

18+

ОБЫКНОВЕННОЕ БЕЗУМИЕ

норма и патология

Владислав Лечев

Владислав Лечев

**Обыкновенное безумие. Норма
и патология. Норма и патология**

«Издательские решения»

Лечев В.

Обыкновенное безумие. Норма и патология. Норма и патология /
В. Лечев — «Издательские решения»,

Мы привыкли делить мир на «психов» и «нормальных». Но что, если эта граница — лишь договорённость? Эта книга — попытка заглянуть за фасад обыденности. Вас ждёт погружение в мир тревоги, депрессии, навязчивостей и голосов, которые звучат только в одной голове. Без зауми, без запугивания, с уважением к чужой боли. Чтобы в конце концов понять: наша странность — это не брак, а изнанка нашей глубины.

© Лечев В.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Часть 1. Миф о норме	7
Глава 1. Линейка для души	7
Глава 2. Тюрьма под названием «Адекватность»	9
Глава 3. Общество как диагноз	11
Часть 2. Знакомые незнакомцы: Тени внутри нас	13
Глава 4. Тревога — топливо цивилизации	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Обыкновенное безумие. Норма и патология

Норма и патология

Владислав Лечев

© Владислав Лечев, 2026

ISBN 978-5-0070-9028-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

О чём эта книга и почему её стоит прочитать

Каждое утро мы встаем, чистим зубы, идем на работу, пьем кофе и считаем, что живем «нормальной» жизнью. Но если честно, то внутри у каждого из нас иногда просыпается тихий вопрос: «А всё ли со мной в порядке?».

Эта книга — не учебник по психиатрии и не сборник диагнозов. Это путешествие по тонкой границе, которая отделяет «здорового» человека от «безумца». Мы привыкли думать, что норма — это что-то прочное, как железобетонная стена. Но на самом деле эта граница — зыбкое болото. Где заканчивается просто грусть и начинается депрессия? Когда любовь к чистоте превращается в невроз? В какой момент праведный гнев становится опасным помешательством?

Мы живем в мире, который сам по себе далеко не нормален. И чтобы выжить в нем, наша психика каждый день совершает маленькие чудеса балансировки. Мы подгоним под ответы к этой книге зеркало, и вы увидите, что «странности» есть у каждого. Вопрос лишь в цене, которую мы платим за свою «нормальность».

Я не обещаю, что чтение будет легким. Временами станет неуютно, потому что в описаниях «патологий» вы, возможно, узнаете себя или своих близких. Но именно в этом узнавании и кроется исцеление. Мы боимся безумия только потому, что не понимаем его.

Давайте разбираться вместе. В конце этого пути вы перестанете делить мир на черное и белое, а людей на «нормальных» и «психов». Вы увидите палитру полутонов, где каждый из нас — лишь оттенок бесконечно загадочного человеческого бытия.

Устраивайтесь поудобнее. Будет глубоко, честно и немного жутковато.

Часть 1. Миф о норме

Глава 1. Линейка для души

Есть одна штука, которую мы таскаем с собой повсюду, но никогда не видели в глаза. Эта штука — наша внутренняя линейка. Мы прикладываем её к себе, к соседям, к коллегам, к собственным детям. И измеряем. Нормальный — ненормальный. Странный — обычный. Здоровый — больной. Звучит знакомо, да? Но вот вопрос: кто нам эту линейку выдал?

Самое смешное и страшное одновременно — что нам её просто всучили. Мы родились, а она уже лежала в нашей культурной колыбели. Мы не заметили, как взяли её в руки и начали мерить всё подряд, свято веря, что деления на ней — это истина в последней инстанции.

Кто придумал «норму»?

Оглянитесь вокруг. Цветёт яблоня — это нормально? Да. А если она зацвела в октябре? Уже странно, уже «не по графику». Птица вьёт гнездо — нормально. А если она сидит на ветке и раскачивается часами без дела? Тревожный звоночек.

С людьми всё точно так же. Понятие «нормальный человек» придумали не врачи. Его придумало общество. Норма — это не медицинский факт, это социальный договор. Мы просто договорились, как себя вести, что чувствовать и как думать, чтобы не выпадать из общей стаи.

