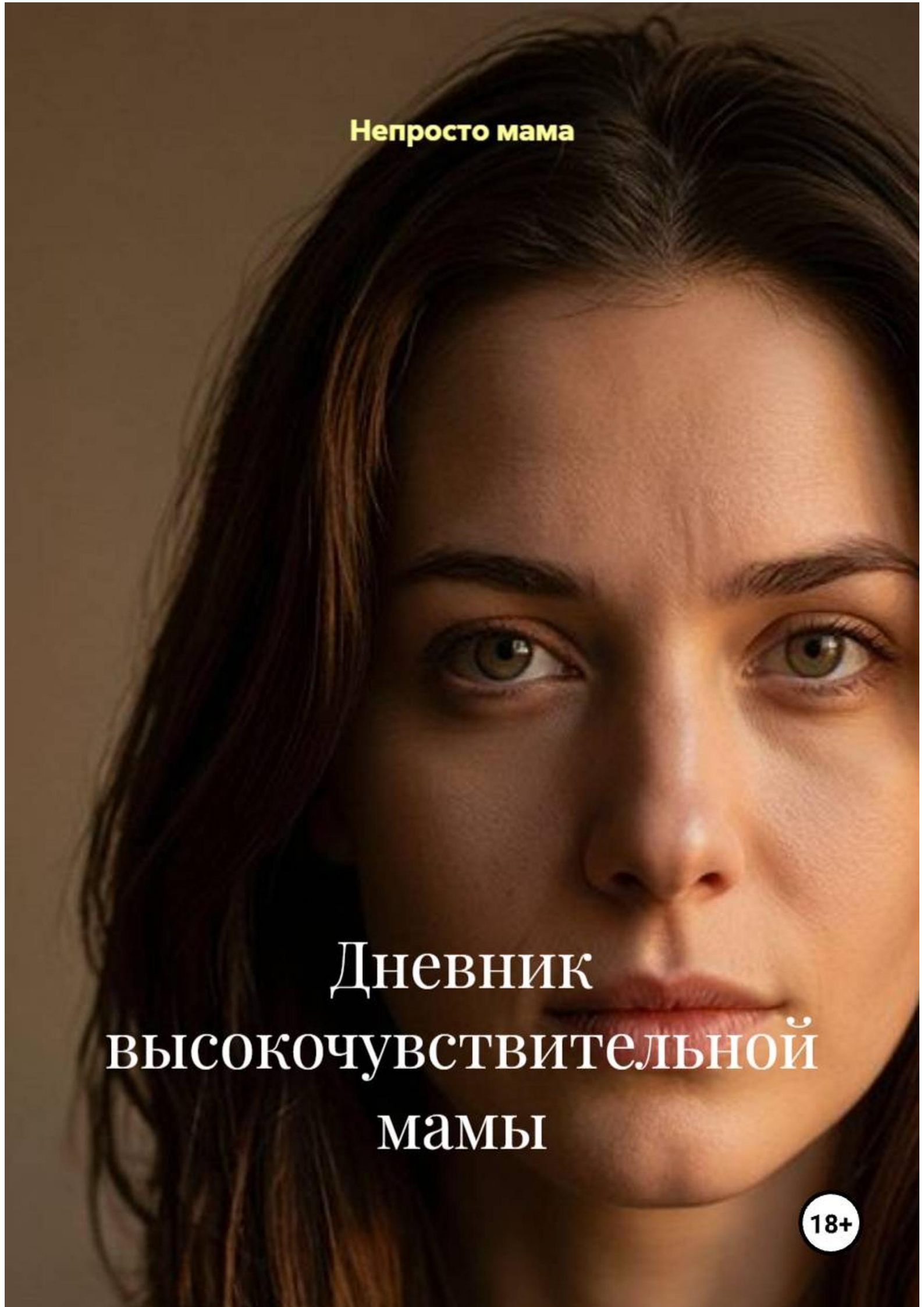
Непросто мама
Дневник высокочувствительной мамы
18+

Непросто мама

Дневник высокочувствительной мамы

«Автор»
2026

мама Н.

Дневник высокочувствительной мамы / Н. мама — «Автор», 2026

Я чувствую всё. Даже то ,что не должна.Эта - книга не совет. Это дневник высокочувствительной женщины, которая каждый день учиться с этим жить. Как будто её жизнь бесконечная попытка научиться кататься на велосипеде. Один день из жизни мамы, для которой слишком жестокий мир, люди слишком близко, а эмоции - слишком сильные. О перегрузе и восстановлении, о границах и вине, о том, как быть "слишком" и не сломаться.Честно. Без прикрас. С эмоциями в каждом слове.

