

ХИО САРАРРИ



ПРОЩАЙ, ТРЕВОГА

Как научиться
жить с тревожным
расстройством



Psychology
books

Хио Сарарри
Прощай, тревога.
Как научиться жить с
тревожным расстройством
Серия «Psychology books»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68888094
Прощай, тревога. Как научиться жить с тревожным
расстройством / Хио Сарарри: АСТ; Москва; 2023
ISBN 978-5-17-153983-2

Аннотация

Хио Сарарри – автор всемирно известной книги «Прощай, тревога. Как научиться жить с тревожным расстройством». За короткое время книга стала фактически справочным пособием по решению эмоциональных проблем. Впервые издается на русском языке.

Испанцы – одни из самых счастливых людей на планете. Несмотря на внешние факторы, они успешно справляются с тревожностью и подобными расстройствами. На страницах этой книги Хио рассказывает о своем опыте, из которого извлек серьезный урок. Автор научился жить и контролировать на

первый взгляд безобидную болезнь – тревогу, вытекающие из нее волнение и панические атаки.

Эта книга расскажет:

- Что такое тревожное расстройство
- Как оно появляется в нашей жизни
- Как распознать первые симптомы
- Как жить с тревожностью без урона для своей жизни

«Прощай, тревога» – ваш ключ к гармоничным отношениям с собой, близкими людьми и окружающим миром.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение	6
Как извлечь максимальную пользу из этой книги	13
1. День, когда все началось	21
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Хио Сарарри
Прощай, тревога
Как научиться жить с
тревожным расстройством

Gio Zararri

El fin de la ansiedad

© Gio Zararri

© ООО Издательство «АСТ», оформление

© Баннов А., перевод

* * *

*Посвящается человеку, который объяснил мне,
что быть сильным или слабым – это наш личный
выбор.*

Спасибо тебе, мама!

Введение

*Если вы поменяете свой взгляд на вещи – они
тоже изменятся*

Уэйн Дайер¹

*В жизни не нужно ничего бояться – надо просто
это понять*

Мария Кюри

Хотите ли вы узнать способ, который поможет вам избавиться от постоянной тревоги? А может, вам хочется наконец-то стать самим собой и избавиться от постоянного невезения? Вам надоело страдать от невыносимых симптомов, с которыми вы просыпаетесь каждое утро? Хотите ли вы обрести смысл жизни? Какие меры, по-вашему, нужно предпринять, чтобы избавиться от страданий и тревоги?

Если ваша главная цель сейчас – преодолеть специфическую проблему, мешающую вам вести нормальную жизнь, эта книга определено вам поможет.

Опираясь на собственный опыт, я могу с уверенностью сказать, что если вы избавитесь от страха и разберетесь в причинах происходящего, то все изменится гораздо раньше, чем

¹ Уэйн Уолтер Дайер (1940–2015 гг.) – американский писатель, лектор и преподаватель, пропагандист саморазвития (здесь и далее – примечания переводчика).

вам кажется.

Когда я писал книгу, которую вы держите в руках, то ставил перед собой четкую цель – помочь вам изменить свою жизнь. Если вы будете следовать простым советам, которые в ней изложены, то не только навсегда избавитесь от докучающей вам тревоги, но и осуществите мечты, которые, возможно, раньше считали несбыточными.

Мы попытаемся понять, в чем заключается корень этой проблемы, перенаправив внимание на истинные причины ее появления. Помимо этого, вы осознаете необходимость борьбы с тревогой, чтобы избавиться от связанных с ней неприятных ощущений ради одной-единственной цели, из-за которой она появилась в вашей жизни – необходимости перемен.

Мне тоже пришлось иметь дело со множеством неприятных симптомов, которые сегодня мешают жить вам. Я знаю, что вы вынуждены испытывать, и хочу заверить, что от тревоги можно избавиться навсегда и даже извлечь из этого опыта полезный урок.

