

12+

Протоколы действий
в условиях неопределенности

Разреши себе ВЫЖИТЬ



НАЗАР СЕЙДАЛИН

кандидат медицинских наук,
врач-онколог, психотерапевт

Назар Сейдалин
Разреши себе выжить.
Протоколы действий
в условиях неопределенности

<https://litres.ru/74225682>

ISBN 9785007036160

Аннотация

Эта книга — не о мотивации и не о «выходе из кризиса победителем». Она о том, как не потерять себя, когда привычная реальность рушится: после диагноза, утраты, развода, войны или любого другого резкого события.

Автор — врач-онколог, психотерапевт с двадцатипятилетним стажем — говорит о кризисе без утешений и обещаний. В первой части — о том, что ломается в человеке. Во второй — рабочие протоколы, которые помогут сделать следующий шаг, когда путь не очевиден

Содержание

Краткая аннотация	5
Предисловие	6
Введение	8
Благодарности	16
Часть 1. Концепция	19
Глава 1. Когда ломается жизнь	19
Глава 2. Жизнь без деталей	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Разреши себе выжить Протоколы действий в условиях неопределенности

Назар Сейдалин

Корректор Полина Бондарева

© Назар Сейдалин, 2026

ISBN 978-5-0070-3616-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Краткая аннотация

Эта книга — не о мотивации и не о «выходе из кризиса победителем». Она о том, как не потерять себя, когда привычная реальность рушится после диагноза, утраты, развода, войны или любого другого резкого обрыва в жизни.

Автор, врач-онколог с более чем двадцатилетним клиническим опытом и психологическим образованием, говорит о кризисе без утешений, иллюзий и универсальных обещаний, точно описывая, что происходит с психикой и телом человека в условиях неопределённости.

Книга построена как последовательное объяснение и практическое руководство: сначала — о механизмах кризиса, его «внутренней физике», затем — практические протоколы действий, которые помогают удерживать ясность, снижать тревогу и делать следующий возможный шаг, даже когда весь путь не очевиден.

В этой книге нет «позитивного мышления» и готовых рецептов. Она для тех, кто готов смотреть на происходящее честно, ради выживания, внутренней устойчивости и уважения к собственной реальности.

Предисловие

Эта книга написана не «для всех». Я сознательно не делал её удобной, обнадёживающей или мотивирующей, потому что в настоящем кризисе человеку меньше всего нужна мотивация. Ему нужна ясность и ощущение, что с ним не происходит ничего ненормального.

Я врач-онколог. Больше 20 лет работаю с людьми, для которых слово «неопределённость» перестало быть абстрактным понятием. Я часто вижу, как диагноз одной фразой обрушивает жизнь человека, как рушатся планы, идентичность, представления о теле и о будущем. И как часто в этот момент люди остаются один на один не столько с болезнью, сколько с внутренним хаосом.

Со временем я понял: чтобы сопровождать человека в этих состояниях, медицинских знаний недостаточно, поэтому, получив психологическое образование, я много лет изучал, как психика и тело реагируют на резкий срыв привычной реальности.

Эта книга родилась не из желания кого-то чему-то научить. Она появилась на свет из необходимости назвать вещи своими именами. Ведь кризис — это не слабость, не ошибка и не «плохая работа над собой». Чаще всего это нормальная человеческая реакция на ненормальные обстоятельства.

Я не обещаю, что после прочтения этой книги вам станет легче. Иногда становится, иногда нет. Я не обещаю, что вы «вернётесь к прежней жизни», иногда прежней жизни действительно больше нет. Но я знаю точно, что даже в самых тяжёлых обстоятельствах можно сохранить ясность и, не разрушая себя изнутри, прожить происходящее достойно.

Если во время чтения вам станет слишком тяжело, отложите книгу. Если вы почувствуете, что вам нужна живая помощь, обратитесь за ней. Это не слабость, а ответственность по отношению к себе.

Эта книга — не руководство и не терапия. Это разговор, спокойный, честный и иногда жёсткий. И если он находит у вас отклик, этого достаточно, чтобы продолжить читать дальше.

