



БОРИС КРИГЕР

КАК  
ЧЕЛОВЕК  
СХОДИТ  
С УМА?

Борис Кригер

БОРИС КРИГЕР

КАК  
ЧЕЛОВЕК  
СХОДИТ  
С УМА?



## Как человек сходит с ума?

© 2024 Boris Kriger

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from both the copyright owner and the publisher.

Requests for permission to make copies of any part of this work should be e-mailed to [krigerbruce@gmail.com](mailto:krigerbruce@gmail.com)

Published in Canada by Altaspera Publishing & Literary Agency Inc.

### *Как человек сходит с ума?*

Книга представляет собой философское и медицинское исследование процессов, ведущих к потере психического равновесия и безумию. Автор подробно рассматривает, как грань между нормальностью и безумием формируется под влиянием стресса, социальных факторов и внутренних конфликтов. Книга затрагивает вопросы о том, что такое безумие, как оно проявляется и как общество определяет норму и отклонения от неё.

Книга будет интересна не только специалистам в области психологии и психиатрии, но и широкому кругу читателей, интересующихся границами человеческой психики, философией сознания и тем, как внешние условия могут разрушать внутреннюю гармонию личности.

Борис Кригер

## КАК ЧЕЛОВЕК СХОДИТ С УМА?

Жизнь человека балансирует между разумом и безумием, наполнена бесконечными вопросами, которые пронзают его существование. Человеческая психика, как сложная система, в нормальном состоянии поддерживает баланс между внутренними процессами и восприятием внешнего мира, позволяющий человеку более или менее адекватно воспринимать реальность, контролировать эмоции и эффективно взаимодействовать с окружающими. Однако под воздействием различных факторов — таких как стресс, травмы, наследственность или биохимические изменения в мозге — этот баланс может нарушиться, что приводит к возникновению психических патологий, расстройств, при которых искажается восприятие реальности, мышление, эмоциональные реакции и поведение человека. Эти расстройства могут варьироваться от легких форм, таких как тревожные состояния, до серьёзных нарушений, полностью разрушающих психическую жизнь человека. Такие патологии подчеркивают хрупкость психического равновесия и важность его поддержания в условиях постоянного стресса и давления внешнего мира, и ставят неумолимые вопросы:

Почему мы теряем рассудок, как это происходит, и что остается от человека, когда он сталкивается с неумолимой тьмой психической дезинтеграции? Эти казалось бы, очевидные вопросы всё же содержат некоторую тайну, которую никто до конца не может разгадать.

## Как человек сходит с ума?

Эта книга погружает читателя в темные глубины человеческой психики, разбирая процесс потери рассудка, как философскую, так и медицинскую проблему.

Безумие, как некий рубеж между реальностью и фантазией, между социальным порядком и внутренним хаосом, предстает перед нами не только как болезнь, но как разрушение внутренней гармонии и попытка отразить давление внешнего мира. В этом смысле, человек, стоящий на грани, начинает воспринимать мир иначе — иллюзорно и тревожно, как если бы реальность начала рассыпаться, обнажая абсурд и безысходность.

Сойти с ума — это не просто отклонение от нормы, это, возможно, нарушение границ реальности, восприятия и социальной адекватности, которое вызывает у человека неспособность соответственно реагировать на мир. Сумасшествие можно понимать как потерю гармонии между внутренним миром и внешней реальностью, где мысли, чувства и поступки человека перестают быть понятны или согласованы с окружающими.<sup>12</sup>

Но что такое нормальность? Нормальность — это условное, социально-конструированное понятие, основанное на среднем поведении большинства людей в определённой культуре и времени. Она связана с тем, что общество признает приемлемым, а также со способностью человека адаптироваться к требованиям повседневной жизни. Однако это понятие подвержено изменениям, в разных культурах и в разное время оно

<sup>1</sup> Foucault, M. (1961). *Madness and Civilization: A History of Insanity in the Age of Reason*. New York: Pantheon Books.

<sup>2</sup> Gone, J. P., & Kirmayer, L. J. (2010). On the Wisdom of Considering Culture and Context in Psychopathology. *Psychological Bulletin*, 136(2), 241–262.

Борис Кригер

трактуется по-разному. То, что в одной эпохе считалось бы «нормальным», в другой могло бы считаться сумасшествием, и наоборот.<sup>3</sup>

Когда человек теряет способность различать общепризнанную реальность от индивидуальных иллюзий, не может принимать решения, ориентируясь на логические связи или утрачивает способность социального взаимодействия, его называют безумным. Но есть также идеи, что безумие — это не просто болезнь, а искажение привычного способа видеть мир. Например, некоторые философы, как Фуко<sup>4</sup>, говорили о безумии как о форме восприятия, находящейся за пределами навязанных обществом норм, которое может быть результатом социального давления или чрезмерного анализа собственной жизни.

Безумие может вскрывать скрытые слои человеческого существования, вызывая осознание нелепости и противоречий жизни. Без него мир мог бы стать более упорядоченным, но лишенным драматизма и философской остроты, которые стимулируют экзистенциальный поиск и творческое самовыражение. В этом смысле отсутствие безумия могло бы сделать жизнь более предсказуемой, но менее глубокой и насыщенной.<sup>5</sup>

Не даром, феномен юродства — это особая форма духовного подвижничества в православной традиции,

<sup>3</sup> Jamison, K. R. (1993). Touched with Fire: Manic-Depressive Illness and the Artistic Temperament. New York: Free Press.

<sup>4</sup> Foucault, M. (1961). Madness and Civilization: A History of Insanity in the Age of Reason. New York: Pantheon Books.

<sup>5</sup> Kriger, B. (2024). Unconventional thinking as a catalyst for existential understanding: Analyzing the role of absurdity in human consciousness. The Common Sense World.

## Как человек сходит с ума?

когда человек сознательно принимает на себя роль безумца ради Христа. Юродивые, притворяясь безумными, своим поведением высмеивали социальные нормы и разоблачали лицемерие общества. Они считались "божими людьми" и могли говорить правду, недоступную другим, избегая осуждения. Их эксцентричное поведение служило духовным испытанием для окружающих, заставляя их задуматься о смысле жизни, грехе и истинной вере.

Если все мысли строго логичны и рациональны, это могло бы исключить такие иррациональные и эмоциональные понятия, как любовь, вера и интуиция. Эти феномены часто основаны на чувствах, не поддающихся полному объяснению логикой.

Процесс размножения можно считать своего рода "безумием", так как он часто связан с иррациональными, эмоциональными импульсами, инстинктами и даже рисками, которые не всегда поддаются логическому объяснению. Любовь, страсть и желание продолжения рода часто идут вразрез с рациональными доводами, такими как опасности, ответственность или страх перед будущим. Без этого иррационального аспекта, который толкает людей к созданию новых жизней, человечество могло бы утратить стимул к продолжению рода, и его существование могло бы прекратиться.<sup>6</sup> <sup>7</sup>

Выход за рамки «нормальности» иногда рассматривается и как возможность для нового мышления, как это было с гениями прошлого, которых

<sup>6</sup> Kriger, B. (n.d.). The paradox of reproduction: Rationality and irrationality in human procreation. The Common Sense World.

<sup>7</sup> Richerson, P. J., & Boyd, R. (2005). Not by genes alone: How culture transformed human evolution. University of Chicago Press.

Борис Кригер

считали «сумасшедшими», но их идеи позже изменили мир.<sup>8</sup> Таким образом, грань между безумием и нормальностью может быть не такой чёткой, как кажется на первый взгляд. Хотя досужие рассуждения на эту тему могут запутывать, поскольку опытный психиатр очень часто способен распознать больного с первого взгляда, опираясь на характерные признаки — выражение лица, мимику, поведение и множество других факторов. Тем не менее, несмотря на кажущуюся ясность для профессионала, для окружающих эта грань может оставаться размытой, что порождает множество недоразумений и субъективных интерпретаций.<sup>9</sup>

Если бы люди не могли сойти с ума, понятие нормальности всё равно существовало бы, так как оно используется для описания стандартов и ожиданий в обществе, а не только психического здоровья. Нормальность касается соответствия социальным, культурным и поведенческим нормам, которые всё равно варьировались бы, даже при отсутствии отклонений в психике. Однако его смысл мог бы измениться, так как не было бы необходимости различать "нормальное" и "ненормальное" в контексте психических расстройств.

К явным психическим расстройствам можно отнести такие болезни, которые проявляются в выраженных изменениях поведения, внешности и эмоциональных реакциях, заметных не только специалисту, но и окружающим. Например, шизофрения с её характерными галлюцинациями, бредом и нарушениями мышления или маниакально-депрессивный психоз

<sup>8</sup> Jamison, K. R. (1993). Touched with fire: Manic-depressive illness and the artistic temperament. Simon & Schuster.

<sup>9</sup> Singer, J. (1999). Neurodiversity: The Birth of an Idea. New York: The Atlantic.

Как человек сходит с ума?

(биполярное расстройство) с резкими перепадами настроения и энергии.<sup>10</sup> Такие расстройства часто видны даже без глубокого анализа.<sup>11</sup>

Неявные психические расстройства сложнее распознать, так как они могут маскироваться под нормальные состояния или иметь менее выраженные симптомы. Например, депрессия может проявляться просто как усталость или отсутствие интереса к жизни, что часто списывается на временные трудности. Тревожные расстройства тоже могут не быть заметными на первый взгляд, так как люди часто скрывают свои страхи и беспокойства, или тревога может проявляться лишь в телесных ощущениях, как при соматизированных расстройствах (синдром раздражённого кишечника, например). Личностные расстройства, такие как пограничное или нарциссическое расстройство, могут годами оставаться неочевидными для окружающих, так как поведение человека может казаться просто чертами характера.

Russian Invitation: Приглашаю вас ознакомиться с моей работой "Madness and Normalcy: A Scientific Exploration of Mental Boundaries" (Безумие и нормальность: научное исследование границ психики), опубликованной в Clinical Research News. В этой статье исследуется взаимодействие между безумием и нормальностью и их границы в контексте психического здоровья. Тема ментальных границ рассматривается как важный аспект в формировании научных подходов к изучению психики

<sup>10</sup> Tandon, R., Keshavan, M. S., & Nasrallah, H. A. (2008). Schizophrenia, "just the facts" what we know in 2008: 1. Overview. *Schizophrenia Research*, 100(1–3), 4–19.

<sup>11</sup> Szasz, T. (1961). *The Myth of Mental Illness: Foundations of a Theory of Personal Conduct*. New York: Harper & Row.

Борис Кригер

человека.<sup>12</sup>

Семейная предрасположенность играет важную роль в развитии многих психических заболеваний. Например, шизофрения, биполярное расстройство, депрессия и тревожные расстройства часто встречаются в семьях, что свидетельствует о наследственной компоненте. Если у человека есть близкие родственники с психическими заболеваниями, его шансы на развитие подобного расстройства увеличиваются.<sup>13</sup>

Однако наследственность — это не единственный фактор. Важную роль играют и воздействия среды, такие как стресс, травматические события, воспитание и социальное окружение. То есть наличие предрасположенности не гарантирует, что болезнь обязательно проявится, но увеличивает вероятность её развития при неблагоприятных условиях. Это взаимодействие генетики и окружающей среды создаёт сложную картину, где трудно предсказать исход, но понимание семейной истории<sup>14</sup> может помочь в раннем выявлении риска.

