

Стас Самойлов



18+

# Стас Самойлов

## Внутри

*<https://litres.ru/73969554>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Представьте, что вы — доктор в психиатрической больнице. Вы идёте по длинному коридору, вдоль стен которого — двадцать выцветших жёлтых дверей. За каждой — сознание пациента. Его мысли. Его голос. Его внутренний ад.

Двадцать дверей. Двадцать людей, запертых в комнатах собственного сознания. Они расскажут вам, каково это — просыпаться и чувствовать, что тело налито свинцом. Что воздух гудит катастрофой. Смотреть и не узнавать своего лица в зеркале. Чувствовать как сердце останавливается каждую ночь, а любовь за секунду превращается в ненависть.

Загляните внутрь сознания своих пациентов. И я надеюсь, что вам повезёт и в чужих мыслях вы не узнаете своих собственных.

Приятного прочтения!

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предупреждение                    | 4  |
| Введение                          | 8  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

# Стас Самойлов

## Внутри

### Предупреждение

Предупреждение для читателя

Эта книга — художественное произведение. Она не является клиническим руководством, учебником по психиатрии или попыткой поставить диагноз. Все голоса, звучащие здесь, вымышлены. Все двадцать монологов — результат авторского воображения, а не документальная фиксация реальных пациентов. Любое совпадение с реальными людьми случайно.

Однако.

В этих текстах описаны состояния, которые существуют. Депрессия. Тревога. Панические атаки. Обсессивно-компульсивное расстройство. Паранойя. Диссоциация. Деперсонализация. Кататония. Биполярное расстройство. Расстройства личности. Шизотипия. Соматоформные симптомы. Анорексия. Посттравматический стресс. Синдром Котара.

Это не метафоры. Это реальные переживания, через которые проходят люди. Автор не романтизирует их. Не делает их красивыми. Не утверждает, что страдание возвышает.

Цель этой книги — не развлечь, а дать голос тому, что обычно звучит внутри, неслышимое для других.

Пожалуйста, читайте осторожно.

Если вы находитесь в уязвимом состоянии — если вы прямо сейчас проживаете депрессивный эпизод, тревожное расстройство, панические атаки, обострение ПТСР или другое ментальное расстройство, — эта книга может стать для вас триггером. Она погружает глубоко. Она говорит на языке боли. Она не щадит.

Если вы сомневаетесь в своей устойчивости — отложите чтение. Или читайте медленно. По одной главе. С перерывами. С возможностью выдохнуть.

Если в процессе чтения вы почувствовали, что вам нужна помощь — обратитесь за ней. Это не стыдно. Это нормально.

Куда обратиться за помощью?

Горячая линия психологической помощи и экстренная поддержка

Россия:

· Горячая линия психологической помощи:  
8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно, анонимно)

· Экстренная психологическая помощь МЧС: +7 (495) 989-50-50

· Психиатрическая служба неотложной помощи: 112 или 03 (скорая помощь)

Беларусь:

· Республиканский центр психического здоровья: +375

(17) 300-30-30

· Экстренная психологическая помощь для взрослых:  
+375 (17) 352-44-44

· Горячая линия для детей и подростков: +375 (17)  
263-03-03

Казахстан:

· Республиканский центр психического здоровья: +7  
(7172) 54-11-21

· Горячая линия психологической поддержки:  
8-800-080-81-82 (бесплатно)

· Служба экстренной помощи: 112 или 103 (скорая медицинская помощь)

Другие страны:

· Найдите местную горячую линию психологической поддержки

· Обратитесь к своему лечащему врачу

· В экстренной ситуации звоните в службу спасения

И последнее.

Эта книга — о людях. Не о диагнозах. О том, что за каждой табличкой на двери — не набор симптомов, а живой голос. Живое сознание. Живая душа, которая пытается справиться с тем, что ей выпало.

Если вы держите эту книгу в руках, возможно, вы ищете ответы. Возможно, вы ищете себя. Возможно, вы просто хотите понять. Что ж — добро пожаловать внутрь.

Но помните: вы всегда можете закрыть книгу. Вы всегда

можете сделать паузу. Вы всегда можете попросить о помощи.

Берегите себя.

# Введение

Представьте.

