18+

МЕЖДУ

ТАБЛЕТКОЙ И СОБОЙ



ПАВЕЛ ЖДАНОВ

Павел Жданов
Между таблеткой и собой

https://litres.ru/74834247
ISBN 9785007156271

Аннотация

Таблетки помогли: паника отступила, утро стало ровным. Но вместе с тревогой из жизни тихо ушло что-то ещё: радость от любимой музыки, слёзы в нужный момент, острота близости. Кира принимает лекарство три года и не может объяснить врачу, чего ей не хватает. Эта книга не против таблеток и не вместо врача. Она о том, почему всё случилось так гладко — и какая давняя история уже ждала этого момента.

Содержание

МЕЖДУ ТАБЛЕТКОЙ И СОБОЙ 5
Глава 1. Когда слёзы перестали приходить 6
Как это выглядит изнутри 8
Василиса, 41 год, юрист, Москва 11
Почему об этом молчат 12
Что это не значит 14
Глава 2. Почему таблетка не умеет выбирать 18
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Между таблеткой и собой

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0071-5627-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

МЕЖДУ ТАБЛЕТКОЙ И СОБОЙ
Предисловие

Эта книга написана для женщин, которые уже приняли решение лечиться — обратились к врачу, получили назначение и увидели, как уходит острая тревога или тяжёлое состояние. И которые затем столкнулись с тем, о чём редко говорят вслух: вместе с тревогой куда-то делось и многое другое.

Несколько оговорок, важных с самого начала.

Эта книга не заменяет консультацию психиатра и не является медицинской рекомендацией. Ничего из написанного здесь не стоит читать как повод самостоятельно менять дозу, схему или прекращать приём препарата — любое решение о лечении принимается только вместе с лечащим врачом.

Эта книга — о том уровне, до которого лечение не рассчитано дотягиваться: о личной истории, стоящей за тревогой или депрессией, а не о самой схеме терапии.

Если в какой-то момент чтения у тебя появляются мысли о том, что жить не хочется, — это повод для звонка врачу, в кризисную службу или на телефон доверия сегодня, а не повод откладывать до конца книги.

Читай не спеша. Некоторые страницы стоит перечитать.

Павел Жданов

Гипнотерапевт · Мастер по работе с подсознанием

Глава 1. Когда слёзы перестали приходить

Кира сидела напротив Евы в кофейне у метро, и Ева рассказывала про отца.

Три месяца назад он умер — внезапно, от инсульта, за завтраком, с чашкой чая в руке. Ева рассказывала об этом уже не первый раз, но в этот раз добавила деталь, которую раньше не произносила: он успел сказать одно слово. Её имя. Просто позвал — и упал.

Ева заплакала. Не картинно, не напоказ — тихо, как плачут люди, для которых слёзы давно стали частью повседневности, а не событием.

Кира потянулась к её руке. Сказала правильные слова. Заказала ей ещё чаю.

И только по дороге домой, уже в машине, на светофоре, поняла: она не почувствовала ничего.

Не в смысле — держалась, чтобы не расклеиться при подруге. А в смысле — внутри было ровно и тихо, как в комнате, где выключили обогреватель. Она видела боль Евы. Она понимала, что это страшно. Она знала, что если бы это случилось год назад, она бы плакала вместе с ней, ехала бы домой с мокрым лицом, полночи не спала бы, думая про её отца и своего.

Сейчас она просто вела машину. Спокойно. Ровно. Слишком ровно.

Загорелся зелёный. Кира поехала — и вдруг поймала себя на мысли, которая напугала её больше, чем сама смерть отца Евы.

«Со мной что-то не так. Я больше не умею быть рядом с чужой болью».

Была в этом ещё одна странность, которую она заметила не сразу, а лишь спустя несколько минут за рулём. Ровность внутри не ощущалась чужой. Не было чувства, что кто-то посторонний забрался внутрь и выключил рубильник. Было наоборот — почти узнавание, будто эту способность не чувствовать в нужный момент она уже когда-то в себе тренировала, только очень давно и очень хорошо об этом забыла.