Путешествие, в которое мы скоро вместе отправимся, не только облегчит ваше сосуществование с симптомами тревоги. Я помогу вам осознать, что благодаря им вы станете сильнее, сумеете самостоятельно избавиться от этого недуга. Вы пройдете через полномасштабную метаморфозу.

Я не врач и не психолог – я прост один из вас. Обычный человек, которому, как и вам, а также многим другим лю-

дям, однажды пришлось столкнуться со странной, непонятной проблемой, перед лицом которой он оказался полностью безоружным. Я сам через все это прошел и после множества испытаний – и еще большего количества ошибок – сумел найти метод, который помог мне навсегда избавиться от тревоги. Метод, которым я вскоре поделюсь с вами; это был урок, который, надеюсь, окажется полезен и вам.

«Прощай, тревога» – это не инструкция с готовыми рецептами или патентованными чудесами. Если вы ждете именно этого, перестаньте обманываться: в жизни не существует готовых рецептов. Преодолеть тревогу – значит, суметь превзойти самого себя; в большей степени это зависит от ваших действий, а не от знаний. Книга, которую вы держите в руках, рассказывает о том, как это происходило со мной и как я реагировал на этот вызов. Вы осознаете (я еще не раз это повторю), что необходимо на практике применять те знания, которые вы почерпнете из этой книги.

Когда вы сбиваетесь с пути, пытаясь идти против естественного хода жизни, она посылает вам сигналы, что нужно срочно что-то менять. У вас есть два варианта: прислушаться к ним и измениться, либо проигнорировать и жить дальше, как будто ничего не произошло. Проблема со вторым вариантом заключается в том, что невозможно идти против течения вечно. Если вы слишком долго будете игнорировать сигналы, которые посылает вам жизнь, она найдет способ до вас достучаться, не оставив иного выбора, кроме как остано-

виться и... прислушаться.

Вы должны осознать главное: тревога появилась в вашей жизни, чтобы вы сделали паузу, прислушались к себе и разобрались в своих мыслях. Вам нужны изменения, и эта книга поможет понять, чего именно хочет от вас жизнь.

Когда перед вами возникает какая-то проблема, всегда есть два варианта: бежать или драться; то есть продолжать играть роль жертвы, либо принять на себя ответственность за свою жизнь и взяться за решение проблемы.

Если, столкнувшись с тревогой, вы решите спастись бегством, то можете накачивать себя таблетками, пробовать сеансы гипноза или психотерапии, либо просто ждать, пока проблема рассосется сама по себе – ненадолго, – но это будет стоить вам зря потраченного времени и денег. Что еще хуже, вы будете жить в постоянном страхе, что тревожный синдром вновь может проявиться в самых разных формах. Если вы попытаетесь трусливо убежать, то станете зависимыми, и призрак тревоги будет незримо управлять вашей жизнью.

Страх перед тревогой приводит к зависимости от анксиолитиков², психологов и посторонней помощи. Это жизнь в рабстве, вследствие которой могут развиваться более серьезные проблемы, вроде панических атак, социофобии или агорафобии. Проще говоря, этот страх может вернуться к вам в

² Анксиолитики (транквилизаторы) – группа психотропных лекарственных препаратов с противотревожным эффектом, снимающих беспокойство и внутреннее напряжение, тревогу, тремор и мышечное напряжение невротического происхождения, чувство страха.

любой момент и в любом обличье.

Поэтому я хочу помочь вам выбрать второй вариант – простой и эффективный. Это самый разумный вариант: атаковать проблему, выявив причины, по которым она появилась в вашей жизни, и принять меры, необходимые для ее преодоления. Понимание причин появления тревожных симптомов позволит выявить и трезво оценить корень проблемы. Пришло время действовать, понимая, что ваша жизнь поделится на две части: «до» и «после» того момента, когда вы решите вновь взять ее под контроль.

Взяв на себя ответственность, вы начнете бороться, превратившись в итоге в более сильного и спокойного человека, который сам управляет своей жизнью и контролирует собственные страхи. Вы лучше поймете, что такое тревога и какое послание она пытается до вас донести. Таким образом, независимо от того, оживите вы или, наоборот, похороните демона тревоги, он уже никогда больше не сможет контролировать вашу жизнь.