Почему? Потому что стая — это безопасность. Того, кто выбивается из строя, далеко видно. И хищнику его проще сожрать. Наш древний мозг до сих пор этого боится. Поэтому, когда сосед чудит, мы инстинктивно напрягаемся. А когда чудим мы сами — нам становится стыдно.

Но вот вам первая трещина в этой стройной картине мира: **представления о норме меняются быстрее, чем мы стареем.**

Вчера — болезнь, сегодня — изюминка

Давайте совершим короткую прогулку назад во времени. Буквально на пару поколений.

Если бы вы жили в середине прошлого века и сказали врачу, что вы левша, вас бы начали лечить. Насильно переучивать, привязывать левую руку к телу, мучить. Леворукость считалась отклонением, патологией, почти уродством. Сегодня мы понимаем: это просто другой тип работы мозга, особенность. Никто не бежит к психиатру с криком: «Доктор, спасите, мой ребенок пишет левой рукой!»

То же самое происходит с нашими эмоциями. Раньше гиперактивного ребенка называли невоспитанным хулиганом и пороли ремнём. Теперь мы знаем про СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивность) и говорим: «У ребёнка особенности развития нервной системы, ему нужна помощь, а не наказание».

Раньше тоску и хандру лечили работой в поле и молитвой, а человека, который от горя не вставал с кровати, считали лентяем и симулянтом. Сегодня мы знаем, что такое клиническая депрессия, и понимаем: это сбой биохимии, а не слабость характера.

Так кто же сегодня болен?

В этом и кроется главная тайна. Граница между «нормой» и «патологией» похожа не на бетонную стену, а на песчаную дюну. Подул ветер культуры — и очертания изменились.

Прямо сейчас в мире идут жаркие споры психиатров. Где заканчивается просто сильная грусть и начинается депрессия? Когда особенность характера — скажем, замкнутость и любовь к одиночеству — превращается в расстройство личности? Никто не знает точно. Врачи голосуют. Да-да, в психиатрии часто решения о том, что считать болезнью, принимаются консилиумами и утверждаются простым большинством голосов.

Наша внутренняя линейка — она не золотая, не божественная, не выгравированная на скрижалях. Она деревянная, самодельная, сбита на скорую руку из предрассудков, страхов и традиций.

Что с этим делать?

Это не значит, что безумия не существует и надо срочно отменить всех врачей. Боль есть. Страдание есть. Человек, который слышит голоса, приказывающие ему причинить себе вред, действительно нуждается в помощи.

Но глава эта нужна нам для другого. Для того, чтобы мы перестали так дико бояться собственной «ненормальности». Для того, чтобы, заметив в себе какую-то странность, мы не ставили на себе крест. И для того, чтобы мы научились задавать вопрос: «А по чьей линейке меня вообще измеряют?»

Прежде чем лезть в справочник за диагнозом для себя или соседа, давайте вспомним: когда-то нормой было сжигать ведьм и верить, что Земля плоская. Норма — это всего лишь самая распространённая на сегодняшний день форма заблуждения.

В следующей главе мы поговорим о том, как дорого нам обходится эта гонка за «нормальностью» и почему тюрьма под названием «адекватность» иногда разрушает нас быстрее любого безумия.

Глава 2. Тюрьма под названием «Адекватность»

В прошлой главе мы выяснили, что «норма» — штука скользкая и рукотворная. Но есть у нормы родная сестра, которая следит за нами куда строже. Её имя — Адекватность. И вот она-то держит нас в ежовых рукавицах с самого детства.

«Веди себя прилично!», «Что люди скажут?», «Не позорь семью!», «Будь нормальным человеком!» — сколько раз вы это слышали? Десятки? Сотни? А сколько раз вы говорили это себе сами, уже без всяких родителей, когда хотели заплакать, закричать, послать всех к чёрту или просто лечь лицом в подушку и не вставать?

Плата за вход в приличное общество

Давайте честно. Быть адекватным — это очень удобно. Для окружающих.

Адекватный человек не кричит, когда ему больно. Не смеётся, когда грустно. Не уходит с нелюбимой работы в никуда. Не говорит начальнику то, что о нём думает. Не рыдает в магазине из-за того, что внутри всё сломалось. Адекватный человек улыбается, кивает, держит спину ровно и отвечает «всё нормально», даже если внутри у него выжженная пустыня.

