

Коралина Белл

**Дереализация.
Деперсонализация.
Как приручить зверя и
начать улыбаться в
ожидании чуда**

Коралина Белл
Дереализация.
Деперсонализация. Как
приручить зверя и начать
улыбаться в ожидании чуда

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68778195
SelfPub; 2023

Аннотация

Знаете, почему в названии стоит не вопросительный знак? Потому что это не вопрос. Это факт. Почему я так смело рассуждаю об этих двух расстройствах? Потому что я являюсь их носительницей. И могу высказать свою точку зрения, изучив проблему «изнутри». Итак, здесь, в этом пособии, я постараюсь в легкой и доступной форме представить вам личный опыт, действенные аффирмации, полезные советы и переломные моменты в мышлении.

Содержание

Глава 1. Знакомство	4
Глава 2. Озарение и логика	8
Глава 3. Полезные советы и замечания	11
Глава 4. Дневник	15
Глава 5. Закон подлости	17
Глава 6. Осторожно: депрессия	19
Глава 7. Осторожно: побочная анорексия	21
Глава 8. «Другая параллель»	23
Глава 9. Итак, подсознание...	25
Глава 10. Техники	27
Глава 11. Еще одно замечание	31
Глава 12. Негативизм в мышлении	33
Глава 13. «Иногда кажется, что нам все кажется...»	35
Глава 14. Признание	36
Глава 15. Аффирмации!!!	38
Послесловие	43

Коралина Белл Дереализация. Деперсонализация. Как приручить зверя и начать улыбаться в ожидании чуда

Глава 1. Знакомство

Вот уж не думала никогда, что первая моя книга будет на подобную тематику.

Но не удручайтесь, пишу я это с улыбкой. Знаете, почему? Потому что пишу. Это будет мой первый опус, так сказать, разгон. У меня грандиозные творческие идеи. А это скорее черновой вариант, первый блин.

Но все же, черновик – не черновик, а помысел у этого издания хороший – я хочу помочь людям, которые столкнулись с той же проблемой, что и я.

И, как я уже говорила, я имею все права писать об этом, как человек, который столкнулся с этим лично, который постиг эту проблему изнутри. И который не избавился от нее полностью, но нашел умирительный ошейник для этого зве-

ря, подобрал ключики ко всем глухим и непробиваемым дверям. И вот перед ним осталась самая прочная, самая главная дверь, ключ к которой – время.

Итак, все, что я от вас прошу – читать книгу в четкой последовательности, ничего не пропуская и не заглядывая вперед. Так вы не пропустите ничего важного – а таким тут пропитан весь текст. Вы увидите эволюцию моих взглядов и моего отношения к болезни.

Еще. Раз вы читаете это – значит, вы испытывали или испытываете дереализацию и/или деперсонализацию. Скажу честно: вы мужественный человек! Вы большой молодец! Это требует огромного терпения и сил, чтобы ужиться с этим. Надеюсь, данная книга поможет Вам в этом, проложив фундамент к восстановлению.

Моя история начинается с 12 августа 2021 года. Теперь я навсегда запомнила этот день.

Я не буду занудствовать и расписывать все в красках и деталях, как я делала сие в поисках решения проблемы. Мне это уже изрядно надоело, да и вашу психику не хочется травмировать. Дословный пересказ проблемы не важен, важно то, что действительно было много стрессов, много нервов и поводов. Когда сейчас оглядываешься назад и анализируешь – понимаешь, что привело тебя к тому, к чему привело.

Все началось с первой панической атаки. Затем пошло паническое расстройство. Генерализованное-тревожное расстройство. Анорексия. Ипохондрия. Депрессия.

И вот, казалось бы, уже на пути к выздоровлению вдруг появилась Она. Дерезализация. Она развивалась медленно, постепенно. Так коварно, что поначалу я думала, что это проблемы со зрением. Пока не прочла.

Итак, она началась в середине апреля 2022 года. И есть до сих пор. Более позднее она прихватила с собой свою подружку – деперсонализацию. Куда ж без нее... И пошло веселье.

Скажу честно: я испытала на себе весь спектр симптомов этих двух явлений. Было все: и нереальность окружающего; и преследующий искусственный желтый свет, словно ты на съемочной площадке; и «потеря» памяти; и действия на автомате; и страх потери контроля. Неузнаваемость себя в зеркале, ощущение полного отсутствия себя, послеобразы – отставание изображения в мозге от реальности перед глазами, ощущение «как во сне» и т.д. Двумя словами – нарушение и искажение осознания себя и окружающего мира. Ну и, конечно же, 24/7.

Поэтому можете мне верить.

Более того, оно есть и сейчас. Вот уже 10-й месяц пошел как.

Первые умные мысли у меня стали проскакивать в периоды «просветления» («просветлениями» я называла периоды и моменты, когда «плохо» становилось послабее).

Дальнейшие записи – отрывки из моего дневника.

