

«Если я в ближайшее  
время не выплусь,  
я совершенно точно  
умру.»

Из текстового сообщения моей  
сестре несколько лет назад

## Глава 1

# Моя история

Первые тревожные звоночки появились, когда мне исполнилось сорок. Поскольку я не знала, к кому обращаться и вообще воспримет ли кто-то мои симптомы всерьез, я начала искать ответы во всех мыслимых и немыслимых источниках. Вопросов было бесчисленное количество, а искать ответы оказалось очень трудно, ведь я едва ли могла четко объяснить свои ощущения даже самой себе. Куда исчезла моя энергия? Почему я больше не сплю ночами? Почему, если мне удастся заснуть, я просыпаюсь в поту?

## У меня не депрессия — мне просто нужно выспаться

Я очень четко помню этот момент. Это случилось прямо перед Рождеством — я перестала спать. И дело не в том, что я не могла заставить себя лечь или просыпалась по несколько раз за ночь. Я была просто не в состоянии ни на секунду

ду сомкнуть глаз. У вас когда-нибудь было подобное? Тогда вы должны вспомнить, что единственная ваша мысль в такие моменты — это как же сильно вы хотите спать, а невозможность уснуть вызывает панику и раздражение, что еще больше мешает расслабиться.

Я списывала бессонницу на стресс. Сами понимаете, вся эта предпраздничная суета: приготовление еды, покупка подарков, поездки к родителям и свекрам — все это вынуждает держать в голове тысячу вещей. Как я ни пыталась, мне так и не удалось справиться с этим самостоятельно, и я отправилась к врачу. Врач спросила меня, как я себя чувствую: «Может, все не так уж плохо? Может, вы просто переутомились?» Я с трудом сдержалась, чтобы не скормить ей ее же стетоскоп. Конечно, мне было плохо, просто отвратительно, знаете ли, большинство людей в состоянии бессонницы именно так себя и чувствуют. Неудачно сформулированный вопрос врача поверг меня в панику — я ощущала себя все хуже и не понимала, откуда мне ждать помощи. И я все еще не могла уснуть ночью.



Несколько дней спустя я вернулась в клинику и рыдала там от отчаяния. Тогда доктор поня-

ла, что ситуация действительно катастрофическая — либо я смогу выспаться, либо случится что-то ужасное. Как и следовало ожидать, она выписала рецепт на сильнодействующее снотворное. «Это или депрессия, или эмоциональное выгорание», — сказала она, и я кивнула, хотя не чувствовала себя ни в депрессии, ни выгоревшей. Но выбора у меня не было.

Тем же вечером я приняла одну из таблеток. Это был первый и последний раз, когда я принимала что-то подобное. У меня начались жуткие галлюцинации, вместо безмятежного сна я получила такие ощущения, что вообще стала бояться заснуть. Кошмары, которые я видела той ночью, были намного страшнее всех фильмов ужасов вместе взятых. Лужи крови и обезглавленные младенцы мерещились мне до рассвета. Когда я наконец вышла из состояния этого полусна, то была готова сдаваться в ближайшую психиатрическую лечебницу. Да, мне удалось сомкнуть глаза, но, честное слово, такие ощущения были гораздо хуже бессонницы. И я снова отправилась к своему врачу — это посещение я помню очень хорошо.

— Мне кажется, вам пора начинать принимать антидепрессанты, — сказала доктор, выслушав мой рассказ о ночи после снотворного. — Налицо все признаки депрессии.

## ИНСОМНИЯ —

медицинский термин для обозначения бессонницы.

Он означает, что вы не можете заснуть, плохо спите или слишком рано просыпаетесь.

Может быть временной или постоянной.

Откуда взялись  
эти проблемы?

Иногда я просыпалась  
от жутких кошмаров,  
в холодном поту  
и с бешеным  
сердцебиением.

