

мой диагноз -



Шизофрения

Ольга Мотошкова

Оглавление

Введение.....	3
Начало болезни. Что пошло не так?	5
Боюсь сойти с ума.....	7
Страх, и как его преодолеть.	8
Страхи при шизофрении и как их преодолеть	9
Как жить с шизофренией или бороться с ней.	11
Шизофрения и мистицизм.....	12
Негативные и позитивные симптомы шизофрении.....	13
Расстройства мышления при шизофрении.	16
Шизофрения и адаптация в социуме.....	17
Измененное состояние сознания	18
Что делать с голосами при шизофрении.....	19
Ощущение времени при шизофрении.....	21
Ощущение тела при шизофрении.....	22
Шизофрения и Бог.....	24
Шизофрения и близкие люди.....	25
Шизофрения и моя Паталогическая любовь.	27
Лечение от шизофрении. Методы, проверенные на себе	28
Лечение шизофрении. Нейротест.	30
Лечение шизофрении. Психиатрические клиники.	31
Лечение шизофрении. Позитивное мышление.	32
Лечение шизофрении. Творчество и арт-терапия.....	33
Я хочу вылечиться от шизофрении. Постановка цели.	34
Шизофрения и принятие себя.	35
Шизофрения и зеркало.	37
Шизофрения и уверенность в себе.	38
Шизофрения. Как стать нормальным человеком.....	40

Введение.

Начала писать я книгу давно, лет пять назад. Но она, как и сама моя болезнь – разорванная, странная. Состоит то из дневниковых записей, то о моих размышлениях по поводу симптомов шизофрении и отрывков моей жизни. Но сейчас я уже имею право сказать, что с шизофренией можно если и не справиться до конца, то жить. Я, имея такой неприятный диагноз, выучилась на психолога. Окончила Московский институт психоанализа, и могу сказать, что там меня ни разу профессора и кандидаты наук по психологии не назвали ненормальной.

Так получилось, что имея диагноз шизофрения – я стала сама себе доктором. Выучилась, правда, не на психотерапевта – а на клинического психолога, чтобы полностью, с психологической точки зрения понять, что же значит моя болезнь, и какое оружие выбрать для победы над ней.

В этой книге я хочу затронуть проблемы, с которыми сталкивается каждый, болеющий шизофренией, и показать - какие выходы из них я нашла. Я пишу просто и доступно, понимая, что больному будет сложно читать.

Я очень много читала по теме шизофрении и вообще психологии, для меня ближе всего стала позитивная психология, так как я считаю, что заменив свои мысли на положительные - можно не только изменить свою жизнь, но и победить такую болезнь, как шизофрения.

Также в книге я затрону обычную медицину, так как очищение организмов от паразитов и подходящие именно вам лекарства могут повернуть течение болезни и дать очень существенный вклад на пути исцеления.

В книге я также размещу свои статьи, в которых рассуждаю по поводу различных психологических проблем, которые сопутствуют шизофрении.

Надеюсь, при помощи моей книги - вы увидите "свет в конце туннеля" и сможете если не излечиться, то войти в длительную ремиссию.

Для начала предлагаю вам "**столпы**" моего исцеления:

- **Без таблеток никак.** Да, конечно, можно жить, слушая голоса, но это очень мешает заниматься любыми делами: от простых бытовых

до более сложных. Нужно ответственно прийти к решению принимать препараты (например, больные сахарным диабетом тоже не могут прожить без инсулина) для того, чтобы подобрать нужный препарат – я советую пройти нейротест. А то на поиск подходящего вам лекарства могут уйти годы, а с нейрореплетиками шутки плохи – то судороги, то бессонницы, то тревога...

- **Голоса и бред.** Не стоит бежать от них, нужно разобраться. Моя психолог говорила мне, что голоса – это озвученные мои страхи и слабые места. Не бойтесь, записывайте их – а потом проанализируйте. Ничего страшного нет. Вы, сделав это, поймете себя самого намного лучше, и уже не будете так бояться.
- **Здоровый образ жизни.** Обязательно исключаем все ПАВ. Нельзя алкоголя или наркотиков, да, когда пьешь или куришь – голоса вроде становятся дружелюбнее, но не дай вам Бог пережить похмелье с голосами. Это просто адский ад! Обязательны спорт или танцы, или просто бег (особенно при неусидчивости), прибавим сюда правильное питание (не загруженное мясом) и полноценный сон (если спать не удастся, то медитация)
- **Творчество.** Оно мне всегда помогало – я концентрировалась на холсте и красках, и голоса становились тише, я внутренне освобождалась. Это занятие поднимает настроение и жизненный тонус, вообще нужно делать все, что поднимает настроение, пережить кризисы болезни тогда намного проще.
- **Общение.** Эта одна из отраслей жизни при шизофрении, которая очень сильно страдает. Важно найти понимающих людей, если это ваши близкие – вам несказанно повезло (как мне, например, мама не оставляла меня никогда), или ищите единомышленников в сети (разные форумы по шизофрении, сообщества). Лучше не говорить знакомым и друзьям о вашей болезни, но если скрыть не удалось – готовьтесь к тому, что многие отвернутся...(но все-таки друг познается в беде, и самые верные друзья не предадут вас)
- **Самопознание.** Занимайтесь самоанализом, ведите дневники. Можно записывать даже голоса... Многие из заболевших шизофренией – интроверты, так что самопознание не будет им новым занятием. Ставьте перед собой цели – пусть даже небольшие, у вас точно хватит сил прожить этот день хорошо, об остальном

пока можно не задумываться. Подумайте, как вашу болезнь (ваш минус) – можно превратить в плюс!

- **Боритесь!** Ваша жизнь – это ваша жизнь, и чтобы не случилось – не сдавайтесь. Ищите выходы (лучше все-таки не ложиться в государственные психушки, потом очень трудно прийти в себя) – ваша болезнь для чего то вам дана, проявите всю силу воли, соберитесь! И пусть у вас все получится!

Начало болезни. Что пошло не так?

Начало этой длинной истории лежит за пределами России, в далекой Индии, где многие ищут шамбалу. Мы тоже не стали исключением: я, и мой, наверно, единственный друг мама. Так уж вышло, что больше всего в жизни поддерживала она меня, никто из одноклассников, однокурсников и прочих знакомых не оставался со мной до конца.

Мы шагнули с ней в эту «бездну» вдвоем, мы и долго упорно из нее выбираемся до сих пор. Конечно, некоторые мои состояния бывают «взлетами над действительностью», но они скорее происходят из-за усталости горевать, хотя, в последнее время я уже начинаю замечать, что люблю трудности и страдания.

Путь прохождения не из легких, но я думаю, что на многие вопросы, заданные жизнью в период моей болезни, я ответила.

В детстве я была умницей и отличницей, хотя родители предоставляли мне свободу: как учиться и кем быть. Не знаю: связана ли шизофрения с наследственностью (мой отец страдал ей), с приемом легких наркотиков (на гоа мы курили гашиш и марихуану), со встречей с «любовью всей моей жизни», который стал впоследствии отцом моего ребенка. Скорее всего – все эти факторы совместились и дали начало моему пути уже в качестве не умницы и красавицы, а человека, больного шизофренией.

В первый раз я услышала голоса после встречи со Святом, на следующий день. Я вдруг услышала: "держи руками солнце, а то оно упадет". Почему-то была уверена, что со мной говорит Бог. Подчинилась. Два часа не сходила с места, придерживая в ладонях солнце... Вот так все это началось... Говорили скалы, океан, деревья, иконы... Все шумело, я думала, что мир сошел с ума. Спросила маму: "ты слышишь?" Она сначала отмахнулась, а потом, когда я

рассказала подробно, совсем изменилась в лице...Оказалось, что это не мир, а Я сошла с ума.

Уже потом, учась на психолога - я читала про то, что становится причинами развития шизофрении. Я хочу кратко рассказать о теориях возникновения шизофрении

1. Теория наследственности (в моем случае действительно: мой отец страдал шизофренией.) По этой теории - человек как бы приобретает "ген шизофрении" уже при рождении, некоторые его нейромедиаторы уже работают неправильно. Стоит отметить, что при больной шизофренией матери - риск заболеть у ребенка возрастает в разы.

2. Дофаминая теория (считается, что организм неправильно начинает выработку гормона дофамина, что приводит к изменению работы нервной системы и головного мозга)

3. Шизофрению могут вызывать паразиты (эту теорию очень поддерживает моя мама, так что я не один раз пропивала антипаразитарные препараты)

4. Иммунные реакции (считается, что болезнь может спровоцировать свой собственный иммунитет, который вдруг начинает разрушать мозговые клетки)

5. Эндокринный дисбаланс (В эндокринном дисбалансе особую роль отводят таким гормонам, как инсулин, пролактин, гормон роста.)

6. Травмы головного мозга (с этим все понятно, при физических изменениях мозга может случиться что угодно)

7. Гормональные изменения (подростковый возраст, роды, старение - тоже являются факторами риска заболевания)

Провоцировать шизофрению может очень многое: это и стрессовые ситуации, и неправильное воспитание (например шизофреническая мать, которая очень холодно воспитывает ребенка), наркомания и алкоголизм (белая горячка - чем вам не приступ шизофрении?), даже обычное одиночество может привести к тому, что ты начнешь слышать голоса...

Получается, что шизофрению может вызвать что угодно, и никакой гарантии, что вы или ваши близкие не заболеют этой болезнью. И еще очень интересная информация: по статистике шизофренией больны 3% населения земли, и эта цифра не изменяется, несмотря ни на что: ни на войны, ни на хорошую и стабильную ситуацию в мире...

Что можно сказать? Конечно, шизофрения - это болезнь, которая мешает нормальному течению жизни, но можно набраться смелости и принять себя такого, и тогда жить не просто можно, мне кажется, что слышанье голосов - это сродни телепатии, некий новый шаг в развитии цивилизации.

Можно жить и с голосами и без них. На самом деле, есть выбор, и каждый, больной шизофренией - может его сделать. Я расскажу вам в этой книге, что выбрала я, и как шизофрения повлияла на мою жизнь.

Боюсь сойти с ума...

Голоса часто говорят: "ты сошла с ума", я отрицала это, боролась с этим, но потом приняла... Действительно, как у классика: "не дай мне Бог сойти с ума". На что влияет сумасшествие?

Вся жизнь идет под откос, у него слишком низкий низ и слишком высокий верх. Что я сделала сначала? просто пряталась под одеялом, голоса не уходили... Напивалась - они становились добрее, но адский ад - пережить похмелье.

Нужно принять - прошло время, и я сказала себе: "это мое сумасшествие, мой страх, моя жизнь". Мне с этим идти дальше... С этим страшным диагнозом "шизофрения". Действительно, чтобы не бояться - надо узнать своего врага как можно лучше, что я и сделала.