Сразу признаюсь: я принимаю лекарственные препараты (об этом чуть позже), эффект от которых едва заметен, но,

все же, он есть. Поэтому, конечно же, на мое состояние влияют, как я все же надеюсь, и медикаменты, и мои моральные перестановки.

Глава 2. Озарение и логика

«Я боялась «бесконтролья». Состояния беспамьятства. Но я поняла, что это – не то. У нас, скорее, «ступорное» состояние, а не состояние аффекта. А это значит, что мы продолжаем существовать и действовать. Просто это происходит практически на автомате, но это на самом деле только так кажется. В ступоре человек никогда не сделает ничего ненужного, на то он и ступор.» Вы понимаете меня?

Поехали дальше.

«С одной стороны, деперсонализация вроде как считается защитным механизмом... сомнительным. С другой, – числится в ряде конверсионных расстройств.

А знаете, на что это похоже для меня? Как будто у меня есть только глаза. Ни души, ни мозга, ни памяти, – только глаза. И я могу только видеть – ни думать, ни ассоциировать, только смотреть.» Согласны?

А теперь поехали. Мысли описательного характера постепенно начинают превращаться в пробуждение и побуждение.

«За время невроза наш организм привыкает к определенному уровню стресса и адреналина. И после этого он начинает выпрашивать у нас этот уровень, выбивать его из нас.

Не поддавайтесь!

Нельзя бояться. Нельзя подыгрывать.

Да, нас очень мало внутри нас, просто буквально мини-

мум. Но мы не исчезаем. И не исчезнем.

Знаете, как можно доказывать себе, что мы еще здесь, и что мы реальны?

Да просто. Достаточно прислушаться:

Вот она я, и вот мне очень плохо, у меня дереализация/деперсонализация.

Это уже доказательство!

Именно это чувство дурноты и осознание этого доказывает нам, что мы еще живы, и что именно эта реальность – реальна.»

Еще один интересный факт:

«При дереализации и деперсонализации складывается ощущение, что все системы «реагирования» словно отключаются, то есть через них не доходит информация извне до мозга, и мозг ее не обрабатывает, не дает обратного ответа. И тогда получается та самая пустота, или отсутствие мыслей.

Нужно обратить при этом внимание, какой из органов более-менее правильно продолжает свою работу.

У меня, например, это были обонятельные и слуховые рецепторы, глазам – я не верила.

И, таким образом, вычислив это, необходимо воздействовать именно на эти рецепторы. Так называемые арома- и аудио- терапия в помощь. То есть учиться получать удовольствие через эти органы.

Еще есть вкусовые рецепторы. Если они тоже правильно работают и аппетит не утерян, не нужно отказывать в этом

удовольствии. Очень важно наладить аппетит. Так же, как и сон.»

Глава 3. Полезные советы и замечания

Как жить с дереализацией и деперсонализацией?

Полное отсутствие стрессов, отвлечение, работа (интеллектуальная и автоматически-механические действия), игротерапия (в особенности шахматы, когда твоя голова заполнена продумыванием нескольких ходов наперед, да и просто, в целом, хорошая развивающая, интеллектуальная игра).

Непоколебимость – должна стать вашим вторым именем.

Второе – ведение дневника. Ты можешь жаловаться ему сколько душе угодно. И никто не будет обвинять тебя во лжи и придумывании. Ты можешь изливать ему всю душу. Но! Важно!!! Не перечитывать негативные записи! Необходимо подчеркивать и пометчать лишь положительные моменты, сдвиги и мысли – их можно перечитывать. В дальнейшем я еще раз скажу о дневнике, о моем более позднем его использовании.

Музыка. Сначала я долго не могла ее ни слушать, ни слышать, ни чувствовать. Но затем ко мне постепенно начала возвращаться эта способность.

Что я советую к прослушиванию? Знаете, есть один оригинальный тип музыки – минусовка из фильмов. Когда играет исключительно аккомпанемент. Для меня это хобби кол-

лекционировать такие мелодии. Разумеется, понравившиеся мне. Вот и вы найдите что-нибудь незамысловатое, что-нибудь легкое и воздушное. Отлично подойдет игра на дудке, арфе или флейте – умиротворяющая музыка.

Можно начинать медитировать с техниками «здесь и сейчас». Начинать учиться не бояться тишины, отсутствия отвлекающего занятия, отсутствия мыслей и оставления наедине с собой.

Минимальный срок для восстановления психики – год. Мозг восстанавливается постепенно, со временем начиная работать на всю. Как прежде.

Главное: больше спать, много есть, если придется – заедать нервные мысли едой. И не бояться здорового и постепенного набора веса – оно того стоит. Сбросить вес при необходимости проще, чем при той же необходимости его набрать. Но, конечно же, все это сугубо индивидуально.

