

Алексей Прибытков

Книга психотерапевта,  
который справился  
со своим ОКР

# КОГДА МЫСЛИ ЛЕЗУТ В ГОЛОВУ

ИЗБАВЬСЯ  
ОТ НАВЯЗЧИВЫХ  
СОСТОЯНИЙ



Сам себе психолог (Питер)

Алексей Прибытков

**Когда мысли лезут в  
голову. Избавься от  
навязчивых состояний**

«Питер»

2022

УДК 616.891  
ББК 56.450.93

**Прибытков А.**

Когда мысли лезут в голову. Избавься от навязчивых состояний /  
А. Прибытков — «Питер», 2022 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-2343-8

Бывает, что тараканы в наших головах выходят из-под контроля и устраивают грандиозную вечеринку. Если вы подолгу заикливайтесь на одной мысли и повторяете одни и те же действия в попытке избавиться от тревоги, то, возможно, это вечеринка в честь вашего ОКР. Автор книги, врач-психиатр, победивший свое обсессивно-компульсивное расстройство, поделится с вами личной историей, даст актуальную информацию об этом заболевании и расскажет, как справиться с навязчивыми мыслями. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 616.891  
ББК 56.450.93

ISBN 978-5-4461-2343-8

© Прибытков А., 2022  
© Питер, 2022

# Содержание

Вступление	6
Глава 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Алексей Прибытков**

## **Когда мысли лезут в голову.**

### **Избавься от навязчивых состояний**

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

© ООО Издательство «Питер», 2022  
© Серия «Сам себе психолог», 2022  
© Алексей Прибытков, 2022

## Вступление

*– Доктор, мне кажется, я помещалась на чистоте. Я чувствую, что вещи кишат микробами; стоит мне дотронуться до ручки двери подъезда – и я обязательно заражусь... У меня будет гепатит или СПИД... Мне приходится мыть руки снова и снова, куса мыла хватает на два дня. Дома я убираю каждый день, тщательно все дезинфицирую, но, как только заканчиваю, мне начинает казаться, что грязь уже вернулась и необходимо снова наводить порядок. Я могу мыть одну комнату пять раз подряд, а после обязательно протираю спиртом самые грязные места. Ненавижу свою квартиру: в ней так много места, где может спрятаться грязь. Но я не могу остановиться – это сильнее меня...*

Марина сидит передо мной, и я замечаю, что каждое слово дается ей с огромным трудом. Непросто выложить незнакомому человеку свои страхи; такими переживаниями и с самыми близкими поделиться нелегко. Мое внимание привлекают ее руки: багрово-красные, точно обожженные, сухая потрескавшаяся кожа, а в глубоких трещинах на правом запястье притаились подсохшие кровавые корочки.

Мне уже понятно, что происходит с Мариной. Это ОКР – обсессивно-компульсивное расстройство, ловушка из бесконечной вереницы пугающих мыслей и бесплодных попыток справиться с ними при помощи множества «защитных» действий.

*– Все началось три года назад, когда я переболела гриппом и сидела в поликлинике, чтобы получить справку для института. И вот там, перед кабинетом врача, мне впервые пришла в голову мысль: а вдруг здесь, на скамейке или дверной ручке, осталась какая-то инфекция и я заражусь? Возможно, здесь сидел больной человек, чихал, кашлял, и теперь меня ждет градусник и горсти таблеток, а то и больничная койка. Мне стало не по себе, захотелось быстрее уйти, но без справки меня не пустили бы на занятия. Тогда я достала из сумочки влажные салфетки и протерла руки. Одного раза мне показалось мало, и я потянулась за второй салфеткой. Сейчас весь мой день состоит из мытья рук, уборки и походов в душ. Я бросила институт, потому что не могла дотрагиваться до ручек дверей или сидеть за столом в аудитории. Ведь кто только не побывал за этим столом до меня, и никто за его чистотой не следит, в лучшем случае раз в неделю протирают грязной тряпкой. А зайти в общественный туалет... Нет, это выше моих сил! Вы понимаете меня?*

Понимаю ли я? Да, и очень хорошо. Мне кажется, что я вполне могу прочувствовать острый страх смерти при панической атаке, периоды бурлящей энергии биполярного аффективного расстройства, сменяющиеся черной ямой отчаяния, и многие другие переживания пациентов, обратившихся ко мне. Когда день за днем погружаешься в испытания, разрушающие других изнутри, а за час приема на тебя порой выливается отчаяние, копившееся годами, начинаешь лучше понимать тех, кто приходит за помощью. Но ОКР – случай особый.