Психологи часто говорят о том, что нужно принять всю ответственность за свою жизнь - ми это действительно нужно сделать, несмотря на то, что с тобой случилось. Все мы немного или больше боимся сойти с ума, но сумасшествие - это не потеря разума. Конечно, бывает и такое, что человек полностью перестает мыслить - но дурачку и не нужно понимать, что он дурачок, он просто не думает об этом.

Голова всегда была моим союзником: я хорошо училась (и любила это делать), очень много читала - и в конце-концов такой итог, как Шизофрения. Стоит заметить, что этой болезнью не заболевают глупые люди, и я еще раз повторю ,что возможно - слышанье голосов сродни телепатии...

Итак, если вас посетил страх сойти с ума...

поймите, что

1. Когда изменится мышление (а в сумасшествии это будет 100 %) вы уже будете другим человеком, но не теряйте главное в себе - самого себя!

Сделать это, кажется, трудно - но ваши мысли - это Ваши мысли, и пусть голоса никто больше не слышит кроме вас - это ваши Голоса, и с ними вам жить дальше (или найти препарат, который сможет убрать их)

2. Позитивное мышление - только оно! Нельзя уходить в негатив, это просто очень тяжело, надо учиться радоваться каждому моменту, каждой секунде - и не омрачать его! Действительно, жизнь прекрасна!

3. Страх сумасшествия может прийти, когда у вас панические атаки или депрессия. Найдите человека, который вам поможет, если не справляетесь сами. Нельзя эти дела просто так оставлять - нужно с ними бороться, преодолевать негативные состояния.

И вообще - не бойтесь! Конечно, легко это сказать, но нужно дать себе слово, что при возникновении страхов - вы будете действовать несмотря на них. Изучайте свои состояния как бы со стороны, не как проюблемы, а как интересные задачи, которые вам задала сама жизнь!

Пиксели - Это очень странное состояние, которое у меня периодами возникает до сих пор. Я хочу понять его, это же все-таки мое состояние: и несмотря на таблетки я слышу все: воду, воздух, растения... И вижу все иллюзорно: как в компьютерной игре, все состоит из точек... Я уже не боюсь так, как раньше, но больше всего хочу полюбить это состояние! В это время мне кажется, я снова схожу с ума... Страх сойти с ума перерастает в обычные страхи. Что с ними делать, когда дыхание перекрывается, и хочется одного: спрятаться куда-то и выть... Я думаю, каждый из нас в своей жизни сталкивался со страхами... На своем опыте я могу поделиться тем, как преодолевать страхи.

Страх, и как его преодолеть.

Страх – это необходимое для жизни человека чувство, он помогает выжить, не бросаться с головой в опасности, работает сдерживающим механизмом. Но нужно ли постоянно бояться? Иногда страх – помеха для дальнейшего развития, он может притормаживать жизнь, раскрашивает ее в серые липкие цвета. А еще есть вероятность, что непонятый сразу страх перерастет в паническую атаку. Что делать, если страх возник и никак не хочет отпускать?

1. Понять, чего мы действительно боимся. Подумать над этим. Как назвать свой страх, тогда намного легче будет с ним разобраться. Если не помогает просто думать о нем, путаются мысли, то нужно описать его на бумаге, обозвать его. Названный страх уже не так страшен.

2. Доведите страх до абсурда – что случится в самом худшем случае, если ваш страх материализуется: упадете с высоты (все мы смертны – и всех ждет один конец), заболете – (никто от этого не застрахован) Так получается, что самый страшный страх – смерти – а что ее бояться, если сто человек из ста умрут?
3. Бойся, но действуй! Свой страх нужно уметь принять. Скажите себе: я боюсь! И расслабьтесь. Попробуйте в этот момент прочувствовать всю палитру чувств вашего страха... погрузитесь в него!
4. Не стоит избегать ситуаций столкновения со страхом, каждый раз, преодолевая его – вы становитесь сильнее. И уже в следующий раз – испытывая его – сможете с полной уверенностью сказать, что вы это уже проходили.
5. Во время приступов страха попробуйте отвлечься: посмотрите внимательно на то, что вас окружает, обратите внимание на мелочи... Если не помогает: посчитайте в обратном порядке от 20 до 1, или вспомните таблицу умножения.
6. Будьте готовы к страху: читайте про него, изучайте его – учитесь у тех людей, кто преодолел похожий на ваш страх. Посмотрите, какие пути избавления от страха предпринял тот или иной человек, и возьмите это на вооружение.
7. И самое главное – сами управляйте страхом, не давайте ему властвовать над вами – поймите, что он всего лишь ВАШЕ ЧУВСТВО. А своими эмоциями и чувствами вы можете управлять.

Конечно, жизнь без страхов не возможна. Но можно сделать из страха своего союзника, а не врага. Скинуть с него маску и понять, что не так страшен ваш страх!

Страхи при шизофрении и как их преодолеть

Страхи - это, пожалуй, то, что омрачает жизнь каждого человека. При шизофрении страхи усиливаются, так как человек понимает безмерное свое одиночество, то, что он видит и слышит что-то такое, что неподвластно другим.

1. Самое основное, что рождает страх при этой болезни - это голоса. Человек находится один на один с ними, и зачастую они бывают пугающего характера.

Мой психолог говорила мне, что голоса очень часто озвучивают наши слабые стороны, бьют по ним. Поэтому очень важно позитивное мышление - не нужно задерживаться мыслями на негативе, как можно скорее для своего собственного блага переключаться на позитив. Как это сделать?

В этом могут помочь аффирмации - многократное повторение позитивной мысли: например, вы боитесь чего-то потустороннего, неизвестного. просто повторяйте про себя - мне ничего не угрожает. Также, как аффирмации действуют и молитвы. Можно еще слушать медитации - их сейчас великое множество в сети: просто выбирайте ту, которая сейчас подходит под ваше настроение и какой цели вы хотите достичь в результате прослушивания медитации.

2. Страх больниц. Да, те кто был на стационарном лечении в психиатрических больницах, больше не хотят туда попадать. Но дело в том, чем бы не заболел психически больной человек (хоть ногу сломал), его снова положат в "психушку" - и это замкнутый круг, из которого нужно выбираться.

Я делала так: имела дома "дежурную" сумку, со всем, что нужно - если положат в больницу. Но и круг попадания в больницы можно прервать - для этого найдите понимающего психолога или психотерапевта, работающего с шизофренией. Он поможет подобрать лекарства, будет разрабатывать с вами ваши страхи, подскажет дальнейший путь.

Да, больницы не зря пугают - это отвратительное отношение медперсонала в них, которые не боятся на человека руку поднять... Если есть возможность - лучше выбрать частную клинику, не попадать туда, а то с самооценкой придется потом долго работать.

3. Страх потери рассудка. Этот страх я преодолевала тем, что говорила себе, что у меня есть только один день - сегодня, который я должна прожить как можно лучше! Часто задумывайтесь о моменте, и благодарите Бога, что сейчас с разумом все хорошо! Отдавайтесь в полную силу: не забывайте и о физических упражнениях, и о правильном питании. Болезнь нужно взять под контроль, да и вообще лучше относиться к вашему состоянию ни как к болезни, а как к некому дару, который открывается немногим!

4. Страх будущего. При этой болезни часто думается о том, что будущего (хорошего) уже не будет - и впереди ждет беспросветная тьма. Это не так! Выход есть из любой болезни. Важно понимать, что это ваши мысли, ваше тело, ваша жизнь. И не бояться брать ответственность за нее на себя.

Страхов много и у обычных людей, и у тех, кто болен шизофренией. Конечно, единого лекарства от всех страхов не существует, но не надо бояться смотреть своим страхам в лицо! И действовать, не пускать все на самотек! очень важно понимать - что вы - человек, единственный в своем роде, и что жизнь дана каждому из нас не зря! И на вашу жизнь, и на преодоление ваших страхов у вас достаточно сил!

Как жить с шизофренией или бороться с ней.

У того, кто заболел этой болезнью есть всего два пути: или принять ее, или начать любыми способами бороться, чтобы снова стать нормальным.

Для тех, кто выбирает первый путь - самым подходящим будет экстрасенсорика. Нужно много изучить про яснослышанье, видения, и так далее - это требует массы усилий, массы времени и веры в себя. Да, можно рассматривать шизофрению под этой точкой зрения, и если покопаться в истории жизни великих ясновидящих - то можно смело проводить параллель с шизофренией. Я, выбрала другой путь, потому как идти нужно туда, где находится твоя вера. Хотя, искушение предаться экстрасенсорике было сильным, но меня от него отстранил один случай из моей жизни: мой друг (не болея никаким психическим расстройством) ударился в мистицизм, он занимался осознанными сновидениями и практиковал выход из тела. Звал и меня с собой...Но в результате не выдержал и бросился из окна 15-ти этажного дома...Конечно, насмерть. Это был один из тех друзей, кто не отвернулся от меня после моего диагноза.

Так что я считаю правильным, что выбрала другой путь - путь психиатрии, и сама решила стать психологом, изучая свое состояние. Я включала в себе две роли: психолога и психа, с которым должна была работать. Даже писала диалоги: выстраивая внутри себя клиническую беседу...Так как психологии я верю гораздо больше, чем мистике!

Я уже писала о шагах, которые нужно сделать, если вам поставлен диагноз шизофрения. Повторюсь:

1. Найти психолога, который не будет шарахаться от слова шизофрения, а занимается подобными вашему случаями.
2. Сделать нейротест и подобрать нужные лекарства (так как часто при шизофрении наблюдаются расстройства сна, головные боли, депрессивные состояния)

3. Принять себя. Переключать мозг на позитивное мышление.

4. Пройти курс очистки от паразитов.

5. Понять, что выздоровление возможно.

Вообще, шизофрения - это глобальный уход в себя. Где обостряются чувства, человек знакомится с глубинной своей сущностью, и важно не испугаться этого. Конечно, у вас может быть и свое "лекарство" от шизофрении, я могу посоветовать только то, что пережила и прошла сама.

Почти 10 лет я бродила по кругам ада этой болезни, и сейчас пытаюсь не думать о том, что пережила, но понимаю, что смогу помочь тем, кто оказался как и я - изгоем в этом мире. Так как люди, узнав твой диагноз, просто шарахаются от тебя.

Первое, что нужно сделать - это взять себя в руки и перестать жалеть себя. И понять, что корень проблемы находится в голове, и именно с ним предстоит работать. Подумайте - чему больше всего вы верите?

Медицина - тогда не отказывайтесь от таблеток, сделайте нейротест.

Эстросенсорика - изучайте ее методы, практикуйте (но будьте осторожны)

Бог - молитесь!

Самое главное понять, что с шизофренией можно жить! не опускайте руки и все получится!

