

```
(SPR_PUNG,2,4,(NULL),S_PUNCH5,0,0), // S_PUNCH4
(SPR_PUNG,1,5,(A_ReFire),S_PUNCH,0,0), // S_PUNCH5 // do things to change the game state // Enemies are always spawn
(SPR_PISG,0,1,(A_WeaponReady),S_PISTOL,0,0), // S_PISTOL while (gameaction != ga_nothing) // with targetplayer = -1, the
(SPR_PISG,0,1,(A_Lower),S_PISTOLDOWN,0,0), // S_PISTOLDOWN // Most numbers are spawn
(SPR_PISG,0,1,(A_Raise),S_PISTOLUP,0,0), // S_PISTOLUP // but some can be made pre
(SPR_PISG,0,4,(NULL),S_PISTOL2,0,0), // S_PISTOL1
(SPR_PISG,1,6,(A_FirePistol),S_PISTOL3,0,0), // S_PISTOL2
(SPR_PISG,2,4,(NULL),S_PISTOL4,0,0), // S_PISTOL3
(SPR_PISG,1,5,(A_ReFire),S_PISTOL,0,0), // S_PISTOL4
(SPR_PISF,32769,7,(A_Light1),S_LIGHTDONE,0,0), // S_PISTOLFLASH
(SPR_SHTG,0,1,(A_WeaponReady),S_SGUN,0,0), // S_SGUN
(SPR_SHTG,0,1,(A_Lower),S_SGUNDOWN,0,0), // S_SGUNDOWN
(SPR_SHTG,0,1,(A_Raise),S_SGUNUP,0,0), // S_SGUNUP
(SPR_SHTG,0,3,(NULL),S_SGUN2,0,0), // S_SGUN1
(SPR_SHTG,0,7,(A_FireShotgun),S_SGUN3,0,0), // S_SGUN2
(SPR_SHTG,1,5,(NULL),S_SGUN4,0,0), // S_SGUN3
```

and commented parts.
t edition work.

episode 1 on shareware

Анна Сталь

Записки из бездны

История одной послеродовой депрессии

```
(SPR_CHGF,32768,3,(A_Light1),S_LIGHTDONE,0,0), // S_MISSILEFLASH1
(SPR_CHGF,32769,5,(A_Light2),S_LIGHTDONE,0,0), // S_MISSILEFLASH2
(SPR_MISG,0,1,(A_WeaponReady),S_MISSILEUP,0,0), // S_MISSILEUP
(SPR_MISG,0,1,(A_Lower),S_MISSILEDOWN,0,0), // S_MISSILEDOWN
(SPR_MISG,0,1,(A_Raise),S_MISSILEUP,0,0), // S_MISSILEUP
(SPR_MISG,1,0,(A_GunFlash),S_MISSILE2,0,0), // S_MISSILE1
(SPR_MISG,1,12,(A_FireMissile),S_MISSILE3,0,0), // S_MISSILE2
(SPR_MISG,1,0,(A_ReFire),S_MISSILE,0,0), // S_MISSILE3
(SPR_MISF,32768,3,(A_Light1),S_MISSILEFLASH2,0,0), // S_MISSILEFLASH1
(SPR_MISF,32769,4,(NULL),S_MISSILEFLASH3,0,0), // S_MISSILEFLASH2
(SPR_MISF,32770,4,(A_Light2),S_MISSILEFLASH4,0,0), // S_MISSILEFLASH3
(SPR_MISF,32771,4,(A_Light2),S_LIGHTDONE,0,0), // S_MISSILEFLASH4
(SPR_SAWG,2,4,(A_WeaponReady),S_SAWB,0,0), // S_SAW
(SPR_SAWG,3,4,(A_WeaponReady),S_SAW,0,0), // S_SAWB
(SPR_SAWG,2,1,(A_Lower),S_SAWDOWN,0,0), // S_SAWDOWN
(SPR_SAWG,2,1,(A_Raise),S_SAWUP,0,0), // S_SAWUP
(SPR_SAWG,0,4,(A_Saw),S_SAW2,0,0), // S_SAW1
(SPR_SAWG,1,4,(A_Saw),S_SAW3,0,0), // S_SAW2
(SPR_SAWG,1,0,(A_ReFire),S_SAW,0,0), // S_SAW3
(SPR_PLSG,0,1,(A_WeaponReady),S_PLASMA,0,0), // S_PLASMA
(SPR_PLSG,0,1,(A_Lower),S_PLASMDOWN,0,0), // S_PLASMDOWN
(SPR_PLSG,0,1,(A_Raise),S_PLASMAUP,0,0), // S_PLASMAUP
(SPR_PLSG,0,3,(A_FirePlasma),S_PLASMA2,0,0), // S_PLASMA1
(SPR_PLSG,1,20,(A_ReFire),S_PLASMA,0,0), // S_PLASMA2
(SPR_PLSF,32768,4,(A_Light1),S_LIGHTDONE,0,0), // S_PLASMAFLASH1
(SPR_PLSF,32769,4,(A_Light1),S_LIGHTDONE,0,0), // S_PLASMAFLASH2
(SPR_BFGG,0,1,(A_WeaponReady),S_BFG,0,0), // S_BFG
(SPR_BFGG,0,1,(A_Lower),S_BFGDOWN,0,0), // S_BFGDOWN
(SPR_BFGG,0,1,(A_Raise),S_BFGUP,0,0), // S_BFGUP
(SPR_BFGG,0,20,(A_BFGSound),S_BFG2,0,0), // S_BFG1
(SPR_BFGG,1,10,(A_GunFlash),S_BFG3,0,0), // S_BFG2
(SPR_BFGG,1,10,(A_FireBFG),S_BFG4,0,0), // S_BFG3
(SPR_BFGG,1,20,(A_ReFire),S_BFG,0,0), // S_BFG4
(SPR_BFGF,32768,11,(A_Light1),S_BFGFLASH2,0,0), // S_BFGFLASH1
(SPR_BFGF,32769,6,(A_Light2),S_LIGHTDONE,0,0), // S_BFGFLASH2
(SPR_BLOOD,2,9,(NULL),S_BLOOD2,0,0), // S_BLOOD1
(SPR_BLOOD,1,9,(NULL),S_BLOOD3,0,0), // S_BLOOD2
(SPR_BLOOD,0,9,(NULL),S_NULL,0,0), // S_BLOOD3
(SPR_PUFF,32768,4,(NULL),S_PUFF2,0,0), // S_PUFF1
(SPR_PUFF,1,4,(NULL),S_PUFF3,0,0), // S_PUFF2
(SPR_PUFF,2,4,(NULL),S_PUFF4,0,0), // S_PUFF3
(SPR_PUFF3,4,(NULL),S_NULL,0,0), // S_PUFF4
```

