

ЮЛИЯ СТЭФАНИ ХЕРРЕРА

Серия «Без стыда» • книга первая

ТЫ НЕ ЛЕНИВАЯ

СДВГ у женщин: инструкция к себе,
которую не дали в детстве



ПОНЯТНЫЕ
ОБЪЯСНЕНИЯ
БЕЗ СЛОЖНЫХ
ТЕРМИНОВ

ПРАКТИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ РЕАЛЬНОЙ
ЖИЗНИ

30 ДНЕЙ
ПОДДЕРЖКИ

ВОПРОСЫ
ДЛЯ ВРАЧА
И ПОДСКАЗКИ
ДЛЯ БЛИЗКИХ

Юлия Стэфани Херрера

**Ты не ленивая. СДВГ у
женщин: инструкция к себе,
которую не дали в детстве**

«Автор»

2026

Херрера Ю.

Ты не ленивая. СДВГ у женщин: инструкция к себе, которую не дали в детстве / Ю. Херрера — «Автор», 2026

Ты ленивая или просто слишком долго пыталась жить по инструкции, которая тебе не подходит? Настя тридцать три года считает себя ленивой. Она опаздывает, забывает простые вещи, откладывает важное до последней ночи, теряет ключи, тонет в списках и снова обещает себе: «С понедельника всё изменю». Но есть странность: при срочности, интересе или дедлайне она способна работать часами — и даже блестяще. «Ты не ленивая» — история женщины, которая учится смотреть на себя без стыда, и практическая книга о СДВГ у взрослых женщин. Вместе с Настей вы разберёте прокрастинацию, забывчивость, эмоциональные качели, работу и деньги, отношения с едой, маску «собранной женщины» и путь к специалисту. После каждой главы — разбор и маленькое упражнение. В конце — практикум на 30 дней, вопросы для врача, карточки поддержки и инструкция для близких. Возможно, ты наконец найдёшь не новую причину обвинять себя, а карту, которая поможет жить иначе.

Содержание

Введение	5
Дисклеймер (медицинский и психологический)	6
О персонажах и историях	7
О правах	8
Предисловие. Как читать эту книгу	9
Содержание. Карта книги	11
Часть первая. Ярлык (главы 1–3)	12
Часть вторая. Как это устроено (главы 4–6)	13
Часть третья. Жизнь на практике (главы 7–9)	14
Часть четвёртая. Путь и карта (главы 10–12)	15
После каждой главы: «Разбор автора» и «Твоя пауза»	16
Приложения: твои инструменты	17
Как пользоваться картой	18
Глава 1. Ленивая	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Ты не ленивая. СДВГ у женщин: инструкция к себе, которую не дали в детстве

Введение

Юлия Стэфани Херрера

ТЫ НЕ ЛЕНИВАЯ

СДВГ у женщин: инструкция к себе, которую не дали в детстве

Серия «Без стыда» · книга первая

Дисклеймер (медицинский и психологический)

Эта книга носит информационный, образовательный и поддерживающий характер. Она **не является** медицинской, психиатрической или психотерапевтической помощью и **не заменяет** консультацию квалифицированного специалиста.

Автор не является специалистом в области здравоохранения: текст отражает личный опыт и наблюдения автора, а информация из открытых источников представлена исключительно в ознакомительных целях. Содержание книги не предназначено для диагностики, лечения или профилактики каких-либо заболеваний, в том числе психических. Особенности внимания и поведения, о которых говорит эта книга, диагностирует только врач; книга не ставит диагнозов и не отменяет визит к специалисту.

Если ты испытываешь: мысли о самоповреждении; состояния, в которых неделями не можешь вставать, есть или спать; панические атаки; устойчивую подавленность; или иные состояния, мешающие жить, — пожалуйста, обратись за помощью: к психологу, психотерапевту, психиатру или на линию доверия. В экстренной ситуации — по номеру экстренных служб. Просить о помощи — не слабость, а первый шаг.

