

История о психическом заболевании изнутри



Конференция «TED Global 2012», Эдинбург, Великобритания. Июнь 2012 года.

Ссылка на оригинал записи:

https://www.ted.com/talks/elyn_saks_a_tale_of_mental_illness_from_the_inside/

Я страдаю хронической шизофренией. Сотни дней я провела в психиатрических клиниках. Я могла бы провести остаток своих дней на больничной койке, но моя жизнь сложилась иначе. Вообще-то, мне удалось держаться подальше от больниц в течение трёх десятилетий. Пожалуй, это моё высшее достижение. Но это не значит, что меня не затронули психиатрические проблемы. Когда я окончила Йельскую школу права и вышла на свою первую работу, мой психиатр, доктор Уайт, объявил, что собирается прекратить свою практику через три месяца, за несколько лет до того, как я планировала покинуть Нью-Хейвен. Уайт невероятно мне помогал, и мысль об его уходе разрушала меня.

Мой лучший друг Стив, почувствовав, что произошло что-то ужасное, прилетел ко мне в Нью-Хейвен. Мне бы хотелось зачитать кое-что из моих записей: «Я открыла дверь квартиры. Позже Стив скажет мне, что, несмотря на то, что много раз он видел меня не в себе, он не был готов к тому, что увидел в тот день. Больше недели я ничего не ела. Я была истощена. Я передвигалась так, будто ноги одеревенели. Моё лицо выглядело как маска. Я зашторила все окна, поэтому в разгар дня в квартире царила крошечная тьма. В комнате было нечем дышать, повсюду был беспорядок. Стив, как юрист и психиатр, лечил множество пациентов, страдающих тяжёлыми психическими заболеваниями, он утверждает, что никогда не видел ничего хуже.

— «Привет», — сказала я и направилась к дивану, где несколько минут просидела в полном молчании.

— «Спасибо, что пришёл, Стив. Всё рушится: мир, слова, голос. Прикажи часам остановиться. Пора. Время пришло».

— «Уайт уходит», — мрачно сказал Стив.

— «Меня сведут в могилу. Всё слишком серьёзно, — простонала я. — Меня затягивает. Я боюсь. Скажи, чтобы они ушли».

В молодости я побывала в психиатрической клинике три раза в течение продолжительного времени. Доктора диагностировали хроническую шизофрению и сделали «смертельный» прогноз. В лучшем случае я должна была жить под опекой и выполнять лёгкую работу. К счастью, этот прогноз не оправдался. Сейчас я профессор права, психологии и психиатрии в школе права Университета Южной Калифорнии. У меня много близких друзей, любимый муж Уилл, который сегодня в зале.

(Аплодисменты) Спасибо. Он, определённо, звезда моей истории.

Мне бы хотелось рассказать, как всё произошло, и поделиться тем, каково быть психически нездоровой. Я хочу подчеркнуть — это мой личный опыт, ведь каждый сходит с ума по-своему.

Давайте начнём с определения шизофрении. Шизофрения — заболевание головного мозга. Её отличительная черта — психоз, или оторванность от реальности. Бред и галлюцинации — проявление заболевания. Бред — навязчивые ложные убеждения, не поддающиеся коррекции, а галлюцинации — ложные сенсорные впечатления. Например, во время моих приступов я часто думаю, что убила сотни тысяч людей своими мыслями. Иногда мне кажется, что ядерный взрыв вот-вот произойдёт в моей голове. Иногда у меня возникают галлюцинации: однажды я обернулась и увидела мужчину с ножом в руке. Представьте, что ночные кошмары происходят наяву.

Часто речь и мышление становятся бессвязными. Ослабление ассоциаций приводит к составлению предложений из слов, которые звучат одинаково, но вместе не имеют смысла. В крайнем случае, это ведёт к так называемому «словесному салату». Многие люди ошибочно считают, что шизофрения и расстройство множественной личности — одно и то же. Разум больных шизофренией не расщеплён, а разрушен.

Все видели на улице, как неопрятный, худой бродяга слоняется у офисных зданий, крича или бормоча что-либо себе под нос. Скорее всего, этот человек страдает одной из форм шизофрении. Шизофрения может проявляться в любом социально-экономическом слое, и многие высокопоставленные лица страдают этим заболеванием. Несколько лет назад я решила записать свои переживания и личный опыт. Мне бы хотелось поделиться моей историей с вами, показать её изнутри.

Данный эпизод произошёл на седьмой неделе первого года моего обучения в Йельской школе права. Обратимся к моим записям: «Я и мои однокурсники Ребел и Вэл договорились встретиться в библиотеке вечером в пятницу, чтобы вместе поработать над заданием. Однако мы ненамного продвинулись, когда моя речь стала бессвязной.

— «Записки — это посещения», — сообщила я. «Они дают доказательства. Всё дело в вашей голове. Пэт так говорил. Вы кого-нибудь убили?»

Ребел и Вэл уставились на меня так, будто их окатили ледяной водой.

— «О чём ты, Элин?»

— «Да ни о чём особенном. О том, о сём, о рае и аде. Давайте поднимемся на крышу. Это плоская поверхность. Там безопасно».

