



Алексей Сухаров

16+

Алексей Сухаров СХУ (Синдром Хронической Усталости)

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54820815

SelfPub; 2020

Аннотация

Парень, чье прошлое окутано тайной, а настоящее – безрадостно и бесперспективно, знакомится с активной и успешной девушкой по прозвищу Ли. Она решает помочь ему в борьбе с синдромом хронической усталости (СХУ), загадочным и почти мистическим заболеванием, от которого, кажется, нет спасения...

Содержание

Глава 1. Спасибо за поддержку!	5
Глава 2. Приятно познакомиться!	8
Глава 3. Добро пожаловать!	12
Глава 4. Не стоит благодарности!	16
Глава 5. Сладких снов!	21
Глава 6. Пожалуйста, проходите.	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

*Прототипом женского персонажа для этой
книги*

*стала моя подруга, которую я,
с легкой руки нашего общего товарища,
ласково называю «Ли».*

Дорогая Ли, Лера, Валерия!

Спасибо тебе за то, что ты есть.

*Ты крутая, поэтому эта книга посвящена
тебе.*

Благодарю Мистера Кофеина

и Мистера Никотина

за помощь в написании этой книги.

Глава 1. Спасибо за поддержку!

Понимаешь, ничего не изменилось.

Синдром хронической усталости – широко распространенное ныне заболевание неясной этиологии.

Ли стояла напротив и непонимающе всматривалась в мое лицо.

Как это ничего не изменилось?

Аббревиатура – СХУ.

Ли, казалось, сейчас расплачется.

Изменился ты сам.

Меня начинал раздражать ее тон.

Еще одно название синдрома – грипп яппи.

Мне было жарко, а руки мои тряслись.

А толку, вспылит я.

В свое время СХУ распространялся среди молодых тру-доголиков и карьеристов как вирус.

Ли не была в этом виновата и не заслуживала агрессии.

Оно по-прежнему меня преследует.

Состояние больного СХУ действительно чем-то напоминает грипп.

Оно меня не отпускает.

Строго говоря, это не заболевание, скорее, симптомокомплекс.

И никогда не отпустит.

Исходя из названия, нетрудно догадаться, что первое, на что жалуется больной, – постоянная, уничтожающая усталость.

Ли подходит чуточку ближе.

Голова раскальвалась, в глазах темнело.

Вечная слабость, боли в горле и нарушение пищеварения – классический вариант течения СХУ.

Посмотри на себя, требует Ли.

Как следствие, депрессия, что еще более усугубляет состояние.

Посмотри на себя в зеркало, придурок.

Есть и менее характерные процессы.

В зеркале я видел только свои огромные зрачки и растрескавшиеся вокруг них капилляры.

К примеру, нарушается терморегуляция, а ранки на коже не хотят заживать.

И что?

Конечно, нормальная реакция в пиковые моменты СХУ – раздражительность.

Что ты тут увидела, Ли?

Лечится ли эта напасть?

Вся она вдруг буквально пропиталась нежностью.

Можно ли с ней совладать?

Ты дал ей бой, шепчет Ли.

Можно ли к ней адаптироваться?

Ты сделал невероятно много.

Шепот Ли обезоруживающе на меня действовал.

Каков будет завтрашний день?

Она смотрела на меня через зеркало с незнакомой мне любовью.

Можно ли вновь стать счастливым?

Ты потрясающий.

Терапия СХУ, в духе самого синдрома, является задачей комплексной и долгосрочной.

Я тобой горжусь.

В период терапии крайне важна поддержка родных и друзей.

Я тобой безмерно горжусь.

Глава 2. Приятно познакомиться!

Не думаю, что я совру, если скажу, что мы с Ли познакомились случайно.

Прошлая осень была холодной и дождливой.

Быстрые свидания – популярный на Западе способ знакомства.

Честно говоря, я искал для себя серьезную девушку модельной внешности.

По-другому – спид-дэйтинг (Speed Dating).

Похожую на невозмутимую роковую красавицу из фильмов-боевиков.

Ее настоящее имя – Валерия.

Я часто мочил ботинки и шмыгал носом.

Или спортсменку, волейболистку высоченного роста с идеальной, как будто резной, фигурой.

Говорят, на быстрые свидания кто попало не ходит.

Миндалины в горле воспалялись до размеров алычи.

Лера.

Такую, чтоб все вокруг завидовали и сворачивали шеи.

Каждый участник спид-дэйтинга заполняет с десяток анкет и проходит строгий отбор.

По утрам я с трудом просыпался, не в силах оторвать от подушки тяжелую от соплей голову.

Но она сразу же попросила называть себя Ли.