За это нас любят. За это нас хвалят. Нам ставят пятёрки в школе, выдают премии на работе, с нами хотят дружить и создавать семьи. Мы получаем социальные поглаживания, чувство принадлежности и иллюзию, что всё под контролем.

Но у этой медали есть обратная сторона, и она ржавая.

Цена, которую мы платим за звание «хорошего и удобного человека», выставляется нам в валюте под названием «подавленные эмоции». И эта валюта имеет свойство накапливаться, как токсичный долг, чтобы в самый неожиданный момент обрушить весь наш внутренний банк.

Куда деваются непрожитые чувства?

Представьте себе кипящий чайник. Вы стоите у плиты, вам нужно, чтобы всё было тихо, чисто, «адекватно». Вы не снимаете чайник с огня. Вы просто затыкаете ему носик пробкой. И свисток заклеиваете скотчем. И сверху ещё крышку прижимаете рукой.

Красота. Тишина. Все довольны.

Только физику не обманешь. Вода продолжает кипеть. Давление внутри растёт. И рано или поздно этот чайник разорвёт. Не сегодня, так через месяц. Не через месяц, так через год. Но разорвёт обязательно. Либо он взорвётся и ошпарит всех вокруг, либо прожёт сам себя и расплавится изнутри.

С нашей психикой происходит ровно то же самое.

Эмоция — это энергия. Злость, страх, печаль, даже дикая радость — это всё физиология, гормоны, импульсы в нейронах. Если эмоцию нельзя прожить, выразить, выплеснуть безопасно — она не исчезает по щелчку пальцев. Она уходит в подполье. И начинает там свою тайную диверсионную работу.

Что происходит с «удобным» человеком дальше?

Сценарий первый: **болезнь**. Невысказанная обида ложится камнем в мышцы — привет, хронические боли в спине и шее. Постоянно подавляемая злость разъедает желудок — здравствуй, гастрит и язва. Запрет на отдых и «неудобные» желания ломает гормональную систему — на тебе, держи щитовидку или женское здоровье.

Тело не врёт. Оно кричит о том, о чём молчит наш «адекватный» рот.

Сценарий второй: **взрыв**. Годы, десятилетия вы были белым и пушистым. Всем удобным. Всё гасили внутри. А потом в один день — бах. Скандал на ровном месте, слезы из-за немой чашки, нервный срыв, увольнение с криками «да горите вы все огнём!». Окружающие в шоке: «Он всегда был таким спокойным, мы не понимаем, что случилось!»

Случилось то, что пружину сжимали слишком долго. Она выпрямилась и ударила по всем, включая самого человека.

Сценарий третий, самый тихий и страшный: **потеря себя**. Если давить в себе эмоции достаточно долго и качественно, можно добиться «успеха». Перестать чувствовать вообще. Ни радости, ни горя. Ни любви, ни ненависти. Ровный, адекватный, пустой, как выпотрошенная игрушка.

Живой человек с мёртвыми глазами. Идеальный член общества. Удобный абсолютно для всех. Кроме себя самого.

Главная ложь, в которую мы поверили

Нам с детства внушили опасную ерунду. Якобы есть эмоции «плохие» и «хорошие». Радоваться — можно и нужно. Грустить — нежелательно, но ладно. А вот злиться — фу, стыдно. Завидовать — грех. Бояться — позор для мужчины. Хотеть чего-то только для себя — эгоизм.

И мы научились делить себя на части. Вот эту часть меня я показываю людям, она чистая, красивая, позитивная. А вот эту, где страх, гнев, зависть, слабость — я прячу в чулан. Запираю на замок. Авань рассосётся.

Не рассосётся. Никогда.

Чулан имеет свойство переполняться. И тогда его дверь слетает с петель. И наружу вырывается то, что мы копили годами. Не в виде аккуратной грусти, а в виде депрессии. Не в виде лёгкого раздражения, а в виде ярости, крушащей мебель и судьбы.

Что же теперь, жить без тормозов?

Конечно нет. Никто не призывает вас завтра же пойти и наорать на кассиршу в «Пятёрочке» просто потому, что «так захотелось». Адекватность как социальная смазка нужна. Без неё мы бы перегрызлись ещё в пещерах.

Но есть огромная разница между «контролировать эмоции» и «подавлять их». Между «управлять гневом» и «делать вид, что его нет». Между «быть воспитанным человеком» и «быть бездыханным манекеном».