Шизофрения и мистицизм

Столкнулась в своей работе с тем, что люди, больные шизофренией – вовсе не хотят избавиться от болезни, а как бы «упиваются» своим состоянием, голосами и бредом... Им не хочется нормальной жизни, и естественно, они ее не получают. Так что – стоит ли при шизофрении ударяться в мистику или нет? Конечно, дело это добровольное, и ни один из экстрасенсов- человек не нормальный, но , я думаю, излишний мистицизм только усугубляет течение болезни.

Итак, вот такой вопрос возник у меня: хочет ли больной шизофренией нормальной жизни или ему подавай экстрасенсорные способности? Честно говоря, я начинала идти по этому пути: разговаривала с иконами, занималась яснослышаньем и даже купила хрустальный шар... Но надо знать – это не приведет к нормальной жизни. Если выбирать мистику, то надо поставить

крест и на нормальной работе, и на общении с близкими – потому как «слушание голосов» будет отбирать все время...

Что делать с галлюцинациями? Я думаю, что все-таки нужно избавляться от них. В первую очередь сделать в клинике нейротест и начать принимать таблетки, которые вам подходят. Без них никак, но и галаперидол редко кому приносит облегчение...

А если уж выбирать мистику, то попытаться не попадаться на глаза психиатрам, и уйти в это с головой. То есть не лечить болезнь, а поддаться ее течению... Хотя, очень редко встречаются люди, которым нравятся «голоса в голове» - в основном они обвиняющие и пугающие...

Один мой знакомый ушел в мистику, и через пол года просто прыгнул со своего балкона, насмерть. Надо понимать, что если вы выбираете мистику – нужен очень хороший гуру в этих вопросах, который поведет вас по нужному пути и в нужном направлении...

Я выбрала психологию, мне она понятней и ближе – и не отрицает нормальной жизни, которую я сейчас очень ценю. Психология учит правильно ставить цели, повышать свою самооценку, нормально работать и жить.

Важно внутреннее решение: жить нормально или удариться в мистику. Нужно понимать – настолько ли вы сильный человек, чтобы без последствий играть с чем-то сверхъестественным. Никто за вас не примет решения...

Негативные и позитивные симптомы шизофрении.

Как же проявляется шизофрения? Что нужно знать о ней, чтобы потом предпринять какие-то шаги для ее излечения. Обратим внимание на позитивные и негативные симптомы шизофрении.

К позитивным симптомам этой болезни относят бред и расстройства мышления. И, конечно, галлюцинации - как продукт избыточной работы психики человека.

1. Человек, больной шизофренией, иначе ощущает свое тело - ему кажется, что оно принадлежит не ему. Или что он наделен каким-то сверхдаром, который может применять. Да, ощущение тела при болезни меняется, и дальше я подробнее остановлюсь на этом. Мне казалось порой (когда настроение хорошее и голоса добрые) что мое тело может делать что угодно. Я могла танцевать по несколько часов кряду, чувствовала эмоциональный

подъем. Когда же голоса говорили гадости и настроение было плохим, я чувствовала отвращение к собственному телу, ненавидела его. И в нормальной жизни бывает такое, мы то чувствуем себя на высоте, то внизу, но при шизофрении - это не просто мысли, это осознанные чувства. Вот поэтому больным шизофренией так важно сохранять позитивный настрой и хорошее отношение ко всему окружающему. Мысли становятся осязаемыми, и порой их очень трудно контролировать.

2. Когнитивные нарушения - нарушается внимание, память, мышление. Но я повторяюсь, глупые люди шизофренией не болеют - часто заболевают люди с высоким интеллектом. У меня были периоды в больнице, когда я не умела читать. Я очень люблю чтение, а тут не давались даже бульварные романы - после большой дозы галаперидола - я перечитывала раз за разом одну и ту же страницу, и не могла понять о чем написано. как я тогда плакала! Думала, что мозг, на который я опиралась всю мою жизнь, просто предал меня. Но я выучилась потом, как вы знаете на клинического психолога. Сдала сама кучу экзаменов по куче дисциплин, ни внимание, ни память меня не подводили. И сейчас я очень люблю читать, правда, больше книги по позитивной психологии и романтические комедии, так как мне физически больно нагружать мозг отрицательной и негативной информацией. Я думаю, что не стоит бояться стать дураком.

3. Бред. Да, когда происходят голоса изменяется отношение к жизни. В том состоянии я была на сто процентов уверена в своей бессмертности (не как в бессмертности тела, а просто знала, что жизнь (может уже после смерти) имеет продолжение. Я считала, что жизнь игра (в хорошие периоды) - и могла просто брести по улице и уходить из дому. Разговаривала с незнакомыми людьми, мне каждый человек казался целой вселенной. В плохие периоды я верила, что меня прокляли, жила как в аду. Что я вынесла из этого бреда? Я поняла, что рай там же, где находится и ад. Все зависит от нашего восприятия. И еще очень многое зависит от того - интересна ли та жизнь, которую ведешь. Все внимание направляется на то, где тебе более интересно. Когда у меня появилась дочка - я влюбилась в земную жизнь. И голоса прошли, сначала даже без лекарств. Потому что мне стало просто неинтересно, что они говорят, я не прислушивалась к ним. У меня и сейчас бывают "бредовые" состояния - когда я вижу мир иллюзорным, стоящим как-бы из компьютерных пикселей. Меняются даже лица знакомых и родных людей. Но я не теряю связи с действительностью, как раньше - я изучаю это состояние, и не даю страхам взять вверх надо мной. Так как именно страхи делают эти состояния невыносимыми. Учусь быть бесстрашной. Верю, что

это не просто бред, а я могу с другой точки зрения взглянуть на действительность. это даже интересно! И кто знает, чья реальность реальнее, главное, чтобы твоя реальность не была агрессивной и не причиняла вреда окружающим людям.

К негативным симптомам шизофрении относят *отсутствие нормальной реакции на жизнь. Снижение яркости переживаний, эмоциональную нестабильность, снижение аффекта. Депрессии, социальная пассивность.*

Шизофрения, как и любая другая болезнь, может привести к деградации личности. Человек начинает жалеть себя, перестает делать усилия, у него нет цели. Даже просто умыться, сделать зарядку он не хочет. Я думаю, что именно поэтому жизнь больного меняется не в лучшую сторону. Над собой надо делать усилие. Я думаю, стоит понять одну простую истину: "это твоя жизнь, и никто не проживет ее за тебя!". Мне помогало заново строить жизнь планирование. Я считала, что нужно прожить хорошо один день - и все! а на один день сил обязательно хватит. Так что составляла план на день - и старалась его придерживаться.

Что касается социальной пассивности, то да - голоса как бы заменяют общение. Но надо четко уяснить себе - хочешь ли ты жить в иллюзорном мире или тебе важнее то, что происходит в реальности. Конечно, переключиться сразу не удастся, надо будет найти подходящие лекарства (еще раз повторю: важно провести нейротест!!!) Сначала входить в нормальную жизнь очень болезненно: я так сожалела о прошлом, но стоит давать все внимание и все силы настоящему. Часто останавливайте себя и начинайте делать то дело, которое делали - со стопроцентной отдачей. Обязательно найдите что-то по душе: мне очень помогало рисование, сначала я просто рисовала для себя, сейчас уже продаю картины и занимаюсь арт-терапией.

Главное, что нужно уяснить: жизнь не закончилась, она продолжается, и у вас хватит сил день за днем прожить ее! Если у вас сниженное настроение, займитесь спортом, танцами. При шизофрении (как и при любом другом нестабильном состоянии) очень важно держать тело в чистоте и хорошей физической форме. Не давайте плохим мыслям заполнять вашу голову, читайте позитивные книги, смотрите позитивные фильмы, общайтесь. Конечно, круг знакомых после болезни может существенно сузиться (не все захотят дальше общаться с шизофренником), но зато вы поймете, кто для вас настоящий друг, а кто "так".

Несмотря на все трудности, которые возникают при шизофрении, жить дальше можно и нужно. Самый главный совет: не сдаваться!

Расстройства мышления при шизофрении.

Я, пережив эту болезнь, считаю, что человек просто открывает новую грань реальности. Самое главное в этом - это отсутствие агрессии, по-моему агрессия - это самое сильное сумасшествие из всех возможных. А если ваша реальность не делает жизнь хуже, то почему бы не думать так, как вы.

1. Вера. Главное условие - понять, чему вы верите. Это нужно в первую очередь. Возьмите тетрадь и напишите: «в чем заключается моя вера?». Честно сказать, в это верит хотя бы еще один человек во вселенной, вы не одиноки. Надо пристально изучить вашу веру (например, вера в инопланетян или Бога) и узнать как можно больше информации по этой теме. Так как самое страшное - это отсутствие знания в области, в которую вы верите. Рассмотрите вопрос со всех сторон. Чем больше вы знаете, тем больше вооружены.

2. Тело. По своему опыту могу сказать, что телесные ощущения очень сильно влияют на мысли (а также и на голоса). Так что заботиться о теле - одна из основных рекомендаций. Обязателен спорт, можно и танцы, или просто пробежки (это освежает голову), не зря раньше душевнобольных занимали трудотерапией. Делайте что-нибудь, чтобы быть здоровее. А в здоровом теле, как известно, здоровый дух. Могу сказать, что во время болезни ощущения тела изменяются - человеку хочется чаще мыться или наоборот. Надо уделять гигиене большое внимание. Также мне советовали пропить антипаразитарные лекарства, которые выводят паразитов из организма. Некоторые врачи считают, что шизофрению могут вызвать паразиты в теле.

3. Общение. Не бойтесь общаться, если от вас отвернулись друзья из-за болезни - можно найти новых. Есть в сети сообщества, где общаются больные шизофренией. Там можно не просто найти единомышленников, но и поделиться течением своей болезни, страхами, получить советы. Не бойтесь, вы не одиноки. В мире 3% людей болеют шизофренией.

4. Знания. Ходит такой миф, что при шизофрении человек не может адекватно воспринимать информацию. Но это далеко не так, не забрасывайте чтение. А можете попробовать то, что делала я: записывайте то, что говорят голоса и ваши ответы. Вы поймете - чаще всего они говорят с вами на "больные" темы, на те, что действительно вас трогают. Мой психолог

говорила, что голоса - это чаще всего озвученные мысли и страхи. Самый главный совет - нельзя думать о плохом, изучайте позитивное мышление и меньше негатива в жизни. Я уже говорила, мне физически больно читать что-то плохое.

Надо понимать, что жизнь проходит - Ваша жизнь! и не поддаваться болезни, делайте столько, на сколько у вас хватает сил. Подумайте - в какой области вы себя можете проявить и ставьте перед собой цели. Вы человек, а человеку подвластна любая цель.

Шизофрения и адаптация в социуме.