То есть элита, лучшие, достойнейшие одиночки обоих полов.

Шестнадцать часов бодрствования превращались в хрипящую, кашляющую и чихающую пытку.

Она задорно запрыгнула на стул напротив меня и обнажила отбеленные зубы.

Я сомневался, что кого-то вообще смогу заинтересовать в таком состоянии.

Привет!

Твердая пища разрезала поверхность миндалин-алычей, доставляя адскую боль.

Черт, какие еще отношения.

Ли – так называют ее самые преданные друзья.

Какая, господи прости, девушка.

Отбеливающие средства разрушают зубную эмаль.

Мне стодится разве что сиделка.

Меня зовут Ли.

Синдром хронической усталости может быть спровоцирован бактериальными, вирусными и грибковыми инфекциями.

До нее мне не понравился никто.

Нет, мое настоящее имя – Валерия.

Динамо-машина.

Зачастую СХУ напрямую связывают с активностью вируса Эпштейна-Барр.

Лера.

Генератор жизненной энергии.

Из группы герпесвирусов.

Чем ты увлекаешься?

Каждый вечер у меня поднималась температура.

Впервые попав в организм человека, ВЭБ вызывает инфекционный мононуклеоз.

Так же не бывает, сомневается Ли.

Ту, чьи сексуальность и грациозность будут проявляться в даже самом мелком движении.

Во время быстрых свиданий каждый участник на специальном листе отмечает тех, кто вызвал у него симпатию.

И остается в организме навсегда.

Ты еще так молод.

В подавляющем большинстве случаев репликация вируса успешно контролируется иммунной системой.

А уже устал от жизни?

Но иногда ВЭБ оказывается сильнее.

Должно же мне хоть раз крупно повезти?

Теперь ее резкость, напор и желание выпытать причины моих проблем не вызывали ничего, кроме отторжения.

Именно в таких случаях развивается хроническое, вялотекущее болезненное состояние.

Зубы реагируют острой болью на перепады температур и на специи в еде.

Правда, новейшие исследования отрицают ведущую роль вируса Эпштейна-Барр в формировании СХУ.

Ли шумно отхлебнула горячего, дымящегося кофе и даже не поморщилась.

Мои руки холодели, кожа на лице покраснелась.

Ладно, как будто обиделась Ли.

В конце спид-дэйтинга, на основе листов симпатий, понравившимся друг другу людям достаются номера телефонов для дальнейшего общения.

Еще увидимся.

Я – носитель ВЭБ, и в этом, в любом случае, ничего хорошего нет.

Кофе Ли осталось дымиться в чашке.

Я ушел со спид-дэйтинга без единого номера в кармане.

Глава 3. Добро пожаловать!

Стоит ли говорить, что в пиковые моменты недуга я совершенно не мог работать.

Гиперсомния – состояние, при котором человек спит более четырнадцати часов в сутки и не может выспаться.

Световой день стремительно уменьшался.

Меня не раз увольняли за прогулы и безответственное отношение к делу.

Гиперсомния наблюдается при атипичных депрессиях и прочих ментальных расстройствах.

Пока не превратился в четырехчасовой огрызок с рассветом в девять утра и закатом в обед.

Во мне, как в работнике, разочаровывались все новые и новые компании.

Я просыпался только для того, чтобы через некоторое время вновь рухнуть пластом на кровать.

Найти место работы становилось все сложнее.

Есть вещи и хуже, например, нарколепсия.

Даже если я и видел солнце, то оно еле просвечивало сквозь плотную завесу туч и снегопада.

Мои мысли отчаянно кружились в попытке зацепиться хоть за что-нибудь.

Когда больной автоматически проваливается в сон, где бы он ни был.

Я с трудом находил в себе силы что-либо пить и чем-либо питаться.

Примерно так.

Абулия – абсолютное безволие, невозможность выполнять любые действия.

В промежутках между приступами страшной сонливости я старался взять себя в руки.

Недостаток «солнечных» витаминов группы D наблюдается у девяноста девяти процентов жителей северных широт.

Даже следить за собой, соблюдать личную гигиену при абулии не получается.

Рассуждал о том, что может вернуть веру в себя.

Или так.

Но этот недостаток не является критичным для взрослого человека.

Абулия – это гораздо серьезнее, чем апатия или прокрастинация.

Отрезками, обрывками эти мысли заполняли мою черепную коробку.

О книгах, которые мог прочитать.

А вот дети, вследствие дефицита витамина D, рискуют вырасти недоразвитыми.

Абулия – явная характеристика людей с психозами.

О фильмах, которые стоит посмотреть.

