

## #1 Полина

Привет. Меня зовут Лина, и вот уже год, как мне поставили биполярное аффективное расстройство, пограничное расстройство личности и комплексное посттравматическое расстройство.

Я всегда чувствовала, что со мной что-то не так. Что я слишком эмоциональная, слишком обидчивая, реагирую слишком ярко. Меня всегда было “слишком” и в основном это касалось эмоций, которые сводили меня с ума.

Детство я почти не помню, мой мозг просто заблокировал эти воспоминания. И, если честно, я не уверена, что хочу их вспоминать. Всё моё детство прошло в насилии сначала со стороны взрослых, потом и сверстников, когда я пошла в школу.

Первый диагноз я получила в 16 лет – хроническая депрессия. И депрессия действительно была, но, как оказалось, это был только один слой.

В том центре я столкнулась с максимальным непониманием и отсутствием реальной помощи. После нескольких сессий я ушла и снова осталась одна с собой и ужасами своей жизни.

Дальше было долгое выживание. Я жила в аду собственных эмоций, флешбеков, и бесконечной рефлексии. Я пыталась убежать сначала в алкоголь, потом в наркотики. После чего пришлось выбираться самой, потому что на помощь просто не было денег.

Второй раз я пошла к психиатру зимой 2024 года. На тот момент я была в серьёзных (как мне тогда казалось) отношениях. Моя бывшая девушка предложила оплатить первый приём просто чтобы я попробовала понять, что со мной происходит.

Мы обе подозревали, что у меня БАР и ПРЛ, но я не считала, что имею право говорить о диагнозах, пока меня не увидит специалист.

Когда я наконец услышала подтверждение, легче не стало. Я испугалась. Особенно того, что одно из расстройств хроническое.

БАР не лечится, и хотя моя психиатрка сказала, что с этим можно жить (а это правда) я всё равно долго плакала. Никто не хочет иметь хроническое заболевание. Я считала это своим проклятием.

Но со временем пришло принятие. Это нельзя изменить, но можно перестать ненавидеть. Я выбрала любовь. Потому что это часть меня, такая же, как цвет глаз или волос. Я могу тратить силы на борьбу с собой, а могу направить их на жизнь и лечение.

Гонка за “нормальностью” оказалась пустой. Человеку с БАР невозможно понять, что такое “нормально”, так же как и здоровому человеку понять, как чувствует мир тот, у кого БАР.

И это нормально.

Это не “я псих”. Это “я пережила кошмар, и теперь мой мозг реагирует иначе”.

Мои расстройства не просто медицинские термины. Они влияют на то, как я люблю, как проявляю эмоции, как строю отношения, как просыпаюсь утром и ложусь спать. Это часть меня, но не всё, чем я являюсь.

Иногда мои эмоции слишком громкие, и не потому, что я так хочу, а потому что мой мозгстроен иначе.

Я долго пыталась это “исправить”: быть тихой, удобной, спокойной. Но потом поняла что так я просто теряю себя.

Моя сила не в том, чтобы быть “нормальной”. Моя сила понимать себя и брать ответственность за то, как я действую, даже когда внутри буря.

Отношения с психикой это, пожалуй, самые сложные отношения в моей жизни. Но и самые честные.

Они научили меня слушать себя, не осуждать за срывы, а искать, что за ними стоит.

Сейчас я учусь жить не вопреки диагнозам, а вместе с ними. У меня бывают дни, когда я не могу встать с кровати. И бывают когда я чувствую, что я могу всё на свете. И я учусь принимать обе эти версии себя.

Я здесь, потому что верю говорить о ментальном здоровье это не слабость. Это сила.  
Это то, о чём нужно говорить.

Мы не обязаны прятаться за диагнозами или стыдиться их.

Мы обязаны говорить чтобы другие знали, что они не одни.

Спасибо. И помните, что после самой тёмной ночи всегда наступает рассвет. Всё наладится. We are recovering.

## #2 Александр

Меня попросили отправить это сюда)

Постоянное чувство грусти и одиночества. Проблемы с агрессией. Переедания и срыва. Ненависть к себе и другим. Социофобия. Селфхарм. Суицидальные мысли. Проблемы со сном.

Это - неполный список того, с чем я пришёл к психиатру в 2020 году, когда жил в Москве. Мне было 17 лет. Мы поговорили, я прошёл цветовой тест Люшера. В результатах теста много раз повторялись слова "депрессия", "депрессивный" и так далее. Мне прописали грандаксин (очень лёгкий транквилизатор), а ещё через месяц - золофт (антидепрессант) и фенибут. Ходил к этому врачу на психотерапию до весны 2021, а когда он осудил меня за цветные волосы, я решил сменить специалиста. К этому времени мне стало лучше, суицидальные мысли ушли, и лето 2021 стало, возможно, лучшим временем моей жизни.