Анна Сталь

**Записки из бездны. История
одной послеродовой депрессии**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Сталь А.

Записки из бездны. История одной послеродовой депрессии /
А. Сталь — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Говорят, что родить – самое простое. Эта фраза начинает играть новыми красками, когда в месяц ребёнка попадаешь в психиатрическую больницу. Мир вокруг затягивают тревожные липкие тучи, и нет надежды на улучшение... Я записала свои воспоминания о перенесённой тяжёлой послеродовой депрессии с психозом, о том, как было тяжело, страшно и одиноко. Надеюсь, мой опыт кому-то поможет. Эта книга – лимонад из ящика лимонов, преподнесённых мне судьбой.

Только когда проходишь через это сама, понимаешь, сколько в мире поломанных женщин.

Написать о своей истории меня сподвигло то, что каждый раз, когда я рассказывала о том, через что прошла, чьи-то глаза наполнялись слезами, кто-то меня благодарил или говорил, какая я смелая, что не боюсь рассказывать о своём опыте.

Если эта книга поможет хотя бы одной женщине почувствовать, что она не одна, избежать осуждения или увидеть, что она ни в чём не виновата, то я написала её не зря.

Прошло ровно два года с тех пор, как мне поставили диагноз – тяжёлая послеродовая депрессия с психозом. Впечатляющий набор не самых позитивных медицинских терминов, прямо концентрат отчаяния. Именно так я себя и чувствовала – в чёрной, пустой, липкой безысходности. В сплошной дыре негатива, в отсутствии надежды и какого-либо смысла. Как я до этого докатилась? Постараюсь ничего не пропустить.

Начну с того, что я врач. На пятом курсе я проходила обучение в психиатрической больнице, и это заведение произвело на меня пугающее впечатление. Когда мы имеем дело с физическим, осязаемым недугом, то причина болезни не кажется такой мистической и эфемерной, как в случае с расстройствами психики. Во время той практики я несколько раз со страхом задумывалась о том, что теоретически могла бы оказаться на месте одного из несчастных увиденных мной пациентов, но поскорее отгоняла от себя эту мысль как слишком неприятную, и, к счастью, маловероятную.

