

ЮЛИЯ КИСЕЛЕВА

Записки паникёра



Юлия Киселева

Записки паникёра

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43018427

ISBN 9785005004291

Аннотация

Как жить с паническими атаками? Что это вообще за напасть такая? Можно ли получить выгоду от болезни? Какие пути решения? Об этом рассуждаю в данной книге.

Содержание

Начало	8
Развитие	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Записки паникёра

Юлия Киселева

© Юлия Киселева, 2019

ISBN 978-5-0050-0429-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

30 лет не приговор
Но для многих немой укор
Не замужем, не родила
На лестнице карьерной
Не впереди осла
Который директора сынок
А я бы лучше, конечно смог
Работать и вывести фирму
В люди
И в рейтинги
И в номинации
Пока лишь находишься
В прокрастинации
Вроде вся жизнь впереди
А уже усталость
Новые свершения ждут
Какая жалость

Очень важный перевал в 30 лет
Можно остаться там же
В молодости молодиться
С пивом сухарики жамкать
А можно обогатиться
Детьми, семьями, капиталами
30 лет в Европе-ни о чем, там
Ближе к 40 начинаешь думать
О жизни, о себе, как от родителей
Съехать, не бухать
О здоровье вспомнить, благодетелей
Отблагодарить
В церковь сходить помолиться
Делом добрым отметиться
Но у нас уже в 20-личность
Нужно успеть-остальное вторично
Нужно всего добиваться
Чтобы в лузерах не остаться
Я поддержу, тебя, друг
Я тот самый лузер-нет у меня ничего
Вчера белые кроссы купила
Может, бегом займуся
На старости-то лет?
Нет у меня подвижности-недвижимости
И зарплаты тоже нет
Выплюнула меня жизнь к открытости
Без личных золотых монет
Не звенит ничего в кармане
Кроме мобильного позапрошлоговекового

Синего

Ну вы помните его, да?

Кнопочки, змейка, все дела

Надо завершать этот стих во-время

Пока жаловаться не привык

В общем, 30 лет-не трагедия

Драма не по возрасту, слышишь?

Буду рада, если ты, вдруг празднуешь 30,

Мне ответишь или напишешь.

«Самая удивительная, таинственная, остроумная игра из когда-либо созданных...

В этой Игре нет никаких правил, кроме тех правил, по которым ты играешь. Здесь нет никакой цели, кроме той цели, к которой ты стремишься. Никто не выигрывает Игру – но никто и не проигрывает.

Нет возможности покинуть Игру – даже попытка избежать Игры является частью Игры. И если кто-либо думает, что он покинул Игру... отлично, это тоже часть Игры. Если кто-либо думает, что он понимает Игру, что он является «властелином» Игры, или что он может «научить» тебя, как выиграть..., это также является частью Игры.

Все, что случается в Игре, полностью соответствует игроку. Это выглядит так, как если бы Игра была разработана специально для Вас. Пока Вы играете в эту Игру, Вы не можете сделать

неправильный ход».

Джефф Фостер

Начало

Время от времени меня как бы вскользь спрашивают, как так случилось, что моя жизнь перевернулась в один день, который я прекрасно помню. С тех пор я уже не была прежней.

Когда я начинаю мямлить и что-то пытаться объяснить, собеседник тушует и быстро-быстро размахивая руками просит уже обратное, ладно-ладно, можешь не рассказывать.

Начну с того, что я была человек довольно социализированный. Работала с людьми, много путешествовала, организовывала различные мероприятия, преподавала. Ходила на танцы, дискотеки, выступала на сцене.

Конечно, у меня бывали страхи, я бледнела перед экзаменом, не спала перед свиданием, боялась зубного до умопомрачения.

Но. Мне никогда не казалось, что это конец света. До тех пор, когда мне исполнилось 30. Вернее, до того момента, как пришел день X почти 3 года назад.

На самом деле, резкое ухудшение копилось постепенно, с тех пор, как я переехала на новое место, сосед-дебошир-наркоман и 100% слышимость сделали свое дело: я его до одури боялась и мне хотелось его убить, убрать из моей жизни, а сделать ничего не получалось, я чувствовала себя беспомощной абсолютно.