Как это выглядит изнутри

Если ты сейчас читаешь эти строки и что-то в этой сцене отозвалось — не потому, что у тебя недавно умер чей-то отец, а потому, что ты узнала само ощущение, — эта глава для тебя.

Оно приходит по-разному. Иногда — как у Киры, в момент, когда рядом кто-то плачет, а ты остаёшься сухой и спокойной, и эта сухость пугает больше, чем сама причина чужих слёз. Иногда — тише и незаметнее: фильм, который раньше довёл бы до слёз, теперь смотрится с интересом, но без комка в горле. Песня, которая раньше поднимала волосы на руках, теперь просто звучит. Хорошая новость — прибавка, поездка, о которой мечтала полгода, — вызывает вежливое «здорово», а не то самое чувство, когда хочется подпрыгнуть.

Ты не грустишь. Это важно понять сразу: речь не о том, что вернулась депрессия. Тревога, из-за которой ты полгода или год назад пошла к врачу, действительно отступила. Ты не просыпаешься с ощущением, что грудь придавлена бетонной плитой. Ты не плачешь без повода в три часа дня посреди рабочего совещания, как раньше. В этом смысле — стало лучше. Врач был прав, лечение работает.

Просто вместе с тревогой куда-то делось и всё остальное. Радость от того, что раньше приносило радость. Слёзы от

того, что раньше их вызывало. Тот лёгкий укол нежности, когда ребёнок засыпает, положив голову тебе на плечо. Та вспышка злости, когда с тобой поступают несправедливо, — злости, которая раньше давала силы отстоять себя, а теперь просто не приходит, и ты соглашаешься на несправедливость молча, потому что внутри нет того, что раньше подталкивало сказать «нет».

Ты в порядке. Формально — да. Функционально — определённо да. Ты встаёшь, работаешь, готовишь ужин, отвечаешь на сообщения, улыбаешься там, где нужно улыбнуться.

Просто между тобой и всем этим появился слой. Тонкий, почти неощутимый на ощупь — как будто ты весь день не снимаешь тонкие резиновые перчатки. Руки работают. Всё, что нужно взять, — берётся. Но фактура, тепло чужой ладони, шероховатость дерева, холод стекла — всё это доходит приглушённым, через слой, которого ты не выбирала и не замечала, пока однажды не остановилась и не спросила себя: а когда я в последний раз действительно что-то почувствовала — не подумала, что должна почувствовать, а почувствовала на самом деле?

Три женщины, три истории

Агата, 34 года, менеджер по продажам, Нижний Новгород

«Мне назначили сертралин полтора года назад. Панические атаки прошли примерно через месяц — реально прошли, я не вру и не преувеличиваю, это было спасением. Но

где-то через полгода я заметила, что перестала плакать на свадьбах подруг. Раньше я рыдала на каждой свадьбе, даже на чужих, даже в кино на свадебных сценах. Сейчас — сижу, улыбаюсь, всё хорошо, и внутри тихо. Первое время радовалась: наконец не реву как дура. Потом начала пугаться: а что если я вообще разучилась?»

Злата, 29 лет, дизайнер, Санкт-Петербург

Злата — другая история, но с похожим узнаванием.

«Я начала пить эсциталопрам после развода. Мне было плохо настолько, что я боялась оставаться одна дома. Через два месяца стало легче — я перестала бояться одиночества. Но вместе с этим ушло что-то ещё. Я перестала злиться на бывшего мужа. Казалось бы — хорошо, отпустила. Но это не было отпусканием. Это было как будто из меня вынули провод, который отвечал за злость вообще — и я стала одинаково спокойно реагировать и на то, что меня подрезали на дороге, и на то, что подруга меня подвела. Всё — ровно. Мне муж сказал: „Ты стала другой“. Я не смогла объяснить, какой».