Процесс безумия нередко начинается с длительного воздействия стресса или травматических событий, когда человек не может найти адекватные механизмы для их преодоления. Это может привести к накоплению внутреннего напряжения, которое постепенно разъедает

---

<sup>12</sup> Kriger, B. (2024). Madness and normalcy: A scientific exploration of mental boundaries. Clinical Research News.

<sup>13</sup> Ferreira, M. A. R., et al. (2008). Collaborative genome-wide association analysis supports a role for ANK3 and CACNA1C in bipolar disorder. *Nature Genetics*, 40(9), 1056–1058.

<sup>14</sup> Nemeroff, C. B. (2004). Neurobiological consequences of childhood trauma. *Journal of Clinical Psychiatry*, 65(Suppl 1), 18–28.

## Как человек сходит с ума?

его способность к рациональному восприятию реальности.<sup>15</sup> На начальных этапах человек может чувствовать себя беспомощным, тревожным или оторванным от окружающего мира. Со временем, если стрессовые факторы продолжают нарастать, а внутренние ресурсы истощаются, могут начать проявляться симптомы депрессии, паранойи или тревожных расстройств.<sup>16</sup>

Следующий этап — это постепенное искажение восприятия реальности. Человек может начать испытывать трудности с отделением фантазий и иллюзий от реальных событий. Его мысли могут становиться навязчивыми или путанными, он может начать придавать слишком большое значение случайнм совпадениям, видеть заговоры там, где их нет, или чувствовать, что окружающие против него. Это ведет к усилению социальной изоляции, так как человек перестает понимать или воспринимать адекватно реакцию окружающих.<sup>17</sup> Причём, факт изменения не исключает бреда ревности, а факт прослушивания не исключает бреда преследования.

Затем наступает этап, на котором происходит полное расхождение с общепризнанной реальностью. Человек начинает жить в собственной вселенной, где его восприятие полностью контролируется искажениями. Он может начать слышать голоса, видеть образы, испытывать бредовые идеи. Важно отметить, что на этом

<sup>15</sup> Harrison, P. J., & Weinberger, D. R. (2005). Schizophrenia genes, gene expression, and neuropathology: On the matter of their convergence. *Molecular Psychiatry*, 10(1), 40–68.

<sup>16</sup> McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904.

<sup>17</sup> Walker, E. F., & Diforio, D. (1997). Schizophrenia: A neural diathesis-stress model. *Psychological Review*, 104(4), 667–685.

Борис Кригер

этапе человек не всегда осознает, что его восприятие изменилось. Для него оно кажется абсолютно реальным. Этот процесс может привести к разрушению социальных связей, потере работы, друзей и семьи, что еще сильнее усиливает состояние изоляции и закрепляет безумие.

В основе этих процессов могут лежать как биологические факторы, такие как изменения в мозге (например, - нарушения в нейромедиаторах или их рецепторах)<sup>18</sup> так и психологические, вызванные хроническим стрессом или травмами. Нарушение сна часто выступает предиктором начала психических и эмоциональных расстройств. Социальные факторы, такие как одиночество, социальная маргинализация или отсутствие поддержки, также играют важную роль в процессе развития безумия.

Однако следует учитывать, что сам процесс того, как человек сходит с ума, очень индивидуален. Для одного это может быть постепенное разрушение связей с реальностью, для другого — внезапный психоз, вызванный конкретным событием, или без видимых причин.

Приглашаю вас ознакомиться с моей статьей "The Role of Family Predisposition in the Development of Mental Disorders: A Multifactorial Perspective" (Роль семейной

<sup>18</sup> Нарушения в нейромедиаторах или их рецепторах означают отклонения в функционировании химических веществ (нейромедиаторов), которые передают сигналы между нервными клетками, или же в самих рецепторах, которые принимают эти сигналы. Например, дисбаланс серотонина, дофамина или норадреналина — нейромедиаторов, отвечающих за регуляцию настроения, эмоций и стресса, — может приводить к депрессии, тревожности или другим психическим расстройствам. Проблемы с рецепторами нейромедиаторов, такими как снижение их чувствительности, также могут мешать нормальной передаче нервных импульсов, что способно повлиять на эмоциональное и психическое состояние человека.

Как человек сходит с ума?

предрасположенности в развитии психических расстройств: мультифакторный подход), опубликованной в Clinical Research News.<sup>19</sup>

Страх потерять рассудок может оказывать очень глубокое влияние на поведение и мышление человека. Этот страх порождает внутреннее напряжение, тревожные мысли и постоянное самонаблюдение, что само по себе может стать деструктивным процессом. Когда человек начинает бояться, что сходит с ума, его восприятие реальности изменяется, и он начинает интерпретировать свои обычные мысли или поведение как признаки безумия. Этот замкнутый круг самоподозрений усиливает тревогу, а тревога, в свою очередь, усиливает восприятие утраты контроля.

Теоретически, систематическое воздействие на человека с целью манипуляции его восприятием и психическим состоянием может привести к ухудшению его психического здоровья, особенно если это делается целенаправленно и долгое время. Такая практика может включать в себя методики, напоминающие так называемый "газлайтинг" — форму психологического насилия, при которой человеку внушают сомнения в его собственной адекватности, памяти и восприятии реальности.<sup>20</sup> Постоянное создание искусственных ситуаций, подстраивание обстоятельств и манипуляции с фактами могут дестабилизировать психику, вызывая паранойю, тревогу или даже психотические эпизоды у

<sup>19</sup> Kriger, B. (2024). The role of family predisposition in the development of mental disorders: A multifactorial perspective. Clinical Research News.

<sup>20</sup> Stern, R. A. (2018). The gaslight effect: How to spot and survive the hidden manipulation others use to control your life. Harmony Books.

Борис Кригер

уязвимых людей.<sup>21</sup>

Однако важно отметить, что не у каждого человека подобное воздействие приведёт к сумасшествию. Многое зависит от его изначального психического здоровья, устойчивости, личного опыта и способности справляться с внешними давлениями. Но в случае длительного стресса и психологического давления даже психически здоровые люди могут начать испытывать серьёзные трудности, такие как депрессия, тревожные расстройства или симптомы психоза.

Рекомендую вам прочесть мою статью "The Impact of Systematic Manipulation on Mental Health: Gaslighting and Psychological Outcomes" (Влияние систематической манипуляции на психическое здоровье: Газлайтинг и психологические последствия), опубликованную в Clinical Research News.<sup>22</sup>

На когнитивном уровне страх потерять разум может приводить к повышенному вниманию к внутренним процессам — мыслям, эмоциям, даже физиологическим реакциям. Человек начинает постоянно анализировать свои мысли и искать в них что-то «ненормальное». Это порождает еще больше беспокойства и неуверенности, создавая эффект самосбывающегося пророчества. То, что когда-то казалось безобидной мыслью, может восприниматься как признак грядущего безумия. Это называется метакогнитивной тревогой — тревогой по поводу собственных мыслей.

Поведенческие реакции на этот страх также могут быть

<sup>21</sup> Dutton, D. G. (2020). *The psychology of emotional abuse: Theories, research, and practice*. Springer Publishing.

<sup>22</sup> Kriger, B. (2024). *The impact of systematic manipulation on mental health: Gaslighting and psychological outcomes*. Clinical Research News.

## Как человек сходит с ума?

разрушительными. Человек может начать избегать общения, изолироваться, отказываться от привычных дел, чтобы не провоцировать ситуации, которые, по его мнению, могут усугубить состояние. Со временем это может привести к усилению депрессии и социальной изоляции, что, в свою очередь, может способствовать развитию психических расстройств.

Ипохондриальный синдром может быть очень распространён в начальных фазах различных психических расстройств. Этот синдром характеризуется чрезмерной озабоченностью своим здоровьем и убеждённостью в наличии серьёзных заболеваний, несмотря на отсутствие объективных медицинских подтверждений. Человек, страдающий ипохондрией, может испытывать сильную тревогу по поводу малейших изменений в теле, интерпретируя их как признаки опасных болезней.

На начальных стадиях ипохондрия часто проявляется как реакция на стресс, тревожные или депрессивные состояния. Поначалу она может быть скрытой и выглядеть как чрезмерное внимание к своему здоровью или частые визиты к врачам. Со временем, если не предпринять меры, ипохондриальные мысли могут стать навязчивыми, вызывая серьёзный эмоциональный дискомфорт и даже усугубляя существующие психические расстройства.

Часто ипохондрия сочетается с другими тревожными расстройствами и депрессией, что делает её более сложной для диагностики и лечения. Тем не менее, раннее выявление и терапия, как правило, могут помочь снизить симптомы и улучшить качество жизни

Борис Кригер

пациента.<sup>23</sup>

Интересен тот факт, что страх сойти с ума, если он не контролируется, действительно может стать катализатором для психического расстройства. Постоянное самонаблюдение, тревога и напряжение могут истощать психику, что создаёт почву для настоящих нарушений. Например, люди, страдающие от тревожных расстройств или панических атак, могут ошибочно принимать свои симптомы за признаки психоза, что только усиливает их страх и может привести к реальному кризису.

Рекомендую вам прочесть мою статью "The Role of Fear of Madness in the Development of Mental Disorders: A Critical Analysis" (Роль страха безумия в развитии психических расстройств: критический анализ), опубликованную в Clinical Research News.<sup>24</sup>

Психические отклонения представляют собой сложные явления, которые, несмотря на их негативные последствия для индивидов, могут иметь определённую биологическую и эволюционную роль. Эти отклонения нельзя рассматривать как простую дисфункцию, поскольку в контексте эволюции некоторые из них могут играть важную адаптивную или даже защитную роль.

На биологическом уровне психические отклонения связаны с изменениями в работе мозга, химических процессах и генетике. Например, такие состояния, как депрессия, шизофрения или биполярное расстройство, имеют нейрохимическую основу, связанную с

<sup>23</sup> Abramowitz, J. S., Taylor, S., & McKay, D. (2009). Obsessive-compulsive disorder. Lancet, 374(9688), 491–499.

<sup>24</sup> Kriger, B. (2024). The role of fear of madness in the development of mental disorders: A critical analysis. Clinical Research News.

## Как человек сходит с ума?

нарушениями в работе нейромедиаторов, таких как серотонин, допамин или норадреналин.<sup>25</sup> С эволюционной точки зрения, эти изменения могли возникать как побочные эффекты других полезных адаптаций, обеспечивающих выживание. Например, гипотезы касательно депрессии предполагают, что это состояние может быть связано с усилением саморефлексии и склонности к обдумыванию проблем в моменты стресса, что могло давать нашим предкам возможность лучше справляться с трудностями, делая их более осторожными.

Существуют также предположения о том, что психические расстройства, такие как биполярное расстройство, могли давать эволюционные преимущества.<sup>26</sup> В маниакальной фазе, когда человек проявляет повышенную активность, креативность и решительность, он успешнее продвигался в социальной иерархии, достигая более высокий статус и улучшая шансы на размножение. Более того, креативность, связанная с нестандартными мыслительными процессами, встречается у людей с различными психическими отклонениями и могла стать важным фактором эволюционного успеха в условиях, требующих изобретательности и нового подхода к решению проблем.

Эволюционная роль шизофрении или других психотических расстройств обсуждается в контексте того, как определённые аспекты этих состояний могли приносить пользу группам в древних сообществах.

<sup>25</sup> Howes, O. D., & Kapur, S. (2009). The dopamine hypothesis of schizophrenia: Version III — The final common pathway. *Schizophrenia Bulletin*, 35(3), 549–562.

<sup>26</sup> Nesse, R. M. (2000). Is depression an adaptation? *Archives of General Psychiatry*, 57(1), 14–20.