Меньше нервничать и понижать тревожность – отучать свою психику нервничать. Чем меньше ты понервничаешь сегодня, тем лучше тебе станет завтра. Даже если этого не наступит – не стоит отчаиваться, станет полегче уже послезавтра, а если и послезавтра будет так же – можно сделать вывод: ты просуществовал так, в таком режиме уже несколько дней – и ничего не произошло, ничего «страшного».

Значит, можно еще потерпеть, можно так «посуществовать». Столько, сколько это потребуется мозгу. Оно того стоит – мозг должен отдохнуть.

«Отсутствие себя». Когда вы чувствуете, что ваша осознанность уплывает, что вот-вот – и вас «нет», – просто напевайте себе мысленно: «я беру себя с собой, я беру себя с собой». Особенно когда вы куда-то идете.

Главное, вылечить депрессию или другое сопутствующее заболевание (например, тревожное расстройство). Оно будет очень подавлять и препятствовать выздоровлению. Из-за этого в мыслях будет постоянное напряжение и негатив, которые усиливают деперсонализацию и чувство обреченности. Если их убрать – с неполной осознанностью уже можно существовать. Уже менее обреченно и «страдающе».

Лечение должно осуществляться профессионалами. С помощью индивидуального подбора медикаментов они могут убрать сопутствующее заболевание. Что значительно облегчит выход из состояния дереализации/деперсонализации. Обычно они назначают антидепрессант и нейролептик.

В моем случае медикаменты помогли мне решить вопрос с тревожным расстройством, депрессией и постстрессовой анорексией.

Что можно еще тут сказать. А можно сказать следующую очень важную мысль, которая может стать ключевой в вашем отношении к болезни. Ваши действия, как вам кажется, совершаются вами на автомате. Но вы можете поразиться самому себе, как аккуратно и точно вы выполняете привычные действия, даже несмотря на вашу «отключку» и отстраненность от занятия. Вы делаете это все на подсознательном

уровне – вот где оно срабатывает! Оно у вас есть, ПОДСОЗНАНИЕ. Оно вас бережет.

Осталось только найти сознание, дождаться его.

Когда ты не осознаешь и не веришь себе, просто подумай, задай себе вопрос: а во что тогда верить? Из предложенного только один вариант. Одна параллель. И ты сейчас в ней. Вот плыви по течению.

В голове крутится неприятный сюжет? Хорошо. Допустим. Только ты видишь исход этого сюжета – также в голове. Он в голове. А что в реальности? А в реальности ты стоишь и думаешь обо всем этом, просто зависаешь. Ну и все. Прокрутила у себя в голове негативный сценарий, а выбрала позитивный!

Всегда задумывайся, что ты действуешь по факту.

Глава 4. Дневник

Знаете, что я сделала с моим «дневником жалоб», когда он закончился? Выбросила его. Дело в том, что первый дневник закончился, а проблема – нет. Это наводило не очень приятные мысли. В конце концов, эти мои жалобы просто надоели мне же. Да, конечно, бывают моменты, когда даешь слабину и хочется излить кому-то душу в том, что ты устаешь быть в этом состоянии, что это элементарно надоедает. Напишите это на листке. Скомкайте. Выбросьте. Забудьте.

Начинаем все с нуля! Перед нами лежит новенький чистенький дневник. Знаете, что мы в нем напишем? Наши мечты! Пишите, что вы будете делать, когда станете свободны и будете чувствовать жизнь!

Например, приведу отрывки из своего дневника. Конечно, это сокровенно, но вдруг наши с вами фантазии совпадут:

«Когда я поправлюсь, я хочу купить воздушный шарик и смотреть на него на фоне неба... А потом загадать желание и отпустить.

Я хочу купить мыльные пузыри и дуть их, и радоваться как ребенок.

Хочу чувствовать свежий уличный воздух, чувствовать дыхание природы.

Чувствовать ветер.

Хочу купить вертушку и стоять с ней против свежего ветра.

Хочу сидеть на улице с чашкой горячего шоколада и писать свой роман.

Хочу чувствовать улицу...»

Вот такие вот маленькие «хотелки», кажущиеся обычно человеку ничем не наполненным пустяком, и представляющие великую радость и свободу для лишенных этого.

Следующее, что может быть в вашем дневнике – это положительный опыт. Да-да, вы не ошиблись. Наверняка вы, я более чем уверена, искали информацию относительно проблемы дереализации-деперсонализации и натыкались на различные форумы и беседы пациентов, испытывающих данное состояние. Ваша задача – выписывать к себе в дневник по пунктам, беря в кавычки, любые положительные высказывания на этот счет. Какие вам понравятся, которые будут нести в себе надежду, позитив и положительный настрой. К ним также можно добавить и высказывания, содержащие в себе описание схожей с вашей симптоматики – но это только для большей уверенности, что вы не один такой, не уникальный больной, и что ваша симптоматика так же проявляется и у других людей. Легче от этого не станет, но и удрученность и страх за себя пропадут.