Когда я понял, что, справившись с этим сложным вызовом, стал сильнее и увереннее в себе, то взял на вооружение новые установки, используя их в качестве инструментов для нормальной жизни. Я стал вести ту жизнь, о которой всегда мечтал, смело вступая в схватку с проблемами и меняясь по своему собственному выбору. Борьба с этим недугом заставила меня отбросить прочь любые страхи и взять себя в руки. Я осознал, что любые ограничения мы устанавливаем для

себя сами.

Как только вы осознаете, что ваши усилия дают плоды, окружающая вас реальность начнет меняться; вы поймете, что стоит поменять свой взгляд на вещи, как они тоже изменятся.

Надеюсь, тот факт, что я не являюсь экспертом по психическим проблемам, сделает чтение этой книги для вас более комфортным. Я постараюсь не утомлять вас техническими подробностями, сложными графиками или путанными фразами, поскольку по своему опыту знаю, что такие вещи не способствуют лучшему пониманию. Вас волнуют, прежде всего, симптомы тревоги, и поэтому чем яснее подача, тем лучше будут результаты.

Я постараюсь сделать так, чтобы вы не раз улыбнулись, читая эти строки, начиная с первой главы и до самой последней страницы. Я постараюсь, чтобы улыбка почаще появлялась на вашем лице, пока тревога будет постепенно сходить на нет и вы наконец не достигнете душевного равновесия, о котором раньше даже мечтать не могли.

Чтобы осуществить любые перемены, необходимо действовать, и эта книга посвящена практическим методам решения нашей общей проблемы, поэтому вы должны понять, что одной теории будет недостаточно. Если в процессе чтения вы не ощутите в своей жизни никаких изменений, значит, вы не делаете главного – не принимаете никаких мер.

Что ж, улыбнитесь, потому что, взяв в руки эту книгу, вы

выбрали путь действия. Скоро вы поймете, какое послание пытается донести до вас демон тревоги, а также узнаете, какими были мои шаги на этом нелегком пути и какие потребуются от вас. Вскоре вы почувствуете, что с каждым новым шагом все дальше продвигаетесь в направлении, в котором вас подталкивает сама жизнь.

Как извлечь максимальную пользу из этой книги

Существует одно фундаментальное требование, без которого невозможно извлечь максимальную пользу, как из этой книги, так и из жизни в целом; это существенный и очень важный фактор, без которого у вас ничего не получится.

И что же это за требование, с помощью которого можно осуществить любую вашу мечту?

Оно довольно простое: нужно принять на себя ответственности за собственную судьбу и счастье в своей жизни.

Вам нужно признать, что перемены не только возможны, но и необходимы; после этого вы сможете бороться и воплощать их в реальность, учитывая, что сила, которая вам понадобится, чтобы противостоять любым невзгодам, у вас есть (и всегда была) – она скрывается внутри вас.

Осознав это, выполните одно простое действие: каждый раз, оставаясь наедине с этой книгой, постарайтесь сказать себе: «Я сам несу ответственность за свою жизнь, могу изменить окружающую меня реальность, у меня достаточно сил, чтобы сделать свою жизнь лучше, и я знаю, что добьюсь этого очень скоро».

И еще... пока вы, только взявшись за чтение моей книги, пытаетесь осознать эти слова, способные пробудить вашу

внутреннюю силу – улыбнитесь!

Улыбайтесь, потому что вы меняетесь; улыбайтесь, потому что вы боретесь. Улыбайтесь, потому что вы вновь обрели веру в себя и свои силы. Улыбайтесь, потому что вскоре вы вернете контроль над собственной жизнью и сможете сделать ее гораздо лучше.

На первый взгляд, это мелочь – но именно уверенность в собственных силах заставляет вас меняться, помогает осознать происходящее, не позволяя забыть, что вы можете достичь всего, к чему стремитесь. Все, что вы посчитаете для себя возможным, вам по силам претворить в реальность.