Борис Кригер

Например, люди с яркими галлюцинациями или мистическими убеждениями могли занимать особые роли в племенных обществах — шаманов, духовных лидеров. Эти роли могли укреплять социальные связи и придавать смысл жизни членов группы, помогая справляться с природными или психологическими вызовами.

Нельзя забывать и о том, что эволюция не направлена на создание идеального индивида. Она работает на уровне популяций и часто «принимает» побочные эффекты тех или иных адаптаций, если они способствуют общему выживанию вида. Например, склонность к тревожным расстройствам могла возникнуть как результат гиперчувствительности к угрозам, что в условиях древнего мира увеличивало шансы на выживание, несмотря на негативные последствия для индивида.

Рекомендую вам прочесть мою статью "The Biological and Evolutionary Role of Mental Disorders: An Adaptive Perspective" (Биологическая и эволюционная роль психических расстройств: адаптивная перспектива), опубликованную в Clinical Research News.<sup>27</sup>

Сознание играет ключевую роль в процессе потери связи с реальностью, так как оно служит основой для восприятия, интерпретации и осмысления окружающего мира. Потеря связи с реальностью происходит, когда сознание утрачивает способность адекватно воспринимать и интегрировать информацию, поступающую из внешнего мира, что приводит к искажению или полному разрыву этой связи.

<sup>27</sup> Kriger, B. (2024). The biological and evolutionary role of mental disorders: An adaptive perspective. Clinical Research News.

## Как человек сходит с ума?

Сознание — это не только способность осознавать собственные мысли и чувства, но и механизм, который помогает отличать субъективные переживания от объективной реальности. В нормальном состоянии оно обеспечивает когерентность восприятия, позволяя человеку интерпретировать мир и взаимодействовать с ним на основе рациональных, логических связей. Когда эта когерентность нарушается, начинается процесс дезориентации и утраты адекватной связи с реальностью.

На первых этапах этого процесса внимание может стать слишком зацикленным на внутренних переживаниях, мыслях или страхах, которые начинают преобладать над восприятием внешнего мира. Например, человек может начать испытывать сильные тревожные или параноидальные мысли, что делает его более сосредоточенным на внутреннем мире, а внешние стимулы теряют своё значение. Это приводит к субъективной переоценке внутренних сигналов иискажённой интерпретации того, что происходит вокруг.

Далее человек может потерять способность к критическому мышлению и саморефлексии. Когда больной перестает различать, что является реальностью, а что — продуктом его собственного разума, начинают проявляться иллюзии, галлюцинации и бредовые идеи. Например, галлюцинации — это яркий пример того, как сознание не может отделить воображаемое от реального, принимая нереальные образы или звуки за действительность. Бредовые идеи часто возникают, когда человек создает искаженную логическую картину мира, опираясь на ложные убеждения.

Сознание также играет важную роль в поддержании

Борис Кригер

чувства идентичности и связи с социальным окружением. Потеря связи с реальностью может сопровождаться нарушением самоощущения и дезориентацией в социальном контексте. Человек может начать воспринимать окружающих как враждебных, или считать, что мир вокруг него находится в заговоре. Это ведет к социальной изоляции, которая еще больше усугубляет процесс отрыва от реальности.

Важно отметить, что на биологическом уровне за эти процессы отвечают нейронные сети мозга, которые участвуют в обработке информации и интеграции восприятия. Если эти сети нарушены — например, из-за травмы, химического дисбаланса, стресса или психического заболевания — сознание теряет способность правильно функционировать. Это приводит к тому, что восприятие реальности начинает отклоняться от нормального.

Культурные и социальные нормы играют значительную роль в формировании восприятия сумасшествия и того, что считается психическим отклонением в обществе. Эти нормы определяют, что считается нормальным поведением, а что отклонением, и варьируются в зависимости от времени, культуры и общества. Различия в восприятии сумасшествия отражают более широкие социальные установки и мировоззрение общества.<sup>28</sup>

Во-первых, культурные нормы задают границы между "нормальным" и "ненормальным" поведением. В одних культурах определённое поведение может считаться обычным и даже поощряться, тогда как в других оно будет воспринято как проявление безумия. Например, в

<sup>28</sup> Kirmayer, L. J. (2007). Psychotherapy and the cultural concept of the person. *Transcultural Psychiatry*, 44(2), 232–257.

## Как человек сходит с ума?

традиционных культурах шаманизм и экстатические религиозные опыты могут считаться формами связи с духовным миром и проявлением высшего знания. В западной культуре подобные проявления могут восприниматься как признаки психоза или галлюцинаторного расстройства. Таким образом, культурные контексты сильно влияют на интерпретацию того, что представляет собой психическое отклонение.

Социальные нормы также играют важную роль в стигматизации сумасшествия.<sup>29</sup> В некоторых обществах психические расстройства рассматриваются как признак слабости или неудачи, что приводит к социальной изоляции людей с такими состояниями. Это приводит к тому, что люди стараются скрывать свои психические проблемы из страха перед осуждением или дискриминацией. В других обществах, наоборот, признаётся необходимость поддержки и интеграции людей с психическими отклонениями. Например, в некоторых западных странах существуют активные программы по борьбе с предвзятым отношением к психическим расстройствам, направленные на их демистификацию и нормализацию.<sup>30</sup>

Религиозные и философские системы также влияют на восприятие сумасшествия. В разных культурах психические расстройства могут интерпретироваться как наказание богов, вселение злых духов или, наоборот, как особый дар, позволяющий видеть мир иначе. В некоторых традиционных культурах люди с

<sup>29</sup> American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

<sup>30</sup> Kriger, B. (2024). The role of cultural and social norms in shaping perceptions of madness and mental deviance. Clinical Research News.

Борис Кригер

нестандартным восприятием мира могут быть причислены к провидцам или шаманам, в то время как в других они будут подвержены изоляции и стигматизации.

Приглашаю вас ознакомиться с моей работой "The Orthodox Perspective on Madness: Religious and Philosophical Influences on Mental Health Perceptions" (Православный взгляд на безумие: Религиозные и философские влияния на восприятие психического здоровья), опубликованной в Orthodox Faith. В этой статье исследуется влияние религиозных и философских убеждений на восприятие психических заболеваний в православной традиции. Тема важности духовных факторов в формировании взглядов на ментальное здоровье рассматривается как ключевой аспект в междисциплинарных исследованиях.<sup>31</sup>

Исторический контекст также оказывает влияние на восприятие сумасшествия. В разные эпохи одно и то же поведение могло восприниматься по-разному. Например, в Средние века в Европе психические отклонения нередко связывали с одержимостью бесами, и люди, страдающие психозом, могли быть подвергнуты религиозным испытаниям или даже наказанию. С началом эпохи Просвещения в XVIII веке акцент стал смещаться на медицинское объяснение психических расстройств, что привело к созданию первых лечебниц для душевнобольных. В XX веке психиатрия начала рассматривать психические отклонения с точки зрения биологических, психологических и социальных факторов, что привело к изменению отношения к

<sup>31</sup> Kriger, B. (2024). The Orthodox perspective on madness: Religious and philosophical influences on mental health perceptions. Orthodox Faith.

Как человек сходит с ума?

сумасшествию в более научном ключе.

Кроме того, социальные ожидания и требования, накладываемые на людей, также могут формировать восприятие психических отклонений. Например, современные западные общества, в которых доминирует идея продуктивности и успешности, могут воспринимать депрессию или тревожные расстройства как отклонения от нормы, связанной с постоянной активностью и достижениями. В других культурах, где акцент делается на коллективизме или смирении, подобные состояния могут восприниматься иначе.

Безумие можно рассматривать как своеобразную форму адаптации к внешним или внутренним конфликтам, хотя эта адаптация, по сути, является неадаптивной в социальном и поведенческом смысле. В случае сильных внутренних или внешних конфликтов психика может искать способы защититься, и иногда эти защитные механизмы выходят за рамки привычного рационального восприятия реальности, что приводит к состояниям, которые мы называем безумием или психическими отклонениями.

В основе безумия может лежать стремление психики защитить человека от невыносимых эмоциональных переживаний, травм или конфликтов. Внутренние конфликты — такие как глубокие противоречия в самоидентификации, неразрешимые моральные дилеммы, а также эмоциональные травмы — могут стать катализаторами для психических расстройств. Например, в случае посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) человек может "отключаться" от реальности, чтобы избежать повторного переживания боли или ужаса. Это отключение от реальности может

Борис Кригер

проявляться в виде диссоциации, галлюцинаций или других нарушений восприятия. Они могут проявляться в форме флешбэков, когда человек буквально "переживает" травму заново, ощущая её как реальность. Это может проявляться не только как зрительные галлюцинации, но и слуховые, тактильные или даже обонятельные — всё, что связано с травматическим опытом. По сути, психика как бы застrevает в состоянии "борьбы или бегства" и продолжает реагировать на травму даже после того, как угроза миновала. Галлюцинации и флешбэки — это своего рода сигналы, что мозг пытается переработать травму, но делает это деструктивным образом, и для их преодоления часто требуется терапия, направленная на переработку травматического опыта и восстановление баланса в работе мозга. Подобное можно интерпретировать как попытку психики адаптироваться к непереносимой реальности.

Внешние конфликты — социальное давление, угроза, насилие или неблагоприятные жизненные условия — также могут стать толчком к безумию. В сложных ситуациях, где человек не видит выхода или не может изменить обстоятельства, психика может прибегнуть к крайним способам защиты. Например, параноидальные убеждения могут служить защитным механизмом, через который человек пытается найти объяснение хаосу внешнего мира, даже если эти объяснения не соответствуют реальности. Для него такая интерпретация ситуации может быть менее пугающей, чем признание собственного бессилия перед реальными угрозами.

Можно также рассматривать безумие как крайнюю

## Как человек сходит с ума?

форму психологической гибкости. Когда человек сталкивается с неразрешимыми противоречиями, психика может изменить способ восприятия мира, чтобы как-то справиться с этими противоречиями. Однако это изменение часто приводит к утрате возможности адекватной адаптации к обществу и общепринятым нормам, что делает такую форму "адаптации" разрушительной для самого человека и его окружения.

Первые признаки того, что человек начинает терять доверие к своему собственному разуму, могут быть очень разнообразными и тонкими. Они часто связаны с изменениями в восприятии, когнитивных процессах и эмоциональном состоянии. Эти изменения могут казаться человеку странными или необъяснимыми, и на начальных этапах он может не осознавать их природу или значимость, но постепенно начинает замечать, что что-то не так.

Один из первых признаков — это ощущение потери контроля над своими мыслями. Человек может начать замечать, что его мысли становятся навязчивыми, беспорядочными или пугающими. Мысли могут «приходить» без явного повода и захватывать всё внимание, вызывая тревогу. Например, человек может начать сомневаться в реальности своих воспоминаний или чувствовать, что его мысли не принадлежат ему, как будто они "навязаны" извне. Этот процесс часто сопровождается чувством беспомощности и тревоги, так как привычное мышление становится чуждым.

Далее, человек может начать замечать расхождение между его восприятием и реальностью. Например, он может начать сомневаться в правильности своего восприятия окружающих событий или своих решений.

Борис Кригер

Простые ситуации могут казаться сложными или нелогичными. Появляются сомнения в своей способности верно интерпретировать происходящее. Такие сомнения могут нарастать по мере того, как человек чувствует, что теряет способность правильно оценивать мир и события вокруг него.