Третье, и самое главное, что будет в вашем дневнике – это аффирмации, о которых я скажу немного позже, выделив для них отдельную главу.

Глава 5. Закон подлости

Знаете, иногда получается так, что проходит день, более-менее без переживаний по поводу деперсонализации. И вот вы укладываетесь спать с мыслью, что вот, завтра вы будете нервничать еще меньше, сегодняшний день даст свои плоды.

А на следующий день вы просыпаетесь и понимаете, что «ан нет», стратегия не сработала, сегодня еще похлеще, чем вчера. С чего вдруг? Начинается паника, что вот, состояние опять градирует.

Спокойно! Сейчас объясню, как я это понимаю, какой я сделала вывод.

Это ваша психика мстит вам за вчера. Она не получила должного, привычного уровня стресса. Вам казалось, что вы отдыхаете, а она ждала своей суточной порции. И вот поэтому на следующий день она снова создает для этого все необходимые условия. И «вуаля». Получите стресс.

Что делать в такой ситуации?

Не поддаваться!

Не идите на поводу у своего невроза. **СРОЧНО** займите чем-нибудь ваш мозг. Чем угодно, любым полезным делом. Кроссвордом, интересной игрой, головоломкой. Выберите какой-нибудь текст и проверьте его на предмет орфографических и пунктуационных ошибок.

Такой стратегией вы поймаете сразу двух зайцев. Во-первых, вы отвлечетесь и не будете нервничать. Во-вторых, в очередной раз докажете себе, что ваш мозг работает и работает правильно.

На следующий день хуже уже не станет.

Глава 6. Осторожно: депрессия

У кого этот диагноз стоит официально, и тем, кто ставит ее себе сам – в любом случае нужно обращаться за помощью и пытаться вытащить себя самостоятельно.

Депрессия – это не шуточное состояние, когда говорят шутя: «да он придумал эту депрессию, лишь бы ничего не делать...»

Нет. Депрессия так же материальна и реальна, как простуда. Это биохимия. Опасное состояние. И тут уж человек не виноват, что она у него так сложилась. И ему очень сложно будет самостоятельно, не медикаментозно повлиять на ситуацию. Занятия и отвлечение – это, конечно, хорошо. Но иногда не достаточно.

Я попала в эту тему так глубоко, что поняла: иногда депрессия может полностью овладеть тобой, и даже думать за тебя, подсовывать тебе искусственные мысли, выдавая их за твои собственные.

Очень коварное состояние.

По своему опыту сделаю замечание: будьте очень осторожны в словах с людьми, у которых депрессия.

Человек с депрессией не должен делиться с другим человеком с депрессией своими ощущениями и настроениями – это будет не взаимопомощь, а вред для обоих.

Вы должны помнить, что депрессия – это лишь временное

«неудобство».

Нельзя позволять депрессии ломать ваш родной характер и ваши ценности и убеждения. Не позволяйте ей этого!

Глава 7. Осторожно: побочная анорексия

Я помню, как одним из пиков моей болезни стала нервная анорексия. Это не когда хочешь похудеть для красоты, причем нездоровым желанием (анорексия – это также психологическое расстройство пищевого поведения). Нет. А когда ты просто нервничаешь, а точнее дико «стрессуешь», и от этого не можешь есть. Понимаешь, что надо, а не можешь. Не можешь впихнуть в себя и кусочка.

Я так, при своем росте 172 см довела себя с 46 до 40 кг.

Честно, было страшно. Я так же штудировала интернет с запросами типа «как быстро вернуть вес», «как нарастить массу тела» и т.д. Я каждую секунду высчитывала свой индекс массы тела и паниковала.

Но читать статьи про протеин это одно, а заставить себя есть – это другое.

Мне, конечно, помог препарат. Это был антидепрессант (да он и есть), у которого в побочных действиях стоит повышение аппетита.

Далее. Конечно же, протеиновые коктейли. Поначалу я могла поглощать только жидкую пищу. Ею и стали протеиновые коктейли и куриный бульон. Коктейли очень просты в приготовлении и содержании. Самый насыщенный: молоко

+ банан + пломбир (можно эскимо, тогда в коктейле будет попадаться шоколадная крошка, что делает его еще вкуснее) + по желанию можно еще добавить сливки. Вместо банана может быть любая другая фруктовая добавка, в зависимости от того, что вам можно и что вам нравится. Банан просто самый калорийный.

Йогурты.

Затем в рацион нужно вводить яйца. Пюре. Бутерброды с сыром и сладким чаем. Коктейли еще можно будет продолжать пить какое-то время.

И так, постепенно, аккуратно растягивать свой желудок, с каждым приемом потихоньку наращивая порцию.

Глава 8. «Другая параллель»

Знаете: когда вы в состоянии глубокой дереализации-деперсонализации, вы порой чувствуете присутствие рядом реальности, бывает, даже очень-очень близко...

Но она ускользает, не даётся вам.

