

Коралина Белл

**Дереализация.  
Деперсонализация.  
Перепрограммирование**

18+

**Коралина Белл**  
**Дереализация.**  
**Деперсонализация.**  
**Перепрограммирование**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68918379](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68918379)*

*SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Третья часть издания автора, затрагивающего проблемы дереализации и деперсонализации. В этой книге автором вновь, но более конкретно описываются его симптомы расстройства, а также представлены способы и методы психологического подавления вызываемой расстройством тревожности.

# Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Симптомы во всем своем великолепии...	7
Глава 2. Самопомощь	18
Послесловие	22

# Коралина Белл

## Дереализация.

## Деперсонализация.

# Перепрограммирование

## Предисловие

Здравствуйтесь, дорогие читатели!

Я знаю, по какой причине вы обратились к данной литературе, и потому я тепло приветствую вас и искренне поддерживаю!

Что будет конкретно в этом издании? Тут будет моя личная история развития болезни, развития моего отношения к ней. Буквально пошагово.

Вы знаете, я описываю все не в общих словах, а прибегаю к конкретике, называю конкретные методы по игнорированию конкретных симптомов. Так называемые психологические приемы, которые я сама разрабатываю.

Хочу предупредить сразу: особо слабонервным и мнительным людям все же лучше не стоит знакомиться с содержанием, или хотя бы игнорировать и пропускать некоторые его части. Знаете, здесь действует принцип «чем меньше зна-

ешь, тем крепче спишь». Но это касается только описания симптоматики.

На самом деле, моей целью наоборот является показать, что симптомы дереализации и деперсонализации не уникальны для каждого, что они являются вполне обычным явлением для данных расстройств и потому не должны чрезмерно пугать пациента, а должны вызывать адекватную и рациональную реакцию. Да, они могут фиксироваться человеком. Но мы должны выработать остановку вызывания ненормального страха.

Напоминаю, что данная литература не является научной, не заменяет рекомендаций специалиста и может использоваться на ваше усмотрение на добровольной основе. Это как рецепт пирога с повидлом...

Понимаете, вы думаете: да когда же это пройдет, когда же я буду жить нормально, в «здесь и сейчас»? Вы должны так жить сейчас. Вам потом никто не вернет упущенного времени. Только задумайтесь: ничего ведь не происходит... Ничего не изменилось. Есть только иллюзия... Иллюзия того, что что-то произошло или произойдет. Вы должны научиться перестать думать о дп и др (деперсонализации и дереализации). Они должны перейти у вас на второй план. А затем и вовсе исчезнуть.

Давайте начнем. Все по порядку, спокойно, будто вы читаете обычную художественную литературу, а не инструкцию по спасению от непонятного состояния. Наслаждайтесь чте-

нием.

# Глава 1. Симптомы во всем своем великолепии...

Итак, что такого важного в этой главе? Сейчас я вас познакомлю с моим разнообразием симптомов таких расстройств, как дереализация и деперсонализация. Еще раз предупреждаю: я не врач, и медицинского образования у меня нет. Я лишь описываю свою личную историю болезни. Здесь лишь мои личные умозаключения, которые не имеют никакого научного и официального подкрепления, но помогают мне справляться с ущербом, наносимым расстройствами дп и др.

Итак, перейдем непосредственно к сути. У меня было множество симптомов др и дп, если не все. Хотя да, не все. У меня не было синдрома «Алисы в стране чудес», когда меняется восприятие пропорций своего тела. Каким-то странным течением эти симптомы сменяли собой друг друга, самое тяжелое влияя на меня в острой фазе болезни.

Я опишу симптомы и свое отношение к ним, выработавшееся со временем. Но опять же, скажу следующее: я подсказываю лишь психологические установки, которые могут повлиять на состояние. Но на деле, за помощью необходимо обращаться к специалистам, которые могут корректировать состояние с использованием медикаментозной и психотерапевтической методик. Мои советы могут лишь дополнять эту

терапию, хотя, возможно, они внесут большой вклад в восстановление.

Перечисленные мною симптомы не могут служить для самостоятельной постановки диагноза.

Я хочу сказать лишь то, что я сделала для себя лично такой вывод: что следующие симптомы, конечно, не нормальны для здорового человека, НО стандартны для расстройств дереализации и деперсонализации.