Давно ли я щелкал выключателем ровно семь раз, прежде чем выйти из комнаты, и начал заново, если сбивался? Сколько раз мне приходилось возвращаться к двери квартиры и дергать ручку вновь и вновь, сомневаясь, заперт ли замок? Какое количество ритуалов я совершал перед сном из страха, что не смогу заснуть и на следующий день буду ужасно себя чувствовать? Сколько часов мучительно рассматривал родинки в ужасе от того, что раковые клетки уже поселились в них? Что до мелких прелестей ОКР, вроде сомнений, купить этот чай или вон тот, и «зависания» перед витриной супермаркета минут на пять-десять, это мне тоже знакомо. ОКР может принимать разные формы, но каждая из них мучительна, я это знаю. Изнутри. На собственном опыте. Вот такие дела.

Больше десяти лет я жил, погруженный в симптомы ОКР, воспринимая их частью себя, как собственные мысли, стремления и единственно возможный образ жизни. Сейчас это кажется мне очень странным, но уже будучи профессиональным психотерапевтом, записывая

в карте пациента диагноз «обсессивно-компульсивное расстройство», назначая лекарства и проводя психотерапию, я полностью игнорировал собственные симптомы и ничего с ними не делал. Одна девушка, страдающая ОКР, сказала мне: «Первые навязчивости у меня появились годам к тринадцати, но мне понадобилось еще пять лет, чтобы осознать – это проблема, нарушение, которое мешает мне жить, не дает нормально мыслить и разрушает меня. Наконец-то я начала понимать и хочу попробовать справиться с этим». Она смотрела на меня, и я видел в ее глазах вопрос: пять лет – не слишком много? О, нет! Лично мне понадобилось намного больше времени, притом что я ежедневно занимался вопросами психического здоровья. Чужого, но не своего.

Понимание собственных нарушений не всегда приходит так поздно. Мне довелось встречать пациентов, которые обращались через полгода-год с момента появления симптомов, но это скорее исключение. Даже с тяжелыми проявлениями визит к доктору может состояться не скоро; при легкой и умеренной степени их выраженности во многих случаях человек может годами (а то и всю жизнь) не понимать, что у него нарушения, и оставаться без помощи. Уместен вопрос: если симптомы не столь тяжелы, может, не надо ничего делать? Я вам отвечу: избавьтесь от навязчивостей и удивитесь, насколько улучшится ваша жизнь. Это как нести годами тяжелый пыльный мешок, а потом сбросить его. Только тогда понимаешь, как он придавливал тебя к земле и сковывал движения. Лишь избавившись от тяжести, можно разогнуть спину и увидеть, что наверху, оказывается, светит солнце, а ты все это время видел одну потрескавшуюся землю под ногами.

Есть ли у меня ОКР сейчас? И да и нет. Если это нарушение прицепилось к тебе, уже никогда не отстанет. Есть два варианта: жить с ОКР и получать удовольствие от жизни или позволить ему себя разрушать. При правильном подходе можно снизить выраженность болезненных проявлений и научиться *жить с ОКР, но не под его контролем*. Мне удалось справиться, и теперь я свободен от навязчивостей, почти не замечаю их проявлений, а если обсессия иногда возникает, то избавиться от нее не составляет труда. Другими словами, сейчас я не болею ОКР, и хотя у меня есть склонность к навязчивостям, они лишь иногда мелькают в моем сознании: я умею их контролировать, моя жизнь полноценна и активна. Этому можно научиться, и я стремлюсь передать свои знания каждому пациенту с ОКР, обратившемуся ко мне. Да вот беда: я один, а навязчивостей вокруг очень много, поэтому мои возможности ограничены. Книга, которую вы держите в руках, – результат моего стремления выйти за пределы консультативного кабинета и поделиться опытом, рассказать, что такое ОКР и как с ним справиться.