Введение

Прежде чем начать читать эту книгу

Вы держите в руках не мотивационное пособие. Здесь не будет историй о том, как «всё наладилось за месяц». Здесь не будет обещаний, что «через 21 день вы станете сильнее». Здесь не будет «позитивного мышления» и аффirmаций. Здесь будет только правда, ибо, как ни странно, правда иногда успокаивает больше, чем утешения.

Эта книга о том, как сохранить рассудок, когда мир рушится, как продолжать дышать, когда воздух заканчивается, как делать следующий шаг, когда дороги больше нет.

Я врач. Онколог. Больше 20 лет я работаю с людьми, которые столкнулись с самым страшным вопросом: «А вдруг это конец?» Я находился рядом с сотнями людей в тот момент, когда их жизнь трещала по швам. Я видел, как они ломаются, и видел, как они находят способ устоять.

У меня есть ещё одна квалификация, которую я получил не из учебников, а из собственного опыта. Когда я сам столкнулся с психологическим кризисом, не как врач, а как человек, я понял, что медицинского образования недостаточно. И я начал изучать психологию и психотерапию, получив второе образование «психолог-психотерапевт», также пройдя обучение НЛП от практика до мастера и тренера. Всё это

я проделал не потому, что мне не хватало знаний, а потому, что мне не хватало инструментов для себя.

Поэтому эта книга родилась на пересечении двух путей: врача, который видит, как тело реагирует на стресс, и психолога, который понимает, как психика пытается выжить в условиях, на которые она не рассчитана.

Это не теория из учебников. Это то, что я узнал, глядя в глаза людям в самые тяжёлые моменты их жизни. И то, что я проверил на себе.

Кому будет полезна эта книга?

Она для тех, кто прямо сейчас находится в эпицентре шторма.

Если вы:

- получили диагноз, который перевернул вашу жизнь;
- потеряли близкого человека;
- пережили банкротство или крах карьеры;
- столкнулись с разводом или предательством;
- оказались в зоне войны или политического хаоса;
- просто проснулись однажды утром и поняли: «Я больше не знаю, как жить дальше»,
- эта книга для вас.

Если вы сейчас чувствуете, что мир потерял краски, будущее исчезло, логика не работает, близкие не понимают, силы почти на исходе, добро пожаловать, я рад, что вы здесь.

*Однажды утром я шёл по больничному коридору. Мимо меня прошла женщина, держа в руках конверт с результатами анализов. Она не плакала, не кричала. Она просто медленно шла, глядя в пол. Я видел это много раз. **Это и есть момент между «узнал» и «принял».** И это не секунды. Это дни, а иногда недели. Так выглядит начало.*

Кому НЕ подходит эта книга?

Давайте честно. Эта книга не для всех, и это нормально.

Она не подойдёт вам, если вы ищете быстрое решение. Здесь нет «волшебной таблетки». Кризис — это марафон, но в марафоне можно научиться бежать так, чтобы дойти до конца.

Она не подходит вам, если вы хотите мотивации и вдохновения. Я не буду говорить вам, что «всё будет хорошо», потому что я не знаю, будет ли. Но я знаю другое, можно научиться жить достойно даже тогда, когда «хорошо» не гарантировано.

Она не для вас, если вы ожидаете эзотерики или духовности. Здесь нет разговоров о «высших силах», «энергиях» или «кармических уроках». Только физиология, биохимия и... честность.

Будет ли вам достаточно этой книги, чтобы пройти весь путь?

Эта книга — хороший навигатор, но она не врач. Она помогает справляться с тяжёлым человеческим стрессом, но есть состояния, при которых книги недостаточно, и это нормально. Это просто физиология.

Обратитесь к психотерапевту или психиатру, если вы:

- не спите больше трёх суток подряд;
- испытываете навязчивые мысли о причинении вреда себе или другим;
- видите или слышите то, чего не видят и не слышат окружающие;
- не можете встать с кровати больше недели;
- употребляете алкоголь или вещества, чтобы заглушить боль;
- чувствуете полную отрешённость от реальности.

Послушайте! Обращение за помощью — это умный, профессиональный подход к заботе о себе. И я искренне надеюсь, что если вам нужна такая помощь, вы её получите.

Как читать эту книгу?

Эта книга состоит из двух частей, и они работают по-разному.