Шизофрения ставит печать на человека, что он не такой как все. В нашем обществе принято считать, что психически больные люди – это опасные люди. И что лучше не иметь с ними дела. Так что с таким диагнозом очень трудно найти друзей, и даже просто знакомых становится мало. Когда мне поставили диагноз, моя младшая сестра рассказала о нем всем нашим общим друзьям и знакомым, в результате я осталась одна. Очень сложно выживать один на один с миром.

Считается, что при шизофрении страдает эмоциональная сфера, мышление, память. И человек, живущий своими бредовыми идеями, практически не может адаптироваться в обществе, он не понимает реальности, не может построить семью. Но я выучилась и родила дочь.

Социализироваться я начала тогда, когда у меня появилась дочка. Нужно было гулять, общаться с другими мамочками. Конечно, о своем диагнозе я никому не рассказывала. А до этого, чтобы общаться, я сбегала из дома, меняла свой круг знакомых. Не знаю, что это было – выплеск или очередной бзик болезни. В дороге я находила попутчиков, и общалась с ними. Но лучше всего найти понимающего тебя психолога, который не будет впадать в панику от слова «шизофрения» и выговаривать ему все, что накопилось.

Конечно, есть и общение в больницах. Но там мало людей умных, в основном отсталые в развитии. Так что общаться с ними сложновато, а может, они тоже уходят внутрь себя, замыкаются.

Я, пока у меня болезнь, работала удаленно дизайнером и рисовала картины. Потом, когда уже поступила учиться, у меня появились знакомые, но я так и не нашла себе близких друзей. Потому что другу можно рассказать все, а я не могла позволить себе такую роскошь. Еще общалась с людьми в физкульте,

куда я ходила заниматься спортом. И, конечно, от меня не отвернулись мои родные – особенно мама. Она меня выслушивала и пыталась понять.

Честно могу сказать, что у меня не получается строить отношения с противоположным полом. Хотя со мной знакомятся, да и в интернете много шансов найти себе «парня». Мои отношения были спонтанными и недолговременными. Может, в этом виновата патологическая «любовь» к Святу, с которой я борюсь до сих пор, может, просто моя заниженная самооценка.

Вообще до болезни у меня был широкий круг знакомых, среди которых было немало поклонников. Можно сказать, что я пользовалась популярностью. И в детстве родители не «забили» меня, я была отличницей, увлекалась музыкой и живописью, также была активисткой в классе. Так что у меня действительно была хорошая адаптация в обществе.

После того, как у меня появилась шизофрения, меня перестали воспринимать всерьез. Благо, я не представляла угрозы для окружения, но мной как будто «брезговали», и учеба на психолога была одним из способов доказать то, что я не псих. Мне очень хотелось, чтобы окружающие меня люди поняли это.

Что делать?

1. Найти себе хорошего психолога или психотерапевта, который может выслушивать, не обвиняя.
2. Поменять свое окружение, найти «единомышленников», например, на форуме Шиза.орг.
3. Рядом с вами все-равно есть близкий человек, который не отвернулся от вас. Внимательно осмотритесь.
4. Можно родить себе ребенка, если вы женщина. Но это очень ответственное решение, как я понимаю сейчас.
5. И главное - не бояться общения. Конечно, про свой диагноз кому-то попало не расскажешь, но важно понимать, что с ним можно жить.

Измененное состояние сознания

По большей своей части шизофрения похожа на измененное состояние сознания. При шизофрении меняются мысли и вера человека во что-либо, реальность становится зыбкой.

Например, у меня было такое, что я слышала как говорят вещи и стихии, например, вода. И была убеждена, что могу слышать и понимать их. Вода могла говорить: сделай меня веселой, и я понимала, что ее нужно подбросить вверх – веселая вода – это фонтан. Действительно, мир для меня изменился, когда я заболела. Все воспринималось по-другому. Я ощущала как бы потоки сознания всюду, все жило своей жизнью и говорило со мной. Все это усугублялось алкоголем, потому что в пьяном состоянии голоса казались мягче и дружелюбней.

Плюсом в таком случае является то, что как можно войти в измененное состояние сознания, так можно из него и выйти. Или даже изменить уже измененное состояние сознания. Для этого неплохо помогает транс, в который можно войти при помощи медитации. Алкоголь лучше исключить, так как он – а точнее похмелье – намного хуже, чем даже просто измененное состояние.

Что можно сделать? Написать, например, чему вы в этот момент действительно верите. И разобраться с этим, направить мысль на вашу веру, разобрать ее на составляющие. Или нарисовать ваше состояние, или записать в дневник. Нужно суметь сконцентрировать сознание на одной мысли и додумать его (конечно, если не помогают таблетки).

Как войти в измененное состояние сознания?

1. Сначала уединитесь, сядьте или лягте, закройте глаза.
2. После этого попытайтесь сконцентрироваться на одной мысли, тщательно дополняйте ее мыслеформами.
3. Не бойтесь, загляните в свою собственную реальность, поймите, что в ней не так, что вам мешает.

Измененное состояние сознания помогает понять и принять свое состояние. Состояние может пугать, могут появляться плохие мысли и голоса, пока мне подбирали таблетки, и я их слышала, я пыталась уединиться и вести с ними диалог. Можно также писать, а еще при рисовании или вязании они успокаиваются и становятся более дружелюбными.

Что делать с голосами при шизофрении

Больные шизофренией очень часто жалуются на голоса в голове. Если скажешь психиатру о том, что тебе слышатся голоса, то тебе прямой путь в дурдом, в палату номер шесть. Как было и со мной. У меня голоса начались с

того, что на Гоа я услышала в голове о падающем на землю солнце, что если я его не спасу, не удержу в ладонях, оно упадет на землю. Я встала, и сложила ладони так, чтобы солнечный диск светил внутри их, и стояла так 2 часа.

Первые переживания голосов были странными и страшными, когда все это началось, я думала, что мир сошел с ума, а оказалось, что не мир, а я. Я спросила маму: слышит ли она то же, что и я? Она ответила, что слышит. Но когда я ей подробно рассказала о том, что творится со мной, она испугалась. Да и я тоже. Я вдруг поняла полнейшее свое одиночество, я слышу то, что не слышит никто другой! Постепенно я начала привыкать, закрывать уши не помогало, и я проводила большую часть времени в постели. Хорошо, что они меня ни к чему не вынуждали, просто то говорили, что я некрасивая, то что у меня нет лица, то о божестве. Много всего разного, но я знаю, что некоторых голоса даже толкают на убийства.

Я пробовала вести себя по-разному, пыталась заглушить их музыкой, или отвечать им. Наткнулась на информацию про яснослышанье. Она немного мне помогла. Яснослышанье – это дар, а не проклятье. Можно настроить голоса на то, чтобы они говорили о будущем или отвечали на конкретно поставленные вопросы.

Что делать, когда у тебя голоса?

1. Самое простое, как говорил мой врач, выпить таблетку Галаперидола, но он не всегда помогает. Это не средство, если бы было все так просто, то тех, кто слышит голоса – не осталось бы. (можно найти "свое" лекарство, проведя нейротест)
2. Прислушаться к ним. Выбрать тихое и удобное место, и начать писать то, что они говорят (что успеваешь), после этого проанализировать.
3. Можно вступить в диалог, но делать это лучше всего мысленно. Хотя, если тебя никто не слышит и не видит, можно и вслух.
4. Понять, что не все так плохо. Может голоса – это открывшийся дар яснослышанья. То есть то, что практикуется ясновидящими и экстрасенсами.
5. Не идти у них на поводу, гнуть свою линию несмотря ни на что. Не делать того, что они говорят.
6. Надеть наушники. Слушать любимую музыку или медитацию.

Ученые говорят, что мы слышим «свои голоса», принимая их за чужие, будто идущие извне. А на самом деле, это всего лишь наш внутренний диалог. Такое знание многим может помочь не бояться голосов. Понимая, что они его собственные, человеку будет легче их контролировать.

Ощущение времени при шизофрении

Я не зря выбрала эту тему, так как ощущение времени во время болезни резко меняются. Некоторые назначаемые препараты ведут к так называемой "неусидчивости", которую очень трудно преодолеть. Это когда не можешь находиться на одном месте или заниматься одним и тем же делом даже пять минут! Я повторюсь, но универсальным средством в данном случае является нейротест! по которому определяют подходящее вам лекарство, и неусидчивости не будет.

Пока я не знала о нейротесте и жила на галоперидоле, мне было очень плохо. Для того, чтобы позаниматься чем-то я раскладывала кругом свои любимые вещи(гитару, карту, альбом с красками) и по кругу занималась ими. Это очень тяжело. Время просто ползет как улитка... И некуда его деть. Сейчас, уже пройдя такие испытания, я бы дала себе совет не сдаваться, и находить занятие, которое захватывает. Если честно, под нейролептиками это сделать довольно трудно. Чтение и даже любимый сериал кажутся бесконечными.

На помощь мне пришло творчество. Я просто брала холст и рисовала. Монотонное занятие, которое также освежает мысли. Сейчас я занимаюсь арт-терапией, и понимаю, что творчество действительно может исцелить...

Когда нет нейролептиков и голоса добрые время течет быстро. Да так быстро, что хватаешься хза один предмет, и не успеваешь доделать - делаешь что-то другое, и опять, и опять. А если еще голоса говорят, что видят тебя! Я тогда по десять раз на дню переодевалась и вела себя как актриса из дешевого фильма, почему то "им" хотелось понравиться...

Самый главный совет болеющим: пройти нейротест! И занимать себя чем-то полезным, не забывая, что жизнь идет, даже тогда, когда ты болен. Надо составить распорядок дня и четко ему следовать, следить за собой и своими действиями. прожить всего лишь один день хорошо - а из этих дней сложится неделя, потом месяц, потом год.

Я сожалею о многих вещах, которые делала во время болезни: и сейчас возвращаю утраченную в себя веру. Думала, вот стану психологом и точно поверю в себя до конца - но так не происходит. Нужно еще и еще...

Ощущение тела при шизофрении

Ощущения тела всегда становятся другим, при любой болезни. Шизофрения в их числе. Но ничего не болит, просто в "нехорошие" дни ощущения тела становятся очень некомфортными. Я, например, даже слышала, как говорят внутри мои собственные органы. Конечно, когда говоришь такое - многие подумают - бред, но когда это происходит - мозг верит в то, что это возможно.

Тело - это то, что держит нас на Земле, через него мы получаем всю информацию, что происходит внутри и вовне. Тело - это храм, и отношение к нему должно быть очень хорошим. При шизофрении чувства очень обостряются: обоняние, слух, зрение - все становится другим, непривычным. Из-за этого человек может впасть в панику или страх, потому как мир вокруг него по его собственным убеждениям, изменился, а меняется только ощущение этого самого мира.