Итак, что у меня было:

1). Чувство нереальности происходящего. Ощущение «как во сне». Все казалось ненастоящим, да что там, я и сама себе казалась искусственной. Вокруг словно ходили не люди, а роботы, механизмы, не наделенные душой и собственным характером. Как видите, это типичный для данного расстройства симптом. Ужасно дискомфортный. Но он, как мне кажется, больше проявляется именно в начале заболевания. Потом, со временем, ты то ли свыкаешься с этим, то ли фокусируешь свое внимание на более дискомфортном и пугающем симптоме, но этот симптом как-то рассасывается.

2). Искусственный желтый цвет. Да-да-да! Именно он! Знаете, это как говорят: смотреть на мир через розовые очки. Только это другое, это плохой свет. Ты словно находишься на съемочной площадке. И независимо от времени суток, тебя преследует только этот пустынный желтый свет. Жутьенко? Не то слово! А когда еще и люди – «постановочные» декорации – это вообще предел «совершенства». Как будто



ты действительно попал в ад.

Знаешь, для облегчения можешь представлять, что ты ходишь в желтых очках.

3). «Потеря памяти», а точнее – ИЛЛЮЗИЯ потери памяти. Как я уже рассказывала в первой главе. Кажется, что ты потерял память, или то, о чем ты помнишь – совершенно не относится к тебе. Как будто это вообще не твои воспоминания. «Приятный» бонус к симптоматике.

А еще кажется, что ты забыл, что такое добро и зло, что есть такие нормы морали... Или помнишь их, но потерял ощущение их значимости.

На самом деле – проверено – ты помнишь все до мелочей! Спроси у тебя номер школы или теорему Пифагора, свою фамилию – ты все правильно назовешь. Вернее, за тебя назовет твое подсознание, которое бережно хранит всю накопленную годами необходимую информацию.

4). У меня было такое странное ощущение, как бы вам описать... что все – конечно. Что в следующий миг ничего не будет, ни мира, ни тебя. Да, «все конечно» – именно так я говорила своему доктору. Помню, когда сидела у него в кабинете, сказала ему, что весь мир ограничивается тем пространством, которое попадает в поле моего зрения. У него было зашторено окошко, из-за занавески ничего не было видно. И весь мир находился в пределах кабинета. Что только не творила со мной моя психика...

5). Ощущение «мёртвости». Тоже неприятный симптом.

Окружающий мир кажется каким-то мертвым, и ты тоже ощущаешь себя неживым. Все какое-то... как будто застывшее в пространстве и времени.

Это похоже на психическую смерть, когда приостановлены или заторможены все психические процессы. Но вы каким-то чудным образом еще существуете, хотя ваша сознательная деятельность сократилась до какой-то простейшей клеточки. Причем, все телесные действия безукоризненно подчиняются мозгу, то есть той же психике, но какой-то ее конкретной части, отвечающей за механизмы. А вот того самого, что можно назвать душой – как будто уже нет.

Все хорошо. Душа по-прежнему в теле. В ограниченном, спящем режиме.

Представьте, что вы находитесь на границе двух миров: вашей родной реальности, в которую вы пока еще не можете уверенно запрыгнуть, но уже стоите в ней одной ногой, и второго мира – мира покоя вашей психики. Да-да-да, это таинственное и сокровенное место, где уединилась ваша психика, где она пребывает в глубоком сне.

Что у нас остается? Что у нас находится в рабочем состоянии? Благодаря чему мы существуем?

Благодаря нашему подсознанию. Да, оно отличается от нашего сознания. У них немножко разные функции. Подсознание всегда работает «в тени» своего собрата и срабатывает на автомате, как предохранитель. Оно собирает всю нужную информацию, которая расфасовывается в головном «архи-

ве», хранилище, где находится все самое важное. И вот в такой сложный для организма период, когда пробитая стрессом психика переходит в энергосберегательный режим, наше подсознание, которое на своем месте, никуда не уходило, встает за штурвал, используя все накопленные знания и автоматизмы и действуя, полагаясь на укоренившиеся воспоминания и установки.

б). Ощущение, что ты не находишься в своем теле. Знаете, казалось, что ты смотришь на мир не со стороны своих глаз, а с какого-то другого ракурса. Что ты стоишь рядом со своим телом. То есть тебя нет одновременно и в твоём теле, и (по законам природы) рядом с ним. Было «забавно», когда я в прямом смысле слова душой догоняла свое тело. Честно: для меня в этом есть даже какой-то мистический эффект. Меня не поймут простые люди, но вы же меня понимаете? Согласны? Ведь это, поистине, как минимум странно: такое разделение души и тела. Иногда смотришь на свое тельце, отделенное от тебя, и умиляешься. Ведь ты должна о нем заботиться. Да, в этот момент оно становится для тебя не твоим личным телом, а словно самостоятельно существующим объектом, который нуждается в твоём контроле.

