

18+ Серафима Суворова

ДЕПРЕССИЯ  
И ПАНИЧЕСКИЕ  
АТАКИ.  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ  
АПГРЕЙД



# **Серафима Суворова**

## **Депрессия и панические атаки.**

### **Энергетический апгрейд**

*<https://litres.ru/74395912>*

*ISBN 9785007112901*

#### **Аннотация**

Представьте, что вы пытаетесь завести машину. Вы поворачиваете ключ зажигания, стартер бодро щелкает, но двигатель не схватывает. Вы проверяете бензин — он есть. Аккумулятор — заряжен. Все приборы горят зеленым. Но машина не едет. Механик пожимает плечами и говорит: «Да вроде все целое». А вы сидите в салоне и чувствуете, как внутри нарастает паника. Потому что «не едет» — это факт, а причины нет.

# Содержание

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Депрессия. Энергетический апгрейд                 | 5  |
| Часть 1. Диагностика: Что со мной происходит?     | 5  |
| Глава 1. Депрессия vs Плохое настроение           | 7  |
| Глава 2. Почему так вышло? Эзотерический взгляд   | 12 |
| Глава 3. Почему так вышло? Психологический взгляд | 17 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                 | 26 |

# **Депрессия и панические атаки. Энергетический апгрейд**

**Серафима Суворова**

© Серафима Суворова, 2026

ISBN 978-5-0071-1290-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Депрессия. Энергетический апгрейд**

## **Часть 1. Диагностика: Что со мной происходит?**

Вступление. Тишина в голове.

Представьте, что вы пытаетесь завести машину. Вы поворачиваете ключ зажигания, стартер бодро щелкает, но двигатель не схватывает. Вы проверяете бензин — он есть. Аккумулятор — заряжен. Все приборы горят зеленым. Но машина не едет. Механик пожимает плечами и говорит: «Да вроде все целое». А вы сидите в салоне и чувствуете, как внутри нарастает паника. Потому что «не едет» — это факт, а причины нет.

Примерно так чувствует себя человек, который столкнулся с депрессией. Внешне все в порядке: крыша над головой есть, работа есть, даже поводы для радости вроде бы есть. Но вы не едете. Точнее, вы едете, но на ручном тормозе. Каждый метр дается с усилием, мир за окном теряет цвета, а впереди — только бесконечная серая полоса.

Цель этой части — дать вам карту местности. Мы не будем лечить. Мы будем смотреть. Диагностика — это не приговор, это просто способ понять, где именно вы находитесь и куда движетесь. Когда вы знаете имя того, что с вами происходит, монстр из угла комнаты становится просто уставшим соседом. Он все еще здесь, но вы больше не боитесь его в темноте.

Самое главное сейчас — перестать винить себя. То, что вы чувствуете, — это не лень, не слабость воли и не испорченный характер. Это физиологический и энергетический процесс, у которого есть причины и, как вы увидите дальше, способы решения.

# Глава 1. Депрессия vs Плохое настроение

Начнем с главного мифа, который нам продают с экранов телевизоров и в соцсетях: «Депрессия — это когда грустно». Это все равно что сказать «Инфаркт — это когда колит в боку». Да, может и колоть, но суть глубже, и последствия серьезнее.

Грусть, тоска, уныние — это эмоции. Эмоции — это волны. Они приходят и уходят. Сегодня вам плохо, завтра — смешно. Это нормальный климат души. Депрессия же — это не эмоция. Это климат в целом. Это когда весь ваш внутренний мир накрывает полярная ночь, и кажется, что солнце уже никогда не взойдет.

Как отличить обычную усталость от клинической ямы?

Давайте проведем простой тест на «Три Недели».

Если вы чувствуете разбитость, апатию и тоску, но это длится 2—3 дня, а потом проходит — это кризис. Это реакция на конкретное событие. Мозг просто перегрелся.

Если это состояние длится более двух недель подряд, без видимых улучшений, и при этом вы не можете вспомнить, что именно было его причиной (или причина кажется незна-

чительной) — это уже похоже на депрессивный эпизод.

Есть простой маркер, который используют психиатры для разграничения: Ангедония.

Звучит страшно, но означает просто «потеря радости».

Если вы поссорились с коллегой и грустите — это норма. Но если вы пришли домой, включили свой любимый сериал, съели любимую пиццу, и при этом вы чувствуете ничего — это звоночек.

В плохом настроении вы знаете, что вам нужно, чтобы стало хорошо. Вы мечтаете о выходных, о встрече с другом, о шоколадке. Вы знаете путь к счастью, но просто не можете туда попасть прямо сейчас.

