

# 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
<b>«В мании я была бесстрашной и бесстыдной», — Елена Рыдкина, секс-просветительница .....</b>	<b>53</b>
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
<b>«Чтобы стать бизнесменом в России, нужно быть ненормальным», — Александр Донской, шоумен и предприниматель.....</b>	<b>77</b>
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
<b>«Я могу производить впечатление очень функционального человека, но это иллюзия», — Саша Старость, психоактивистка.....</b>	<b>97</b>
«Психоделически» .....	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 .....	
Шубообразная шизофрения .....	123
Недобровольные госпитализации.....	126
Бизнес.....	127
Проблемы в семье.....	129
«За тридцать лет система почти не изменилась» .....	
Как оставаться в форме .....	130
Стигма: внешняя и внутренняя.....	134
«БАРвинОК» .....	135
	136
 «Но я такой, как есть, а именно — чудак», — Николай Курбатов, режиссер монтажа и поэт .....	
Одиннадцать миллионов просмотров.....	141
Моя «Википедия» .....	143
Как попасть в «Книгу рекордов».....	146
«Я родился слабым и депрессивным».....	147
	148

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