

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ДАРИТ НАДЕЖДУ

МАРИЯ ЗАБОТИНА

МАЯК ПОТЕРЯННОЙ НАДЕЖДЫ

исповедь человека,
победившего
панические атаки
и депрессию

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 821.161.1-31
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
3-12

Заботина, Мария Дмитриевна.

3-12 Маяк потерянной надежды. Исповедь человека, победившего панические атаки и депрессию / Мария Заботина. — Москва : Эксмо, 2026. — 448 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-239025-8

Знакомые восхищались Алисой и даже немножко ей завидовали. Молодая и успешная, у нее интересная работа, своя квартира в Москве, любимый мужчина, путешествия по всему миру.

Но иногда Алиса начинала неожиданно задыхаться. Однажды проснулась от жуткой головной боли, которая не отпускала. Приступы повторялись с завидной регулярностью и вынудили ее признаться самой себе — что-то не так.

В книге «Маяк потерянной надежды» автор рассказывает о жизни с синдромом панической атаки и депрессией, которая засасывает все глубже. Вместе с героиней книги вы сможете найти причины недуга и пройти путь к исцелению.

УДК 821.161.1-31
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

© Мария Заботина, текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-239025-8

*Посвящается памяти любимой бабушки,
Лидии Николаевны.*

*Бог сделал мне необыкновенный подарок, решив,
что я должна стать твоей внучкой. Спасибо за то,
что выбрала меня главным смыслом жизни. Спасибо,
что была со мной одним целым. Моя душа, мой ангел,
моя боль... Ты навсегда останешься в моем сердце.
Твоя любовь помогла мне воплотить в реальность
самую сокровенную мечту. И я знаю, что сейчас ты
очень мной гордишься.*

ПРОЛОГ

Я лежала на полу и понимала, что медленно схожу с ума.

Сначала появилось ощущение, что я куда-то падаю, проваливаюсь, лечу с огромной скоростью, не в силах остановиться. Потом перестала чувствовать пальцы на руках и ногах, следом онемели губы.

Я попыталась крикнуть, но не смогла издать ни звука. Страх парализовал каждую клеточку моего тела, ни на миг не выпуская из своих цепких лап. Перед глазами все плыло, и я уже почти не различала очертаний комнаты. Сознание путалось и отказывалось слушаться, абсолютно не воспринимая объективную реальность.

Все тело покрылось холодным липким потом, меня трясло, как от озноба. Ком в горле не давал нормально дышать. Нестерпимо сдавило грудь. Заколело в области сердца. Оно так сильно стучало, что казалось, вот-вот остановится.

В этом хаосе неожиданно возникла мысль, что я, наверное, умираю. С каждой секундой дышать станови-

лось труднее, каждый новый вдох давался тяжелее предыдущего. Начало казаться, что у меня отказывают легкие. Я попробовала сделать максимально глубокий вдох, стараясь набрать как можно больше воздуха, но он получился сдавленным, что вызвало еще больший ужас.

Я хотела подняться, чтобы доползти до телефона, но мое тело словно больше мне не принадлежало. Я не могла даже пошевелиться, а ждать помощи было неоткуда. *«Боже, неужели это и правда конец?!»*

Все глубже проваливаясь в эту страшную бездну, я еще сильнее поддавалась панике. Сил сопротивляться уже не осталось. Я больше не могла себя контролировать и решила сдаться.

НАЧАЛО КОНЦА

*Если ты когда-нибудь обнаружишь себя
в неправильной истории — уходи.*

Мо Виллемс

Я ТАК ДОЛГО ЖДАЛА ЭТОГО МОМЕНТА, ЧТО даже не верила, что он наконец настал.

Утром я приехала в офис в чудесном настроении, и это тут же подметили коллеги.

— Алиса, да ты просто сияешь! — улыбнулась Марина из юридического отдела.

Я работала PR-менеджером в международной консалтинговой компании. В моей профессии не было места рутине, и я считала это основным ее преимуществом. Многочисленные мероприятия, командировки, общение с журналистами, бесконечные пресс-конференции, встречи с потенциальными клиентами и активная социальная жизнь — скучать на работе не приходилось. Начальник замечал мои успехи и обещал повышение в ближайшем будущем. В общем, моя карьера складывалась как нельзя лучше, и это здорово подогревало мои амбиции.