Достижение душевного равновесия сейчас является вашей приоритетной задачей, вы это знаете и поэтому читаете эти страницы. Всякий раз, погружаясь в новую реальность, которая откроется вам на страницах этой книги, – улыбайтесь.

Соотнеся чтение этой книги с теми переменами, которые вам необходимы, со своим процессом самосовершенствования, вы увеличите свои шансы на успех. Потому что будете понимать: это возможно. Моя книга учит тому, как нужно вести себя с этим заболеванием, и если вы будете соотносить потребность в личных переменмах с вашим новым, осознанным «я», то с каждым днем будете приближаться к финальной метаморфозе, к выздоровлению. Помимо этого, вам будет проще и комфортнее жить с призраком тревоги и сопутствующими ей симптомами. Если вы проявите силу во-

ли, которая всегда скрывалась внутри вас, она поможет вам в реализации тех действий, которые от вас требуются.

Ваша главная задача – преодолеть свою тревогу, хотя впоследствии вы поймете, что после этой победы сможете избавиться от множества других страхов, которые заставляют вас ощущать себя сбившимися с верного пути. Поэтому моя книга служит двум основным целям:

– Убедить вас осознать послание, которое тревога пытается до вас донести, и признать, что вы имеете дело именно с этим заболеванием, а не каким-то другим.

– Сподвигнуть вас на принятие мер, чтобы преодолеть эту проблему и осуществить те перемены, которых требует от вас жизнь.

Чтобы воплотить теорию в жизнь, я попытаюсь дать вам несколько простых советов о том, как получить максимум пользы от этой книги:

– Перечитывайте каждую из глав столько раз, сколько сочтете нужным; если что-то покажется вам непонятным – прочтите этот фрагмент еще раз. Делайте все, что посчитаете необходимым, чтобы убедить себя в правдивости моих слов.

Одного чтения будет мало: важно не просто прочитать и понять смысл написанного, а поверить в это и действовать – пока вы не избавитесь от своей проблемы.

– Старайтесь читать тогда, когда находитесь в расслабленном состоянии, по возможности – на сон грядущий.

Живя с тревогой (особенно с определенными ее симпто-

мами), бывает очень трудно сосредоточиться, поэтому, чтобы справиться со своими трудностями, очень важно увидеть хотя бы один луч света посреди крошечной тьмы.

Вам нужно обрести спокойствие, но сначала необходимо поверить, что эта цель достижима. То, что вы читаете мою книгу, – это уже определенное действие и знак того, что вы приняли на себя ответственность за свою жизнь. Эта книга представляет собой инструмент, который поможет вам пройти этот путь: прочтите ее, осознайте, что я пытался вам сказать, и начните действовать.

Воспринимайте ее как подарок, который поможет вам улучшить свою жизнь. Пусть она ассоциируется у вас с периодами спокойствия. Постарайтесь выработать у себя такую привычку.

Прежде чем погрузиться в осмысление избранного вами пути, своей жизни и собственных потребностей, крайне важно успокоиться. Вам необходимо осознать, что вы несете личную ответственность за свои проблемы, и понять, что моя книга действительно вам поможет их преодолеть. Тогда вы сможете входить в состояние покоя, жизненно необходимое для принятия мер, которые позволят вам вернуть утраченное равновесие.

– Когда у вас будет такая возможность, постарайтесь лучше высыпаться; хотите верьте, хотите нет, но сон помогает привести в порядок мысли и усвоить знания, полученные днем. Поэтому, если вы привыкнете читать страницу-другую

перед сном, чтобы применять на следующий день полученные знания на практике, предварительно с ними «переспав», это будет способствовать достижению вашей цели.

– Если вам так удобнее – подчеркивайте в тексте отдельные термины, предложения или целые абзацы.

