

18+

Виктория Лутова

---

**Мой ШАР  
(шизоаффективное  
расстройство  
личности)**

Виктория Лутова

**Мой ШАР (шизоаффективное  
расстройство личности)**

«Издательские решения»

**Лутова В.**

Мой ШАР (шизоаффективное расстройство личности) /  
В. Лутова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-688674-2

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,  
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ  
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН  
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Глубокое откровение о жизни с шизоаффективным  
расстройством, написанное человеком, прошедшим через все ужасы  
болезни и сумевшим найти путь к выздоровлению. В книге подробно  
описывается личный опыт автора, начиная с первых проявлений заболевания  
в подростковом возрасте и заканчивая стабилизацией состояния благодаря  
грамотной терапии. Читатель погружается в мир человека, борющегося с  
перепадами настроения, галлюцинациями и бредовыми состояниями.

ISBN 978-5-00-688674-2

© Лутова В.  
© Издательские решения

# Содержание

Глава 1	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Мой ШАР (шизоаффективное расстройство личности)

**Виктория Лутова**

© Виктория Лутова, 2025

ISBN 978-5-0068-8674-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог: Когда реальность теряет границы

В шестнадцать лет мой мир начал трескаться по швам. Яркая мозаика жизни вдруг превратилась в монохромную картину, где каждый новый день окрашивался то в чёрные, то в ослепительно белые тона. Я ещё не знала названия своей болезни, но уже чувствовала, как что-то внутри меня даёт сбой.

Сначала это были просто перепады настроения – глубокая депрессия сменялась периодами бурной активности. Готический стиль стал моей защитной маской, а чёрно-белая палитра гардероба отражала дуальность её состояния. В эти годы я искала себя в психологии, жадно поглощала книги, пытаясь разгадать тайны собственной души.

Работа стала спасательным кругом, помогающим удержаться на плаву в бушующем море эмоций. Гиперответственность не давала полностью погрузиться в пучину депрессии, держала на поверхности. Но болезнь не дремала – первые признаки психоза подкрались незаметно, маскируясь под подростковые фантазии.

С каждым годом симптомы становились ярче, чётче. Панические атаки обрушивались как лавина, а психотические проявления заявляли о себе всё настойчивее. Депрессивные периоды удлинялись, а фазы мании становились всё более интенсивными.

Я ещё не знала, что живу с шизоаффективным расстройством – этим странным гибридом шизофрении и аффективного расстройства. Не подозревала, что её яркие видения, галлюцинации и резкие перепады настроения – это не просто особенности характера, а симптомы серьёзного заболевания.

Но жизнь уже начала расставлять свои акценты, постепенно подводя её к пониманию того, что происходит. Впереди были годы борьбы, поисков себя и своего места в мире, где реальность часто переплеталась с фантазией, а грань между нормой и болезнью становилась всё более размытой.

## Глава 1

Первые периоды депрессии начались с 16 лет. Я точно помню, как мой яркий и радужный Мир становился серым и тусклым. Тогда я тянулась к готическому стилю, субкультуре. У меня были черные волосы и красная помада. Я носила чёрно-белые вещи и чёрные. Слушала грустную музыку. Затем перепады депрессии сменялись на яркую и насыщенную жизнь, гардероб менялся в клубный стиль. И так происходило периодами. Периоды депрессии сменялись периодами энергичности, веселья и жизнерадостности.

Депрессии становились всё тяжелее проскакивали суицидальные мысли. С лет 11 я увлекалась психологией, по этой причине я читала множество книг с психологическим уклоном. Это помогало мне понять себя и своё состояние.

Упорядочить жизнь мне помогала работа. Работать я пошла с 16 лет. Моя гипер ответственная часть меня не давала унывать совсем и впадать в глубокую депрессию. Я работала и это помогало мне справляться с депрессией и суицидальными мыслями.

Затем случился первый приступ который я не осознавала на тот момент.

Мы шли через кладбище с подружкой Маргаритой, у нас завязался спор и тут я выдаю, что я ангел, при этом я смеялась и моё настроение было повышенным.