Выпив кофе и разобрав почту, я направилась в кабинет с табличкой на двери: «Серебров Никита Владимирович, менеджер проектов».

Наш служебный роман длился без малого четыре года. Через несколько дней мы должны были отправиться в долгожданное романтическое путешествие, и я целыми днями просматривала туры в Грецию, предвкушая две самые счастливые недели в своей жизни. Ничто не омрачало мое счастье, кроме одного-единственного факта: он был женат.

— Я отнесла в отдел кадров заявление на отпуск и подобрала несколько отличных вариантов, но мне хотелось бы обсудить их с тобой. Когда мы уже будем бронировать билеты?

Его виноватый взгляд заставил меня замолчать.

— Малыш, я даже не знаю, как тебе это сказать...

Внутри все перевернулось. Я догадывалась, *что* следует за этими словами.

— Ты же знаешь, как я хотел провести это время с тобой! Но у Веры неожиданно возникли проблемы со здоровьем, и я просто не могу сейчас уехать. Ей нужна помощь! С моей стороны будет бесчеловечно оставить ее одну в такой ситуации. Я до последнего надеялся, что все утрясется, но этого, к сожалению, не случилось.

Мои нервы сдали. Долгих четыре года я жила его обещаниями развестись и свято верила, что однажды это обязательно случится. Банальная, в общем-то, история, но я, как и многие другие женщины, попала в эту ловушку. Как бы я ни старалась делать вид, что слишком занята собственной жизнью и просто плыву по течению, это было ложью. Я ждала. Каждый божий день ждала, что он позвонит и скажет, что больше не может так жить. И я больше никогда не буду любовницей, а он — никуда не уйдет. Но в тот момент я вдруг совершенно четко осознала, что это были лишь мои иллюзии, а человек, кото-

рого я любила всем сердцем, оказался трусом и лицемером. Я взорвалась. И имела на это полное право.

— Знаешь что? Да иди ты к черту вместе со своей Верой! — крикнула я и пулей вылетела из кабинета, прежде чем он успел что-то ответить. Я была так зла, что хотела крушить все вокруг.

На улице я кое-как смогла заставить себя успокоиться и трезво подумать, что мне теперь делать. Решение созрело через несколько минут, и, получив от руководства одобрение на отпуск, я набрала номер лучшей подруги.

Кира, в отличие от меня, не привыкла от кого-либо зависеть и спокойно могла путешествовать по миру в одиночку. В тридцать лет у нас обеих пока не вырисовывалось перспектив счастливого замужества, но это ничуть не тяготило и не мешало наслаждаться свободой. Иногда такая самодостаточность начинала меня немного пугать, но в глубине души я восхищалась своей подругой.

Кира всегда любила рисковать. Адреналин был ей необходим как воздух, поскольку придавал жизненной энергии, подталкивая к новым свершениям. Она привыкла добиваться своего и не боялась трудностей. Уже в семнадцать лет Кира поступила в институт на факультет дизайна и переехала из родного Курска в Москву, о чем впоследствии ни разу не пожалела. Столица приняла ее как родную, и здесь она чувствовала себя в своей тарелке.

Мы познакомились больше десяти лет назад, когда Кира трудилась официанткой в моем любимом кафе. С тех пор эта рыжеволосая девушка стала важной частью моей жизни, несмотря на то что по характеру

и взглядам на жизнь мы были совсем разными. Теперь подруга работала стилистом в модельном агентстве, где высоко ценили ее профессионализм и креативность.

— Привет! Ты еще не покупала путевку?

— Нет. Вечером собиралась заехать в турфирму.

— Отлично. Я еду с тобой.

— Что?! То есть я очень рада! Но как же твоя поездка?

— Вера заболела, и он не может оставить ее одну. Не хочу больше ничего про них слышать! — Положив трубку, я вздохнула с облегчением: иногда мою голову все же посещали удачные идеи.

