болезнь на ранней стадии, и почему это важно

Дело в том, что распознать психоз на ранней стадии довольно сложно, потому что его первые признаки могут выглядеть как обычный стресс, усталость или просто «странное» поведение. Даже специалист не всегда может диагностировать психоз, если видит человека не у себя на приеме (чуть позже расскажу о такой ситуации, с которой столкнулась я сама).

Однако есть несколько тревожных сигналов, на которые можно ориентироваться:

- Человек начинает по-другому воспринимать мир: ему может казаться, что звуки стали громче, краски ярче, а происходящее вокруг – странным и необычным.
- Появляются странные мысли и убеждения: например, человек может думать, что за ним следят или что он получил особую миссию от высших сил.
- Настроение резко меняется: от эйфории до тревоги и депрессии без видимой причины.
- Человек замыкается в себе: меньше общается, теряет интерес к привычным вещам, становится подозрительным.

- Начинаются проблемы с речью и мышлением: мысли путаются, речь становится сбивчивой, появляются нелогичные фразы.

Да, распознать болезнь сложно, но можно вовремя заметить первые звоночки. Это важно, потому что на ранних стадиях психоз легче контролировать и лечить. Если запустить, состояние может ухудшиться и привести к тяжелым последствиям – например, к потере работы, разрушению отношений или к опасному для себя и окружающих поведению.

Совет здесь один: будьте чуткими и внимательными по отношению к себе и своим близким, не игнорируйте изменения эмоционального состояния.

Первичный психотический эпизод у взрослых

Многие слышали это словосочетание, но мало кто понимает, что оно означает на самом деле. Это состояние, которое может возникнуть у человека впервые в жизни, обычно в молодом взрослом возрасте – от 19—20 лет и старше. Однако важно отметить, что первый эпизод может случиться и в более позднем возрасте.

Как это выглядит со стороны? Представьте, что ваш знакомый или родной человек вдруг начинает вести себя очень странно. Кажется, будто он постоянно шутит или прикалывается, но шутки какие-то непонятные, абсурдные. Вы чувствуете, что что-то не так, но не можете понять, что именно. Но это не шутки и не попытка привлечь внимание. Это симптом серьезного расстройства.

Что происходит с человеком во время психотического эпизода?

- Нарушается сон и аппетит;
- Появляются слуховые или зрительные галлюцинации;
- Поведение становится вычурным, причудливым;
- Человеку трудно отличить реальность от фантазий.

Важно знать, что похожее состояние бывает при употреблении психоактивных веществ. Однако психотический эпизод может возникнуть и без приема наркотиков или алкоголя. Это совершенно разные ситуации, хотя внешне они могут выглядеть схоже.

Как я уже говорила, сложность в том, что первичный психотический эпизод очень трудно распознать на ранних стадиях. Даже опытные психиатры не всегда могут сразу поставить точный диагноз.

Однажды, работая в клинике, специализирующейся на лечении психологических расстройств, я спросила у опытного врача, где можно глубже изучить тему психозов перед конференцией. Он ответил просто: «Нужно увидеть человека в психозе – тогда диагностика станет очевидной. Вы поймете, что с ним явно что-то не то». Это определение запомнилось мне. Но тогда я задумалась: а как распознать предпсихотическое состояние? Это под силу только опытному специалисту.

Прежде чем перейти к теме выбора врача, с которым можно работать над преодолением этого состояния, я хочу поделиться личным опытом.

Мой опыт психотического эпизода

На момент развития психоза я посещала психотерапевтическую группу, но мое состояние только ухудшалось. Я не понимала смысла занятий, механически соглашалась с обсуждаемыми идеями, но не осознавала их. В итоге, несмотря на внутренний дискомфорт, я продолжала ходить туда – мне казалось, что это необходимо для профессионального роста.

Никто из семи психологов и двух ведущих не заметил моего состояния, хотя оно уже было психотическим.

Симптомы и переживания, которые у меня были:

Нарушения сна и восприятия: мне мерещились символы, фамилии. Внимание стало избирательным, «точечным». Ночью я боялась, что за мной придут «люди из сообщества» – казалось, что они секта, поработившая мой разум.