## Глава 1

### Моя жизнь с ОКР

Будильник звонит в шесть утра, а к восьми мне надо быть в психиатрической больнице. Я – врач десятого отделения и занимаю эту должность всего месяц. Быстро собираюсь: ехать далеко, а своей машины нет, автобус же по утрам приходится брать штурмом. Уже готов выходить, и начинается. «Я не выключил газ и утюг», – эта мысль заполняет мое сознание, и все здравомыслие мгновенно улетучивается. Подобные сомнения время от времени испытывает практически любой человек, но возникают они редко; достаточно сказать себе «да ладно, ерунда», чтобы избавиться от непрошеной мысли. В моем случае все намного сложнее. Мозг сдавило тисками, и они не отпустят, пока не убедишься, что газ выключен, чайник не плавится, утюг холодный и пожар дому не грозит.

Захожу в комнату и внимательно осматриваю утюг – он далеко от розетки и никак не может работать. Я все же дотрагиваюсь до него, чтобы убедиться – не горячий. Если добавить, что сегодня я утюг не включал и ничего не гладил, становится понятно, насколько бессмысленны мои действия. Дальше смотрю на розетку – она пустая, как обледеневший пляжный шезлонг в середине января, но мне этого мало для успокоения. Наклоняюсь и провожу перед розеткой рукой, чтобы окончательно убедиться – в ней ничего нет. Тиски чуть ослабляют хватку, но теперь меня ждет кухня.

Просто заглянуть недостаточно, хотя я прекрасно вижу, что огонь не горит. Подхожу к плите и по очереди дотрагиваюсь до каждой ручки. Все выключено. Заглядываю в духовку – там пусто и холодно. Неудивительно, ведь живу я один, готовить в духовке не умею, а последний раз ей пользовалась моя мама года два назад.

Дальше проверяю розетки и чайник на кухне, заглядываю в ванную – свет выключен. И вот я снова в прихожей. Все, теперь надо бежать, иначе опоздаю на работу. «Я точно что-то пропустил и не выключил...» – снова это жуткое напряжение, ощущение, что я перестал принадлежать самому себе и должен еще раз проверить электричество и газ. На этот раз точно. На этот раз окончательно и очень-очень тщательно.

Я делаю то же самое по второму кругу. Кажется, отпустило. Но, увы, только кажется, и мне приходится в третий раз все проверять. Я уже вспотел в куртке; понимаю – еще немного, и я точно опоздаю на работу, но страх оставить утюг включенным («Да не включал ты его! А вдруг?!») и спалить квартиру заставляет меня сделать четвертый круг.

Наконец, я закрываю дверь квартиры на ключ и иду к лестнице. В голове кавардак и навязчивая мысль, что глаза могли обмануть и квартира скоро запылает. Я пытаюсь раздвинуть эту мысль, как заблудившегося таракана, и спускаюсь на два лестничных пролета. Новая пружина страха начинает сжиматься внутри меня. «Ты не закрыл дверь». Да нет же, я точно все закрыл, всегда закрываю. «Сегодня забыл». Стискиваю зубы и спускаюсь еще на один этаж. Через сорок пять минут мне нужно сидеть в ординаторской и слушать, как дежурная медсестра докладывает про ночь в отделении, а я не могу добраться до автобуса. «Дверь открыта, тебя ограбят». Едва не плача, я разворачиваюсь и иду вверх, чтобы проверить проклятую дверь. Несомненно, она закрыта на три оборота, как всегда.

Сегодня неплохой день, ведь к двери я возвращался всего три раза и не заходил в квартиру, чтобы снова проверить все розетки, утюг и плиту. Проверки заняли около двадцати минут, так что я практически не опоздал, и заведующая отделением ограничилась строгим взглядом. На прошлой неделе судьба была ко мне менее благосклонна и выход из дома занимал больше получаса два дня подряд. В результате опаздывал я заметно и узнавал много нового про безответственную молодежь, которая не смотрит на часы.