Часть 1. Концепция (Главы 1—7)

Здесь мы разбираем механику кризиса, что ломается первым, почему тело зажимается, куда исчезает смысл, что происходит с идентичностью.

Как читать: Медленно, с паузами, возможно, по одной главе в день.

Если после прочтения главы вам станет тяжело, это не значит, что вы делаете что-то не так, наоборот. Это значит, что текст попал в точку. Просто иногда правда давит, поэтому дайте себе время её переработать.

Если вам захочется закрыть книгу и отложить, пожалуйста, сделайте это. Отдохните, выпейте чаю, подышите. И вернитесь, когда будете готовы.

Интерлюдия

Короткая передышка между частями, мостик от «понимания» к «действию».

Часть 2. Практика (Главы 8—12)

Здесь вы найдёте конкретные инструменты: утренний протокол, как остановить навязчивые мысли, дыхательные техники, правила принятия решений в условиях тумана, как не разрушить отношения с близкими.

Как читать: Как инструкцию по сборке мебели, меха-

нически, пошагово. Не пытайтесь сначала «прочувствовать» упражнения, просто выполняйте их так же, как чистите зубы, как завязываете шнурки. Не ждите, когда вам «захочется» делать эти техники. Вам не захочется, у вас кризис, но делайте их всё равно, через «не хочу». Результат придёт позже.

Чего я вам НЕ обещаю?

Я хочу быть с вами максимально честным. Я *не обещаю*, что вам станет легко, возможно, не станет. Возможно, кризис продлится ещё долго, но вы научитесь в нём жить, не теряя себя.

Я *не обещаю*, что вы вернётесь к прежней жизни. Прежней жизни больше нет, но есть новая, другая, более сложная жизнь, и вы научитесь в ней ориентироваться. Я *не обещаю*, что всё будет хорошо, я не знаю, будет ли хорошо, никто не знает. Но я знаю точно, как прожить сегодняшний день достойно, даже если завтра туманно.

Я обещаю вам...

Я обещаю честность без прикрас. Я не буду врать вам, что «всё не так страшно». Это страшно, я это знаю и вижу, но мы можем вместе посмотреть этому страху в лицо.

Я обещаю понимание. Вы поймёте, что с вами происходит и почему, ведь когда понимаешь механизм, легче не пани-

ковать.

Я обещаю рабочие инструменты. Конкретные и проверенные протоколы. Да, они не решат проблему за вас, но дадут опору под ногами.

Я обещаю уважение к вашей боли. Я не буду говорить вам «соберись». Вам тяжело, и я это знаю, вижу. Я это уважаю, поэтому я просто буду идти рядом, пока вы не найдёте свой выход.

Прежде чем вы начнёте...

Если вы дочитали до этого места, вы уже сделали первый шаг. Вы не отвернулись, не закрыли книгу. Вы готовы посмотреть правде в глаза, а это требует мужества, и намного больше, чем кажется со стороны.

Помните! Эта книга — не волшебная палочка, это просто карта местности, компас. Это фонарик, который освещает два метра перед вами. Идти вам всё равно придётся самому. Я не могу пройти этот путь за вас, никто не может, но я могу быть рядом, могу подсказать, где камни, где обрыв, а где можно передохнуть.

Сотни людей уже прошли этот маршрут до вас. И они выжили. Не все из них стали «счастливее» или «сильнее», но они дошли. Дойдёте и вы, я в это верю!

Готовы? Тогда вперёд, переворачивайте страницу, и если мои слова созвучны вашему состоянию, этого достаточно,

чтобы идти дальше.

Назар Сейдалин

*Кандидат медицинских наук,
врач-онколог, психотерапевт,
НЛП-практик, мастер и тренер
Астана, 2026*

Благодарности

Эта книга не появилась бы без людей, которые стали её невидимыми соавторами. Она выросла не из идеи, а из практики, из живых историй, из боли и надежды, из тысяч разговоров, вопросов и пауз, в которых иногда больше смысла, чем в словах. Поэтому благодарности здесь — не формальность и не обязательные слова. Это признание тех, кто помог этой книге состояться.

