

18+

Владимир Заплатин

Все просто

*Как я победил страх,
невроз и депрессию*

Владимир Заплатин

Все просто. Как я победил страх, невроз и депрессию

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51848000

ISBN 9785449853738

Аннотация

История моей жизни с тяжелой формой вегетососудистой дистонии на протяжении четырнадцати лет. Я расскажу о причинах, приведших к этому, поисках лекарства и исцелении. Сегодня я живу полной жизнью, забыв о страхе. У меня получилось. Все просто.

Содержание

Предисловие	5
начало	6
Перелом	14
Последствия	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Все просто
Как я победил страх,
невроз и депрессию**

Владимир Заплатин

© Владимир Заплатин, 2023

ISBN 978-5-4498-5373-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Вам знакомо чувство страха? Страх, который захватывает в плотные объятия и сжимает так, что невозможно дышать. Ты не понимаешь, как он появился, когда точно начался, сколько уже продолжается, и самое главное, как его остановить. Ты просто наблюдаешь за собой со стороны и молишь, чтобы все это скорее закончилось. Но страх неподвластен тебе, он просто уходит. И каждый раз после этого ты думаешь, что избежал какой-то большой опасности, чего-то такого, что могло погубить. Тебе по-настоящему страшно. Он контролирует и повелевает тобой полностью.

Именно так я могу описать свое состояние, в котором пребывал долгих четырнадцать лет своей жизни. Это были годы отчаяния, поисков и разочарований. Я расскажу о причинах, приведших меня к этому. И о том, как я смог со всем этим справиться. И пусть моя жизнь вполне тривиальна, но те вызовы, которые она бросала, порой становились непреодолимыми. Череды неверных решений все глубже и глубже погружали в трясины, выбраться из которого казалось невозможным. В итоге, повзрослев, я столкнулся с последствиями, которых никак не ожидал и не представлял, как с ними справиться. Оставшись наедине со своим невзгодами, я прошел путь от непонимания проблемы к почти чудесному исцелению.

начало

Говорят, что корни наших внутренних бед тянутся из раннего возраста. В моем случае это абсолютно так. Громадный клубок сомнений, страхов и бог знает, чего еще, не родился из ниоткуда. Он медленно нарастал, впитывая словно губка эмоции и негатив повседневности. Мою жизнь я едва ли могу назвать беззаботной. Вереница бесконечных травм, не самое крепкое здоровье и довольно противоречивый характер – все это превратило моё детство и юность в постоянную борьбу, как с самим собой, так и с окружающим меня миром. Стараясь все время кому-то и что-то доказать, я ввязывался в сомнительные ситуации, которые естественно не способствовали гармоничному взрослению. Гораздо позже мне стало очевидно, что большую часть проблем я создавал себе сам. Вероятнее, что первопричиной был мой темперамент, нежели обстоятельства. Однако в период взросления об этом мало задумываешься.

Первые десять лет жизни я провёл в небольшом посёлке с населением около двух тысяч человек. Рубеж десятилетий – это было время больших перемен в стране. У нас же все шло своим, неспешным чередом. Будто находишься на острове, за тысячи километров от остального мира. Те дни остались в памяти приятными и беззаботными. Школа на сотню учеников, где все друг друга знали, отличная успевае-

мость, уважение среди сверстников и учителей, ранний интерес со стороны противоположного пола – свой маленький мир, где я был вне конкуренции. Казалось, что так будет всегда. Свое детство я вспоминаю с необычайно теплотой. Тем не менее, убежден, что тогда, в тех тепличных условиях, я не обрел главного – способности противостоять трудностям. Их не было, о них не думаешь, к ним не готовишься.

Но время шло и вносило свои коррективы. В середине 90-х мы переехали в крупный город, на побережье Черного моря. Пришлось окунуться в совсем иную реальность. Несоизмеримые масштабы заставляли удивляться. Все было ново, неизвестно и виделось абсолютно другим. Забавно вспоминать, как сначала я даже ходил не по краю дорог, а чуть ли не посреди проезжей части. Ведь в посёлке было не так много автомобилей. Но важнее было другое – огромное количество совершенно разных и незнакомых мне людей, с которыми предстояло каким-то образом взаимодействовать. И далеко не все из них были настроены миролюбиво. Я, по сути, деревенский мальчик, оказавшись в чуждой мне среде, очень скоро охарактеризовал ее как враждебную. Чего я ждал? Имел ли я право рассчитывать на отношение ко мне, схожее с тем, что было на прежнем месте? Сейчас, ответы ясны как день. Но тогда, я был полон непонимания.