Осенью всё вернулось. Я сменил несколько психиатров, ходил к психологу, встал на учёт в психоневрологический диспансер, перепробовал десятки разных препаратов, получил диагноз "шизотипическое расстройство". Лучше не становилось. И вот, в ноябре 2022, когда я уже готовился к суициду и написал предсмертную записку, мне пришлось срочно бежать из России, опасаясь преследования за попытки высказаться против войны. 1 декабря я прилетел в Кишинёв, и это был очень тяжёлый период. Я чувствовал себя настолько плохо, что не мылся 16 дней.

Здесь, в Молдове, я сменил несколько психиатров и наконец нашёл очень хорошую специалистку. И, проделав с ней огромную работу, мы пришли к схеме, на которой мне хорошо. Я начал жить, а не выживать. Нет депрессии, нет суицидальных мыслей, нет селфхарма, нет ненависти к себе (а ненависть к другим стала намного меньше), стало намного меньше агрессии.

Моя история - доказательство того, что даже из очень сложных ситуаций есть выход. Я очень благодарен всем, кто шёл к этому вместе со мной, моему врачу, моим родным, моим друзьям и пространству Queer Cafe (оно сыграло большую роль в моей социализации).

## #3 Таня

Я люблю писать. Я уже 9 год занимаюсь литературными ролевыми играми. Сколько я себя помню мне голову лезли вопросы, почему ветер холодный, почему сахар сладкий, почему темнота страшная. Вопросы и мысли у меня были очень разные, и в живой речи казались хаотичные, одна у себя в голове я их ощущала как экселевые таблицы или тетради в клетку, где у каждой вещи есть свое место, несмотря на то что страниц много. Каждый раз когда я о чем-то думаю, когда я это представляю и изучаю, я чувствую как кручу рукой одну шестеренку, пытаясь понять какая из остальных двигается вместе с ней. Моими любимыми темами для размышления были анатомия, животные и люди. Мне нравилось представлять у себя в голове как двигаются в теле кости, как сокрушаются разные мышцы как работают органы, и имея эти знания придумывать альтернативное строение человеческого тела, потом представлять себе условия которые могли бы привести к такому естественному отбору и эволюции, что бы человек выглядел и работал иначе. Этот порядок в хаосе меня всегда очень успокаивал. Когда я начала заниматься верховой ездой, я начала изучать животную психологию, не по учебнику где сухие знания утопают в море воды, а как механизм, набор шестеренок которые двигают друг друга, на вид очень хаотично и непонятно, а на деле так гармонично и очевидно. Знания животной психологий помогло мне во многом принять свой диагноз. Мне поставили РАС. Долгое время я его отрицала, ведь я не сумасшедшая, я не тупая, я не калека, я единственный разумный человек среди диких животных. Однако понимание того что животные это не волшебные роботы которые существуют, живут и действуют потому что потому, люди тоже стали выглядеть в моих глазах чем то что имеет смысл точно так же как механизм с шестеренками. Люди как и животные, как и я, имеют мотивы, имеют историю, имеют разум и логику в той или иной степени и плоскости.

Я люблю писать. Я люблю описывать насилие, то как человек к нему приходит, то как он через него проходит, то как он из него выходит. Это для меня ощущается как трёхмерный лабиринт в котором ты не попадаешь только через одну дверь, из которого можно выйти множеством способов, и в котором можно остаться навсегда, не заблудится, а остаться. Насилие тоже бывает разным, над детьми, над сверстниками, над животными, над партнерами, над собой. Казалось бы разницы нет, человек просто жесток потому что потому, однако это механизм, и голове каждого человека он уникален, но правила по которому эти шестеренки собираются вместе одинаковы. Изучая поведение своих персонажей, персонажей моих соигроков, их переживания, реакций и терзания, я потихоньку училась понимать и анализировать не только неиротипичных людей, но и себя. Я начала замечать плоскость персонажей в различных других произведениях, в

книгах, фильмах и историях, и плоские они не потому что для их создания нужен талант, а потому что для их создания нужны понимание и эмпатия. Для реального и живого персонажа нужно чувствовать, а не хотеть, нужно понимать а не придумывать. И это нормального что-то не понимать, однако важно спрашивать. Я очень за это люблю метафоры. Мне как человеку с РАС никогда не понять человека с СДВГ, точно так же как слепому от рождения человеку не понять что такое красный, не потому что кто-то плохо слушает или кто-то плохо объясняет, а потому что физические возможности нашей нервной системы разные, настолько разные, как и физические возможности руки и ноги.