Прежде всего я благодарю **пациентов**. Тех, кто приходил ко мне в момент, когда привычная жизнь уже перестала быть прежней. Тех, кто не выбирал испытание, но оказался в нём. Спасибо вам за доверие, за то, что вы впускали меня в самую уязвимую часть своей жизни, позволяли быть рядом не только как врачу, но и как человеку. Вы научили меня главному: мужество — это не отсутствие страха. Мужество — это способность продолжать жить и действовать, когда страх есть. Вы показали мне, что даже в самых тяжёлых обстоятельствах человек остаётся человеком, со своим достоинством, светом, упрямой волей к жизни. Многие страницы этой книги написаны вашей стойкостью и вашим правом быть живыми, настоящими, разными.

Я благодарю **родных и близких моих пациентов**. Тех, кто переживает болезнь не меньше, чем сам человек, но часто остаётся в тени. Ваше терпение, ваши бессонные ночи,

ваши попытки поддержать, не имея готовых слов, — это тоже часть пути. Эта книга во многом адресована и вам, тем, кто учится быть рядом и не ломаться от бессилия.

Отдельные слова благодарности — моим **коллегам**: врачам, медицинским сёстрам, координаторам, психологам, всем, кто работает в онкологии и знает истинную цену человеческой жизни не по рассказам, а по ежедневной работе. Спасибо вам за профессионализм, ответственность и внутреннюю дисциплину. За то, что вы держите медицинскую реальность в её строгих рамках, где важны протоколы, точность, доказательность, и одновременно умеете сохранять человечность там, где легко выгореть.

Я также благодарю коллег за дискуссии, совместные решения, честные разговоры и поддержку, ведь именно в профессиональном сообществе рождается результат, который невозможно достичь в одиночку.

Я выражаю глубокую признательность моим **учителям и наставникам**, тем, кто формировал во мне врача и специалиста. Спасибо за знания, которые вы передали, и за методологию мышления, умение задавать точные вопросы, видеть причинно-следственные связи, опираться на доказательства и не подменять реальность удобными объяснениями. Я благодарю всех, кто научил меня сочетать строгость науки и уважение к человеку. Кто помог понять, что лечится не только болезнь, лечится сама жизнь, которая продолжается даже в диагнозе.

Особая благодарность всем, кто поддержал развитие интегративного подхода в онкологии, когда лечение становится не только медицинским маршрутом, но и пространством, где человеку возвращают чувство опоры, смысла и способности быть собой. Отдельная часть этой благодарности относится к тем, кто принял и поддержал программу «ОСоЗнание», поверил в её необходимость и помог ей состояться.

И, наконец, я благодарю свою **семью и близких** за терпение, понимание и внутреннюю поддержку. Врачебная работа не заканчивается дверью кабинета, она остаётся внутри меня. Спасибо вам за то, что выдерживали мою занятость, эмоциональную нагрузку и молчаливую усталость. За то, что рядом был дом — место, где можно восстановиться и снова идти в работу.

Эта книга — попытка собрать опыт, который нельзя полностью измерить цифрами. Она написана из уважения к человеческой стойкости и к правде кризиса. И если она поможет кому-то пройти свой путь чуть более ОСоЗнанно, чуть менее одиноко, значит, всё было не зря.

Спасибо вам всем.

Часть 1. Концепция

Глава 1. Когда ломается жизнь

Большинство людей думают, что жизнь ломается в момент катастрофы. Когда звучит диагноз. Когда уходит близкий. Когда рушится бизнес. На самом деле это не так, событие — это только удар. Жизнь ломается чуть позже, когда психика пытается опереться на привычный мир, а его там больше нет.

Самое страшное в начале кризиса — это чувство, что реальность вас предала. Ещё вчера мир был стабильным и привычным, законы физики работали: «делай А, получишь Б», «будь хорошим, и с тобой не случится плохого», «планируй, и ты достигнешь цели». Кризис отменяет эти принципы в одностороннем порядке.

«Конечно, как и для многих, болезнь стала для меня шоком — неверие, отчаяние, вопросы: почему я? почему со мной? за что? что теперь делать? Хотелось закрыться от всех, спрятаться, исчезнуть и чтобы через какое-то время все проблемы решились сами собой. Но так, к сожалению, не бывает», — пациентка М., 57 лет.