Василиса, 41 год, юрист, Москва

«У меня самое странное — это с сыном. Ему семь лет. Раньше, когда он обнимал меня перед сном, у меня всё сжималось внутри от нежности, иногда до слёз. Сейчас он обнимает — и я умом понимаю, что это дорого, что это самое ценное, что у меня есть. Но телом — не чувствую того сжатия. Это самое страшное, что со мной случилось за весь этот год. Страшнее, чем сама депрессия».

Почему об этом молчат

У этого состояния нет удобного места в разговоре.

Врачу не скажешь: «Мне не плохо, но и не легче» — потому что это звучит как жалоба на успешное лечение, а жаловаться на то, что помогло, кажется неблагодарностью. К тому же в глубине живёт страх: а вдруг, если сказать это вслух, врач решит, что препарат не подходит, снимет его — и тревога вернётся с той же силой, с которой ушла?

Подруге не скажешь — потому что подруга либо не знает о лечении вообще, либо знает и тут же испугается: «Так это же побочка, надо срочно что-то менять!» — а тебе не нужен совет сменить схему лечения, тебе нужно, чтобы кто-то просто понял, что происходит.

Себе самой сказать тоже неловко — потому что первая мысль звучит примерно так: «У меня было плохо. Мне помогли. Как я смею жаловаться на то, что мне не хватает слёз?»

И вот это молчание — не признак того, что происходящее незначительно. Это признак того, что для него ещё не придумали удобных слов.

Клинические источники называют это эмоциональным притуплением — состоянием, при котором способность испытывать как отрицательные, так и положительные эмоции снижена под действием препарата. Это не редкое исключе-

ние и не признак того, что с конкретной пациенткой что-то не так: по разным исследованиям, о том или ином уровне такого притупления сообщают от четырёх до шести человек из десяти, кто принимает препараты из группы, назначаемой чаще всего при тревоге и депрессии. Это не единичный опыт, который стоит стыдиться. Это задокументированное, широко изученное явление, о котором просто не принято говорить вслух — ни в кабинете врача, ни за столом с подругами.

Что это не значит

Прежде чем идти дальше, важно закрыть три двери, в которые слишком легко проваливается мысль в такие моменты.

Это не значит, что лечение было ошибкой. Тревога, из-за которой ты пришла к врачу, была реальной проблемой, а не капризом, и её снятие — реальный результат, а не иллюзия.

Это не значит, что нужно снижать дозу или отменять препарат самостоятельно. Любое решение, касающееся схемы лечения, — это разговор с лечащим врачом, а не самостоятельный эксперимент над собственной нервной системой. Об этом будет отдельный, честный разговор дальше в этой книге.

И это не значит, что ты стала холодным человеком, разучившимся любить. То, что происходит с Кирой, с Евой, с Агатой, со Златой, с Василисой, — не про характер и не про качество их привязанности к людям, которых они любят. Это про то, как устроен препарат, который они принимают, — и про то, что он умеет, а чего не умеет в принципе, по самой своей физиологической природе.

Где заканчивается притупление и начинается тревожный сигнал

Есть и четвёртая вещь, которую стоит назвать отдельно, — не для удобства, а для безопасности.

Притупление, о котором эта книга, — это ровность на фоне снятой тревоги. Ты функционируешь: встаёшь, работаешь, заботишься о близких, просто без прежней яркости чувств. Но иногда очень похожая внешне ровность бывает первым, тихим признаком того, что депрессия возвращается — не с прежней остротой, а в новой, более тихой форме: нарастающее безразличие ко всему без исключения, включая заботу о себе, потеря аппетита или сна, невозможность встать с постели, ощущение, что всё вообще бессмысленно. Со стороны, а иногда и изнутри, это легко перепутать с притуплением. Разница в том, что притупление не забирает способность функционировать, а возвращающаяся депрессия — забирает, постепенно и всё сильнее.

Если вместо ровности нарастает именно это — растущая неспособность вставать, есть, заботиться о себе или о тех, кого любишь, если мысли становятся мрачнее, а не просто тише, — это повод обратиться к своему врачу без промедления, а не откладывать до первого шага, о котором пойдёт речь в конце книги.