Была ли это фантазия подростка или психотический приступ, я точно сказать не могу. Но это прошло, так же внезапно, как и появилось.

В 21 год начались панические атаки, они были очень-очень сильными, я просыпалась с чувством паники, сердце вырывалось из грудной клетки, воздуха не хватало.

Был сильный стресс и паника была настолько сильной, что я вся тряслась, волосы вставали дыбом, а пот так и тек, даже ноги были мокрые от пота, от страха. Помогли лекарства, они сняли панику. Но тут появился ещё один приступ, в тот день я выпила четверть бутылки бренди, я уволилась с работы и хотела снять стресс, как вдруг я начинаю звонить куда-то и нести бред, что моя сестра пропала, что-то ещё, в общем что выдавал мой мозг на тот момент. В итоге меня связали с психиатром, я сказала, что был стресс, выпила немного алкоголя и со мной что-то происходит непонятное. Она сказала это психоз, ложитесь спать, завтра вы ничего не вспомните. Так и было я проснулась и поехала на работу за расчётом, в совершенно адекватном состоянии. Что было ночью я быстро забыла. Я продолжила работать, учиться. Всё бы ничего, но депрессия ухудшилась, периоды стали дольше, а потом раз и резкое возвращение к жизни, новые интересы, планы, поездки.

В 28 лет гипомании тоже стали более яркими, я закончила 8 переподготовок по психологии. Мне нравилось учиться, я всё понимала, всё схватывала на лету, мой мозг быстро думал, быстро обрабатывал информацию. Я очень-очень много говорила, прям в захлёб, что аж кружилась голова.

Собственно говоря и психотические симптомы начали проявляться все чаще.

Однажды я ехала в суд, для меня это был стресс, я выступала истцом и по дороге у меня начал формироваться бред. Все прохожие стали агентами. Я почему-то вышла из такси и пошла пешком до суда, дорогу я не знала, шла я интуитивно. Мне казалось что судью подменили, но что удивительно никто не заметил неадекватности с моей стороны, я совершенно адекватно отвечала на вопросы и вела себя. Затем я вышла, суд я выиграла. И пошла к такси и по дороге люди катались мне знакомыми. Я пришла домой и легла спать. И всё прошло, ни следа от бреда не осталось. Затем позже я ехала в автобусе и вдруг мне кажется, что люди играют в игру симулятор, на своих телефонах, я захожу в магазин, а у меня спрашивают паспорт на кассе и кассир говорит о 33 возраст Христа и я такая точно мне 33, это был знак я Христос. Пришла домой включила фильм, а там совершенно другие сцены, кто мог подумать, что это галлюцинации.

Я попила пива, легла спать и всё прошло. Я даже и подумать не могла, что это какой-то имеет отношение к моему заболеванию.

Перепады настроения становились всё более явными, я уже не могла работать, так как в депрессии я никуда не выходила, лежала и не убиралась, еле готовила, а в гипомании я скупала все продукты, готовила по несколько блюд, драила квартиру и выходила на новую работу, проходя по 5—7 собеседований в день. Работодатели начали замечать, что я больше болтаю, чем работаю. Болтовня доставляла мне состояние эйфории и работать мне хотелось меньше все, а вот блистать идеями это да. Как итог постоянная смена мест работы и моё решение создать свою компанию. Создавала я её в гипоманию, а потом началась депрессия. И начало Пандемии положило конец моим начинаниям, ООО простаивало, сайт, бухгалтерия, касса, всё требовало вложений, а их не было. Как итог компанию я закрыла и не начав работать.

Когда я пила алкоголь я чувствовала эйфорию. А эйфория вызывала психотические симптомы, я бредила, то я Иисус, то я ведьма, то мне кажется, что у моего отца вторая семья и даже ребёнок. Но бред не был устойчивым, я засыпала, просыпалась и ничего не оставалось от бреда иди галлюцинаций. Галлюцинации были только такого рода как я смотрю фильм и вижу другие кадры, это меня забавляло.