Отсюда желание родителей накормить своих чад рыбьим жиром – концентратом «солнечных» витаминов.

Часто встречаемый вид делирия – алкогольный.

О видеоигрушках, которые необходимо пройти.

Интересный факт: витамин D, на самом деле, совсем не витамин.

Более известный как белая горячка.

О местах, которые хотелось бы посетить.

Так же, как и арахис – не орех.

Делирий (Delirium) – неконтролируемое бешенство, сопровождающееся зрительными и слуховыми галлюцинациями.

О девушках, с которыми классно было бы переспать.

А дыня – не фрукт.

Ночами, после трех-четырех дневных подходов ко сну, мне казалось, что я схожу с ума.

Страдающие от шизофрении совершают тяжкие преступления именно в состоянии делирия.

А жизнь – не прекрасна.

Что сейчас я поднимусь с кровати и разнесу всю квартиру до основания.

Я понятия не имел, сколько это будет продолжаться.

Несмотря на не покидающие меня мысли, я не прочитал ни одной книги, не посмотрел ни одного фильма, не прошел ни одной видеоигрушки, ничего не посетил и ни с кем не переспал.

Или сигану с балкона.

И в самый нужный момент.

Или воткну нож себе в сердце.

Раздался звонок в дверь.

Или забью до смерти соседа по лестничной площадке.

На пороге стояла Ли.

Глава 4. Не стоит благодарности!

Ну что ж, давай подумаем, что с этим можно сделать.

Я сидел на расстеленной кровати и смотрел в пол.

Некоторые врачи полагают, что синдром хронической усталости – не более чем неврастения, затянувшийся невроз.

Эй, ты вообще меня слушаешь?

Простыня смята, на подушке – мокрое пятно.

А невроз лечится, и это отнюдь не самая трудная задача малой психиатрии.

Я же для тебя стараюсь.

Ночами я потею и мечусь по кровати.

Я вздохнул и бросил взгляд на Ли.

Избегание стресса, здоровый сон, седативы и адаптогены – лучший рецепт от неврастении.

Думаешь, я не пытался ничего исправить до тебя?

По утрам я выгляжу так, как будто бухал всю ночь.

Но если бы это было так просто, СХУ не озадачил бы докторов по всему миру, верно?

А чувствую себя так, будто меня били палками и цепями толпы озверевших футбольных фанатов.

Я многое перепробовал, но безуспешно.

Другая гипотеза: СХУ – это особенный, соматоформный подвид депрессивного состояния.

Это притом, что футболом я вообще не интересуюсь.

Ли недоверчиво на меня посмотрела.

И какого типа препараты в таком случае наиболее подходящие, неизвестно.

Она разбудила меня в семь утра, считая, что ранний подъем – первый шаг к нормализации самочувствия.

Давай почитаем, что про это пишут в медицинских справочниках.

Психика – это очень тонкая материя.

Я упал обратно на кровать и нервно засмеялся в одеяло.

Ли – ранняя пташка.

Успех терапии психических болезней напрямую зависит от того, насколько верно поставлен диагноз.

Она взяла в руки блокнот.

Ее будильник никогда не звенит позже девяти утра.

Сложность в том, что симптомы очень многих ментальных расстройств до боли похожи.

Итак.

И это вправду помогает ей прекрасно выглядеть и легко, играючи идти по жизни.

А купировать ОКР таблетками от биполярки – то же самое, что лечить аритмию сердца свечами от геморроя.

Правильное сбалансированное питание, акцентирует Ли.

Создается впечатление, что она совсем не устает.

Пробовал, ел четыре раза в день, небольшими порциями, дополнял, бывало, двумя перекусами.

А еще под СХУ иногда понимают переутомление или эмо-

циональное выгорание.

И как?

Она всегда открыта для чего-то нового.

Никак.

Они мало чем отличаются от неврастении, но терапия от них – специфическая.

Значит, нужно попробовать какую-нибудь экзотическую диету.

При тяжелых случаях переутомления рекомендуется отказ от любых психических и физических нагрузок на период до четырех месяцев.

А я вам говорил.

Сейчас бы чашечку кофе.

Она сказала это таким тоном, будто речь идет не о моем здоровье, а ей просто не нравится запах жидкого мыла в умывальной и его пора сменить.

Но Ли перекрыла мне ход на кухню и сказала, что пока мы не определимся с планом действий, никакого кофе мне не видать.

Я проглотил ее идею насчет экзотической диеты.

Прогулки по два-три часа в день.

Просто очень уж хотелось кофе.

Зимой???

Ручка Ли металась по блокноту.

Одену тебя потеплее.

Я представляю, как насыпаю в чашку две ложки молотого

кофе.

