



“ІНШІ” СВІТИ
або
ПО ТОЙ БІК СВІДОМОСТІ

Підготувала Гулик І. В.
зав. сектору
наукової бібліотеки
ВНМУ імені М. І. Пирогова

“ Життя заповнює стільки болю, що людині потрібен катарсис. Я не маю на увазі втечу. В книги з життя не втечеш. Навпаки, вони допомагають більш повно пізнати себе .”

Флора Рита Шрайбер “Сивіла”

Наукова бібліотека ВНМУ

представляє праці Миколи Стефановича Гнатишина у співавторстві з Олександром Олександровичем Беловим

Книги покликані допомогти перемагати найпоширеніші проблеми сьогоденного світу – депресію і неврози. “Ці книги – для тих, хто хоче змінити своє життя. Для тих, хто не бажає, щоб депресія правила його життям, хто не хоче віддавати дорогоцінні роки зневірі і суму.” (М. Гнатишин)

Ще одна група книг, присвячена світові психічних розладів – шизофренії. “Мета... – наблизити читача до розуміння складних і багатогранних змін, що відбуваються в свідомості хворого на цю недугу.” (М. Гнатишин)



Гнатишин Микола Стефанович – доцент, доктор медичних наук, керівник спеціалізованого клінічного центру професійного медико-психологічного супроводу (<http://clincentr.com.ua/#index>). Понад 30 років завідує клінічним відділенням Вінницької обласної психоневрологічної лікарні імені О. І. Ющенко.

Він є автором більш, ніж 100 наукових робіт, монографій, підручників та науково-популярних книг, присвячених актуальним проблемам психології та психіатрії.

Микола Стефанович одержав понад 20 авторських свідоцтв на розробку нових інноваційних методів лікування та став автором комплексу методик відновлення здоров'я і активного довголіття. Його наукові та практичні роботи присвячені інтеграції традиційних та сучасних методів відновлення психічного здоров'я.

<https://www.youtube.com/watch?v=mXCAIVKA5Jg>

Белов Олександр Олександрович – асистент кафедри медичної психології та психіатрії з курсом післядипломної освіти ВНМУ імені М. І. Пирогова, автор понад 30 наукових публікацій, навчальних посібників та науково-популярних книг з психіатрії та психології. Сфера його наукових інтересів – інтеграція сучасних методів психокорекції та психотерапії в комплексному лікуванні та реабілітації психічних, психосоматичних та соматичних захворювань.



“Туга, журба і безвихідь - ось той стан, в якому відчайдушно борсається сучасна людина.”

Анхель де Куатьє “Щоденник божевільного”



I. Соціально-стресові розлади

Кажуть, що у древніх китайців було найстрашніше прокляття: “Щоб ти жив у часи змін!”

Ми живемо у страшні часи. Війна, смерть, каліцтво, біженці, економічний крах, бідність і безробіття – жахливі реалії сьогодення. Кожного дня нові трагедії, нові втрати, нові стреси.

Люди відчувають страх і невпевненість. Постійна напруга і стрес стали звичною ознакою нашого життя. Однак, стан повної мобілізації психоемоційних резервів не може тривати довго, швидко настає апатія, втома, роздратування, порушується сон, знижується настрій, а тривога стає постійною. Це і є соціально-стресові розлади. Вони – неминучі супутники соціальних потрясінь. Революції, війни, соціальні конфлікти руйнують життєві плани і соціальні зв'язки, викликають нестабільність і невпевненість у майбутньому. Головним мотивом поведінки людей стає страх.

По суті, соціально-стресові розлади – це той же невроз, відмінність лише у причині його виникнення – соціальних потрясінь. Особливістю соціально-стресових розладів є й те, що психоемоційна напруга розтягується у часі, стає тривалою і має наростаючий характер...

Гнатишин М. С.

Гнатишин М. С. Депресія: прості кроки до яскравого життя / М. С. Гнатишин, О. О. Белов. – Вінниця : Консоль, 2011. – 192 с.



“Депресія найчастіше є наслідком бездіяльності, відсутності мотивів і нездатності до дій.”

Уте Ерхардт “Хороші дівчатка вирушають на небеса, а погані - куди захочуть.”



Книга М. С. Гнатишина і О. О. Белова присвячена одній з найскладніших та найактуальніших проблем сучасної медицини – депресії.

У популярній і цікавій формі висвітлюються причини та механізми розвитку депресії, її прояви, даються рекомендації щодо виявлення різних форм розладів настрою.

Книга містить корисні фахові поради та рекомендації щодо лікування та профілактики депресії, боротьби зі стресами, уникнення психологічних проблем.

Призначена для широкого кола читачів.