© мама Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 6
Глава 1 Знакомство. 7
Глава 2 8
Глава 2 9
Глава 3 10
23.04.2026 10
24.04.2026 11
Глава 4 12
29.04.2026 12
2.05.2026 13
Глава 5 14
12.05.2026 14
13.05.2026 15
4.06.2026 16
Глава 6 17
16.06.2026 17
08.08.2026 18

Непросто мама
Дневник высокочувствительной мамы

Глава 1

В книге я пишу, как декрет повлиял на мою жизнь. Что я ощущала и как со всем справлялась. Мои личные ощущения не имеющие отношения к другим мамам. Я просто надеюсь, что, узнав какого было мне вы узнаете себя. Поймете, что вы не одна такая. Может вздохнете с облегчением, что вас такое не коснулось. Может посочувствуете или будите не согласны. А может даже местами проскользнет улыбка и вы вспомните что-то своё. Часто мы не говорим о чём чувствуем, постоянно за что-то себя виним. Я лишь хочу, чтобы моя книга помогла вам почувствовать, что вы не одиноки и то что вы испытываете это нормально. И что помощь - это огромная сила, которая может вытащить со дна.

Я высокочувствительная мама, высокочувствительного ребенка. И для меня декрет — это нелёгкое бремя. Люди всегда показывают лишь позитивную сторону декрета. Как они счастливы видеть, как их ребёнок спит. Но я как сверхчувствительная натура привыкла видеть тень, ведь от неё больнее всего и эти раны запоминаются на долго. Несомненно, я помню и хорошие моменты своей жизни в декрете. Но если брать кусок жизни длинною 365 дней, основная часть, где мне тяжело. Часто я считала себя ненормальной, неправильной мамой, ведь когда я вижу, как мой ребёнок спит я испытывала облегчение. Потому что только в одиночестве я могла расслабиться и принадлежать только себе. Готовить, работать, общаться с людьми, заниматься хобби в присутствии ребёнка спокойно я не могла. Ведь когда сын рядом он занимал 90 процентов моего внимания. Не знаю почему, но в присутствии ребёнка единственное на, что я была способна это домашние дела.

Глава 1 Знакомство.

Совсем случайно я наткнулась на книги Элейн Эйрон[1] про высокочувствительных людей и моё представление о моём сыне и о себе, собралось воедино словно недостающие кусочки пазла. Судя по своему детству моя высокочувствительность проявлялась в высокой эмпатии и сильных эмоциях. Я осознала почему я маленькая постоянно приносила в дом бездомных котят, и слезно уговаривала свою маму оставить их у нас. Почему декретный график 5/2 для меня это слишком тяжелый. Всё потому что сын везде со мной, он постоянно говорит, просит с ним поиграть, так как сам практически не играет. Я поняла почему сын закатывает истерику в теплых помещениях, если через одну секунду он не может снять шапку, потому что ему жарко. Почему, когда в своей еде сын увидит, немного приправы или нового продукта, он не станет её есть. Почему от колющей бирки на майке он истерит, как будто его тычут ножом в спину.

Когда другие мамы говорят, как им кайфово в декрете или у них больше одного ребенка, я испытываю ужас. Потому что я еле справляюсь с одним. И с каждым годом мне не становиться легче, а лишь сложнее. Из помощи у меня только муж, который может посидеть с сыном вечером после работы час или два. Или он на выходных сидит с ребёнком, а я делаю домашние дела или пытаюсь уделить время себе, чтобы хоть как-то выдержать пятидневку. Моей маме 67 лет и ей тяжело сидеть с внуком, да и особого желания у неё не было. Я сама принудительно прощу её посидеть с сыном один выходной, хотя бы шесть часов, чтобы сделать дела с мужем или хоть немного побыть наедине. С моим отцом мы не общаемся, потому что он не внес особого вклада в моё воспитание, что говорить о внуке. Мама и папа мужа, тоже не изъявляют особого желания приезжать к внуку, только если попросишь по делу. А летом и весной они вовсе в деревне.

В то время, что сын сидит с мужем я как сумасшедшая пытаюсь впихнуть всё, что я хотела бы сделать, но это конечно же у меня не получается. А когда я просто пялюсь в телефон или сплю, мне кажется, что жизнь проходит мимо. И тогда я беру ручку и блокнот и пишу свои мысли и своё состояние туда. То, что происходит внутри меня, то, что обычно говорят психологу. И иногда это помогает мне пережить ещё один рутинный день и не сдаться. Мои эмоции злость, отчаяние, вина, страх, тревога выходят на лист, чтобы не разорвать меня на куски. Ручкой я будто делаю дырке в трубе, чтобы ее не разорвало от огромного потока эмоций.