Любые перемены предполагают учебу на своих ошибках и веру в собственные возможности. Фраза, слово или даже какой-то яркий образ могут пробудить таящуюся в нас силу, благодаря которой мы можем осуществлять свои мечты. Поэтому, если вы натолкнетесь на какую-то идею (слово, образ и т. д.), которая поможет вам зажечь пламя, дремлющее глубоко внутри вас, постарайтесь ее хорошенько запомнить. Используйте все инструменты, которые есть в вашем распоряжении, чтобы укрепить свою новую веру.

– Осознав и приняв собственную уникальность, вам придется изменить некоторые поведенческие привычки, из-за которых вам кажется, что жизнь выходит из-под контроля.

В главе под названием «Улыбнитесь: пришло время действовать», мы будем лечить различные симптомы, заставляющие вас страдать, при помощи определенных действий. Мы должны меняться до тех пор, пока не доведем свои действия до автоматизма, поэтому можете перечитывать эту главу столько раз, сколько сочтете нужным, самое главное – применяйте полученные знания на практике.

– Поскольку эта книга предлагает конкретные действия, лучшее, что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы иници-

ировать перемены, – это практические упражнения.

Лучший способ уменьшить эффект от негативных ощущений – стимулировать совершенно противоположные чувства, то есть позитивные. Если вы начнете это делать уже сегодня, уверяю вас, что с помощью этих упражнений вы сможете значительно улучшить свою жизнь.

Таким образом, чтобы чтение этой книги было для вас максимально полезным, потребуется следующее:

– Вы должны осознать, что сами несете ответственность за свою жизнь.

Понимание того, что каждый из нас по своей сути – боец, помогает осознать, что вам по плечу преодолеть любые невзгоды. Если вы проникнитесь этой идеей, сделав своим девизом, то будете с улыбкой листать страницы этой книги.

– Вы должны соотносить эту книгу с периодами спокойствия, чтобы эта взаимосвязь хорошенько укоренилась в вашем разуме, и избегать факторов, отвлекающих вас от главного – от процесса самосовершенствования.

– Если есть такая возможность, нужно читать на сон грядущий, чтобы лучше спать и впитывать новые идеи. Также необходимо усвоить смысл прочитанного и довести до автоматизма те действия, которые позволят вам восстановить душевное равновесие.

– Если вам встретятся фразы, слова или идеи, которые покажутся важными, помогающими пробудить вашу внутреннюю силу, нужно их подчеркивать, делать заметки или вы-

полнять соответствующие действия, пока они не впитаются в вашу плоть и кровь.

– Нужно понять, что всякий раз при появлении симптомов тревоги вы должны действовать, возвращаясь к главе, посвященной практическим советам, столько раз, сколько потребуется. Вы должны это делать до тех пор, пока не доведете процесс обучения до автоматизма, овладев инструментами, с помощью которых сможете преодолевать любые жизненные трудности.

– Если возможно (а вы знаете, что это возможно!), начните тренироваться прямо сегодня. С каждым днем вы будете ощущать, что ваша жизнь меняется к лучшему.

А теперь... сделайте глубокий вдох и улыбнитесь, потому что настало время отправиться в путь – это будет захватывающее путешествие, которое быстро поможет вам понять, что вы всегда были сильнее, чем вам казалось; улыбнитесь, потому что...

У вас все получится!

Однажды, совершенно неожиданно, со мной что-то произошло, мое сердце заколотилось с огромной скоростью, и я испугался, что это конец. Холодный пот стекал по моим вискам, пока я прислушивался к этому странному, непонятному сердцебиению, осознавая, что потерял над собой контроль.

Я еще не знал, что это было только начало...

Но, чтобы прийти в себя и обрести былую форму, мне

нужно было совершить долгое путешествие, в процессе которого я должен был разобраться в самом себе...

1. День, когда все началось

*Кризис наступает тогда, когда старое еще не
умерло, а новое еще не родилось*
Бертольт Брехт

*Нужно стерпеть двух-трех гусениц, если хочешь
познакомиться с бабочками*
Антуан де Сент-Экзюпери, «Маленький принц»

У меня всегда были проблемы с запоминанием имен и дат, особенно когда я пытаюсь вспоминать один из самых сложных периодов своей жизни. Мне придется заново пережить некоторые эпизоды, следовавшие за тем странным днем, когда тревога, безо всякого предупреждения, заявила в мою жизнь.

