
Опять началось... Ком в горле, прилив адреналина, сердце стучит как бешеное. Я задыхаюсь, встаю с дивана, подхожу к подоконнику, пытаюсь открыть окно и вдохнуть воздух. Не выходит. Спазм. Горло превращается в натянутую струну, руки не слушаются. Сажусь на корточки, стараюсь дышать глубже. Комната расплывается, в голове стучит пульс, воздуха не хватает. «Видимо, у меня сердечный приступ», — ставлю диагноз, становиться еще хуже. Ледяные руки, испарина на лбу, тело трясет мелкой дрожью. Снова встаю и пробую открыть окно, трясу руками, пытаюсь привести себя в чувство, в глазах темнеет, я сгибаюсь пополам, опираюсь на локти и прижимаюсь лбом к холодному стеклу. Смотри на город, считай огни, раз-два-три, — чувшь, не помогает. Хочется бежать, дышать, упасть в обморок... и провалиться со стыда сквозь землю. Это точно сердечный приступ или нет? Вызывать скорую или не надо? Подожду еще чуть-чуть. А если будет слишком поздно? Дыши, дыши, дыши. Руки липкие, сердце стучит в горле, ноги как

пластилин... точно потеряю сознание. Упаду и ударюсь головой? Оглядываюсь на пол, вцепляюсь руками в подоконник. Открываю окно, жадно вдыхаю воздух. Будить родителей? Что им сказать? Что я умираю? Нет. Как же стыдно. Смотри в окно, соберись. Дышу, дышу, дышу. Какое позорище. Что скажет скорая? Опять: переутомление, не майся дурью... Переключи внимание, переключи внимание, переключи это чертово внимание!

Сажусь за компьютер.

ВВЕДЕНИЕ

Я представляю, что вы чувствуете и переживаете каждый раз, когда это состояние ломает вас и вашу привычную жизнь. И ни секунды не умаляю его значимость. Жить с паническими атаками — это как сидеть на бочке с порохом: ты совершенно не принадлежишь себе, словно кто-то другой полностью контролирует твою жизнь.

Я пишу про панические атаки не с точки зрения психолога или врача, не с высоты профессорских знаний о проблеме, а как человек, который прочувствовал это состояние каждой клеткой...

Эта книга состоит из четырех частей — настоящих историй реальных людей. Все, что вы прочтете, — это результат долгих часов и даже месяцев моих разговоров с этими людьми, которые потрясли и изменили меня. И так получилось, что я, находясь в поисках решения своей проблемы, нашла его и в них, и для них.

МАРИНА

Этот «инфаркт», который я описала в начале книги, был панической атакой, она происходила со мной не впервые. Когда я еще не знала названия этого состояния, то именовала его просто встряской. Я не умела справляться с волной страха, которая обрушивалась на меня в моменты атаки, я вызывала скорую, пугала друзей и родителей перспективой обморока, даже как-то раз пришла к соседям за валидолом...

Единственное, что хоть как-то помогало мне успокоиться, — это наличие рядом родных и близких, а также переключение внимания. Переключить внимание, когда ты вот-вот закончишься, довольно сложно, ведь в момент панической атаки кажется, что тебе конец. Но я пыталась, и в этот раз я снова постаралась вырвать себя из прединфарктных мыслей прямиком в интернет. Я включила компьютер и вышла в сеть.

В интернете ночью было комфортнее всего. Я зашла в одну из соцсетей и начала смотреть фотографии своих друзей. Потом читала шутки и смешные комментарии в другом паблике... Мне попадались какие-то картинки с дурными кошками и видео с идиотской озвучкой. Смотрела шокирующие фото звезд до и после хирургических операций, зашла на форум с обсуждением нелепых случаев из жизни... И читала, читала, читала... Мне стало лучше. Я немного успокоилась. Каждый раз после панической атаки я испытывала жуткое чувство стыда, мне казалось, что взрослый активный человек не может иметь таких нелепых слабостей, винила себя в неумении быстро справиться с эмоциями и испытывала дискомфорт от своего дурацкого поведения. Я решила просто сделать вид, что ничего и не было, стереть из памяти этот случай, радовалась, что не разбудила родителей, что весь этот конец света как начался, так и закончился внутри моей комнаты. Была уже глубокая ночь, и я приготовилась провалиться в сон.

Напоследок, однако, я решила зайти еще на один сайт, где вела страничку, писала личные мысли, коллекционировала фотографии со смыслом, публиковала тексты. Это был уютный уголок для тонкого человека. Я точно знала, что ни один мой знакомый не зарегистрирован на этом ресурсе, и мне было хорошо от этой мысли. Здесь никого...

