



# Я ВИНОВАТА

ЗЕМНИЭКС ЛАДА

12+

Лада Земниѣкс  
**Я виновата**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

**Земниэкс Л. Е.**

**Я виновата / Л. Е. Земниэкс — «ЛитРес: Самиздат», 2020**

Книга для тех, кто устал мучаться от чувства вины. Тех, кто постоянно грустит и тревожится и не понимает, что с ним происходит. Для тех, кто хочет поближе познакомиться с тем, что такое депрессия и тревога, и как с ними связано постоянное чувство вины. Для тех, кто готов искать выход, но боится просить о помощи. Надеюсь, она поможет вам сделать шаг к новой жизни, свободной от тревог.

© Земниэкс Л. Е., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

# Содержание

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Предисловие                                              | 5  |
| Зима 2020. Начало                                        | 6  |
| За что я чувствую вину                                   | 7  |
| Семья                                                    | 7  |
| Друзья                                                   | 8  |
| Люди                                                     | 9  |
| Мир                                                      | 10 |
| Я сама                                                   | 11 |
| Февраль 2020. Диагноз                                    | 12 |
| Неравные силы                                            | 13 |
| Почему важно знать теорию, и как она не раз спасала меня | 14 |
| Депрессия                                                | 15 |
| Симптомы                                                 | 16 |
| Биохимия                                                 | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                        | 19 |

# **Лада Земниэкс**

## **Я виновата**

### **Предисловие**

Эта книга – психотерапия и дневник одновременно. Она короткая, но содержательная. Она для тех, кого постоянно съедает вина. Для тех, кто все время грустит, тревожится и не понимает, что с ним происходит. Для тех, кто понимает, что с ним происходит, но не знает, как с этим дальше жить. Тех, кто считает, что людям в депрессии нужно просто взять себя в руки. Она для вас, если вы потерялись в мире тревог. И больше всего я хочу, чтобы вы знали: вы здесь не одни.

Я не писала ее для кого-то – просто вела дневник, пытаюсь разобраться со всем, что творится в голове. А позже поняла, что этим стоит поделиться, добавила больше информации, и вот – теперь она у вас.

Вы не найдете здесь много практических советов – реальность каждого из нас может сильно отличаться от той, в которой существуют другие. Но хочется верить, что мне удастся рассказать вам много вдохновляющих историй и познакомить вас с полезной информацией, которая хотя бы отчасти смогла бы помочь навести порядок в жизни и понять, куда двигаться дальше.

## Зима 2020. Начало

Я всегда виновата. Виновата в том, что слишком поздно легла вчера, а теперь не выспалась. Не смогла сдержаться и ответила грубо маме, теперь отношения еще хуже. Я никак не могу найти силы встретиться с друзьями. А ведь я сама себя так загрузила. У меня ничего не получается. И я виновата в том, что никак не научусь отдыхать и грамотно расставлять приоритеты. Я виновата в том, что позволяю себе тратить слишком много денег. В том, что недостаточно слежу за здоровьем и постоянно срываюсь. Я обессилена. Я делаю людям больно. Я не справляюсь с ответственностями. И это все моя вина. Моя вина!

Достаточно.

Я хочу рассказать историю моего исцеления, которая началась с неясного пророчества.

\*\*\*

Начало лета. Мы с подругой сидим в Макдоналдсе поздно вечером после очередного тяжелого дня. Только так мы отдыхаем. Друг с другом. Я почему-то в ожидании, что вот-вот произойдет что-то важное, вот-вот она скажет то, что изменит мою жизнь. В последнее время я наполнена только усталостью и ни о чем не могу думать. Но при этом все хорошо. Я на днях защитила диплом, мы организовали очень масштабное мероприятие, забот и правда было много, но все так гармонично. Помимо усталости, меня наполняло чувство, что все как надо. Я была рада проводить время с ребятами из моей церкви, мы собирались ехать в лагерь, семья очень поддерживала меня во время госэкзаменов, и я чувствовала любовь, принятие и мир.

Наконец, подруга начинает говорить, и я понимаю – это именно то, что я ждала:

– Знаешь, я вижу будто две Лады. Одна стоит впереди, а другая позади нее, но все видят только одну, понимаешь?