Здоровая адекватность — это умение выбирать время и место. Я злюсь. Я вижу свою злость. Я понимаю, откуда она. Я не буду крушить офис, но я дам ей выход — пойду в спортзал, проговорю словами, постучу по подушке, напишу гневное письмо и порву его. Я позволяю этой энергии пройти сквозь меня и выйти. Не застревать внутри ржавым гвоздём.

Нездоровая адекватность — это когда злости «нет». Когда страха «нет». Когда «всё нормально», а у самого глаз дёргается и руки холодные.

Вы не товар на полке

Мы слишком дорого платим за то, чтобы нас считали «хорошими». Платим здоровьем, нервами, а иногда и самой жизнью — той живой, настоящей, где есть место всему спектру чувств.

Быть живым — это быть иногда неудобным. Иногда слишком громким. Иногда плакать не вовремя. Иногда отказывать. Иногда злиться. Иногда валяться без сил.

Тюрьма «адекватности» коварна тем, что в ней нет решёток. Вы можете выйти из неё в любой момент, как только перестанете быть надзирателем самому себе.

В следующей главе мы повернёмся лицом к тому, что нас пугает больше всего: к мысли, что, возможно, болен не отдельный человек, а весь мир вокруг. И поговорим о психозе как о единственном способе убежать от реальности, которая стала невыносимой.

Глава 3. Общество как диагноз

До сих пор мы говорили так, будто есть чёткая схема: вот здоровый человек, а вот больной. У больного что-то сломалось в голове, его надо лечить, адаптировать, возвращать в строй. Но давайте на минуту допустим крамольную мысль. Таковую, от которой у психиатров старой школы дёргается глаз.

А что, если человек не болен? Что, если это мир вокруг него превратился в такой ад, что единственный способ сохранить остатки себя — это сбежать в безумие?

Клетка, которую не видно

Представьте себе птицу. Она сидит в клетке. Клетка тесная, грязная, прутья ржавые. Птица бьётся о них, ломает перья, кричит. С точки зрения зрителя зоопарка, птица неадекватна. Ей надо дать успокоительное. Может, подрезать крылья, чтобы не травмировалась.

Но с точки зрения самой птицы — её поведение абсолютно нормально. Ненормальна клетка.

С людьми происходит то же самое. Мы рождаемся и попадаем в готовый мир. В нём уже есть правила. В нём надо ходить на нелюбимую работу, терпеть унижения, улыбаться тем, кто нам противен, жить по расписанию «дом-работа-дом», брать ипотеку на 30 лет, смотреть новости, от которых хочется выть, и делать вид, что это и есть счастье.

И вот живёт человек в этой клетке. Клетка называется «обычная жизнь». Ему плохо. Ему душно. Ему кажется, что он единственный, кто понимает весь этот абсурд. Он оглядывается по сторонам и видит, что остальные вроде бы нормально всё это переносят. Ходят, жуют, улыбаются, обсуждают кредиты и рассадку.

И тогда у человека возникает два вопроса. Первый: «Что со мной не так?» Второй, куда более страшный: «Может, я схожу с ума?»

Симптом — это язык

Психиатрия учит нас смотреть на симптомы как на поломку. Галлюцинация — сбой в восприятии. Депрессия — сбой в настроении. Паранойя — сбой в мышлении. Список поломок длинный, и против каждой есть таблетка.

Но есть и другой взгляд. Симптом — это не просто поломка. Это язык. Это крик о помощи, который нельзя высказать обычными словами, потому что обычные слова никто не слушает.

Человек говорит: «Мне плохо». Ему отвечают: «Не выдумывай, у тебя всё нормально, вон у людей проблем больше, а ты ноешь».

Человек говорит: «Я устал, я больше не могу». Ему отвечают: «Соберись, тряпка, жизнь вообще тяжёлая штука».

Человек говорит: «Мне страшно». Ему отвечают: «Чего тебе бояться, ты же не на войне».

И тогда психика делает финт ушами. Она перестаёт говорить обычным языком, который никто не слышит. Она начинает говорить симптомами. Это уже нельзя проигнорировать. Это уже нельзя заткнуть фразой «не придумывай».