Упоминаемые в книге практики (внешние напоминания, дыхательные упражнения, заземление) — общеизвестные инструменты самопомощи, используемые в поведенческих и смежных подходах. Их описание носит ознакомительный характер; при соматических заболеваниях, в том числе дыхательных и сердечно-сосудистых, перед дыхательными практиками проконсультируйся с врачом.

О персонажах и историях

Все персонажи книги вымышлены, а история Насти — собирательный художественный образ, созданный на основе типовых ситуаций, описанных в открытых источниках и знакомых многим женщинам; любые совпадения с реальными людьми случайны. Механизмы, о которых говорит книга, — из открытых источников и наблюдений; они реальны, а персонажи — нет.

О правах

Любое использование материалов книги (текст, фрагменты, упражнения) — полностью или частично, без письменного разрешения правообладателя — запрещено и преследуется по закону (часть 4 Гражданского кодекса РФ). Исключение: читательница может выполнять приведённые в книге упражнения и заполнять «Твои паузы» для личного использования; автор вправе использовать техники и формулировки разборов в своём канале и соцсетях с указанием книги.

Предисловие. Как читать эту книгу

Эта книга — не роман и не учебник. Она — гибрид, и я хочу честно объяснить, как он устроен, чтобы ты получила от него максимум.

Перед тобой история Насти — женщины, которая тридцать три года считала себя ленивой, пока не выяснила, что с ней всё не так, как ей рассказывали. Я расскажу эту историю от первого лица, чтобы ты вошла в неё, как входят в тёплую воду: постепенно, по миллиметру, узнавая собственные ощущения. Настя — собирательный образ: её история собрана из сотен женских историй, которые похожи одна на другую, как утренние неудачи похожи у всех, кто живёт со «всё через силу». Имена и детали изменены, но механизмы — настоящие, и именно о них эта книга.

О рассказчике сразу, без загадок:

Я не врач и не психолог, я не ставлю диагнозов и не заменяю специалиста. Я женщина, которая сама прошла через годы «соберись» и через многие разговоры с женщинами, для которых каждая обычная задача — как восхождение без снаряжения. Из этого опыта, из этих разговоров и из открытых источников собрана каждая страница. Если после этой книги тебе захочется поговорить со специалистом — а кому-то захочется, это нормально, — книга даст тебе вопросы, с которыми не стыдно прийти на приём. Диагноз, если он есть, поставит врач.

После каждой главы Насти ты найдёшь два блока. «Разбор автора» — объяснение механизмов простым языком: что происходило в этой главе, почему мозг ведёт себя так, а не иначе, и что с этим можно делать. «Твоя пауза» — одно микро-упражнение на главу. Оно маленькое не случайно: я не верю в «тридцать шагов» и чек-листы на десять страниц. Я верю в паузу: в один момент между стимулом и реакцией, где появляется выбор. Именно там, в этой секунде, живёт твоя свобода — и именно её мы тренируем всю книгу.

Как читать:

— **Если ты давно живёшь на «всё через силу»** — читай по одной главе в день, не запоем. После каждой главы выполняй «Твою паузу» письменно: не в голове, а на бумаге или в заметках. Мозгу нужны следы, а не намерения.

— **Если ты недавно узнала про такие особенности у взрослых женщин — или тебе уже поставили диагноз** — можешь читать быстрее, но к разборам возвращайся. Сейчас тебе нужны и утешение, и карта: ты узнаешь, как это устроено, и это снимает часть стыда.

— **Если ты читаешь про близкого человека** — дочь, сестру, подругу, жену — начни с приложения «Для близких» в конце книги, а потом вернись к началу. Оно написано, чтобы вы говорили не «соберись», а иначе.

— **Если тебе очень тяжело прямо сейчас** — не читай в одиночку. Держи рядом телефон человека, которому доверяешь, и помни: при мыслях о самоповреждении, при панике без просветов и при неделях без сна и еды помощь специалиста — это не последний шаг, а первый. В книге есть приложение «Красные флаги»: загляни туда до того, как продолжать.

