

Суцільний суп та бак для сміття

Медицина може розповісти нам про хід та важливі аспекти зцілення, страждань та вмирання стільки ж, скільки й хімічний аналіз — про естетичну цінність фарфорового виробу.

ІВАН ІЛЛІЧ «Межі медицини»

Ще чотири роки тому я розумів розлад дефіциту уваги приблизно так само, як середньостатистичний північноамериканський лікар, тобто майже ніяк. Мені вдалося дізнатися про це більше завдяки одному з тих випадків у житті, які не є випадковими. Моя знайома, отримавши цей діагноз, запросила мене послухати її історію. Вона подумала, а скоріше, відчула внутрішнім чуттям, що мене це має зацікавити. Після бесіди з нею я, оглядач медичної колонки в журналі *The Globe and Mail*, вирішив написати про цей незвичайний розлад. Запланована колонка стала першою в серії з чотирьох статей.

Ще більше мене зачепило те, що несподівано для себе я зрозумів: усе моє життя я був занурений у це аж по самі вуха. Це розуміння можна назвати прозрінням, Благою звісткою про РДУ, яка супроводжується піднесенням, ентузіазмом та надією. Мені здалося, що я нарешті натрапив на ці темні щілини в моєму мозку, через які у всіх напрямках безконтрольно прориваються хаос, невпорядковані гарячкові думки, плани, емоції та наміри. Я відчув, що тепер знаю, чого саме мені завжди бракувало для психологічної цілісності: єдності, возз'єднання та примирення безладно розкиданих фрагментів мого розуму.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Ніколи не маючи спокою, розум людини з РДУ пурхає, ніби божевільна пташка, яка сновигає тут і там, але ніде не затримується настільки довго, щоби збудувати оселю. Британський психіатр Р. Д. Лейнг десь написав, що люди бояться трьох речей: смерті, інших людей та власного розуму. Наляканий власним розумом, я завжди боявся хоч на мить залишитись із ним наодинці. Коли мені доводилося хоча б хвилину чекати в черзі до банківського віконця або біля каси супермаркету, у моїй кишені завжди мала бути книжка, ніби аптечка першої допомоги. Я завжди кидав моєму розуму кістки чи недоїдки, підгодовуючи його, ніби злобливого лютого звіра, який вмить зжере мене, якщо не жуватиме якусь поживу. Я жив так усе моє життя, і не знав іншого способу.

Шок від упізнання себе, який переживають багато дорослих із РДУ, викликає одночасно й піднесення, і біль. Це впізнання вперше пояснює моменти приниження та невдач, нереалізовані плани, невиконані обіцянки, пориви шаленого ентузіазму, що поглинули самі себе у власному божевільному танці, залишивши бурю емоцій, неймовірний гармидер та хаос у діях, мозку, машині, кімнаті, на столі.

