

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	8
Мини-FAQ	10
Полезные ресурсы.....	12
«Жизнь с биполярным расстройством — это ежедневная борьба за выживание», — Павел Лотвин, руководитель Клубного дома «Открытая душа» в Минске	15
«Психиатрия в Беларуси остается советской».....	20
«Священник призывал изгнать из меня бесов»	24
Ежедневная борьба за выживание	26
«Мне казалось, что я Иисус-суперзвезда», — Саша Скочиленко, художница и музыкантша	29
Коммуналка на Гаванской.....	31
Рисование против музыки.....	34
Как я проснулась знаменитой	35
«Я смотрела в зеркало и не узнавала своего лица»	38
Опыт лечения: удачный и неудачный одновременно	41
Самая суровая стигма была дома и в больнице	44

Как ужиться двум людям с хронической депрессией	47
«В мании я была бесстрашной и бесстыдной», — Елена Рыдкина, секс-просветительница	53
Норильск — Москва — Лос-Анджелес.....	55
Sexprosvet18+	58
Секс и мания	60
Беспокойный ум и паника.....	64
Найти свой путь к равновесию.....	68
Когда мечты сбываются.....	73
«Чтобы стать бизнесменом в России, нужно быть ненормальным», — Александр Донской, шоумен и предприниматель.....	77
Книга помощи самому себе.....	80
От избирательной кампании до тюрьмы.....	84
Оттолкнуться от дна	88
У нас даже принято быть депрессивным.....	91
Бизнес и безумие	94
«Я могу производить впечатление очень функционального человека, но это иллюзия», — Саша Старость, психоактивистка.....	97
«Психоактивно»	99
«Милость к падшим».....	101
Безумен и горжусь этим	103

Психпросвет.....	106
Я с четырех лет была странным ребенком.....	109
Психоз.....	113
Золотой век российской психиатрии.....	115
Мне нравится себя испытывать.....	117
«Я десять раз начинал жизнь заново», — Стас Толстокоров, предприниматель и руководитель общественной организации «БАРВИНОК» в Киеве.....	121
Шубообразная шизофрения.....	123
Недобровольные госпитализации.....	126
Бизнес.....	127
Проблемы в семье.....	129
«За тридцать лет система почти не изменилась».....	130
Как оставаться в форме.....	134
Стигма: внешняя и внутренняя.....	135
«БАРВИНОК».....	136
«Но я такой, как есть, а именно — чудака», — Николай Курбатов, режиссер монтажа и поэт.....	141
Одиннадцать миллионов просмотров.....	143
Моя «Википедия».....	146
Как попасть в «Книгу рекордов».....	147
«Я родился слабым и депрессивным».....	148

«За день могу написать триста статей».....	150
«Темнота всегда отступает», — Алиса Черникова, литературный редактор.....	155
Мои 200 книг	157
Рекомендации от Алисы	159
Шесть лет депрессии.....	161
Алисовое варенье.....	165
Как пережить провал.....	167
Меня спасает дружба	171