– Эм... Нет, совсем не понимаю. Ты про что именно?

– Я не знаю. Я просто чувствую это. Будто есть одна Лада, которую все видят, и у которой все хорошо. Но за ней прячешься ты другая, у которой все не так чудесно. Я не знаю, к чему это.

Я тоже не знала. Это не то, что я чувствовала. Все и правда было хорошо. Не было никогда такого, чтобы на людях я была радостной, а приходя домой, снимала маску. Я совсем не поняла, о чем она говорила, потому что это было точно не про меня.

Спустя два месяца я шла домой, задыхаясь и не понимая, почему никто не видит, как я истекаю кровью. У меня в груди был нож, шея в порезах, а щеки горели от пощечин. Это то, что я физически ощущала. Мне было больно, и я не понимала, что происходит.

Но начнем все же с начала.

## За что я чувствую вину

### Семья

Я чувствую вину перед родителями. Я никогда не была достаточно открытой, не делилась своей жизнью, переживаниями. Они хотели быть ближе, но не знали, как подступиться. А мне казалось, что я – открытая книга, но на самом деле понимала, что закрытая ракушка. Я честно не понимала и не понимаю, как раскрыться, как лучше строить отношения. И чувствую вину за это незнание. Как поет Тайлер Джозеф: «Ты говоришь, что ты близко. Насколько близко ближайшая звезда? Ты просто как будто вдвое дальше»<sup>1</sup>. Я всегда была от родителей на расстоянии звезды и корила себя за то, что не знала, как сократить это расстояние.

А когда пыталась приблизиться, было очень больно. Я никогда не чувствовала достаточной веры в меня. Они сделали очень много, чтобы помочь мне достичь чего-то. Но в самые нужные моменты мне так хотелось услышать «у тебя все получится» вместо «ну и что ты собираешься дальше делать?» Я ненавидела себя за то, что обвиняла родителей. За то, что была чем-то недовольна в то время, когда у меня такая потрясающая семья. А я такая неблагодарная. А еще я вечно такая страдающая. Вечно в депрессии. Хотя мне дали лучшую жизнь.

Мне никогда не хватало сил уделять достаточно внимания бабушкам с дедушкой и еще более дальним родственникам. Достаточно часто звонить и переживать о том, что у них происходит. И делиться. Всем всегда хотелось понимать меня, а я никак не могла осознать, что же во мне такого непонятного.

---

<sup>1</sup> Песня «Fake you out» группы Twenty one pilots

## Друзья

Я кинула кучу друзей. Никогда не открывалась им, когда они хотели меня узнать ближе. А я снова не могла понять, почему же я такая другая, что для всех такая закрытая и неясная. Я никогда ни к кому не привязывалась. Мне было легко уйти. Я не была хорошим другом. Всегда могла выслушать, но на этом все. Не могла дать дельный совет, сказать слова поддержки.

Не знаю, почему, но в любой компании я себя чувствую так, будто случайно там оказалась. Будто они все уже давно друг друга знают, а я что-то пропустила. Мне просто разрешили посидеть рядом. И в глубине души я понимала, что это только моя вина – неспособность приблизиться и построить отношения.

## **Люди**

Я чувствую людей. Чувствую их боль. И свою вину за то, что не могу им помочь. Чувствую вину перед бездомными за то, что не могу дать для них жилье. Перед бабушками-торгашками за то, что не могу купить их носочки. Перед пьяными подростками за то, что не могу показать им другую жизнь. Я не знаю, почему.

## **Мир**

Я не могу остановить коррупцию. Глобальное потепление. Смертельные вирусы. Уми-  
рающие дети. Беспризорники. Бездомные животные. Домашнее насилие. Любое насилие. Нера-  
венство полов. Неравенство в экономике. Войны. Я просто не могу перестать обо всем этом  
думать. Но не делаю ничего, чтобы что-то изменилось. Не выхожу с транспарантами, не пишу  
петиции, не усыновляю детей и не подбираю собак, не веду активистские социальные сети.  
Даже, блин, не слишком тщательно сортирую мусор!