Я заметила, что во время депрессивной стадии - очень часто ходила в душ, как бы смывала с себя плохое настроение. Не нужно забывать о гигиене, но и увлекаться этим слишком не стоит. Но все-таки, если есть такая возможность - надо чаще мыться или даже ходить в бассейн. Я каждое утро начинаю с контрастного душа, а потом иду в бассейн и занимаюсь на тренажерах.

Я считаю, что тело должно нравиться себе самому: как внутренние ощущения, так и внешние. Наверно, это одна из моих слабых сторон - потому как голоса часто называли меня толстой, уродливой - видимо, я не уверена в своей привлекательности. Потому как они всегда "бьют" по слабым местам человека. Поэтому я уже на протяжении многих лет занимаюсь спортом. Если нет возможности посещать бассейн, то можно заняться бегом или тренажерами, которых сейчас много на открытых площадках.

Спорт дает колоссальную разгрузку психике. Также помогают танцы, в общем то, что обычно и советуют обычным людям. Но с шизофренией это нужно вдвойне - так как информация от тела искажается - и в зависимости от того, как вы себя чувствуете - то и слышите, то и ощущаете. Нельзя давать негативным чувствам брать над собой верх. Есть у шизофрении и

плюс - на самом деле ваше тело здорово! У вас руки-ноги на месте, так что спорт - то, что доктор прописал!

Еще меняется отношение к зеркалам. Я в некоторые моменты просто не могла смотреть на свое отражение, оно вызывало у меня только негативные чувства. Поможет тут работа с зеркалом Луизы Хэй, она пишет, что вы должны как можно чаще говорить своему отражению приятные слова и комплименты. Не знаю почему, но голоса в голове очень сильно ругали мою внешность. Хотя до болезни я считала себя симпатичной и даже красивой. Еще раз повторяю: они бьют по слабым местам человека. Напишите то, что говорят вам голоса - и там, где негатив - ясно почувствуете то, что это ваше слабое место. С этим и надо работать. Я понимаю, все говорят, что шизофрения неизлечима - но если вы поймете, что это ваша жизнь и живете вы один раз, то сможете с ней справиться.

Следующий этап - вредные привычки. Я так и не смогла бросить курить. Хотя голосам мое курение жутко не нравилось. Я курила еще чаще, потому как нервничала. Успокоил меня мой психолог, она сказала, что я никому ничего не должна, в том числе и бросать курить. Сейчас курю - но значительно реже. Хотелось бы, конечно, полностью перейти на дыхательные практики - которыми занимаюсь, но все впереди. Лучше, конечно, если вредных привычек нет. С курением очень страдаешь в психиатрических больницах - там почти не разрешают курить... Но лучше туда совсем не попадать.

Многие, кто слышат голоса, начинают пить спиртные напитки. Я тоже пила. Да еще как...В общем, когда ты пьяный - голоса добрее, мир лучезарнее, но нет ничего хуже "озвученного" похмелья!

Отношение к еде во время болезни тоже меняется. Я какое-то время не могла есть мясо, голоса очень ругали меня за это, говорили, что я ем кого-то, то есть я людоед. В общем, страхов хватало. Кушать надо больше фруктов и овощей, но это как и при другой любой болезни. Лучше соблюдать рацион питания. Вообще - выход из болезни начинается тогда, когда вы решайте больше не болеть и берете себя в руки.

Так что мои рекомендации: распорядок дня, спорт и хобби. Раз вы так погружены в свой собственный мир, сделайте его как можно более комфортным и красивым!

Шизофрения и Бог

Могу с уверенностью сказать ,что отношение к высшим и низшим силам во время болезни сильно меняется. Я знала несколько человек, больных шизофренией, которые через болезнь пришли к Богу. Я не сильно верующая, но когда слышишь голоса, в существовании Бога не сомневаешься. конечно, некоторые думают ,что слышат инопланетян, некоторые, что их завербовала ФБР, другие верят, что голоса - это голоса Бога или ангелов, или дьявола.

Могу сказать честно, что во время болезни, я разговаривала с иконами, любила ходить в церковь, мне там становилось хорошо и комфортно. Очень любила также Божью Матерь, именно ее лики меня больше всего успокаивали и вселяли веру в то, что все будет хорошо. Именно болезнь подавила все мои сомнения в бессмертии души и существовании Бога.

Многие говорят, что "голоса" -это голос дьявола. Могу сказать ,что тоже "слышала" его - когда настроение плохое, погружаешься в ад. И точно знаешь ,что ад и рай зависят не от того, в каком ты месте находишься, а от того, как ты себя чувствуешь. Ад и рай - в одном месте, главное - какими глазами на это место ты смотришь.

У меня до сих пор бывают периоды, когда я слышу голоса - мир меняется, становится зыбким - я вижу по-другому, и слышу по-другому. Мне эти состояния не очень нравятся, но я пытаюсь понять их (это же мои состояния, мои чувства) как-то пережить, и даже получить от них что-то новое. Мама говорит, что темные участки тела, которые я тогда вижу на людях - это их болезни.

Вообще, к шизофрении можно относиться как к дару. Главное, перестать бояться. Действительно, повторюсь еще раз, человек очень сильно погружается в свой собственный мир. Шизофрения может показать, что в этом мире не так, где нужно приложить усилия, чтобы изменить собственные мысли и убеждения.

Одна моя знакомая из больницы подалась в монашенки, она рассказывала, что часто слышит Бога, и что молитвы помогают ей, но дьявол не дремлет. Поэтому, у нее порой случаются кризисы. Но если вы хотите мира в душе, не отрицайте Бога. Читайте Библию, ходите в церковь. При шизофрении молитва очень помогает, видимо, доверяешься высшим силам и страх перестает пугать с такой силой.

Конечно, обычным людям кажется странным, что можно слышать Бога, некоторые даже хотят этого. Но это очень сложно. Есть такая поговорка: "Если ты говоришь с Богом-это молитва, если Бог с тобой - шизофрения". Наверно, эта болезнь учит нас разбираться с собственными чувствами, при шизофрении ты остаешься один на один с собой - ведь никто не слышит так как ты, и не видит подобное. Конечно, это может напугать любого, но нельзя поддаваться страхам.

Шизофрения и близкие люди

Я всегда была окружена близкими людьми, которые любили меня и верили в меня. Никогда не была одиночкой, но и не то, чтобы любила большие компании. Всегда было два-три близких друга, много знакомых - в общем, как у всех. Болезнь поставила под сомнение то, в чем я никогда не сомневалась - а именно - мой разум. Я всегда быстро и охотно училась, не только по школьной программе, много читала, очень доверяла своему уму... А тут такое...Надо сказать, что во время болезни близкие от меня не отвернулись, это очень-очень важно, так как оставаться один на один с собой в это время страшно. Больше всего меня поддерживала мама, она верила, что болезнь можно преодолеть - и искала пути решения. Я думаю, что психологи и психотерапевты, работая с больными шизофренией, обязательно должны работать и с его близкими людьми. Мама понимала то, что я вытворяю - это не истинная Я, это болезнь.

Была рядом и сестра, но она привыкла считать меня чем-то совершенным: хорошей дочкой, отличницей, умницей, а тут Я Такая: со всевозможными выкрутасами, депрессиями и очуждением. Она принимала меня, но отстранилась. Также было и с близкими друзьями... Я прежняя уже не существовала, а со мной новой было слишком сложно. Знакомые и вовсе отвернулись. В общем, когда я уже пришла в себя - то поняла, что очень одинока, пришлось заново искать друзей.

Конечно, мама. Мама - это тот человек, который не потерял веру в меня. Дело в том, что мы с ней после ее развода с отцом - пережили вторую молодость: ездили автостопом по рок-фестивалям, побывали в Хорватии и Гоа, тусовались. Я приняла ее в свою тусовку, и нам было очень хорошо. Ближе друга чем она - у меня не было за всю жизнь.

И все-таки скажу: людям очень непросто принимать больных шизофренией из-за их поведения, несуразных мыслей, частых депрессий. Надо понимать, что если ты сделаешь рывок и все-таки вынырнешь из

болезни - твой мир будет уже другим. В прошлое нет возврата. И дай Бог, чтобы рядом остались самые родные, самые любящие. Наверно, это в какой-то степени проверка: кто тебя истинно любит, а кто нет? Ответы нас не всегда устраивают.

Что нужно сделать:

1. Попытаться объяснить близкому человеку - то, что ты чувствуешь, видишь, слышишь...
2. Не отказываться от любой помощи.

Мама сейчас очень радуется, что я пришла в себя. И один, самый важный человек, уже в соей новой жизни - поспособствовал этому - моя дочка. Я забеременела на грани болезни и выздоровления от человека, которого безумно любила (о нем позже). И родила...Появилась моя крошка семимесячной, недоношенной. Препараты я тогда не принимала, но так и не смогла бросить курить. Миг, когда я держала ее на руках в первый раз, перевернул мой мир. Я поняла, что зря искала любовь в этом мире, что вот она, Любовь, тихонечко спит у меня на руках.

Конечно, мама очень помогала мне с ребенком. Отец малышки испарился, да и не получалось у нас с ним создать семью. И вся моя жизнь завертелась вокруг нее. Ради нее. Мне захотелось жить, быть хорошей мамой и подарить счастье этому маленькому человечку!

Так что я с двойным усилием начала искать средство от своей болезни, понимая, что в первый раз нужна просто так! В общем, получила я второе высшее, открыла свою студию, начала писать и продавать картины. Моей дочке сейчас 7 лет, она уже пошла в первый класс, и все вроде слава Богу. конечно, как и у всех у нас бывают и капризы, и какие-то непонимания. Но я, вроде, неплохая мать.

У меня маленькая дружная семья: Мама, дочка, и я...

И последний совет: Берегите своих любимых, чтобы не было - какие бы голоса не звучали в вашей голове - любите и берегите, не причиняйте зла!

Шизофрения и моя Паталогическая любовь.

Влюблялась я всегда "не в тез парней", простые, обычные представители мужского пола казались мне неинтересными... Меня всегда манила какая-то загадка, необычность, вот и наткнулась.

Дело было на Гоа, и я хочу описать эту патологическую любовь именно потому что она совпала с моим сумасшествием. Я встретила Его в сезон дождей, в единственно-открытом тогда баре под гоа-транс: он, - высокий и красивый, просто покорила меня с первого взгляда. Но был внутри какой-то страх (наверно, уже немного страшило будущее). Он подошел и сказал: "Станцуй для меня!". Я отказалась... Мы ушли с мамой в нашу хижину, он искал нас, нашел - и первую ночь знакомства мы провели вместе - (правда, без секса, был у меня такой пунктик - не отдавать себя всю сразу). В общем - с утра я проснулась, его не было... А в голове уже звучали голоса... Я подумала: "Мир сошел с ума!", оказалось все банальнее: сошла с ума Я.