Бред был интересным то я беременна, то я ведьма которую когда-то сожгли на костре и все с хорошим настроением, друзья думали я стебусь над ними. Что я просто пьяная. Да алкоголь вызывал психотические переживания.

Я честно скажу, я начала ездить по святым местам, я поехала на Випассану, я пыталась, хоть как-то привести себя в чувства. Я считала, что это всё из-за панических атак. Я сделала все обследования МРТ, ЭЭГ, анализ крови и тд, сдала на все гормоны, сделала МРТ надпочечников.

Потом пошла к неврологу и он сказал, что у меня скорее всего биполярное расстройство и чтобы я не ходила к психиатру, потому что это повлечёт различные ограничения. Он выписал мне лекарства и они помогали, но приступы гипомании стали чаще и длиннее. Причина в том, что лекарство провоцировало гипомании. Ну и психотические симптомы усиливались, но только при приёме алкоголя. То я считала, себя самым лучшим психологом, то гением, то мне казалось, что я могу снимать порчу. А иногда появлялись мысли, что меня сглазили и читала в интернете как снимать сглаз, откатывала себя яйцами. В общем я поддерживала периодически. Но в трезвом состоянии меня мучили только гипомании и депрессии. В депрессии мучала тоска, безынициативность, отсутствие целей, не желание убираться и готовить. В гипомании же я вдруг вставала, бежала к парикмахеру, скупала всю косметику, продукты, готовила, звала друзей, болтала без умолку по телефону. Куча идей фонтанировала, я была на полном позитиве.

Понимаете вот например психиатры часто говорят о магическом мышлении, но я родилась в 90-е, тогда не было развлечений у бабушки кроме рассказов про НЛЮ, волшебной воды от Кашпировского и конечно снятия порчи. О сглазах я знала всё и все средства от булавки до поплывать святой водой в лицо. По этому магическое мышление в моем случае это всего лишь отголоски детской памяти. Сейчас я не верю в магию и прочие вещи сверхъестественного характера. Почему вы спросите, а потому что я поняла, что это действительно патология.

И так жила я с периодической психотической симптоматикой с 16 лет.

Затем у меня случился первый полноценный психотический приступ, я не пила алкоголь, не употребляла наркотики, но на фоне сильного стресса, у меня развился серьёзный приступ Мании. Он начинался постепенно, вот случился стресс и вот через несколько часов, я слышу галлюцинации, хлопки и мне кажется что мой знакомый в ванной убивает демонов, но это проходит и я живу дальше, потом мне кажется, что человек у магазина молится, стран-

ное умозаключение, ведь он просто стоит у магазина. Настроение моё было очень-очень хорошим, я ходила гулять с собакой каждое раннее утро, я очень рано просыпалась и мало спала. Я шла светило солнце и в голову лезли разные странные мысли. Дальше мне кажется что все камеры телефонов у людей на улице направлены на меня. Мне казалось что все меня снимают на камеру.

Потом я пришла домой по телевизору шёл сериал я смеялась, сестре это показалось странным, но она не знала, что мне кажется что сериал показывают про меня. В моей голове рождались бредовые мысли параллельно сериалу, что то что там показывают происходит вместе со мной и родителями. Потом мне показалось что сестра это двойник из ада и её душа вселилась в собаку, я взяла собаку и спустила её с поводка, собака была щенком и потерялась. Благо позже её нашли мои родители. Дальше я пошла бродить по району, тут я уже начала слышать голоса, мне казалось что бабушки на лавочке говорят о моем детстве, обо мне. Я шла и поняла, что я в раю, но это симуляция и чтобы мне из неё выйти мне нужно умереть. По этому я чуть не прыгнула под большой грузовик, что-то меня остановило. Дальше я пошла за пивом, но денег не было и я сидела в магазине разливного пива и бредила, мне казалось, что тут сейчас будет свадьба. Я посидела и пошла дальше, дальше мне показалось что муж с женой это мои знакомые, я подошла к ним, они очень удивились и прогнали меня. Я начала молиться в такси и выходить, стояло машин 5 и я просто брала и садилась, когда меня спрашивали зачем, я выходила. Начали вызывать полицию. Я ушла, пошла бродить дальше. Села на лавочку и мне казалось, что я знаю мысли всех людей проходящих, они думали обо всём. Я смотрела на дорогие дома и мне казалось я там живу. В общем я совсем потерялась, я не знала где я нахожусь.