А бывает и наоборот, когда ты уже поправляешься или на пути к ремиссии, то ты порой чувствуешь опасное приближение этого страшного, искажённого мира; он прямо проскальзывает мимо, и ты словно находишься на грани двух реалей.

Очень досадно и очень тяжело морально, когда ты безнадежно пытаешься запрыгнуть в реальность. Но она идёт параллельно, то немного приближаясь к этой границе, то беспощадно отдаляясь от неё, дразня тебя и причиняя тебе боль.

Но надо помнить, что она все же есть. Пусть и далеко, но есть. Надо верить в это.

Надо помнить, что вы – оттуда, из той нормальной реальности, и что она ваше родное место, а не эта тусклая, мрачная и пустынная параллель. И помнить, что она вовсе не пустынная, как бы она ни казалась таковой, в этой параллели есть и другие, такие же страдальцы. Просто что-то ослепляет их, что-то не даёт им увидеть и почувствовать друг друга, таких же, как они сами.

Все это – временное хранилище. Где человек должен отдохнуть, осознать свои ошибки.

Многие, да, наверное, все, задумываются: за что им это? Что они такого сделали, чем согрешили, что заслужили такое наказание?

Есть за что. Если быть честным с самим собой. За небрежное отношение и нелюбовь к себе. За бездумные нервы; за неправильный и беспощадный образ жизни.

Эти ошибки ты понимаешь поздно. Когда ты уже вкушаешь их плоды. Но есть возможность все исправить. Есть!

Это шанс на новую жизнь. Правильную. На нового правильного "себя".

Глава 9. И так, подсознание...

Запись из дневника:

«Состояние в дереализации-деперсонализации похоже на такое, как будто нас двое: я, которая думает, чьи мысли я слышу, и вторая «кто-то» – тело.

... вот это ощущение чьего-то присутствия, ощущение, как будто приходится делить тело с кем-то пополам, или как будто все действия выполняются опосредованно, через кого-то.»

Вот это и есть диссоциация при конверсионном расстройстве.

А ещё к этому добавляется страх, что в следующую минуту твое тело не послушается тебя и не выполнит того, что ты ему прикажешь, или же наоборот выполнит что-то против твоей воли.

Именно присутствие этих чувств и получение от этого тяжелого дискомфорта и доказывает, что у вас – невроз и тревожность.

При расстройствах другого типа такие симптомы и ощущения не доставляли бы дискомфорта, или вовсе были незаметны для своего носителя.

Что тут хочется сказать... Вы боитесь своего подсознания?

А ведь это именно ОНО выходит на передний план, когда

нам так плохо. Не ЧТО-ТО нечто, не какая-то другая, чужая личность. НЕТ.

Это ваше сознание и подсознание меняются местами. Но проблема в чем?.. В том, что сознание уходит на отдых. А подсознание привыкло жить там, позади, глубоко внутри. Поэтому мы и ощущаем такой дискомфорт! А что мы на самом деле должны делать? А должны мы помогать ему. Подсказывать, что да как. С подсознанием мы все делаем на автомате. На то это и подсознание. Но в моменты, когда нам нужно что-то решить – включаем голову, пока наша осознанность глубоко дремлет. Действуем, исходя из нашего прошлого опыта и знаний.

В данном случае, наше подсознание включается как оберег, в спящем режиме сознания. А мы, не признавая его, пугаемся и устраиваем панику от появления неузнаваемого «чужака».

Я не призываю вас принять дереализацию и деперсонализацию. Вы должны признать свое подсознание. Эту нежную и беззащитную вторую половину вашей сущности, которая явилась вам на помощь и также нуждается и в вашей помощи и подсказках.

Надеюсь, с этого момента мы разобрались кто есть кто, кто есть мы.

Глава 10. Техники

Конечно, дереализация и деперсонализация – это нарушенная биохимия в мозге.

И, как я считаю, без фармакотерапии здесь не обойтись.

Но есть также и параллельные вещи, которые не станут лишними при лечении этих состояний.

Я выделила следующие техники:

1). Техника описания окружающего. Произвести мысленное "сканирование" комнаты, в которой вы находитесь. Обои, батареи, гвозди, картины, мебель – на каждом объекте задерживать свое внимание, пусть даже насильно; пусть это будет искусственное осознание. Но заставлять себя осознавать их, давая им короткую, но содержательную и исчерпывающую характеристику.

2). Музыка. Прослушивание предпочитаемой музыки с вслушиванием в текст или игру каждого инструмента.

3). Дыхательная гимнастика.

Медленно и спокойно (секунд 4-5) набрать воздух животом, продержать его секунды 3, и как можно ещё медленно выдохнуть (4-5 секунд). Повторять так в течение 3 минут, раз-два в день. Я такое практикую и в моменты, когда подкатывает паника.

4). Массаж головы. Можно прямо расчёской. Вы должны почувствовать разбегание приятных мурашек. А также мас-

саж шеи и воротниковой зоны, плеч (конечно, уже без расчески).