В депрессии путь к счастью исчезает. Вы не можете представить, что вообще могло бы вас порадовать. Если вам предлагают поехать на море, вы не думаете о море, вы думаете о том, что нужно будет собирать чемодан, сидеть в аэропорту, менять климат... Это воспринимается не как подарок судьбы, а как тяжелая работа.

Симптомы простым языком: «Инструкция по сборке» вашего состояния.

Чтобы вам было проще объяснить себе и близким, что

происходит, я использую три метафоры.

## 1. «Батарейка села».

Это физический симптом. Раньше вы просыпались, завтракали и были готовы свернуть горы. Сейчас вы просыпаетесь, и ваша рука тянется к телефону, чтобы отменить все встречи. У вас нет энергии на разговоры. Говорить — это труд. Улыбаться — труд. Принять душ — труд.

Ощущение, что вы живете от розетки, но провод постоянно выскальзывает. Вы ложитесь спать с мыслью «Господи, скорее бы заснуть», а просыпаетесь с мыслью «Господи, зачем».

Это не лень. Это когда мозг перестает посылать достаточный сигнал мышцам. Вы хотите встать, но ваше тело весит тонну. Вы отдаете команду «Встать!», а исполком — «Команда не принята».

## 2. «Звук приглушили».

Вспомните, как в наушниках или в машине есть регулятор громкости. У здорового человека громкость жизни стоит на «7—8». Он слышит музыку, разговоры, шум дождя.

У человека в депрессии кто-то (или что-то) взяло и повернуло ручку громкости на «1» или даже на «-1».

Люди говорят с вами, но их слова — как эхо в пустом колоде. Вы слышите звуки, но не вникаете в смысл. Фильмы кажутся скучными, книги — набором букв. Вкус еды стано-

вится пресным (отсюда либо переедание, либо полная потеря аппетита — еда просто теряет вкус). Секс перестает приносить удовольствие. Тактильные ощущения притупляются. Мир становится ватным.

### 3. «Мир стал серым».

Это уже эмоциональный окрас. Это не значит, что вы смотрите на мир и думаете «Какой унылый пейзаж». Это значит, что вы смотрите на красивый закат и видите просто физическое явление. Пропадает «вау-эффект». Пропадает восхищение.

Вспомните детство: вы могли смотреть на муравья, тащившего травинку, и увлекаться этим на час. Сейчас вы смотрите на сложнейшую архитектуру собора и думаете: «Ну, камни».

Окружающая реальность теряет объем. Она становится плоской картинкой, в которой нет глубины.

### Контрольный список «Ямы»:

Если у вас есть минимум 5 из этих пунктов, и они длятся больше двух недель — это не просто «полоса неудач»:

1. Нарушение сна (либо бессонница, либо сон по 12 часов и всё равно усталость).
2. Изменение аппетита (резко похудели или резко набрали).
3. Снижение концентрации (не можете прочитать абзац

текста с первого раза).

4. Постоянная усталость (даже утром).

5. Чувство вины или никчемности (вы считаете себя обузой для всех).

6. Замедленность движений или, наоборот, тревожная суетливость.

7. Мысли о смерти (как о способе «выключить звук»).

Если вы нашли себя в этом списке — остановитесь. Выдохните. Вы не сломались, вы просто находитесь в состоянии глубокого торможения. И теперь, когда у нас есть диагноз «по симптомам», давайте разберемся, откуда это взялось.

## Глава 2. Почему так вышло? Эзотерический взгляд

Теперь мы ныряем глубже. Психология объяснит вам нейромедиаторы, а эзотерика — метафизику. Я предлагаю вам посмотреть на депрессию как на энергетический сбой. Западная медицина работает с телом и химией, восточные практики — с энергией. Истина, как обычно, посередине.

В этой главе мы попробуем надеть очки, в которых депрессия — это не болезнь, а сигнал системы. Это как лампочка «Check Engine» на приборной панели. Машина едет, но что-то не так. Если вы просто отключите лампочку (выпьете антидепрессанты, не разобравшись), проблема останется. Через время она ударит снова, но уже жестче.

Теория «Энергетических дыр»: куда уходит жизненная сила?

Ваше сознание — это сосуд. Жизненная сила (называйте ее Прана, Ци, Святым Духом или просто «кураж») — это вода в этом сосуде. Когда вы рождаетесь, сосуд полон. Вы бегаєте, кричите, познаете мир, вас переполняет энергия.

По мере взросления в нашем сосуде появляются дыры. Мы не замечаем, как они образуются. Мы живем и улыбаем-

ся, пока уровень воды высок. Но как только он опускается ниже критической отметки — наступает та самая пустота.