На работе становится легче. Нет ни застревающих мыслей, ни страха, ни перепроверок. Благополучно отработав, возвращаюсь домой и занимаюсь своими делами. Моя беда возвращается, когда приходит время ложиться спать. Теперь меня посещает другая мысль: «Я не сумею нормально выспаться, завтра буду плохо себя чувствовать, не смогу полноценно работать и допущу серьезную ошибку». И снова страх сковывает мое сознание. Я начинаю делать все, чтобы заснуть быстро и спать крепко. Расстилаю постель и тщательно расправляю все складочки. Конечно, мне кажется, что результат далек от идеала; я опять поправляю подушку, разглаживаю простынь и встряхиваю одеяло так, чтобы оно идеально заполнило пододеяльник.

Теперь шторы. Они должны быть закрыты полностью, без малейшей щелочки, без единого шанса лучику света пробиться и потревожить мой сон. Я наливаю стакан воды и ставлю возле кровати. И опять не все так просто – важно, чтобы стакан был наполнен до определенного уровня. Нельзя слишком много – могу пролить, нельзя слишком мало – не хватит воды, если посреди ночи захочется пить. Наливаю, выливаю, доливаю, снова выливаю... Примерно с четвертой попытки получается так, как велит мое наваждение.

Наконец, очередь будильника. Хотя время уже установлено и менять его не надо, разве можно обойтись без проверки? Так что я проверяю. Один раз, второй, третий. Ставлю будильник на тумбочку у кровати, ложусь, протягиваю руку, включаю подсветку и снова смотрю на экран. Все нормально, по-другому и быть не может, но меня хватает на несколько минут – рука опять тянется к будильнику. Да когда же это закончится! Ругаю себя за бесконечные сомнения и снова смотрю на светящийся экран.

Уже за полночь, скоро вставать, и теперь я точно не смогу как следует выспаться! Эта мысль будоражит меня так, что о хорошем сне остается лишь мечтать. Я лежу с закрытыми глазами и представляю, что завтра меня накроет сонливость, а мысли будут плавать в голове медленно и бестолково, как полумертвые рыбы в отравленной воде. И простынь сбилась, образовались складки, которые я чувствую всем телом. Что ж, я встаю, включаю свет и расправляю постель. Собственно, расправлять нечего, все и так в порядке, а складки существуют лишь в моих ложных ощущениях. На часах уже без четверти час. Круг замкнулся. Я делаю сотню ненужных действий, чтобы хорошо спать, и из-за этого сон уходит. Но как остановиться? Это сильнее меня...

Примерно так выглядели мои проблемы, когда я начинал свою профессиональную карьеру, и это лишь малая их часть. Удивительно, но, имея диплом психиатра и понимая – со мной что-то происходит, я не мог правильно назвать свое состояние и, тем более, избавиться от нарушений. Сейчас мне ясно, что мой диагноз звучит как «обсессивно-компульсивное расстройство», и я знаю, что делать для избавления от подобных сложностей. Но тогда... Тогда я примерял на себя разные психические нарушения (депрессию, биполярное аффективное расстройство, ипохондрический невроз), но все это было не совсем подходящим. Сейчас затрудняюсь сказать, как меня не осенило, когда я читал про навязчивые идеи в учебнике по психиатрии, но факт остается фактом: я успешно развивался в профессии, но собственные «тараканы» оставались нераспознанными, продолжали плодиться и толстеть.

Конечно, мои сложности начались гораздо раньше. Я был впечатлительным ребенком и много чего боялся. Например, после детских страшилок (особенно запомнились «Гроб на колесиках» и «Как туча на остров садилась») я переставал спать на неделю-две, а выключение света превращалось в пытку, сопоставимую с испанским сапогом средневековой инквизиции. Подростком я испытывал то же самое после фильмов ужасов. Я не любил их смотреть, но товарищи то и дело звали в кино, а отказаться и прослыть трусом не хотелось. Уже дома я прятался под одеяло и ждал, когда черноту за окном сменит блеклая серость. Я боялся повернуться и увидеть лапу с длинными когтями; еще страшнее было не повернуться и почувствовать, как эти когти в меня впиваются. Страхи страхами, а навязчивостей тогда еще не было.

Пожалуй, впервые ОКР проявился отчетливо в старших классах школы. Исходя из научных данных, я считаю, что в развитии навязчивых состояний ведущую роль играет наследственность, генетическая предрасположенность. Но вряд ли в цепочках ДНК мы найдем ответ, почему у конкретного человека появилась такая навязчивость, а не другая. Наследственность формирует склонность к развитию ОКР, но конкретное содержание навязчивой мысли и особенности попыток справиться с ней могут быть результатом некоторых событий, произошедших в жизни человека. Внешние ситуации не вызывают, но могут оформлять проявления ОКР. Порой содержание навязчивостей – и вовсе неведомая нам лотерея.