Перед вами тянется бесконечный, тускло освещённый коридор. Краска на его стенах облупилась: когда-то белая, она теперь приобрела цвет застарелой пыли. Под ногами — линолеум, протёртый тысячами шагов до серой основы. Лампы дневного света гудят на одной высокой ноте, чуть дребезжащей, как комариный писк, который перестаёшь замечать через несколько минут, но который продолжает точить где-то на границе сознания.

Звук ваших шагов отдаётся эхом от стен и вы уже по какой-то странной традиции начинаете их считать.

Раз... Два... Три...

Это успокаивает.

Четыре... Пять... Шесть...

Помогает собраться с мыслями.

Семь... Восемь... Девять...

По обе стороны — двери. Сегодня их ровно двадцать. Десять слева, десять справа. Когда-то их выкрасили в жёлтый — жизнерадостный, солнечный, почти детский цвет, — но время и сырость сделали своё дело. Жёлтый выцвел до оттенка старческой кожи, до цвета пожелтевшей газеты.

Двери — молчаливые свидетели.

Возле каждой — табличка. Простая металлическая рам-

ка под стеклом, прикрученная к стене четырьмя шурупами. Внутри — лист бумаги. На листе — диагноз, который вы читаете перед тем, как войти.

За каждой дверью вас ждёт не просто комната с пациентом. За каждой дверью — больное сознание. И вы, доктор, — один из немногих, кому дано туда войти.

Ваш халат накрахмален. В кармане — блокнот, ручка, фонендоскоп. Но фонендоскоп вам здесь не понадобится. Вам не придется слушать сердце. Вы будете слушать мысли. Пройдя за порог двери, вы попадаете в само сознание пациента и у каждого пациента свой голос.

Свой ритм.

Свой ад.

Где-то в конце коридора — окно. Но свет из него такой же тусклый, как от ламп. То ли день пасмурный, то ли стёкла немыты, то ли само время здесь загустело и не пропускает солнца.

Первая дверь слева.

Вы подходите, читаете табличку. История болезни укладывается в несколько строк — диагноз, дата поступления, краткое описание. Вы глазами пробегаете по строкам: за словами «аффективное расстройство» стоит человек, который научился радоваться. За «тревожное расстройство» — тот, кто научился быть спокойным. За «психотический эпизод» — тот, кто потерял границу между явью и вымыслом. И так далее.

Двадцать дверей.

Двадцать диагнозов.

Двадцать вселенных боли.

Вы берётесь за холодную, дверную ручку — металл не нагревается, сколько ни держи — поворачиваете, замок щёлкает, дверь открывается — и вы входите.

Входите.

Но не в палату. Не в помещение с койкой, тумбочкой и зарешеченным окном. Вы входите в голову. В самую сердцевину. В мыслительный поток, который течёт перед вами, как река, — и вы можете стоять на берегу и наблюдать. Или зайти в воду. Или взять пробу. Всё, что думает пациент, — теперь ваше. Каждая метафора, каждый страх, каждый крик. Вы становитесь единственным свидетелем внутреннего мира, который обычно скрыт от посторонних.

В этом и состоит ваша работа, доктор. Не просто осмотреть. Не просто зафиксировать. А понять. Услышать. Разглядеть за симптомами человека. За свинцовой тяжестью — живую душу. За жужжанием тревоги — уставшее сердце. За фейерверком мании — страх падения. За осколками личности — целое, которое ещё можно собрать.

Вы закрываете за собой первую дверь. Достаете блокнот. И начинаете слушать.

Слушать и записывать.

Каждое слово.

Каждую мысль.

Впереди — двадцать пациентов, двадцать миров, двадцать исповедей, которые вы должны выслушать до конца коридора. До самой последней двери. До того момента, когда вы поймёте, что все эти голоса — части одного. Что боль многолика, но суть её одна. Что за каждой дверью — вы сами, доктор. Вы сами, только в другом изломе.

Но это понимание придёт позже. А сейчас — первая дверь открыта. Первый пациент начинает говорить.

Вы слушаете.

Вы записываете.

Вы делаете свою работу.

Добро пожаловать в коридор.

Добро пожаловать в головы.

Добро пожаловать.

Внутри вам может не понравиться. А может, за очередной дверью, вы окажетесь внутри своей собственной головы.

Входите.

# 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.