Человек перестаёт вставать с кровати. Или начинает мыть руки сто раз в день. Или слышит голоса. Или верит, что за ним следят. Это громко. Это видно. Это, наконец, замечают.

Симптом — это последнее средство связи, когда все остальные каналы заблокированы.

Психоз как побег

Теперь давайте зайдём на самую тёмную территорию. Психоз. Состояние, при котором человек теряет связь с реальностью. Проще говоря, сходит с ума в классическом понимании этого слова.

Нам страшно даже думать об этом. Потерять рассудок — один из главных человеческих страхов. Но давайте посмотрим на психоз не как на катастрофу, а как на стратегию. Дикую, отчаянную, но стратегию.

Представьте реальность, в которой человек живёт. Ребёнок, которого годами насилюют в семье. Женщина, которую муж избивает и запирает дома. Парень, над которым в школе издеваются так, что он боится выйти из подъезда. Ветеран, вернувшийся с войны и каждую ночь видящий лица убитых.

Реальность этих людей невыносима. Находиться в ней — значит испытывать такую боль, которую не пережить. И психика принимает решение. Радикальное. Она ломает саму реальность.

Вместо реальности, где ты — жертва, строится реальность, где ты — избранный, мессия, агент под прикрытием или преследуемый пророк. Это звучит как бред. Но этот бред выполняет важнейшую функцию: он защищает человека от соприкосновения с непереносимой правдой.

Внутри этого бреда есть смысл. Извращённый, искажённый, но смысл. Человек, которому кажется, что за ним следят спецслужбы, возможно, вырос в семье, где за ним реально следили, контролировали каждый шаг, не давали вздохнуть. Его бред параноидален, но он вырос из реального опыта тотального контроля.

Психиатр скажет: «Бред преследования». А человек, по сути, говорит своей больной психикой: «Мир опасен, я не могу ему доверять». И он по-своему прав.

Кто на самом деле безумен?

Есть старый психиатрический анекдот, который на самом деле совсем не смешной. В психиатрическую больницу приходит проверка. Комиссия обходит палаты, всё чинно. И один из проверяющих спрашивает главврача: «Скажите, а как вы определяете, что человек здоров и его можно выписывать?» Врач отвечает: «Очень просто. Мы ставим перед ним большую ванну, даём кружку и говорим: вычерпай воду. Здоровый берёт кружку и начинает вычерпывать. А психопат скажет: зачем, если можно просто вытащить пробку».

Вот так и живём. Тысячи людей каждый день ходят на ненавистную работу, чтобы купить ненужные вещи, впечатлить безразличных им людей и заглушить тоску внутри. Это называется «нормальная жизнь».

А человек, который говорит: «Я не хочу так жить, это бессмысленно», — получает диагноз «депрессия» и рецепт на антидепрессанты.

Я ни в коем случае не говорю, что таблетки не нужны. Нужны. Они спасают жизни. Они возвращают способность дышать. Но таблетка не ответит на вопрос: почему человек дошёл до такого состояния? Что в его мире было настолько невыносимым, что единственным способом спастись оказалась болезнь?

Вопрос без ответа

Иногда, чтобы вылечить человека, нужно лечить не его. Нужно лечить семью, в которой он вырос. Школу, в которой его травил. Общество, которое требовало от него невозможного.

Но общество лечить никто не умеет. Да и не хочет, если честно. Гораздо проще сказать: «Ты неадекватен, прими таблетку и будь как все».

Человек пьёт таблетку. Возвращается в строй. Снова ходит на нелюбимую работу. Снова улыбается через силу. Снова затыкает свой внутренний крик пробкой.

До следующего раза. До следующего срыва, который будет сильнее.

Потому что если не менять клетку, птица будет биться о прутья снова и снова. И однажды она разобьётся насмерть.

Часть 2. Знакомые незнакомцы: Тени внутри нас

Глава 4. Тревога — топливо цивилизации

Есть чувство, которое мы ненавидим всей душой, но без которого человечество до сих пор сидело бы в пещерах и боялось высунуть нос наружу. Это чувство — тревога.

Давайте сразу договоримся. Я не буду вас успокаивать в духе «не переживай, всё будет хорошо». Это бесполезно. Тревожный человек лучше всех знает, что фраза «всё будет хорошо» — это не факт, а просто набор звуков. Мы пойдём другим путём. Мы посмотрим тревоге прямо в глаза и спросим: откуда ты взялась и что тебе от нас надо?