Для меня поворотным событием стало прочтение книги «Знамение» Дэвида Зельцера, которая попала мне в руки в десятом классе. Возможно, вы читали этот роман или видели фильм «Омен», к которому Зельцер написал сценарий. Эпиграф к «Знамению» – цитата из Библии: «Здесь мудрость. Кто имеет ум, тот сочти число зверя, ибо число это человеческое; число его шестьсот шестьдесят шесть». В тексте многократно упоминаются цифры шесть и шестьсот шестьдесят шесть как знаки Антихриста, а в противовес – цифра семь как положительный символ.

Дальше началось то, что можно охарактеризовать фразой «я свихнулся на цифрах». Была ли тому виной книга? Нет, господин Зельцер, конечно, не задавался целью спровоцировать ОКР у русского школьника. Так случилось, что мое сознание вцепилось в эти цифры и моя жизнь круто изменилась. Представьте, что начинаете контролировать каждый свой шаг и любое действие наполнено ожиданием: если появится шестерка, то со мной или близкими произойдет что-то страшное.

Читая книгу, я не мог остановиться на странице шесть или с номером, содержащим эту цифру (16, 26, ...). Особенно тяжело давались «шестидесятые» страницы, ведь там было десять шестерок подряд и вдобавок одиннадцатая (66). А если в этот момент мама звала ужинать? Или звонил телефон? Или брат предлагал заняться каким-то интересным делом? Я ДОЛЖЕН был дочитать до заветной страницы 70! Там ведь семерка – она перекроет весь негатив. Мне нужно было добраться до «хороших» цифр и скрыть от семьи, что со мной что-то не так.

Моя изворотливость не знала предела. Я тут же придумывал объяснение, почему не могу подойти прямо сейчас, и глотал текст огромными кусками, давась информацией и пропуская целые абзацы. Мама торопила меня, но я не мог остановиться: мой страх говорил, что кара за остановку на «шестерке» настигнет ее, а она даже не узнает почему. Читать мне очень нравилось, но в такие моменты страницы книги становились источником мучений. Я не дочитал и погубил самого близкого человека... Как дальше с этим жить?

Удивительно, насколько часто мы сталкиваемся с цифрами и какие страдания они могут причинять, если навязчивость вращается вокруг них. Вы когда-нибудь задумывались, сколько глотков делаете, когда пьете воду? Я считал каждый глоток – их ни в коем случае не должно быть шесть, непременно семь. Наливая воду в стакан, я сразу планировал, как выпить ее за семь глотков. Можно было сделать два больших глотка, потом три маленьких и оставшееся количество растянуть еще на два. Если плохо рассчитал, то последним усилием приходилось отхватить треть стакана. И хотя был риск поперхнуться, страх перед неведомой опасностью цифр оказывался сильнее. Напротив, если сначала глотки были слишком большими, то на последние в серии из семи штук приходилось по четверти чайной ложки. Иногда меня охватывали сомнения: вдруг я ошибся и все-таки их было шесть, а не семь. Тогда все обязательно требовалось повторить, чтобы получилось точно семь и никак иначе. К счастью, в точности подсчетов я сомневался достаточно редко.

Слабым подобием семерки для меня являлась тройка. Цифра три тоже была «положительной», хотя сила ее противодействия «опасной шестерке» слабее. Если по каким-то причинам действие не получалось сделать семь раз, я старался выполнить хотя бы три. Иногда три по три. Или три по семь. Чтобы совсем наверняка – семь по семь. Представляете, сколько вре-

мении могла занимать какая-нибудь ерунда? И этой «ерунды» в жизни становилось все больше. На завтрак надо осилить бутерброд в семь «укусов» и жевать каждый по семь раз. Каждый кусочек запить тремя глотками чая, а остаток в чашке допить за семь глотков. Спускаясь и поднимаясь по лестнице, каждый пролет преодолеть за семь шагов. Для этого надо периодически перешагивать через одну ступеньку, чтобы в итоге получилось семь. Это было достаточно просто сделать в собственном подъезде, где я точно знал количество ступенек, но на незнакомой лестнице легко ошибиться. Тогда приходилось делать шаг-другой на месте, чтобы все-таки их получилось семь. Намылить руки три раза (хорошо, не дошел до семи или семь по семь). Три или семь раз щелкнуть выключателем перед тем, как погасить на ночь свет. Перечислять можно бесконечно.