## Я сама

Я чувствую вину перед собой за все эти чувства. За то, что недостаточно отдыхаю. И недостаточно развиваюсь. Я могла бы достичь намного большего и сейчас так не страдать, если бы меньше ленилась и меньше жалела себя. Я знаю, что это бред. И блин, если вы еще не поняли, чувствую вину за то, что так думаю.

А самое главное – понимаю, что это все свидетельство такого нереального эгоизма. Думаю, что мир крутится вокруг меня, и все должно быть в моих руках. О, как же я ненавижу это. Как много «я» уже было за этот короткий текст. А делаю вид, что так переживаю за все в мире.

Все, описанное выше, звучит в моей голове одновременно. Шум. Как будто ты в толпе, только каждый голос слышишь отчетливо. Меня всегда разрывает изнутри. Будто что-то должно вылезти, но никак не вылезает. Будто в груди нож, который постоянно поворачивают. Голова гудит от шума, тело сжимается от боли и все трясется от слабости. Добро пожаловать в мой мир.

Но я пишу это не для того, чтобы пожаловаться. А потому что понимаю – я такая не одна. И есть так много девочек и мальчиков, у которых сейчас сжимается сердце, потому что это все – про них. Эта книга не будет о жалости к себе. Она об исцелении. Шаг за шагом я буду разбирать каждую мысль и освобождать себя. И если мне повезет, вас тоже.

## Февраль 2020. Диагноз

В этом месяце я начала лечение. Все было настолько плохо, что выбора не осталось. Так вот, девочки и мальчики, важное объявление: если все вышесказанное про вас, это не ок! Как жаль, что только через несколько лет самобичевания я смогла это понять. Если бы это произошло раньше, на моей коже было бы не так много шрамов, отношения с семьей, да и вообще со всеми, были бы не такими напряженными, а руки бы так не тряслись.

Но еще раз: я ни о чем не жалею. Этой истории не было бы, не будь этот путь таким долгим.

Я пришла к врачу, измученная эмоциональными качелями и истериками. Месяцы эйфории сменялись неделями глубокой депрессии. Было время, когда я работала круглыми сутками и совсем не уставала, мечтая делать еще больше. А было время, когда я не могла встать с кровати, даже чтобы поесть. Почему-то меня это совсем не напрягало – казалось, что все в порядке, просто у меня дурной характер. Просто я не умею рассчитывать силы, загоняю себя в работе, а потом истощаюсь и становлюсь ленивой. Как же долго я пыталась взять себя в руки и исправить все это.

Сейчас очень популярна тема выгорания. Много советов о том, как находить баланс между работой и отдыхом. Это действительно важно понимать. Но проблема не всегда действительно в выгорании. Необходимо понять отличия этого состояния от депрессии. Если вы просто не можете больше смотреть на свою работу и мысли о ней вызывают отвращение, привет выгоранию. Но если у вас начались проблемы со сном и питанием, радость не приносит не только работа, но и общение и обычные развлечения. Если привычные для вас вещи потеряли смысл, это все признаки серьезной депрессии, с которой не справиться простым отдыхом.

Я окончательно поняла, что пора обращаться к врачу, когда случился месяц «плача». Я не понимала, что происходит, но плакала каждый день. Без причины. Не было такого, чтобы я, например, уронила ложку, и это стало последней каплей в море бед. Просто постоянная боль – не из-за чего-то конкретного, но будто в моей груди действительно был нож. Я была сбита с толку, обессилена и потеряна.

При первом же обращении к врачу мне поставили диагноз – генерализованное тревожное расстройство и депрессивные эпизоды (расстройство пока не подтверждено). Одна эта новость так много вещей объяснила. Оказывается, это не я такая! Оказывается, много людей этим страдает, и у этого есть название, а главное, лечение!

Вообще одно осознание проблемы (и это касается не только ментального здоровья) может помочь найти силы с ней бороться. Я очень люблю группу Twenty One Pilots за то, что они глубоко раскрывают психические проблемы. Когда я только познакомилась с их музыкой, я ничего не знала о психиатрии, но чувствовала себя уже очень плохо. Тексты их песен помогли понять, что не только меня мучают мысли в голове. И от этого становилось намного легче.