Поэтому, когда я сама стала пациенткой психиатрической больницы, это шарахнуло по моему самолюбию и гордости и пошатнуло мою веру в свою неуязвимость и нормальность. Сразу уточню – когда я пишу «нормальность», я не имею в виду, что кто-то из людей с психиатрическими заболеваниями ненормален. Это означает, что я не могла понять, что со мной не так, изменился ли весь мир вокруг меня или проблема именно во мне? И будет ли так теперь всегда? И неужели я правда сломалась?

Прыжок из халата врача в пижаму пациента дался мне нелегко.

А теперь о прекрасном. Я мама вот уже чуть больше 6 лет. И на момент рождения младшего сына я уже 4 года была мамой замечательной, нежной и доброй девочки, моей смышлённой и очень эмпатичной и привязанной ко мне крошки. Она с нетерпением ждала появления братика, ходила со мной на все УЗИ, разговаривала с моим растущим животом и пела в него, выбирала малышу одежду и первые игрушки. Под конец моей беременности дочка утверждала, что это будет её малыш, и говорила, что сама будет заботиться о нём в своей комнате, а я буду отдыхать. И всё это абсолютно добровольно и искренне.

Я тоже очень ждала нашего малыша. Представляла нашу жизнь вместе, планировала, как мы впустим его в наши жизни и сердца, как наша семья из трёх любящих людей превратится в четырёх. Радовалась его сильным пинкам и снимала свой танцующий по ночам живот на видео. Шила маленькие синие штанишки и скупала всякие полезные и просто милые вещи. И втайне надеялась, что он будет уметь спать без моей помощи. И всерьёз боялась, что умру во время родов. До такой степени, что начала составлять список подарков на дни рождения дочери до её совершеннолетия в случае моей смерти.

Неожиданное чёрное пятно на ванильно-розовой картинке? Пожалуй, стоило бы настрожиться и поговорить о своём страхе с врачом, акушеркой, психологом, подружкой? Возможно, это помогло бы и всё закончилось бы хорошо? Теперь я уже не узнаю, как бы оно могло получиться. Помню, как отгоняла от себя эту тревожную мысль о смерти, пытаюсь переключиться на что-то положительное. И только за неделю до родов начала срываться. В один вечер, уложив дочку, рыдала на плече у мужа, что не хочу рожать, что с мной или малышом точно случится что-то плохое. Муж, как обычно, утешил меня рациональными аргументами с использованием

статистики, но менее страшно мне не стало. Так что в ночь, когда у меня начались схватки, я обняла дочку, заплакала, долго её не отпускала и в своей голове на всякий случай с ней попрощалась. И никому не сказала, что мои мысли совсем не радужные. Почему? Всё же я понимала, что муж прав и, вероятнее всего, всё будет в порядке. Но страх и тревога всё равно не уходили и витали надо мной липким облаком.

Откуда вообще взялась эта идея о смерти? Я много думала об этом, когда начали действовать антидепрессанты. Я думаю, что здесь сыграла комбинация моего врачебного опыта при постановке диагноза сначала исключать худшее, воспоминаний о моих первых родах и событий перед второй беременностью.

Мои первые роды были очень долгими и болезненными. Ничего сверхъестественного не случилось, и всё шло без отклонений от нормы, но у меня очень низкий болевой порог, а от первых схваток до рождения дочки прошло больше двух суток. А ещё последние 12 часов меня рвало на каждой схватке. Так что воспоминания о родах у меня были не самыми радужными.

Что же случилось перед второй беременностью? Не самая удачная череда событий. Я пошла к гинекологу провериться перед новой беременностью, и во время УЗИ врач нашла у меня в левом яичнике 4-сантиметровое образование, взяла из крови онкомаркеры, а они оказались повышенными в 10 раз. И за ту неделю, что ждала приёма онкогинеколога, которому доверяла, я успела мысленно себя похоронить, попрощаться с семьёй и узнать цены на кремацию. А дальше образование оказалось доброкачественным, через 2 месяца я забеременела и не успела прорефлексировать на тему своей теоретической смерти, которая витала надо мной всего пару месяцев назад.

Дальше можно перемотать 9 месяцев, они были очень похожими на первую беременность. С малышом в животе всё было хорошо, токсикоз прошёл быстрее, а с активным старшим ребёнком и работой мне было чем заняться. Мы просто жили и ждали нашего сына. А потом он взял и родился, раза в 4 быстрее сестры, если считать от первой схватки. И всё прошло хорошо, и первые 3 дня после родов я просто купалась в окситоциновом счастье. А потом всё резко покатило под откос.