И отдельно, без всяких оговорок: если в какой-то момент — сейчас, при чтении этой книги, или когда угодно ещё — появляются мысли о том, что жить не хочется или что было бы легче не быть, с этим никогда не стоит оставаться один на один и никогда не стоит ждать подходящего момента, чтобы сказать вслух. Это повод для звонка своему врачу, в кризисную службу или на телефон доверия сегодня, а не когда-ни-

будь потом.

Первое, что стоит понять уже сейчас

Если ты узнала себя хотя бы в одной из трёх историй выше — важно не то, что с тобой «что-то не так». Важно то, что это узнаваемо, задокументировано и объяснимо. У этого есть механизм. И там, где есть механизм, есть и то, что можно сделать, не разрушая то хорошее, что лечение уже дало.

Пока — только заметь. Не оценивай, не пугайся, не пытайся немедленно исправить. Отметь для себя: было ли в последнюю неделю что-то, что раньше вызвало бы у тебя более сильную реакцию — радость, слёзы, злость, нежность, — а сейчас прошло почти незамеченным?

Ответ на этот вопрос не нужен никому, кроме тебя. Но он — первый шаг к тому, чтобы перестать молчать об этом хотя бы перед собой.

Пять вопросов, которые стоит задать себе прямо сейчас

Если хочешь проверить это точнее, чем одним смутным ощущением, — вот пять вопросов. Не тест с баллами, просто честные вопросы к себе.

Ушла ли тревога или тяжёлое состояние, из-за которых начиналось лечение, — а вместе с ними куда-то делось и то хорошее, что раньше приносило радость?

Замечаешь ли ты, что реагируешь на новости — плохие и хорошие — ровнее, чем реагировала бы год или два назад?

Есть ли в твоей жизни человек или момент, ради которого

раньше защемило бы сердце, а сейчас — просто фиксируешь как факт?

Ловишь ли себя на мысли «мне полагается чувствовать это сильнее, чем я чувствую»?

Боишься ли ты сказать врачу, что тебе не хватает чувств, потому что это прозвучит как неблагодарность за успешное лечение?

Если да — хотя бы на три вопроса из пяти, — то, вероятнее всего, эта книга написана про тебя.

Глава 2. Почему таблетка не умеет выбирать

Через два дня после разговора с Евой в кофейне Кира заметила ещё кое-что — на этот раз в собственной кухне.

Дочь принесла ей рисунок из садика. Обычный рисунок — солнце, дом, три фигурки с непропорционально длинными руками, подпись «МАМА ПАПА Я» кривыми буквами. Раньше такие рисунки Кира хранила месяцами, у неё даже была отдельная коробка под них. Она посмотрела на этот рисунок, сказала «какая красота, солнышко моё», поцеловала дочь в макушку — и почувствовала ровно то же самое ощущение, что и в машине после разговора с Евой. Ровность. Не холод, не равнодушие — просто ровность, как будто громкость на всех каналах одновременно убавили на одно и то же деление.

Она отложила рисунок на подоконник — туда же, куда откладывала список покупок и квитанции за коммуналку — и вдруг поймала себя на этом жесте. Раньше рисунок дочери и квитанция за коммуналку не могли лежать в одной стопке. Между ними была пропасть. Сейчас пропасти не было.

Вечером, укладывая дочь спать, она попыталась вспомнить: а было ли за последнюю неделю хоть что-то, на что она отреагировала сильнее, чем на это? Поискала — и нашла

один момент: коллега на работе сорвала важную сделку по собственной невнимательности, и Кира почувствовала что-то похожее на раздражение. Но даже это раздражение было каким-то приглушённым — она разозлилась ровно настолько, чтобы сказать пару резких слов, и тут же забыла об этом, как будто эмоция включилась и выключилась строго по расписанию, не оставив после себя ни осадка, ни послевкусия.