ПЕРЕДМОВА.....	5
Глава перша. ДЕМОН СУМУ.....	9
Глава друга. ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ.....	19
Обличчя і маски депресії.....	23
Діти та підлітки – депресія атакує і перемагає.....	47
Старість – не радість, або ще одна маска депресії.....	60
Депресія і смуток – чи є відмінності?.....	65
Глава третя. ЧОМУ ЦЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ?.....	73
Глава четверта. ЩО РОБИТИ?.....	83
«Звичайний» смуток: терпіти чи боротися?.....	95
Як пережити втрату.....	97
Фінансові кризи. Як пережити ліхольта.....	107
Як уникнути конфліктів.....	122
Криза середнього віку: життя тільки починається.....	127
Як пережити розставання.....	135
Клінічна депресія: якді с.....	143
Глава п'ята. СУЩИД ЧИ ГЛУХИЙ КУТ?.....	151
ПІДСУМОВА.....	163
Додаток 1. Шкала депресії Е. Бека.....	165
Додаток 2. Тест для оцінки стійкості до стресів.....	170
Додаток 3. Шкала значимості стресорів.....	179
Додаток 4. Шкала для оцінки тривожності.....	175
Додаток 5. Методика аутотренінгу.....	179
Додаток 6. Оздоровча гімнастика Тайцзи-цюань.....	193

Гнатишин М. С. Таємний володар: хто насправді керує вашим життям / М. С. Гнатишин, О. О. Белов. – Вінниця : Консоль, 2015. – 192 с.



“Людина лише тоді чогось досягає, коли вірить в свої сили.”

Людвіг Андреас Фейербах



Книга доктора медичних наук М. С. Гнатишина і О. О. Белова розповідає про причини та механізми різноманітних явищ у психологічній сфері людини. У популярній формі висвітлено психологічні процеси, що лежать в основі комплексів, фобій, невротичних розладів та інших психологічних проблем. Цікаво і доступно розповідається про особливості психологічних механізмів сну, гіпнозу, навіювання, навроків, пристріту та інших загадкових явищ психіки. Книга знайомить читачів з історією та сучасними методами психотерапії, дає можливість скласти уяву про їх можливості та сферу застосування.

Книга призначена для широкого кола читачів. Вона також буде корисною для психіатрів, психологів, психотерапевтів, сімейних лікарів, лікарів-інтернів і студентів медичних та психологічних факультетів.

ЗМІСТ

Таємні механізми думи.....	5
Між Грессом і Тинтиасом.....	7
В обіймах Гросу.....	14
Ща глибоко Товитосу.....	45
Страх страху або як не битися битися.....	53
Навроки та пристріт: як це працює.....	69
Гіпноз: правда і вигадка.....	75
Великоопукашка.....	83
Як не піддатися паніці.....	88
Соціально-стресові розлади.....	95
Депресія: невідомий ворог.....	104
Правила про несправду.....	117
Царська дорога у пізнаючість.....	127
Таємні мрії і соня життя.....	168
Психіка розвиває через тіло.....	183
Таємниця витягальних мудреців.....	187
Післямова.....	190



Поль Ейген Блейлер
(30.04.1857 – 15.07.1939)

“ Чому він називає шизофренію хворобою? Хіба не можна було б з таким же успіхом вважати її особливим видом душевного багатства? Хіба в нормальній людині не сидить з десятків особистостей? І чи не тільки в тому полягає різниця, що здорова людина в собі їх пригнічує, а хвора випускає на свободу? І яку людину в даному випадку вважати тоді хворою?”

Е. М. Ремарк “Чорний обеліск”

II. Хвороба Блейлера

У 1911 швейцарський психіатр Е. Блейлер в книзі “Ранне слабоумство, або Група шизофреній” докладно описав основний психопатологічний розлад, який є наявним у всякого хворого на шизофренію, незалежно від форми та давності хвороби. Цей розлад – схізіс (грец. Schisis – розколювання, розщеплення) – є співіснуванням у хворого протилежних, взаємовиключних, з точки зору здорового глузду, душевних рухів (розумових, емоційних, вольових, психомоторних); при цьому хворий не в змозі ясно зрозуміти несумісність своїх протиріч, особливо розумових. Схізіс і створює у психіатра клінічне враження душевного розладу-безпорадності пацієнта. Поняття “схізіса” Блейлер використовував для назви цієї хвороби, яку ще називають “хворобою Блейлера”. Всі інші прояви, крім схізіса, в шизофренії, за Блейлером, можливі залежно від форми хвороби галюцинаторні, маячні, депресивні, маніакальні, кататонічні, неврозоподібні, психопатоподібні розлади, порушення свідомості і ін. Втім, всі ці розлади також пройняті схізісом. Так, млявість-втома з'єднується з напруженістю-страхом, тяжка тужливість – з душевним підйомом, балакучістю.