Очень важное, прежде чем мы начнём: **эта книга не заменяет помощь специалиста.** Она — карта, а по сложному маршруту с картой всё равно лучше идти с проводником. Если то, что ты читаешь, будет отзываться слишком сильно — это не повод бросить, это повод прийти к специалисту с хорошими вопросами.

И последнее. Ты, возможно, ждёшь, что я скажу: «Возьми себя в руки, наладишь режим — всё получится». Это говорят все. Я скажу иначе: у тебя другая система — и с ней можно жить не в борьбе, а в согласии. Не потому, что ты «сдалась», а потому, что война с собственной головой — единственная война, в которой не выигрывает никто.

Эта книга открывает серию «Без стыда» — о сферах, где женщину слишком долго учили винить себя. Дальше будут книги про тело, про деньги, про желание и про право быть собой. Каждая стоит сама по себе; вместе они крепче.

Поехали. И запомни, с чего мы начинаем: ты не ленивая. Никогда не была.

Содержание. Карта книги

Эта книга устроена как путь — и у каждого раздела своя роль. Вот карта, чтобы ты понимала, что тебя ждёт и куда идти в зависимости от твоего состояния. Можно читать подряд, можно прыгать. Главное — не читать «запоем», если сейчас у тебя особенно тяжело: дай каждой главе время поработать.

Часть первая. Ярлык (главы 1–3)

Художественное ядро книги — история Насти. Ты пройдёшь с ней путь от утра, в котором всё рассыпается, до первого честного вопроса о себе.

Глава 1. Ленивая— обычный день, который рассыпается; голос, который Настя слышит с детства, и первый факт против ярлыка. Читай, если устала объяснять себе, «почему у всех получается, а у меня нет».

Глава 2. Маска собранной женщины— как выглядеть успешной, пока внутри всё горит; почему у женщин этого часто не замечают. Читай, если слышала «ты всё успеваешь» и каждый раз внутренне сжималась.

Глава 3. Сломанное утро— провал, после которого нельзя «как раньше»; почему задача не запускается, хотя очень надо. Читай, если в какой-то момент уперлась в стену, которую не берёт сила воли.

Часть вторая. Как это устроено (главы 4–6)

Теперь у нас есть вопросы — и на них нужны ответы. Эта часть — про механизмы, простым языком.

Глава 4. Дофаминовое меню— почему ты можешь всё, а потом не можешь ничего; ночные марафоны и их цена. Читай, если живёшь рывками: либо горю, либо потухла.

Глава 5. Всё чувствуется сразу— почему накрывает из-за мелочи и что делать с волной чувств. Читай, если эмоции громче, чем у окружающих, и тебе за это стыдно.

Глава 6. Голова наружу— первое настоящее облегчение: память и планы можно вынести из головы наружу. Читай, если забываешь даже то, что очень важно.

Часть третья. Жизнь на практике (главы 7–9)

Механизмы понятны — пора жить: работать, есть, разговаривать с собой.

Глава 7. Работа и деньги— почему время исчезает, задачи не запускаются, а деньги утекают сквозь пальцы. Читай, если дедлайны летят мимо календаря.

Глава 8. Еда как кнопка— вечернее «сметаю всё» и утренний стыд; еда как быстрый дофамин и что делать вместо запретов. Читай, если качели «срыв — обещание — срыв» тебе знакомы.

Глава 9. Стоп: это стыд, а не лень— главная формула книги: почему откладывание почти всегда про стыд и как из него выйти по-человечески. Читай, если откладываешь даже то, что хочешь.

Часть четвёртая. Путь и карта (главы 10–12)

Глава 10. Врач и карта— как это диагностируют у взрослых, что даёт диагноз и почему лекарства — разговор с врачом, а не со скидкой на слабость. Читай, если думаешь: «Может, сходить?.. И что я там скажу?»

Глава 11. Откат— рецидив как часть пути: спираль против лестницы и протокол плохого дня. Читай, если однажды всё снова посыпалось и ты решила, что начинать бессмысленно.