Признаться, я всегда был довольно ленивым студентом. У таких людей существует самый унылый и суровый день недели, который обычно сопровождается тяжелым похмельем. Не сомневаюсь, вы уже догадались, что это за день такой – чертово воскресенье.

Я тогда изучал компьютерную инженерию в Университете Деусто в Бильбао³ и благодаря этому факту (а также одной истории, которую я вам вскоре поведаю) помню, что нача-

³ Университет Деусто – частное некоммерческое высшее учебное заведение в Испании, основано в 1886 году.

лось все где-то между 2003 и 2006 годами.

В Стране Басков⁴ смена времен года всегда сопровождается яркими красками и ощущениями, позволявшими отличать один сезон от другого – увы, в связи с изменением климата, сейчас это бывает несколько затруднительно. Я припоминаю, что воскресенье тогда выдалось примечательным: это был скучный, серый день, когда температура воздуха сильно опустилась. С абсолютной уверенностью можно утверждать, что это было очень унылое осеннее воскресенье.

Я жил в одном доме со своей семьей: родителями, младшим братом и двумя сестрами, – и именно тогда, унылым днем, в самом начале XXI века, мы беседовали о жизни, наркотиках и всякой ерунде. Это был очень важный разговор в контексте моей будущей борьбы с тревожным синдромом, поскольку я уверен, что его появление спровоцировала именно эта беседа...

К тому времени я уже несколько месяцев баловался наркотиками, и меня это изрядно беспокоило. В тот день во время нашего разговора я понял, что мое глупое поведение беспокоит не только меня, но и моих сестер. Меня не удивило то – учитывая, с какой компанией я тогда водился, – что они прекрасно осведомлены о моей пагубной привычке; естественно, что они не одобряли избранного мною пути и

⁴ Страна Басков (Эускади, Баскония) – автономная область на севере Испании, столица – город Витория-Гастейс; является частью одноимённого исторического региона.

заставили меня это осознать.

После этой беседы у меня не было другого выбора, кроме как склонить голову, признав, что я плыву по течению и остро нуждаюсь в переменах. Немного позднее, когда я остался дома в полном одиночестве, внутри меня начало зарождаться *нечто* – оно пыталось объяснить мне, что я не просто разочаровываю свою семью, но и предаю себя самого.

Это мрачное времяпрепровождение в окружении мало-приятных спутников – похмелья и ужасного воскресенья – вскоре прервется встречей с новым врагом – неизвестным и очень серьезным недугом, спровоцированным нашим внутренним критиком, больше известным как *совесть*.

Во время разговора с моими сестрами я увидел в их глазах не только огромное неодобрение, но и кое-что еще: любовь, пускай и смешанную со страхом. Меня поразили их эмоции, слова и – особенно – взгляды: они говорили о многом без слов, и я ощутил себя глубоко тронутым.

Я понятия не имел, что эти факторы (наряду с другими) приведут в действие разрушительную биологическую бомбу, о существовании которой в то время даже не подозревал.

Несколько недель мне было невероятно стыдно, когда я осознал, что занимаюсь чем-то, что идет вразрез с теми мечтами и жизнью, которые я себе воображал. Разговор с моими любимыми сестрами стал последней каплей, или, скорее, искрой, запалившей фитиль бомбы, которая, никак себя не проявляя, все время скрывалась где-то глубоко внутри меня.

В тот самый момент, когда мои сестры вышли из дома, я услышал звук закрывающейся двери, и меня охватила неопи- сываемая, доселе неведомая мне паника.

Потерянный, сбитый с толку и ощущающий невероятное одиночество, которого мне еще испытывать не доводилось, я боролся с вихрем эмоций, таким сильным и неистовым, что было совершенно непонятно, как его остановить. Мой разум не справился с этим наплывом, и я инстинктивно поддался простому порыву – расплакался.

