Сто способов борьбы со стрессом

Анна Авдонина

18+

Анна Авдонина

Сто способов борьбы со стрессом

«Автор»
2026

Авдонина А. В.

Сто способов борьбы со стрессом / А. В. Авдонина — «Автор», 2026

Книга о том как один год изменил всю жизнь. Про всд, невроз, стресс, депрессию, межреберную невралгию, блуждающих нерв, психосоматика. Самопомощь при стрессе, нужен ли психолог или психиатр, как определить свое состояние. Как изменить жизнь и жить без стресса. Про панические атаки, тревогу, навязчивые мысли, травмы детства. Не нужно прорабатывать родителей, важно найти травму которая запустила вашу болезнь.

© Авдонина А. В., 2026
© Автор, 2026

Анна Авдонина
Сто способов борьбы со стрессом

ОХ- УЖ ЭТОТ 2025 ГОД (Предистория)

Мой год начался с температуры. Решила поесть окрошки с квасом холодной, а обычно от холодного болит горло сразу и температура.

31 декабря перед встречей со змеёй...Настроение было грустное хотела пошить, качала младшего в кроватке, а средняя дочь лежала с температурой. Когда знаешь что новый год быстро пролетит думаешь уже о том что будешь делать потом.. а надо было веселится в этот момент.

1 Января 2025 г Почувствовала что температура небольшая и пошла лежать. Дальше она стала подниматься, горло болит и я понимаю что ангина.

Вызываем врача, он говорит ангина и заразная, сына ко мне не пускают, а он не знает как с папой сидеть. Орет и рвётся ко мне. Прописывают антибиотики, ничего не помогает температура под сорок.

Снова врача.. я захрипела.. пневмония.. кладут в больницу. Болела 10 дней дома с 1-10 января.

Муж вернулся с командировке больным бронхитом заразил сначала одну дочь, потом вторую, потом и я заболела. В этот год у всех проблема с пневмонией была.

Положили в больницу. Муж с тремя детьми садится на больничный по уходу за ребенком. Он сам лечился дома и перерывы между болезнью детей было где-то 7-11 дней.

Мне ставят капельницы, утром и вечером и еще плюс от температуры. Каждый день берут кровь и часто делают рентген, такое ощущение что я подопытный кролик. Как лечить и как долго не говорят. Не факт что антибиотик поможет сразу, два укола утром и вечером. Мне поставили 6 капельницу хотя обещали что 5ая последняя.. и на меня накатывает нервный срыв.. что это такое вытащите кричу мне сказали что всё. Вы же не хотите чтобы я орать тут начала. Вытащили. Потом врач решил со мной поговорить. Я не могла смотреть на эту капельницу это была пытка утром и вечером. Страхи одолевали меня.

-Возьми себя в руки у тебя трое детей, им нужна здоровая мать. Ну ошиблись девочки всякое бывает.

-Со мной что то не так, во время капельницы было-говорю врачу

-Конечно ты заболела пневмонией. Может тебе психолога чтобы он с тобой тут общался.

-Давайте. А можно мне на таблетки перейти? Я не могу это терпеть.

-Будешь вредничать вообще катетер под лопатку поставим. Настройся на три недели (а я и так там уже долго была)

Антибиотик сама покупала, муж ездил и икал по аптекам, вокруг все страдают. Женщину возле меня положили она упала и стонала от боли, а я не могла уснуть до 3х ночи каждый день и не могла смотреть как другие страдают.

Стала пить новопассит и витамины и заниматься самовнушением.. стала представлять как меня выписали и я уже приехала домой, стала говорить себе пневмония рассасывается, подключаюсь к свету, исцеляющая сила любви родителей, исцеляющая сила любви мужа, детей, бога помогает в исцелении. Представляла как все в груди исцеляется светом.

Поняла что я не выбирала себя, я должна была вести свекровь в больницу.. но я понимала что я не смогу и не хочу.. так как стрессую за рулем и малого куда-то надо девать.. но это конечно не в этот период было.. но вот об многом надо было подумать.

Я поняла на себе что предавала себя. я поняла что такое позитивное мышление на себе. И что всегда нужно обращаться к богу. Нужно мыслить позитивно, просить помощи у бога

Делать нечего.. придется мыслить позитивно.. тут появилось окошко 9свет в конце тунеля).. у мужа кончался больничный и ему не дадут продлить, значит в четверг мне надо выписаться. Я настроилась и говорю врачу.. я вас буду слушаться, (психолога конечно не было). И мне нужно в четверг выписаться.

Мне привезли травку грудной сбор, облепиху витамины, Новопассит. .все пила.. чтобы помочь себе, плюс позитивное мышление. Дальше врач такое делай гимнастику дыхательную. Кстати ситуация была нарушена и я дышала кислородом так как дыхалки не хватало и была слабость, еле ходила.