Вот один из таких дней.

[1] Элейн Н. Эйрон Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире. Издательство: Азбука, 2022. Элейн Н. Эйрон Высокочувствительный ребенок. Как помочь нашим детям в этом тяжелом мире. Издательство: Ресурс,2023.

Глава 2

13.04.2026

Время всего 10:00 а у меня уже случилось столько событий. Ну, во-первых, моя кошка, как обычно, опорожняла свой кишечник в то время, когда я занята подмыванием попы своего сына, а это значит, что нужно ускоряться или бросить сына и бежать вытаскивать кошку из лотка. Потому что та очень удачно всегда наступает лапами в свое дерьмо. По всей квартире стоит ужасная вонь, от которой хочется блевать. Я не смогла приступить писать, потому что нужно дать лекарство от запоров моему сыну. Потом мне самой захотелось в туалет, и я обнаружил, что у меня пришли месячные, но очень рано.

Потом я всё-таки села писать, но плохо, вытерла руки и намочила блокнот. У меня полная кухня дел: из раковины, воняет тухлятиной, потому что вчера мы с мужем предпочли провести время вместе, нежели мыть посуду, на моем столе лежат недоеденные объедки еды сына, нужно убрать капусту, которую я поживала с не очень вкусными яйцами в холодильник. А мне еще нужно намазать кремом тело сыну, потому что у него сухая кожа. Надо заказать прокладки, сварить щи. И это я еще не написала, как убирала рассыпанный корм кошки, который она разбросала по всей кухне.

А я сижу, пишу и смотрю в окно, где мрак, дождь, грязь и серость и мечтаю хоть раз встать тогда, когда хочется мне с прекрасным настроением, чтобы муж был рядом и обнимал меня и ничего не было нужно делать.

А да, я совсем забыла, про пыточную чистку зубов сына. Сначала я чищу зубы обычной щеткой с пастой, пока он поласкает рот, я беру моно пучковую щетку и прохожусь ей возле десен. Потом моя кошка жрет, что-то у сына в комнате, потому что ей всего 5 месяцев, и она хочет играть и все грызть, и я отвлекаюсь. Так зубы. Потом чистка языка другой щеткой, про что сегодня я благополучно забыла в суете этого утра. Ну конечно же меня снова отвлекает кошка. Я бегу в прихожую, чтобы остановить ее, чтобы та не отодрала коробку, которой я закрываю обувницу с грязной обувью, чтобы она в нее не влезла. Так зубы. Я уже начинаю злиться. У сына между двумя передними зубами стало маленькое пространство и туда забивается еда, и приходится еще там проходиться зубной нитью. А вечером перед сном я прохожусь гелем (чтобы вспомнить как пишется это сраное слово, пришлось идти в ванну реминерализатор для укрепления эмали). И всё это я делаю, потому что так велел стоматолог, но я всё равно вижу налет на зубах и причина этому, конечно же, не бесполезная пыточная чистка зубов.

И для кого-то это просто обычные бытовые дела. Но, конечно, кошка, играя с игрушкой, сделанной мной из малярного скотча прошла и пролила свою миску с водой, и я снова отлучаюсь. Конечно же, в двухкомнатной квартире мало места и нужно играть именно на кухне рядом с миской?! И вы скажете: “ Ну, ты сама выбрала свою жизнь, сама завела кошку и родила ребенка”. Но никто не пишет на кошке и на ребенке, как на лекарствах побочные эффекты в виде лап, испачканных в дерме или что ваш сын будет очень разговорчивым, и вы 24/7 будете ему нужны.

Какой будет ребенок, какая кошка, это фортуна. И смотря на других, ты надеешься, что всё будет хорошо. Везение, стечение обстоятельств, судьба, статистика, называйте, как хотите. Это то над чем, мы не властны. И ты никогда не узнаешь, готов ли ты к этим последствиям или нет. Что делать, если ты понял, что не готов?! И если проблема с кошкой решается, отдав ее в добрые руки, что до ребенка не все так просто, хотя уже на этапе с кошкой мне нелегко.