Глава 12. Свой мозг— какая жизнь ждёт, когда перестаёшь себя переделывать; разговор с мамой; что дальше. Читай, когда нужна вера, что жить можно иначе — не «когда-нибудь», а с этой недели.

После каждой главы: «Разбор автора» и «Твоя пауза»

После каждой главы Насти — два блока. «Разбор автора» объясняет механизмы простым языком, без диагнозов и заумных терминов. «Твоя пауза» — одно маленькое упражнение. История даёт узнавание, разбор даёт понимание, пауза даёт действие.

Приложения: твои инструменты

— **Тест «Это про меня?»**— двадцать вопросов для честного самонаблюдения. Это не диагностика: результат теста — повод подумать, а диагноз ставит врач.

— **Практикум «Тридцать дней»**— главный практический инструмент книги: тридцать дней, одно маленькое задание в день.

— **Красные флаги**— когда книге нужна помощь профессионала: честные признаки, что пора к специалисту.

— **Словарь**— все термины книги простым языком.

— **Вопросы и ответы**— двадцать пять честных ответов: от «это точно не лень?» до «а если я не хочу диагноз?».

— **Для близких**— инструкция для тех, кто рядом: как поддерживать и что нельзя говорить.

— **Письма себе**— семь писем-практик: от письма той, которую называли ленивой, до письма своему мозгу.

— **Карманные карточки**— двадцать фраз-опор на плохой день.

— **Вопросы для врача**— с чем прийти на приём, чтобы тебя услышали.

— **Карта пяти огней**— как устроена серия «Без стыда» и где в ней ты.

— **Об авторе**— несколько слов о том, кто и зачем написал эту книгу.

Как пользоваться картой

Если ты в разгаре «всё через силу» — начни с глав 1–3 и практикума. Если ты только что узнала про СДВГ у взрослых — начни с главы 2 (маска) и главы 10 (врач). Если сейчас невыносимо — открой «Красные флаги» и «Карманные карточки», они работают быстрее глав. Если читаешь про близкого — тебе в «Для близких».

Путь у каждого свой. Карта — одна. Ты — автор своего маршрута.

Глава 1. Ленивая

Я ставлю будильники с вечера — это мой маленький ритуал надежды. Первый, на 6:40, — для той, кем я собираюсь стать завтра; второй, на 7:10, — для той, кем я просыпаюсь на самом деле. Между ними мне мерещится другая жизнь: в ней я встаю первой, пью воду, сажусь за работу, пока город ещё спит. Вечером эта жизнь кажется почти осязаемой, и с ней легко засыпается. А в 6:40 я вижу серую полосу неба между штор и нажимаю «отложить» — не на пять минут, на двадцать, потому что двадцать минут не считается. Так я обманываю собственный ритуал ровно настолько, чтобы он остался ритуалом.

Второй будильник я тоже не слышу. В 7:10 я открываю глаза и беру телефон — просто посмотреть время; на этом «просто» проходит тридцать восемь минут. В ленте кто-то уже бежит в тёмной куртке по набережной, кто-то запустил своё дело, кто-то испёк хлеб без рецепта, и я листаю чужие жизни с тихим чувством человека, который смотрит через стекло на витрину, где разложены воля, собранность и сила вставать по первому звонку. В 7:48 мои ноги наконец касаются пола, и я говорю вслух: «Всё». Как будто до этого держала что-то тяжёлое.

Телефон напоминает о себе в полдевятого: Денис уже ушёл и оставил сообщение. «Я убежал. Творожок в холодильнике, ну пожалуйста». Я отвечаю: «Доброе утро», — и сама понимаю, что это не ответ на его просьбу, а подпись под обещанием, которое я не собираюсь выполнять. Творожок я найду вечером, когда буду ставить чайник, и почувствую короткий укол: будто в холодильнике лежит ещё и чья-то вера в меня, и портится за компанию с едой.