Я плакал, хотя и не чувствовал в этом острой необходи- мости; что необычно, слезы текли только из одного моего глаза – из правого. Плач сопровождался странным нервным тиком, который не прекращался потом еще несколько дней.

Несколько минут спустя – слезы все никак не прекраща- лись – это ощущение лишь усугубилось, потому что к эмо- циональным переживаниям наряду со странным тиком до- бавился еще один неприятные штрих, на этот раз физиоло- гического характера: мое сердце забилося с такой силой, что все тело завибрировало в такт его ритму.

Новые, непонятные симптомы накапливались, мое зрение затуманилось, я начал ощущать покалывание в голове. Мое тело заливал холодный пот, а сильное головокружение за- ставляло опасаться, что скоро я потеряю сознание и рухну на пол.

Я не знал, чем все это вызвано, поскольку не смог ни при- думать, ни найти в своей памяти подходящего ответа; и то-

гда меня посетила дикая мысль, что, возможно, мои дни со-
считены...

Испуганный и сбитый с толку, я из последних сил добрался до ванной комнаты, борясь с надвигающимся обмороком, которого – я чувствовал – совсем недолго оставалось ждать. Оказавшись внутри, я сел на край ванны и стал механическими движениями смачивать холодной водой лицо и шею, чтобы восстановить над своим организмом контроль, который, как мне тогда казалось, был утерян полностью.

Я не понимал, что со мной происходит, но эти тревожные симптомы заставили меня задуматься и решить, что у происходящего со мной, как и у всех вещей на свете, должно быть свое название. У меня возникла одна догадка, и она мне очень не понравилось, да и не рассчитывал я, что столкнусь с этой болячкой в столь молодом возрасте. Имя ей – сердечный приступ.

Все мы знаем кого-то, кто, в свою очередь, знаком с людьми, перенесшими сердечный приступ. Их рассказы, вместе с симптомами, сопровождавшимися столь быстрым и оглушительным сердцебиением, заставили меня сделать подобный вывод. Я не осознавал, что от страха мое дыхание стало прерывистым, и лишь позже выяснил, что чем меньше поступает в организм кислорода, тем сильнее чувство головокружения. Проигнорировав тот факт, что многие из этих симптомов взаимосвязаны, я запаниковал, только усугубив ситуацию.

В силу своего невежества, борясь за выживание, я инстинктивно брызгал на себя холодной водой, чтобы избежать обморока. Как будто выполнение этих простых манипуляций могло придать мне сил перед приходом костлявой, который казался тогда неизбежным.

Секунды шли одна за другой, перетекая в минуты, все оставалось странным, симптомы никуда не исчезали, но я, что удивительно, никак не терял сознание...

Прикладывая титанические усилия, чтобы удержаться на ногах, не осознавая, сколько прошло времени, я вдруг услышал, как хлопнула входная дверь и раздались голоса, сигнализирующие о приезде моих родителей. Осознание того, что я больше не один, помогло мне обрести некоторое подобие спокойствия.

Мне не хотелось волновать своих родителей; к тому же я решил, что все произошло из-за обстоятельств, с которыми мне было трудно смириться, поэтому я попытался скрыться, запершись в ванной и притворившись, что страдаю от гораздо более тривиальных проблем с желудком.

Вихрь мыслей и эмоций, вкупе с непонятными физиологическими симптомами, крайне затруднял мне разработку плана поведения. Поэтому я решил сидеть взаперти в санузле, пока не найду подходящего решения.

Я понимал, что лучшим решением будет дождаться приезда кого-то из моих братьев или сестер (в те дни мы не пользовались мобильными телефонами), чтобы они сопроводили

меня в больницу, раз уж у меня внезапно случился, как я тогда все еще верил, сердечный приступ.

Казалось, прошла целая вечность, пока сестры не вернулись домой, не заметив, что со мной происходит, – хотя слезы, текущие из правого глаза, было трудно скрыть, – и я сказал им, что со мной случилось что-то серьезное. Мне казалось, что мое время на исходе, поэтому я попросил их как можно скорее отвезти меня в отделение скорой помощи. Спустя несколько секунд мы уже были в пути.