Сколько я ни старался увеличить количество семерок в своей жизни, подлые шестерки везде меня караулили. И далеко не всегда удавалось «перебить» шестерку хорошей цифрой. Допустим, если мне давали шесть рублей сдачи, с этим я ничего не мог поделать. Тогда возникло новое «защитное» действие, которое казалось спасением от катастроф. Если я не мог превратить шесть в семь, то мысленно три раза произносил «волшебную фразу», которая устраняла «опасность», исходящую от «плохих» цифр. Сколько раз за день приходилось обращаться к этой фразе, точно не скажу, но счет шел на десятки. И это действие тоже надо было прятать от окружающих. К тебе обратились с вопросом, и в этот момент появилась шестерка? Надо трижды мысленно проговорить «защитную» фразу и только потом отвечать. Наверное, порой я выглядел странным.

Цифры кружились вокруг меня, как рой обезумевших пчел, жестоко жала и закрывая все вокруг. Сейчас, оценивая выраженность ОКР с высоты накопленного опыта, я понимаю, что мое состояние было довольно тяжелым. Удивительно, но мне удавалось скрывать свои сложности от семьи, друзей и окружающих. Спустя годы, не особенно вдаваясь в детали, я рассказал маме, что у меня навязчивости. Она ответила, что я преувеличиваю, и, не будь у меня профессиональных познаний в психиатрии, мне бы и в голову не пришло называть свою «легкую чудинку» заболеванием. Что ж, работая в психиатрии, я давно заметил, что иногда родители последними замечают проблемы с психикой у своих детей.

После школы настала очередь медицинского института. Учился я в годы, которые сейчас вспоминают как «лихие девяностые». Поначалу учеба давалась непросто, хотя в школе я был отличником. Основной вопрос тогда – не освоение учебного материала, а выживание в чужом городе с минимальным количеством средств к существованию. Причем этот город не встретил меня с распростертыми объятиями, а напротив, делал многое, чтобы проверить мою стойкость. Домашний мальчик шестнадцати лет разом окунулся в грязь по самые уши. Добавлю, что жил я вместе с братом, который старше меня ровно на год; мы учились вместе и в школе, и в одной группе института. Думаю, без его поддержки я бросил бы институт и вернулся в родные края, распрощавшись с медициной, как некоторые мои одноклассники, не выдержавшие испытаний чужбиной.

Поначалу мы столкнулись с тем, что низкая плата за снятый нами по неведению хлипкий частный дом в одном из самых криминальных районов Самары объяснялась просто: некогда он служил притоном наркоманам, и в нем еще не полностью выветрился запах химикатов для приготовления ханки – популярного в те годы кустарного наркотика из опия. В первые десять дней нас обворовали и, поняв, в какой дыре нам довелось поселиться, мы быстро съехали.

Следующим нашим жилищем стала комната в коммунальной квартире. Старое здание с прогнившей деревянной лестницей располагалось в историческом центре города и минуте ходьбы от главной пешеходной улицы. На этом его достоинства заканчивались. Канализация сгнила, и восстанавливать ее никто не собирался, поэтому туалет находился в соседнем дворе. Из удобств – лишь раковина с холодной водой (одна на пять комнат, в которых жили разные

люди). Пару раз за зиму, в сильные морозы, трубы замерзали, и даже этот намек на цивилизацию становился недоступен.

Через год мы переехали в общежитие. Там имелись горячая вода и общий душ – почти роскошь после коммуналки. Но и там было несладко. Напомню, что речь идет про «лихие девяностые», поэтому в общежитии царили полный хаос и криминальный беспредел. Стук в дверь и предложение от мелкого уголовника сбегать за водкой воспринимались как часть жизненного уклада. Не будет лишним добавить, что поиск денег на бутылку – исключительно твоя проблема. В таких условиях приходилось думать не столько о граните науки, сколько о выживании, и ждать очередных каникул, чтобы вспомнить – в жизни есть место и спокойствию. Ситуация более или менее нормализовалась после третьего курса, когда мы сменили общежитие.