Куда утекает энергия?

1. Дыра №1: Незакрытые гештальты (Незавершенные дела).

Это самые опасные вредители. Гештальт — это кусок жизни, который не был завершен. Это может быть разговор, который вы не решились начать. Обида, которую вы проглотили. Работа, которую вы бросили на полпути. Отношения, из которых вы ушли, мысленно оставив там часть себя.

Представьте, что вы одновременно играете в 50 игр на компьютере и не выходите ни из одной. Они все висят в фоновом режиме. Процессор перегревается, батарея садится. Ваша психика тратит колоссальное количество энергии на удержание этих незавершенных процессов «в воздухе».

Если вы регулярно подавляете свои истинные желания («Я хочу уволиться, но надо терпеть»), вы создаете мощную утечку. Энергия идет на подавление этой мысли, а не на созидание.

2. Дыра №2: Долги (Энергетические и материальные).

Долги — это не про деньги. Это про обещания. Если вы кому-то что-то пообещали и не сделали, если вы взяли на себя обязательство и бросили, вы создаете связь, которая «со-

сет» энергию.

Эзотерики говорят: «Долг отдает силу». Пока вы кому-то должны (даже морально), часть вашей энергии принадлежит тому человеку. Он о вас думает, вы о нем думаете. Возникает петля. Чем больше невыполненных обещаний вы носите в себе, тем тяжелее вам идти.

### 3. Дыра №3: Обиды и Чувство вины.

Обида — это медленно действующий яд. Когда вы обижаетесь, вы консервируете кусок своей души в прошлом. Вы мысленно возвращаетесь в ту ситуацию снова и снова, заново проживая боль. На это тратится энергия, которая нужна вам сейчас, чтобы жить настоящим.

Чувство вины — это агрессия, направленная внутрь себя. Это самая мощная дыра. Если вы постоянно думаете «Я недостаточно хорош», «Я заслужил эту боль» или «Я во всем виноват», вы блокируете поступление новой энергии. Зачем Вселенной давать силу тому, кто сам считает себя недостойным? Она ждет, пока вы пересмотрите свои убеждения.

### Кармический аспект: Депрессия как «Стоп-кран».

Теперь самое интересное. В эзотерике депрессия часто рассматривается не как наказание, а как милость. Как способ спасти вас от разрушения.

Представьте, что вы едете на автомобиле по кольцевой развязке. Ваш навигатор говорит «Поверни налево», но вам кажется, что вы знаете путь лучше. Вы упрямо едете прямо. Вы давите на газ. Вы мчитесь туда, куда не нужно. Вы бежите по чужой карьере, строите чужие отношения, живете чужую жизнь.

И вдруг — бац! Двигатель глохнет (Начинается депрессия). Вы стоите на обочине. Вы злитесь, плачете, пытаетесь завестись. Не заводится.

А на самом деле ваш Ангел-Хранитель (или Высшее Я) просто перекрыл подачу топлива. Если бы вы продолжили мчаться с той скоростью туда, куда не нужно, вы бы врезались в стену на следующем повороте. Эта стена могла бы быть физической травмой, потерей всего имущества или смертью.

Депрессия — это экстренное торможение.

Она говорит: «Дальше нельзя. Твой путь не там. Посмотри по сторонам. Ты устал не потому, что не бежишь, а потому, что бежишь не в ту сторону. Ляг, полежи. Отдохни. Перестань бежать. Пересмотри карту».

Когда вы принимаете это, страх перед болезнью уходит. Вы перестаете бороться с «врагом» и начинаете прислушиваться к «союзнику». Ваша задача сейчас — не «вылечиться и вернуться к работе», а понять зачем вы попали в эту ти-

шину.

# Глава 3. Почему так вышло?

## Психологический взгляд

Мы с вами посмотрели на энергию, теперь опустимся на уровень земли — в нейробиологию и психологию. Ваше тело — это сложная химическая лаборатория. И когда вы слышите фразу «У тебя просто химия в голове», это не оскорбление. Это факт. Но химия запускается мыслями.

В этом разделе мы разберем, как именно ваш мозг создал для вас эту тюрьму. Самое обнадеживающее знание: если мозг создал эти паттерны, он может их и разрушить. Это всего лишь привычка мышления, которую мы можем переучить.

Когнитивные искажения: Как мозг нас обманывает.

Мозг — ленивая штука. Чтобы экономить энергию, он упрощает реальность. В депрессивном состоянии эти упрощения становятся патологическими. Психиатры называют их «Когнитивными ошибками». Это не галлюцинации, это просто кривые зеркала, в которые вы смотрите.

