

Дмитрий Гамм

Записки из психиатрической больницы

Autofiction:

**How I ended up
in a place of
alienation,
a psychthatic
Hospital**

Дмитрий Гамм

**Записки из
психиатрической больницы**

«Автор»

2026

Гамм Д. Я.

Записки из психиатрической больницы / Д. Я. Гамм — «Автор»,
2026

Автофикшен о том, как я попал в место отчуждения, в психиатрическую
больницу

Дмитрий Гамм

Записки из психиатрической больницы

ЗАПИСКИ ИЗ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ

I

Начну с того, как я вообще здесь оказался. Во всём виновата осень. Я приехал из Тюменской области, где живут родители, из отпуска в Питер. Меня страшно заколебали соседи-киргизы, которые живут через стенку. Уж я не знаю, почему именно они стали для меня таким триггером. Весь день я находился в сильной тревоге, ничего не хотелось есть, не помогал даже спортзал. Был только один для меня маяк спасения: я знал, что наступит ночь, и в квартире будет тишина. Я смогу спокойно спать. Но даже этот якорь спасения для меня рухнул. Одной ночью я проснулся в 6 утра от шума за стеной. Оказалось, что заболела соседка-киргизка, и к ней приезжала скорая. Так я после этого и не смог заснуть, и сразу пошёл в спортзал делать зарядку. Это было лишнее. В следующую ночь я снова проснулся в 6 утра, уже ни от какого шума, просто сам по себе. И так же не смог заснуть. Ещё в следующую ночь я проснулся уже в 4 часа и просто пялился в потолок. Ещё в следующую ночь я проснулся в 2 часа. Так ко мне в гости пришла бессонница.

За те ночи, пока я не спал, я узнал всё про психиатрическую помощь. Чаще всего для такой помощи, чтобы она была бесплатная, нужна регистрация в Питере, которой у меня нет — ни временной, ни постоянной. Хозяйка квартиры регистрацию делать отказалась. Я спросил у начальницы на работе, она сказала, что может только сделать регистрацию в Кудрово, где у неё дом. Можно было заняться этим вопросом, но мне нужна была помощь здесь и сейчас.

Также за длинные ночи бессонницы я узнал, что терапевт в поликлинике может выписать атаракс, который, как мне казалось тогда, мне когда-то выписывали, и он мне помогал заснуть ночью (позже я вспомнил, что это был тералиджен). Одной из таких ночей я пошёл в аптеку и купил снотворное за две тысячи. Самые глупо потраченные две тысячи в моей жизни. Снотворное мне совершенно не помогло. Я так же лежал и пялился в потолок.

Поэтому однажды утром я пошёл в поликлинику по месту жительства и зарегистрировался там, как пациент. Я сразу пошёл к терапевту, и она выписала мне рецепт на снотворное, на этот раз оно действительно работало, хотя стоило в 10 раз дешевле. Но я знал, что это костыли, на которых далеко не уйдёшь. Тревога продолжалась, аппетита не было, а таблетки кончались. К тому же, как я прочитал, эти таблетки вызывают привыкание, и много пить их опасно.

Надо сказать, что тревога эта была не на пустом месте. У меня в Питере вообще не было друзей, компании, в которой я мог бы себя проявлять. Подруга, с которой я дружил с консерваторских времён, уехала учиться в Армению. Брат уехал в Екатеринбург. Родители меня тоже звали хотя бы в Екатеринбург (поближе к дому). И я разрывался в поисках общения, дружбы и любви. Я записался в книжный клуб, ходил в молодёжный центр, где играли в теннис, но тут психиатрическая больница ворвалась в мою жизнь.

В поликлинике я сдал анализы, снова ходил к терапевту, и там мне сказали, что физически я совершенно здоров, и что нужно обращаться за психиатрической помощью. Я ходил в ПНД по месту жительства, записался к врачу. Снова начал пить антидепрессанты, которые я уже забросил месяца два или три назад (в любом случае даже до того, как я бросил, дозировка была мизерная). Думал, что они мне помогут. Но они мне чуть-чуть помогли от тревоги, а спать мне без снотворного также было невозможно. Даже с этим сильным снотворным я всё время ночью просыпался, сон был прерывистым и некачественным.