— Но я не хочу принимать антидепрессанты. Я просто хочу спать, понимаете, доктор? Мне кажется, что дело не в депрессии, это что-то другое...

— Возможно, это временное явление. Продолжайте принимать снотворное, и все нормализуется.

Я вышла из клиники в состоянии, близком к отчаянию. Врач не дала ответа на вопрос, что со мной происходит и почему я чувствую себя так паршиво, — вместо этого она попыталась убедить меня, что я в депрессии, хотя я это отрицала. После визита к врачу вопросов стало еще больше.

А с вами такое бывало — выходя от врача, размышлять, а пытался ли он вообще вам помочь?

## Поиск связей и решений

После Рождества мы отправились в Испанию. Я по-прежнему паниковала, поскольку так и не могла понять, почему мое тело отказывается спать. С каждым днем паника нарастала и приносила с собой все больше усталости. Ситуация обострилась до предела.

В молодости я жила во Франции и знала, что в Южной Европе можно приобрести сильнодействующие препараты без рецепта, и это вселяло надежду. В аптеке в Андалузии фармацевт посоветовал попробовать комплексы с мелатонином — естественным гормоном сна, выработка которого в нашем теле с возрастом снижается. В Европе и Америке мелатонин продается без рецепта, но не в Швеции. Я уже принимала его несколько лет назад, когда у меня были проблемы со сном из-за смены часовых поясов, и тогда он мне помог.

Помог он и на этот раз. Благодаря мелатонину я стала спать немного лучше, но все еще не могла понять, что со мной происходит. Мой мозг все время искал ответ на вопрос, что все-таки вызвало бессонницу. Кроме того, у меня стал часто падать уровень сахара в крови, и мне приходилось постоянно устраивать перекусы, чтобы не чувствовать себя совсем ослабленной. Никогда раньше я с таким не сталкивалась. У вас когда-нибудь были проблемы с сахаром? Тогда вы должны знать, как страшно осознавать, что в любой момент вы можете буквально упасть от слабости. В таких случаях вы готовы проглотить плитку шоколада, лишь бы силы к вам вернулись.



Потом я внезапно осознала, что прошлой осенью у меня несколько раз случались панические атаки и периодически я ощущала давление в грудной клетке. Как будто все тело было напряжено и не могло расслабиться. Никогда раньше я не испытывала подобных ощущений, они были мне в новинку. Откуда взялась эта тяжесть? Я стала часто просыпаться от ночных кошмаров — жутко испуганная и с диким сердцебиением. Я чувствовала себя больной и тревожной. А с вами такое бывало?

Я отказывалась верить в версию моего врача про выгорание и депрессию, мне было нужно найти решение своих проблем, не связанное со снотворным и антидепрессантами, — если, конечно, оно вообще существовало. Раз медицина бессильна, я сама буду искать выход — или хотя бы способы облегчить свое состояние, чтобы поделиться потом с остальными, — ведь если помогло мне, может помочь и другим!

Я еще раз хочу обратить ваше внимание на то, что состояние, в котором вы находитесь сейчас, — это не болезнь, это просто этап, через который проходит большинство женщин. Одни из нас мучаются больше, другие — меньше. Трудно сказать, что появилось первым — курица или яйцо. Вы нервничаете потому, что не спите, или не спите потому, что нервничаете?

*Пауза*

В конце концов, это не имеет значения: вы не спите и нервничаете. Вам нужно серьезно отнестись к своему состоянию, а не пытаться смириться с симптомами, от которых можно сравнительно легко избавиться.

**ПЕРИМENOПАЗУЗА** — период времени перед последней менструацией, когда происходят серьезные гормональные изменения. Иногда процесс начинается в 35 лет, но у большинства женщин это происходит в возрасте 40–45 лет.

**Я открыла для себя  
способы побороть  
все мои симптомы:  
потливость, хрониче-  
скую усталость  
и бессонницу. И я  
хочу поделиться  
ими в этой книге.**