Вот уже 15 лет... Я его ненавижу и люблю. Он исчезал, а потом появлялся... А я уже была не прежней: другой мир в моей голове, другие чувства. Я искала его порой, и даже бродила вдоль океана - чтобы встретить... Танцевала под шум волн и слышала, как поют ангелы. С грехом пополам после 2,5 лет нашего пребывания в Индии, мы вернулись в Россию. Он остался там, и порой мне казался предметом моего разыгравшегося воображения.

Иногда думаю: может, я сошла с ума от любви? Но скорее всего все вместе сложилось: и гашишь, и предрасположенность (у отца была шизофрения), и нервное напряжение. Я то собирала себя по осколкам, то распадалась снова - в России тоже было не все гладко: убегала из дома (без цели убежать - просто дорога звала), пила, танцевала на улицах, и попадала в больницы... В общем, от меня такой глубокомысленной и хорошей почти не осталось ничего...

Он вернулся в Россию, и мы встретились. И в первый раз у нас был секс. Я забеременела, он пошел на попятную. Сказал, что не хочет связываться с сумасшедшей, и, наверно, был прав. Могу сказать только - что он стал очень агрессивным: избивал своего брата и отца, и у него тоже была психиатрическая клиника... Я уже говорила, что считаю агрессию самым большим сумасшествием.

И еще не пропадало ощущение, что он - это не Он. Не тот, кого я так безумно люблю. Наверно, внутри сложился совсем другой образ. В общем, наши встречи оканчивались ссорами, мы почти ненавидели друг друга. Я родила, и с головой ушла в любовь к ребенку. Он приезжал только раз, но даже не подержал дочку на руках. Я доучилась, начала принимать таблетки. Жизнь постепенно начала налаживаться, сумасшествие проходило, а вместе с этим уходила из сердца и любовь... Сейчас я думаю: Действительно ли могла любить его, или просто сошла с ума от любви - в прямом смысле этого слова.

Сейчас он предлагает жить вместе, но я этого не хочу. Слишком тонкая грань отделяет эту любовь от сумасшествия.

Не знаю, почему решила написать все это? Но, наверно, каждое сумасшествие с чего-то начинается - есть толчок, момент, и важно знать его и разобраться в нем!

И это работа психолога или психотерапевта - вытащить этот момент наружу. Хотя, можно стать психологом и самому себе.

Лечение от шизофрении. Методы, проверенные на себе

Здесь я хочу собрать удачные и неудачные методы лечения шизофрении, проверенные на собственной шкуре. Возможно, мой путь подходит не каждому, но я могу подсказать, на что обращать внимание при лечении этой тяжелой болезни.

1. Психиатрические клиники. У меня совсем нехороший опыт прохождения клиник (государственных и не только) в России. Я даже попадала в психиатрическую клинику на Гоа, но там не лучше. Государственные клиники - это почти тюрьмы, где "надзирателями" служит младший медицинский персонал. Именно санитарки по любому поводу могут привязать к кровати, или не пускать выходить из палаты. Они просто "строят" больных, считая, что у тех не в порядке с головой - значит и обращаться с ними можно как хочешь. Очень редко можно встретить персонал, который обращается в клинике с больными хорошо. Конечно, это частные клиники - там говорят на "вы", прибираются, можно когда угодно сходить в душ и покурить. но цена! Просто заоблачная (особенно в Москве), в провинции почти нет частных психиатрических клиник. А еще - и там, и там просто огромными порциями вкалывают нейрорептики (галоперидол в капельнице), отчего у меня была неусидчивость и руки встали под 90 градусов к телу - и просто не хотели

загибаться...Так и ходила, как робот. Там вполне могут превратить в растение, и отправить жить на поселение. Это совсем не выход, если хочешь излечиться.

2. Шаманы, медиумы, колдуны. Не знаю как у других, у меня не сработало: с меня снимали порчу, обрезали невидимую пуповину связи с матерью, колдовали, гадали...В общем, мы прошли не одного такого "шарлатана". Зря потраченные деньги. Никакого облегчения после них я не почувствовала.

3. Церковь. Как ни странно, в стенах часовен и церквей я чувствую себя намного лучше, светлее. Стараюсь по возможности молиться с утра и перед сном, это пусть и не убирает все симптомы, но помогает душе. Не зря же психические больные называются душевнобольными... Молитва может помочь каждому. И исповедь тоже, ты выслушиваешь себя со стороны. Была я и на изгнании бесов - но никакой бес из меня не вышел, хотя я видела, как там "колбасит" некоторых людей.

4. Психологи и психотерапевты. Двойственное отношение, своего психотерапевта, который нормально относится к тому, что ты болен, очень трудно найти. Надо искать тех, кто занимается именно шизофренией, те хоть не будут закатывать глаза при виде тебя...Один психотерапевт выписывал мне кучу лекарств, от которых я чуть не превратилась в овощ. А когда я нашла своего психотерапевта, то жила от встречи до встречи с ней, и понимала, что наконец-то меня кто-то понимает, а не смотрит как на недочеловека.

-5. Лекарства и нейротест. Я до сих пор считаю, что вылечиться от шизофрении без лекарств нельзя, не получится. Без них я проживала два месяца нормально - а потом снова очередной приступ... Так что нужно подбирать лекарства, а в этом поможет нейротест. До него что я только не принимала, пока мне не прописали именно "мои" лекарства, подходящие моему организму.(Не буду тут писать названия препаратов). Большинство нейролептиков приводит к сильному дискомфорту, при котором нельзя нормально жить и работать, а голоса не пропадают (то есть не снимают симптомы). Именно нейротест помог определить нужное лекарство. Его в небольших дозах я принимаю и сейчас, в основном на ночь. Это как с любой хронической болезнью, чтобы не было приступов болезни.

б. Творчество. Оно мне очень помогло. Я рисовала всю жизнь, и не забросила это дело даже когда заболела. Через творчество можно

выразить те чувства, которые гложат изнутри, оно оздоравливает, дает ощущение счастья и покоя. Не зря существует арт-терапия, которой я занимаюсь, чтобы помогать себе и людям, застрявшим в своих отрицательных состояниях.

7. Антипаразитарные - некоторые ученые уверяют, что шизофрению могут вызывать паразиты. Моя мама приверженец этой теории. Я очищаю свой организм раз в пол года, пропивая антипаразитарные препараты. Действительно, ум и тело становятся легче.

8. позитивное мышление. Вообще, его надо вырабатывать каждому, но именно больные шизофренией сталкиваются сильнее со своим внутренним Я. Нужно много читать, особенно позитивной психологии, так как болезнь просто убивает уверенность в себе и своих силах. Обязательны медитации и аффирмации. Позитивная психология дает силы двигаться вперед и жить полной жизнью...

Наверно, это далеко не все методы, которые применяются при лечении шизофрении, но это то, через что я прошла. Может, мой опыт кому-нибудь поможет в борьбе с болезнью.

Лечение шизофрении. Нейротест.

Хочу рассказать вам о методе лечения шизофрении, который произвел революцию в моем состоянии, при помощи нейротеста мне наконец-то подобрали подходящее именно мне лекарство, и можно сказать, что моя жизнь наладилась.

Нейротест проводят в специализированных психологических центрах. Для него требуется совсем немного: желание и капля крови из пальца. Именно по крови можно оценить состояние нервной системы и головного мозга, уровень специального белка, который влияет на состояние человека.

У нейротеста нет противопоказаний. Он может объективно показать состояние пациента: острая стадия болезни или ремиссия.

Я думаю, что нейротест - просто огромный шаг в лечении шизофрении. До него я принимала различные препараты, в том числе и нейролептики и очень страдала от последствий: неусидчивости, скованности, "пелены" и тумана в голове. Жить с лекарствами казалось невозможным. Также у меня была бессонница, а от прописанных снотворных мне казалось, я умираю (так страшно было засыпать).

Так что оставалась без лекарств. Нормальное состояние длилось два-три месяца, а потом опять приступ - то панические атаки, то депрессия, то вычурное поведение. Стабилизировалось все благодаря нейротесту - мне наконец-то прописали лекарства, которые подходили моему организму и нервной системе.

У них легкий снотворный эффект, так что принимаю их перед сном. Не стоит думать, что мое лекарство подойдет каждому. В этом и заключается особенность нейротеста, он позволяет подобрать именно "твое", подходящее лекарство.

Так что первый мой совет заболевшим шизофренией - пройти нейротест, так как без лекарств выйти в длительное нормальное состояние просто невозможно.

Лечение шизофрении. Психиатрические клиники.

Да, статистика такова, что лечат больных именно там. Чаще всего. Но именно от психиатрических "лечебниц" у меня осталось самое плохое воспоминание. Бывала я там много раз за время моей болезни: и в платных, и в бесплатных. Даже на Гоа умудрилась попасть в психиатрическую лечебницу.

Там говорят так: "Если раз побывал в психушке, просто так от нее не отвертишься", даже если обращаешься с температурой в обычную скорую, тебя все равно везут в психушку.

Самое страшное там - это обращение младшего медперсонала, они как-будто повышают самооценку за счет тебя, невероятно понижая твою. Могут привязать к кровати, если что-то не понравилось, или заставить мыть полы, или убирать судна из под лежащих больных. Они считают тебя умственно-неполноценным, что в принципе и делают с тобой большие дозы лекарств. Я пробовала читать в клиниках, но ничего не получалось. Было страшно и обидно: что ждет в будущем.

Лучше, конечно, туда не попадать. Это что касается бесплатных клиник. В платных тебя называют на вы, там хорошие условия, есть душ и "курилка". Но самое удивительное, даже там врачи не проводят никаких тестов, тебе просто дают лекарства, ты спишь, ешь, но никакого лечения: ни бесед с психотерапевтом, ни нейротеста. А платишь немалые деньги.

Шизофрению вообще считают неизлечимой болезнью - поэтому такое отношение, особенно в государственных клиниках. Это больше похоже на тюрьму. Я после них очень долго восстанавливалась, но пока до сих пор не могу поднять свою самооценку на нужный уровень.

Если вы заболели, старайтесь избегать попадания в психиатрические клиники: лучше найти своего психотерапевта, к которому можно будет доверить себя и свое состояние. Он подскажет лучшие выходы из болезни.

Психиатрические лечебницы - это замкнутый круг, там недалеко и до инвалидности, или вообще высылки на поселение. В Европе и Америке говорят, дела обстоят намного лучше - но я там не была. Могу рассказать только то, что пережила сама. И не дай вам Бог пережить Российскую психиатрическую клинику.

Лечение шизофрении. Позитивное мышление.