Я люблю писать. Это явление результат огромного количества забавных и случайных совпадений, это самое доступное средство творчества и распространения информации, не требующее такого же количества знаний и навыков как в рисовании, живописи, съемке, и тд, однако оно очень ограничено языком, грамматикой и запасом слов. Мне порой очень тяжело из-за того что я не могу передать так же живо то что испытываю так что бы другой человек смог реально понять то что я испытываю, и меня забавляет думать что то что все люди привыкли называть одним словом на самом деле совершенно разные чувства, эмоций и явления. Так же, сложности в понимании других добавляет то, что сложно понять, осознать и измерить то насколько же мы разные. Нервная система человека настолько сложный и комплексный механизм что измерить его и разложить по полочкам пускай и возможно, хотя бы в теории, проводить это с мозгом каждого человека физически невозможно. К примеру то как нейротипичный человек испытывает дереализацию нельзя сравнить с тем как ее испытывает любой человек с нейроотличием, ведь если нейротипичность это 1, нейроотличия, врожденные особенности нервной системы, это не 2, это огромный спектр от 2 до 100, грубо говоря, это еще не беря в учет все приобретенные на протяжении жизни черты. Я еще люблю сравнивать человеческую нервную систему с формулой, в которой множество переменных, и тот факт что каждая переменная может иметь как минимум 10 разных значений уже приближает возможное количество результатам к числам которые человеческий мозг даже не может физически осознать и «почувствовать». Лично в моем случае, состояние симптомы которой подходит под дереализацию мне всегда очень нравилось. Это давало мне глоток спокойствия, тишины, умиротворения и свободы, в то время как другие люди испытывают тревогу, страх и отчаяние. Говорим ли мы об одном и том же? Является ли это недопониманием? Говорим ли мы об одном и том же? Или дело в том что наши нервные системы обрабатывают это по разному? Или кто-то испытывает это «» неправильно? Я люблю задаваться такими вопросами.

Я люблю писать. Но этот текст я долго откладывала, думая и размышляя о том о чем же я хотела бы и могла бы поделиться, и сейчас я пишу это в 4:50 ночи, и испытываю то же чувство того что я живу, делая этот сырой, кривой и неправильный текст вместо того что бы его планировать.

Я люблю писать.

## #4

Для начала я могу сказать что моя история не подпадает под типичный опыт большинства людей с нейроотличиями, у меня были многие возможности быть диагностированным. Я имел доступ к лучшим специалистам страны, однако, которые даже несмотря на свой многолетний опыт и квалификацию не справились со своей задачей, из-за чего уже на данный момент моя диагностика стала делом моей мамы и специалистов за пределами Молдовы. Также стоит сказать я являюсь трансмаскулинным, естественно обращение специалистов ко мне базировалось на моём гендере в документах, что сказывалось на отношении, учитывая также то что я был открыт о своей идентичности.

Первый раз об аутичности я заговорил в 19 лет, на тот момент 2022 год, после уже продолжительной работы с психологами и психиатром где к лучшему мало что менялось- препараты имели эффективность на уровне плацебо, психотерапия раз за разом заходила в тупик. Я оставался депрессивным, невероятно тревожным и мало мотивированным чем-либо человеком, не в состоянии позаботиться о себе или окружающих. Я давно бросил школу провалив первую же сессию, а также курсы которые должны были её заменить, у меня угасал интерес к любым увлечениям и планам, коммуникация с людьми давалась мне тяжело и казалось что со мной что-то не так, просто никто не может найти ответов.

И тут в какой-то момент мой тикток стал наполняться контентом об аутизме и сдvg, которые захватили моё внимание сначала только с точки зрения уже имеющегося в зачатке интереса к психологии. Я чувствовал себя сторонним наблюдателем который старался собрать пазл неизвестного мне диковинного явления, однако со временем это начало меняться и слова людей о их опыте жизни с нейроотличиями стали подозрительно отзываться уже изнутри. Что-то в их словах было, что-то заставляло меня каждый раз соглашаться и вспоминать похожие моменты, смеясь с того как точно они говорили о вещах которые я делал или думал. С течением времени моя лента заполнилась исключительно контентом подобных креаторов и становилось очевидно что сколько бы меня не охватывало беспокойство о том что я себе надумываю в этом что-то есть глубоко внутри, что сложно было отрицать уже. Я много рассказывал маме о том что я узнавал, поглощая, пропуская через себя и выдавая уже гигабайты информации и спекуляций на этот счёт.. после чего следующее посещение психиатра было в её присутствии. Она начала упоминать многие мои детские проявления, о которых я сам мало что помнил, приводить примеры того что она сама узнала в процессе личного