Пожалуй, это даже хуже, чем сиделка.

Умеренные физические нагрузки.

Добавляю два кубика рафинада.

Здоровый сон – над этим мы уже работаем.

Кипяток вырывается из носика чайника и врзается в черно-белую массу кофе и сахара.

А как же.

Минимум информации.

Я размешиваю содержимое, на поверхности появляется еле заметная пенка.

Минимум сигарет, желательно бросить.

Добавить ли капельку молока?

Никакого алкоголя.

Может быть, щепотку корицы?

Похоже, теперь я умру не от СХУ, а от скуки.

Сменить род деятельности.

А лучше и того, и другого.

Как только начну заниматься хоть чем-нибудь, обязательно сменю.

Я слегка касаюсь кофе губами.

И избегать стрессов.

Бог ты мой, какой вкус.

Отлично, и когда же ты прекратишь меня пытаться и решать за меня, что мне делать и как жить?

Я заглатываю кофе кусками.

А вот на это, говорит Ли, я даже и не собираюсь обижаться.

Кипяток обжигает мне язык, нёбо, миндалины, пищевод.
Таблетки мы пока упустим.

Обожаю ощущение ошпаренного во рту.

Разве что легкие успокоительные.

Кофе падает на дно пустого желудка.

А то ты какой-то дерганый.

Клетки крови растаскивают молекулы кофе по всему организму.

Для начала сойдет.

Организм начинает жить, пусть и временно.

Нет возражений?

Программа Ли наивна до ужаса.

Послушай, я все это так или иначе пробовал, и это не приносило никакого успеха, это ведь такие базовые вещи...

Может, выгнать ее ко всем чертям, пока не поздно?

Кофе ждет тебя на кухне, заговорщицки шепчет Ли.

А может, она хоть и наивна, но права?

Я улыбаюсь как дитя и бегу к столу.

Глава 5. Сладких снов!

Я тихо, аккуратно приподнимаюсь с кровати, чтобы не разбудить Ли, подхожу к комоду и достаю оттуда нераспечатанную пачку сигарет.

Здоровый человек, не испытывающий стресса, засыпает в течение пятнадцати минут.

Подхожу к входной двери и, стараясь не шуметь, отпираю засов.

Ли как раз из таких.

Весь день меня страшно ломало.

Выхожу в подъезд, спускаюсь по лестнице и судорожно дергаю за полиэтиленовый язычок.

Я, на всякий случай, выжидал около получаса.

Ли пышет здоровьем.

Суетно открываю пачку, вынимаю бумажный вкладыш и рекламку, комкаю их и выбрасываю в мусоропровод.

Мысли о сигарете не покидали меня ни на секунду.

Ли цветет, как и полагается девушке слегка за двадцать.

Пальцы не слушаются.

Я знаю, что нарушаю обещания, которые дал Ли.

Ухватываюсь за фильтр и вытягиваю сигарету, подобно тому, как щипцами выдергивают кожных паразитов.

Нездоровый может промучиться всю ночь, даже не сомкнув глаз.

Обхватываю губами оранжевый с точечками кончик.

Заряжай!

Хватаю зажигалку и подношу ко рту.

Огонь!

Я чуть не падаю на пол от ударившего в мозг никотина.

Бессонница, или нарушенное засыпание – более распространенный симптом при ментальных расстройствах, чем гиперсомния.

Позабыл об отдаче.

Я резко выдыхаю и затягиваюсь еще.

Задымило.

Ли спит, как и полагается здоровому человеку после полуночи.

Еще.

Если сон и имеет место быть, то он поверхностный, сновидения беспокойны или кошмарны.

И еще.

Я смотрю на обратную сторону пачки.

Утром Ли снова спросит, почему в подъезде так воняет куревом.

Знакомое ощущение.

«Импотенция».

Это еще сильнее истощает нервную систему.

Когда получаешь то, чего так запретно желал, одолевают мысли о том, что ты сделал это зря.

Пока вроде бы не грозит.

Я скажу, что ночью в подъезде опять собирались подростки.

Замкнутый круг.

Ноги трясутся, кажется, я теряю над ними контроль.

Хотя откуда мне знать.

Странно, скажет Ли, я ничего не слышала.

Сажусь на пол перед мусоропроводом, достаю вторую сигарету.

Нормализация сна с помощью седативных препаратов – обязательный и первый шаг в лечении неврастении.

Заряжай!

Я давно не проверял работу своего полового органа в болевых условиях.

Пли!

Ты крепко спала, отвечу я, как и полагается здоровому человеку.

Мне и вправду совестно.

Так или иначе, на пачках попадают подходящие для меня предупреждения.