Кухня встречает меня вчерашней чашкой. На дне у неё круглый кофейный след, и вечером я велела себе отмыть чашку сразу — я всегда велю себе что-нибудь сразу. Я не отмываю её и сейчас; чашка переезжает на другой край стола, как будто перемена места может сойти за мытьё. На холодильнике висит стикер «записаться к стоматологу». Он висит третью неделю и время от времени переклеивается повыше, чтобы выглядеть свежим распоряжением, и каждый раз я читаю его как чужой почерк, хотя это мой почерк. Ключи я ищу минут десять и нахожу в «надёжном месте». «Надёжное место» у меня меняется каждый день, поэтому утренние поиски — отдельный вид спорта, в котором я всегда занимаю второе место: первое достаётся ключам.

Кофе я варю крепкий, потому что впереди полный рабочий день, и пью его стоя, у окна. За окном февраль доживает последние недели; снег на крышах лежит серыми пластами, сосулька на карнизе отросла до неприличия, и город пахнет через форточку мокрой корой и бензином. Я смотрю на всё это и составляю план. План простой и хороший: ответить Сергею, доделать правки по лендингу, позвонить в три места, которые я переносила дважды. Пока я его формулирую, он выглядит выполнимым почти приятно, как список покупок на дачу. Потом я сажусь за ноутбук — в 10:20, потому что до этого у меня было «ещё чуть-чуть быта», — и первое, что я делаю, это проверяю почту. Просто чтобы убедиться, что ничего срочного. Срочного нет; есть двадцать шесть писем, из которых четыре я должна была разобрать ещё на прошлой неделе.

Дальше начинается то, что я потом весь вечер не могу описать словами. Я не сижу без дела — я точно не сижу без дела. Я открываю бриф, чтобы освежить контекст, и ухожу в переписку с Сергеем, где с позавчера висит его просьба: «Напиши, пожалуйста, как идут дела и что нужно с моей стороны». Я собираюсь ответить. Я даже начинаю набирать ответ, и слова получаются хорошие, спокойные, взрослые; я читаю их, решаю, что за такое письмо можно взяться только со свежей головой, и закрываю черновик — он остаётся в блокноте с отметкой 9:12. Девять двенадцать, а сейчас двенадцать тридцать. Я узнаю об этом от телефона, когда беру его проверить время; разница между «проверить время» и «полистать ленту» стирается где-то после второго раза, и я не могу поймать момент, когда это происходит.

Я знаю, как это выглядит со стороны, потому что однажды Кира застала меня в этом состоянии по видеосвязи и сказала: «Ты сидишь так, как будто у тебя открыто восемь окон, и все — внутри тебя». Она была права. У меня внутри восемь окон: одно — с письмом Сергею, второе — с правками, третье — с позвонить в три места, четвертое — с «записаться к стоматологу», пятое — с «купить подарок Лизе», шестое — с «давно не отвечала маме в чате», седьмое — с налоговой, восьмое — с чем-то, что я забыла, но что точно важно. Я переключаюсь между ними, не завершая ни одного, и к обеду чувствую себя не уставшей, а затопленной. Обед я, кажется, пропускаю. Я не помню, ела ли; это тоже часть дня, про которую я потом говорю «нормально».

К трём часам я замечаю за собой любимый трюк: я делаю что-то полезное, но не то. Я перенумеровываю подзаголовки в старом проекте, который сдан месяц назад, потому что там красиво выстроилась логика, и это занятие на двадцать минут уносит меня целиком — туда, где спокойно, где всё получается, где никто ничего от меня не ждёт. Без четверти четыре я вспоминаю про Сергея, и живот у меня сжимается так, как будто вниз, в подъезд, вошёл человек с плохой новостью, а я ещё не знаю, с какой. Это не метафора про Сергея: Сергей не сделал мне ничего плохого. Это метафора про меня — точнее, про ту, которой я буду, когда наступит «потом».