ресёрча. Параллельно конечно и я что-то говорил, где-то с уверенностью, где-то без о том что навело меня на подобные мысли. Мне сразу был дан тест на.. эмпатию. Я в принципе не задавая вопросов стал его проходить пока моя мама и специалистка продолжали разговаривать. Тест был короткий, всего пару вопросов, приводящих примеры ситуаций где люди обычно испытывают те или иные эмоции или проявляют сочувствие.

«Мне грустно видеть животное в беде»

«Я расстраиваюсь когда вижу что человеку плохо» «Я переживаю за персонажей когда смотрю фильмы»

На всё идёт честный и крайне положительный ответ- я всегда был человеком очень эмоциональным и восприимчивым, иногда даже чересчур, что оказывается на результатах теста и узнаю что моя эмпатия выше среднего показателя. Посмотрев на результат теста психиаторка пожимает плечами «Не может быть аутизма у тебя, зато может быть ПРЛ. У аутистов эмпатии нет»

На что я закономерно теряюсь, но отчасти радуюсь- всё прояснилось, можно об этом не беспокоиться.

Но я вновь оказываюсь в этом же кабинете, уже сам с тем же вопросом спустя неделю, всё же не найдя покоя от итога прошлой консультации.

Я старательно раскладывал каждый пример и свои знания, спекуляции. Вновь отмашка, я возвращаюсь на следующую сессию и прохожу ещё один тест, снова в присутствии мамы.

У психиатра сомнения.

«Знаешь, ну не говоришь ты как будто у тебя аутизм. Может аспергер, но очень слабый. Не пишешь ты так, ты смотришь в глаза, ты говоришь так живо и разнообразно.. Ну и у женщин вообще его не может быть..»

В этот момент меня естественным образом посещает шок. Сложно сказать от чего- от того что меня всё же услышали, от того что это было сделано столь пренебрежительно или от того что несмотря на свою неуверенность в своих знаниях в одном я был уверен- у женщин аутизм может быть.

С этими размышлениями и смешанными чувствами я покинул кабинет своего психиатра на последующие полгода, в будущем возвращаясь только чтобы попробовать новое медикаментозное лечение. Моя психологиня на тот момент также не согласилась со мной, лишь не приводя аргументов про женщин «ну просто так получилось что оно пересекается, не может быть это аутизм»

Это утверждение снова разводит наши со специалистом дороги. Я с малой надеждой всё ещё искал ответы в интернете, находя контраргумент на всё мне сказанное, но чувствуя себя то ли обманутым, то ли обманщиком, а может и всем вместе.

В последствии дела пойдут в гору только благодаря случайным связям моей мамы в психологических кругах- её подруга взяла меня в терапию имея уже за плечами опыт работы с аутичными детьми и подростками. За три первых сессии она узнавала меня достаточно быстро, но сказать что-то точно сразу не смогла, что, конечно было ожидаемо. Однако однажды, когда я рассуждал про свои взаимоотношения с людьми она уцепилась за одну деталь- не за то как выглядит моя коммуникация снаружи, но за то как она выглядит внутри моей головы. Я ей рассказывал всё что для меня казалось сродни норме: как я планировал каждый диалог, как строил его структуру, как люди казались мне просто очень сложными и мало понятными механизмами вместо живых существ. Это и стало поворотной точкой моего диагноза, ко мне наконец-то прислушались и прорвались сквозь маску которая формировалась из моего воспитания и требований к уровню моей коммуникации. Параллельные опросы моей мамы также вносили вклад, так как она замечала и помнила то что не осталось в моей памяти вовсе. Вспоминались и мелтдауны, и экстремальная привередливость к еде, и трудности социализации со окружающими, и мой неуёмный интерес к лошадям и энциклопедиям.. казалось каждое событие в моей жизни было прямым следствием