То, что происходит с нами при психических заболеваниях - чаще всего травмирует именно голову: мысли в ней становятся бредовыми, пугающими... Что делать? Как с этим справиться? На помощь может прийти позитивное мышление.

1. Первое правило человека позитивномыслящего - это улыбка - улыбайтесь несмотря ни на что. Доказано, что мозг не понимает - начались хорошие мысли с улыбки, или наоборот - улыбка привела к хорошим мыслям. Порядок надо навести в голове, и понять - что ваши мысли принадлежат именно вам, а голоса, то, что мы слышим - чаще всего наши озвученные страхи. Конечно, больному шизофренией человеку - улыбаться не так то просто. Улыбку снова могут принять за странность. Тогда улыбайтесь себе, когда вас никто не видит!

2. Нужно разбираться с "голосами" - они не просто так вам слышатся. Нужно разобраться, на что вы очень сильно реагируете, на какие высказывания, и попытаться придумать ответы или решить вопросы, связанные с этой темой. Только не уходите глубоко в страхи, а если не получается - нужно просто понять, что не может ничего произойти страшнее смерти. Это ваша голова, и "ваши голоса". Не бегите от них, разбирайтесь с тем, что слышите.

3. Зеркало. Я во время приступов - просто не узнавала себя в зеркале. Наверно, это присуще многим больным шизофренией. Все-равно, сделайте традицией признание в любви своему отражению. Говорите с

собой. Можно запереться в ванной и поговорить с собственным отражением, раскройте ему то, что боитесь - это очень интересно действует на психику - когда говоришь с собственным отражением - ты видишь себя, но как-бы со стороны. И признавайтесь себе в любви, как только увидите свое отражение. Скоро вы привыкните к себе и начнете доверять.

4. Ожидайте хорошего и будьте готовы к плохому. Напишите список всего, чего боитесь. Например, попасть в психиатрическую клинику - я приготовила себе сумку для того, чтобы быть готовой к клиникам. И положила себе туда нужные вещи... Готовность к страшному порождает уверенность в себе. конечно, это может быть и страх конца света. И человек начнет запасаться продуктами и строить бомбоубежище. В этом случае надо оценить объективно ситуацию - может ли ваш страх стать действительностью? Больше узнавайте, нет ничего страшнее - неведения и незнания. А ожидать лучше хорошего - придумайте себе мечту и маленькими шажками приближайтесь к ней каждый день.

5. Очень помогают в позитивном мышлении аффирмации и медитации - как только начинаете паниковать, мысленно повторяйте позитивную фразу: например "мне хорошо", пока хорошо не станет на самом деле. А медитации помогают успокоить ум и настроить на нужную волну: они есть разные, и для успокоения, и для хорошего настроения. Выделяйте себе время для них. Я при панических атаках всегда слушала медитации, и они проходили.

Нужно учить себя мыслить позитивно. Хорошо настроенные мысли ведут к тому, что вы перестаете бояться и начинаете жить полноценной жизнью. Поймите: никто кроме вас не наведет порядок в вашей голове!

Лечение шизофрении. Творчество и арт-терапия.

Творчество просто спасло меня. Я занимаюсь рисованием. Когда я рисую, я освобождаюсь от плохих мыслей и наполняюсь позитивом. Творчеством можно заниматься, даже слыша голоса. Рисовать свои мысли, сны, страхи. просто отдаваться воле руки и разума - и творить - неважно даже если это будет просто "мазня", наверняка она для вас будет иметь некий скрытый смысл.

Сейчас я занимаюсь арт-терапией, и могу с уверенностью сказать, что творчеством можно исцелиться от многих заболеваний, в том числе оно очень полезно при шизофрении.

Могу предложить одно упражнение: нарисуйте силуэт человека (самого себя) и попытайтесь определить - в какой именно части тела "гнездится" ваша болезнь. Закройте глаза и отдайтесь ощущениям, которые происходят в теле. А потом рисуйте. Как вам представляется ваша болезнь? Какой образ она имеет? Черная дыра? паутина? Что-то другое. Нужно сконцентрироваться, а потом выплеснуть на бумагу то, что вы увидели. Теперь нам пригодится сила визуализации - представьте, что вы побеждаете болезнь - какие краски и образы приходят вам на ум? Что происходит с вашим изображением болезни? Когда представили - преобразуйте рисунок болезни на бумаге (лучше всего использовать акрил, он может ложиться слоями).

У вас в результате этого упражнения появится доказательство того, что вы можете справиться со своей болезнью. И смотря на получившийся рисунок, вы будете мысленно выздоравливать.

При шизофрении можно использовать такой метод: нарисовать портреты всех, кому принадлежат "голоса". прислушивайтесь к ним, определите пол, национальность - "увидьте" внутренним взором того, кто с вами говорит - доброе это существо или злое? желает оно вам счастья или наоборот? Дело в том, что рисуя вы преодолите барьер страха, сможете "познакомиться" и узнать ближе тех, чьи голоса вы слышите в голове. Конечно, я считаю, что "голоса" - это просто наши мысли, сказанные вслух. Рисуя, вы посмотрите в глаза своего страха. И то, что мы изучаем, то, что мы знаем, нас пугает меньше.

Арт-терапия предлагает множество упражнений, который можно использовать как в работе с клиентами, так и в процессе самосовершенствования. А еще это отличный способ заработка - можно продавать получившиеся картины. Так что занимайтесь творчеством, раскрывайте свои таланты, выплескивая в нем себя, свои мысли и страхи.

Я хочу вылечиться от шизофрении. Постановка цели.

Я уже много писала о том, как выбраться из болезненного состояния, называемого шизофренией. Но упустила одно: надо хотеть вылечиться, и это самое главное. В психиатрических клиниках я часто встречала людей, которые "упивались" своим состоянием, и ничего не делали, чтобы из него выйти. Просто плыли по течению: подавали документы на инвалидность и получали мизерную пенсию, и тянули свою жизнь, полную голосов и бреда.

Самое важное в любой болезни: это желание от нее вылечиться, что потребует немалых усилий с вашей стороны. и, наверно, нужно понимать - для чего вообще надо исцелиться. Если человек не захочет этого, он так и останется в своем бредовом состоянии, никто со стороны не сможет его просто так исцелить.

Наверно, для того, чтобы избавиться от болезни и выйти в состояние долгой ремиссии - нужна мечта, а именно: для чего вам это нужно. Причиной моего выздоровления было то, что я хотела жить - жить ради близких и самой себя нормальной жизнью.

Сейчас, когда у меня все хорошо, я понимаю, что могла сделать это гораздо раньше - могла начать жить - а не проводить свое время в бредовом расстройстве. Если вы решили избавиться от болезни - начинайте действовать, пройдите нейротест, найдите личного психолога или психиатра, годы идут...И их не будет возможности прожить заново.

Ответьте себе на вопрос: есть ли у вас мечта, которую хотите достигнуть. И поверьте в себя, у многих получилось достичь своей мечты, вы тоже человек, и у вас получится. Например, одна моя знакомая, болея шизофренией, очень хотела работать в детском мире продавцом, но не решалась - даже эта маленькая мечта оставалась для нее недостижимой. Надо поверить в свои силы - разбить на небольшие шаги свою мечту, и идти к ней.

Невероятно трудно было решиться учиться на психолога, да и сама учеба давалась с трудом - но я справилась. Ни один преподаватель, хоть они и доктора наук, не сказали мне, что со мной что-то не так. Я просто захотела узнать о шизофрении все, что возможно, и вылечить себя.

Ставьте цель. Не бойтесь. Я считаю, что исцеление возможно. Или подайтесь в экстрасенсы, если голоса вам не врут. Любая болезнь ведет к деградации, если идти у нее на поводу - ставьте цель и идите к ней несмотря ни на что...

Шизофрения и принятие себя.

Очень сложно ужиться с собой, когда у тебя шизофрения. Понятие "Я" становится зыбким, ты плохо понимаешь свои чувства и самого себя. Гул голосов в голове - это то, что лишает человека индивидуальности, заставляя его идти на поводу непонятно у кого.

Когда после правильно подобранных лекарств у меня прошли "голоса", я снова начала знакомиться с собой, со своими мыслями и желаниями. И это очень трудно: так как нехорошее прошлое и непонятное будущее очень мешают, остается только жить настоящим. Как принять себя? понять? начать жить снова?

Мне помогало то, что я живу одним днем, на него точно хватит сил. О будущем и прошлом можно и не думать. Точнее: лучше о них временно забыть. Принять себя настоящего.

1. В первую очередь надо распланировать свой день, и сначала четко придерживаться графика. Пусть это будет маленькой победой: прожить настоящий день хорошо! Уделите время дневнику, медитации, спорту. Общение с близкими людьми тоже очень нужно. Подумайте, как можно лучше прожить этот день. Я, например, отмечала праздник "каждый день", можно посмотреть в интернете какой сегодня праздник - и отметить его. Конечно, с ребенком это делать веселее, но можно и одному.

2. Нужно расставить приоритеты: что вы считаете главным в своей жизни? Даже если симптомы шизофрении не прошли, нужно это сделать: понять, что главное и на что обращать внимание. Придется поработать над собой. Потому что жизнь, несмотря на болезнь, проходит! И будет уже невозможно вернуть время. У нас есть только здесь и сейчас!

3. Обращать внимание на три составляющих: тело, разум, душа. Заботитесь о них как можно больше: заниматься спортом или танцами для тела, читать позитивную литературу или слушать медитации для разума, молиться и верить в Бога для души. Конечно, разум страдает больше всего - и были дни - когда я прослушивала медитации по несколько раз - но они очень помогают поддерживать позитивные мысли, а без этого никак!

4. Лучше всего расстаться с вредными привычками конечно, алкоголь расслабляет и голоса становятся добрее, но похмелье очень трудно переживается. Я в итоге совсем отказалась от алкоголя. А когда становится плохо - можно заняться дыхательными упражнениями и йогой. Они очень хорошо расслабляют ум, становится спокойно на душе и можно двигаться дальше.

5. Напишите список того, что принимаете и не принимаете в себе - и каким хотите стать. Если не получается самому разобраться в своих мыслях и желаниях, обратитесь к психологу. Вообще шизофрению трудно преодолеть в одиночку, очень нужна помощь специалистов и семьи,

которые верят в вас. Но если вы решили преодолеть болезнь - то это у вас получится!

Принимайте и любите себя несмотря ни на что. Многим в жизни выпали испытания такие как тяжелая болезнь, вы не одни. Ищите единомышленников, друзей, не отказывайтесь ни от какой помощи!

Шизофрения и зеркало.

Не зря касаюсь этой темы: во время моей шизофрении, я с трудом узнавала себя в отражении. Поэтому мне очень пригодилась информация, каким образом сделать зеркало своим другом. Оно не просто отражение тебя - это еще и друг, и советчик и источник любви к себе.

