

The background of the entire cover is an abstract, textured pattern in various shades of blue and white. It resembles a close-up of a rough surface, perhaps a rock or a piece of marbled paper, with intricate, swirling, and veined patterns. The colors range from deep, dark blues to bright, almost white highlights, creating a sense of depth and movement.

Дарья Гримова

Синдром спасателя

Дарья Гритова

Синдром спасателя

<https://litres.ru/74290249>

SelfPub; 2026

Аннотация

И вот именно сегодня, когда я разозлилась и включила радио, слушаю и понимаю — это про меня...

«Это опасно для человека, если у него синдром спасателя?» спрашивает ведущий у психолога.

«Это может быть опасно, если человек перестаёт вообще думать о себе. Если он пытается всё время решать только проблемы других людей», - отвечает психолог.

Дарья Гритова

Синдром спасателя

Когда это началось.... пытаюсь вспомнить и не могу...

Каждое утро я встаю раньше всех. Быстро умываюсь и сразу на кухню. Готовлю завтрак. Младшему в институт, он студент, делаю бутерброд с его любимой колбасой. Старшему складываю в пакет яблоко, банан и булочку.

Включаю радио, слушаю прогноз погоды. Подхожу к окну, смотрю на уличный градусник. Прищуриваюсь, глядя на небо. Сегодня будет холоднее чем вчера. Надо сказать мужу, чтобы обязательно надел тёплый свитер под куртку. Младшему напомнить - чтобы взял шапку. Вечером будет возвращаться, может замёрзнуть.

Последовательно всех разбудила. Пока каждый умывался, заварила кому чай, а кому кофе.

Сыновья выходят из дома первыми. Им в одну сторону, старший подвозит младшего.

Как всегда критически осмотрела, как муж оделся на работу. Посоветовала поменять рубашку и сказала, что кроссовки не подходят под офисные брюки. Он отмахнулся. Рубашку переделал, но кроссовки отказался снимать. Заметила, что ему уже пора подстричься. Он, посмотрев на себя в зеркало, кивнул - да, пора.

Все ушли. Я работаю онлайн. Я остаюсь дома. Работа

ненормированная. Это значит, в течение дня я успеваю постирать, сбежать в магазин, приготовить ужин.

Сейчас я в магазине. Перехожу из хлебного отдела в колбасный со списком необходимых покупок в руке.

- Галка! - кричит кто-то рядом со мной, и я не сразу сообщаю, что это мне. - Галка! Ляпишева! Вот это да!

Я всматриваюсь в чьё-то знакомое, красивое, ухоженное лицо и не сразу, но узнаю девчонку из нашей группы в институте. Это Анька. Она уже трясёт меня за плечи, обнимает. Я роняю список и вспоминаю зачем пришла в магазин.

- Галка, давай твой номер телефона, - Аня записывает мой номер в блокнот и продолжает быстро говорить. - Я здесь случайно оказалась. Подругу подвезла. В магазин заглянула. А тут ты. - Аня снова меня обняла. - Слушай, давай встретимся на выходных? Раньше не смогу. А в воскресенье было бы очень здорово где-нибудь посидеть, поболтать. Ты как?

Я согласно киваю. И Аня исчезает. Я улыбаюсь, растерянно отхожу от полок с колбасой. Кто-то меня толкает, и я опять роняю список.

Я весь день думала о встрече с Аней, о нашей группе, о студенческом времени. Мы с Аней не были близкими подругами. Но хорошо друг к другу относились. И однажды даже вместе ездили с туристической группой в Минск.

Вечером хотела рассказать мужу про Аню. Но он пришёл грустный, на работе ошибся в расчётах, всё исправил, но поволновался. Я участливо выслушала. Сказала ему, что он

имеет право на ошибку, что со всеми бывает. Потом последовательно пришли сыновья, каждый со своими новостями. У младшего не складываются отношения с одним из преподавателей. Я начинаю думать, как ему помочь. У старшего всё как всегда, но я знаю, что у него появилась девушка. Она актриса. Могут ли быть нормальные семейные отношения с актрисой... А почему сразу семейные? Я не знаю, но думаю и об этом тоже. Всем хочется помочь, и мужу и сыновьям. Но как? Я думаю об этом.

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.