Ещё одним важным признаком является нарастание чувства тревоги или страха. Человек может начать испытывать постоянное беспокойство, часто не понимая его причин. Тревога может быть связана с внутренним ощущением, что что-то идёт не так, хотя внешних причин для этого нет. На этом этапе люди могут осознавать, что их реакции не соответствуют ситуации, что усиливает внутренний дискомфорт и вызывает сомнения в собственных мыслях и чувствах.

Нарушение концентрации и памяти — ещё один признак. Человек может заметить, что ему становится трудно сосредотачиваться на повседневных задачах, и привычные дела начинают требовать больше усилий. Он может забывать простые вещи или испытывать трудности с воспроизведением информации. Это может сопровождаться чувством фruстрации и усилением сомнений в своих когнитивных способностях.

Со временем нарастают более явные признаки, такие как сомнения в собственных суждениях и решениях. Человек может начать избегать принятия решений или перекладывать ответственность на других, опасаясь, что его собственные решения могут быть ошибочными. Постепенно он начинает всё меньше доверять своему восприятию и логике. Этот процесс может привести к социальной изоляции, так как человек может чувствовать, что его восприятие не соответствует тому,

## Как человек сходит с ума?

что думают другие люди, что ещё больше подрывает уверенность в собственном разуме.

Критическим моментом, когда человек полностью перестаёт доверять своему разуму, может стать осознание, что его мысли, восприятие или поведение существенно отклоняются от нормы. Это происходит при явных симптомах психоза — галлюцинациях, бредовых идеях, или когда человек понимает, что его страхи и тревоги непропорциональны реальной ситуации. В этот момент человек может почувствовать, что не способен больше полагаться на свои ощущения и когнитивные процессы, что приводит к полному разрыву с привычным доверием к собственному разуму.<sup>32</sup>

Человек нередко не осознает, что сходит с ума, особенно на ранних стадиях психических расстройств. Это связано с тем, что процесс утраты связи с реальностью или нарушений в мышлении и восприятии может происходить постепенно и незаметно для самого индивида.<sup>33</sup> Одним из ключевых аспектов, почему человек не осознает своё состояние, является то, что изменения в его психике воспринимаются им как реальные и естественные. Когда сознание искажено, оно не всегда способно критически оценивать собственное состояние.<sup>34 35</sup>

В психиатрии есть термин «анозогнозия», который

<sup>32</sup> Glahn, D. C., & Bearden, C. E. (2007). “The neurocognitive signature of bipolar disorder.” *Psychological Medicine*, 37(3), 471–480.

<sup>33</sup> Ghaemi, N. S. (2013). Bipolar disorder and insight: Recognition of manic and depressive episodes. Wiley-Blackwell.

<sup>34</sup> Dell’Osso, L., Altamura, A. C., & Baldwin, D. (2017). “Pharmacological interventions targeting insight in psychotic disorders.” *CNS Drugs*, 31(10), 867–879.

<sup>35</sup> Fotopoulou, A., & Conway, M. A. (2018). “Self-awareness and anosognosia in clinical disorders.” *Cortex*, 106, 204–215.

Борис Кригер

описывает неспособность человека осознавать своё психическое заболевание. Это явление характерно для многих психических расстройств, таких как шизофрения, биполярное расстройство в маниакальной фазе или деменция.<sup>36</sup> Люди с анозогнозией могут быть уверены в том, что их поведение и восприятие реальности совершенно нормальны, и часто отвергают мысли о необходимости лечения. Они могут испытывать бредовые идеи или галлюцинации и принимать их за действительность, при этом не замечая, что их взгляды расходятся с объективной реальностью.

Одна из причин этого феномена заключается в том, что, когда психические процессы нарушаются, страдает способность к саморефлексии и критическому мышлению. Человек, погруженный в свои иллюзии или бред, может искренне верить, что его восприятие абсолютно правильное. Например, при паранойе человек уверен, что за ним следят, и воспринимать все попытки убедить его в обратном как подтверждение своей теории заговора.

Кроме того, ранние симптомы психических отклонений, такие как тревога, изменения настроения или лёгкие когнитивные нарушения, часто не кажутся человеку чем-то серьёзным. Он может списывать их на стресс, усталость или другие внешние факторы. На этом этапе сам человек не видит признаков того, что его психическое состояние ухудшается, и не обращается за помощью, считая, что это временное состояние. Даже если окружение замечает изменения в его поведении,

<sup>36</sup> Gainotti, G. (2018). “Anosognosia in neurodegenerative diseases: Clinical and theoretical issues.” *Frontiers in Neurology*, 9, 1023. <https://doi.org/10.3389/fneur.2018.01023>

Как человек сходит с ума?

сам он не принимает это всерьёз.

В более тяжёлых случаях, таких как маниакальные эпизоды при биполярном расстройстве, человек ощущает прилив энергии и уверенности, что также делает осознание болезни практически невозможным. Ему кажется, что он становится более продуктивным, креативным или даже "просвещённым," и он отвергает все попытки указать ему на нарушения в его поведении.

Тем не менее, осознание того, что человек сходит с ума, иногда приходит на поздних стадиях расстройства или в моменты, когда психическое состояние временно улучшается. Это связано с краткими периодами ясности, когда человек начинает осознавать, что его восприятие или поведение были искажены. Такие моменты могут быть травматичными и вызвать сильное чувство страха или вины, так как осознание собственного состояния часто сопровождается непониманием того, как всё это произошло.

Приглашаю вас ознакомиться с моей работой "The Role of Anosognosia in Mental Disorders: Challenges in Self-Awareness and Implications for Treatment" (Роль анозогнозии в психических расстройствах: Проблемы самосознания и последствия для лечения), опубликованной в Clinical Research News.<sup>37</sup>

По мере утраты связи с реальностью восприятие времени и пространства может существенно изменяться, поскольку эти фундаментальные аспекты сознания начинают искажаться под влиянием внутренних психологических процессов. Эти изменения могут

<sup>37</sup> Kriger, B. (2024). The role of anosognosia in mental disorders: Challenges in self-awareness and implications for treatment. Clinical Research News.

Борис Кригер

проявляться по-разному в зависимости от природы психического расстройства, его тяжести и индивидуальных особенностей человека. Нарушения восприятия времени и пространства часто становятся одним из ключевых признаков дезинтеграции психической реальности.

Восприятие времени может либо ускоряться, либо замедляться. В состоянии тревоги или паники человек может чувствовать, что время идет невероятно медленно, каждое мгновение кажется растянутым, а простые действия ощущаются как затянувшиеся и не заканчивающиеся. Это связано с тем, что при тревоге психика гиперфокусируется на внешних и внутренних ощущениях, что создает иллюзию «растягивания» времени. В противоположность этому, в маниакальных состояниях или при состояниях, связанных с шизофренией, время воспринимается как ускоренное. Человек чувствует прилив энергии и активности, а события кажутся происходящими с невероятной скоростью, что ведет к ощущению, что всё сжато в интенсивные, быстрые эпизоды. Он ощущает, что проходит всего несколько минут, тогда как на самом деле прошло гораздо больше времени.<sup>38</sup>

Нарушение восприятия времени также проявляется как его полное отсутствие или хаотическое чувство времени. Человек не различает день и ночь, путает последовательность событий или забывает, что произошло всего несколько минут назад. В некоторых случаях, как при диссоциативных расстройствах или

Comment

<sup>38</sup> Hunter, E. C. M., Sierra, M., & David, A. S. (2003). The epidemiology of depersonalization and derealization: A systematic review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 39(1), 9–18.

Как человек сходит с ума?

шизофрении, человек чувствует, что время вовсе остановилось или утратило всякую значимость.<sup>39</sup> Это приводит к нарушению способности планировать или ориентироваться в повседневных делах.<sup>40</sup>

Восприятие пространства<sup>41</sup> также претерпевает значительные изменения. Пространственные границы кажутся размытыми или искаженными. Человек чувствует, что окружающие объекты слишком далеки или, наоборот, слишком близки. Например, в состоянии деперсонализации и дереализации человек может ощущать себя отстранённым от окружающей среды, как будто смотрит на мир «сквозь стекло» или как будто пространство вокруг него стало искусственным или нереальным. В этих состояниях собственное тело ощущается чужим, а пространство — как нечто незнакомое и лишённое смысла.<sup>42</sup>

При шизофрении и других психотических расстройствах искажение пространства может принимать более экстремальные формы. Человек испытывает сильные пространственные искажения, такие как ощущение, что стены комнаты движутся, сужаются или расширяются, или что окружающие объекты меняют свои размеры. Пространственные ориентиры могут исчезнуть, и

<sup>39</sup> Northoff, G. (2014). How is our self altered in psychiatric disorders? A neurophilosophical perspective. *Cortex*, 61, 118–120.

<sup>40</sup> Kahn, R. S., Sommer, I. E., & Linszen, D. (2015). Neuroscience of spatial hallucinations in schizophrenia. *European Neuropsychopharmacology*, 25(4), 690–701.

<sup>41</sup> Javitt, D. C., & Freedman, R. (2015). Sensory processing dysfunction in the personal space of individuals with schizophrenia. *American Journal of Psychiatry*, 172(8), 726–736.

<sup>42</sup> Sierra, M., & David, A. S. (2011). Depersonalization: A selective impairment of self-awareness. *Consciousness and Cognition*, 20(1), 99–108.

Борис Кригер

человек утрачивает способность ориентироваться в знакомых местах. Это может сопровождаться сильными галлюцинациями, когда пространство становится «населённым» несуществующими людьми или объектами, что окончательно разрушает связь с объективной реальностью.

Эти изменения восприятия времени и пространства могут также сопровождаться чувством потери контроля над собственной телесной реальностью. Человек ощущает себя полностью разъединённым со своим телом или чувствовать, что его движения становятся автоматическими, как будто управляются извне. Это добавляет к общему чувству дезориентации и способствует усилению отрыва от реальности.

Рекомендую вам прочесть мою статью "Altered Perception of Time and Space in Mental Disorders: A Critical Analysis" (Изменённое восприятие времени и пространства при психических расстройствах: критический анализ), опубликованную в Clinical Research News.<sup>43</sup>

Индивидуальные ощущения при психозах могут быть крайне разнообразными и интенсивными, так как они зависят от характера самого психоза, его причины, а также личных особенностей человека. Тем не менее, можно выделить несколько типичных переживаний, которые часто возникают у людей, страдающих психозами. Эти ощущения могут касаться восприятия реальности, эмоций, собственного тела и мыслительных процессов, создавая у человека глубокое ощущение отрыва от нормальной жизни.

<sup>43</sup> Kriger, B. (2024). Altered perception of time and space in mental disorders: A critical analysis. Clinical Research News.

## Как человек сходит с ума?

Одно из центральных ощущений при психозах — это искажение реальности. Человек может переживать галлюцинации, как зрительные, так и слуховые. Зрительные галлюцинации могут проявляться как образы, которые на самом деле не существуют: люди, животные, световые эффекты, предметы, которые вдруг начинают появляться или двигаться. Слуховые галлюцинации часто включают голоса — они могут быть комментирующими, обвиняющими или приказывающими. Эти голоса кажутся совершенно реальными, и человек может не отличать их от настоящих звуков. Это вызывает сильное чувство тревоги, страха или замешательства, так как человек не способен понять, что действительно происходит, а что является плодом его разума.