Гнатишин М. Королева безумства: по той бік реальності / М. С. Гнатишин, О. О. Белов. – Вінниця : Консоль, 2009. – 288 с. : іл.



“Знаєш в чому сила сонця? Воно не боїться зазирнути в Пітьму.”

Анхель де Куатьє “Щоденник божевільного”



Книга присвячена одній із основних проблем сучасної психіатрії – проблемі шизофренії.

Використовуючи багатий фактичний матеріал, автори в популярній формі висвітлюють історію вчення про шизофренію, особливості перебігу, сучасні погляди на причини, механізми та методи лікування цього захворювання. Монографія знайомить читача зі складним і суперечливим світом хворих на шизофренію, дозволяючи зазирнути в нього «зсередини», очима пацієнта. Вона також дає уявлення про світобачення й переживання хворих, допомагаючи зрозуміти особливості людини, яка страждає на шизофренію.

Книга спрямована на подолання стигматизації, вона наближує масового читача до розуміння унікального внутрішнього світу хворих на шизофренію, сприяє поліпшенню їхньої соціальної адаптації.

Видання адресоване лікарям, психологам, медичним працівникам, соціальним працівникам, а також усім, хто цікавиться внутрішнім світом людини.

ЗМІСТ

I. Передмова.....	7
II. Королева безумства.....	11
III. У ширсті королеви безумства.....	15
IV. Історія перша. Щоденник пацієнта.....	28
V. З тітани стелі.....	78
VI. Історія друга. Ігри розуму.....	102
VII. Музи й демони.....	174
VIII. Історія третя. Поражена птахо.....	206
IX. У лабіринтах тьмиць і загадок.....	226
X. Історія четверта. У пошуках істини.....	232
XI. Біла вишка тьмиць.....	257
XII. Історія п'ята. Тьмиць підземелля королеви безумства.....	268
XIII. У пошуках вилочу.....	277
XIV. Післямова.....	287

Гнатишин М. С. Ворота в царство тіней: світ очима пацієнтів психіатричної лікарні
/ М. С. Гнатишин, О. О. Белов. – Вінниця : Консоль, 2015. – 192 с. : іл.



Ця книга незвичайна. Вона складається з двох частин. Перша частина — оповіді людей, хворих на психічні розлади, доповнені їхніми коментарями і поясненнями.

Ці люди постійно живуть по той бік реальності. Їхньою домівкою на довгі роки стала психіатрична лікарня. Вони майже повністю ізольовані від зовнішнього світу – ізольовані, насамперед, своєю хворобою, яка робить їх відлюдними і самотніми. Але це не означає, що вони живуть у порожнечі. У кожного з них є свій світ – такий же великий і яскравий, як наш, але зовсім не схожий на нього. Хвороба відчиняє ворота у підсвідоме, і у життя цих дивних людей вільно входять древні, архетипічні образи, генетична пам'ять, невідомі і недоступні нам переживання і турботи.

Друга частина книги є своєрідним посібником для психічно хворих та їх родичів, що навчає, як жити з шизофренією, популярно розповідає про сучасні методи лікування психічних захворювань, допомагає вирішити проблеми, з якими щодня стикаються хворі, їх рідні та близькі.

Книга буде корисною всім, хто прагне дізнатися і зрозуміти, як і чим живуть люди, уражені психічними захворюваннями. Відомості, що містяться у ній, стануть у нагоді лікарям-психіатрам, психотерапевтам, психологам, сімейним лікарям, соціальним працівникам, середньому та молодшому медичному персоналу, що обслуговує психічно хворих людей.

ЗМІСТ

Передмова.....	7
ЧАСТИНА ПЕРША	
КІМНАТА З ВОРОТАМИ ДО РАЮ.....	11
Вступ.....	11
Ворота в царство тіней.....	18
Потоки паралельного світу.....	19
Подорож у блакитний паралельний світ.....	31
Смерть-пацієнт паралельної реальності та шизофренія.....	31
Замість смерті було світло.....	42
Віска.....	45
Білий мар.....	49
Психічно хворих не осуджують.....	51
Повернення відчуттів.....	55
Янголи і черт.....	57
Слухати голоси – це слухати смерть.....	59
Живий труп.....	62
Сигналізація.....	65
Місто мертвах.....	73
Планета Земля в майбутньому.....	79
Котів паралельного світу.....	82
ЧАСТИНА ДРУГА	
ПОВЕРНЕННЯ ДО РЕАЛЬНОСТІ	85
Що з тобою відбувається?.....	85
Починає лікарівати. Провісники.....	94
Чому це відбувається?.....	104
Розкриття експерименту. Маніфестація.....	115
Період адаптації. Подальша орієнтація.....	174
Крок до реальності.....	177

Гнатишин М. С. Шизофренія : посібник / М. С. Гнатишин ; Вінниц. нац. мед. ун-т ім. М. І. Пирогова, каф. психіатрії, заг. та мед. психології. – Вінниця : Консоль, 2007. – 80 с.