На весь оставшийся день я загрузила себя работой, стараясь не выходить из кабинета без надобности. Мне было до такой степени обидно, что я с трудом сдерживала подступающие слезы. Давно следовало бы понять, что эти отношения не приведут ни к чему хорошему. Я бесчисленное количество раз пыталась порвать с Никитой, но каждая попытка вновь и вновь оборачивалась провалом. Постоянная неопределенность, уныние, ревность и боль оттого, что приходится делить своего мужчину с другой женщиной, — все это копилось во мне слишком долго и в итоге вылилось в жуткую истерику. Что ж, когда-то это должно было случиться...

* * *

Через три дня мы улетели на Кипр по горячей путевке — идеальная реабилитация для разбитого сердца. Должно быть, Никита обрывал мой телефон, но я просто отключила его и запретила себе к нему даже прикасаться. Мне очень хотелось верить, что этот

отпуск привнесет в мою жизнь хоть какие-то положительные изменения.

Так и случилось: я заставила себя переключиться и почти не думала о Сереброве весь отдых. Безмятежное настроение омрачало лишь осознание того, что скоро придется возвращаться.

Тоска завладела мной еще за день до отлета. Нужно было признаться себе, что я так и не смогла выбросить Никиту из головы. Я все еще скучала.

Думать о том, что мы больше не вместе, на море было намного легче, чем дома. Москва встретила дождем и холодным, промозглым ветром. Настроение вконец испортилось. Мне до слез хотелось обратно. Мы невероятно долго проходили паспортный контроль, так что, получив багаж, я уже практически бежала к выходу, чтобы сесть в такси и поскорее оказаться в своей уютной квартирке.

В зале ожидания меня встречал Никита. Я собрала всю волю в кулак и гордо прошла мимо. Но когда он схватил меня за руку и развернул к себе посреди толпы народа, я поняла, что беспомощна перед его натиском. Такие любимые зеленые глаза, ставшие родными черты лица и виноватая улыбка... Я снова пропала.

Через пару часов, когда мы с двумя бокалами вина лежали в обнимку в гостиничном номере, я думала о том, что, наверное, это и есть счастье — просто быть с ним. И мне уже не хотелось шумных вечеринок, случайных знакомств и танцев на барной стойке. У меня был он: странный, сложный, нерешительный, но все-таки любимый. Никита смотрел на меня с такой нежностью и теплотой, что я бы могла дать голову на отсечение, уверяя, что мои чувства взаимны.

Следующие сутки мы провели вместе, наслаждаясь примирением и друг другом. Я понимала, что совсем скоро эйфорию сменит будничная жизнь, в которой снова будут его жена, встречи украдкой, постоянные обещания, ну и все остальное, что всегда присутствовало в наших отношениях. Но в тот момент это не имело никакого значения, потому что я была счастлива.

Вечером он отвез меня домой, а затем, как всегда, вернулся к жене.

* * *

Первый рабочий день дался сложно, поскольку выспаться мне так и не удалось. За время отпуска у меня накопилось столько дел, будто я отсутствовала несколько месяцев и только что вернулась из кругосветного путешествия. Никита весь день был на переговорах с клиентом, и мы смогли встретиться всего на пару минут, которых все же хватило для того, чтобы на моем лице появилась улыбка.

Я изо всех сил старалась сосредоточиться на работе и боролась с одолевающей сонливостью. Мне даже пришлось отменить все планы на вечер, потому что я могла думать только о теплой постели. А ведь отправиться домой после работы для меня всегда было большой редкостью. Этот город казался мне слишком динамичным, чтобы проводить вечера перед телевизором.

Мой насыщенный график включал в себя разнообразные ежедневные мероприятия, встречи, ужины с друзьями, тренинги и занятия в спортзале. Я любила находиться среди людей, бывать в интересных местах, увлекаться чем-то новым и необычным. Мне всегда

было чем себя занять, и я не могла понять тех, кто постоянно жаловался на пресную жизнь и рутину. Мой круг общения состоял из амбициозных и энергичных личностей, чему во многом способствовала и моя профессия.

