

50 дней внутри депрессии

Дневник человека,
который улыбается
и страдает молча



Адриан Нортвейл

Адриан Нортвейл

**50 дней внутри депрессии.
Дневник человека, который
улыбается и страдает молча**

«Автор»

2026

Нортвейл А.

50 дней внутри депрессии. Дневник человека, который улыбается и страдает молча / А. Нортвейл — «Автор», 2026

Самое одинокое страдание умеет улыбаться. Человек встаёт, отвечает на рабочие звонки, поддерживает разговор, смеётся над шуткой. Никто не видит, сколько сил стоило произнести обычное «всё нормально». А затем дверь закрывается, и остаётся тот мир, в котором четыре часа сна, тревога, уведомления, социальная обязанность быть удобным и мысли о смерти превращаются в ещё один день, который надо пережить. Это не руководство о том, как победить депрессию. Это 50 дней внутри неё. Без красивой дуги исцеления, но с пугающей точностью человека, который пытается сохранить связь с жизнью, когда собственный разум говорит против неё. Эту книгу стоит открыть хотя бы ради одного открытия: иногда самый громкий крик звучит как «у меня всё хорошо».

© Нортвейл А., 2026

© Автор, 2026

Адриан Нортвейл

50 дней внутри депрессии.

Дневник человека, который улыбается и страдает молча

День 1

Сегодня я проснулся... Вчера ночью я плохо спал, всего 4 часа, не больше

Проснулся от звонка с работы... Худший способ проснуться — это звонок с работы: всегда есть что-то, о чём я забыл, что-то, что сломалось, или что-то, что вызывает беспокойство и раздражение... Звонок с работы всегда пугает

Худшее в отношениях (как личных, так и рабочих) — это то, что ты не можешь открыто говорить о своих страхах, печалих и тяготах... то, что вынужден притворяться сильным, хотя внутри ты сломлен... то, что твой мозг каждую секунду ищет слова, фразы и общеупотребительные выражения, чтобы поддерживать разговор и не выглядеть чужаком.

Все ждут от тебя, что ты будешь разумным и ответственным человеком, который ведет себя так, как написано в книгах... Ни печали, ни боли, ни отчаяния, ни побега... У ребенка внутри тебя нет возможности закричать, заплакать или признать свое поражение... Ты взрослый, здесь нет места сдаче.

Со временем ты привыкаешь к этому... Скрываешь всё настоящее, чтобы научиться жить как фальшивый человек... Твои эмоции неискренни, твои слова не отражают тебя, ты позволяешь обществу искоренить твоё отличие, чтобы выглядеть в точности как «нормальный» человек... В то время как все твои мысли, все твои мнения, все твои крики, все твои чувства похоронены... Ты сам погребён, чтобы вместо тебя появилась чуждая тебе копия, но блестящая и пригодная для использования в обществе.

День 2

я посмотрел фильм об одном из замкнутых людей («Цветы на стене»)... Это был именно я.

Я увидел в нём свою застенчивую, страдающую сущность, каждый шаг которой люди тщательно рассчитывают, у которой дела никогда не складываются в её пользу

Но самое главное, что я увидел себя в яме... где обстоятельства сходятся, чтобы просто научить тебя, что надежды нет... Все отдаляются от тебя морально и физически, а ты остаёшься в одиночестве в этой мрачной, пустынной яме... жестокая пустота, если можно так выразиться... Тебя сковывают тяжёлые оковы, на груди лежит огромный камень, а вокруг никого нет... Другие находятся на максимально возможном расстоянии... Ты в своём собственном мире, но ты не его бог, а раб, бессильный и беспомощный.

Мысли... Мысли подстерегают тебя... Окружают тебя, вступают с тобой в схватку лицом к лицу, поток печали и отчаяния захлестывает тебя, и любая речь о надежде кажется чем-то из области фантастики.

Именно в такие моменты ты осознаёшь, что жизнь невыносима, а мысли о самоубийстве не отпускают тебя... Они нападают с яростью и не дают тебе возможности отвлечься... Это война, мой друг... Война, которую чувствуешь только ты... Жестокая война, которая застаёт тебя врасплох, а солдаты врага коварно и бесшумно проникают под твою броню, которая, как ты обнаруживаешь, не так неприступна, как ты думал.