Глава 2

17.04.2026

Время 11:03 я наконец-то спустя 2 дня смогла сходить в туалет. У меня запоры, несмотря на то, что я пью лекарства, стараюсь заниматься спортом ем невкусную, полезную еду. А возможно, это все стресс, психосоматика и я все делаю напрасно. Да, конечно, я не идеальна, у меня не получается каждую неделю заниматься по 3 раза. Не каждый день, я питаюсь полезной едой, а стресс его невозможно избежать. Моя кошка проверяет, что я делаю, понюхав мой блокнот, ручку и все вокруг и наконец-то укладывается рядом, чтобы вылизать себя.

На улице снова мрак, а это значит весь день мы с сыном проведем дома, и меня передергивает от мысли, что мне придется с ним играть несколько часов подряд. По как обычно непонятной причине у него стал краснеть глаз от экрана. А это значит никаких мультиков и игр на телефоне, а это значит, я сойду с ума. Сейчас я пишу это, потому что с утра глаз был еще не красный и я включила сыну мультики в надежде, что все будет хорошо, и мне удастся написать пару страниц. Мои утренние дела вы знаете, и они никуда не делись.

Сегодня пятница, а значит завтра у мужа выходные. Значит, я снова смогла прожить еще одну неделю, но ложка дегтя будет. Муж сегодня задержится, и мне придется практически весь день быть с сыном. И я молюсь богу Глаз, чтобы глаза у сына не стали красными, и я смогла отдохнуть. Молюсь богу Истерик, чтобы он не пришел. Богу самостоятельности, чтобы сын смог поиграть сам, не доставая меня, пока я мою полы.

Кошка с сонными глазами наблюдает, как я пишу. И мне кажется, она вот-вот вцепится в мою ручку. Не прошло и 20 минут, как сын зовет меня своим тоненьким голоском, как из фильма ужасов, и я сижу, пишу и замираю в надежде, что мне, это показалось. Я уже сменила 3 позы, потому что у меня болит копчик и поясница, и мне больно сидеть долго.

Декрет забрал у меня многое. Друзей, работу, здоровье, фигуру, моральное состояние, мужа, родителей. Теперь я постоянно нахожусь в депрессивных состояниях, сменяющихся эйфорией. Я потолстела на 4 кг и выгляжу ужасно каждый раз, когда я одеваюсь на улицу я натягиваю на себя одежду мое сердце сжимается от боли. Я хочу назад свою фигуру, все мои вещи мне малы, мне так мерзко и противно от самой себя это съедает меня изнутри. Я пытаюсь все это скрыть за мешковатой одеждой, наверное, в первую очередь от себя собой. Не хочу принимать себя такой, видя, как другие женщины, имея ни одного ребенка, выглядят как супер модели. Оправдание, что я родила, не помогает мне. А самое обидное в моих силах всё изменить, но мне не хватает силы духа. Я слишком сильно люблю вкусную и вредную еду, и когда она попадает мне в рот, я просто не могу остановиться.

От того, что я постоянно с сыном дома, и он не особо любит улицу моя физическая активность на нуле. И даже когда мы на улице, я не особо хожу, потому что всё, что интересно моему сыну на улице играть в песочнице. И да, иногда сын бегает дома, но не просто так всегда есть какая-то ролевая игра, а мне больше не хочется играть ни секунды. Я так устал от игр с ребенком. Из-за этого у меня появляется постоянная злость на сына, на себя, на мужа, на бабушек, на обстоятельства. И, конечно же, она выходит в дурной манере. Как выпустить ее так, чтобы не обижать других, и чтобы стало легче?! Принять свою жизнь, смириться и жить дальше. Но получается нелогично. Если я смирюсь, не смогу двигаться дальше. Как можно принять жизнь где, ты та самая собака в исследованиях, которую каждый день били током, и она смирилась с этим, хотя ее уже никто не бьет?! Как поверить, что я справлюсь совсем и сделать это?!

Глава 3

23.04.2026

Я очень устала физически, и я не знаю, почему.

Весь день мы провели с ребенком дома, за исключением двух походов в магазин, так как в первый раз он был закрыт. Но стоило мне прилечь, как одеяло накрыло меня волной усталости. И я постоянно гадаю. Это депрессия, домашний образ жизни, возраст, перегруз, хроническая усталость?! Мне очень хотелось бы иметь возможность говорить об этом с психологом. Хочется спать, а мне нужно заниматься на тренажере и ходить по лестницам, потому что я решила худеть. И если в первые три дня у меня был боевой дух и запал, то сейчас это пытка.