Я подробно рассказываю.. чтобы выгрузить из себя и чтобы вы прониклись историей для того чтобы понять как я видела это своими глазами.

Когда стала говорить я здоровая и я уже вижу как я дома.. перестали брать часто кровь, подключили гимнастику и когда слушала говорит уже лучше, а я ей:

-Мне в четверг край, а то ребенка не с кем оставить..

-Посмотрим. -говорит

Одно дело я себе внушаю.. а другое дело чтобы анализы подтвердили это тоже.

Кстати я спала у окна и так как там дуло и нос был заложен и зубы стали болеть и голоса не было, я еще шептала. я не могла уснуть...так как мысли страшные лезли. Но как только перевернулась ногами к выходу сразу вырубилась.. так что направления сна тоже важно.

Оставался последний антибиотик всего 10,которые я купила. Прибегает врач радостный.. все рассосалось!!!!!Наверное последний не будем ставить не зачем.

-Как скажите я могу и ночью домой поехать!!!

Лежала я там 13 дней, если мне не изменяет память.. ко мне приезжал муж со всеми перед выпиской.. ну очень я по ним скучала аж терпеть не могла. Сыну было тогда 2 года.. он меня маленько забыл. Но я услышала что он подкашливает.. знала что не надо его тащить но он все равно всех притащил и свекровь.

До меня доходит интуиция что буду лежать с сыном в больнице...не хотелось мне в это верить...

Выписали раньше четверга, в среду.. сюрприз детям. Они уже комнату нашу заняли и радовались)))).Через неделю.. ведем к врачу сына... бронхит.. ложитесь в больницу...ну кто опять я же.. рядом в другое здание только.

Ужасы не заканчиваются.. Я знаю какую кровать занимать чтобы быстрее выписали. Когда с сыном лежала каждые две недели в больнице уже знаю закономерности. Справа у входа самую ближнюю занимайте, быстро выпишут.

Я была одна с сыном пару дней, потом подселили мамочек других с детьми.. а я боялась что подхватим что-нибудь или долго тут будем. Сильно одна девочка кашляла.

На нас давили чтобы он покакал или пописал и срочно в течении часа. Как тут не стрессовать? Выходить нельзя из палаты, чтобы не подцепить ничего больше. Только ели все вместе. Но я верила богу и надеялась что все будет хорошо.

Приходилось не пускать его и в комнате играть во все игры что было, а мне тяжело играть с детьми...меня сразу в сон клонит.

В соседней палете чуть не умер мальчик...я конечно старалась не вникать и не смотреть но она так орала на весь этаж, что атмосфера накалялась.

Опять я подключила позитивное мышление, молитву и обращение к богу. Врач когда приходил говорит

Я наверное вас завтра выпишу.. а я такая давайте не наверное, а выпишите

На следующий день...нет вы еще кашляете.. не выпишу поставим еще антибиотик

Я потеряла надежду.. думаю странно, знаю что должны выписать но передумали. Говорю мужу притащи еще игрушек и вещей.. не понятно когда выпишут.

На следующий день говорит врач можете сегодня ехать домой...а я такая а кашель.. он еще будет до полу года идти...

И мы с кучу вещей собрались домой..6 дней там были.. выписали 6 февраля

С тех пор если кто то кашлянет я сразу: Че кашляешь?????И они привыкли мне сразу отвечать: Я подавилась..

Муж возит свекровь на облучение после удаление опухоли на языке. А я слабая после болезни.. боюсь снова болеть.. потому что для меня морально было тяжело.

Где врачи не помогают настроится на лечение, а только экспериментируют.

Не успела очухаться от командировке мужа, где мне было грустно и тоскливо. Когда он уезжает что то ломается и дети болеют. В марте едет в командировку снова, и день рождение дочки пропускает.

Грустно и тоскливо, но именно в этот период я трачу много денег.. мне не хватает любви и внимания и я трачу на всякие игрушки с детьми одежду или лекарства, а так же дети болеют. Я подписалась на блогера она учит как увеличивать доходы через расходы.. поэтому муж ста ездить в командировку.. мои доходы не растут, но зато его. Меня не выгодно рисковать((((. Я специально трачу много денег чтобы доходы приходили под запрос. Я даже протестировала как только я стала экономить и смотреть на цену.. мужу запретили работать до поздна.. я в декрете, мои пособия идут на стройку и хоть мне нельзя было их тратить, я все равно это делала.

Перестала экономить и ему снова разрешили работать до поздна.

В этот период хоть я уже привыкла к его командировкам все равно страшно и волнительно.. он едет не на две недели, а месяц или полтора, в этот раз полтора.. две недели как-то нормально, а потом я вою от тоски. Пытаюсь отвлекать, но ночью накатывает.