Бредовые идеи — ещё одно яркое ощущение, возникающее при психозах. Это ложные убеждения, которые не поддаются логическому опровержению. Например, человек начинает искренне верить, что за ним следят, что он обладает сверхъестественными способностями, или что мир находится в заговоре против него. Эти бредовые идеи кажутся ему абсолютно реальными, что усиливает ощущение оторванности от окружающих людей. Другие могут пытаться убедить человека в том, что его идеи иррациональны, но он может воспринимать это как часть заговора или нападения на него. Это вызывает ещё большее недоверие к окружающим и усиливает изоляцию.

Ощущение утраты контроля над мыслями также является частым симптомом психоза. Человек может чувствовать, что его мысли больше не принадлежат ему. Он может описывать это как "вторжение" посторонних

Борис Кригер

мыслей в его сознание или, наоборот, как ощущение, что кто-то извне контролирует его мышление. Мысли могут становиться хаотичными, спутанными, разорванными. Некоторые люди чувствуют, что не могут контролировать ход мыслей — они появляются внезапно, как будто их «вкладывают» в голову. Это состояние вызывает сильное беспокойство и страх за собственное психическое состояние.

При психозах может возникнуть ощущение деперсонализации — это состояние, когда человек ощущает себя отделённым от своего собственного тела или разума. Он может чувствовать, что смотрит на себя со стороны или что его тело кажется чужим, ненастоящим. Это состояние приводит к глубокому чувству отстранённости от себя и своего окружения, усиливая чувство утраты связи с реальностью. В дополнение к этому может возникнуть ощущение дереализации, когда окружающий мир кажется искусственным, нереальным или даже «сном».

Эмоциональные ощущения при психозе также могут быть чрезвычайно интенсивными и изменчивыми. Человек может переживать сильный страх, связанный с ощущением опасности, который исходит от галлюцинаций или бредовых идей. Тревога может быть настолько сильной, что человек не в состоянии вести нормальную жизнь — его мучают навязчивые мысли о возможной угрозе. В некоторых случаях психоз может сопровождаться чувством эйфории или всемогущества, особенно в случаях маниакальных эпизодов при биполярном расстройстве. В этих состояниях человек чувствует, что обладает исключительными способностями или миссией, что может побудить его к

## Как человек сходит с ума?

рискованным или опасным действиям.

Ощущения собственного тела также могут сильно изменяться. Некоторые люди могут чувствовать физические галлюцинации, такие как прикосновения или удары, которых на самом деле не существует. Они могут верить, что их тело подвергается нападению или воздействию со стороны внешних сил. Эти ощущения могут казаться настолько реальными, что вызывают панику и страх. В других случаях человек может чувствовать, что его тело меняет размеры или формы, что вызывает чувство странности и оторванности от собственного тела.

Эмоции, которые преобладают в процессе схождения с ума, могут варьироваться в зависимости от типа психического расстройства, индивидуальных особенностей и стадии заболевания. Однако наиболее часто встречаются следующие эмоциональные состояния: страх, смятение, тревога, эйфория и чувство оторванности от реальности.

На начальных этапах процесса схождения с ума часто доминирует тревога и страх. Это связано с тем, что человек начинает ощущать, что что-то идёт не так, но не может понять, что именно. Появляется смутное чувство опасности или надвигающейся катастрофы. Страх может быть вызван изменением мыслей, ощущением потери контроля над собой или восприятием внешних угроз, которые кажутся реальными, хотя на самом деле они плод искажённого сознания. Этот страх может быть настолько интенсивным, что человек ощущает себя в состоянии постоянной опасности, даже если в реальности нет никаких объективных причин для такой реакции.

Борис Кригер

Смятение (или аффект недоумения) — ещё одна частая эмоция на этом этапе. Человек может чувствовать, что теряет способность понимать происходящее вокруг, его мысли становятся отрывочными и восприятие мира искажается. Смятение возникает как следствие потери логической связи между событиями и внутренними переживаниями, что усиливает тревогу и недоумение. На этом этапе человек может чувствовать, что реальность становится непредсказуемой и чуждой, что вызывает чувство дезориентации и внутренней нестабильности.

Паранойя и недоверие к окружающим также могут играть важную роль. По мере того как реальность искажается, человек начинает подозревать, что за ним следят или что окружающие люди настроены против него. Эти чувства часто подкрепляются бредовыми идеями и галлюцинациями, что усиливает эмоциональный накал и страх. Человек может становиться изолированным, избегать контактов с людьми, так как ему кажется, что его жизнь или разум находятся под угрозой.

В некоторых случаях, особенно при биполярном расстройстве, может доминировать эйфория. В маниакальной фазе человек может испытывать прилив энергии, восторг и чувство всемогущества. Он может чувствовать, что его мысли несут в себе особый смысл или что он обладает уникальными способностями. Эйфория на этом этапе может быть столь сильной, что человек игнорирует любые предупреждающие знаки, продолжая опасное поведение, или принимаясь за невероятные проекты. Однако за такой эйфорией часто следует резкое падение в депрессию или психотические эпизоды.

## Как человек сходит с ума?

На более продвинутых стадиях процесса схождения с ума может появиться чувство оторванности от реальности и эмоциональная пустота. Человек может ощущать, что окружающий мир больше не вызывает у него эмоционального отклика, и он как будто бы наблюдает за ним со стороны. Это чувство отчуждённости может быть крайне мучительным, поскольку человек осознаёт, что утрачивает связь не только с реальностью, но и с собственными эмоциями.

Человек часто испытывает внутреннее сопротивление процессу схождения с ума, особенно на начальных этапах, когда осознание того, что с ним что-то не так, ещё частично присутствует. Это сопротивление проявляется в попытках сохранить связь с реальностью, вернуть контроль над мыслями и эмоциями, и бороться с нарастающим чувством дезориентации. Внутреннее сопротивление может принимать разные формы, начиная от логического анализа происходящего и заканчивая эмоциональными или поведенческими реакциями.

Одной из самых ранних форм сопротивления является попытка рационализировать происходящее. Человек может пытаться объяснить себе странные мысли или ощущения, убеждая себя, что это временно или связано с внешними факторами, такими как стресс, усталость или болезнь. Это рациональное сопротивление — способ психики сохранять внутреннюю стабильность, пытаясь контролировать нарастающее чувство беспомощности. Человек может искать логические объяснения своим страхам или странным переживаниям, пока эти

Борис Кригер

объяснения не перестанут работать.<sup>44</sup>

Эмоциональное сопротивление может проявляться в форме тревоги или страха, которые усиливаются по мере осознания того, что ситуация выходит из-под контроля. Этот страх может быть связан не только с внешними угрозами, но и с самой возможностью утраты разума. Человек может начать паниковать, пытаясь удержаться за привычное восприятие реальности, но это паническое сопротивление зачастую лишь усиливает внутренний хаос и дезориентацию. Чем больше человек пытается сопротивляться, тем сильнее ощущение, что он теряет контроль, что порождает ещё большую тревогу.

Форма сопротивления, связанная с избеганием или подавлением неприятных мыслей и переживаний, также может быть сильной. Человек может стараться игнорировать странные мысли или галлюцинации, притворяясь, что их нет, или избегать ситуаций, которые вызывают тревогу или страх. Это может выражаться в социальной изоляции, избегании общения с людьми или в попытках уйти от реальности через различные отвлекающие действия, такие как просмотр телевизора, использование алкоголя или других веществ.

Иногда сопротивление может принимать более агрессивную форму, когда человек пытается контролировать или бороться с собственным сознанием. Он может пытаться сознательно подавлять свои мысли, убеждая себя в их иррациональности, или прибегать к крайним мерам, чтобы доказать себе, что он по-прежнему контролирует реальность. Это может включать частые проверки реальности — например,

<sup>44</sup> Freeman, D., & Garety, P. A. (2014). Cognitive processes in delusion formation: Reasoning biases and impaired reality testing. *Schizophrenia Bulletin*, 40(2), 334–343.

## Как человек сходит с ума?

человек может многократно спрашивать себя, правильно ли он воспринимает ситуацию, или искать подтверждения у окружающих, что всё в порядке.

Приглашаю вас ознакомиться с моей работой "The Phenomenon of Internal Resistance in the Initial Stages of Mental Deterioration" (Явление внутреннего сопротивления на начальных стадиях умственного ухудшения), опубликованной в Clinical Research News.<sup>45</sup>

Сопротивление может проявляться и в форме поиска помощи. Человек, осознающий, что с ним происходит что-то неладное, может обратиться к врачам, психотерапевтам или близким людям с просьбой объяснить, что с ним не так. Это сопротивление выражается в желании сохранить свою психическую целостность и найти способ исправить ситуацию, пока она не зашла слишком далеко. Однако в некоторых случаях страх осуждения или стигматизация психических расстройств могут мешать человеку искать помощь, и он будет сопротивляться самому признанию своей проблемы.

На более поздних стадиях психического расстройства внутреннее сопротивление может ослабевать, поскольку человек утрачивает способность различать реальность и свои иллюзии. В такие моменты сопротивление часто заменяется полным погружением в бредовые идеи или галлюцинации, когда человек начинает воспринимать свою искаженную реальность как единственную возможную. Но даже на этих этапах иногда могут возникать краткие моменты осознания, когда человек осознаёт, что что-то идёт не так, и это вызывает

<sup>45</sup> Kriger, B. (2024). The phenomenon of internal resistance in the initial stages of mental deterioration. Clinical Research News.

Борис Кригер

кратковременный всплеск страха или сопротивления.

Граница между творчеством и безумием — это сложная и тонкая тема, которая веками привлекала внимание философов, психологов и художников. Творчество и безумие могут иметь общие черты, поскольку оба состояния связаны с необычным, нестандартным мышлением, разрывом с обыденностью и способностью видеть мир иначе, чем большинство людей. Однако, несмотря на эти пересечения, между ними существует важное различие, которое определяется уровнем контроля над собственным восприятием и способностью интегрировать своё уникальное видение мира в реальность.

Рекомендую вам прочесть мою статью "The Thin Line Between Creativity and Madness: A Scientific Perspective" (Тонкая грань между креативностью и безумием: научная перспектива), опубликованную в Clinical Research News.<sup>46</sup>

Творчество — это процесс, при котором человек использует нестандартные подходы для решения проблем, создания искусства или новых идей. Оно предполагает способность видеть мир под разными углами, находить новые смыслы в привычных вещах и выражать себя через уникальные формы. Творческий человек может активно экспериментировать с реальностью и нарушать традиционные границы мышления, но при этом сохраняет способность осознавать, что его творческие решения не являются буквальной реальностью. Например, писатель может

<sup>46</sup> Kriger, B. (2024). The thin line between creativity and madness: A scientific perspective. Clinical Research News.

Как человек сходит с ума?

создать фантастический мир, художник — абстрактное произведение, композитор — необычную музыку, но они понимают, что это — лишь результат их творческой деятельности, не нарушающий восприятие окружающего мира.

Безумие же характеризуется потерей этой критической дистанции между внутренним миром и внешней реальностью. Когда человек сходит с ума, он перестаёт различать свои внутренние фантазии и объективную реальность. В этом состоянии психика теряет контроль над восприятием, и те идеи, которые могли бы стать основой для творчества, начинают восприниматься как истинные, неподвластные критике или сомнению. Человек начинает жить в своём собственном мире, где внутренние переживания и искажения становятся единственной возможной реальностью. Бредовые идеи или галлюцинации перестают быть частью воображения и воспринимаются как абсолютная правда.

История знает множество примеров великих художников, писателей и учёных, чьё творчество было тесно связано с нестандартным восприятием мира, граничащим с безумием. Ван Гог, Ницше и другие часто рассматривались как примеры людей, которые находились на грани между творчеством и безумием. Однако даже в их случаях творческий процесс оставался формой выражения, а не разрушения психики, пока не наступали периоды реального психического расстройства.