Сначала сломался мой сон. Просто взял и пропал. Малыш родился рано утром, так что ночь у меня выдалась совсем бессонная. Весь день он проспал, а я, хоть и пыталась уснуть рядом с ним, не смогла этого сделать. Зато ночью мой комочек счастья всё время просыпался и кричал по очереди с ещё двумя малышами из нашей палаты, так что я снова не отдохнула. На следующий день мы поехали домой.

Мой сон всегда был чутким – я сразу просыпалась от любого звука или движения, не могла уснуть на новом месте, ни разу не смогла заснуть в транспорте сидя. Я очень плохо переносила ранние подъёмы и ночные пробуждения. С первым ребёнком мне удавалось высыпаться почти всегда за исключением её редких болезней и ранних просыпаний, но в такие дни я просто спала с ней днём и этим компенсировала себе недостаток сна ночью. Поэтому я оказалась совсем не готова к тому, что разучусь засыпать.

Первые 10 дней малыш много спокойно спал днём по 3 часа подряд, но мне ни разу не удалось заснуть рядом с ним, сколько я ни пыталась. Ночью сын был беспокойнее, много шевелился и издавал разные звуки во сне, а с 2 до 3 часов ночи безутешно плакал, после чего засыпал на плече у мужа до следующего кормления, так что мы всё время передавали младенца друг другу и поочередно укладывали его спать то в гостиной на диване с мужем, то в спальне со мной.

До 9 дней малыша в сутки я спала в сумме по 2-3 часа. Я начинала всё сильнее беспокоиться по этому поводу, по совету подруги стала принимать валерьянку и делать дыхательную гимнастику перед сном. Я стала всё чаще отдавать малыша мужу ночью, чтобы поспать, потому что каждый раз, когда сын оставался со мной в кровати после кормления, я не могла уснуть.

Следующие 3 дня я спала по 6 часов в сутки и очень этому обрадовалась, думая, что прихожу в норму. А потом мне резко стало хуже.

В конце первой недели после родов у меня стали появляться тревожные мысли о детях. Я стала бояться, что что-то плохое случится со старшей дочкой, пока я сплю – что она поскользнётся в ванной и разобьёт себе голову, что откроет входную дверь, выйдет из квартиры и потеряется, что возьмёт нож и порежется, что упадёт со стула и больно ударится, а меня не будет рядом. Дальше к этому стали добавляться тревожные мысли обо мне – о том, что с моим здоровьем что-то не так, иначе почему я не могу заснуть?

Я примеряла на себя худшие приходящие мне в голову диагнозы, и через 2 недели после родов обратилась к психологу через акушерку, подозревая у себя послеродовую депрессию. Психолог поговорила со мной около часа, а затем убедила меня в том, что то, как я себя чувствую – это нормальное состояние после родов, что нет причины обращаться к психиатру, а в качестве способа избавления от тревожных мыслей посоветовала мне записать их на листе бумаги с возможными решениями пугающих меня проблем. Муж тоже посчитал, что я справлюсь сама, надо просто добавить в мой день больше физической активности, составить распорядок дня с новыми интересными занятиями и заново научиться спать. И я пыталась научиться, принимала валерьянку и мелатонин, литрами пила ромашковый и мятный чай, пробовала медитировать и ходить на прогулки, но эффекта от этого не было никакого. Я стала спать по 1-2 часа в сутки, а мои мысли становились всё более навязчивыми и тревожными. Один раз я легла спать днём, а через полчаса очнулась от кошмара. После этого я стала бояться ложиться спать днём. Я начала думать, что умираю и что мой малыш тоже болен, поэтому он плачет по ночам. Одновременно с этим мои тревоги о дочке стали абсурдными – я переживала, что в её бутылке для воды заведётся плесень, или что она забудет попить, или что я умру и некому будет покупать идеально подходящую ей по стилю одежду, когда она вырастет из купленных мной вещей.

Я становилась более заторможенной, мои мысли всё чаще никуда не приводили, я подолгу сидела на кровати с малышом на руках и не могла начать ничего делать, только на автомате давала ему грудь и укачивала, чтобы он уснул. Я стала бояться момента его пробуждения, потому что тогда мне нужно было вставать с кровати и что-то делать, куда-то идти, что-то решать. А я не могла ничего решить.

Я стала реже отвечать на сообщения друзей и родственников, отменяла встречи с ними. Я перестала фотографировать детей, хотя раньше делала это по несколько раз в день. У меня не было сил и концентрации на готовку, так что муж покупал готовую еду, и несколько раз моя подруга готовила для нас и привозила сумки продуктов из магазина.