Он любил включать музыку настолько громко, что на-

ходиться в квартире не представляло возможным, уходила на улицу.

Мат, крики, децибелы, угрозы.

Сейчас многие говорят о вибрациях. Что есть низкие вибрации и высокие.

Высокие: радость, добро, любовь и т. п. Низкие: ненависть, злость, депрессия и т. п.

Похоже, с ним заодно я попала на самое дно. Или почти на самое.

Мы как будто слились с ним и жили вместе. Энергетически, по крайней мере. Я знала его привычки, особенности, расписание запоя, любимые фразы, что он кушает, кто его родственники в ментовке (вот почему его до сих пор не забрали).

Я думала, что хуже сосуществования с моим соседом быть ничего не может, но оказалось, есть еще вариант похуже: стать самой как он, пусть на уровне вибраций, но все же...

И вот настал день X. Я приглашена на концерт в день рождения папы.

Мы занимаем места в центре ряда, начинается музыка, настолько громкая, что мое сердце начинает бешено колотиться, и я почти теряю сознание. Я выскакиваю из зала, ищу, где умыться.

Немного прихожу в себя и возвращаюсь в зал, стою сбоку, прячась за выступом стены, чтобы вибрация не была такой сильной.

Весь концерт я рыдаю.

Потом мне легче. Но. С того дня я начинаю избегать шумных и душных помещений, громких мероприятий, темных залов. И мое сердце бьется уже не так, как раньше, иногда бухаясь как на батуте со всей дури.

Что может быть хуже этого, думаю, я, и так достаточно ограничений.

Развитие

В январе следующего за днем X года я планирую худеть. Наверное, из-за веса проблемы с сердцем, думаю я. Но к врачу не иду. Страшно.

К врачам я вообще никогда не ходила, страховки у меня не было все это время.

Несмотря на мои старания, вес не трогается с места 2 месяца.

В феврале я, как всегда одержимая зудом путешественника, скупаю всевозможные билеты: Турция, Португалия, Север и Юг России.

Пускаю слюни и жду.

В марте, наконец, вес сдвигается с мертвой точки в почти 100 кг (которые мне особо не мешали, если честно, но мой страх заставляет тренироваться).

Я записываюсь на занятия по фейсфитнесу, на лицу молодежи и хорошею, но. У меня начинаются сильнейшие головные боли и странные простуды, состояния.

Чистка организма? Зажала что-то в шее (там много было упражнений на шею)? Я не знаю.

Параллельно с этим, в марте я окончательно теряю работу. Она уходит от меня, и это безнадежно. Все мои попытки вернуться заканчиваются провалом. С тех пор та работа так и не вернулась ко мне.

3 апреля я отлично провожу время, у меня грандиозный шоппинг перед путешествием. Настроение отличное. Новости я никогда не смотрю.

Близкие и знакомые начинают днем мне звонить и спрашивать, все ли в порядке.

Я весело отвечаю, что отлично. Но. Я еще не знаю, что это был день XX. Терракт подключился ко мне. Как это произошло, я не понимаю, но факт есть факт.

6 апреля у меня обкатка визы в Финляндию.

Я занимаю место в очень тесной маршрутке, зажатая между двух людей на заднем сидении, и тут случается моя первая в жизни паническая атака во всей своей красе. Сердце бьется как бешеное, я вся мокрая, обувь тоже мокрая, мне хочется выпрыгнуть из маршрутки. Не знаю, сколько нужно сил, чтобы целый день выдержать в таком состоянии. Я выдерживаю. Получаю заветные штампы.

По возвращении домой я нахожу доктора восточной медицины и мы плотно работаем. Мне становится легче, я готова к путешествию (так мне казалось), но все же стремно.

В 20-х числах апреля мы вылетаем в Лиссабон.

В аэропорту случается приступ такой силы, что я уверена: это мой последний день жизни. Я начинаю просить прощения и признаваться в любви своим близким. Бегаю в поисках врача. Мне дают лекарства типа валерьянки и что-то для снижения давления.

Я была уверена, что не смогу улететь. Но улетела. Само-

лет. Теперь я боюсь самолета.

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.