

Анастасия Чистникова



История
моей
зависимости

Анастасия Чистникова

История моей зависимости

«Автор»

2026

Чистникова А. А.

История моей зависимости / А. А. Чистникова — «Автор», 2026

Моя краткая автобиография. 22 года зависимости. От пачки сигарет до употребления современных PAV. Созависимость. Моя мини история как я самостоятельно прекратила употреблять рав и вышла в здоровый образ жизни без алкоголя, сигарет, вейпинга, и антидепрессантов.

© Чистникова А. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

История моей зависимости

Глава 1

Моя история Зависимости

Часть 1 Навязчивые мысли

Лет с 15 в моей голове присутствовали навязчивые мысли: что обо мне подумают, что скажут, как посмотрят, и так далее. Я думаю, эти мысли начались раньше, но я решила обозначить более осознанный возраст. Каждый твой шаг будто под контролем. Я не могла сделать то, что хочу, и даже помыслить. Внутренний страх быть отвергнутой даже из-за своих мыслей пугал меня. Было ощущение, будто я плохая, недостойная и мне необходимо заслуживать любовь и хорошее отношение к себе. Страх быть отвергнутой полностью подчинил мои чувства и мысли. Я будто находилась взаперти собственных страхов. Каждая мысль — это контроль. Каждое действие — сопротивление, и это был замкнутый круг. Замкнутый круг страха быть

отвергнутой. Созависимое поведение, которое полностью разрушает личность.

Ты отдаёшь последние деньги нуждающимся, хотя у самой не закрыты базовые потребности, считая это благим делом и что тебя свыше за это похвалят. Это оценят, и тебя примут. Ты ищешь признания. Чувство одобрения преобладает каждый раз. Даже мысль о том, чтобы сделать что-то для себя, вызывает сопротивление. И ты снова ищешь одобрение. Тратить деньги на себя вызывает тревогу. Помочь незнакомому человеку — чувство стыда и вины. Микроимпульсы, кричащие тебе:

Ты начинаешь раздаривать вещи, считая это благим делом, но внутри тебя пустота.

«Помоги! Спаси!» Это созависимость.

Зарождение

Я выросла в дисфункциональной семье алкоголиков. Не пила только моя мама и отец, который жил отдельно. Бабушки, дедушки и оба моих дяди имеют алкогольную и наркотическую зависимости. Одного из них уже нет в живых. Мы жили в неблагополучном районе, и уже с самого раннего детства я видела шприцы с кровью на нашем этаже, нетрезвых личностей — это была моя реальность. Я родилась и выросла в ней. Неудивительно, что около 15 лет я начала воровать сигареты и

учиться курить.

Я помню, как реагировала на сверстников в школе, которые пили и курили. Я считала себя белой вороной и какой-то странной, если не делала так же. Ведь мои родственники тоже курят и пьют. Это был этап моего взросления, когда всё, что меня окружало, формировало мою психику. Я не хотела находиться среди тех людей в школе, а в последующем и в колледже. Они были мне противны, но учёба связывала нас. Я прогуливала, не хотела учиться, так как всегда чувствовала себя белой вороной. Меня сильно буллили, и я никогда не оставалась без внимания. Я всегда имела свою точку зрения, не похожую на чью-то. Из-за этого меня постоянно

пытались унижить.

Я помню, как ко мне подходил учитель в колледже познакомиться. Мне было лет 16.

Я чувствовала себя ужасно, так как не понимала, что со мной не так. По итогу оказывалось, что кто-то кого-то подговаривал, и я снова не оставалась без внимания. Тогда я осознала, что всё равно буду иметь свою точку зрения несмотря на буллинг. Теперь я понимаю, что

травля была как раз из-за того, что я имела свою точку зрения и не боялась её. Это было очень тяжело. Я до сих пор не хочу вспоминать те времена.

Дома постоянно находились алкоголь и нетрезвая бабушка. Годы кодировки были для меня счастьем, но перед очередным, последним годом окончания кодировки, я снова пребывала в ожидании ужаса. Психологически это очень сложно. Ты будто видишь двух разных людей, и твоя психика просто ломается. Я помню, как с раннего детства задавалась вопросом: где человек настоящий — под алкоголем или трезвый? Такие вопросы ломали мою психику. Я не осознавала тогда, что это болезнь. Я думала, дело во мне. Постоянный негатив и агрессия — это всё, что накапливалось во мне изо дня в день. Сейчас я имею последствия в виде навязчивых мыслей. Навязчивых негативных мыслей. Я осознаю, что это болезнь, и они автоматические. Антидепрессанты купируют навязчивые мысли. Но я осознанно приняла решение, что хочу прекратить их приём, пока мой организм в состоянии

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.