Ребел и Вэл последовали за мной и поинтересовались, что на меня нашло.

— «Это моё истинное я», — заявила я, размахивая над головой руками. Поздним вечером пятницы, стоя на крыше Йельской школы права, я стала во всё горло распевать песни.

— «Приезжай в солнечную Флориду. Хочешь потанцевать?»

— «Ты колешься?» — спросили они. — Или куришь?»

— «Наркотики? Я? Ни за что. Приезжай в солнечную Флориду, где растут лимоны, где рождаются демоны».

— «Ты пугаешь меня», — признался кто-то из них.

Ребел и Вэл направились обратно в библиотеку. Я пожала плечами и последовала за ними.

Вернувшись обратно, я спросила своих однокурсников, прыгают ли у них слова из судебных дел, как у меня. «Мне кажется, кто-то проник в копии моих судебных дел», — заявила я. — Нам нужно исследовать суставы. Я не доверяю суставам, но благодаря им держится тело». Это яркий пример ослабления ассоциаций. «В конце концов, я добралась домой, но так и не смогла успокоиться. Моя голова была полна звуков, апельсиновых деревьев, ненаписанных документов и массовых убийств, за которые мне предстояло ответить. Сидя на кровати, я раскачивалась взад и вперед и стонала от страха и одиночества». Этот случай привёл меня к первой госпитализации в Америке. Две другие произошли в Англии.

Вернёмся к моим записям: «На следующее утро я пошла к профессору, чтобы продлить сроки выполнения задания. Как и прошлой ночью, я начала бормотать что-то невразумительное, и он сразу же отвёл меня в медпункт. Там тот, кого я называю «доктор», и его команда мучителей налетели на меня, крепко схватили и бросили на железную койку с такой силой, что у меня звёзды из глаз посыпались. Затем они привязали меня к койке толстыми кожаными ремнями. Я издала звук, неизвестный мне до тех пор: полустон, полукрик, почти животный, полный ужаса. Звук раздался снова, вырываясь из глубин моего существа и срывая голос». Это привело к принудительной госпитализации. Одной из причин, по которой доктора госпитализировали меня против моей воли, стало то, что я «абсолютно недееспособна». В пользу этого они записали в моей карте, что я не в состоянии выполнять домашние задания для школы права. А что тогда делать с остальными студентами Нью-Хейвена? (Смех)

В следующем году я провела пять месяцев в психиатрической клинике. Иногда я лежала по 20 часов на смиренной кровати, связанная по рукам и ногам, руки и ноги привязывают специальной верёвкой, туго затянутой на груди. Я ни на кого не нападала. Я никому не причиняла вред. Я никому не угрожала. Если вас никогда не связывали, вы не понимаете, каково это на самом деле. Это просто ужасно.

Каждую неделю в США от одного до трёх человек умирают на этих кроватях. Они задыхаются, захлёбываются собственной рвотой, давятся и переживают сердечный приступ. До сих пор неясно, зачем нужны эти смиренные устройства: спасти жизнь или приводить к смерти? Готовясь к написанию доклада о смиренных устройствах для Йельского журнала о праве, я побеседовала с выдающимся профессором права, по совместительству психиатром, и он сказал, что согласился бы, что такие устройства унижают пациентов, причиняют им боль и пугают. Потом он взглянул на меня и со знанием дела заявил: «Элин, ты просто не понимаешь, эти люди психически больны. Они не такие, как ты или я. Они воспринимают это по-другому». В тот момент мне не хватило смелости сказать ему, что он не прав: мы такие же, как он. Нам, как и ему, не нравится лежать, привязанными к кровати, и мучиться часами. На самом деле, я уверена, многие до сих пор считают, что смиренные устройства помогают пациентам чувствовать себя в безопасности. Я никогда не встречала пациента психиатрической клиники, который бы согласился с этим. Я выступаю за лечение психических заболеваний, но я против применения силы. Я не думаю, что применение силы способствует лечению, я думаю, что ужасно применять силу по отношению к человеку, страдающему страшной болезнью.

В итоге, я прилетела в Лос-Анджелес, чтобы преподавать в школе права Университета Южной Калифорнии. Годами я избегала лечения, предпринимая множество попыток выздороветь. Я чувствовала, что могу обойтись без лечения, мне хотелось доказать, что я психически здорова, что мой диагноз — чья-то ужасная ошибка. Моим девизом было «Меньше лечения, больше здоровья». Мой психиатр в Лос-Анджелесе, доктор Каплан, убеждал меня продолжать лечение и заняться своей жизнью, но я решила предпринять последнюю попытку выздороветь. Вернёмся к записям: «Я начала принимать меньше лекарств, и в скором времени начала ощущать последствия. После возвращения из поездки в Оксфорд, я направилась в офис Каплана, упала на диван в углу, закрыла лицо руками и начала трястись. Я ощущала сотни злых существ с кинжалами в руках. Они отрезали по кусочку моей плоти и заставляли глотать горячие угли. Позже Каплан сказал, что я извивалась от

боли. Он чётко описал моё состояние как острый психоз, но я всё равно отказалась от лечения. Миссия ещё не завершена.