РДУ, здавалося, пояснював мої поведінкові стратегії, процеси мислення, дитячі емоційні реакції, мій трудоголізм та схильність до інших видів залежностей, раптові вибухи агресії та повної ірраціональності, моїх Джекіла і Хайда в стосунках із дітьми та проблеми в шлюбі. І також мій гумор, який під іншим кутом виглядає зовсім інакше, і може викликати як сміх, так і оторопіння, і мої жарти, які повертаються назад до мене, як кажуть угорці, «ніби об стіну горохом». Це також пояснює мій нахил врзатися у двірні отвори, битися головою об полиці, випускати речі з рук та натикатися на людей, перш ніж я їх помічаю. Перестала бути таємницею моя нездатність знаходити вказану дорогу й навіть запам'ятовувати її, а також мій ступор перед аркушем інструкції, яка пояснює, як користуватися найпростішим із приладів. Понад усе, це визнання виявило причину мого довічного відчуття, що я не реалізуюю всього свого потенціалу в сенсі самовизначення, самовираження — це відчуття багатьох дорослих із РДУ, яке говорить їм, що вони мають таланти, або прозріння, або якісь невизначені позитивні якості, з якими вони могли б знайти зв'язок, якби не РДУ. «Важко бути жовтиною мозку, прив'язаною в мене за спиною», — часто жартував я раніше. І це був не жарт. Саме так я й робив багато речей.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Мій шлях до діагнозу був схожий на шлях багатьох дорослих людей із РДУ. Я майже випадково дізнався про цей розлад, почав досліджувати його та шукати професійне підтвердження того, що мої здогадки щодо себе були правильними. Настільки мало лікарів та психологів знають про розлад дефіциту уваги, що люди, шукаючи компетентної допомоги, вимушені самостійно досліджувати його та ставати самоспеціалістами. Мені пощастило. Я був терапевтом, і тому міг подолати лабіринти медичних теорій та знайти найкращі джерела допомоги. Через кілька тижнів після публікації моїх статей про РДУ я зустрів чудову дитячу психіатриню, яка також консулює дорослих із РДУ, й отримав її допомогу. Вона підтвердила мій самостійно встановлений діагноз і почала лікування, спочатку виписавши риталін. Окрім того, вона розпитала мене про деякі мої життєві рішення, які могли посилити мою схильність до РДУ.

Як це буває в багатьох дорослих людей із РДУ, моє життя було схоже на жонглювання зі старого шоу Еда Саллівана: чоловік крутить тарілки, кожна з яких стоїть на жердині. Він додає все нові й нові жердини з тарілками та шалено бігає між ними туди й сюди, оскільки кожна жердина, втрачаючи рівновагу, загрожує впасти й розбити тарілку. Він може триматися лише до того часу, поки жердини не почнуть хитатися, а тарілки розбиватися, або поки не впаде він сам. Треба чогось позбутися. Але для людини з РДУ відмовитися від чогось є проблемою. На відміну від жонглера, він не може зупинити свій виступ.

Із нетерплячістю та браком критичного мислення, що також є наслідком РДУ, я почав призначати сам собі ліки ще навіть до офіційного діагнозу. Для РДУ типове відчуття невідкладності, відчайдушне прагнення негайно мати усе, що зараз бажаєш: предмет, діяльність або стосунки. І є дещо інше, що дуже влучно висловила жінка, яка прийшла до мене через кілька місяців. «Добре було б відпочити від себе хоч на хвилинку», — описала вона відчуття, яке я повністю розумів. Дуже хочеться дітися кудись від виснажливості власного розуму, що весь час метушиться, колотиться, крутиться. У той самий день, коли я вперше почув про свій розлад дефіциту уваги, я прийняв риталін у дозі, вищій за рекомендовану. Через кілька хвилин я пережив ейфорію та повну присутність, відчув себе сповненим прозріння та любові. Дружина одразу відчувала, що я якийсь дивний. Перше, що вона сказала: «Ти ніби під кайфом».

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Я не був необізнаним підлітком, коли призначив собі риталін. Мені було за п'ятдесят років, і я був успішним і шанованим сімейним лікарем, оглядачем медичної колонки, яку поважають за продуманість та обґрунтованість. Як практикуючий лікар, я завжди намагаюсь уникнути фармакологічних препаратів, якщо немає абсолютної необхідності, і, зрозуміло, я ніколи не рекомендував самолікування. Такий різкий дисбаланс між інтелектуальним усвідомленням з одного боку та відсутністю емоційного й поведінкового самоконтролю з іншого характеризує людей із розладом дефіциту уваги.

Незважаючи на такий імпульсивний крок, я все ж сподівався, що є світло в кінці тунелю. Проблема була зрозумілою, рішення — елегантно простим: деякі частини мого мозку здебільшого знаходилися в сплячому стані; усе, що потрібно — це розбудити їх від сну. Тоді ці «хороші» частини мозку — спокійні, розумні, зрілі, пильні — візьмуть контроль на себе. Але це не спрацювало. Здавалося, нічого в моєму житті не змінилося. Я дещо зрозумів, але добре залишилося добрим, а погане — поганим. Риталін скоро спричинив у мене депресію. Декседрин, який мені прописали далі, зробив мене ще тривожнішим і ще завзятішим трудоголіком.