Многие норовили меня провоцировать, а то и откровенно нападали первыми. В те дни мне было невдомек, что значительную часть подобных ситуаций можно и нужно было из-

бегать, просто проигнорировав их, либо рассказав об этом взрослым. Но отчего-то я никогда не только не уклонялся от проблем, но и охотно принимал эти правила. Зачастую не раздумывая вступал в ссоры, которые оканчивались дракой. При этом, и мыслях не было пожаловаться. Считал это ниже себя. Можно назвать такое поведение смелостью, я же вижу это полнейшей глупостью. Неумением верно оценить обстановку и действовать исходя из своих интересов и здравого смысла. Но неприятности не прекращаются, если ответом на них является насилие. Это замкнутый и порочный круг, разорвать который я даже и не пытался. Наивно предположив, что оказался в мире, где работают пресловутые законы силы, я избрал тактику борьбы, которую не прекращал до самого окончания взросления. Вместо того, чтобы сосредоточиться на учебе, занятии спортом, я пошел иным путем – участвовал в уличных потасовках, имел дело со странными персонажами, быстро обрел вредные привычки. Помню, как стараясь влиться в группу сверстников с соседнего района, чтобы заручиться их поддержкой при решении возможных конфликтов, я согласился пройти процедуру так называемой прописки. Несколько человек в течении примерно десяти минут избивали меня. Отвечать и защищаться было нельзя. При этом позорным считалось упасть или остановить их. И хотя я стойко вынес это унижительный, зверский и безусловно никчемный ритуал, придя домой я все же дал волю эмоциям. Тогда я плакал так, как никогда ранее. Казалось,

что я должен был гордиться тем, как все прошло, но ничего кроме жалости к себе, я не испытывал. Самым парадоксальным стало то, что мне так никогда и не пришлось воспользоваться услугами своих новых приятелей. Я практически не появлялся в их компании, просто потому не мог представить себя среди всех этих полукриминальных личностей. Очевидно, что друзей я искал не в том месте. Ведь несмотря ни на что, по своему характеру я был другим – всегда стремился к познаниям, любил читать книги, общаться с интересными и образованными людьми. Но необъяснимым образом меня тянуло именно на улицу.

Проблемы я так и продолжал решать самостоятельно. Надо сказать, что в тот период жизни, я, как и многие подростки, сознательно или нет, старался привлечь к себе внимание. У меня это выражалось в увлечении рок-музыкой и ношении соответствующей атрибутики. Тогда это часто становилось провоцирующим фактором. Хотя это и было очевидно, но я и не думал что-то здесь менять. Помимо неприятностей со сверстниками, проявлялись и вполне рядовые случаи, присущие периоду взросления. Где-то в пятнадцатилетнем возрасте я испытал муки расставания с девушкой. Все до банального обычно, и не тянет даже на увлекательную историю. Но моя реакция оказалась довольно болезненной. Одолевали самые тяжкие мысли. Я был уверен, что мое существование потеряло всякий смысл. Благо, что до практических действий я не дошел. Все-таки желание жить у меня

всегда брало верх. Но пришло много времени, прежде чем я смог забыть об этом случае, который тем не менее оставил глубокий след в моей неокрепшей психике. Резко снизившаяся успеваемость в учебе, непростые отношения в семье, на фоне подростковых изменений, неопределенность целей на будущее – не добавляли также оптимизма.

Все описанные ситуации не уникальны и не задержались бы в памяти надолго. В конце концов, я не один, кто в юности сталкивался с похожими инцидентами. И повзрослев, я наверняка, позабыл бы о многом. Но, я полагаю, одна особенность характера, оказала мне очень дурную услугу. Примерно лет с восьми я заметил, что постоянно пытаюсь анализировать свои действия. Что делаю правильно или где поступил неверно. Бывало по вечерам я тщательно обдумывал все произошедшее, либо сказанное мной в течение дня. Но так как нужные жизненные ориентиры у меня сформировались гораздо позже, то чаще я ошибался в суждениях и придавал им чрезмерно много значения. С тех пор как я стал копаться в себе, то почувствовал, что организм дает слишком явную обратную связь. Позитивным мыслям я искренне радовался, негативные же навевали легкую беспокойность, которая оставляла едва уловимую, но неприятную горечь. Тогда я считал это чем-то естественным. То, что позже я охарактеризовал как страх, с самого начала несколько не пугало, тем не менее, заставляло сердце биться сильнее. Я стал замечать, как что-то тоненьким ручейком раз-

ливается где-то в груди. Причины были не понятны. Незаконченное дело или нерешенный конфликт создавали внутри странную тяжесть, предчувствие чего-то плохого. Все это легко прекращалось, стоило лишь отвлечься. Но со временем подобное состояние приходило чаще и задерживалось дольше. В моменты опасности же страх проносился словно электрическим разрядом по телу. Начинался едва заметной искрой, и в течение нескольких секунд окатывал с головы до ног ледяным душем. Совершенно точно могу сказать, что подобное состояние я испытывал практически всегда, когда вступал в конфликты с окружающими. Особенно, если понимал, что расклад не в мою пользу.