Когда мы оказались в приемном отделении, я объяснил свои симптомы дежурной медсестре и через несколько минут начал понимать, почему так много людей жалуются на испанскую систему здравоохранения.

Я пришел в ярость, заметив, что при столь явных симптомах передозировки, либо сердечного приступа, медсестра не смогла придумать ничего лучшего, кроме как отправить меня обратно в приемное. Я не мог понять, как они могут заставлять меня ждать, когда прямо у них на глазах человек изнывает от непонятных мучений. Поэтому я высказался в том духе, что... черт возьми, испанская медицина – это просто цирк какой-то!

Несколько минут спустя я все еще кипел от злости – из-за ничем не обоснованного, как мне казалось, ожидания, – когда та же самая медсестра объявила, что я могу пройти, меня ждет врач.

Войдя в палату, я увидел ожидающую меня женщину-вра-

ча в белом халате, с небольшим прибором в кармане, известным всем как стетоскоп.

Увидев, что меня, страдающего от невыносимых мучений, собираются обследовать при помощи столь несерьезного и, на мой пристрастный взгляд, бесполезного инструмента, я окончательно утвердился в своем мнении о качестве родной системы здравоохранения.

К счастью, вскоре врач, после долгих попыток исследовать меня своим смешным инструментом, поняла, что ситуация, возможно, серьезнее, чем ей сначала показалось. После минутного отсутствия она вернулась с более серьезным оборудованием, подходящим для моей предполагаемой болезни, – с электрокардиографом.

Я предположил, что, прослушав мое сердце, она отбросила шутки в сторону. Видимо, доктора решили обследовать меня более тщательно, и эта мысль помогла мне успокоиться.

Я был уверен, что стал жертвой какого-то серьезного недуга, и нужно только дождаться результатов, но окончательный диагноз подтвердил, что все это было только началом...

Как сказала врач, мое смятение, состояние, заставившее меня поверить, что я вот-вот расстанусь с жизнью, и отдающееся дрожью в носилках сердцебиение – все это сигнализировало о проблеме, по-видимому, довольно распространенной и, в общем, не очень опасной. Согласно ее диагно-

зу, у меня не было никакого серьезного заболевания. Просто я впервые столкнулся лицом к лицу с доселе мне неизвестным, но довольно распространенным синдромом повышенной тревожности⁵.

Я вспомнил, что раньше уже слышал об этом расстройстве и даже знал людей, которые от него страдали, но посчитал – возможно, из-за того, что столкнулся с этим впервые, – что все намного опаснее. Я был твердо уверен, что произошла какая-то ошибка. Мне казалось, что моя жизнь рухнет, пока я слушал, как врач рассказывает о недуге, который казался мне простым, распространенным и не очень опасным. Я просто не мог в это поверить.

По крайней мере, захлестнувшая меня волна эмоций помогла врачу понять, что мне трудно поверить в ее слова. Поэтому она прописала мне несколько таблеток, называемых анксиолитиками, которые должны были помочь мне заснуть и почувствовать себя лучше.

Я вернулся вместе с сестрами домой, продолжая считать, что страдаю от какой-то гораздо более серьезной болезни. Тогда я еще не знал, что эти тревожные симптомы будут сопровождать меня еще много дней, и даже месяцев. Намного дольше, чем я мог себе представить.

Что бы это ни было, в любом случае, внутри меня что-то менялось. Если система здравоохранения не смогла обнару-

⁵ Повышенная тревожность – высокая чувствительность человека к беспокойству и к стрессовым жизненным ситуациям.

жить, что это такое, значит, я сам должен узнать, куда на самом деле уходят корни моей проблемы.

Внутри меня стало зреть понимание, что может стать для меня лучшим лекарством. Я чувствовал, что на кону стоит моя жизнь, поэтому собрал в кулак всю свою волю.

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.