— Все так хорошо начиналось: Кипр, море, вечеринки, новые мужчины, — заключила Вероника, услышав мой рассказ в обеденный перерыв. Она работала в нашей фирме секретарем, и мы подружились с первого же дня знакомства. — Вот надо было Сереброву объявиться и опять все испортить!

— Так происходит каждый раз, когда я пробую начать жить без него, ты же знаешь. Меня тянет к нему настолько сильно, что порой это доходит до безумия. Не знаю, как с этим бороться. Но, честно говоря, я рада, что мы помирились.

— Ты безнадежна, — засмеялась она. — Доедай свое мороженое, мне еще надо успеть подготовить документы, пока шеф не вернулся со встречи.

* * *

Вечером у меня сильно разболелась голова. Я выпила несколько таблеток обезболивающего, но лучше не становилось. Ворочаясь в кровати, я хотела только одного — чтобы меня скорее сморил сон и утром я бы проснулась свежей и здоровой. Для надежности я приняла успокоительное, но и от него не было никакого толка. Промучившись около часа, я встала и заварила себе чай с ромашкой. Потом выпила три таблетки «Мелаксена» и еще долго лежала с закрытыми глазами, прежде чем мне, наконец, удалось заснуть.

Когда прозвенел будильник, я с трудом смогла оторвать голову от подушки: ужасная пульсирующая боль в висках до сих пор не отступила. Она не проходила ни на минуту, и это сводило меня с ума. Я пачками глотала болеутоляющие, которые не помогали, но я упорно продолжала тестировать лекарства в надежде найти спасительное средство.

В таком разбитом состоянии я все же приехала на работу, чтобы постараться разобрать накопившиеся дела. Глаза слезились и зудели, мне было больно смотреть в экран монитора и очень хотелось спать. Несколько раз я ходила умываться холодной водой, надеясь, что она поможет мне привести себя в чувство. Но и это спасало лишь ненадолго. Меня жутко раздражал любой шум (даже шорохи, не говоря уже о громких разговорах), хлопанье дверьми и телефонные звонки. К концу рабочего дня я была готова бросаться на людей.

С трудом добравшись до дома, я сразу же рухнула на кровать, выпив двойную дозу снотворного, и проспала до утра. Через несколько дней в моей жизни начался самый настоящий кошмар.

* * *

Тем утром я проснулась от жуткой головной боли и подступающей тошноты. Снова выпила обезболивающее и стала собираться на работу, но быстро поняла, что это плохая затея: от каждого движения мне становилось только хуже. Следующие шесть часов меня рвало почти без перерыва, трясло от озноба, и не было сил даже доползти до спальни.

Я лежала на кухонном уголке с мокрым полотенцем на голове и молила Бога, чтобы этот ужас скорее закончился. К двум часам дня я окончательно вымоталась и наконец-то смогла уснуть.

Меня разбудил настойчивый звонок в дверь. Сначала я не хотела открывать, надеясь забыться и вновь погрузиться в сон, но трель звонка не умолкала, что вызывало в моей голове ту же адскую боль. За окном уже стемнело. Часы на стене показывали 20:00.

Я невероятным усилием заставила себя встать и дойти до прихожей.

На лестничной клетке стоял Никита. Уже с порога я стала выслушивать гневные претензии в свой адрес за то, что не брала трубку, и была обвинена в его преждевременной седине. А потом — лежала у него на груди, и он гладил меня по голове, успокаивая как маленькую. Это был один из немногих дней, когда Никита остался у меня на ночь.

* * *

Я проснулась в шесть утра и поняла, что уснуть больше мне не удастся. В голове крутилось только одно: *«Когда же я, наконец, проснусь в хорошем самочувствии?»*

Никита приготовил завтрак, но от запаха еды меня снова затошнило. Я не могла вспомнить, когда ела в последний раз...

Простояв двадцать минут под душем, я все же нашла в себе силы собраться на работу. О том, чтобы сесть за руль, у меня даже мыслей не было — голова едва сообщала.

Мы приехали в офис вместе, чего я обычно предпочитала избегать. Но в тот момент мне было не до чужих сплетен — я пыталась выжить.