Со временем страх и тревожность (тогда я еще различал их), смешались между собой. Один давал начало другому. Постепенно я обратил внимание, что тревога возникает не сама по себе. Если я думал о чем-то неприятном, то это мерзкое ощущение усиливалось. Оно уже не было невинным ручейком, а вполне осязаемо начинало жечь изнутри. Позже это зашло так далеко, что я буквально ощущал в теле пожар. Когда все заканчивалось и плохие мысли отступали, я чувствовал невероятное облегчение. Видимо к такому привыкаешь, потому что вскоре я не заметил, как попал в ловушку. Любая, даже ничтожная проблема, запускала один и тот же сценарий. Я представлял худшее, заставлял себя бояться, а после старался этот ужас загнать поглубже. Я не выбрасывал его вне, он находил место во мне и там оставал-

ся. Такое поведение сделалось настолько привычным, что я видел в нем некое панацею от возникших трудностей. Но-чами я молил, чтобы избавиться от проблем. И все прохо-дило. Сейчас мне кажется это нелепым, но тогда я был уве-рен, что это работает. И разумеется однажды я потерял над собой контроль. Страх появлялся абсолютно внезапно даже при малейших намёках на самые незначительные сложности. А беспокойство стало моим преследовать меня всюду. Неза-метно к этому, добавилось чувство жалости к себе. И эта но-вая эмоция, к моему удивлению, мне понравилось. Иногда я жалел себя до слез. И это не столько усиливало боязнь, сколько придавало ей в жуткий оттенок.

Таким в основном выдалось мое взросление. Бесконечные ошибки и поиск себя. Нередко я и сам становился причи-ной конфликта, провоцировал других и вёл себя агрессив-но. Но в конце концов, такой путь меня уводил все дальше в тупик. Постепенно я начал избегать общения и замыкаться в себе. Ближе к окончанию школы, я чувствовал невероятный груз накопившихся проблем, большей части внутрен-них. Решить мне их не представлялось возможным. Хотелось просто сбежать, отсидеться где-нибудь. Наверное, по-этому мне захотелось пойти в армию. Но тогда я больше убеждал себя, что это будет только на пользу, наверняка сде-лает меня крепче и даст новый бесценный опыт. Отчасти так и случилось, но только лишь потому, что я и мои сверстники выросли и решали уже другие задачи. Но эти два года, пожа-

луй, оставили худший след.

Перелом

Будучи подростком и слушая рассказы старших товарищей, служба виделась мне увлекательным периодом и хорошим способом перейти во взрослую жизнь. Помню, как не терпелось принять новые вызовы. Их я совершенно не пугался. Глаза горели в предвкушении интересных задач для ума и тела. На деле же все оказалось прозаичнее. Первые полгода все мы были обычной бесплатной рабочей силой, большую часть времени, задействованной на работах в полях и на складах. К воинскому долгу все это не имело никакого отношения. Тем удивительнее было, что дело происходило в школе сержантского состава, но занимались мы далеко не армейскими науками. Последующее время я провел на отдаленных заставах, где кроме рутины не было более ничего. Там работала та же схема, что и во всех войсках: солдат должен быть чем-то занят. К сожалению, у командиров на этот счет свой специфичный взгляд. К тому же, частота всевозможных стычек и конфликтов выросла в разы, в основном с военнослужащими старшего призыва, но и со своими одноклассниками проблем хватало. Тут проявлялся все тот же мой непростой характер. Я постоянно ожидал удара, либо не дожидаясь наносил его сам. Общее впечатление от армии можно описать как скука и перманентный стресс. А так как мои нервы были уже слегка расшатаны, то нахождение там

