

Алиса Лэйм

Потерянный свет



Алиса Лэйм

Потерянный свет

<https://litres.ru/74331149>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга «Потерянный свет» — автобиографическое исследование психологических травм и депрессии, написанное автором на основе собственного жизненного опыта. В первой части рассказа раскрывается причина появления депрессивного состояния: семейные конфликтные модели, невысказанные ожидания родителей и эмоциональная изоляция в детском возрасте. Автор подробно анализирует, как незамеченные в ребёнке тревоги и страдания со временем превращаются в хроническую психологическую боль. Книга сочетает личные воспоминания предлагая читателям глубокое понимание причин психологических расстройств. «Потерянный свет» будет полезен тем, кто сталкивался с депрессией, а также специалистам, работающим с семьями и подростками.

Содержание

Глава 1	4
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Потерянный свет

Глава 1

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет! Мне 27 и я потерялась...

Не первый раз уже начинаю писать. Не хватает терпения и лень. Хотя говорят лени не существует все происходит от куда-то и из-за чего-то. Тяжело сейчас поймать одну мысль. В голове полная каша. Мне в принципе сейчас тяжело концентрироваться ведь в терапии с психологом, а потом с психиатром у меня депрессия и уже не в легкой стадии. Да, сейчас говорят это модно. Но я бы все отдала, чтобы начать жить без нее, вылечится и стать нормальной, счастливой девочкой.

В этой книге не будет заумных мыслей и множество выражений из словарного запаса, так как у меня начались проблемы с памятью и множество слов и моментов из своей жизни я просто забыла.

Из последних сил печатаю.

Всю жизнь хотела написать книгу, но думала она будет про мою веселую жизнь с приключениями и захватывающими событиями, но у судьбы другие планы.

Как вы возможно уже поняли я постоянно себя жалею.

Почему это так? Поймете, когда дочитаете до конца. Заранее скажу, что не могу взять в руки свою жизнь и начать действовать. Мне не хватает сил...

Я просто надеюсь, что возможно моя мини книга кому-то поможет услышать друг друга, увидеть и помочь. А может станет, как практическое задание у психологов «Найди в человеке все симптомы болезни». Ну и в конце концов может я хоть что-то исполню в своей жизни. Ведь я не знаю сколько я еще продержусь потому что мой мозг отказывается работать.

Что я сейчас чувствую, что в моей жизни происходит и все последствия моей болезни я хочу рассказать в конце этой книги, так как начинать нужно с детства. Ведь все, что с нами творится внутри, все триггеры, страхи, проблемы в отношениях, непонятные тревоги и т.д. это все последствия детства и «окружающей среды».

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.