
Колодцы
Заметки о депрессии
Елена Сноу
Клинический психолог

Елена Сноу

Колодцы: заметки о депрессии

«Автор»
2026

Сноу Е.

Колодцы: заметки о депрессии / Е. Сноу — «Автор», 2026

Чайник свистит, а я сижу и смотрю в стену. Чашка в раковине — четвёртый день. Кофе — просто горячая вода.Это не лень. Это депрессия.Клинический психолог Елена Сноу написала этот цикл как свидетельство. Ни одной выдуманной эмоции — только честные заметки о том, как живётся под тяжёлым «одеялом» онемения, стыда и потери вкуса.Для тех, кто не может встать. Для тех, кто боится надежды. Для их близких.В книге: 14 фрагментов-дневников, психологическое объяснение симптомов (ангедония, страх улучшения) и конкретная информация: куда позвонить, к кому пойти.«Ты не сломлена. Ты просто замёрзла. Зима долгая, но не вечная.»Помощь рядом. Даже если сейчас кажется, что колодец слишком глубок.

© Сноу Е., 2026
© Автор, 2026

Содержание

От автора 5
1. Стеклянная река 6
2. Серое одеяло 7
3. Человек, который перестал чувствовать вкус 8
4. Тяжесть 9
5. Первая встреча 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Елена Сноу
Колодцы: заметки о депрессии

От автора

Я — Елена Снеговая, клинический психолог. Я написала этот цикл не как учебник и не как инструкцию. Скорее — как свидетельство. В нём нет ни одной выдуманной эмоции, хотя героиня и обстоятельства собраны из множества реальных историй: моей собственной, моих клиентов, людей, которые однажды сели напротив и сказали: «Я не могу даже вымыть чашку».

Если вы узнаете себя — знайте: вы не одни. И даже из самого глубокого колодца можно достать воду. Помощь рядом.

Важное предупреждение

Если вы сейчас думаете о смерти или причинении себе вреда — пожалуйста, не оставайтесь одни. Срочно позвоните по телефону доверия: 8-800-2000-122 (круглосуточно, анонимно, бесплатно). Там не осудят, не будут читать нотации — просто побудут рядом. Вы не обязаны справляться в одиночку.

1. Стеклянная река

Жила-была река. Прозрачная, быстрая, с перекатами и тихими заводями. По ней плыли лодки, в ней отражались облака.

А потом река замёрзла. Не вся — местами. Сначала у берегов, где вода стоячая. Потом всё глубже, до самого дна. Люди говорили: «Это просто холод, потерпи, весна придёт». Но весна приходила, а лёд не таял. Река не текла. Стояла — серо-зелёная, неподвижная, глянцевая сверху, а подо льдом — та же вода, но запертая.

Однажды к ней пришёл старик. Сел на берег, положил руку на лёд. Долго молчал. Потом сказал:

— Ты не холодная. Ты онемевшая. Это разные вещи.

Он не пробивал лёд, не звал весну. Просто сидел рядом. День, другой, неделю.

И через много дней река услышала: подо льдом что-то шевельнулось. Не весна. Не солнце. Она сама. Река испугалась этого шевеления. Потому что лёд — это тоже она. И если он треснет, она не знала, останется ли рекой.

Но старик всё ещё сидел на берегу. И это было важнее, чем любая весна.

2. Серое одеяло

Месяц первый

Оно появилось не вдруг. Сначала — тяжёлые веки по утрам. Потом — вата в голове. А потом — всё равно. Даже на кофе. Даже на звонок подруги. Даже на то, что за окном цветёт вишня.

Я перестала выбирать одежду. Рука сама тянется к серому. Не потому, что люблю серый. Просто цвет требует энергии. А её нет.

Однажды я не выключила чайник. Он кипел, свистел, а я сидела рядом и смотрела в стену. Не могла встать. Просто — не могла. Муж выключил. Спросил: «Ты чего?» Я сказала: «Устала». Он: «Так отдохни». Я не стала объяснять. Как объяснишь, что отдых здесь не помогает?

Иногда мне говорят: «Улыбнись», «Возьми себя в руки», «Выйди на солнце». Я киваю. Я знаю, что они хотят как лучше. Но солнце не греет. А улыбка — это просто движение губ.

Я пишу это, чтобы вы знали: если вам тоже тяжело — это не лень. Это не слабость. Это одеяло. Оно снимается, но не рывком. И не в одиночку.

3. Человек, который перестал чувствовать вкус

Месяц второй

Я поняла: что-то не так, когда перестала чувствовать вкус еды. Утром намазала хлеб маслом, откусила — и ничего. Пресно. Как жевать бумагу. Даже шоколад, который я так любила. Он был сладким — я это знала умом. Но внутри ничего не отзывалось. Тёплое чувство, которое раньше накрывало с первого глотка, исчезло.

Через неделю я перестала чувствовать разницу между любимым кофе и горячей водой. Через две — запах дождя. Через месяц — кожу дочери, когда она обнимала меня перед сном.

Я ходила к врачам. Лор сказал: «С носом всё в порядке». Невролог: «МРТ чистое». Никто не мог объяснить. А я просто перестала радоваться. Исчезла не только чувствительность — исчезла сама жизнь. Я смотрела на мир, но не чувствовала его.

Я могла бы сказать: «У меня депрессия». Но я не знала этого слова. Я думала: я слабая, я никчёмная, я не справляюсь. Я не знала, что депрессия — это не грусть. Грусть можно назвать. А это — когда мир становится картинкой без звука, вкуса, запаха.

Дочь идёт в школу. Целую в макушку — и не чувствую, как пахнут волосы.

4. Тяжесть

Она не падает с плеч.Её не скинуть рывком.Я встаю — она встаёт со мной.Я ложусь — она ложится сверху.Грусть — это дождь.А это — зима, которая не кончается.Но под снегом есть земля.Я чувствую — подо льдом что-то шевелится.Пальцы помнят тепло.

5. Первая встреча

Месяц третий. Кабинет психолога

— Проходите. Садитесь.

— Спасибо. Я... я не знаю, зачем пришла.

— Это нормально. Часто люди не знают. Вы можете говорить что угодно. Можете молчать.

— Мама сказала: «Сходи, у тебя депрессия». А я не знаю. Может, просто устала.

— А вы сами как думаете?

— Не знаю. Я... я перестала чувствовать вкус еды. Раньше любила утренний кофе. А теперь — просто горячая вода. И чайник свистит, а я не могу встать. Сижу и смотрю.

— Вы хотите встать?

— Хочу. Не могу.

— Если бы ваше состояние имело форму — какая она?

— (пауза) Одеяло. Тяжёлое. Не сбросить.

— Как вы узнаёте, что это не лень?

— Я не знаю. Просто... когда я была здоровой, я отдыхала — и мне становилось легче. А теперь — нет.

— Вы пришли. Это уже много.

— (смотрит в пол) Да.

— Вы хотите чаю?

— Я не чувствую вкуса.

— Я знаю. Но кружка будет горячая. Иногда это важно.

Психолог встаёт, выходит и через минуту возвращается с двумя кружками. Одну ставит на столик рядом с ней. Клиентка берёт кружку в руки. Держит. Не пьёт. Просто держит.

— Тёплая.

— Да.

— Я вчера... я попробовала вымыть чашку. Одну. Не всю раковину. Одну.

— И как?

— Получилось. Потом легла.

— Это много.

— (пауза) Вы не скажете мне, что всё будет хорошо?

— Не скажу. Я не знаю.

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.