далось мне не просто. Могу точно сказать, что те два года значительно усугубили положение. Это явно было не лучшее место для спокойного пребывания. После отбоя, размышляя, я все больше нагонял жути на любую ситуацию. Выдумывал самые страшные картины, одновременно надеясь, что все разрешится само. Все как раньше. Я чувствовал себя пороховой бочкой, готовой взорваться от малейшей искры. И буквально считал дни до увольнения в запас. Мечтал, как вырвусь из этого плена негатива. Но в последнюю ночь в казарме у меня возникла ссора сослуживцами, и как мне показалось были реальные основания опасаться за свою безопасность. Привычным образом я снова начал паниковать. Я ждал, когда со мной что-нибудь произойдет и был уверен, что нужно готовиться к худшему. Паника из глубины расползалась медленным пламенем, заполняя собой абсолютно все. В те минуты я боялся, как никогда раньше. Я вспоминал бога, молил хоть кого-нибудь, чтобы избавить меня от этого. В какой-то момент даже физически стало невыносимо и скрутило живот. Я лежал в кровати и обливался потом. Уснуть мне так и не удалось. Странно, но обратиться за помощью я не рассматривал в принципе. Страх блокировал все мысли, кроме плохих. Но все прошло тихо и мирно. Ничего из того, что я себе так яростно представлял, не случилось.

Тогда это прошло как обычно без последствий. Я благополучно добрался до дома и увиделся с родными. Жизнь вернулась в спокойное русло и в ней наступала новая пора.

На будущее я смотрел с оптимизмом. Но как оказалось, та самая ночь накануне увольнения была решающей. Сломав в себе последнюю защиту, я запустил обратный отсчет. Тогда я об этом и подумать не мог, но сейчас понимаю, что достаточно было мало-мальски стрессовой ситуации, чтобы произошло неизбежное. Так и вышло. Через пять дней после этих событий со мной случился нервный срыв. Все началось с небольшой уличной потасовки, в общем-то даже не серьезной. Через пару часов, когда все закончилось, я расплакался, и в ту секунду, почувствовал, как во мне будто нечто подломилось. Этот момент запомнился очень хорошо. Без боли, едва ощутимо, но ошибиться было невозможно – что-то явно изменилось.

Последствия

Утром, успокоившись и придя в себя, я постарался забыть произошедшее накануне. В тот момент было решено бороться со страхами. Я понимал, что не смогу жить нормально, если не изменюсь и не начну самостоятельно управлять своими эмоциями. Но как же я заблуждался. Это было лишь началом, отправной точкой пути. Тот вечер стал в буквальном смысле переломным. Никогда ранее мне не приходилось задумываться о запасах собственной нервной системы. Но они были, и я их беспечно исчерпал. Жизнь для меня разделилась на до и после.

Уже на следующий день после перелома в моем организме произошли заметные перемены. Одни выявились сразу, другие – постепенно. Первое, на что обратил внимание – это на повышенное потоотделение. В медицине оно называется гипергидроз. Пот в больших количествах выступал на лбу, во вполне обычных ситуациях, даже при невысокой окружающей температуре. Раньше я не сталкивался с подобным, легко переносил даже довольно жаркую погоду. Теперь, как только солнце попадало на меня, вся голова моментально покрывалась испариной. Мною это не контролировалось. Тело словно разучилось адекватно реагировать на прежде привычные условия. Нахождение на улице в теплые и ясные дни отныне вызывало дискомфорт. Непредсказуемым было про-

явление потливости во сне. Обнаружить влажную подушку среди ночи стало нередким явлением. Так как объяснения не было, то приходилось строить догадки. Списывал на акклиматизацию, либо на некий нарушенный обмен веществ. О каком-либо лечении тогда еще не задумывался. И откровенно говоря, рассчитывал, что все пройдет само-собой. Поэтому вначале я было просто старался не придавать этому значения. Конечно, это казалось очень странным и беспокоило с самого начала, но всю серьезность проблемы мне еще предстояло узнать. Чаше потоотделение повышалось в помещениях даже с небольшим количеством людей. Оказавшись в них, мне в одночасье становилось душно. Размер был не важен. Это мог быть как маленький кабинет, так и огромный зал. Да и на открытом воздухе, при достаточном большом скоплении народа, случалось ровно то же. Более всего это проявлялось на лице, ладонях и подмышках. Капли пота сначала собирались где-то в верхней части лба. А затем по одной, медленно стекали вниз, оставляя за собой мокрые следы. И падали на пол или одежду. За ними тут же образовывались новые, не давая процессу остановиться. И продолжалось так до тех пор, пока я не покидал некомфортное мне место. К тому же, любая активность, будь то занятия спортом, танцы или физический труд – заставляли потеть значительно сильнее.

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.