## Неравные силы

Как я уже говорила, долгое время я думала, что у меня серьезные проблемы с тайм-менеджментом. Иногда я могла свернуть горы, переделать все дела на неделю вперед и везде преуспеть. Все давалось так легко, и хотелось делать больше и больше. Успехи окрыляли, фантазия выдавала гениальные идеи, я переставала отдыхать. А потом наступал конец. Я выдыхалась и понимала, что больше так не могу. Вообще ничего не могу. Прекращала общение с друзьями и семьей, закрывалась дома и не вылезала из кровати.

Знакомые убеждали меня, что все из-за того, что я неравномерно распределяю силы. Что нужно регулярно отдыхать, и тогда не будешь внезапно перегорать. Я честно очень долго старалась, вела ежедневники, в которые вписывала отдых, не позволяла себе браться за проекты, которые не потяну. Но ритмы организма не хотели вписываться ни в какие планы. Все повторялось.

После первого приема у врача я начала изучать психиатрию, чтобы больше понимать, как все работает. И наткнулась на биполярное аффективное расстройство. Многие про него слышали. При этом расстройстве эпизоды депрессии, когда человек ни на что не способен, сменяются эпизодами мании или гипомании, когда силы бьют ключом, поступки часто импульсивны, и человеку кажется, что он может покорить мир. Это расстройство с яркими маниями очень хорошо показано в сериале «Бесстыжие» у Йена Галлагера, героя Камерона Монахера. Мне же это расстройство не поставили, потому что эпизоды подъема были недостаточно выраженными, чтобы назвать их гипоманией. Зато поставили тревожно-депрессивное. Тогда я поняла, что моменты, когда я пару недель не была способна что-то делать, были вызваны не моей несобранностью и не выгоранием. Просто это были эпизоды депрессии, с которыми я теперь научусь справляться.

Кто-то может подумать, что в этом легко найти себе оправдание. Простую лень называть депрессией, импульсивные поступки объяснять расстройством. А нужно просто взять себя руки. Как же часто люди с депрессией слышат эту фразу. Именно поэтому скоро мы перейдем к главе, где разберем медицинскую часть. Я не могу опустить биохимию, потому что она отвечает на все вопросы. Ее знание может спасти тех, кому трудно, и образумить тех, кто считает расстройства блажью. Мы разберемся с тем, как постоянное чувство вины может быть связано с депрессией и тревогой, а главное, что дальше делать.

## **Почему важно знать теорию, и как она не раз спасала меня**

В моей комнате, среди прочих рисунков и фотографий, на стене висит бумажка, на которой написано: «на случай, если захочешь покончить с собой». Там список пунктов, которые нужно выполнить:

Написать психиатру

Написать подруге, которая знает, что такое депрессия и сможет поддержать

Дожить до завтра

Также в момент, когда становится очень плохо я вспоминаю о том, что это не жизнь ужасна, просто мое восприятие мира изменилось. А изменилось потому, что обычные обменные процессы в мозге сейчас нарушились. И все. Не случилось ничего страшного, я не бездарна и не бесполезна. Только биохимия. Когда я не могу встать с кровати, то вспоминаю, что это не навсегда, скоро мой мозг заработает нормально, и силы появятся.

Еще один важный прием, который мне подсказала подруга – вести запись хороших моментов. Плохие ситуации мы и так запоминаем, а хорошие часто стираются из памяти. Особенно во время депрессии, когда кажется, что ты вообще никогда не был счастлив. Я перечитываю их, чтобы вспомнить, что все это было на самом деле. Это действует как заклинание патронуса из книг о Гарри Поттере. Постарайтесь завести привычку записывать самые прекрасные моменты в жизни. Это поможет фокусироваться на них и не забывать, что жизнь не всегда трудна, но иногда и удивительна.

После посещения психиатра я всегда чувствую себя сразу намного лучше. Во многом благодаря тому, что он конкретно описывает, что со мной не так. И не со мной как с личностью, а со мной – организмом. Он напоминает, что все мои проблемы от неправильного функционирования мозга, и предлагает конкретную схему лечения, чтобы это исправить. Выходя из его кабинета, я наполнена верой, что скоро поправлюсь, и жизнь снова станет прекрасной.