И вот стоит человек посреди своей жизни и понимает, что карта, которая была у него в руках, больше не соответствует территории. Дороги ведут в тупик, знаки врут. Это — поте-

ря гравитации. Вы просыпаетесь утром, стены вашего дома стоят на месте, но вы точно знаете, что вы больше не дома, вы в открытом космосе без скафандра. В этот момент хочется закрыть глаза, замереть и притвориться, что это дурной сон. Но пробуждение не наступает.

Возьмите паузу. Просто посидите с этим и не пытайтесь сразу что-то делать.

Если вы сейчас чувствуете предательство реальности, потерю опоры, ваша психика честно отражает масштаб изменений.

В обществе принято говорить: «Сильные не ломаются». Это ложь. Люди, привыкшие к контролю, ответственности и власти, часто переживают кризис острее, потому что они строили свою идентичность как крепость. «Я тот, кто решает проблемы». «Я тот, на ком всё держится».

Но кризис — это не проблема, которую можно «решить» привычным инструментом. Это землетрясение, и чем жёстче конструкция, тем быстрее она даёт трещину. Гибкая ива гнётся под ураганом, а бетонная стена падает.

Поэтому если вы чувствуете, что «не справляетесь», это не означает, что вы слабый. Это означает, что ситуация превысила предел прочности вашей старой конструкции, и бетон треснул. Это больно, но это правда.

Если вы привыкли «держат всё под контролем» и сейчас чувствуете, что теряете его, ваша старая система управления не рассчитана на текущие

перезгрузки.

Что происходит с человеком в первые дни или недели после удара? Многие говорят: «У меня каша в голове» или «Я ничего не чувствую». На самом деле происходит другое: ваше внимание, ваша главная навигационная система, переходит в аварийный режим. Мир теряет резкость. Краски тускнеют. Вкус еды исчезает. Звуки становятся плоскими или раздражающими. Жизнь превращается в чёрно-белое кино на старой, заезженной плёнке. Вы можете смотреть на список дел и не понимать, что там написано. Вы можете слушать слова поддержки, а слышать только белый шум.

Это не глупость и не равнодушие. Просто ваше сознание сузилось до размера лазерной точки. Оно ищет угрозу. Оно сканирует пространство на предмет опасности, просто игнорируя всё остальное: красоту, возможности, даже простые решения. Вы не видите дверь, потому что смотрите только в стену.

Если мир действительно потерял краски, если вы «функционируете на автопилоте», это — защитный режим. Ваш мозг экономит энергию, отключая всё «лишнее».

Один из самых жестоких симптомов кризиса — исчезновение будущего. В обычной жизни будущее — это пространство, куда мы устремляем свои планы, мечты и ожидания, оно кажется нам гарантированным. В кризисе будущее исчезает, оно словно обрезается лезвием. Есть только бесконеч-

ное, вязкое «сейчас» или пугающая чернота впереди.

«У меня тогда возникло состояние, которое я называю „синдромом страуса“. Хотелось забыть обо всём, закопать голову в песок, ни о чём не думать. Появилась депрессия», — пациент В., 57 лет.

Фразы вроде «всё будет хорошо» или «время лечит» вызывают в этот момент ярость, потому что для человека в кризисе будущего времени больше нет. Он завис в безвоздушном пространстве. Его планы стали мусором, его календарь — просто бумажкой.

И что мы делаем, когда земля уходит из-под ног? Мы пытаемся схватиться за воздух, мы начинаем суетиться: «нужно что-то делать», «нужно быть позитивным», «нужно собраться». Мы пытаемся применить логику там, где правит хаос, и это похоже на попытку успокоить шторм в океане, крича на волны.

Позитив без опоры превращается в отрицание реальности. Контроль без ясности — в панику. Сила без направления — в истощение. Поэтому, пытаясь «починить» свою жизнь старыми привычными методами, мы только быстрее сжигаем последние ресурсы.

Вы не найдёте здесь слов о том, как избежать кризиса. Это невозможно. Кризис — часть человеческой природы. Эта книга о том, как выжить в открытом космосе, когда скафандра нет, а кислород заканчивается.