Типичный страх при дп и др, что «а вдруг мое тело меня не послушается и не сделает того, что прикажет мозг? А вдруг оно сделает то, что мозг не приказывал? А вдруг...». И вот этих «а вдруг...» неисчислимое множество.

Вы понимаете, что это глупости. Что ваше тело – это вы?

Это ваши физические границы, ваш механизм, которым вы управляете. Который послушно ждет вашего приказа: поднять ли руку, или опустить ли ногу, или повернуть ли голову.

Другое дело, что в вашей голове огромный страх, который слепит вас и затмевает собой все остальные психические процессы.

Вы понимаете, что ваш главный враг – это не ваш мозг не ваше тело, а страх?

7). Ощущение потери контроля, страх за срыв и совершение чего-то нехорошего, страх за представления из себя угрозы для себя и окружающих – ключевое слово СТРАХ. Этот страх манипулирует вами, полностью забивает вашу голову, создает иллюзию потери контроля и прихода какого-то неконтролируемого безумия.

Знаете, перед чем у вас должен быть страх? Перед страхом. Seriously. Вы должны перестать необоснованно бояться. Вы должны различать опасность от навязчивой иллюзии опасности. Страх постоянно обрабатывает вас, настраивая на плохое. Вы должны постоянно делать для себя щелчок – выводить себя из этого гипноза, всеми силами возвращать в реальность.

8). Ощущение «пустоты» в голове. Да, это когда кажется, что нет мыслей, нет ассоциаций. Невозможность представления каких-то образов. А нет мыслей – нет и тебя самого.

Что тут можно посоветовать... Например, игры. Если вы едете в автобусе на работу или лежите в кровати – игры в

помощь. Они отвлекут от пустоты. Это должно быть что-то интересное, максимально завлекающее ваше внимание.

Рукоделие – тоже хорошее занятие. Когда работают руки. Вернее, кажется, что работают только руки, но на самом деле к деятельности подключен мозг, который следит за качеством выполнения вами работы. Тут можно поймать сразу двух зайцев: занять себя, избавиться от ненужных и негативных мыслей и натренировать концентрацию внимания.

Но после того, как вы сможете снова образно мыслить – вы спасены! Выполняя какую-то механическую работу, вы можете пребывать в теплых воспоминаниях, или строить цели, продумывая план их достижения до мелочей, или расплываться в мечтах – что угодно, главное, чтобы оно было позитивным. Так вы будете заполнять свое «отсутствие» в настоящий момент, компенсировать невозможность почувствовать себя в «здесь и сейчас».

9). Невозможность сфокусировать взгляд. Смотри пункт 8.

В своих предыдущих изданиях я описывала методики по работе с этим симптомом.

Повторюсь еще раз. Не акцентируйте на этом внимания! Ну не можете вы сконцентрироваться – ну и не надо. Поверьте, когда вам действительно будет нужен фокус – вы успешно увидите то, что вас интересует. А проверка фокуса именно на предмет наличия дереала и на уровень его прогрессирования – абсолютно неблагоприятное дело. Вам совершенно это

не нужно. Расслабьтесь и перестаньте проверять.

На прошлой неделе я была в канцелярском магазине. Мне приглянулась одна тетрадь для работы. Так вот, когда я ее открыла, а она по этикетке была в клеточку, я не увидела ни одной клеточки. Это было и смешно, и страшно. Ни одной клеточки! При том, что вся страница была в клетку, и ты это ясно осознавал. Конечно же, я моментально захлопнула эту злосчастную тетрадку и постаралась переключиться на другой товар.

10). Вот это да! Десятый пункт! И это еще не все симптомы, которые я испытывала, а лишь те, которые мне особо запомнились и изрядно наследили в моей памяти.

Такой интересный симптом... Сейчас поймете, почему.

Понимаете, я одновременно испытываю ощущение своего отсутствия и в то же время чьего-то постороннего присутствия. Такая аномалия. Но, как я уже писала в своем предыдущем издании, я воспринимаю этот феномен как замену своего сознания подсознанием. А оно тоже как бы мое родное, не чужое. Оно и есть я. Просто не то я, которое обычно всегда на переднем плане. А то я, которое срабатывает как предохранитель.