Страх и тревога: было ощущение, что я умру от инсульта («горела» голова). Преследовало чувство неминуемой катастрофы: «сейчас что-то взорвется», «кто-то войдет». Я боялась, что маму убьет маньяк, когда она выйдет с собакой. Боялась, что сама могу причинить вред близким.

Дереализация и бред: я «передавала» предметы в будущее через мультиварку. Думала, что подруга может «телепортироваться» через шкаф. На работе казалось, что придет ФСБ и всех арестует.

При обращении за помощью психолог посоветовала «принять таблеточки», которых у меня не было, и отправила домой, не обратив внимания на серьезность моего состояния. В кабинете мне казалось, что она копирует мои движения. Я ушла, не заплатив, оставив вместо денег памятную монету.

Продолжение моего психотического эпизода: выбросила телефон, боясь, что он взорвется; в метро ощущала себя «на миссии»; дома металась по лестнице, ожидая катастрофы. В итоге бабушка вызвала скорую, и я оказалась в ПНД.

Позже я обратилась к психиатру, который объяснил мое состояние, но его термины (такие как «параноидальный синдром») только усилили мой страх.

Повторю: психотический эпизод – это симптом, который может проявляться при разных расстройствах: депрессии, тревожном состоянии, биполярном расстройстве и возможно шизофреническом спектре расстройств. Если вы заметили подобные симптомы у близкого человека, не паникуйте. Да, это пугающе и непонятно, но с правильным лечением

и поддержкой человек сможет вернуться к нормальной жизни. Главное – вовремя обратиться за помощью к грамотным специалистам.

Обращаться за помощью нужно, если:

- Симптомы мешают повседневной жизни (например, человек не может нормально работать, учиться или общаться).
- Есть выраженные галлюцинации или бред (человек слышит голоса, видит то, чего нет, или уверен в чем-то явно нереальном, например, что за ним следят).
- Поведение становится опасным (человек может причинить вред себе или другим, ведет себя агрессивно, не контролирует действия).
- Состояние быстро ухудшается (человек теряет связь с реальностью, становится все более отстраненным, замкнутым).

Как обратиться за помощью?

Если это вы сами

Расскажите о своем состоянии близкому человеку, которому доверяете. Запишитесь к психиатру или психотерапевту. Можно начать с обычного терапевта, который направит к нужному специалисту, но я рекомендую не удлинять путь к получению квалифицированной помощи, а сразу идти к психотерапевту. Не бойтесь лечения – чем раньше начать, тем легче справиться.

Если это ваш близкий

Поддержите его, скажите, что беспокоитесь и хотите помочь. Не обвиняйте и не спорьте с ним. Предложите вместе сходить к врачу. Если человек отказывается, попробуйте убедить его мягко и спокойно. Если он ведет себя опасно (угрожает себе или другим), вызывайте скорую помощь (в России – 103 или 112).

Важно понимать, что психоз – это болезнь, а не «каприз» или «плохой характер». Чем быстрее человек получит помощь, тем больше шансов на восстановление.

Как справляться с эмоциональными и поведенческими трудностями? Самопомощь и развитие навыков для людей с психозом

Не всегда просто отследить нарастающую тревогу, когда в голове все сливается в один хаотичный поток: бред, голоса, фантазии и реальность переплетаются так, что уже не отличишь одно от другого. Чтобы хоть как-то разделить этот водоворот, я придумала простую технику.

Обычно по реакциям близких можно понять, что с тобой что-то не так – особенно если это касается бреда преследования, ощущения, что тобой управляют, или навязчивых ритуалов. Поэтому я советую записывать все мысли, которые приходят в голову. Можно на листочках, но лучше завести отдельную тетрадь. Гаджеты в остром состоянии я бы не рекомендовала – там слишком много отвлекающего. Хотя лично я справлялась, так что оставляю на ваше усмотрение. Например, если вы каждые пять минут проверяете банковский счет, думая, что если зарплата не пришла – значит, началась война, или если каждая новость о катастрофе кажется наме-

КОМ, ЧТО ВАШ ТЕЛЕФОН ВОТ-ВОТ ВЗОРВЕТСЯ... ТОГДА ОТ ГАДЖЕТОВ
ЛУЧШЕ ДЕРЖАТЬСЯ ПОДАЛЬШЕ.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.