

Дневник депрессии

честная история
о том как можно
любить жизнь,
но не хотеть жить



Арина Шубур

18+

18+

Арина Шабур

Дневник депрессии

«Автор»

2026

Шабур А.

Дневник депрессии / А. Шабур — «Автор», 2026

Эта книга — не художественный вымысел, не инструкция и не романтизация боли. В ее основе — мои дневники. Того времени, когда я болела и еще не знала, что со мной. Она не про болезнь, а про то, как человек пытается остаться человеком, когда мир вокруг и внутри рушится. Депрессия заходит тихо — через бессонницу, потерю аппетита, исчезновение вкуса к жизни. Это не лень и не каприз. Это клиническое расстройство, которое ежегодно уносит сотни тысяч жизней. Я знаю, каково это — когда разум сломался, а ты заперт в ловушке. Я пишу это на стадии лечения, чтобы вы увидели: выход есть. Вы не одиноки. Если болеет ваш близкий — вы заглянете туда, о чем он молчит. Поймете, что с ним происходит. Обнимете без осуждения. Направите к специалисту. На страницах — честные и порой тяжелые описания. Если становится слишком — закройте или пропустите главу. Ваша безопасность важнее. Но если дочитаете — узнаете, как это — выживать, когда жить не хочется. И как можно найти выход. 18+

© Шабур А., 2026

© Автор, 2026

Арина Шабур

Дневник депрессии

Глава 1

Зеро. Жизнь, которой не было

Я в ремиссии уже три года. Именно с этих слов мне хотелось начать книгу. Но это была бы ложь. Я все еще ощущаю отголоски болезни — редкие, но все еще проявляющиеся симптомы. А иногда и вовсе ловлю влияние депрессии во всей красе.

Самое важное, что нужно знать о депрессии, — это не грипп. Ее нельзя просто переболеть и забыть. Но можно войти в ремиссию и жить полноценно. У многих получается с первого раза, и они больше не ощущают на себе тяжесть болезни. Другие могут сражаться с ней долгие годы, пробуя каждый раз с самого начала то новую медикаментозную терапию, то пытаясь самостоятельно взять бразды правления собой в свои руки. Я из второго числа с примесью первого.

Не могу сказать, что это ожидаемо: я своими глазами видела людей, которые прошли лечение и остались в неизменной ремиссии уже после первых месяцев. Но также видела и тех, кто борется годами и не может найти ту самую таблетку, которая поможет им встать на ноги и сказать: «Я свободен».

Депрессия протекает эпизодически. Сначала ты ничего не замечаешь. Мелкие изменения в характере и самочувствии можно запросто пропустить, придумывая все новые оправдания. Потом ты с головой ныряешь в неведомые ранее ощущения. А точнее — в их отсутствие. Чувства стираются из памяти. Даже приятные воспоминания исчезают. Все, что ты помнил, тускнеет и уходит без возможности однажды вернуться.

Но как солнце встает над горизонтом, так и человек после тяжелого депрессивного периода может начать чувствовать себя лучше. Снова появляется вкус к еде. Запахи норовят залезть поглубже в нос, словно ты в первый раз проходишь через куст сирени и слышишь его аромат. Встречи с людьми не кажутся обременительными. Работа — будь то по дому или по профессии — выполняется с небывалой легкостью.

Но потом снова случается откат. Ты, не заметив, как это произошло, лежишь в постели часами, смотря в потолок. Мыслей нет — они просто не производятся. Конечности будто прикованные лежат без возможности подняться вверх хоть на миллиметр. А в голове живет лишь один вопрос: когда же это закончится?

Три года назад я начала комплексное лечение от депрессии. Позади остались почти десять лет борьбы с самой собой. Были попытки поставить себя на ноги, даже когда боль дурманила разум. Были потери близких, которые больше не могли выносить мое состояние. Было непонимание, отрицание, чувство обреченности. И постепенная потеря всех смыслов жизни — одна за другой. После этого, как мне казалось тогда, уже нет дороги назад.

Я не знаю, когда все началось. Я не знаю, почему именно это случилось. Я не знаю, когда это наконец-то закончится. Но вот в чем я точно уверена — обратно я не хочу и не стану возвращаться. Даже если депрессия будет решать за меня и снова и снова пытаться затащить в когда-то родной, проклятый лес, состоящий из симптомов и лживых доказательств, что это и есть моя жизнь.

Конечно, хорохориться на страницах легко. Легко встать и сказать: «Я сильная, а с сильными такого не случается». А если и случается — то это ошибка выжившего, а не доказательство того, что подобное в принципе может произойти. Легко, имея подконтрольный разум,

размышлять, что справившись один раз, второго не наступит. Ну или третьего, четвертого, пятого... Честно сказать, я и не помню, сколько раз я била себя в грудь и говорила: «Я здорова и больше не пушусь во все тяжкие с этой бесовой депрессией за ручку».