Она вспомнила, что то же самое было и с хорошим. Три недели назад муж сделал ей сюрприз — забронировал столик в ресторане, куда она давно хотела попасть. Она искренне обрадовалась. Но эта радость длилась ровно столько, сколько длился вечер, а потом растворилась без следа, не оставив того послевкусия, которое раньше жило в ней ещё дня два-три после хорошего события — лёгкого фонового «мне сегодня хорошо», которое подпитывало само себя.

Вот тут Кира впервые сформулировала для себя то, что раньше только смутно чувствовала: дело не в том, что убрало только плохое. Убавилось всё. Ровно на одно и то же деление. И плохое, и хорошее, и то, что должно было её тронуть, и то, что должно было её разозлить.

Одна ручка на весь дом

Представь на секунду обычную квартиру, где отопление регулируется не батареями в каждой комнате по отдельности, а одной общей ручкой в коридоре — старый советский дом, где нельзя сделать в спальне теплее, а на кухне прохладнее. Есть только одна настройка на весь дом сразу.

Если в такой квартире одна комната стала невыносимо горячей — скажем, кухня, где вечно кипит чайник и жарится еда, — единственный доступный способ её остудить — это повернуть общую ручку. И тогда остынет не только кухня. Остынет и спальня, и детская, и гостиная — все комнаты сразу, потому что регулятор не умеет выбирать, какую комнату охлаждать. Он управляет всем домом целиком, потому что по-другому просто не устроен.

Примерно так работает большинство антидепрессантов, которые сегодня назначают чаще всего, — препараты из группы СИОЗС и СИОЗСН. Если ты принимаешь препарат из другой группы — миртазапин, трициклический антидепрессант, ингибитор МАО, — механизм устроен иначе, хотя своя форма неизбирательности может быть и там; дальше в этой книге разговор пойдёт о СИОЗС и СИОЗСН, поскольку это самая часто назначаемая сегодня группа. И чтобы понять, почему так происходит, нужно на минуту заглянуть под капот — коротко, без медицинских терминов там, где без них можно обойтись.

Что на самом деле делает препарат

В мозге есть вещество — серотонин, которое часто в популярных статьях называют «гормоном счастья». Это упрощение, и не самое точное: серотонин участвует не только в настроении, но и в целом ряде других процессов — от сна до аппетита. Но для нашего разговора важно другое: серотонин работает как посредник между нервными клетками, переда-

вая сигнал от одной к другой. После того как сигнал передан, часть серотонина клетка забирает обратно — этот процесс называют обратным захватом.

Препараты, которые чаще всего назначают при тревоге и депрессии, блокируют этот обратный захват — отсюда и название: селективные ингибиторы обратного захвата серотонина. Проще говоря: они не производят «дополнительное счастье» и не подсыпают в мозг что-то новое. Они просто мешают серотонину, который уже есть, уходить обратно так быстро, как раньше — из-за этого его становится больше в тех местах, где нервные клетки общаются друг с другом.

Здесь и начинается ключевая часть, о которой реже всего рассказывают на приёме у врача — не потому, что это скрывают, а потому что для пятнадцатиминутного приёма это слишком объёмное объяснение.

Серотониновая система — это не один провод, идущий от одной конкретной точки боли к одной конкретной точке симптома. Это разветвлённая сеть, которая пронизывает множество разных областей мозга сразу — те, что отвечают за тревогу, но точно так же и те, что отвечают за способность радоваться, растрогаться, разозлиться, ощутить нежность. У этой сети нет отдельного крана для тревоги и отдельного крана для нежности к спящей дочери. Она одна на весь дом.

Когда препарат меняет то, как работает эта сеть, чтобы притушить невыносимо горячую точку — острую тревогу, паническую атаку, разъедающую тоску, — он неизбеж-

но немного меняет и всё остальное, что через эту же сеть проходит. Не потому что производитель плохо постарался и не потому, что врач ошибся с назначением, а потому что более точного, более избирательного инструмента для этой конкретной сети медицина пока не создала. Она умеет убавлять или прибавлять общую настройку — но не умеет регулировать каждую комнату отдельно.