Я копила финансовую подушку чтобы на пенсии жить хорошо, но туту я принимаю решение так как очень тоскую по мужу.. покупаю билеты на самолет в сочи на 5х.Ему не говорю.. а еще пошла на танцы, в детстве хотела. Блогер Алина Корнева учит любить себя, разрешать себе большего и исполнять то что давно хотела, купила и поняла я боюсь летать...что делать страх напал. Я после больницы пол года пила новопассит, вроде очухалась.

Но даже если я боюсь я все равно делаю.. страх не то что упасть, а то смогу ли я 5 часов сидеть в самолете да еще и с маленьким ребенком.

По приезду мужа делаю ему сюрприз: Я пошла на танцы.. И мы едим в сочи!!!

-На какие шиши???Дочь спойлер сделала не дала подготовить, ведь знаю он против будет.

-На материнский???

Нет я копила в магните когда работала

-А почему я не знал. Да вроде говорила.. я не из тех кто будет врать или скрывать просто обычно он в компьютере и не реагирует на мои слова.. не слышит хоть и поддакивает.

В шоке.. но смирился потом вроде.. но другая беда напала свекровь он возил на облучение но у неё стало плохо с аппетитом.. и похудела и ходить еще меньше стала.

Если маме будет совсем плохо то я не поеду и вас не пущу.. возвращай деньги. Если не вернут, то поедите в четвером.

А я кстати еще решила правильно питаться у того же блогера позаимствовала. Хотела живот убрать, а то называли беременной, думали 4ого жду. Бесит…..

Два месяца попыталась и незаметно скинула 6 кг.. была 56, и живот ушел.. но может это был стресс. Приспичило мне попить одуванчики, да не корни, а цветки возле дома у дороги...насмотрелась тик-тока и заболела поджелудочная. Не знаю из-за этого или нет но думаю из-за этого. Как только экспериментировала со здоровьем всегда болела. А для меня это приговор, я правильно питаюсь здоровая, не жаловалась на здоровье а тут такое.. И что мне приспичило ругала себя.

Может это конечно было последняя капля.. но для меня важно быть здоровой. Как вы поняли стресс начался с самого года-болезнь, больница, купила билеты теперь возвращай

бабки и забудь про отдых, поджелудочная(узи показала когда заболела сразу к врачу)похудела теперь страшно что со мной..

Свекровь закашляла отправили в больницу и тут мне интуиция говорит дальше мы будем без нее...через две недели оказалась не пневмония, а метастазы в легких...я забрала ее с больницы(я за рулем еще умею)она два раза упала...а она весит много, я не рискнула ее поднимать, но она сама справилась, но было страшно. Думала слабость от болезни как было у меня, пройдет... но нет ей становилось хуже, в больницу на очередь она встала...но ..

Я ее кормила, она стала хуже говорить тихо и не понятно, надеялись на чудо но она говорила я чувствую что скоро помру, стала вещи раздавать, а я даже слышать и думать об этом не хотела. Меняла ей подгузники, помыли ее..

Что скоро умрет на меня нашло за ночь до этого...я уже тогда не знала куда деть эту боль..

Мы вечером пошли с мужем ее проведывать она уже не шевелилась он хотел ее поднять и поменять подгузник и как только поднял на моих глазах и его руках она сделала последний вздох.. и умерла...я отвернулась чтобы не видеть но я все равно увидела.....

Я пошла отвлекаться дети отвлекали ходила что то делала...чтобы не думать...сильно слезы не шли...Я вроде знала что умирала, но надеялись что в больнице помогут.

Деньги мне отдали, но не все, 25000 потеряла и за бронь не отдали денег. Муж сказал что вернет мне разницу.

В этом году решили в первый раз отправить детей в лагерь в августе. Я чувствую как средняя хочет домой и стрессует и я скучаю...Мысли лезут плохие пытаюсь отогнать, но накрывает.

У нас был кот 10 лет, рыжий вислоухий. Кот тоже болел раком и мне приходится принимать решения об усыплении, когда ходили к врачу сказали не сможем помочь, это приговор для него.

Потом чуть погодя. Пока дети были в лагере взяли двух котят.. и через неделю муж врезается в грузовик.. благо он жив но машине хана.. Позже продадим ее и купим новую.. мы планировали и так но хотели чуть позже, благодаря его командировкам мог накопить на машину.

Дети вернулись все нормально...но периодически меня накрывает паника. Ночью плохо сплю, паника что я серьезно болею болит в правом боку вдруг аппендицит.

Потом навящивые мысли и кажется я схожу сума, вдруг кому-то наврежу. Муж уезжает в командировку снова в стрессе...я не вывожу.. и делюсь этим с сестрой, она направляет к психотерапевту...а для меня это тоже стресс...я что дошла до такого? Ну да я же смерть видела...теперь у меня мир в черно-белых тонах.. я не вижу хорошего, а только плохое.

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.