Много лет прошло в размышлениях: почему это случилось именно со мной. Но еще больше я прожила в злости на саму себя — за то, что все-таки «заразилась» депрессией. За то, что разум меня подвел. За то, что я подвела саму себя к краю.

Я начала дневник по совету вожатой из лагеря. Тогда, будучи девятилетним ребенком, я почти каждую ночь просыпалась от кошмаров. Не важно, что происходило днем — ночью я снова и снова оказывалась в поту с застывшим в голове криком. Студентка психологического колледжа предложила творческое решение: записать весь сон в тетрадь до мельчайших подробностей. Она объяснила, что страшные тебя мысли, выплеснутые чернилами на бумагу, исчезнут из головы навсегда. Я думала, что это глупость. Но обреченность и желание наконец-то выспаться взяли надо мной верх. К концу смены у меня была полностью исписанная тетрадь в сорок восемь листов и довольная улыбка. Кошмары ушли. Я могла спать спокойно и больше не бояться ночи.

Во взрослой жизни эта привычка не испарилась. Только вместо страшилок из воображения на листах оказывались такие — из жизни. Приучив себя забывать все, что выдала ручка, я благополучно запираю любую волнующую тему в легко закрывающийся дневник. И никогда больше не перечитывала, чтобы, не дай бог, не вернуться мыслями к тому или иному тяготившему меня происшествию.

Но чем старше я становилась, тем меньше была способна игнорировать то, что со мной происходит что-то неладное. Настроение менялось резкими скачками. Вот я наслаждаюсь теплым солнцем, а через мгновение не могу сдерживать злость — ломаю все вокруг и срываюсь на людей. Могу реветь часами из-за рядовой глупости, а потом лежать несколько дней, не подавая и капли жизни.

Запись из дневника: «Я еще жива?»

«Внутри — всепоглощающая пустота. Лишь иногда разум берет верх и тихо, почти пугливо, начинает подавать сигналы о помощи. Но то ли у меня нет сил, то ли желания — я просто не могу их услышать и что-то сделать.

Дни превращаются в недели. Недели — в месяцы.

Мысли начинают превращаться в один сплошной ком. Они как наушники на проводе: ты перестаешь стараться их распутать. Ты забываешь, что было вчера, и сомневаешься — было ли оно вообще.

Думать становится сложно. Не то что рационально — просто думать.»

В этом водовороте непонимания, вопросов и безумств я начинала терять главное. Я теряла себя. Я теряла свою жизнь.

Запись из дневника: «Год, которого не было»

«Мне страшно. Я дрожу, вырывая волосы с луковицами. Царапаю свои руки, бью себя по ногам. Пытаюсь понять, где настоящее, где настоящая я. Землетрясение в теле не уходит — оно накатывает снова и снова.

Я совершенно не помню последние семь месяцев своей жизни. Будто еще вчера я была на дне рождения друга в загородном доме. Но то был август, а сейчас на дворе март.

Я всегда великолепно управляла своей памятью. Могла вспомнить даже пустую болтовню, случившуюся несколько лет назад со случайным человеком. Точно могла назвать место, где в последний раз лежали ключи от дома. Помнила каждое событие, важное или нет, которое когда-либо случалось со мной. Но куда пропали семь месяцев?

Последнее, что смогла нащупать, — как мы с партнером искали новое помещение. Потом помню, как мне посоветовали чаще выходить в люди. Я искренне желала этого, но внутри умирала от такого количества встреч.

Помню, как заперлась в ванне на полдня, чтобы почувствовать себя лучше, в маленьком закрытом пространстве, где нет никого, кроме меня.

Помню, как вместо одного дня в неделю начала пить сначала два, потом три...

И сейчас, перечитывая это, я не узнаю себя. Это была не я. Всего этого не было в моей жизни. Я не могла такого говорить и думать. Это записки сумасшедшего, лишённого рассудка человека. Это правда была не я? Кто-то другой завладел моим телом на эти чертовы семь месяцев. А я все это время спала в хрустальном гробу в ожидании принца. Который разбудит меня поцелуем и выдернет из лап беспросветной тьмы. Тьмы, которая сковала мое сознание на все это время, в котором не было жизни. Не было моей жизни. И не было меня в ней.»

Когда я в первый раз читала эту запись, я не могла признать саму себя. Но тогда это была я. Я не знала, как это называется. Я не знала, что это симптом. Я просто думала, что схожу с ума.

В дневнике становилось все больше записей. Когда руки не слушались — я записывала голосом. В этих записях дольше звучало оцепенелое молчание, чем слова. Мысли путались. Слова забывались. Желание общаться и выходить в свет пропадало. Свежий воздух я месяцами вдыхала только из форточки.

Мысли о смерти врезались в меня — в глаза, в руки, в ноги. Как когти, которые приходилось срезать под корень, чтобы не навредить себе. Это могло казаться пыткой. Но для меня это было единственным стимулом заставить тело слушаться. Иначе оно превращалось в овощ, а не в человека.

Это история о жизни, которая была для всех, но не для меня.