Тогда я пошёл в назначенное время в ПНД, вставать там на учёт. Там они мне сказали, что без регистрации они меня не смогут поставить на учёт (хотя до этого, когда приходил в регистратуру, я понял, что они смогут). И начали меня убеждать, что нужно лечь в больницу и полечиться там недельку. Тогда уже мне показалось крайне сомнительным, что можно так быстро выйти из психушки. В любом случае врачи описали слишком радужно то, что оказалось потом для меня сущим адом.

Под влиянием врачей я согласился. Я ещё не знал, на что именно я согласился. На то, что потом я буду скучать по моим киргизам в квартире. Ко мне вызвали скорую, внесли мои данные куда-то в компьютер, дали подписать какие-то бумажки. Зачем только я их подписывал? Приехала скорая, подошёл выпивающего вида мужчина и спросил, согласен ли я у них полечиться. Я сказал, что да. Меня посадили в машину и повезли.

Я же не знал, что у меня заберут телефон! Я вообще ничего не знал! Единственное, что я удосужился сделать — это написать маме в телеграме, что еду в психбольницу, и там меня положат. А также написать хозяйке квартиры, что я не смогу сегодня заплатить ей наличными за комнату, а только переводом.

Как рассказывал Олег Евгеньевич, его несколько раз ложили в психбольницу в Норильске. Сын вызывал скорую по настоянию мамы (мамы Олега, как я понял). Олег добровольно соглашался ехать, там его полностью раздевали, клали на сетку и мыли из шланга холодной водой. Я спрашивал Олега:

— За что с вами так сын обращался?

— Да это не сын, — отвечал Олег, — это всё мама. Она хотела, чтобы мне сделали выплату по инвалидности.

Кто такой Олег Евгеньевич? О, это я сильно забежал вперёд. Скажу только, что завтра мы с Олегом идём в чебуречную.

Со мной, слава богу, ничего такого не было. Но всё-таки пришлось пройти через определённую процедуру унижения. Всем, кто идёт в психбольницу, нужно забыть про стыд. Меня долго везли по городу. Потом подвезли к какому-то зданию, дали подписать снова какие-то бумаги, потом уже другой медбрат повёз меня на той же машине к другому зданию, где мне сказали отдать все свои вещи. Эти вещи я не увижу две недели. Даже телефон.

Потом мне сказали полностью раздеться. Три дяденьки тщательно осматривали меня голого, нет ли у меня порезов, не колотся ли я, и прочее. Потом все мои вещи забрали, а выдали больничный халат. Я его надел. Потом мне сделали "маникюр": большой мужчина с брезгливым видом обрезал очень криво мои ногти.

И привезли в 21-ое отделение 3-ей психиатрической больницы. Где-то внутри в это время кричали:

— Поступление!

Меня встретили очень добрые медбратья. Через какое-то время вызвали к врачу. Она была совсем не похожа на добрых врачей из дневного стационара, где я лечился до этого. Она как будто сильно торопилась, всё время газлайтила меня одновременно с двух сторон: что я невменяемый, и что на самом деле я совершенно здоров, и мне не на что жаловаться.

— Где вы находитесь? — спрашивала она.

— В психдиспансере, — отвечал я.

— Нет, — отрезала она.

Я догадался, что нужно сказать: "Я в психиатрической больнице". Когда я говорил, что у меня болел живот от тревоги, она говорила:

— А вы обратились к гастроэнтерологу?

— Нет, — ответил я.

— А почему?

Я уже не помню, как я её убеждал, что это тревога. Потом дошли до самого главного и самого краеугольного: мысли о суициде. Я сказал, что они меня посещают. Она спросила, в каком виде. Я ответил:

- Ну, зачем вообще жить, и всё такое.
- Ещё что-нибудь?
- Ну, я думал о средстве, как это сделать.
- Что-нибудь придумали?
- Нет, ничего не придумал.