Да, сперва мы не узнаем его и принимаем за чужеродный, представляющий угрозу субъект. Но оно служит нам верой и правдой. Мы должны довериться ему. Довериться этому автомату, который мы сами же растили несколько лет, закладывая в него все самое главное и основное. Теперь он выхо-

дит наружу, чтобы помочь нам.

Но мы также должны помочь ему. Подсознание отличается от сознания. Оно помогает нам с автоматическим выполнением обычных задач. Но есть моменты, где надо включать голову. Но включать не все подряд, а благоразумие.

Другими словами, когда у штурвала находится подсознание, наше существование находится в надежных, но не уверенных руках.

От вас ему требуется твердая поддержка и помощь: вы должны отбросить все сомнения и напрочь избавиться от тревоги и страха. Это бесцеремонные паразиты, которые пытаются отнять пульт управления и навести хаос в вашей голове.

11). Исчезновение чувств и эмоций. Да, ты становишься бездушным камнем. Это не то, чтобы неприятно. Опять же, ты должен понять, что в твоём подсознании есть все эти чувства, и ты помнишь, что и как ты должен испытывать. Просто пойми, что сейчас твой мозг счел нужным отключить в тебе лишние переживания. Вот такой эконом-режим, сервис а-ля «все выключено». Одновременно, это будет тренировать тебя регулировать свои эмоции и черты характера, дабы превратить тебя, человека, возможно, ранимого, чрезмерно тревожного, мнительного, чувствительного, эмоционального, в человека, рационально мыслящего.

12). Не вижу себя в зеркале. Прямо как вампир. Непривычно, конечно. Вспоминаю сценку из мультфильма, где де-

вушка-вампи́р пыталась нанести себе макияж перед зеркалом вслепую.

Перестала пялиться лишний раз в зеркала. Самолюбование – это нарциссизм.

13). Навязчивые мысли. Заметьте: негативные! Они пытаются захватить нашу голову и вызывают тревогу.

Думайте о том, что это, во-первых, только мысль. Это не одержимость. Потому что у вас такого раньше не было, это все проделки болезни. Представьте мысленно веер, который буквально выдувает из вашей головы эти грязные строчки.

Подумайте о себе прежней. Как бы вы прежний/я отреагировали бы на такие мысли. Да у вас их вообще не возникло бы!

А сейчас ваш увеличенный вдесятикратно страх воплощается вот в такие пугающие навязчивости. Игнорируйте это, заполняйте свою голову чем угодно, кроме этого. Просто относитесь к этому, как к нелепому шлаку.

14). Ощущение, как будто вы смотрите фильм о себе. То же, как оказалось, довольно распространенный симптом.

Как будто вы ну совершенно не вы. И будто вы являетесь не участником жизни, а зрителем.

Тут тоже простой выход. Вернее, привычка, к которой нужно себя приучить.

Нужно представлять в этот момент, что вы и сценарист, и главный актер одновременно. При этом непременно вы должны играть исключительно по **ПОЛОЖИТЕЛЬНОМУ**



сценарию!

## Глава 2. Самопомощь

Как я уже говорила, нельзя ограничиваться самопомощью. В идеале, она должна подкреплять лечение, проводимое специалистами.

Но от вашего отношения к болезни тоже очень многое зависит.

Это будет очень сложно. Но позже вы возгордитесь собой, своей упорностью и своим внутренним стержнем.

Понятно, когда заболевание только приходит, оно наносит колоссальный моральный ущерб. От этого зависит его развитие, либо оно будет разгораться, либо останется в одной поре.

Для новичка, то есть для того, кого только-только посетили неприятные симптомы, степень угнетения может равняться со степенью, свойственной для человека, страдающего расстройствами дп и др длительное время. Я помню себя в начале болезни и спустя несколько месяцев. Конечно, в первый период это был безумный страх и неконтролируемое самобичевание. Это было ощущение пугающей неопределенности и удрученности. Это было ужасно. Но почему? Сила симптомов была сильнее, чем сейчас? Я бы так не сказала. Ну немного. Но в чем же тогда было дело? В ДЕПРЕССИИ. В скрытой депрессии. Вы понимаете, в тот момент я была поглощена проблемой, и она пожирала меня, закусывая мо-

ими страхами.

Сейчас, спустя много-много месяцев, конечно, не без помощи препаратов, назначенных мне моим психотерапевтом, я сформировала особые отношения с болезнью.

Я устранила ожидание высвобождения. Это лишнее. Когда оно придет – тогда оно придет. Ждать его специально – лишь дополнительная трата нервных клеток. Потому что нельзя каждый день просыпаться с чувством разочарования в том, что это состояние не покинуло тебя.