Истинная игра, что это?! Мне так хочется найти ее, а в идеале зарабатывать на этом. Но мой огонь, который так ярко горит быстро гаснет, а из сильной, целеустремленной, живой, я превращаюсь в депрессивную, уставшую, потухшую, обессиленную. Как каждый день держаться, быть сильной, зная, что возможно впереди ничего не ждет?! Декрет, постоянное нахождение дома, изоляция от людей привела меня в это состояние или это истинная я?! Так много вопросов и ужасно мало ответов.

Хочу тоже стать великой. Хочу стать особенной для целого мира. Хочу писать книгу, что будет бестселлером. Дать, что-то миру. Но я не знаю, есть ли во мне талант, особенность. Могу ли я коснуться до сердец людей?! Хочу создать сообщество из таких, как я.

Ох уж эти женские проблемы: месячные, гормоны, овуляция, они меня убивают. И я в очередной раз убеждаюсь, что я не в силах управлять ситуацией. И все эти громкие слова про то, что мы сами вершим судьбу полнейшая чушь. Какая к черту сила в нас, если сраные месячные могут просто уничтожить твой организм, и ты ничего с этим не поделаешь. Мириться, подстраиваться, постоянно бороться, это похоже на жизнь. Испытывая разный жизненный опыт, в нас закрепляются паттерны, которые строят наше сознание. А может моя чувствительность вьет веревки моего взгляда на жизнь. Почему моя жизнь напоминает мне постоянную борьбу, где я всегда проигрываю?! Интересно, есть ли на свете люди, которым всё дается легко?! Им просто что-то дали ничего не забирая взамен. Или перед тем, как дать не заставляли пережить ад. Гордиться тем, что у тебя было тяжелое детство, такое себе достижение.

24.04.2026

Вчера, когда я писала о своих в чувствах, мне это помогло позаниматься на тренажере. Не знаю, связано это с тем, что я изливала душу листку бумаги, или это просто совпадение. И сегодня я решила это проверить, потому что меня все безумно бесит.

Я не могу спокойно что-то делать, когда я вместе с сыном, потому что он постоянно меня, отвлекает, просит что-то сделать, и меня это ужасно злит. Я снова чувствую этот комок неудовлетворенности в груди. Не хочу готовить, не хочу играть, не хочу больше отвечать сыну ни на один вопрос, не хочу слышать слово МАМА. Когда я с сыном я ощущаю себя, словно я на контрольной в школе, время уже заканчивается, а ещё ничего не успела и вдобавок надо мной стоит учитель и смотрит надзирающим взглядом. Почему-то всегда, когда я пытаюсь объяснить свои чувства, мне в голову приходят разнообразные метафоры. На этот раз мне вспомнилась школа.

Когда я нахожусь в такой обстановке, я ужасно готовлю, всё забываю и чувствую постоянное напряжение. Немного расслабиться я могу только ночью, когда ребенок спит. И даже в это время я переживаю, что осталось мало денег, что скоро завтра и снова это день сурка. Хочет что-то поделать, но физически я труп. И мой муж такой же.

Кажется, теперь я начинаю понимать, что такое перегруз у высокочувствительных людей. Я устаю не потому что, я что-то делаю, а от внешних стимулов и внутренних чувств. И в книге советов умных экспертов всё просто, но не в жизни. И даже, если я остановлюсь и отдохну пять минут это мне никак не поможет, пробовала. Не помогают прогулки, помыться в ванной в тишине, разговоры с мужем. Всё, что я делаю словно просто продлевает моё существование. Не так я представляла себе восстановление ресурса. Сейчас мне нужно приготовить поесть, чтобы вечером осталось время на тренировку. У моего сына есть две бабушки и двое дедушек, но я одна. Не всё так просто, как в книжках, в жизни всё сложнее. И снова мне интересно есть ли люди, у которых всё просто?!

Ну всё моя минута спокойствия закончилась, и пока я тут изливаю душу, котлеты сами себя не пожарят. И каждый день мне кажется, что я больше не могу, не справлюсь. И я действительно так чувствую, но я справляюсь.

Глава 4

29.04.2026

Тишина с ребенком - это роскошь, которую мама редко может себе позволить. Сейчас я пишу на столе, усыпанном крошками, слыша, как жужжит робот-пылесос. Сын постоянно бегает из комнаты ко мне на кухню, чтобы рассказать и показать, что же он увидел в мультике. Кошка охотится на меня и норовит сгрызть мне ноги.