Зачем природа придумала тревогу?

Представьте себе нашего далёкого предка. Он выходит из пещеры на утреннюю прогулку. В кустах что-то шуршит. Если предок беспечный и думает: «А, ерунда, наверное, ветер», — он рискует стать завтраком для саблезубого тигра. Его гены до нас не дошли.

А если предок тревожный, он напрягается, замирает, оценивает обстановку. Может, хватает палку. Может, уходит обратно в пещеру. Он кажется параноиком, но именно он выживает и оставляет потомство.

Мы с вами — потомки тревожных. Тех, кто тысячами сканировал пространство на предмет угроз, кто не спал по ночам, прислушиваясь к звукам, кто ждал беды даже тогда, когда всё было тихо. Потому что, если ты ждёшь беду, ты к ней готов. А если не ждёшь — ты труп.

Тревога — это встроенный в нас радар. Древняя система оповещения. Она работает на уровне инстинктов, быстрее, чем мысль. Сначала ты отдёргиваешь руку от горячего, а уже потом понимаешь, что обжёгся. Сначала ты пугаешься подозрительной тени в подворотне, а уже потом соображаешь, что это просто мусорный бак.

Тревога спасла нас как вид. Она и сейчас нас спасает. Мы смотрим по сторонам, переходя дорогу. Мы проверяем, выключен ли утюг. Мы не садимся в машину к пьяному водителю. Это всё она, родимая. Разумная, полезная, жизненно необходимая тревога.

Когда радар ломается

Но у этой системы есть уязвимость. Она создавалась для мира, где угрозы были конкретными и быстрыми. Тигр выпрыгнул — ты среагировал. Опасность миновала — ты расслабился. Всё просто.

Мы же живём в мире, где тигров нет. Но наш радар продолжает сканировать пространство. И ему скучно. Ему нечего ловить. И тогда он начинает ловить то, что есть: новости, мысли о будущем, чужие взгляды, дедлайны, курс валюты, странное пятно на коже, молчание близкого человека, обрывок разговора за спиной.

Радар не отличает реальную угрозу от воображаемой. Для него что саблезубый тигр, что мысль «а вдруг меня уволят» — это одно и то же. Он включает сирену. Адреналин выбрасывается в кровь. Сердце колотится. Мышцы напрягаются. Ты готов бежать или драться.

Но бежать некуда. Драться не с кем. Тигр сидит у тебя в голове.

И вот тут разумная осторожность заканчивается. Начинается то, что психиатры называют генерализованным тревожным расстройством, паническими атаками и прочими диагнозами. А по-человечески это называется «я больше не могу, меня накрывает».

Где та самая грань?

Как понять, что тревога перестала быть твоим помощником и стала твоим тюремщиком? Есть простой признак.

Здоровая тревога ведёт к действию. Ты поволновался перед экзаменом — и выучил билеты. Ты забеспокоился о здоровье — и записался к врачу. Ты встревожился из-за финансов — и пересмотрел бюджет. Тревога пришла, сделала своё дело и ушла.

Патологическая тревога парализует. Ты не можешь ни учить билеты, ни идти к врачу, ни считать деньги. Ты просто лежишь и прокручиваешь в голове катастрофические сценарии. Или ходишь по комнате кругами. Или пялишься в потолок, чувствуя, как сердце выпрыгивает из груди.

Здоровая тревога — это сигнал: «Обрати внимание, там что-то важное». Патологическая тревога — это сирена, которая орёт непрерывно, и ты уже не понимаешь, где пожар, а где ложная тревога. Ты просто оглох от этого воя.

Грань проходит там, где тревога перестаёт быть топливом для действий и становится топливом для страдания.

Как тревога захватывает тело

Про это говорят мало, но это, пожалуй, самое важное. Тревога — это не «в голове». Она в теле. Буквально.

Вот неполный список того, что может вытворять с вами хроническая тревога:

Сердце скачет как бешеное, даже когда вы лежите на диване. Или, наоборот замирает и пропускает удары, и вы думаете: «Ну всё, инфаркт».

Дыхание сбивается. Вы не можете вдохнуть полной грудью, как будто на груди лежит бетонная плита. Отсюда головокружение, слабость, ощущение нереальности происходящего.

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.