Эту болезнь действительно нужно принять, допустить ее присутствие и параллельное сосуществование. НО! Вы должны настроить себя на то, что это не болезнь, а такой особый режим существования. Временный! При котором ваше сознание находится в состоянии покоя, восстанавливая свои энергоресурсы. А ваше подсознание выходит наружу, на управление, к штурвалу. И то, и другое – две стороны одной медали – вас.

И конечно же, лучшей самопомощью будет обращение к специалисту. Он поможет вам проложить фундамент к восстановлению, подавить аномальную тревогу, справиться с депрессией, восстановить аппетит и здоровый сон, который так необходим для нашей психики.

Вы должны понять, остальные не виноваты в том, что ты чувствуешь. Ты должен поставить себе цель, что ты не только сам выкарабкаешься, но еще и поможешь другим с такой же проблемой. Только представь: у некоторых людей под мас-

кой сильного и уверенного человека может скрываться такая же проблема, как и у тебя. А он боится осуждения, не знает, кому пожаловаться, кто его поймет в этом мире, где может быть такой же человек, как он... А такой человек может быть очень близко, просто ты его никак не вычислишь из-за внешней маски.

Необходимо перепрограммировать свой мозг.

Нужно представить, что ты ни с чем не борешься. Представь, что ты с этим родился, и что все рождаются с таким, и что это является нормальной особенностью человеческого организма; что нет никакого дефекта; что все вокруг – испытывают то же самое. Что это настолько нормально и обыденно, что не стоит такого внимания.

Понимаете, необходимо избавиться себя от всех нежелательных негативных ощущений и мыслей. От страха, от обиды, от ненависти, от гнева, от тоски. Вы должны занять свой мозг деятельностью. Так, чтобы дп и др уходили на второй план. Да, они там будут. Но это нормально – они будут там до тех пор, пока психика не восстановится и не вернется с отдыха.

Ваш мозг должен быть постоянно занят «мыслительной жвачкой», состоящей из ваших интересов, целей, впечатлений, планов, воспоминаний.

Вы должны строить только позитивный сценарий и следовать ему. Максимально фокусируйтесь на жизни. Фокусируйтесь на том, на чем фокусировались, будучи здоровым.

Развивайте ваше мышление. Подумайте, сколько бы пользы вы могли бы принести.

Подумайте о тех, кому, может быть, хуже, чем вам.

Помогайте бездомным животным. Вы будете отвлекаться. И я абсолютно уверена: вы не останетесь к ним равнодушным и холодным. Они смогут пробудить в вас хорошие, теплые чувства. Подумайте, как они беззащитны и беспомощны в нашем современном мире, в городском пространстве. Вы когда-нибудь обращали на них внимания? А ведь у них тоже есть душа.

Наполняйте вашу жизнь добром, и вы почувствуете свою значимость в ней, а если даже не почувствуете, – вы ее увидите по отношению к вам вас окружающих.

Сделайте из расстройства не вашего захватчика, а вашего помощника.

Представьте, что вам как будто выпала возможность заново учиться жить, с нуля формируя ваши установки.

Я не многим сознаюсь в своей проблеме. Ни в коем случае не из-за страха или чувства стыда. Нет. Запомните, не нужно стесняться своей болезни. Вы не виноваты в том, что у вас какой-то недуг. А стеснение или страх о том, что о его существовании кто-то узнает, усугубит состояние. Вы не должны наносить себе больше дискомфортных ощущений. Расслабьтесь. Напротив: человек должен знать, что у вас есть слабость, и учитывать ее наличие при общении с вами, дабы не причинить вам боль.

# Послесловие

Дорогие друзья!

Я советую вам как можно больше увлекать себя какой-нибудь деятельностью, лучше всего созидательной. Вы можете что-нибудь сочинять, изобретать.

Наберитесь терпения. Представьте, что вы пребываете в состоянии покоя.

Помогайте, нуждающимся в такой же помощи. Но только если вы чувствуете уверенность в ногах. Я сама встала только на колени, но стараюсь помогать другим.

Вносите свет, позитив и радость в этот мир. Это ваш мир, ваш родной мир, в котором вы родились. Он не изменился. И вы не изменились. Изменилось ваше восприятие. Но и это поправимо. Просто научитесь заново жить, отталкивайте неприятные мысли, выбирайте добро.

С наилучшими пожеланиями!

Ваша Коралина Белл