

Житейские рассказы. Книга 2

Панические атаки

История, в которой ты уверен,
что умираешь – и остаёшься жить.

Александр Скиановский



Александр Скидановский

Панические атаки

<https://litres.ru/73830749>

SelfPub; 2026

Аннотация

Серия: Житейские рассказы.

Короткие истории о самых обычных людях и самых неочевидных вещах, которые с ними происходят.

Без прикрас, но с иронией.

О жизни, которая иногда оказывается страннее любых выдумок.

Это рассказ о страхе, который невозможно объяснить логикой.

О теле, которое не подводит — и голове, которая внезапно перестает быть союзником.

И о том, как человек учится жить рядом со своей собственной тревогой.

Александр Скидановский

Панические атаки

Часть I

Название подходящее и не очень. Я бы назвал поэтичней, в стиле Стивена Кинга, какого-нибудь ужаса, типа: «Вот она, твоя смерть на пороге», «Кошмар в голове» или просто «Трусливый я».

Ну так я расскажу про себя, свою историю. Кому не интересно - не читайте.

У меня эта, так называемая паническая атака, которой я тогда не знал, что это она самая, приключилась ни с того ни с сего днем, летом, когда окошко открыто, там колышется зелень листочков, детки во дворе шумят вперемешку с птицами и собаками, я в отпуске. А что делает одинокий, немолодой, конечно же, но еще мужчина, без вредных привычек, не отягощенный семьей и с потраченными отпускными? Он безмятежно шастает один у себя по квартире, думая, что жизнь прекрасна в начале отпуска, а в конце - не очень, что спать надоело, а есть неохота, но все равно идет на кухню к холодильнику.

И вдруг остановился. Что-то кольнуло. Кольнуть, когда тебе сорок плюс, - это нормально, ненормально, кстати, когда вдруг нигде не колет: хоть в глазу, хоть в коленке, хоть еще где. Можно подумать, что потеря чувствительности или

еще что-то такое. Но тут кольнуло как-то не так. И появился страх. Незнакомый. Нет, как пугаться чего-то, ты прекрасно знаешь, но этот страх какой-то новый и неприятный, чужой, я бы сказал.

Полез он откуда-то с поясницы. Там потом выяснилось, что есть такие штуки - надпочечники, чуть не сказал, чтоб им пусто было, и вот они-то, эти надпочечники, которых ни на фото не разглядишь, вырабатывают всякие гормоны, адреналины, кортизолы и прочее, которые в кровь и прочее, - это вам все врач очередной потом объясняет на приеме у него, а вы внимательнейшим образом слушаете его, ну слово в слово то, что вчера вычитали сами в интернете, и сами уже легко врача подправлять можете.

Так вот, кольнуло. И в голове появляется страх и паника. Наверно, такая же, как у животных перед землетрясением или у человека с любовницей в квартире, зная, что в лифте неожиданно поломается жена. Ты не знаешь, что делать, что-то надо, а что - не знаешь, и реально вопрос задать себе, любой спокойный вопрос, - ну совсем не в состоянии. В голове одно: я помираю. И даже философски, что, мол, все померет, не поможет. Когда человек первый раз с ни того с сего ощущает это неприятное событие, то он со 109-процентной точностью уверен, что вот и все, время пришло, и даже, как говорят и пишут, действительно эти последние моменты твоей жизни пошли чуть по-другому: медленней и какими-то волнами.

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.