Жизнь шла своим чередом, а ОКР тем временем никуда не исчезло. Проявления навязчивостей менялись, но оставлять меня в покое они не желали. На первых курсах меня продолжали мучить бесконечные нагромождения «плохих» и «хороших» цифр, а дальше я подхватил «синдром третьего курса». Его суть заключалась в том, что именно на третьем курсе студенты начинают активно изучать, как проявляются различные заболевания, и симптомы, описанные в учебнике, внезапно обнаруживаются у самого себя. За один семестр вполне можно было «переболеть» язвенной болезнью, бронхитом и системной красной волчанкой. Конечно, подобные идеи возникают далеко не у всех изучающих медицину, а если и случится подцепить воображаемую болезнь, то продлится это недолго. Вот только склонность к навязчивостям может сыграть плохую шутку.

Во время цикла по онкологии мы изучали саркомы – один из вариантов злокачественных опухолей. Эта патология встречается у детей и в юношеском возрасте, может возникнуть после травмы и имеет весьма печальный прогноз. В то же время я хорошенько приложился в спортзале голенью об угол скамьи для жима лежа. Синяк прошел примерно через неделю. Казалось, можно забыть об этом инциденте, но тут меня посетила мысль: вдруг удар спровоцировал развитие саркомы? Рука сама потянулась к месту удара и ощупала большеберцовую кость (курс анатомии не прошел зря, название я помнил прекрасно). Под моими пальцами была подозрительная шишка. Я тут же проверил другую ногу – там кость совершенно гладкая. Паника и ожидание скорой смерти захлестнули настолько, что стало трудно дышать. Следующие несколько часов я непрерывно мямл шишку на кости, пытаюсь понять, насколько неровные у нее края и нет ли признаков того, что опухоль проросла в окружающие ткани. В промежутках между исследованием ноги я хватался за учебник онкологии, надеясь найти что-то обнадеживающее, но после каждого прочтения находил у себя новые признаки болезни, и моя уверенность в приближающейся смерти крепла.

Ночью я ворочался, не в силах заснуть. За окном светлело, когда я наконец погружался в дремоту; мне снились больничные коридоры и ослепляющая белизна операционных. Открыв глаза, я сразу ощутил боль в ноге. «Это саркома, ты умираешь». Объяснение краткое и окончательное, обжалованию не подлежит.

Следующие две недели я провел в бесконечных ощупываниях ноги, которая болела все сильнее. Страх стал моим постоянным спутником. Исследование «опухоли» на ноге продолжалось. Дома я задирали штаны и проверял, увеличилась ли шишка на кости. Сначала я мямл зону, где находилась неровность, многократно прощупывая каждый миллиметр и мысленно сравнивая ощущения со вчерашними. Затем переходил на то же место другой ноги, чтобы оценить, есть ли разница. Я, конечно, находил отличия: человеческий организм не абсолютно симметричен, и для меня это было признаком саркомы.

Это сейчас мне понятно, что я изучал обычные шероховатости, которые есть у любого человека, но в тот момент был уверен, что под моими пальцами – опухоль, которая с каждым днем растет и болит все сильнее. На каждый сеанс самообследования уходило полчаса, а то и больше. Всякий раз я пытался прекратить бесконечное прощупывание, но снова срывался,

беспокойство одерживало верх, и процедура повторялась. Я будто терял контроль над своим разумом; что-то внутри раз за разом принуждало меня выполнять одни и те же действия, а осознание их бессмысленности не останавливало. Я не мог сосредоточиться на учебе, забывал про ужин, отказывался от любых предложений развлечься, бросил спортзал. Просыпаясь утром, сразу тянулся оценить изменения голени; опаздывал в институт, но не мог остановиться. Даже на занятиях я незаметно продолжал ощупывать больное место. Много раз прочитав раздел в стандартном учебнике по онкологии, я пошел в библиотеку (благо она располагалась на первом этаже общежития) и обложился профессиональными журналами и руководствами для врачей. Здесь я тоже находил подтверждения своей болезни.