Я пошла за каким-то мужчиной, он испугался начал звонить жене и говорить, что я за ним увязалась. Я села у подъезда и мне казалось там свадьба на 8 этаже, что все прохожие идут туда, в прохожих видела своих родственников, друзей и я поняла свадьба моя. Но я не хотела замуж и по этому так и сидела на лавочке наверное часа 2—3. Потом я поднялась почти на крышу, хорошо что не спрыгнула, просто постояла и пошла обратно. Потом я пошла гулять и наконец-то домой, у меня возникла мысль что я еду на море и мне нужно собрать вещи. Я пришла домой, взяла пакет с мусором зачем-то и ушла, сев в такси и сказав, что мне нужно на Олимп я богиня Афродита, мне нужно к Дионису к мужу, мы будем дарить любовь людям, нашим детям. Вышла мама и сестра попытались вытащить меня из такси, но не удалось, я уперто хотела на Олимп. Вызвали полицию, полиция два часа пыталась вытащить меня из такси уговорами, потом 2 часа уговаривали пойти домой. Чего они ждали я не знаю. Но бред шёл постоянно, мама и папа оказались двойники из ада. Мир погрузившись во тьму ночи, казался мне мрачным адом. Я постоянно то злилась, то смеялась, назвала отца рогатым дьяволом. Мне казалось, что отец это дьявол и он поработил мою мать. Мне даже принесли паспорт показать, что это мои родители, но я сказала он поддельный. Что мои родители давно умерли. В общем меня привели уговорами домой. Психоз очень сильно раскрутился, мне в голове казались сцены из фильма Константин повелитель тьмы где он изгоняет беса и мне казалось так изгоняется бес из меня и я начала кричать. Вызвали скорую, я начала нести чушь про наркотики, про то что я пью пиво как воду, что я под чем-то, хотя я ничего не употребляю и пиво так не пью. Удивительно, но я говорила с врачами и сама собрала себе вещи в больницу. Но тут начались жёсткие галлюцинации. Я стояла, рядом стоял отец и мне кажется что он подбегает ко мне, но как в фантастическом фильме, как будто я в другой реальности нахожусь и дергает меня за волосы и я чувствую боль, адскую боль. Я говорю врачам что я пойду с закрытыми глазами к машине потому, что у меня галлюцинации. Подойдя к лифту мне кажется что лифт рухнул и мы вместе с ним, я прыгнула на руки к врачу. Мы ехали в машине у меня были галлюцинации, что тысяча рук трогает меня, что когда подъехали пахнет морем. В приёмном отделении меня связали. Я сидела на стуле и галлюцинировала и бредила. бред был разным из того, что

я помню это то что мне казалось что за стенкой рождается Христос, он мой сын, но его рождает другая женщина. Так же я слышала голоса бывших которые меня посылали. Потом меня спрашивали вы употребляли наркотики, я говорю да все, хотя я ничего не употребляю. И меня повели дальше в реанимацию. Пока мы шли мне казалось что я вижу электроды на стуле и что меня ведут пытаться. Меня вел один санитар, а я видела второго, который сказал так и хочется головой об стенку её долбануть. Но этот санитар исчез. Дальше меня с трудом раздели и сделали уколы. После укола я пришла в себя и ад сменился раем, мне казалось что сотрудники ангелы. Потом я даже попросилась отпустить меня в туалет и сама дошла. Но после капельниц, мне стало немного лучше и меня позвала заведующая, а у меня снова начался бред, я орала, что мой муж миллионер и он всех посадит. Несла всякую чушь. Меня отправили в психиатрию.

## **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.