Надеюсь, этого будет достаточно, чтобы понять, как важно изучить биологию. И почему эта книга, которая позиционируется больше как дневник, не может обойтись без теоретической части. Это такой же важный момент в моей жизни. Надеюсь, таким же важным станет и в вашей. Не буду цитировать Википедию, в нее и так все могут заглянуть (что кстати не помешало бы). Постараюсь рассказать все своими словами.

## Депрессия

## Словарь:

Депрессия – заболевание, которое чаще всего складывается из генетической предрасположенности с нарушением биохимических процессов и под влиянием травмирующих событий.

Нейрон – клетка, по которой в нервной системе передаются сигналы.

Синапс (или синаптическая щель) – расстояние между нейронами.

Нейромедиатор – химическое вещество, с помощью которого передается сигнал от одного нейрона к другому через синапс.

Норадреналин, серотонин, дофамин – нейромедиаторы, играющие роль в нашем настроении.

Ангедония – неспособность испытывать удовольствие (например, наслаждаться приемом пищи, красотой заката и т.д.).

Психомоторная заторможенность – слабость, замедленные действия и сниженная способность соображать.

Итак, депрессия. Как часто мы используем это слово. «Я так устала на работе, еще и парень целый день не звонил, а по дороге сломался каблук, все валится из рук – у меня депрессия». Уверена, вы часто такое слышали. Но давайте теперь взглянем на мир глазами человека, у которого слово депрессия написано в клинической карте рукой психиатра (из личного опыта).

«Меня будто перемахало катком. Реально. Не могу дышать, физически задыхаюсь. Все тело сводит. Не могу подняться. Будто весь мир замкнулся в одной маленькой точке. Все такое громкое, такое быстрое, весь мир чего-то от меня хочет. Почему ты не звонишь? Давай встретимся? Расскажи хоть что-нибудь. Почему ты такая молчаливая? Как дела? АААААААА

Пожалуйста, хватит. Я ничего не понимаю. Просто оставьте меня. Помыть посуду? Закинуть белье в стирку? Выйти за продуктами? Поест? Встать? Слишком сложно. Сложно настолько, что от одной мысли об этом мне хочется рыдать. Нет – кричать. Нет – просто исчезнуть. Почему я не могу раствориться, просто перестать дышать, просто перестать быть. Боже, Тебе ведь ничего не стоит, возьми и останови мое сердце. Хоть что-нибудь. УМОЛЯЮ».

И так до тех пор, пока не вырубись. Поэтому многие люди в депрессии почти все время спят. Потому что существование невыносимо. Конечно, когда все выглядит так, речь идет уже о выраженном тяжелом депрессивном эпизоде. Однако это еще не все. Множество людей годами с живут с депрессией и могут даже не подозревать об этом. И вот эту часть мы рассмотрим подробнее.

## Симптомы

Как понять, что ты в депрессии, даже если нет видимых нарушений, сильной грусти и желания умереть?

Здесь есть и эмоциональные и физиологические составляющие. Я постараюсь описать как самые сильные проявления симптомов, так и не очень явные – они могут быть выражены по-разному, и даже наличие только одного из симптомов – серьезный повод обратиться за помощью, особенно если речь идет о физиологии.

### Ангедония

Как мы уже разобрались, ангедония – это неспособность испытывать удовольствие. Все стало каким-то серым, туманным, будто смотришь на мир через пленку. Ничего не хочется, нет сил что-то планировать, о чем-то мечтать, куда-то ходить и чем-то заниматься. Все потеряло смысл. Ты задаешься вопросами: «Зачем мне это?», «А в чем вообще смысл что-либо делать?». Иногда даже еда, книги и сериалы не приносят больше удовольствия, не говоря уже о работе или общении с друзьями.

### Навязчивое чувство вины и сожаления

Ощущение, что ты во всем виноват, и все обязательно будет только хуже. Тяжело участвовать в социальных взаимодействиях, потому что видишь, как людям тяжело с тобой, и только ты виноват в том, что не способен взять себя в руки и радоваться. Здесь важно понять, что все это – только в голове, и на самом деле не нужно винить себя за слабость и трудности в общении. Однако, избавиться от подобных мыслей совсем непросто. Кажется, что ты – бездарность, бессмысленно за что-либо браться. Ничего не выйдет. Из-за слабости и заторможенного мышления так случается действительно часто, что только усиливает чувство вины.