На моей кровати лежит прекрасная девушка.

Но я ничего не могу с собой поделатъ.

Давай их прогоним в следующий раз?

Например, «Зависимость».

Но я ничего не могу с ней проделатъ.

На лестничную площадку как будто подкинули дымовую шашку.

Или «Страдание».

Давай обратимся в полицию?

Второй бычок потушен и летит в мусорку.

Для мужчины это позорно.

Но больше всего мне нравится «Самоуничтожение».

Я бы не сказал, что у меня огромный стаж курения.

Третий пошёл!

Но дело в том, что всё вышеперечисленное было у меня и до сигарет.

Сверху раздался какой-то звук.

Просто я – «жертва» табака, есть такой психотип людей с зависимостями.

Может быть, сейчас мне кто-то составит компанию.

Курение убивает, но больше всего я убиваю себя сам.

Шаги.

Когда бросаешь, постоянно делаешь себе уступки, что в корне неправильно.

Некто продирается сквозь табачный туман.

Пытаешься обмануть свое «я», договориться со своим организмом.

Я поднимаюсь с пола, готовясь к встрече.

Кажется, что только сигареты, из всех табачных продуктов, имеют такую сильную магию.

Ну конечно.

Медицинские средства избавления от никотиновой зависимости хороши, но психологическую фиксацию на сигаре-

тах они не способны ликвидировать.

Откашливаясь и отмахиваясь руками от зловонного дыма, из завесы появляется Ли.

Таблетки, жвачки, пластыри, спреи, уколы.

То ли она совсем этому не удивлена, то ли еще толком не проснулась.

Я ожидаю скандала.

Заменить сигареты другими изделиями для меня тоже не представляется возможным, хотя никотиновый баланс они восполняют в полной мере.

Извини, говорю я ей и выбрасываю окурок.

Табак жевательный, табак сосательный, табак нюхательный.

В ее глазах нет ни капли укора.

Снюс и снафф.

Зачем ты это делаешь?

Не нужно разгонять подростков и заявлять в полицию – потому что их, подростков, не существует.

Я не могу сразу взять и бросить.

Сигары и сигариллы как элемент статуса.

Не можешь – не бросай.

Орешки и леденцы как способ отвлечься.

Я не думаю, что дело именно в сигаретах, говорит Ли.

А она шарит.

Бегая курить по ночам, ты только сделаешь себе хуже.

Почему она проснулась?

Кури, как курил раньше, просто слишком не увлекайся.

В дыме и в маечке она выглядит потрясающе.

Спасибо, Ли, и извини еще раз.

Она подходит и обнимает меня, впервые за все время, так нежно и крепко, что я понимаю: импотенция мне точно пока не грозит.

Глава 6. Пожалуйста, проходите.

На пороге стояла Ли.

Если кто-то полагает, что депрессия – это нечто романтическое, милое, выражающееся оттенком легкой грусти и меланхолии, как это показывают в мелодрамах, то он ошибается.

С одной стороны, я был очень удивлен ее приходу.

Она, не изменяя бойкому своему стилю, сказала «Привет!», но в ее голосе чувствовалась некоторая неуверенность, что за ней водилось крайне редко.

И нет, это не преодоление себя и борьба против внешних сил, как это показывают в боевиках.

С другой стороны, приходиться ко мне, кроме нее, было некому.

Как ты меня нашла?

Депрессия не связана напрямую с любовными переживаниями и может вообще не содержать в себе трагической основы.

Ее глаза как-то странно поблескивали.

Спид-дэйтинг, помнишь?

Богатство, частота, выраженность эмоциональных реакций и бытовой драматизм с ежедневными взлетами и падениями выглядят здорово только тогда, когда они не касаются тебя, а являются объектом сценарного замысла.

Но я не оставлял тебе свой номер телефона.

Тусклый свет сорокаваттной лампочки в подъезде.

Открою вам тайну.

А я разве тебе сейчас звоню, а?

При одном воспоминании о спид-дэйтинге у меня засвербило в носу.

Депрессия – это не особенность психической деятельности человека, к которой он якобы предрасположен.

Тем более, откуда ты знаешь, где я живу?

Гайморит – неприятная и очень опасная штука.

Спид-дэйтинг, помнишь?

Депрессия – чужеродное, опутывающее сознание существо.

Слизь и гной поднимаются по носоглотке вверх, достигая лба и, в дальнейшем, мозга.

Один ватт – одна парафиновая свеча.

Ли, кажется, пытается шутить, производить впечатление и интриговать одновременно.

Спрут, заталкивающий щупальца жертве в рот, присосками впивающийся в кожу и сосущий из тела энергию.

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.