Но самое страшное в этой войне то, что она происходит внутри твоего разума... Никто не знает... Никто не чувствует... Только тебе одному приходится сражаться, в тишине и тайне... У тебя нет права сдать, у тебя нет даже права кричать, и, конечно, у тебя нет права протестовать... Это твоя мучительная судьба, и только тебе одному приходится её выносить.

Сможешь ли ты выразить это, рассказать другим об этой войне?... Нет
Потому что ты зрелый человек, а зрелые люди не жалуются, не грустят, не берут отпуск.
Ты будешь продолжать бежать по этому миру, даже если твои ноги будут покрыты язвами и ранами... даже если у тебя вообще не будет ног.

День 3

Разговоры — это смертельно

Почему мы вынуждены говорить в моменты, когда нам этого не хочется?

Сможем ли мы когда-нибудь ответить на их вопросы жестом, означающим: «У меня сейчас нет сил говорить»?

Давай признаем это... Разговор требует психологической энергии... Каким бы простым ни был разговор или с кем бы он ни велся — даже с человеком, не представляющим угрозы, — он все равно требует психологической выносливости и способности

Часто... разговоры застают тебя врасплох... ты не можешь подготовиться к ним заранее, как это бывает с большинством твоих разговоров... ты внезапно оказываешься в этой ситуации, и выхода нет

Из ваших уст будут вырываться бессвязные слова, сбивчивые предложения, немного заикания; вы будете повторять некоторые слова и выражения без всякой причины, просто потому, что ничего другого не приходит вам на ум... Каждую секунду вы будете желать, чтобы разговор закончился немедленно, ведь каждая его минута действует вам на нервы и заставляет кровь бурлить от адреналина.

Некоторые люди заметят твой страх и нерешительность, некоторые проигнорируют, а некоторые воспользуются твоим страхом

Некоторые люди вообще этого не заметят... И, честное слово, как бы я хотел, чтобы все люди были такими.

День 5

Телефонные звонки... это ад.

Я думал, что я единственный, кто вскакивает при звонке мобильного телефона, но оказалось, что нас много.

Я часто игнорирую телефонные звонки, и делаю это исключительно ради сохранения своего душевного спокойствия — или, другими словами, чтобы избежать любого возможного напряжения или давления.

Уже давно ни один телефонный звонок не приносил мне никакой радости... Это всегда либо проблема, которую нужно решить, либо кто-то просит об услуге или совете, либо люди упрекают тебя за то, что ты сделал или не сделал, либо заставляют тебя пойти с ними куда-нибудь.

От телефонных звонков никогда не бывает ничего хорошего.

Как объяснить им, насколько ты боишься их звонков? Как объяснить им, что для тебя это превратилось в нечто, близкое к фобии?

Ситуация становится невыносимой, когда ты работаешь в профессии, где не можешь выключить телефон... Боже мой, как я завидую тем, кто может выключить свой телефон, чтобы насладиться полной тишиной и покоем.

Но ты вынужден держать телефон включенным и доступным 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году... У нас нет роскоши выбора, друг мой.

А если ты решишь взбунтоваться и выключить телефон или игнорировать звонки... Не успеешь оглянуться, как на тебя обрушатся беды, твоё мир поразят молнии, и ты погрузишься в грязь по самую шею.

День 5

Социальные сети окружают тебя со всех сторон, особенно мессенджеры.

Каждое уведомление — это постоянная забота.

Ты не можешь уединиться: 1000 человек ждут твоего ответа на их сообщение, 1000 человек следят за тобой, 1000 человек осуждают твою обычную активность, если ты не отвечаешь на их сообщения.

Поэтому вместо того, чтобы быть источником развлечения и отдыха, социальные сети превращаются в источник стресса и усталости, где ты вынужден льстить, лицемерить и быть доступным в любое время для любого, кого знаешь или даже не знаешь.

Одно из самых элементарных прав человека — право выбирать подходящее время для ответа на сообщения или даже вообще не отвечать.

Это ваша жизнь. Кто дал другим право заставлять вас поступать так, как они считают правильным?

Давайте отключим уведомления... Возможно, мы обретём хоть каплю — пусть даже крошечную — душевного покоя.

День 6

Как отвечать на любезности и клише?

Как поддержать собеседника в его заученных фразах, если мы и говорить-то не умеем?

Представляет ли себе собеседник, сколько энергии мне нужно затратить, чтобы во время разговора вымолвить хоть одно слово?

Я не хочу продолжать разговор или даже начинать его... но я вынужден, иначе меня обвинят в невежливости или в сумасшествии.

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.