5). Сосредоточение на ощущениях в теле. Я такое практиковала раньше, ещё до болезни. Делается следующим образом.

Сначала вы как будто создаёте энергетический сгусток в груди. Представьте и почувствуйте, как энергия сгущается и вращается, образуя энергетическую воронку.

Затем вы начинаете гонять этот шарик через все тело – последовательно. Сначала вы делите его в районе груди пополам и посылаете в руки, параллельно, до кончиков пальцев. Ощущается это через мурашки. Потом обратно.

Воссоединяете его. Затем в районе таза вы также делите его пополам и посылаете в ноги.

Нужно это чувствовать.

На самом деле, – то, что вы будете чувствовать это, конечно же, никакой не энергетический сгусток.

Это ваши мышцы по всему телу. Но не нужно их напрягать или сокращать! Их нужно просто уметь чувствовать.

6). Вкусотерапия

Пробуйте что-нибудь новенькое, балуйте себя вкусеньким. Особенно будет хорошо, если это будет кружка ароматного ягодного чая, красного или розового цвета. Попробуйте ощущать своими вкусовыми рецепторами все тонкости вкуса прежде чем проглотить напиток. Наслаждайтесь запахом ягод.

7). Ароматерапия

Здесь подойдёт разное. Это может быть ароматическое мыло, свечи или парфюм. Наслаждайтесь нотками ароматов.

8). "Ветротерапия". Нравится? Сама придумала. Конечно, это больно, когда перестаёшь чувствовать ветер, чувствовать так, как чувствовал его раньше, в полную силу и в моменте "здесь и сейчас". Но вы можете ловить в нем напоминания о тех временах, и это частично возвращает вас в мир, в себя.

Просто стойте и чувствуйте его, позволяя ему ласкать своё лицо.

Можете определить направление, в котором он дует: северо-восточный он или юго-западный; чем он пахнет; сухой он, или несёт в себе частички влаги...

Также для тренировки осознанности хорошо подойдёт растяжка, когда вы будете чувствовать работу каждой своей мышцы и связки.

Ещё хорошо заставлять себя заниматься математикой: брать какую-нибудь сложную задачу, в которой вам будет известен ответ для сравнения, и стремиться к нахождению этого ответа.

Таким образом, вы задействуете свой мозг в полную силу, заставите его копнуть в ваши знания, ваши воспоминаия, включить логику. Вы заставите работать его на 100%. Но не стоит с первого же дня его перегружать. Необходимо будет постепенно наращивать нагрузку. И так, постепенно привыкая, мозг будет тренироваться выполнять больше и больше

работы, решать задачи все сложнее. И с переменной на отдых, в таких условиях психика будет приспосабливаться ко все большему объему для «осознавания». Все будете тренировать с нуля.

Глава 11. Еще одно замечание

Есть один интересный момент, будь он проклят, конечно, но сейчас не об этом.

Когда мы в дереализации/деперсонализации, мы все воспринимаем как бы фоном, все-все. Замечали? Как будто осознание не является нашей основной жизнедеятельностью. А как будто все фоном, мимо нас. Не углубляемся в сущность видимого. Ну то есть не осознаём, двумя словами.

Так вот.

Все осознается как будто бы фоном, второстепенно, побочно. При этом на первом, переднем плане ничего нет – пустота. То есть, по факту, отвлекать нас от осознания нечему, но что-то мешает. Это что-то, конечно же, сами дп. и др. собственной персоной. Из-за этого на переднем плане начинается паника, тревожные мысли, заикливание на этом же и – порочный круг. Этим и заполняется весь первый план.

Один совет.

Возьмитесь за написание книги. Любой. Вот любой. На любую тему, любого жанра. Да хоть научную статью по теме дп. и др., как бы тошно от неё уже не было б. Но лучше, конечно, что-нибудь постороннее, на другую тему.

И когда вы снова замечаете, что вот, вы снова куда-то отдалаетесь от реальности, вот осознанность уплывает от вас – во-первых, поем уже известную нам песенку: "Я себя бе-

ру с собой, я всегда с собой". И тут же начинаем думать о сюжете и деталях своей книги, и даже более подробно, дословно. И тогда! – передний, основной план у вас действительно становится занят-умственной деятельностью. И фоновое осознание окружающего становится оправданным – на переднем плане вы заняты.

Не пугайтесь фонового «видения» мира. Ни одна деталь не будет вами упущена. Вы не можете сконцентрировать внимание на одной конкретной вещи, точке. Но оно вам и не нужно.

Такое отношение к проблеме при дереализации и деперсонализации будет приносить вам меньше душевных травм, следовательно, меньше нервов, следовательно, больше игнорирования. А следовательно, так вы будете ближе к освобождению.

Глава 12. Негативизм в мышлении

Считается, что дереализация – привычка негативно мыслить. И что нужно ломать эту привычку, другой привычкой.