Я постоянно в режиме сканера. Странный звук, издает робот-пылесос, нужно проверить. Кошка следит за пылесосом, а я за ней чтобы та на него не накинулась. Каша стоит на тройке, наверное, нужно убавить ото выкипит. Ну да чуть не выкипела. Смотрю на сморщенные попы огурцов скоро испортятся нужно доесть. Мусор на столе из самодельный мусорки ломится наружу. Нет хлеба, нужно купить. Каша остыла, нужно убрать в холодильник. В холодильнике заметила мясо, которое нужно разделать. Сын орет пылесос приехал в нашу спальню, нужно убрать сушилку.

И если бы эта суета хоть чуточку доставляла мне удовольствие, но нет. Всё что я перечислила, я не хочу делать. Всё надо. И даже если сейчас я окажусь как в сказке одна в тишине. И мне бы разрешили делать, что захочешь. Я ничего не хотела бы делать. Я просто бы легла и залипла в телефоне. Я так устала жить в этом ритме. Жизнь мамы домохозяйки доконала меня. Постоянная борьба с желанием съесть что-то вкусное. Борьба с лишним весом. Постоянное подавление гнева. Потому что сын по 500 раз на дню говорит слово МАМ. Теперь пока я пишу, сын решил поиграть в котёнка и мяучит под моим столом. Сын подсел на мультики с Годзиллой и все игры постоянно про неё. А меня уже от этого тошнит. Надо выплескивать гнев. Но куда и как?! Когда рядом ребенок. Когда уровень твоей уравновешенности достиг точки, когда сын выбешивает уже просто своим видом. Я ненавижу своего сына всем своим сердцем. Именно сейчас в данный момент, потому что я устала.

Моё моральное состояние подкачало, и это сказывается на моем духе. А мне нужно каждый день ходить по лестнице и 3 раза в неделю заниматься на тренажере. И для этого мне нужны моральные силы. Мне нужен отдых, но его нет.

Сегодня ещё мы с мужем договорились, что на выходных он выйдет на работу. А я не знаю, выдержу ли эту неделю. Но нужны деньги, а я не работаю. Опять пришел сын и просит меня, пойти с ним в комнату вместе смотреть мультики. Да вы издеваетесь!!!

Сын: Хочу, хочу, хочу…

Я: Нет, нет, нет…

Сын: Обиды, обиды, истерика…

Ну естественно, каша выкипела. Ведь в этом хаосе невозможно за всем уследить, и благо у меня индукция тряпочкой протер и чисто. Спасибо новым технологиям. Обычно я пишу с вдохновением. Слова сами льются сейчас же, я выдавливаю, чтобы стало хоть чуточку легче, потому что муж на работе, подруга спит, мама не поймет. Поэтому единственный мой слушатель, это ты чистый лист.

2.05.2026

С возрастом, я все больше начинаю понимать свою маму. Почему она обижалась и кричала, когда я сразу же не мыла за собой посуду или не протирала панели ванной. Я обесценивала её труд. Каждый день она делала небольшие дела по дому, из которых, как оказалось, складывается многое. Если каждый день протирать плиту, она долго будет оставаться как новая и не придется потом её драить всякими средствами. Ей было больно, как и мне сейчас. Прости, мама, что я этого не понимала. Ведь сейчас, когда муж сделал то же самое, я это остро ощущаю. И он перешел черту, он сказал те же слова, что и мама, говорила раньше, причинил тем самым огромную боль.

Всё детство и подростковый возраст и даже сейчас я слушаю: раздуваешь из мухи слона, бубнишь одно и тоже, заведёшь не остановишь… И каждый раз мне от этого было обидно. Просто я такой человек каждый раз, когда я это слышу думаю: «не будь собой, такая какая ты мне не нужна, будь другой, такой я тебя полюблю». Только когда ты такая какой хотят тебя видеть тебя другие, тебя любят. Но если ты такая какая есть, тебя не слушают, ты становишься неинтересной. Людям нужно говорить лишь то, что они хотят услышать, тогда ты представляешь интерес. Улыбаться, когда смеются грустить, когда плачут.

Нужно, наверное, просто принять одиночество как моя мама. Она даже не представляет, как сильно я ее понимаю, но к сожалению, она не может меня понять. В моем случае на место ненужных людей придет лишь одиночество. Я никогда не смогу найти друга по душе такого же одинокого и непонятного. Надеюсь мой сын сможет понять мои страдания и принять меня такой какая я есть, а я смогу принять его.