Я, конечно, преувеличил. Серьёзно у меня мыслей о суициде никогда не было. Но это был рефлекс. Я не знал, как обратить на себя внимание и как крикнуть о том, что мне нужна помощь. Эти слова о мыслях стоили мне двух недель заключения в психбольнице.

Через час я уже пожалел, что это сделал, и очень хотел обратно домой, но домой меня уже не пускали.

Врач сказала, что отменяет все антидепрессанты и все таблетки и вообще хочет просто понаблюдать за мной без препаратов. Меня отвели в палату номер один и показали мне на койку: в дальнем углу. Это была огромная палата, где было около 15 коек, и везде лежали люди. Когда я зашёл, большинство ещё спало, и медсёстры пытались их разбудить. Я, конечно, сразу подумал, что их накачали каким-нибудь страшным ГАЛОПЕРИДОЛОМ, и теперь они все спят круглыми днями. Честно говоря, я бы сейчас не отказался поспать. Но меня трясла тревога. Я подошёл к медбрату и спросил его:

- Если я захочу домой, мне можно будет уйти отсюда?

Добрый медбрат с видом, как будто это был самый обыкновенный вопрос, ответил:

— Это к врачам. Побудьте хотя бы до завтра, а там посмотрим. А сейчас идите в палату. Вы сейчас под надзором, и вам вообще нельзя оттуда выходить.

Нет, вообще-то он ещё предложил свою помощь и сказал, что в больнице есть библиотека, и можно читать книги. А также есть телевизор, который смотрят в свободное время.

— Правда, вам этого всего сейчас нельзя, потому что вы находитесь под надзором. Пойдёмте, я вам покажу библиотеку, телевизор, а потом идите в палату.

Ещё он мне показал туалет. Оказывается, он никогда не закрывался на ключ изнутри. Нужно было ходить в туалет в присутствии других людей. Для меня это было сущим адом. Я вообще не могу ходить в туалет, зная, что кто-то рядом. Я никогда не могу расслабиться. Поэтому в первый день я практически довёл себя до такого состояния, что было просто невозможно, и одновременно я не мог расслабиться. Я всё время вставал и садился, вставал и садился на унитаз. И я знал, что я был такой не один.

Именно поэтому я хотел уйти домой, но меня не отпускали. Я поставил себе цель: выйти из этого гиблого места как можно скорее. Сделать себе прописку, найти платную клинику, любое, только бы не лежать здесь.

Я лежал на своей кровати в дальнем углу и думал об этом. Ходить в туалет, вставать и садиться, было моим единственным занятием. А между тем сходить никак не получалось. Забавная игра слов.

Но вскоре ко мне пришли и сделали укол. Как я думал, страшного ГАЛОПЕРИДОЛА. Но нет, это, скорее всего, это был обычный феназепам, который кололи большинству. От него мне просто стало спокойнее.

II

Когда меня принимала психиатр, она не просто так на меня злилась: в её сознании я был, скорее всего, военкоматчиком, который косит от армии. Я рассказал о своём случае, как меня задержали на митинге. Ведь это краеугольный камень, без которой моя биография просто не

клеится. Без этого случая не понятно, почему я не доучился в консерватории. А с этим случаем становится очень похоже, что я антивоенно настроенный гражданин, который всеми правдами и неправдами хочет не попасть в армию. Хотя военкоматы меня давно не преследуют, ей ведь этого не понять. В её сознании, в котором её отделение прикреплено министерству войны, я для неё очень похож на обычного военкоматчика, который месяц зависает в психбольнице, чтобы получить диагноз и откосить таким образом от армии.

Ах да, я совсем забыл упомянуть. Большинство в 21-ом отделении составляли именно такие военкоматчики, ведь сейчас идёт сезон призыва. И мой рассказ о психиатрической больнице был бы похож на то, как будто я просто жалею на свою жизнь. А с этими ребятами рассказ превращается в весёлый курьёз. Ведь чего только не происходило за эти две недели!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.