В 2,5 недели малыша я поняла, что мне становится только хуже, и позвонила дежурному гинекологу своей больницы. Через 20 секунд моего сбивчивого монолога она сказала: «Милая, да у тебя послеродовая депрессия. Съезди в психиатрическую больницу к дежурному врачу, пусть даст тебе снотворное». Я созвонилась с дежурным психиатром и через час сидела у него в кабинете в приёмном отделении. Я описала своё состояние и сказала, что очень боюсь госпитализации в психиатрическую больницу. Врач внимательно посмотрел на меня и уверенно сказал, что я не похожа на пациентку этой больницы, а похожа на обычную молодую мать, которой просто надо выспаться. После этого он дал мне с собой одну таблетку снотворного, строго наказав не кормить ребёнка грудью до утра после её приёма, а утром сходить и вылить

молоко. И ещё он посоветовал мне обратиться в поликлинику к его коллеге на следующий день, зачем-то прибавив в конце, что как психиатр его коллега так себе.

О, какие надежды я возлагала на эту таблетку и как сильно боялась её принимать! Даже выпить безобидную пилюлю мелатонина за пару дней до этого стоило мне больших усилий, а тут – настоящее сильнейшее снотворное. Врач уверил меня, что от этой таблетки я точно засну минимум на 6 часов, а то и на все 10. Поэтому, несмотря на страх принять настолько сильно действующее на мой мозг лекарство, я всё же покормила малыша, сцедила молоко для ночного кормления, вставила в уши затычки и торжественно приняла крошечную пилюлю, намереваясь наконец отоспаться за все бессонные ночи после родов.

Увы, реальность оказалась жестокой. Я проспала от силы 2 часа, а дальше до утра лежала, утопая в гнетущих и пугающих крутящихся в моей голове мыслях. И на следующий день не пошла к психиатру.

Я перестала справляться с бытом и детьми, поэтому позвонила маме и попросила её приехать из другого города и помогать мне и мужу со старшей дочкой и с готовкой. Отношения с мамой у меня тогда были очень натянутые, поэтому я не рассказала ей, насколько мне плохо, сказала только, что не могу спать и что нам очень нужна помощь. Мама сказала, что может приехать на неделю.

Я думала, что мне станет легче, но, к сожалению, и это не помогло. У нас с мужем всё ещё теплилась надежда, что мы сами справимся с моим состоянием, но я начинала видеть всё в настолько негативном свете, что стало очевидно: мне нужна медицинская помощь.

Когда не можешь спать, нужно чем-то себя занять. Ночи были длинные, тёмные и тихие, дочка спала в своей комнате, сын с мужем в гостиной. Наши ночи стали выглядеть так: я кормила сына, он засыпал у меня на руках, и я отдавала его мужу на ночь. Затем сцеживалась и шла в кровать, пытаюсь уснуть. Уснуть не получалось, я выходила в гостиную к мужу, будила его и начинала бесконечные разговоры о том, как не могу уснуть, о своих страхах и тревогах, о том, что же делать дальше. Прошлая счастливая жизнь казалась мне туманным воспоминанием. Муж поначалу пытался меня успокаивать и подбадривать, но в итоге мы начинали по кругу обсуждать одно и то же, он начинал уставать и раздражаться, говорить, что хочет спать и чтобы я тоже пыталась отдохнуть и поспать. Я начинала спорить, что это бесполезно, но в итоге всё же шла в кровать, где часами ворочалась, иногда проваливаясь в поверхностный сон на пару часов.

Через пару дней я перестала понимать, спала ли я вообще, всё открывала глаза и смотрела на светящиеся цифры часов, которые медленно-медленно текли днём, но неумолимо двигались вперёд ночью, и под утро, часов в 6, меня охватывало отчаяние, что я всё ещё не смогла заснуть. Я стала всё больше оттягивать момент отхода ко сну, потому что боялась, что снова не смогу уснуть. Наконец муж признал, что не может мне помочь.

Через день после приезда мамы мы оставили с ней дочку, а сами взяли 3-недельного сына и поехали в психиатрическую поликлинику. Муж поехал со мной, потому что у меня не было сил ехать туда одной. Моё состояние нерешимости и ступора стало хуже, и я просто не смогла бы физически и психологически снова обратиться за помощью сама. Сына мы взяли с собой, потому что не знали, сколько времени займёт приём.

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.