Давайте разберем самые распространенные из них, которые превращают вашу жизнь в ад.

## 1. Черно-белое мышление (Перфекционизм).

Это мышление диктатора. Либо «идеально», либо «провал». Либо «гениально», либо «бесполезно».

Пример: Вы сделали презентацию на 90%. Вы допустили одну опечатку. Здоровый человек скажет: «Ну, бывает, остальное классно». Депрессивный ум скажет: «Я ничтожество, я все испортил, меня уволят».

Жизнь происходит в оттенках серого. Ваш мозг отказывается это видеть. Он требует абсолютного совершенства, которого не существует в природе. Естественно, вы постоянно проигрываете в этой игре. Вы никогда не будете идеальны. И мозг использует это против вас, чтобы лишить вас мотивации.

## 2. Катастрофизация (Склонность раздувать).

Это игра «А что, если?».

«А что, если я опоздаю на 5 минут? Меня уволят!» (Реальность: начальник даже не заметит).

«А что, если я скажу глупость на встрече? Все будут ржать надо мной до конца жизни!» (Реальность: люди запоминают только то, что они сказали сами, им плевать на вас).

«А что, если у меня болит сердце? Это инфаркт!» (Реальность: изжога или невроз).

Ваш мозг берет маленькую вероятность негатива и превращает ее в стопроцентный апокалипсис. Вы проживаете

катастрофу до того, как она случилась. Ваше тело выделяет кортизол (гормон стресса) в ответ на **ВООБРАЖАЕМУЮ** угрозу. Постоянный кортизол истощает ресурсы организма, и вы впадаете в депрессию просто от усталости воевать с ветряными мельницами.

### 3. Сверхобобщение (Навешивание ярлыков).

Одна неудача становится пожизненным приговором.

Если я не смог устроиться на работу сегодня, значит я «Неудачник» вообще.

Если отношения закончились, значит «Я не способен любить» и «Все мужики/бабы козлы».

Вы берете часть (одно событие) и наклеиваете ярлык на всё свое существо. Вы отождествляете себя со своей ошибкой. Проигрыш в одной игре не делает вас проигравшим в жизни. Но мозг говорит обратное, и вы верите.

### 4. Ментальный фильтр (Туннельное зрение).

Вы смотрите на мир через черные очки. Вы замечаете только плохое и отфильтровываете хорошее.

Вам сказали 10 комплиментов и одну критику. Вы запомните критику и будете прокручивать ее всю ночь.

Вы получили премию, но коллега сказал, что вы «выглядите уставшим». Весь день вы будете думать о том, как плохо вы выглядите.

Вы лишаете себя права на радость, потому что ваше вни-

мание заиклено на негативе. Это как смотреть на мир через грязное стекло и считать, что мир грязный.

Психосоматика: Тело помнит всё.

Мы часто думаем, что психика — это где-то в голове. Нет. Ваша нервная система — это паутина, пронизывающая всё тело. Депрессия — это не только «мысли в голове». Это застывшие мышцы, это спазмы, это окаменевшие плечи и сжатая челюсть.

Тело — это бессознательное. Оно не умеет врать. Оно говорит через боль.

### 1. Напряжение в плечах и шее (Зона ответственности).

Эта зона называется «зона ответственности». Мы буквально «тащим на плечах груз проблем». Когда мы взваливаем на себя слишком много — чужие обязанности, чужие ожидания, чувство вины за других — наши плечи поднимаются вверх, словно защищая шею.

Хроническое напряжение в трапециевидной мышце пережимает сосуды, ухудшает кровоток в мозг. Вы физически лишаете свой мозг кислорода, когда сутулитесь и напрягаете плечи. Отсюда — головные боли, тяжесть, «ватная» голова.

### 2. Ком в горле (Невысказанное).

Это классика. Горло — это зона самовыражения.

Если вы привыкли «проглатывать» обиды, молчать, когда хочется кричать, не выражать свои истинные чувства — ваше горло реагирует спазмом.

Ощущение кома, трудность глотания, першение — это крик вашего тела: «Я хочу говорить! Я хочу сказать НЕТ! Я хочу сказать ДА!»

Когда вы запрещаете себе голос, вы перекрываете поток энергии. Вы буквально душите себя.

### 3. Грудная клетка (Зона обиды и печали).

Именно в груди мы чувствуем щемящую тоску. Это центр эмоций.