Важно также отметить, что интенсивные эмоции, такие как страдание, депрессия или эйфория, могут стимулировать как творчество, так и безумие. Эти состояния могут подталкивать человека к глубоким

Борис Кригер

размышлением, креативным прорывам или нестандартным взглядам на мир. Однако, если эмоциональное состояние выходит из-под контроля, оно может привести к психическим расстройствам, когда способность к творческому мышлению теряется и уступает место хаотическим и разрушительным процессам.

Общество играет значительную роль как в создании, так и в подавлении сумасшествия, поскольку социальные нормы, ожидания, культурные установки и структура поддержки влияют на психическое здоровье и поведение человека. Взаимодействие с обществом может либо поддерживать психическое равновесие, либо способствовать возникновению психических расстройств, в зависимости от того, как индивид вписывается в социальные рамки и как общество реагирует на его отклонения от нормы.

Почему одни люди сохраняют рациональность в тяжёлых условиях, а другие сходят с ума, связано с комплексом факторов, включающих биологические, психологические, социальные и окружные аспекты. Эта разница определяется множеством переменных, таких как генетическая предрасположенность, особенности личности, опыт, а также социальная поддержка и доступ к ресурсам для преодоления стресса.

Во-первых, биологические факторы играют важную роль в том, как человек реагирует на стресс. Некоторые люди генетически предрасположены к более устойчивому или, наоборот, уязвимому реагированию на стрессовые ситуации. Например, у человека с более сбалансированными уровнями нейромедиаторов, таких как серотонин, допамин и норадреналин, стресс

## Как человек сходит с ума?

вызывает меньший риск развития депрессии или тревожных расстройств. В то время как у другого, чей мозг менее стабилен в плане регуляции этих химических веществ, может проявляться более сильная эмоциональная реакция и большая вероятность психических отклонений. Также существуют исследования, показывающие, что устойчивость к стрессу может быть частично унаследована, что объясняет, почему у одних людей психика более устойчива к экстремальным условиям.

Психологические факторы — ещё один ключевой аспект. Индивидуальные особенности личности, такие как способность к самообладанию, гибкость мышления и навыки эмоциональной саморегуляции, сильно влияют на то, как человек реагирует на стрессовые ситуации. Люди с более развитыми способностями к адаптации и эмоциональному контролю могут находить способы справляться с кризисами и сохранять ясность ума, даже в тяжёлых условиях. Важно также отметить роль мотивации и смысла жизни. Те, кто видит смысл в том, что происходит, или имеет чёткую цель, могут лучше справляться с давлением и сохранять рациональность. Это может включать как личные цели, так и более высокие смыслы, такие как религиозные или философские убеждения, которые помогают человеку видеть своё существование в контексте чего-то большего.

Социальные факторы также играют решающую роль. Люди, окружённые поддерживающими отношениями — будь то семья, друзья или коллеги — лучше справляются с экстремальными ситуациями, поскольку наличие поддержки снижает чувство одиночества и изоляции.

Борис Кригер

Социальная изоляция, напротив, усиливает стресс и может способствовать психическим отклонениям. Люди, которые имеют доступ к психологической помощи, поддержке близких или даже просто к обыденному человеческому общению, обычно лучше сохраняют разум в кризисных ситуациях.

Культурные и социальные ожидания также могут влиять на то, как человек реагирует на трудные обстоятельства. В культурах, где преобладают ценности стойкости и выдержки, люди могут чувствовать необходимость сохранять спокойствие и контролировать свои эмоции, даже когда ситуация очень тяжёлая. Это может способствовать их психической устойчивости. В то же время в культурах, где эмоциональные реакции более открыто выражаются, могут быть созданы условия для менее сдержанной эмоциональной реакции, что иногда может привести к большим психологическим трудностям.

Наконец, обстоятельства окружающей среды и сам характер стрессовых условий также играют важную роль. Стressовые факторы могут быть краткосрочными или хроническими, и это сильно влияет на то, как психика адаптируется. Люди, столкнувшиеся с кратковременным, но интенсивным стрессом, например в случае аварии, могут лучше справляться с ситуацией, чем те, кто подвергается постоянному давлению, как в случае войны или долговременной изоляции. Длительный стресс, даже если он не столь интенсивен, часто изматывает психику и увеличивает риск психических нарушений.

Одиночество и изоляция оказывают значительное влияние на психику человека, часто приводя к серьёзным

## Как человек сходит с ума?

психологическим и эмоциональным последствиям. Эти состояния могут вызывать широкий спектр негативных реакций, включая тревожные и депрессивные расстройства, ухудшение когнитивных функций, повышенный стресс, а также могут обострять или провоцировать психические расстройства. Влияние одиночества на психику зависит от его продолжительности, контекста и устойчивости индивида, однако общие механизмы этого воздействия довольно универсальны.

Во-первых, одиночество затрагивает эмоциональную сферу, вызывая чувство оторванности, ненужности и бесмысленности. Человек в изоляции может чувствовать себя лишённым социального контакта и поддержки, что ведёт к нарастанию ощущения изолированности от мира. Особенно это проявляется, если одиночество нежелательно, то есть не является сознательным выбором. Для многих людей ощущение социальной связи с другими людьми является фундаментальной психологической потребностью. Когда эта потребность не удовлетворяется, психика начинает реагировать тревогой и депрессией. Одиночество усиливает ощущение внутренней пустоты, что со временем может перерости в хроническую депрессию.

Изоляция также вызывает повышенный уровень стресса, поскольку человек лишается внешних источников эмоциональной поддержки, которые помогают справляться с жизненными трудностями. В стрессовых ситуациях общение с другими людьми служит естественным способом регулирования эмоций, обмена опытом и поиска решений проблем. В изоляции эта

Борис Кригер

возможность исчезает, что делает стресс более разрушительным. Постоянное напряжение и тревога могут истощить психику, приводя к психосоматическим проявлениям и обострению существующих психических или физических заболеваний.

Важным последствием одиночества является ухудшение когнитивных функций. Продолжительная изоляция влияет на память, внимание и способность к концентрации. Мозг человека работает наилучшим образом в условиях регулярной стимуляции и общения. Когда социальные взаимодействия отсутствуют, когнитивная активность снижается, что ведёт к замедлению мыслительных процессов. Исследования показывают, что длительное одиночество может быть связано с повышенным риском развития когнитивных нарушений, включая деменцию у пожилых людей. Недостаток социальной стимуляции приводит к когнитивной деградации, поскольку мозг перестаёт активно использовать свои адаптивные способности.

Одиночество также усиливает негативное восприятие себя и мира. В условиях изоляции человек может погружаться в навязчивые размышления о своей жизни, чувствах и прошлых поступках. Без возможности поделиться своими переживаниями с другими людьми, он может начать концентрироваться на своих негативных мыслях, что приводит к самокритике и усилению ощущения неудачи. Это замыкает человека в круговороте отрицательных эмоций, которые он не может разделить с кем-то ещё, что ухудшает психическое состояние.

Однако в некоторых случаях изоляция может быть и полезной для психики, если она является осознанным и

## Как человек сходит с ума?

временным выбором. Для многих людей уединение — это способ восстановить внутренний баланс, обдумать свою жизнь или справиться с переизбытком информации и стимулов от внешнего мира. В таких случаях одиночество может играть позитивную роль, помогая человеку снизить уровень стресса и найти внутренние ресурсы для саморефлексии. Но это работает только тогда, когда одиночество является контролируемым и сознательным решением, а не вынужденным состоянием.

Безумие, или потеря связи с реальностью, не является прямым результатом избыточной интеллектуальной нагрузки, однако интенсивная умственная деятельность может способствовать развитию психических расстройств у предрасположенных людей или усилить уже существующие проблемы. Интеллектуальная перегрузка может стать фактором риска, особенно если она сочетается с другими стрессовыми обстоятельствами, такими как эмоциональная нестабильность, социальная изоляция, физическое истощение или хроническое недосыпание. Но сам по себе высокий уровень умственной активности редко приводит к безумию.

Один из возможных путей, через который интеллектуальная нагрузка может способствовать развитию психических расстройств, связан с хроническим стрессом и истощением ресурсов психики. Если человек постоянно находится в состоянии интенсивной умственной работы без отдыха или баланса, это может привести к выгоранию, которое сопровождается когнитивным и эмоциональным истощением. Когда психика перегружена и не получает

Борис Кригер

должного восстановления, нарушаются процессы регуляции эмоций, что повышает риск депрессии, тревожных расстройств и даже психотических эпизодов. Интеллектуальная деятельность, особенно в сочетании с высоким уровнем ответственности и давления, может создавать хронический стресс, который подрывает психическое здоровье.

Некоторые люди, склонные к перфекционизму или навязчивому мышлению, могут испытывать навязчивую интеллектуальную деятельность, которая постоянно перегораживает их мысли. Такой непрекращающийся поток идей, размышлений и анализа может привести к состоянию, когда человек теряет возможность расслабиться или переключиться на другие аспекты жизни. В таких случаях человек может оказаться в состоянии внутренней перегрузки, когда его мысли становятся неуправляемыми и начинают доминировать над повседневной жизнью. Это состояние может обострить существующие психические проблемы или спровоцировать тревожные или депрессивные эпизоды.

Лишние сны — ещё один фактор, который может связывать интеллектуальную нагрузку с психическим здоровьем. Если человек вовлечён в интенсивную умственную деятельность и при этом пренебрегает отдыхом и сном, это может привести к нарушению психических процессов. Хроническое недосыпание оказывает разрушительное воздействие на мозг и может привести к когнитивным нарушениям, галлюцинациям, паранойе и другим психическим расстройствам. В этом смысле избыточная интеллектуальная нагрузка может стать триггером психических нарушений, если сопровождается недостаточным сном и отдыхом.

## Как человек сходит с ума?

Религия и вера могут играть как положительную, так и отрицательную роль в развитии психических расстройств, в зависимости от контекста, индивидуальных особенностей человека и характера его религиозных убеждений. С одной стороны, вера может служить мощным источником поддержки, помогать человеку справляться с жизненными трудностями и давать смысл и направление. С другой стороны, определённые религиозные убеждения или их неправильное восприятие могут способствовать развитию психических расстройств, усиливать тревожные состояния, чувство вины или паранойю.

В некоторых случаях религиозные убеждения могут перейти в форму бреда, особенно у людей, склонных к психозу. Религиозные бредовые идеи могут включать мысли о том, что человек является избранным или обладает особыми духовными полномочиями, либо убеждение в том, что он подвержен преследованию со стороны злых духов или демонов. В таких случаях религиозные переживания теряют свои традиционные формы и становятся неуправляемыми, способствуя утрате связи с реальностью. Это состояние может перерasti в шизофрению или другие психотические расстройства, когда границы между реальностью и религиозными иллюзиями размываются.

Некоторые люди могут переживать так называемые «духовные кризисы» — состояния, когда их религиозные убеждения начинают противоречить жизненному опыту или внутренним конфликтам. Это может происходить, например, в периоды сильных жизненных испытаний, когда вера в божественную справедливость ставится под сомнение. Если человек

Борис Кригер

сталкивается с ситуацией, которая противоречит его религиозным представлениям (например, потеря близкого человека, болезни или другие страдания), это может привести к эмоциональному краху и развитию депрессии, тревожных расстройств или экзистенциальных кризисов.