Рабочий день превратился в настоящую пытку. Стоило мне резко повернуть голову, как боль тут же усиливалась. Я старалась не наклоняться, не вставать со стула и вообще не шевелиться без особой на то надобности. Меня раздражали любые запахи, и даже парфюм Вероники, который в прежней, обычной жизни очень мне нравился, вызывал неприятные рвотные позывы.

Тошнота в последнее время стала моим постоянным спутником (теперь я понимала несчастных женщин, мучающихся от токсикоза), а любые звуки, включая гул машин за окном, доводили до трясучки.

Мне не хотелось ни с кем разговаривать: мое нынешнее состояние абсолютно не располагало к общению. Я мечтала, чтобы меня просто никто не трогал, и ждала 18:00 как манны небесной, но, как назло, именно сегодня мне нужно было провести переговоры с важным клиентом.

Когда я неуверенной походкой направлялась в переговорку, в глазах вдруг помутнело, и я почувствовала, что не могу устоять на ногах. Дальше мое сознание отключилось...

Открыв глаза, я увидела перепуганные лица половины офиса во главе со своим начальником.

— Очнулась! — с облегчением вздохнул он. — Как ты нас напугала!

— Все нормально! — тихо сказала я, стараясь подняться с дивана. Но моя попытка не увенчалась успехом: голова кружилась и разрывалась от боли.

— Лежи, — велела Вероника, — сейчас скорая придет!

Врачи списали мое состояние на переутомление и сделали укол, после которого мне еще сильнее захотелось спать. Зато тошнить стало заметно меньше.

Никита отвез меня домой. Остаток дня я проспала, периодически просыпаясь от жажды, но тут же снова проваливаясь в сон, в котором так сильно нуждался истощенный организм.

* * *

С того случая приступы повторялись с завидной регулярностью. Мои дни стали похожими один на другой: таблетки, скорая помощь, уколы. Я лежала в комнате с зашторенными окнами, испытывая чувство безысходности и постепенно теряя последнюю надежду на выздоровление.

Ночью меня накрыла очередная волна, с которой мне не удалось справиться. Я снова вызвала скорую: сил терпеть больше не было.

— Ну что тут у нас? — поинтересовалась молодая врач.

Я в двух словах рассказала, что со мной произошло.

— Сейчас сделаем укол, и станет легче. Потерпите!.. Вот и все. — Спасительница улыбнулась, сжимая мою руку в локте. — Давно у вас это началось?

— Уже пять дней. И ничего не помогает, только ненадолго становится легче.

— В последнее время вы не переживали какой-нибудь сильный стресс? Я вижу причину именно в этом, потому что мигрень так долго длиться не может.

— Нет, — ответила я, не поднимая глаз.

— Может быть, в глубине души вы о чем-то переживаете и это вызывает такие сильные боли?

Я чувствовала, что начинаю закипать, но грубить ей не хотелось, ведь врач искренне пыталась помочь.

— У вас все нормально в семье? На работе нет серьезных проблем? — продолжала она свой допрос.

— У меня правда все хорошо, — заверила я ее.

— А молодой человек у вас есть? — надавила она на большую мозоль.

— Да, — ответила я, не желая развивать эту тему.

— Он любит вас, ценит? — спросила доктор, окончательно добив меня этим вопросом.

— Да, — повторила я.

— Ну что ж, это замечательно! Но вы все же подумайте о том, что я сказала. Поправляйтесь!

Я закрыла дверь и расплакалась. Мне было обидно и горько. Слова врача не выходили из головы. Я понимала, что она права, но принять это не могла, да мне и не хотелось.

* * *

НА СЛЕДУЮЩЕЕ УТРО Я СИДЕЛА В КАБИНЕТЕ терапевта.

— Сколько вам полных лет?

— Тридцать, — ответила я, сжимая пальцами виски, чтобы хоть как-то притупить боль.

— Инфекционные или хронические заболевания имеются?

— Нет.

— На что жалуетесь?

Я рассказала обо всех симптомах, отравлявших мне жизнь в последние дни.

— Боль чаще всего какого характера? Тупая, давящая, колющая, разрывающая?