

УДК 159.922

ББК 56.14

Б43

Литературный редактор Наталья Конрадова

Выпускающий редактор Мария Прилуцкая

Белят А.

Б43 Одно расстройство: Как жить с ментальными особенностями / Алина Белят. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 254 с.

ISBN 978-5-9614-7388-9

Когда речь заходит о психических расстройствах, людям часто становится не по себе. До сих пор существуют стереотипы, что люди с психическими заболеваниями видят инопланетян и слышат голоса, а если обратиться к психиатру, тебя поставят на учет и не возьмут ни на одну работу. Эта книга показывает, что все совсем не так. Психические заболевания имеют разную степень — от простой фобии до параноидной шизофрении, и могут случиться практически с каждым.

«Одно расстройство» — не справочник по психическим расстройствам, а коллекция откровенных рассказов людей о том, что с ними происходит, как они с этим справляются, как общаются с близкими, работают, мечтают и ведут полноценную жизнь, несмотря на болезнь. Алина Белят, автор подкаста «Одно расстройство», собирала эти истории два года, чтобы дестигматизировать тему психических расстройств и показать, что человек — это не только его диагноз. Истории сопровождаются профессиональными комментариями психиатра Алексея Павличенко, который рассказывает о симптомах упомянутых болезней, методах их лечения и копингах — стратегиях, которые помогают людям с расстройствами жить достойно.

УДК 159.922

ББК 56.14

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 mylib@alpina.ru.

© Алина Белят, 2022

© ООО «Альпина Паблишер», 2022

ISBN 978-5-9614-7388-9

Содержание

<i>Алина Белят о своих героях, психических расстройствах и об этой книге</i>	5
<i>Алексей Павличенко о современной психиатрии, классификациях и терминах</i>	10
Алена. Видеоарт, тревога и метро	19
<i>Комментарий Алексея Павличенко</i>	34
Таня. Нож в горле, чувство неизвестности и равновесие	40
<i>Комментарий Алексея Павличенко</i>	50
Страх глубины, полетов и эскалаторов	54
<i>Комментарий Алексея Павличенко</i>	67
Полина. Сыроедение и 90 сантиметров	70
<i>Комментарий Алексея Павличенко</i>	83
Полина. Антивитальные переживания и маленькие радости	87
<i>Комментарий Алексея Павличенко</i>	94
Женя. «Звездные войны» и рисунок школьного линолеума	98
<i>Комментарий Алексея Павличенко</i>	105

Роман. Недовольство высших сил и сайт Quora	110
<i>Комментарий Алексея Павличенко</i>	115
Полина. Заполярье, несуществующие миллионы и Леша, который всегда с ней	117
<i>Комментарий Алексея Павличенко</i>	126
Ника. Сны наяву и жизнь с человеком, которого не было	131
<i>Комментарий Алексея Павличенко</i>	144
Андрей. Современное искусство и диагноз, которого он не знает	148
<i>Комментарий Алексея Павличенко</i>	157
Саша. Подмененная мама и сдвинутый мир	162
<i>Комментарий Алексея Павличенко</i>	177
Анна. Йогурт со вкусом дорблю и невозможность выбора	182
<i>Комментарий Алексея Павличенко</i>	197
Ксюша. Несдержанные обещания и жизнь без полутонов	202
<i>Комментарий Алексея Павличенко</i>	210
Лена. Жажда славы и катастрофа на пустом месте	216
<i>Комментарий Алексея Павличенко</i>	223
Таня. Манипуляции и газлайтинг	227
<i>Комментарий Алексея Павличенко</i>	235
Евгений и его три альтернативные личности	239
<i>Комментарий Алексея Павличенко</i>	250