Наконец, я решился на самое разумное, что можно сделать в подобной ситуации, – обратился к врачу. К тому времени наша группа изучала курс травматологии и ортопедии. Хотя этот раздел медицины не относится к онкологии, патология костей – его зона интересов. Преподавал у нас профессор, доктор наук и весьма авторитетный специалист в своей области. Робея и заикаясь, я подошел к нему после занятий и попросил меня проконсультировать. Он изучил рентгеновский снимок, осмотрел мою голень и вынес вердикт: «Молодой человек, вы здоровы». Сложно передать, какое облегчение я испытал в тот момент. Ведь несколько недель ОКР убеждало меня, что жить осталось немного, и эта мысль направляла все мои дальнейшие действия. А тут – одна короткая фраза, и тучи, скрывавшие от меня солнце все это время, рассеялись, как по мановению руки.

От кафедры до общежития я летел на крыльях вновь обретенного здоровья. Холод конца октября, облетевшие с деревьев листья, серые здания – в моем восприятии все выглядело ярким и праздничным, словно новогодняя елка. Я готов был запеть прямо на улице или расцеловать случайного прохожего. Жизнь снова обрела смысл, а печальные перспективы сменились приливом оптимизма и чистой, ничем не омраченной радостью. Незаметно для себя я прошел пешком две автобусные остановки. Пройгнорировав лифт, поднялся на седьмой этаж и, не раздеваясь, лег на кровать. Я рассматривал потолок и думал, куда бы сходить, с кем поделиться счастьем, как провести этот замечательный день.

И тут моя голень заболела. Я быстро ощупал ногу и понял, что шишка никуда не делась. Вдруг профессор был недостаточно внимателен? Может, он торопился и не увидел важные изменения на снимке? Что с моей ногой? Она же болит... Болит! Боли-и-ит!!!

В тот вечер я никуда не пошел, снова проводил время за бесконечным изучением проклятой «шишки» на кости. Следующие дни были точной копией прежних недель. Все те же мысли о саркоме, заполняющие разум, боли в голени и постоянное исследование тела. Вскоре я решил обратиться к другому врачу, чтобы развеять мои сомнения. На этот раз выбрал кафедру рентгенологии и пришел туда со снимком. Спасибо преподавателям, которые не отказывали студенту и будущему коллеге в просьбе. Помню, профессор подробно объяснил мне, какие признаки опухолей можно увидеть на снимке, и сказал, что «шишка» – лишь точка прикрепления мышцы, которая должна быть неровной. В ответ на мое предположение о «начальной стадии и слабой выраженности болезни» он велел не заниматься ерундой, чаще гулять на улице и дружить со спортом.

Уже два уважаемых специалиста посчитали меня совершенно здоровым. Это были врачи, облеченные научными званиями, солидными должностями и авторитетом в профессиональной среде. Поверил ли я второму консультанту? Несомненно. Моя уверенность в собственном здоровье сохранялась часа три или четыре. За это время я успел дойти до дома, с аппетитом пообедать, собраться на тренировку (спортом надо заниматься – доктор посоветовал) и прийти в спортзал. Увидев ту самую злополучную скамейку, я вновь почувствовал боль в ноге и вера в собственное здоровье мгновенно улетучилась. В зале я провел не более получаса и ушел, не в силах сопротивляться мыслям о тяжелой болезни.

Следующий месяц я ходил от одного доктора к другому. Среди них – врач студенческой поликлиники, преподаватель кафедры онкологии, хирург из отделения, где по ночам подрабатывал медбратом мой однокурсник, и еще несколько специалистов, к которым удалось попасть на прием. Каждый раз мне говорили, что я здоров, и на несколько часов или дней мне становилось легче, но потом возвращалась мысль о саркоме, а с ней – боль и ожидание скорой смерти. Круг замыкался.

Однажды я пришел к девушке, с которой встречался в то время, и начал осторожно выведывать, как она относится к идее завести ребенка. Мысль о том, что я скоро уйду, не оставив следа на этой земле, была невыносимой. Девушка к моему предложению отнеслась скептически, и сейчас я этому рад: наши отношения не были безоблачными, а идею срочно стать отцом диктовали мои навязчивости.

## **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.