

ОГЛАВЛЕНИЕ

О книге	6
Немного о шизофрении...	8
Биологические причины заболевания	12
Нужно ли при этом принимать лекарства и проходить необходимое лечение?	14
Небиологические факторы возникновения шизофрении	19
Социальные факторы	20
Психологические факторы	21
Немедикаментозные способы помощи больным	23
Болезнь шизофренией не стыдно	28
Немного о себе...	34
Психологические основы психиатрических проблем	42
Характер и его влияние на болезнь	48
Симптомы болезни или всего лишь потребности?	51
Потребность в безопасности	54
Потребность в любви и принадлежности к группе	57
Потребность в признании и уважении	61
Основной закон	65
Закон реально действует	70
Здоровье во всем	72
Как мы привыкли чувствовать?	81
Сила улыбки	85
Самое сложное в начале, но такое сладкое в конце... упражнение	89
Вибрационный фон человека	93
Обида с изнанки	104
Чувство вины? Или все та же обида?	112
Учимся прощать	117
Первородные проступки	121
Немного о грустном. Депрессия и выход из нее	128
Про любовь	134
Секс	146
О мечте...	156
Самооценка	167
Счастье и как его избежать	170
Меры предосторожности	178
«Мы — эхо, мы — долгое эхо друг друга...»	185
Послесловие	197

О КНИГЕ

Эта книга не совсем о шизофрении и не только для людей, страдающих этим заболеванием. Если вы желаете найти в ней какие-то пикантные подробности болезни, то хочу вас сразу разочаровать: их здесь не будет. Просто каждый человек, прошедший путь, усеянный симптомами этого заболевания, сам знает и понимает, что происходит с ним в злосчастный момент психоза.

Чаще всего люди, страдающие психическими расстройствами, и сами не хотят, чтобы все это вылезало наружу. Я понимаю это, как никто другой. Хочется забыть и не вспоминать произошедшее.

Эта книга скорее о смысле жизни и ее основных законах. И о том, как жить после перенесенных потрясений шизофрении. Не о том глобальном смысле, который ищут порой всю жизнь, века и тысячелетия, — нет, я не берусь утверждать истины бытия. Их нельзя передать просто словами. Тем более через печатный вариант.

Но приобретенные знания некоторых жизненных законов очень помогли мне в процессе восстановления своего здоровья, своей личности, осознания себя в этом мире.

Возможно, мой опыт и ошибки помогут вам пройти путь восстановления и выздоровления после произошедшего. Возможно, вы даже найдете свои способы счастливого и гармоничного существования. Возможно, книга

только подтолкнет вас к поиску своего пути. По крайней мере, мне бы этого очень хотелось. «Кто ищет, тот всегда найдет!»

Если вы не будете со мной в чем-то согласны, если что-то будет казаться смешным, нелепым или же бредовым — знайте, я не обижусь. Я этого даже не увижу и не услышу. Тем более мне и так не привыкать к мнению, что я не «дружу с головой».

Однако все в этом мире не случайно. Если эта книга попала вам в руки — я думаю, вы хотели этого сами, сознательно или бессознательно. Это, по сути, и не важно.

Возможно, вы просто отложите ее в сторону — значит, так надо, у каждого есть выбор. Отложите ее — и найдите что-то свое, более созвучное вашей душе.

Могу только сказать: я старалась. Старалась передать тот неопишуемый опыт своего выхода из этой сложной болезни. Я очень надеюсь, что у меня получилось донести хотя бы каплю той веры в выздоровление, которая так помогла мне.