Вера может способствовать уходу от реальности, особенно если человек использует её как способ избегания личных проблем или ответственности за свои действия. В некоторых случаях религиозные убеждения могут стать инструментом избегания реальных жизненных трудностей и принятия рациональных решений. Это может усилить чувство беспомощности или даже привести к отказу от лечения психических расстройств. Например, человек может избегать обращения за профессиональной помощью, считая, что его проблемы разрешатся через молитву или духовные практики.

В некоторых религиозных системах существует вера в сверхъестественные силы, магию или мистику, что может стать основой для развития параноидальных расстройств или бредовых идей. Люди, склонные к таким убеждениям, могут интерпретировать обычные события как результат действия сверхъестественных сил, что приводит к усилению тревоги, страха или паранойи. Например, человек может начать верить, что болезни или несчастья в его жизни вызваны колдовством или проклятиями, что усилит его страхи и приведёт к потере рационального мышления.

Сохранить рассудок в окружении буйно помешанных людей без доступа к нормальному обществу — это крайне сложная задача, но в теории возможно.

## Как человек сходит с ума?

Способность человека сохранить психическое здоровье в такой экстремальной ситуации будет зависеть от множества факторов, включая его психическую устойчивость, личностные качества, уровень стресса, социальную изоляцию и возможность использования внутренних механизмов защиты.

Люди, обладающие высокой психологической гибкостью и устойчивостью, могут лучше справляться с изоляцией и экстремальными условиями. Такие люди способны использовать внутренние ресурсы, чтобы адаптироваться к непростым ситуациям и находить внутреннюю стабильность, даже если окружающая реальность нарушена. Это может включать способность разделять внутренний мир (собственные мысли, чувства) от внешнего хаоса, сохраняя ясность мышления, несмотря на дестабилизирующее окружение.

Человек в такой ситуации будет полагаться на защитные механизмы, такие как изоляция аффекта (эмоциональное дистанцирование от происходящего), рационализация (поиск логики и объяснений в иррациональных событиях), подавление (вытеснение эмоциональных реакций), а также сублимация (перенаправление негативных чувств в созидательную деятельность). Эти механизмы могут временно защитить психику от деструктивного влияния окружающего мира.<sup>47</sup>

Наличие доступа к другим людям с нормальным восприятием реальности является важным фактором для сохранения психического здоровья. В полной изоляции от нормального общения и в окружении людей с психическими отклонениями, человек может

<sup>47</sup> Kriger, B. (2024). Psychological resilience in isolation among mentally unstable individuals. *Clinical Research News*.

Борис Кригер

столкнуться с когнитивной диссонансией — он будет ощущать разрыв между своей реальностью и восприятием окружающих. Постоянное пребывание в таком контексте может привести к тому, что человек начнет сомневаться в своей собственной адекватности, особенно если его восприятие не находит подтверждения.<sup>48</sup> Человеческая психика имеет склонность к адаптации, и, будучи в изоляции среди тех, кто воспринимает мирискажённо, человек может начать испытывать давление от этойискажённой реальности.

В ситуации, когда окружающие люди демонстрируют буйное поведение, человек может начать испытывать дезориентацию. Если нет возможности сверять своё восприятие с другими "нормальными" людьми, психика может начать адаптироваться к этим новым условиям, принимая элементыискажённой реальности за норму. Постепенно это может привести к тому, что человек начнёт утрачивать объективную связь с реальностью, особенно если у него нет способов сопротивляться давлению окружающего хаоса.

Длительное пребывание в таком окружении будет вызывать хронический стресс, тревогу и психологическое истощение. Стressовые ситуации без возможности получить эмоциональную поддержку или отдыха могут ослабить защитные механизмы психики, делая человека более уязвимым к дезориентации и даже к психическим нарушениям. Постоянное эмоциональное давление может приводить к депрессии, тревожным расстройствам или даже к параноидальным мыслям.

<sup>48</sup> Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

Как человек сходит с ума?

Люди с высокой степенью самоосознания, способностью к рефлексии и внутренним чувством уверенности могут дольше сохранять ясность мышления. Внутренние убеждения, духовные или философские взгляды могут служить якорем для сохранения разумности, помогая человеку найти смысл и устойчивость даже в хаотичных условиях.

Чтобы сохранить рассудок в такой ситуации, человек может использовать стратегию внутренней самоизоляции — углубляясь в собственный мир, создавая внутри себя пространство безопасности. Это может включать активное использование воображения, медитацию, воспоминания или даже разработку собственных ритуалов и рутин для поддержания связи с нормальной реальностью. Люди, способные найти внутренние источники успокоения и смысл, могут лучше справляться с изоляцией от нормального общества.

Коллективное безумие — это явление, при котором большое количество людей начинают действовать или мыслить иррационально, находясь под влиянием страха, эмоций, пропаганды или идеологии. В таких случаях нарушаются основные принципы рациональности, стабильности и солидарности, что ведёт к деструктивным изменениям в обществе.<sup>49</sup>

История знает множество примеров того, как социальное или коллективное безумие приводило к разрушительным последствиям:

В периоды кризисов или неопределённости, страх и паника могут захватить общество и вызвать массовую

<sup>49</sup> Kriger, B. (2024). Collective madness: A societal phenomenon of irrational behavior. Global Science News.

Борис Кригер

истерию. Примером может служить «охота на ведьм» в Европе в XVI-XVII веках, когда страх перед колдовством и одержимостью дьяволом привели к массовым казням и преследованиям. Люди начали верить в иррациональные и сверхъестественные объяснения повседневных явлений, что породило чувство паранойи и всеобщей подозрительности.

В XX веке многие политические режимы, такие как фашизм в Германии или сталинизм в СССР, демонстрировали признаки коллективного безумия. Люди, поддавшиеся массовой пропаганде, стали верить в идеи и действия, которые, будучи проанализированными с рациональной точки зрения, кажутся абсурдными или жестокими. Это привело к массовым репрессиям, войнам и геноцидам. Идеология, поддерживающая крайние формы социальной иерархии или расового превосходства, может захватить значительную часть населения и привести к разрушению моральных устоев общества.

Экономическая иррациональность также может проявляться в коллективном безумии. Примером может служить финансовый пузырь «тюльпаномании» в Голландии XVII века, когда люди массово инвестировали в тюльпаны, полагая, что их стоимость будет расти бесконечно. Коллективная вера в быстрые прибыли и экономическую «магию» привела к краху, когда реальность наконец дала о себе знать, и цены резко упали, что вызвало экономический кризис.

В некоторых случаях общество становится одержимым определённой темой, видя в ней угрозу или моральное разложение. Это может касаться новых культурных течений, технологий или изменений в поведении.

## Как человек сходит с ума?

Например, паника вокруг распространения рока, компьютерных игр или наркотиков в разное время порождала волны иррационального страха и агрессии в отношении этих явлений, что иногда приводило к репрессивным мерам со стороны властей.

В условиях неопределенности, кризиса или внешней угрозы коллективные страхи могут выйти из-под контроля. Люди начинают действовать нерационально, следуя страху перед неизвестным, что может привести к панике и деструктивному поведению. В условиях стресса психика склонна искать простые объяснения и решения, что порождает мифы, конспирологические теории и иррациональные убеждения.

Люди склонны следовать поведению большинства, особенно в условиях социальной неопределенности. Конформизм может привести к тому, что человек принимает за норму то, что в обычных обстоятельствах показалось бы ему абсурдным. Массовые движения, пропаганда или религиозные экстазы могут завладеть психикой людей, заставляя их действовать иррационально из-за страха быть изолированным от группы.

Идеологии могут захватить сознание людей, создавая искусственные разделения и поляризуя общество. Когда коллективное безумие основано на идеологическом или политическом убеждении, это ведет к разделению общества на «нас» и «них», создавая деструктивное противостояние. Крайние формы поляризации могут подталкивать людей к насилию и разрушению, поскольку противники воспринимаются как враги, которых необходимо уничтожить.

Распространение ложных или манипулятивных идей

Борис Кригер

через средства массовой информации, социальные сети или религиозные организации может привести к коллективному безумию. Пропаганда, основанная на мифах или полуправде, способна трансформировать массовое сознание, заставляя людей видеть мир через искажённую призму. Когда критическое мышление подавлено, общество становится уязвимым перед манипуляциями.

Коллективное безумие разрушает доверие между людьми, поскольку в условиях иррациональности люди начинают подозревать друг друга, видя в окружающих потенциальных врагов. Это ведёт к расколу в обществе, утрате солидарности и разрушению социальных связей. Когда коллективные страхи и иллюзии захватывают общество, люди могут отказаться от взаимодействия, что приводит к социальному параличу и неспособности решать важные проблемы.

Когда коллективное безумие принимает форму политической идеологии или религиозного фанатизма, оно может привести к массовым репрессиям и насилию. Люди, подверженные таким влияниям, могут оправдывать жестокие и репрессивные действия в отношении тех, кто не разделяет их убеждения. Это разрушает гражданские права, демократию и свободу слова.

Карательная психиатрия и жестокие методы лечения — это тёмная глава в истории медицины и психиатрии, когда психиатрические практики использовались для подавления инакомыслия, политической борьбы и социального контроля, а сами методы лечения часто были не гуманными и крайне болезненными для пациентов. В этом контексте психиатрия использовалась

Как человек сходит с ума?

не для лечения настоящих психических расстройств, а как средство для подавления личной свободы и контроля над теми, кого считали неудобными для общества или властей.

Карательная психиатрия — это использование психиатрической системы и принудительных методов лечения для подавления политических оппонентов, диссидентов и любых лиц, чьё поведение считалось отклоняющимся от социальных или политических норм. Это явление стало особенно известно в Советском Союзе, где оно использовалось для репрессий против тех, кто выражал несогласие с коммунистическим режимом.

Советская карательная психиатрия: В СССР карательная психиатрия активно применялась в 1960-80-е годы. Людей, критиковавших советскую власть или выражавших политическое инакомыслие, часто признавали психически больными и направляли на принудительное лечение. Диагнозы, такие как "вялотекущая шизофрения", были широко использованы для оправдания изоляции диссидентов в психиатрических больницах. Эта форма репрессий позволяла властям обойти юридическую ответственность за аресты, так как людей официально не осуждали, а "лечили" от психических расстройств.

Карательная психиатрия была способом устраниć тех, кто представлял угрозу системе, не прибегая к открытым судебным процессам или физическим репрессиям. Психиатрические больницы становились фактически тюрьмами, где люди содержались в нечеловеческих условиях и подвергались жестоким методам лечения, таким как принудительное введение

Борис Кригер

сильнодействующих препаратов, изоляция и физическое насилие. Таким образом, психиатрия использовалась как инструмент политического подавления.

История психиатрии также включает жестокие и негуманные методы лечения, которые применялись как по незнанию и ошибкам врачей, так и осознанно. Эти методы зачастую не были направлены на излечение пациента, а использовались для подавления симптомов или контроля над больными. Впрочем, и сейчас это и есть цель лечения. Так и говорят новым пациентам: « мы не вылечим болезнь, но должны достичь компромисса - приемлемого функционирования, баланс позитивного эффекта препаратов и приемлемого побочного эффекта».

Лоботомия — это хирургическая операция, при которой частично разрушается фронтальная кора мозга. Она широко применялась в середине XX века для лечения тяжёлых форм психических расстройств, таких как депрессия и шизофрения. Однако лоботомия часто приводила к серьёзным когнитивным и эмоциональным нарушениям у пациентов, лишая их способности к самостоятельной жизни. Этот метод лечения применялся не только к тяжело больным, но и к людям с менее выраженными психическими проблемами, что привело к разрушению личностей многих пациентов.