З того часу, як я сам поставив собі діагноз, я бачив сотні дорослих і дітей із розладом дефіциту уваги. Тепер я вважаю, що роль терапевтів і прописуваних ними медикаментів у лікуванні РДУ стала однобоко перебільшеною. Те, що починалося як проблема суспільства й розвитку особистості, почали майже виключно вважати медичною хворобою. Навіть якщо в багатьох випадках препарати дійсно допомагають, зцілення РДУ — це не одужання від певної хвороби. Це процес відновлення цілісності — саме таким, виявляється, і є походження слова «зцілення».

Без сумніву, у цьому розладі є порушення нейрофізіології. Однак, із цього не випливає, що можна пояснити всі проблеми мозку з РДУ, просто посилаючись на порушення біологічного балансу нейрохімічних речовин та коротке замикання неврологічних мереж. Якщо ми хочемо зрозуміти глибоке значення процесів, які проявляються в переплутаних нервових сигналах, проблемній поведінці та психологічному хаосу, нам потрібен пацієнт та співчутлива увага до нього.

Трое моїх дітей теж мають розлад дефіциту уваги, і цей діагноз поставили після обстеження лікарі клініки при лікарні, а не я. Один із них приймав ліки, і користь була очевидною, але зараз

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ніхто з них нічого не приймає. Вас може здивувати те, що я, маючи таку сімейну історію, на відміну від багатьох людей, усе ж не вірю в суто генетичне походження РДУ. Я вважаю його не чітко визначеним успадкованим захворюванням, а психологічним наслідком життя в певному оточенні, певній культурі. У багатьох випадках це в будь-якому віці можна перерости. Першим кроком потрібно відкинути цей шаблон хвороби разом з ідеєю, що фармакологічні ліки можуть дати щось більше, ніж часткову, тимчасову допомогу.

Останнім часом навколо РДУ виникла якась містична аура, але попри думку багатьох людей, це далеко не нове явище. У тій чи іншій формі він діагностується в Північній Америці ще з 1902 року; сучасне фармакологічне лікування за допомогою психостимуляторів почалося понад шістдесят років тому. Назва й точний опис цього розладу кілька разів змінювались. Сучасне визначення надає четверта редакція *Diagnostic and Statistical Manual* — священна книга та енциклопедія Американської психіатричної асоціації. *DSM IV* визначає РДУ за його зовнішніми ознаками, а не емоційним значенням у житті окремих особистостей. Вона помилово називає ці зовнішні прояви «симптомами», хоча в медичній мові цим словом позначають власні відчуття пацієнта, які він переживає. Зовнішні прояви, якими б гострими вони не були, називаються «ознаками». Головний біль — це симптом. Звук у груднині, який лікар чує через стетоскоп — це ознака. Кашель — і симптом, і ознака. *DSM* говорить мовою ознак, оскільки філософія сучасної медицини не розуміє мови серця. Як сказав психіатр Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі Деніел Сігел: «*DSM* розглядає категорії, а не біль».

РДУ тісно пов'язаний із болем, який переживав кожен дорослий і кожна дитина, які приходили до мене по допомогу. Глибокий емоційний біль, який вони несуть у собі, виражається в погляді вниз або вбік, швидкому переривчастому мовленні, напруженій позі, постукуванні ногами, метушні рук та в нервовому самокритичному гуморі. «У моєму житті болить кожна складова», — сказав мені тридцятисемирічний чоловік під час другого візиту до мого кабінету. Люди дивуються, коли після короткої розмови я, здається, можу відчувати їхній біль і розуміти їхні переплутані, конфліктні емоції. «Я говорю про себе самого», — кажу я їм.