Что тут сказать...

Можно придерживаться такого варианта

Можно считать расстройство за проклятье, упавшее на вас. Да, мы прокляты. Если вам так легче. Мысль об этом даст нам повод думать, что мы действительно какие-то особенные.

Ну что ж. У всех заклятий есть отмена, заклинание снятия.

В нашем случае это долгий и тяжёлый путь "расколдовывания". Против этого заклятья нужно выработать регулярные ритуальные действия. Это те упражнения, о которых я писала ранее. Да. Сделать это ежедневным ритуалом.

И верить. Только вы можете расколдовать себя. Потому что вы сильны. Вы можете снять проклятье. И станете ещё мощнее, чем когда-либо были. Вы станете благорассудны. Но не хладнокровны. Вы будете рассудительнее, спокойнее и лояльнее. Вы перестанете нервничать по мелочам, потому что эти мелочи покажутся вам ничем, по сравнению с тем, что вы пережили – с вашим тяжёлым проклятьем.

И вы не будете позволять кому-либо осуждать вас – этот человек понятия не будет иметь, через что вам пришлось

пройти.

Вы будете чувственнее к окружающим. Вы будете чувствительнее к природе, потому что вы успели соскучиться по всему этому, пока были под властью расстройства. Вы этого всего не могли ощутить. Поэтому вы снова научитесь ценить это, и будете ценить это ещё больше.

Вы станете мудрее. Потому что вы побывали ТАМ. В другой параллели. Вы научитесь анализировать и оценивать.

Вы станете сильнее. Вы и так сильны. Потому что вы терпеливы.

Глава 13. «Иногда кажется, что нам все кажется...»

Да. Есть такое. Когда ты ничего не осознаёшь, то всего как будто и нет. И тебя тоже.

Но в том то и суть, что так только "кажется".

Ты должен ПОСТОЯННО убеждать себя, что вот: ты видишь улицу, она перед тобой есть, есть этот фонарный столб, этот горшок с цветами, эта машина... это все ЕСТЬ!

И все это есть и будет не зависимо от того, осознаёшь ты это или нет. Оно никуда не убирается и не пропадает, не передвигается и не преломляется в пространстве. Оно есть. Просто ты его не воспринимаешь. Так вот ты должен воспринимать его насильно, искусственно.

Это тяжело и неестественно, не так как было раньше, и не так, как хотелось бы, чтобы было. Но это временно. Да, длительно. Но временно. Просто не фокусируйте на этом внимание, а фокусируйте его на предметах.

Вот тебе еще один совет: когда ты смотришь и понимаешь, что ничего не осознаешь, не говори себе «я ничего не осознаю». Скажи так: «я не воспринимаю всерьез». Зачем нам «всерьез»? Нам вообще сейчас противопоказано всякое серьезное.

Вот так вот.

Глава 14. Признание

Деперсонализацию нужно полюбить!

Нужно понять, что это всего лишь самозащита. Что это всего лишь наш бедненький, уставший и запуганный мозг включил режим отдыха и защиты.

А чего бояться? Что происходит? Ничего.

Ты должна понимать, что все это, все это ужасное и страшное, происходит у тебя в фантазиях, в твоей голове, и не дальше этих границ.

В этом состоянии ты по-прежнему можешь все. Все, что и раньше.

Просто ты не будешь всего этого осознавать. И не сможешь получать удовольствия.

А оно тебе надо? Это осознание?

Оно обязательно? Ну не совсем. Не критично. Ты должна понять свой мозг, свою психику, и дать им передохнуть.

Деперсонализацию нужно полюбить, и ей нужно быть благодарным.

Главный и единственный враг – это тревога.

Нужно полюбить свою психику, свой мозг за такой сберегательный механизм. Это оберег!

Жизнь идет! Она есть и она прекрасна!

Ты есть, и ты прекрасна! Ну и что, что ты ничего не осознаешь – значит, пока оно тебе и не нужно, ну и ладно с ним!

Живи, улыбайся от того, что ты живешь в прекрасном мире, в прекрасном теле! Что ты медленно идешь к своей цели, строишь красивые и правильные планы и идеи!

Ты осознаешь то, что ты ничего не осознаешь – это уже уровень осознанности!

Улыбаться нужно, потому что так будет идти обратный сигнал от мимики в мозг. Мозг будет смеяться!

Глава 15. Аффирмации!!!

Итак, наконец-то мы дошли и до них. Можно читать по одной аффирмации в день. А затем по кругу.

Можно выбрать одну понравившуюся и изо дня в день повторять именно ее.

Можно написать свою аффирмацию.

Главное, чтобы то, что вы пишете и читаете, было вами осознаваемо. Пускай, даже насильно. Но заставлять себя понимать то, что вы проговариваете про себя, заставлять себя верить в это.