моих особенностей, в том числе подтвердившегося сдvg. Эти оба диагноза изменили мой подход к себе, от чего за 2 года моя функциональность и уровень понимания себя стали стремительно расти, достигая успехов которые практически не случались все предыдущие года 4 в активной психотерапии. Я всё ещё остаюсь аутистом с низким уровнем потребности в поддержке и сдvg гипоактивного типа, я всё ещё время от времени депрессивен, тревожен и растерян, но теперь у меня есть работающие способы справляться не загоняя себя, не делая хуже и поддерживая мой уже имеющийся прогресс. В будущем я также планирую обращаться к специалистам извне страны чтобы получить более качественную психиатрическую помощь и вывести свой уровень жизни в состояние самостоятельности и стабильности. А моя мораль- стучитесь во все двери,rationally относитесь к словам специалиста и не пренебрегайте ресёрчем. Возможно это поможет добиться правды которую каждый из нас заслуживает.

## #5

**Моя история с тревожным расстройством и РПП** началась ещё в раннем детстве,

когда приходилось постоянно адаптироваться и подстраиваться, чтобы выжить.

В такой системе ценностей нервная система будто застряла в режиме «боевой готовности» и не прекращала работать ни на секунду.

Мысли шли одна за другой, без остановки. Разум становился одновременно слишком чувствительным и податливым для манипуляций.

Поэтому даже уже в осознанном возрасте я выбирала привычки, которые не приносили мне пользы, и отношения, которые на самом деле мне были не нужны. Всё это - словно для создания видимости «нормальной» жизни и ради валидации, которой мне так не хватало в детстве. Я не могла дать её себе сама и позволяла другим людям портить мою жизнь и ещё сильнее ухудшать моё психоэмоциональное состояние.

Связь с телом в таких случаях почти утрачена: невозможно понять, что именно ты чувствуешь, голодна ли ты или сыта, чего хочешь и что на самом деле нужно.

Когда живёшь с фоновой тревожностью годами, почти невозможно различить, где заканчивается иррациональная мысль и начинается объективная реальность.

Любой косой взгляд кажется проявлением неприязни, любая проблема со здоровьем - смертельной угрозой.

Это одна из особенностей тревожного расстройства: мозг постоянно «катастрофизирует», рисуя самые страшные сценарии. Уровень тревоги не соответствует реальным обстоятельствам и человек буквально живёт в состоянии постоянной внутренней опасности.

Когда нет доверия к себе, сложно поверить, что всё будет хорошо. Ещё труднее надеяться на собственные силы.

И правда? Кому легко доверять человеку, который бесконечно катастрофизирует, ругает тебя за любую оплошность и каждый день визуализирует тысячи вариантов мучительной смерти?

Но важно понимать: это не я, это не моя личность и не то, кем я являюсь.

С определённого возраста только мы сами несём ответственность за свой выбор и свою жизнь.

И объективная реальность в большинстве случаев не так страшна, как её рисует тревога.

Этот бесконечный бой с тенью невероятно изматывает. Моя терапевтка однажды привела метафору: тревожный мозг похож на заведённую машину, которая стоит на месте и тратит больше топлива, чем если бы она ехала по дороге.

Очень трудно парировать эти установки, что были со мной всю жизнь. Но меняться всё же возможно.

Учиться верить в себя так, как я верю в своих друзей. Любить себя так, как я люблю свою семью. Видеть прекрасное в себе так же, как я умею замечать его в мире.

Вот что помогает мне каждый день спасаться от тревожности:

Действия спасают от тревожности.

Это может быть тёплое время в компании людей, которые тебя любят, моменты наедине с собой (да, это бывает тяжело, но важно), физическая активность или ведение дневника.

И, как бы парадоксально это ни звучало, именно проблемы тоже спасают от тревожности.

Каждый раз я доказываю себе, что могу справиться, пусть иногда через слёзы, истерики или панические атаки, но всё решается. Главное не избегать и не откладывать, надеясь, что оно пройдёт само.

Ещё одно важное - не бояться потерп.

Ваши люди останутся рядом. А расставания и завершения отношений - это всего лишь этап жизни и становления личности. Это болезненно, но в то же время естественно: мы меняемся, и наше окружение меняется вместе с нами.

Никто и никогда не сможет заменить ваш внутренний стержень и вашу собственную любовь. Чужая поддержка важна, но она не должна становиться костылём для души.

Если пытаться заменить этим пустоту внутри, получится не союз, а созависимость, в которой постепенно исчезает личность.

Любовь к себе - это та основа, на которой строятся здоровые отношения. Когда мы учимся быть в опоре на себя, рядом появляются люди, которые видят в нас личность, а не объект для восполнения своих дыр. И тогда связь получается не разрушительной, а целительной.

Евелина Б.