Глава 5

12.05.2026

Я все размышляю о материнстве и домохозяйках, и я поняла, одно, что это не моё. И у меня есть выбор, отказаться от сына или просто всё бросить и уехать куда-нибудь далеко, и начать всё заново. Но не все так просто. Я не хочу уходить от мужа. Не могу бросить ребенка, потому что ответственная. Мои моральные принципы этого не позволят. Перечитываю эти строки и мне становиться ужасно, от моих мыслей.

Размышляя же о любви…

У меня был кот, которого я нашла на улице и приютила. Я ненавидела его, потому что он везде гадил и орал. Но когда мы отдали его, я поняла, что скучаю. Он был мне небезразличен. Также и с ребенком. Каждый день, я мечтаю провести время без него, не уверена, что люблю его. Но уверена, если его не будет моя жизнь станет бессмысленной.

Эмоции, чувства, человек-это так сложно. Для кого-то жизнь проста, как пройти первый уровень в игре. Для меня же жизнь-это поле боя с собой, обстоятельствами, дружбой, материнством, с семьёй. Мне не нравилось работать продавцом, парикмахером, оператором в кол центре. Декрет мне тоже не особо нравится, но здесь то хотя бы я дома и нет мерзких людей.

Мне интересно, отучившись на профессию, которая мне по душе и выйдя на работу по специальности. Была бы я счастлива?! Или бы это мне тоже надоело, и я снова стала бы несчастной. Ведь когда у меня не было мужа, я думала, что, когда он появится, я буду счастлива, но этого не случилось. Да, бывают эпизоды счастья, но все равно частенько ощущаешь, что опять чего-то недостаточно. Потом я думала, вот будет своя квартира с красивой кухней, как в социальных сетях, и я буду счастлива, но всё надоедает и приедается, становится обыденным. Но есть люди, которые ходят в одно и то же кафе, едят одни и те же блюда живут с одним и тем же ремонтом всю жизнь, и им хорошо.

Я просто другая или неспособная на счастье?!

Где есть эта норма?! И какая она?!

Для всех разная или одинаковая?!

Позвонил мой муж и сбил меня с мыслей. Не знаю, почему так происходит, когда он дома, и мы рядом, мы молчим. Когда он звонит, мы долго можем разговаривать обо всем. Странно это… Не пойму, почему так стало?!

Пошла я готовить сыну курицу, как не убегай дела никуда ни денутся.

13.05.2026

Чего я хочу, сложный вопрос. Ещё до декрета он вопрос был таким. Сейчас же мне проще сказать, чего я не хочу.

Теперь я знаю два слова: НАДО и НЕ ХОЧУ.

Со мной что-то не так?!

Я схожу с ума?!

Почему нет людей, которые меня понимают?!

Я сумасшедшая или не нашла таких людей?!

Чувствую свою жизнь бессмысленной. Нет надежды, веры в лучшее. Как надоели эти перепады: то все ужасно и депрессивно, то я счастлива до чертиков.

Что со мной?!

4.06.2026

Находясь в декрете уже 5 год, я поняла, что моя нервная система не выдерживает нахождение с ребенком по 10-12 часов с понедельника по пятницу. И в выходные я тоже практически всегда дома с ребенком, единственное еще дома муж, который помогает мне не сойти с ума. Слишком много внешних стимулов исходит от ребенка, многое приходится терпеть из-за возраста ребенка. Для меня это оказалось слишком тяжело. Так ещё и с моими завышенными требованиями к самой себе. В основном у меня нет возможности выдохнуть, побыть в тишине и одиночестве. А когда муж может мне предоставить эту возможность мне грустно и обидно, потому что я хочу быть вместе с ним.

Не всегда всё зависит от нас. Не всегда ты знаешь, каковы будут последствия твоего выбора. Не всегда знаешь, как справляться с последствиями этого выбора.

Я высокочувствительная мама, женщина, жена, дочь, сестра и для меня всё это непросто. Жизнь оказалась труднее, чем я думала, а даже не так. Я не знала, и никто не знает, какая для них окажется жизнь. Мне тяжело и трудно, не знаю, справлюсь ли я. Мне кажется, что частенько я ломаюсь. И единственная моя опора- это я сама и мой муж. Больше мне не на кого опереться. Но как опереться на опору, которая сломана?! По-моему, это невозможно. Я осталась без друзей, потому что, как сейчас, модно говорить, они были токсичными. А новых у меня не появилось, так как я не смогла найти подходящих мне по духу людей. Мне стало и легко, и трудно одновременно.

Вот такая жизнь совсем не легкая, но это лишь для меня.