Хроническая грусть приводит к тому, что грудная клетка «схлопывается». Вы начинаете дышать поверхностно, грудью, а не диафрагмой. Поверхностное дыхание — это сигнал тревоги для мозга. Мозг думает, что вы в опасности (потому что вы не делаете глубоких вдохов), и включает режим «Бей или Беги». А вы не бежите и не бьете, вы просто сидите. Этот внутренний конфликт между «тревогой» и «неподвижностью» рождает панику и апатию.

Простая практика для начала: «Сканирование тела».

Не надо пытаться «вылечить» это прямо сейчас. Просто проверьте себя:

Сядьте прямо. Закройте глаза.

Медленно вдохните носом. На выдохе опустите плечи вниз, назад и расслабьте. Чувствуете, как уходит напряжение? Это ваша энергия вернулась на один процент.

Откройте рот. Сделайте глубокий выдох ртом со звуком «А-а-а-х». Почувствуйте, как горло раскрывается.

Положите руку на живот. Дышите так, чтобы рука поднималась. Это диафрагмальное дыхание. Это возвращает вам спокойствие на физическом уровне.

## Резюме по Части 1.

Мы разобрали три слоя вашего состояния:

1. Физический (Симптомы): Вы не сошли с ума. У вас просто села батарейка, приглушили звук и выключили цвет. Это лечится отдыхом и режимом, но при условии, что мы уберем причины.

2. Энергетический (Эзотерика): Вы не наказаны. Вас оставили, чтобы вы не разбились. Где-то в вашей жизни есть «дыра», в которую утекает сила, или вы бежите по чужому пути.

3. Психологический (Мышление): Ваш мозг вас обманывает. Он упрощает мир до черного и белого, пугает вас выдуманными катастрофами и зажимает ваше тело в тиски.

Теперь, когда вы знаете врагов в лицо, самое главное —

перестать с ними бороться. Борьба отнимает последние силы. Мы будем их исследовать. В следующей части мы начнем собирать эти разрозненные кусочки мозаики в единую картину.

Но даже если вы закрыли книгу прямо сейчас — запомните одну вещь:

То, что вы чувствуете, — это нормальная реакция ненормального мира. И у вас есть право на эту тишину. Право не улыбаться. Право лежать. Право быть слабым. Позвольте себе это, хотя бы на пять минут. Это начало выздоровления.

## Часть 2. Первая помощь.

Цель: Дать инструменты, которые работают здесь и сейчас, чтобы пережить «пик».

Представьте, что вы идете по тонкому льду. Вы слышите, как он трещит под ногами. В груди холодно, в голове шум, и кажется, что еще один шаг — и вы провалитесь в черную ледяную воду. Это состояние «пики». В этот момент бесполезно думать о том, как вы будете строить дом на берегу через год. Сейчас нужно только одно — не провалиться. Удержаться на поверхности. Схватиться за любую ветку.

Эта часть книги — не про «исцеление» и «глубинную работу над собой». Это про «аптечку первой помощи». Это те

грубые, простые и действенные инструменты, которые остановят внутреннее кровотечение прямо сейчас. Мы не лечим душу хирургическим путем, когда пациент в реанимации. Мы накладываем жгут. Мы даем кислород.

Здесь вы не найдете советов «просто улыбнись» или «подумай о хорошем». Мы будем говорить о физике, химии и законах выживания. Как выжить, когда мозг кричит об опасности, а тело отказывается слушаться.

#### 4. Принять позицию Наблюдателя.

Техника: «Я не моя депрессия, я просто ее чувствую».

В самом центре бури всегда есть тихое место. Оно есть у урагана — это его глаз. Мы привыкли жить в стенах бури, позволять ветру швырять нас из стороны в сторону. Но есть способ выбраться в этот спокойный центр. Этот способ называется «Позиция Наблюдателя».

Что это значит? Это значит научиться смотреть на свои эмоции и мысли не как на часть себя, а как на явления природы. Как на дождь за окном. Когда идет дождь, вы же не думаете: «Я плохой, потому что идет дождь»? Вы просто видите воду. Так и здесь.

Главная мантра этого раздела: «Я не моя депрессия, я про-

сто ее чувствую».

Повторите это. Вслух или про себя. Депрессия — это не ваша личность. Это не вы. Это состояние. Как простуда. Когда у вас насморк, вы же не думаете: «Я — это сопля»? Нет. Вы говорите: «У меня насморк». Здесь то же самое. «У меня сейчас тяжелое состояние». Это временно. Это волна, которая пришла и уйдет, если вы не будете бороться с ней изо всех сил, а просто понаблюдаете.

Как работает техника «Наблюдатель» в моменте?

Когда вас накрывает волна паники, тоски или отчаяния, сделайте три вещи:

# 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.