ЗМІСТ

Вступ.	- 4
Історія.	- 5
Епідеміологія.	- 6
Етіологія.	- 7
Гіпотези виникнення шизофренії.	- 8
Неврологічні відхилення.	- 16
Соматичні типи і соматичні зміни при шизофренії.	- 18
Психологічні тести.	- 19
Преморбідні симптоми.	- 20
Клінічна характеристика шизофренії.	- 20
Психічний статус у хворих на шизофренію.	- 24
Поведінка хворих на шизофренію.	- 30
Перебіг хвороби.	- 34
Три фази розвитку шизофренічного процесу.	- 41
Типи ремісій.	- 43
Парафренії.	- 43
Диференційна діагностика.	- 45
Прогноз.	- 48
Профілактика захворювання.	- 49
Лікування хворих на шизофренію.	- 50
Правила, про які потрібно пам'ятати.	- 64
Екстрапірамідні розлади.	- 65
Написання історії хвороби хворого на шизофренію.	- 67
Список літератури.	- 78

**“Ти ніколи не дізнаєшся,
коли почнеться ТВОЯ шизофренія.”**
Ірвін Велш “Екстазі”

Ця книга призначена для психіатрів, студентів медичних навчальних закладів, лікарів загальної практики та лікарів швидкої допомоги. У ній викладені різні уявлення й гіпотези про сутність хвороби та її причини. Детально описується клініка і психопатологія, початкові прояви психозу та диференційна діагностика. На підставі емпіричного досвіду, набутого під час роботи з великою кількістю хворих на шизофренію, урахування даних їх ретельного клінічного обстеження, а не на підставі яких-небудь гіпотез про походження душевних захворювань описані схеми застосовування лікарських препаратів за різних форм шизофренії.

Так чи інакше, успішне лікування залежить від правильного вибору ліків і способу їх введення, а також від визначення їхньої дози, що дає кращий терапевтичний ефект і зменшує інтоксикацію. Опис побічних дій ліків починається із найбільш загальних і виражених, не перераховуючи всі побічні дії, що коли-небудь трапляються, щоб не підсилити непотрібні побоювання.

Посилання на використані інтернет–ресурси

1 слайд: ілюстрація з сайту <http://vsetak.com/Maskirovannaya-depressiya.phtm>

2 слайд: цитата з сайту <http://knijky.ru/books/sivilla>

3 слайд:

- фото з сайту <http://www.vnmu.edu.ua/ajax/department/51/teacher/2829> ;
- фото з сайту <http://www.vnmu.edu.ua/ajax/department/51/teacher/2839> ;
- Прямий ефір з Гнатишиним М. С. на ВДТ у програмі “Лінія здоров'я”, тема: Тілесна терапія від 05.12.2015
<https://www.youtube.com/watch?v=mXCAIVKA5Jg> ;

4 слайд:

- репродукція картини Пітера Брейгеля “Тріумф Смерті” з сайту <http://opisanie-kartin.com/opisanie-kartiny-pitera-brejgelya-triumf-smerti/>;
- репродукція картини Річарда Дада “Майстерний замах казкового лісоруба” з сайту <http://www.liveinternet.ru/users/veilchen/post126695185>;
- репродукція картини Пітера Брейгеля “Безумна Грета” з сайту <http://opisanie-kartin.com/opisanie-kartiny-pitera-brejgelya-bezumnaya-greta/>;
- цитата з сайту <http://clincentr.com.ua/#stress-disorder> ;

5 слайд:

- цитата з сайту <http://etextread.ru/Book/Read/57970> ;
- зображення з сайту <http://www.chitalnya.ru/upload2/450/76411637943238.jpg>;

6 слайд:

- цитата з сайту http://www.wisdoms.ru/pavt/p245_1.html;
- зображення з сайту <https://i2.wp.com/cdn3.elblogdelasalud.info/wp-content/uploads/2014/08/Trastorno-de-estres-postraumatico-686x457.jpg?fit=450%2C300>;

7 слайд:

- фото з сайту <http://psihoanalitik.net/library/personalities/20120/>;
- цитата з сайту <http://we.zao.com.ua/shho-take-hvoroba-blejlera/>;

8 слайд: зображення з сайту http://my-life.ua/uploads/blog/redactor/mini_d91f436867292a2c0fc47904f8cab8a2.jpg;