Не знаю почему, может, из-за моей неуверенности в собственной привлекательности, голоса часто говорили мне, что у меня нет лица. Когда слышишь это в первый раз - можно удивиться, но сто или более раз заставляют задуматься - а не так ли это?

В моей дружбе с собственным отражением, мне очень помогла книга Луизы Хей "Стань счастливым за 21 день". Именно в ней она описывает практики взаимодействия с этим волшебным стеклом.

1. Первое правило - как можно больше комплиментов. Нужно говорить своему отражению только хорошие слова и признаваться в любви. Шизофрения все страхи делает очень открытыми, голоса озвучивают их - поэтому нужно работать в этом направлении - и избавляться от страхов. Этим вы сделаете голоса менее убедительными для себя (конечно, можно и нужно от них избавляться - но не знаешь наверняка, каким образом)

2. Цените собственное тело, как храм, в котором живет душа. Самое главное - это заботиться о своем теле и внешнем виде. Конечно, во время шизофрении легко перегнуть палку. Например, я любила наряжаться в карнавальные костюмы и так гулять по улицам. Понимаю, что это ненормально. У этого стремления приукрасить себя - есть и другие, позитивные стороны - например, найти свой стиль. Вообще, я предлагаю перед тем, как делать глупости - внимательно подумать над тем: к чему они могут привести. Наверняка, это будет очередная психиатрическая лечебница. Поменьше импульсивности - обуздайте свои стремления (надо понять, что вы человек - и это ваши стремления, а значит, с ними можно справиться! не жалеете себя).

3. Разговор с собой. Это очень интересно - говорить с собственным отражением - вы можете задавать себе вопросы и отвечать на них. Загляните в свои глаза - попытайтесь говорить с собой, как с самым лучшим другом. Шизофрения как бы обнажает нас, делает уязвимыми, мы бываем импульсивны - и как бы отдаем свою жизнь в чужие руки. Самое главное - не терять бразды правления собственной жизнью.

4. Увидьте своего внутреннего ребенка. Может прикрепить к зеркалу свою фотографию в пятилетнем возрасте и поговорить с ребенком, которым вы когда-то были. какие у вас есть мечты, стремления, что вы любили тогда, кем хотели стать. Это очень важно: иметь в жизни мечту. Она помогает, вдохновляет человека. Надо подумать над этим - и идти к своей мечте шаг за шагом. Это упражнение может вызвать слезы - скорее всего вы не думали, что заболите шизофренией, а ваше детство было чистым и прекрасным (например, как у меня). Еще часто шизофренией заболевают отнюдь не глупые люди... Поэтому им трудно принять свою болезнь, да и не надо - нужно научиться смотреть своим страхам в лицо.

5. Вот еще чем я занималась, когда болела (вне приступов паники) я придумывала образы своим состояниям, соответствующе наряжалась и вела себя так. Это меня заряжало позитивом. У меня была целая тетрадка образов, то есть моих субличностей - я красилась и одевалась соответственно им. В болезни бывают и хорошие моменты. Но когда голоса были слишком сильные, и слишком меня пугали - я могла переодеваться сто раз на дню, что уже выглядело не совсем нормально. Потом я научилась справляться с паникой - надо понять, что жизнь - это МОЯ жизнь, и Мои состояния. Конечно, надо просить помощи специалистов. Одному практически невозможно выбраться из болезни.

И последнее: как можно больше говорите своему отражению: я люблю тебя, не бойтесь любить себя, а любящий себя человек, несомненно, может преодолеть любые преграды на своем пути, и любые, даже очень тяжелые, болезни.

Шизофрения и уверенность в себе.

"Поднять уверенность в себе" - это первая просьба, с которой я обратилась к своему психологу. Уверенность в себе очень страдает, особенно в психиатрических больницах, где тебя зачастую за человека не считают. И общество... Больной шизофренией кажется другим опасным человеком, с

ним предпочитают вообще не иметь дела, я с этим в своей жизни столкнулась, когда от меня отвернулось большее количество друзей и знакомых.

Сейчас я просто не говорю, что больна (болела) шизофренией. И немного боюсь, что люди, узнав о моем диагнозе, просто отвернутся от меня. Поэтому сложно заводить близких друзей (невозможно рассказывать о прошлом, не затрагивая болезнь), и от отношений с противоположным полом тоже отказалась. У меня есть ребенок и мама. Они все знают, но любят меня.

Как поднять уверенность в себе человеку, который болен шизофренией?

1. Первое правило - понять, что это особенность, которую называют болезнью. Может быть, это новый виток развития человека - например, можно назвать не "голоса", а яснослышанье. Надо понять, что такого человека, как вы, не было и больше никогда не будет.

2. Написать свои положительные черты. Больные шизофренией люди чаще всего замкнуты на себе и своих чувствах. Надо понять, что необязательно думать о себе плохо, можно найти в себе множество хороших и положительных черт. И развивать их. Не поленитесь - запишите все то хорошее, что у вас есть: ваши черты характера, хобби, друзей, мечты. Вообще все хорошее (я считаю, что писать и анализировать свои состояния очень важно, особенно при шизофрении).

3. Не давайте оскорблять себя другим - просто прекратите контакты, в которых вас унижают. Ищите единомышленников, людей, которые понимают вас, сейчас в эпоху интернета - это сделать не так уж сложно!

4. Делайте что-то полезное и записывайте свои маленькие победы. Прибрались в комнате? Привели себя в порядок? Помогли кому-то? Из этого строится жизнь. Благодарите себя за эти маленькие победы (а дневник, в котором вы их отмечаете, можно перечитывать - и тем поднимать свою самооценку)

5. Одерживайте победы над собой! Ничего невозможного нет. Я же выучилась на психолога, будучи "психом". Это было моей мечтой! Тщательно проанализируйте, чего вы хотите в жизни - и начинайте действовать. Мысли о мечте поднимают самооценку и общий настрой, вы уже не загоняйте себя в яму депрессии, а действуйте на пути к мечте.

Быть уверенным в себе сложно даже здоровому человеку, но без этой уверенности очень непросто жить. Так что - любите и цените себя...

Шизофрения. Как стать нормальным человеком.

В своей работе я столкнулась с таким: человек уже нашел "свое" лекарство, не слышит голосов, мысли не путаются, но он как рыба, выброшенная на берег, не знает как начать снова жить. Это сложно... После каждой трудной болезни человек может впасть в депрессию, чувствовать себя ненужным и брошенным, особенно при шизофрении. Ты как бы оказываешься один на один с собой: после шума в голове, после того, как ты совершал нелицеприятные поступки (спиртное, несуразное поведение), как с этим жить дальше? Я хочу рассказать, как я начинала жить жизнью обычного человека и что из этого вышло.

1. Во-первых, прочувствовать момент. Отбросить прошлое, за которое стыдно, не смотреть в будущее, которого пока боишься. Просто с головой уйти в настоящее. Даже когда моешь посуду - чувствуй это - можно даже повторять про себя: я мою посуду, и делать это на сто, на тысячу процентов от своих возможностей. Если очень постараться, можно научиться жить настоящим - концентрировать себя на том, что происходит здесь и сейчас, быть очень сосредоточенным, внимательным.
2. Стать лучшей версией себя! Сделать это надо, потому как дальше так нельзя. Можно даже написать то, что ты считаешь идеалом. Подумать над своим гардеробом, качествами и навыками, которые стоит развивать. У тебя есть ты - и огромное количество времени, чтобы стать идеальным. Я придумывала гардероб на каждый день - купила профессиональную косметику, мне некуда было торопиться - просто примеряла на себя различные образы, "играла" в себя, свое тело. Никто за тебя не сделает Тебя лучше.
3. Написать свои цели в жизни. Главное - не бояться мечтать, раз люди до тебя делали это - то и у тебя получится. Я после долгих размышлений поняла, что хочу стать психологом. Представьте меня, "шизофреничку", и то, кем я хотела стать. Но мечты можно достигнуть - маленькими шажками продвигаясь к ней. Подойдите к своим целям очень серьезно - напишите даже те, которые кажутся смешными и нелепыми - вот я, например, хочу в своей жизни полетать на воздушном шаре (хотя боюсь высоты) и освоить гитару (уже беру уроки). Надо уяснить для себя - что ничего невозможного нет!
4. Часто после болезни, такой как шизофрения, человек остается один: от него отворачиваются друзья, родные. Сначала можно сделать своим другом дневник: пишите все, что приходит в голову. Можно заставлять себя исписать три страницы в день, неважно чем. Ищите общение: можно

записаться на какие-то курсы или йогу, или сейчас есть отличная возможность найти собеседников и единомышленников в сети.

5. Больше позитивной информации. Ваш мозг был перегружен, и я столкнулась с тем, что не люблю ни смотреть, ни читать что-то плохое. Мне нравятся книги по позитивной психологии, они дают уверенность в том, что ничего невозможного нет! Также помогают аффирмации и медитации, без них никуда. Если вас что-то беспокоит - сформулируйте эту мысль, а потом замените ее на хорошую, новую... И много раз прокручивайте в голове хорошую мысль, например: "я справлюсь!" или "все хорошо!"

6. Конечно, немаловажен уход за физическим телом: нужен спорт, отказ от вредных привычек (хоть я до сих пор не бросила курить, но думаю, что и это у меня получится) Я начинаю свой день с тренажерного зала и бассейна. Это дает такой заряд бодрости! Если нет возможности посещать тренажерный зал, можно просто бегать!

7. Один день. Подумайте над тем, что у вас в жизни есть всего лишь один день, в котором вы можете сделать все, он ваш, под вашим контролем. Начните жить именно с одного дня: напишите режим дня, и попытайтесь придерживаться его. Я так делала. После каждого удавшегося дела из списка - обязательно хвалите себя. День за днем, как петельки в вязании - прожил хорошо день, сможешь прожить хорошо всю жизнь!

Мотивируйте себя на жизнь: у вас здоровые руки и ноги, а с головой можно разобраться. И никто не отменял вашу жизнь, и она именно ваша - а не чья-то. Не волнуйтесь - стать нормальным человеком можно, успехов!

Послесловие:

Пишу заключительную главу своей книги. Очень хочется, чтобы она реально помогла встать на путь исцеления больным шизофренией...

Шизофрения - в первую очередь болезнь ума, а со своим собственным умом и мыслями можно разобраться. Перед нами не стоит задача вырастить новый орган, руку или ногу. Все гораздо проще: нужно просто подружиться с самим собой, а в этом моя книга может помочь!

Я буду рада, если помогу даже только одному человеку, больному шизофренией. И хорошо, если их будет много! Я сама прошла этот путь - и могу поставить "дорожные знаки" на нем! Буду действительно счастлива, если моя книга раскроет перед вами путь исцеления, дорогу к новой и счастливой жизни и принятию себя.