Автор: admin
13.11.2011 23:41 - Обновлено 30.10.2014 08:17

Какую власть имеют психиатрические диагнозы? Часть 1

Мне кажется, что каждый человек боится безумия. С болезнями тела нам как-то легче примиряться, чем с болезнями души. Болит у тебя нога или рука, или голова – это какая-то твоя часть просто «вышла из строя». Но остаешься ты, как все-таки здоровое целое. И пока есть ощущение целостности своего организма – ты сохраняешь возможность «исправить неполадки». Или – пусть и с ограничением возможностей – как-то жить дальше более чем менее « в сборе».

А безумие – это хаос. Потеря ориентиров во времени и пространстве. Ощущение того, что ты распадаешься на части. И эти части друг с другом воюют. Тянут тебя в диаметрально противоположные направления. Рвут непримиримостью противоречий своих ценностей, возможностей и желаний. Мир вокруг становится непредсказуемым и угрожающим. Переполненным опасностями, от которых негде спрятаться. Ведь внутри тебя – война. И тебе трудно опознать, какой ты во всем этом хаосе.

Даже в таких состояниях, по-моему, обращаться к психиатрам рановато. Как раз их пациенты вполне уверены, что с ними – все в порядке. Просто «зеленые человечки» расшатали Землю. Или злые люди отказываются признать очевидный факт, что я – Наполеон Бонапарт. Или «божественные голоса» звучат только в моей голове, потому что я – Избранный, а все остальные – глухари и уроды.

Если вы читаете эту статью – уверена, с вами все более чем менее в порядке? Да, может быть, у вас бывают иногда – или часто – смутные ощущения, что с вами что-то не так. Но вы искренне хотите самим себе помочь справиться с этой вышедшей из-под контроля жизнью. Значит, ваша целостность сохраняется. И точно есть здоровая часть, которая по-прежнему в контакте с реальностью.

В психотический эпизод может попасть каждый. На переутомлении, стрессе, глубоком потрясении, потере близкого человека, в горе. В резкой смене условий жизни – при разводе, неожиданном увольнении, тяжелой болезни близкого. Думаю каждый из нас хоть раз переживал это ощущение краха стабильности и предсказуемости мира, своих надежд и ожиданий. Давайте попробуем разобраться, что это такое – психотический эпизод?

Психика – прежде всего – инструмент нашей связи с реальностью. Если совсем упростить, то эта связь реализуется через восприятие – обработку данных – нашу реакцию. На каждом из этих этапов могут быть свои «эпизоды».

У всех нас есть органы восприятия – они же органы чувств. Их всего – пять, и четыре из этих пяти находятся в голове. Это глаза, уши, нос, язык. Соответственно, для зрительного, аудиального, аромо– и вкусового способов восприятия. Для тактильного восприятия нам служит кожа – самый большой орган человеческого тела. Кожа – граница контакта нашего тела с окружающей средой. И с одной стороны, она действует как орган восприятия, а с другой – как орган защиты.

Механизмы защиты есть у каждого органа восприятия. Мы можем зажмурить глаза, заткнуть уши, «отворотить» нос, захлопнуть рот. И все это будет телесными приспособлениями – проявлениями защитных свойств и тела, и психики. Потому что и младенец, и старец знают, что реальность может быть опасной. Угрожающей физической и психической целостности нашего организма. Пугающей. И от этих «страхов и ужасов» нужно защищаться. Как?

Например, тщательной обработкой сигналов восприятия. Большим подспорьем здесь может быть предыдущий жизненный опыт. Багаж знаний о том, как устроен мир. Мы этот багаж всю жизнь собираем. Но основную часть способов справляться с тревогой и всякими ужасами (читай – защищаться) мы набираем в своем младенчестве-детстве. И иногда, к большому сожалению, они «врастают» в нас как самые эффективные. Еще бы – ведь они помогли нам выжить и вырасти, когда мы были совсем маленькими, слабыми, сильно зависимыми от всевластия взрослых.

И чем острее, труднее и беспросветнее нам приходилось бороться в младенчестве и детстве за свое выживание – тем более грандиозными и незыблемыми могут зафиксироваться в нашем опыте детские, архаичные способы защиты. А самое главное – мы можем получить в наследство от своих взрослых или как результат своего жизненного опыта – прочное знание о том, что окружающий мир опасен по определению. И что единственный способ хоть как-то выжить – это держать круговую оборону. Всегда. Независимо от сигналов реальности.

Такой способ восприятия как раз и располагает ко всякого рода психозам. Потому что, прежде всего, психоз – это отрыв человека от реальности. Когда его глаза и уши постоянно настроены на просмотр своих, сильно отличающихся от реальности, сюжетов. Как одеть щиток с наушниками с трансляцией какого-нибудь триллера – и пойти на детский утренник.

Кстати, я слышала, что в некоторых московских стоматологиях есть такая «продвинутая» услуга: в то время как тебе сверлят зуб, ты смотришь какой-нибудь мультик или комедию… Такая… своеобразная задумка… Своеобразная…

Ладно, я тут совсем «заграничный» пример привела. У нас – более чем менее нормальных – мало, адекватные реакции на реальность бывают все-таки эпизодически. Как это может произойти? В ситуации сильного волнения, неожиданности, стресса. Психика – из самых лучших побуждений нас выручить и как-то поддержать – может «подсунуть» нам привычный с детства механизм избегания тревоги. В такие моменты наше сознание уступает место бессознательным отыгрываниям. Мы действуем на «автопилоте».

И только потом, оглянувшись на свое поведение, мы можем с сожалением констатировать факт, что программа этого автопилота безнадежно устарела. И что на сегодняшний день у нас есть гораздо более адекватные способы реакций. Но засада в том, что наша функция выбора в момент эпизода блокируется. И мы – реально – превращаемся в пятилетнюю Мусю или трехлетнего Ваню. Регрессируем «по полной». Ну и реагируем соответственно…

Автор - **Ирина Лопатухина**

Источник