### Самоповреждения

Это не обязательный признак – мы все по-разному воспринимаем боль. Но многие оставляют на теле порезы, ожоги, ушибы, “расковыривают” пальцы рук или раскусывают губы – чаще всего это происходит неосознанно. Иногда это способ заглушить эмоциональную боль физической, а иногда – вспомнить, что ты еще способен что-то чувствовать.

### Психомоторная заторможенность

Загрузить стирку, сходить в магазин, приготовить еду? Слишком сложно. Настолько, что ты предпочтешь не есть и не выходить из дома, зарастая грязью и не вылезая из кровати. Начинаешь хуже справляться с работой, постоянно все забываешь и где-то ошибаешься, не хватает сил выполнять новые задачи. Многие люди в таком состоянии часто винят себя за лень, но эта установка ошибочна. На самом деле, сигналы, замедляющие процессы, идут из продолговатого мозга, а в него от коры больших полушарий, которая воспринимает наше состояние как сильный стресс и из-за этого считает, что необходимо сохранять энергию. Не пугайтесь, позже я объясню, как это работает. Также это проявляется в виде слабости, головокружений, сниженного тонуса мышц, затруднения в выстраивании логических связей и проблем с концентрацией внимания.

### Нарушения сна и питания

Сниженный или повышенный аппетит, и, соответственно, потеря или набор веса. Постоянная сонливость, ранние пробуждения, невозможность почувствовать себя выспавшимся. Утром ты ощущаешь себя так, будто тебя избили, и ты никак не можешь вылезти из кровати. Готов целый день спать, но чаще всего не получается даже это. Поверхностный сон, частые пробуждения, тревожные сновидения.

### Сильный стресс

Со стороны может казаться, что человек, наоборот, максимально расслаблен, однако это не так. Тело постоянно находится в напряжении, а мозг в состоянии, как будто за ним 24/7

гонится страшный хищник. В голове человека – взрывы, а реагировать он на них не способен. Также может появиться тремор, мышечные подергивания и неспособность усидеть на месте – да, последнее, как ни странно, может проявиться вместе с заторможенностью.

Снижение либидо

Тут объяснять много не надо. Человеку с депрессией нет дела до секса.

Мы рассмотрели главные симптомы. Еще раз напомним: если вы узнали себя хотя бы в одном из них, ваш организм пытается подсказать вам, что он не в порядке, и ему необходима помощь! Теперь пришло время разобраться с тем, как подобные состояния функционируют на биохимическом уровне.

## Биохимия

Как мы уже узнали из словаря, сигналы в мозге передаются от одного нейрона к другому с помощью элементов, называемых нейромедиаторами. Их существует сотни, но нас интересуют только три: норадреналин, дофамин и серотонин. Почему именно они? Нарушения в передаче норадреналина тесно связаны с психомоторной заторможенностью, дофамина – ангедонией, серотонина – с тревогой и различными навязчивыми идеями (например, обсессивным сожалением), а также с нарушениями памяти и сна.

Можно представить себе мост, соединяющий две стороны оврага, где земля – это нейроны, мост – нейромедиаторы, а расстояние между ними – синаптическая щель. Итак, два нейрона: первый должен передать сигнал другому. Они находятся рядом, но не вплотную, расстояние между ними называется синапсом. Когда сигнал доходит до первого нейрона, он выпускает нейромедиаторы, которые воспринимаются рецепторами второго нейрона. Так работает мозг здорового человека. У человека, больного депрессией, эти нейромедиаторы из-за повреждения нейрона не воспринимаются его рецепторами и «проваливаются в овраг», оставаясь «висеть» в синаптической щели.

Мозг реагирует вполне логичным образом. Ему нужно избавиться от лишнего, и для этого есть два пути: собрать обратно все лишние нейромедиаторы в канал рядом с первым нейроном или расщепить их все ферментами, которые тут как тут уже есть в синаптической щели.

В итоге мы получаем человека, мозг которого не усвоил норадреналин, серотонин и дофамин, и теперь этот человек хочет умереть (что вполне логично при описанных выше симптомах).

## **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.