Сразу после встречи с доктором Капланом я пошла к доктору Мэрдеру, эксперту по шизофрении, следившим за побочными эффектами моего лечения. Он полагал, что у меня лёгкая форма шизофрении. Оказавшись в его офисе, я села на диван и стала бормотать: «Взрывы в голове, и люди пытаются убить. Вы не против, если я устрою погром в Вашем офисе?» «Если Вы собираетесь это сделать, Вам придётся уйти», — ответил Мэрдер. «Отлично. Мало. Огонь на льду. Скажите им не убивать меня. Скажите им не убивать меня. Что я сделала не так? Сотни тысяч с мыслями. Запрет». «Элин, Вам кажется, что вы опасны для себя или окружающих? Я думаю, Вас необходимо госпитализировать. Я могу попросить, чтобы Вас приняли прямо сейчас. Мы могли бы сделать это незаметно». «Ха-ха-ха. Вы предлагаете мне отправиться в клинику? Клиники ужасны, они сводят с ума, они наводят печаль. Держитесь подальше. Я Бог, или была им». На этом моменте в тексте, где я сказала: «Я Бог, или была им», мой муж сделал пометку. Он спросил: «Ты бросила работу или тебя уволили?» (Смех) «Я даю жизнь и забираю её. Прости меня, ибо я не ведаю, что творю».

Однажды приступ произошёл на глазах у моих друзей, и они убедили меня принимать лекарства. Я больше не могла отрицать правду, я не могла что-либо изменить. Стена, которая разделяла профессора Сакс и безумную женщину, госпитализированную много лет назад, лежала разрушенная, в руинах.

Я не должна стоять здесь, с таким-то заболеванием, но я здесь. И я здесь по трём причинам: во-первых, я прошла прекрасное лечение. Психоаналитическая терапия четыре-пять раз в неделю, на которую я до сих пор хожу, плюс замечательные лекарства. Во-вторых, у меня много родственников и близких друзей, которые знают меня и моё заболевание. Эти отношения наполнили мою жизнь смыслом, они помогли мне посмотреть в лицо болезни. В-третьих, я работаю в невероятно участливом коллективе в школе права Университета Южной Калифорнии. Это место не только соответствует моим потребностям, но и приветствует их. Работа стимулирует мои умственные способности, занимая меня сложными проблемами, — а это самое лучшее, эффективное и надёжное лекарство против моего заболевания.

Но даже с прекрасным лечением, замечательной семьёй и друзьями, участливыми коллегами до недавнего времени я не говорила о своей болезни открыто, потому что стереотипы о психически нездоровых людях настолько сильны, что я не чувствовала себя в безопасности. И если вы слышите только это, то поймите: «Не существует шизофреников. Есть люди, страдающие шизофренией, это может быть ваш супруг, ваш ребёнок, а может быть ваш сосед, кто-то из друзей или коллег.

И, напоследок, несколько мыслей. Необходимо инвестировать больше ресурсов в изучение и лечение психических заболеваний. Чем больше мы понимаем болезнь, тем эффективнее будет лечение; чем эффективнее будет лечение, тем больше людей получат помощь, и не придётся применять силу. Также нужно прекратить криминализацию психических заболеваний. Это национальная трагедия и позор, что окружная тюрьма Лос-Анджелеса — крупнейшее психиатрическое учреждение США. Американские тюрьмы заполнены людьми, страдающими тяжёлыми психическими заболеваниями. Многие из них оказались там из-за отсутствия адекватного лечения. Я могла бы легко оказаться в тюрьме или на улице. Обращаясь к индустрии развлечений и прессе, я хочу сказать, что вы сделали прекрасную работу, борясь со стереотипами и предубеждениями всех мастей. Прошу вас, не прекращайте показывать фильмы, пьесы и статьи, герои которых страдают тяжёлыми психическими расстройствами. Покажите их с состраданием, покажите всё богатство и глубину их опыта, покажите их людьми, а не диагнозами.

Недавно мой друг задал вопрос: «Если бы существовало такое лекарство, которое мгновенно бы вылечило меня, приняла бы я его?» Поэту Райнеру Марии Рильке предложили пройти психоанализ. Он отказался: «Не лишайте меня демонов, ведь ангелы тоже могут меня покинуть». Однако мои

приступы — кошмары наяву, в которых демоны так ужасны, что все ангелы давно покинули меня. Приму ли я лекарство? Без тени сомнения. Не хочу, чтобы вам казалось, будто я сожалею о той жизни, которой могла бы жить, если бы была здорова. Но я не прошу жалеть меня. Я хочу сказать, что человеколюбие, присущее всем нам, намного важнее психических заболеваний. Люди, страдающие психическими заболеваниями, хотят того же, что и все, — «работать и любить», как сказал бы Зигмунд Фрейд.

Спасибо. (Аплодисменты)

Большое спасибо. Вы очень добры. (Аплодисменты)



Международная Академия Психиатрии и Психотерапии - <https://psy-academy.ru/>