только я, погруженная в личное, лиричная и вечно грустная. Потому что писала я там, в основном, когда мне было хреново.

На этом сайте, как и в других соцсетях, была общая стена публикаций всех пользователей. Я ли стала все эти депрессивно-романтические посты, и один из них зацепил меня особенно сильно. Писала девушка, текст был примерно вот такой: «Я боюсь, что опасна не только для себя, но и для близких, я постоянно боюсь умереть на глазах своих родных, я разрушаю свою жизнь, она мне не принадлежит, я не понимаю, почему постоянно испытываю это...».

Меня как током дернуло от ее слов, это был не просто пост, а скорее крик о помощи... Я не собиралась отзываться на него... я просто почувствовала, что не одна. Пару минут я думала, как поступить: пролистнуть ленту дальше и остаться сторонним наблюдателем или... Не знаю, что мной двигало, но в итоге я написала ей. Возможно, виновата во всем была ночь... ведь в это время все мы становимся более откровенны, словно нас никто не видит... либо я просто была в состоянии эмоциональной истощенности после атаки. Я все же написала: «Привет, пожалуйста, расскажи, что с тобой происходит... я чувствую то же самое».

Я даже не знала, кто она, на самом ли деле страдает паническими атаками или это просто психически нездоровый человек, может быть, ее бросил парень и она написала это все на эмоциях, чтобы привлечь внимание. Но мне стало не все равно, она сделалась мне небезразлична в эту самую секунду. Девушка была не в сети. Я посидела у монитора еще немного и пошла спать.

Я не выключала компьютер, мне было страшно засыпать в полной темноте, я боялась снова потеряться в своих мыслях, дополнительно я включила телевизор — канал про спорт, убавила звук и под турнир по покеру уснула.

Утром я чувствовала себя прекрасно и легко. Я всегда просыпалась без плохих мыслей, с отличным самочувствием, с ощущением, что плохой сон закончился и все прошло, наконец-то настал новый свежий день. Это чувство длилось всего пару часов. Затем я снова возвращалась в себя...

Утро тревожного человека — это множество необходимых для жизни ритуалов. Я заставляла себя проглотить завтрак, который не приносил никаких эмоций, рисовала лицо, придумывала историю, чтобы не встречаться вечером с друзьями, и готовилась как-то выдержать еще один день на работе, где нужно много общаться.

Я уже собралась выходить, но вспомнила, что компьютер работал всю ночь. Я решила выключить его, чтобы дать машине отдохнуть. Я закрывала вкладки в браузере и вдруг увидела сообщение на том депрессивном сайте — от девушки, которой я написала ночью.

Утром все по-другому. Утром ты чувствуешь себя нормальным, здоровым, утром тебе неловко за слабости, и когда я стояла у монитора, раздумывая, открыть сообщение или нет, то чувствовала какой-то стыд, не знаю... словно ты голый и на тебя светит прожектор. Да, вчера мне было плохо, но, может, забудем об этом?

Не открывать сообщения сразу — это тоже своеобразный страх тревожных людей. Заниженная самооценка, завышенная самооценка, боязнь несоответствия собственным ожиданиям — все эти моменты вызывают пусть и маленькие, но приступы паники. Я много раз откладывала открытие сообщений от важных людей по значимым вопросам, потому что просто боялась прочитать то, что меня обидит. В ста процентах случаев мои страхи были напрасны. Я всегда ждала критики, а получала похвалу. Но даже когда работа была выполнена идеально, мой мозг находил тысячи причин, почему клиент может оказаться недоволен. Я ждала волну критики, а получала — «великолепная

работа, выше всяких похвал»... Посмотрите, как мозг может играть с нами, как наши фантазии способны деморализовать нас, как легко мы можем становиться заложниками своих же предубеждений.

Это сообщение я тоже не читала, я переживала, что она напишет какую-то гадость или пошлет меня куда подальше... я ожидала чего угодно, только не нормальной реакции. Прежде чем читать сообщение, я решила просто зайти на страничку этой девушки и сделать свои выводы о ней.

Меня накрыло. Снова. Уже пора было бежать на работу, но я смотрела ее профиль и не могла остановиться. Он состоял из фотографий, вырванных из интернета, острых философских мыслей и боли. Это был отчаявшийся и очень подавленный человек. Самое ужасное было в том, что я понимала каждую из ее картинок. «Она не могла ответить мне грубо» — вот что я осознала в тот момент и прочитала сообщение.

Девушка написала: «Привет. Как давно это с тобой происходит?»