Это не редкость и не твоя особенность

Вот факт, который стоит проговорить прямо, потому что его чаще всего не хватает в кабинете врача: по данным целого ряда исследований, о том или ином уровне такого притупления чувств сообщают от четырёх до шести человек из десяти, кто принимает препараты этой группы. Это не единичная реакция и не признак того, что организм отреагировал «неправильно». Это одно из наиболее распространённых, но при этом одно из наименее обсуждаемых последствий лечения — потому что оно не выглядит как классический побочный эффект вроде тошноты или головной боли, о котором легко сказать вслух. Оно выглядит как отсутствие — а про отсутствие труднее пожаловаться, чем про присутствие чего-то неприятного.

Агата из Нижнего Новгорода, которая начала принимать сертралин из-за панических атак, сформулировала это точнее многих: «Первое время я радовалась, что перестала реветь на каждой свадьбе. Потом начала бояться: а вдруг я вообще разучилась?» Паническая тревога у Агаты действи-

тельно ушла — это подтверждаемый, реальный результат лечения. Но ушла она не хирургически аккуратно, вырезанная точно по контуру, а вместе с частью всего остального диапазона, потому что убрать панику и не задеть ничего вокруг — не то, что умеет делать эта группа препаратов.

Злата, потерявшая после развода способность злиться даже на бывшего мужа, интуитивно нащупала ту же мысль другими словами: «Как будто из меня вынули провод, который отвечал за злость вообще». Она была не так уж далека от истины — просто провод был не один, специально предназначенный для злости на бывшего мужа. Это была часть общей сети, через которую проходило гораздо больше, чем одна конкретная эмоция по одному конкретному поводу.

Что из этого следует — и чего пока не следует

Важно остановиться здесь и не торопиться с выводами, которые сама эта информация будто бы напрашивается сделать.

Из всего сказанного не следует, что лечение было ошибкой. Общая ручка в коридоре — не идеальное решение, но иногда она нужна, когда кухня в огне и медлить нельзя. Острая тревога, паническая атака, изнуряющая бессонница — это состояния, где важно быстро сбить общую температуру, даже ценой того, что похолодает и в других комнатах. Для Агаты, для Евы — подруги Киры, — для тысяч женщин, читающих сейчас эти строки, это лечение реально сработало ровно в той части, в которой было нужно, — и это не подле-

жит сомнению.

Не стоит делать из этого и обратный вывод — что нужно самостоятельно крутить ручку — снижать дозу, менять схему, отменять препарат, потому что стало «слишком ровно». Об этом разговоре — честном, без страха и без спешки — будет отдельная часть книги, и там мы разберём, как вообще выстроить его с врачом так, чтобы тебя услышали. Пока — не сейчас.

Здесь важнее другой, более узкий вывод, на котором держится вся эта книга: если ручка в доме одна на всех, то саму кухню, где что-то горело, — тот источник, из-за которого температура вообще поднялась настолько, что понадобилось трогать общий регулятор, — эта ручка не чинит. Она охлаждает весь дом сразу, но не выясняет и не устраняет, почему на кухне вообще случился пожар.

Кира узнала о своей панической тревоге ровно то же самое, что узнала теперь про притупление: и то и другое — не поломки характера, а следствия того, как устроена система, с которой она имеет дело. Только тревогу эта система сумела притушить. А то, из-за чего тревога вообще появилась в её жизни, — что так разогрело её кухню несколько лет назад, — так и осталось нетронутым, просто под слоем общей, равномерной прохлады.

Было в этом и что-то ещё, к чему она пока не была готова присмотреться внимательно: сама мысль об одной ручке на весь дом показалась ей странно знакомой — будто она встре-

чала этот же принцип не только в устройстве препарата, но и в чём-то гораздо более раннем, гораздо более своём. Она не стала додумывать эту мысль до конца. Просто заметила — и пошла мыть чашку из-под чая, оставшуюся в раковине с утра.

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.