В СССР лоботомия была признана негуманной и официально запрещена. В 1950 году Министерство здравоохранения СССР выпустило постановление, которым категорически осудило эту практику, считая её варварской и противоречащей этическим нормам медицины. Советские врачи, в отличие от западных коллег, уделяли больше внимания психологическим и

Comment  
Думаю, по  
СССР, ты с  
признана н

## Как человек сходит с ума?

фармакологическим методам лечения психических расстройств.

Электросудорожная терапия (ЭСТ): Электросудорожная терапия, или шоковая терапия, включала в себя пропускание электрического тока через мозг для вызова судорог. Хотя она нередко оказывалась эффективной в лечении депрессии и других психических расстройств, на ранних стадиях её применения этот метод использовался без анестезии или адекватного контроля, что приводило к сильным болям, травмам и ужасу у пациентов. ЭСТ нередко применялась как способ контроля над буйными больными, а не как осознанный лечебный метод.

В психиатрии XX века активно использовались сильнодействующие медикаменты, такие как нейролептики, часто вводимые принудительно и в больших дозах. Эти препараты подавляли активность пациентов, вызывая тяжёлые побочные эффекты, такие как трепет, сонливость, потеря когнитивных способностей и даже необратимые изменения в нервной системе. Принудительное применение таких препаратов использовалось как средство подавления нежелательного поведения, а не лечения основного заболевания.

В психиатрических больницах, особенно в условиях репрессивных режимов, пациенты часто подвергались изоляции и физическим наказаниям. Изоляция могла длиться годами, что приводило к ухудшению психического состояния, депрессии и социальной деградации. Физическое насилие, применение смирительных рубашек и других средств ограничения свободы было обычной практикой в таких больницах.

Борис Кригер

В некоторых странах в первой половине XX века практиковались программы стерилизации людей с психическими расстройствами. Например, в нацистской Германии проводились массовые стерилизации и даже уничтожение больных, которых считали "недостойными" жизни в рамках программы эвтаназии "T-4". Такие методы исходили из представления о "чистоте расы" и целесообразности устраниния тех, кто не соответствовал нормам здоровья и продуктивности.

Применение карательной психиатрии и жестоких методов лечения не только нарушало основные права человека, но и дискредитировало саму психиатрию как науку. Во многих странах эти методы стали символом репрессивных режимов и государственного насилия над личностью.

Жестокие методы лечения усилили стигматизацию психических заболеваний, поскольку общество стало ассоциировать психиатрию с насилием и контролем, а не с заботой и лечением. Это привело к тому, что многие люди, страдающие психическими расстройствами, начали избегать обращения за помощью, опасаясь репрессий или негуманного обращения.

Сегодня психиатрия движется в направлении гуманизации и этического лечения психических заболеваний. Методы, такие как лоботомия, стерилизация и принудительные медикаментозные методы, в большинстве стран признаны негуманными и запрещены. Электросудорожная терапия применяется только в исключительных случаях и с использованием анестезии и контроля. Принципы информированного согласия, уважения к правам пациента и использование менее инвазивных методов лечения стали основой

## Как человек сходит с ума?

современной психиатрии.

Очень частой причиной принудительных психиатрических госпитализаций являются попытки самоубийств. Не всякий человек, пытающийся покончить с собой, является психически больным в клиническом смысле, хотя суицидальные мысли и попытки самоубийства часто связаны с психическими расстройствами. Важно понимать, что суицид — это многослойное явление, на которое могут влиять разнообразные факторы, включая как психические заболевания, так и социальные, эмоциональные и экзистенциальные кризисы. Однако не все, кто испытывает суицидальные мысли или предпринимает попытки, страдают психическим заболеванием, хотя такие состояния, как депрессия, тревожные расстройства и психозы, могут существенно повышать риск суицида.

При глубокой депрессии человек может чувствовать себя настолько беспомощным, что считает смерть единственным выходом из своей боли. При этом депрессия может влиять на когнитивные процессы, приводя кискажённому восприятию реальности, когда человек убеждён, что его жизнь никогда не улучшится.

Острое чувство тревоги может приводить к суицидальным мыслям, особенно если тревога сопровождается чувством утраты контроля, бессилия или ожиданием непреодолимых трудностей. Социальная тревожность, панические атаки и генерализованное тревожное расстройство могут вызвать у человека желание избежать непереносимой боли через суицид.

Люди, страдающие биполярным расстройством, особенно подвержены риску суицида во время депрессивных фаз или при переходе между фазами

Борис Кригер

мании и депрессии. В маниакальной фазе импульсивность и искажение суждений также могут подталкивать к суициdalным действиям.

Люди с психотическими расстройствами, такими как шизофрения, могут испытывать суициdalные мысли из-за галлюцинаций, бредовых идей или чувства полной утраты контакта с реальностью. Некоторые люди могут верить, что суицид — это их единственный выход или что это требуется по приказу "голосов" или других психотических переживаний.

Люди, пережившие травматические события, такие как война, насилие или серьёзные катастрофы, могут страдать от суициdalных мыслей, вызванных навязчивыми воспоминаниями и чувствами вины. ПТСР часто сопровождается депрессией, тревогой и эмоциональным истощением, что повышает риск суицида.

Люди с пограничным расстройством личности склонны к суициdalному поведению из-за сильной эмоциональной нестабильности, проблем с самооценкой и страхом отвержения. Часто суициdalные попытки происходят импульсивно на фоне сильных эмоциональных вспышек или чувства крайней отчужденности.

Человек может испытывать глубокий экзистенциальный кризис, когда ему кажется, что жизнь потеряла смысл, и никакие усилия не могут привести к улучшению его состояния. Это может быть связано с тяжёлыми жизненными обстоятельствами, такими как потеря близкого человека, серьёзная болезнь или крах в личной жизни. В таких случаях человек может не иметь диагностированного психического расстройства, но

## Как человек сходит с ума?

быть глубоко отчаянным.

Ощущение одиночества и изоляции может стать важным фактором, толкающим человека к самоубийству. Социальная поддержка и общение играют ключевую роль в сохранении психического здоровья, и когда человек лишен этих связей, он может начать испытывать суицидальные мысли, даже если у него нет клинического психического заболевания.

Потеря работы, финансовые трудности, распад семьи или тяжёлая утрата могут вызвать у человека чувство безнадёжности, что может привести к суицидальным мыслям. В таких ситуациях суицид может казаться человеку "рациональным" способом уйти от невыносимых обстоятельств, хотя на самом деле его восприятие реальности может быть искажено стрессом.

Алкоголь и наркотики часто усиливают суицидальные мысли и повышают риск импульсивного суицидального поведения. В состоянии опьянения или наркотического опьянения человек может утратить способность рационально оценивать свои действия и принимать импульсивные решения, которые могут привести к суициdalной попытке.

В некоторых культурах или группах существует особое отношение к суициду, которое может как увеличивать, так и снижать риск. В обществах, где суицид считается позором, люди могут пытаться скрывать свои суицидальные мысли, что мешает получить помощь. В других случаях культура может рассматривать суицид как приемлемый выход из кризисных ситуаций (например, в случае чести или долга).

Важно понимать, что суицид — это сигнал о том, что

Борис Кригер

человек испытывает глубокий кризис, и ему нужна помощь. Наличие суицидальных мыслей или попыток не всегда указывает на хроническое психическое заболевание, но это всегда знак того, что человек нуждается в поддержке, психотерапии или даже медицинском вмешательстве. Суицидальные мысли часто отражают временную неспособность человека справляться с эмоциями или жизненными трудностями, и с помощью лечения, поддержки и времени многие люди могут найти выход из этого состояния.

Искусственный интеллект (ИИ) и технологии могут влиять на процесс сумасшествия как в положительном, так и в отрицательном ключе, в зависимости от того, как они используются, кем контролируются и насколько человек уязвим к их воздействию. Технологии и Искусственный интеллект могут как облегчить диагностику и лечение психических расстройств, так и стать катализаторами или усилителями психического разлада. Рассмотрим оба аспекта этого влияния.

Искусственный интеллект уже используется для диагностики психических заболеваний, таких как депрессия, тревожные расстройства, шизофрения и другие. ИИ может анализировать данные пациентов (например, их речи, писем, сообщений в социальных сетях или видеозаписей), чтобы выявить паттерны поведения, характерные для психических расстройств. Технологии могут распознавать ранние симптомы нарушения когнитивных функций и предсказывать обострения, помогая специалистам вовремя вмешаться и предотвратить развитие тяжёлых форм психических заболеваний.

Погружение в виртуальные миры с помощью технологий

## Как человек сходит с ума?

виртуальной и дополненной реальности может, с одной стороны, облегчить стресс или стать терапевтическим инструментом, но с другой — стать источником психической дезориентации. Виртуальная реальность может создать иллюзию другого мира, где человек может предпочесть находиться, что в долгосрочной перспективе ведёт к утрате связи с реальной жизнью. Люди с предрасположенностью к психическим расстройствам могут ещё сильнее погружаться в мир иллюзий, теряя способность функционировать в объективной реальности.

Постоянное использование технологий может снизить способность к глубокому мышлению, анализу и вниманию. Например, люди, привыкшие полагаться на ИИ для принятия решений, могут утратить навыки самостоятельного критического мышления. Это может ослабить их психическую устойчивость и способность адекватно воспринимать окружающую действительность, особенно если они сталкиваются с когнитивными перегрузками или стрессовыми ситуациями.

Использование ИИ для наблюдения за поведением людей (например, в авторитарных режимах) может способствовать развитию паранойи, тревоги и утраты свободы. Постоянное ощущение слежки и контроля может усилить чувство беспомощности и страха. В некоторых случаях люди могут начать верить, что их мысли или действия контролируются внешними силами, что в крайних случаях приводит к развитию бредовых идей и паранойи.

Технологии и ИИ могут как помогать людям в сохранении психического здоровья, так и стать

Борис Кригер

факторами риска, способствующими развитию психических расстройств. С одной стороны, ИИ может облегчить диагностику, мониторинг и лечение психических заболеваний, создавая персонализированные программы и предлагая доступ к терапевтической поддержке. С другой стороны, злоупотребление технологиями, манипуляция сознанием и утрата связи с реальной жизнью могут привести к дезориентации, изоляции и усилению психических расстройств.

Важно, чтобы технологии использовались с учётом психологического здоровья человека и его способности адаптироваться к цифровому миру. Это требует балансировки между преимуществами технологий и пониманием возможных рисков, связанных с их чрезмерным использованием или неправильным применением.

Так что же остается, когда рассудок оставляет человека? Безумие, по сути, не только враг, уничтожающий личность, но и зеркало, через которое можно увидеть изнанку нашего существования. Возможно, именно в безумии скрываются ответы на те вопросы, которые человек не способен задать, пока он здравствует. Философы и врачи испокон веков пытались определить, что такое нормальность, но понимание этого всегда относительно. Граница между гением и безумием, между творчеством и хаосом тонка и расплывчата. Для некоторых потеря связи с реальностью — это не только крушение, но и форма высшей истины. Не зря юродивые в православной традиции считались носителями божественной мудрости, несмотря на свою явную неадекватность с точки зрения общества. Психическое

Как человек сходит с ума?

расстройство может быть как трагедией, так и возможностью для пересмотра всего привычного, для поиска смыслов в бесконечной путанице разума и бытия. И именно этот противоречивый опыт подталкивает нас к вопросу — что же важнее, сохранять здравый рассудок или позволить себе утратить его во имя иных откровений?