Так началось наше знакомство. Мы стали переписываться с ней в свободное от работы время или поздно ночью, я выбегала в сеть, и мы обсуждали

все на свете, иногда могли общаться до самого утра. Она всегда была на связи.

Море — Море. Так она называлась в сети, а в жизни ее звали, разумеется, Марина.

Ей было тридцать, когда мы познакомились, она очень грамотно излагала свои мысли. Она не была похожа на неврастеника, суицидницу или душевнобольную. Наоборот, девушка обладала фантастическим чувством юмора и интеллектом.

Марина жила не одна, у нее был ребенок. Внешне она производила довольно обычное и безопасное впечатление. Немного полноватая, с короткой стрижкой, живые темные глаза, белая кожа с родинками на руках; какие-то часики на запястье, две черные фенечки и оверсайз-свитера. Обычная девушка, мама из чата, ударница в школе, интеллектуалка. Вы видите таких девушек каждый день. Они отличаются только цветом свитеров.

Марина работала дома онлайн. Она занималась переводами, брала какие-то тексты, одни клиенты выходили на нее сами, других она находила в сети. Если честно, она мало говорила о работе, но факт, что эта работа позволяла ей оплачивать счета, меня уже устраивал. Мне было жутко представить, что

она с этими эмоциональными перегрузками может оказаться еще и без денег.

Я хорошо помню наш разговор, когда она спросила меня, давно ли я в таком состоянии. Признаться, я отшутилась, не рассказала о себе ничего особенного, только то, что эти «встряски» ужасно напрягают меня, если происходят в общественном месте. Она не полезла мне в душу, наверняка поняла, что мое настроение изменилось и от доверительности ночного разговора не осталось и следа. Я задала ей встречный вопрос: «С чего все началось? Почему ты стала чувствовать эти приступы паники?»

Мне было неловко, и она тоже могла перевести разговор на другие темы, но почему-то Марина раскрылась мне.

— Я работала в газете, продавала рекламу, была рядовым менеджером. Периодически я писала статьи в разные журналы, хотела карьерного роста. У нас был довольно большой коллектив, и мы часто «пили чай» после работы. И вот на одной из таких посиделок ко мне привязался парень с работы. Довольно симпатичный, и я была не против его знаков внимания. Мне особо выбирать не приходится. Мы как-то очень быстро закрутили отношения. Я много смеялась с ним, он приглашал меня на концерты,

даже в театр выбирались. В общем, я влюбилась. И, понимаешь, ровно в тот момент, когда я полностью стала доверять ему, когда я не ждала подвоха, каких-то проблем, его словно подменили. Он начал делать мне замечания, аккуратно, просто разбавляя какое-то наше общение легкой претензией, — она перечислила пару примеров такого общения, и я, честно говоря, смутилась.

Любая здравомыслящая девушка, а уж тем более такая образованная, умная, как Марина, по меньшей мере усомнится в искренности мужчины или как-то насторожится... но она, видимо, была безоговорочно влюблена.

— Он говорил мне, что я слишком полная, что мое запястье должно помещаться в обхват указательного и большого пальцев руки. Однажды он взял пояс от домашнего халата и перетянул мою руку, он сделал это, чтобы я увидела, как жир выходит за края пояса. Говорил, что у девушки должны быть изящные запястья, а не холодец, потом смеялся и целовал меня в лоб, словно ничего не произошло и это такие шутки. Он говорил, что мне надо перекраситься, окей, я пошла в салон, поменяла образ, а когда вернулась с новым цветом, называл «пеструшкой». Говорил, что я неинтересная, плоский собеседник, а через десять минут осыпал комплиментами, расцеловывая мои щеки. Я была

PRIMELINE



КОМПЛЕКСНЫЕ ЕРС-ПРОЕКТЫ

Центральный офис
Инжиниринговый центр
г. Москва

Филиал / верфь
и производство
г. Мурманск



www.prime-l.ru

-  Реализация ЕРС-проектов «под ключ», в т.ч. в сложных климатических условиях
-  Сервисное обслуживание, модернизация, ремонт действующих нефтегазовых объектов
-  Производство и монтаж сложного оборудования для нефтегазовой отрасли (локализация производства)



50+

Инженерно-технические работники /
руководители проектов



300+

Разнорабочие и обслуживающий
персонал



25 000+

кв.м площадь цехов



ISO

Сертификация оборудования ISO,
NORSOK, ASME, DNV GL

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
МАРИНА.....	8
ОЛЬГА	47
ДЕНИС	78
МАКСИМ И ДИАНА	105
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	139