Глава 6

16.06.2026

Давно я не писала. Как только думаешь, вот ты нашла то, что сможет делать каждый день, всё ломается. Может, это не мое?! Каждый день одно и то же. Наверное, стать кем-то выбиться в люди, быть иной, зарабатывать деньги, это лишь мечты.

Сегодня максимально бесячий день. Я болела на всех выходных. Теперь от меня заразился муж и ребенок. Я всю ночь не спала, потому что пришлось спать рядом с сыном. Муж тоже не спал, у него болит горло и голова, сопли текут рекой и чешется нос. Как обычно накопилось очень много дел. Хотя, когда их нет я не знаю, что делать и накатывает тревога. Сейчас я делаю то, что каждый день сижу в бардаке и залипаю в телефоне или в одну точку. Так, наверное, я восстанавливаюсь, чтобы не сойти с ума.

Почему я злюсь от того, что мои родные болеют?! Почему во мне нет жалости, лишь злость?! Моё сердце очерствело и стало камнем?! Мне не нравится это. Почему всё так?! Я привыкла быть хорошей девочкой?! Но мы, люди. Наверное, мы имеем право быть плохими, если что-то усложняет нам жизнь и портит настроение. Наверное, это нормально испытывать злость. Просто мужу, наверное, обидно, что он ласкается ко мне, когда я болею, а я злая как собака, когда болеет он. Раньше тоже были дела и много, но я знала, что в конце дня меня ждёт кроватка, любимый сериальчик и ожидание мужа с работы. И мне было от этого хорошо. Но сейчас по итогу выполнения всех дел меня ждут нелюбимые игры с ребёнком, его истерики и мучительное ожидание мужа. И да, когда муж дома, я могу посмотреть сериальчик отдохнуть, но я не расслабляюсь, потому что знаю, что сейчас вместо меня страдает мой муж. Откуда ещё, это постоянное чувство вины, оно меня убивает.

Мне вот интересно, мой дневник когда-нибудь начнёт отвечать на все мои вопросы. Когда перечитываю понимаю, что весь мой дневник - это сплошные вопросы без ответов. Когда всё хреново остается лишь спрашивать, и знать, что ответа не будет. Ведь на вопросы: «ЗА ЧТО? И ПОЧЕМУ ИМЕННО Я?». Ответов нет.

Ладно, пошла я дела делать, больше нет времени прохлаждаться.

08.08.2026

Мне кажется, мне нечем дышать. Я не хочу больше ничего. Чувствую себя ужасно. Я задыхаюсь этой жизнью. Я правда больше не могу, я хочу уйти, остановить всё это. Я не хочу быть сильной, не хочу жить несмотря ни на что. У меня не получается быть мамой, быть человеком. Я не могу смотреть достойно на успех других людей. Устала по итогу видеть НОЛЬ в конце своих стараний. Ведь так будет всю жизнь, конца не будет. Это жизнь с чёрными и белыми полосами. И я не могу больше смотреть на этих суперженщин.

Стирка, готовка, уборка, стирка, уборка, готовка. Мой личный круг ада. Каждый божий день этот круг повторяется. Что такое ад?! Это он и есть, этот бесконечный круг?! Я не чувствую просвета, я не живу, это не жизнь. А если я не гений, не умная, мне не заработать много денег, чтобы избавиться от этого ада?! Заходит муж, и я замираю, и дело не в нём. А в том, что моя жизнь превратила меня в бесчувственную и бессердечную, обвиняющую во всем себя.

Кто способен понять мои чувства! Психолог, женщина, мама… Есть ли этот человек способный понять мои чувства. Не обвинять, не лечить, не исправлять, не помогать, а просто понять их. Человек проживающий что-то подобное. Хочу увидеть это в его глазах. ПОНИМАНИЕ. Но я лишь вижу осуждение, жалость, злость, безразличие. Как будто я сумасшедшая. А может это так и есть, и я просто сошла с ума. А может никому не дано понять другого. Если только можно было передать, то что внутри меня людям и ощутить, что внутри у них. Тогда не нужно, было ничего объяснять. Как человек эмоций не иметь возможности испытывать радость от жизни ничем не лучше смерти. Я и так уже мертва, внутри.

Я нечаянно ударила сына и внутри ничего, ни капли жалости. И я не знаю, видит ли он это, видит ли эту черноту внутри меня. Видит ли, что мне всё равно. Я начинаю понимать тех людей, которые делали мне больно. Им было всё равно. Я не хочу быть такой. Это не я. Но это происходит, и я понимаю, что ничего не могу с этим поделать. Могу лишь медленно умирать изнутри.