В четыре я встаю и иду на кухню, чтобы наконец начать. По дороге я замечаю пыль под батареей, и это тоже пригождается: протереть батарею легче, чем написать письмо, и потом можно честно сказать, что весь день работала по дому. Я беру телефон — «чуть-чуть музыки для настроения», — и на этом чуть-чуть проходит сорок минут, потому что музыка тянет за собой ленту, а лента — за собой чужой отпуск, чужой ремонт, чужой бег по набережной. Когда я возвращаюсь за стол, за окном уже синева и фонари, и ноутбук светит на меня, как незакрытый счёт.

И вот тогда приходит оно. Не громкое, не истерика — тихое. Садится рядом и говорит моим голосом: «Ну и где твой день? Ты опять ничего не сделала. Ленивая». Голос у этого существа знакомый до последней ноты; оно говорит со мной с детства, и с каждым годом говорит всё вежливее, но сути это не меняет.

*

Когда мне было девять, у нас в доме было пианино. Не наше, съёмное, от бабушкиной квартиры, но за ним меня заставляли «развиваться». Я садилась за гаммы, и ноты расплзались, как муравьи: я трогала клавиши — и не слышала музыки, слышала только, как надо, как правильно, как все. Мама заходила в комнату и делала то, что делали все мамы вокруг: оно и было правильным словом из её словаря. «Настя, ну соберись. Ты же можешь, ты просто не хочешь». Я не помню ни минуты, когда не хотела. Я хотела так, что у меня стучало в висках; я хотела изо всех своих детских сил — и ничего не собиралось. А после маминых слов становилось почему-то ещё хуже: во мне появлялось новое задание — собраться, — от которого разваливались все прежние.

В дневнике у меня жила фраза, которую я выучила как стихотворение: «Способная, но может работать гораздо лучше». Учительница ставила её аккуратным почерком и ставила мне четвёрки за то, что я знала, но не успевала показать. «Гораздо лучше» — это про ту девочку, которая где-то там сидит внутри и которой никак не дают выйти. Я долго думала, что дело в силе воли. В третьем классе я вела дневник наблюдений за собой, как за растением: «сегодня старалась — почти получилось», «сегодня старалась очень — не получилось», «сегодня не старалась — ничего». Мне было девять, и я вела протоколы собственных поражений, потому что взрослые объяснили мне, что единственная переменная здесь — моё старание.

*

Вечером звонит мама. Она звонит по вторникам, и это единственное расписание в моей жизни, которое соблюдается по обе стороны.

— Дочь, ты ела сегодня?

Она спрашивает это так, будто первый вопрос — не вопрос.

— Ела, мам.

— Как проект, который большой?

— Всё в порядке, — говорю я, и это правда ровно настолько, насколько правда бывает у людей, которые врут только интонацией.

Мама помолчала, и я слышу, как она перекладывает телефон к другому уху, чтобы сказать то, за чем звонила:

— Ты у меня умница. Просто соберись — и всё получится. Ты же можешь.

Она говорит это тепло. Она говорит это, потому что любит меня и потому что искренне верит: дело в том, чтобы собраться. И от этого «соберись, ты же можешь» мне тяжелее, чем от любой ссоры: на ссору можно хотя бы ответить, а на любовь, которая не понимает, как ты устроена, отвечать нечем. Я говорю: «Хорошо, мам», — и мы прощаемся до вторника. И только положив телефон, я чувствую, как это слово распрямилось во мне и снова начало работать — точь-в-точь как в девять лет.

*

Денис приходит в 19:40, со снегом на плечах, заносит с собой запах улицы. Он ставит пакет на стол, видит меня на кухне над чашкой, видит ноутбук, открытый на фотографии с брифа — на экране всё ещё утро, девятый час, — и говорит осторожно:

— Как день прошёл?

— Нормально, — говорю я. Слово у меня гладкое и обкатанное, на нём не видно ни одной трещины.

Он не спорит. Он вообще никогда не спорит с моим «нормально»; наверное, поэтому мы и живём вместе два года.

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.