Мы не будем пытаться «починить» реальность. Мы не будем заниматься самообманом. Мы изменим точку отсчёта. Вместо вопроса «За что мне это?» или «Как вернуть всё как было?» — мы зададим другой вопрос: «Как сохранить рассудок и найти опору, когда привычный мир рухнул?»

*Ответ начинается не с великих целей, он начинается с очень простых вещей, с того, что происходит у вас в голове прямо сейчас. С вашего **ВНИМАНИЯ**...*

Глава 2. Жизнь без деталей

Почему первым «ломается» внимание?

Когда человек оказывается в эпицентре шторма, он почти всегда уверен: «Проблема в том, что мне страшно». Ему кажется, что его враг — эмоции, страх, тревога, паника, безысходность. Но эмоции — это дым, а пожар начинается в другом месте. В первую очередь нарушения появляются не в сердце, первым нарушается внимание.

Представьте, что вы капитан корабля в открытом море. Начался ураган, волны бьют в борта, ветер срывает паруса, команда не в состоянии работать, всех тошнит. Страшно? Безусловно. Но пока у вас работает компас и виден маяк, у вас есть шанс, вы можете держать курс.

Кризис делает с психикой одну страшную вещь — он разбивает компас. Ведь внимание — это не просто способность «сосредоточиться на задаче». Это ваша внутренняя навигационная система, она отвечает на главные вопросы: где я? где угроза? где выход? куда мы движемся? А в момент кризиса эта система выключается, и мир не просто становится опасным. Он становится нечитаемым. Вы крутите штурвал, но не понимаете, куда плывёте, к берегу или на скалы.

Если вы сейчас чувствуете потерю ориентации, невозможность сосредоточиться, кашу в голове, ваше

внимание работает в аварийном режиме.

Как это ощущается физически? Мир теряет детали. Вспомните это состояние. Вы смотрите на человека, который говорит вам что-то важное, но вы видите только шевелящиеся губы, смысл слов рассыпается, не долетая до сознания. Вкус еды исчезает, вы как будто жуёте картон. Музыка превращается в назойливый шум. Красота природы, которая раньше радовала, теперь раздражает своей неуместностью. Вы слепнете. Ваше внимание сужается до крошечной точки. Как луч фонарика в тёмном подвале, оно высвечивает только одно — угрозу, боль, проблему. А всё остальное — возможности, помощь, простые радости, разнообразные варианты решения — остаётся в темноте.

Вы не видите выхода не потому, что его нет, а потому, что вы смотрите в стену, а ваша шея словно заблокирована, вы не можете повернуть голову. Это состояние называется «тоннельным мышлением», но правильнее назвать его «тоннельным кошмаром».

Внутри тоннеля нет времени, есть только бесконечно повторяющийся цикл. Одни и те же мысли. Одни и те же страшные картинки. Одни и те же вопросы без ответов: «А что, если...?», «Почему я?», «Как это остановить?» И вы ходите по этому кругу часами, днями, неделями. При этом вам кажется, что вы думаете, что вы решаете проблему. Но это иллюзия. Вы не думаете, вы «пережёвываете» свой страх. В тоннеле невозможно найти новое решение, потому что в тоннель

не проникает новая информация, стены слишком толстые.

Я помню мужчину, который сидел в приёмной и смотрел в одну точку. Час. Два. Его жена спросила меня: «С ним что-то не так?» Я ответил: «Нет. Он просто пытается удержать мир в фокусе. Дайте ему время».

Если вы «гоняете одни и те же мысли по кругу» и не можете остановиться, ваш мозг пытается «решить» задачу, для которой пока нет решения. Он заиклился.

Именно здесь умные, сильные, логичные люди совершают свою главную ошибку. Они пытаются включить свой интеллект на полную мощность. «Я должен проанализировать ситуацию», «я должен всё просчитать». Но интеллект — это инструмент, как скальпель. А внимание — это рука, которая держит инструмент. Если рука дрожит и не слушается, скальпель становится опасным.

Когда ваше внимание зажато в тиски страха, ваша логика начинает работать против вас. Она становится гениальным адвокатом дьявола. Она с блеском доказывает вам, почему всё будет плохо, почему надежды нет, почему любой выбор — ошибка.

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.