Возможно, эти аффирмации покажутся вам чересчур приторными и пафосными, в каких-то моментах я даже сама в тексте подшучивала над этим. Но это было необходимо. Так было нужно.

Итак, приступим.

Аффирмация 1.

Все прекрасно!

Мир прекрасен! Жизнь прекрасна!

Я прекрасна!

Все прекрасно!

Я могу вносить прекрасные вещи в этот мир!

Все же хорошо, все прекрасно?!

Мой мозг сейчас на курорте, все хорошо. Только отдыхать

и наслаждаться жизнью!

Предоставить моему любимому мозгу отдых!!!

Все хорошо!

Живи прекрасно!

Дай пожить твоему подсознанию!

Пусть оно выйдет на первый план. И поживет. Пока сознание отдыхает. Заслуженным отдыхом.

И главное, чаще улыбайся!!!

Даже когда ты будешь пытаться, посмотри: у тебя получается оскал – это уже может рассмешить!

Аффирмация 2

Ты счастлив! Потому что ты свободен!

Еда, музыка, игры, творчество... Какое разнообразие прекрасных вещей! Вещей, в которых я могу быть свободен и счастлив!

Все зависит от меня.

А у меня легкое настроение.

Потому что у меня красивая душа; я знаю, что такое красота и свобода!

Пусть осознание отдохнет. Внутри.

И подсознание пусть отдохнет. Снаружи.

Я буду ему во всем подсказывать и помогать.

Буду помогать ему воспоминаниями.

Мой предохранитель. Мой Ангел-хранитель. Вся нагрузка обрушилась на него. Но мы вместе. Я его не оставляю. Я

ему помогаю. А оно помогает мне.

Зато потом как я включусь!

Жизнь прекрасна!

Аффирмация 3.

Все прекрасно! Все хорошо! Все отлично!

Как много синонимов ты знаешь! Единственно, меня бесят восклицательные знаки. Но это можно пережить.

Я умница. Мы молодцы. Мы с моим подсознанием молодцы! Я ему помогаю.

Главное, больше улыбаться!

Все замечательно! Меня сейчас аж даже стошнит от лести!

Нет, правда. Все отлично!

Мир прекрасен! Природа...

Мир идеален! Он совершенен! Без изъяна!

Нужно жить счастливым сценарием.

Я могу жить счастливо!

Я счастлива, что живу!

Свобода!

Все хорошо. Мозг отдыхает. Сознание отдыхает. Это благодать.

Аффирмация 4.

Не нужно сливаться с миром!

Не нужно растворяться в нем.

Ты – отдельно. Мир – отдельно.

Это две разные ипостаси.

Мир – это мир. Это пространство.

Ты – это физическое тело в нем. Единица.

Это безопасный мир, в котором исполняются заветные мечты. Мир, где нужно искать удовольствие.

Ты в гармонии с собой

Аффирмация 5.

Покой. Какое необычное слово, состояние...

Когда на душе покой?

Когда ты счастлив... Когда все хорошо

Когда от радости хочется плакать.

Ты ничем не больна. Ты сейчас находишься в состоянии покоя. Все хорошо. Ты счастлива.

Все прекрасно. Мир прекрасен. Он есть. И ты в нем есть. Это покой. Ты должна охранять этот покой.

Ты в мире, где все красиво, все как в детстве, все вкусно, все гармонично, все музыкально!

Аффирмация 6.

Покой в мире. Покой в душе.

Покой в мире. Покой в душе.

Покой в мире. Покой в душе.

Внутреннее умиротворение!

Внутреннее умиротворение!

Меня много. Мира много. Мир большой. И красивый.

Я хочу, чтобы мир был беззаботный, радостный и прекрасный!

Послесловие

Итак, дорогие мои читатели!

Давайте подведем итоги.

Широкий спектр симптоматики дереализации и деперсонализации можно свести всего к двум нестрашным симптомам:

1). Когда мы не осознаем то, на что мы смотрим (при дереализации), не можем сфокусировать взгляд на конкретной точке, -внушаем себе, что сейчас мы можем созерцать мир только фоном. Удобно? Не очень. Но не критично, потерпеть можно. Все видно, все такое, каким должно быть. Все стационарно, все стабильно. Все остальное – лишь игра нашей фантазии.

2). Когда мы не осознаем себя: когда нам кажется, что мы не помним свое прошлое или не ассоциируем его с собой; когда нам в голову лезут навязчивые мысли, когда нам кажется, что мы отстаем от своего тела, буквально волочась за ним вдогонку – собираем себя по частям! Встряхиваем наши воспоминания, самые главные жизненные установки; вспоминаем, что мы выбираем реальность, а не мистически-негативное развитие события. И самое главное – признаем свое же, вышедшее на смену удалившемуся на отдых сознанию **ПОДСОЗНАНИЕ**.

С этими двумя симптомами можно свыкнуться и подру-

житься. С ними можно научиться улыбаться и получать удовольствие от жизни.

Главное – это перестроить мышление.