Інколи я хотів, щоби спеціалісти та медіаексперти, які заперечують

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

із кількома дорослими людьми із сильними проявами цього розладу, які приходили до мене по допомогу. Ці чоловіки та жінки тридцяти, сорока та п'ятдесяти років не були здатні довго займатися однією справою чи професією. Їм було важко почати серйозні близькі стосунки, а ще важче продовжувати їх досить довгий час. Деякі з них не могли навіть прочитати цікаву книжку від початку до кінця або досидіти до кінця фільму. Їхній настрій коливався від апатії та пригніченості до екзальтованого збудження. Вони не могли розвинути свої творчі здібності, якими були обдаровані. Ця нездатність, яку вони вважали своєю провинною, пригнічувала їх і позбавляла надії. Вони мали вкрай низьку самооцінку. Більшість із них була впевнена, що ці проблеми є результатом якоїсь глибокої непоправної вади їхньої особистості.

Я хотів би, щоб усі Хоми невіруючі прочитали та обдумали автобіографічні нотатки, які дав мені п'ятдесятирічний безробітний самотній чоловік на ім'я Джон. З його дозволу я публікую їх саме так, як вони написані:

Мав Роботи працював Робив якомога Краще я ніколи не міг задовольнитися. коли люди Говорять зі мною вони питають чи я Слухаю чи мені Нудно. Показати емоції або дрейфую або коли я маю Щось робити не можу це закінчити або починаю Щось і потім починаю Щось інше. коли я іноді майже завжди чекаю до Останньої хвилини Робити щось. Почуття тривоги що маю робити те чи інше, відчуваю напругу. Здається що мої думки блукають, я блукаю у фантазіях. завжди все не на місці. все шукаю, не пам'ятаю, де залишив. «забудькувате» плутане, змішане мислення. гніваюсь без причини люди питають що трапилось я кажу нічого. Здається не можу второпати що вони хочуть від мене не розумію. Коли був дитиною. не міг сидіти крутився. У щоденнику завжди було щось типу неухважний, не сидить спокійно потрібно було більше часу щоби зрозуміти або запам'ятати. Завжди були проблеми саджали напроти класу або позаду класу або в кабінеті директора (зв'язаний) був прив'язаний до стільця. завжди ходив на консультації. Вчителі завжди казали сиди тихо будь уважний. Посилали сидіти в коридорі мій батько завжди казав мені сидіти спокійно який я ледар нікчема моїй кімнаті. завжди кричав на мене.

Усно Джон говорить набагато ясніше, але не менш гірко. «Мій тато, — каже він, — завжди тикав мене носом у те, що я мав би

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

бути лікарем або адвокатом або кимось ще, я ні на що не здатен. Після того, як мої батьки розлучилися, єдине, коли вони спілкувалися — це коли мама телефонувала татові, щоби сказати “дай йому прочухана”.. Минулого тижня я бачив відео, — додає він. — Його назва відображає те, як я почуваюся: “Я до смерті втомився бути до смерті втомленим”».

Пацієнти дуже яскраво описують свої почуття, іноді навіть поетично. «Ех, — каже, махнувши рукою, сорокасемирічний чоловік із гіркою і водночас пустотливою посмішкою, — моє життя — це суцільний суп та бак для сміття». Я не можу сказати, що точно означає цей вислів. Як і поезія, він передає сенс через почуття та словесні асоціації, які викликає. «Потрапити в суп». «Туман густий, як суп». «Гарячі супи: їдальня для бідних». «Поводитись із кимось як зі сміттям». «Почуваюсь, як мішок сміття». Образи злиднів, самотності та безладдя, відтворені з відтінком гумору. Цей дивно суперечливий, дисонуючий образ говорить про збентежену душу, яка вважає реальність важкою та жорстокою — такою жорстокою, що для того, щоби розділити на частини біль, який вона спричиняє, довелося розколоти розум.