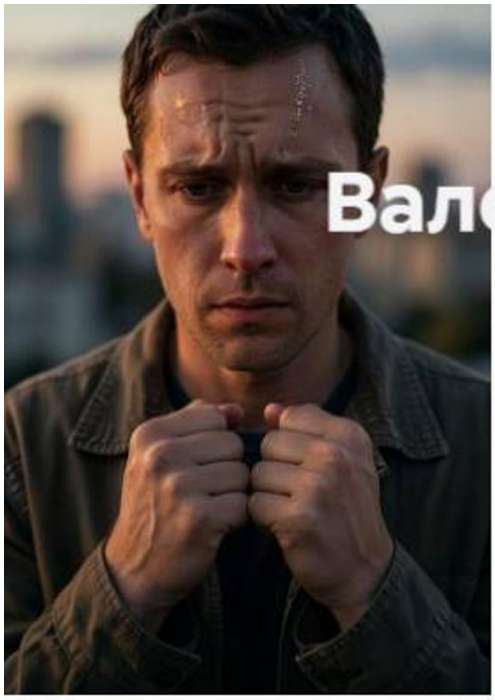

Валентина Коноплева

Я НЕ ПСИХ! Я просто учусь жить

Валентина Коноплева

Я НЕ ПСИХ! Я просто учусь жить

«Автор»
2026

Коноплева В. А.

Я НЕ ПСИХ! Я просто учусь жить / В. А. Коноплева — «Автор», 2026

Алексей всегда старался быть удобным для всех: соглашался на сверхурочную работу, помогал родным по первому зову и никогда не говорил «нет». Но однажды организм взбунтовался — тревога, панические атаки и ощущение, что он живёт не своей жизнью, заставили его остановиться.Эта история о том, как обычный человек шаг за шагом учится ставить границы, слушать себя и принимать помощь. Через встречи с психологом, поддержку друга, ошибки и маленькие победы Алексей обретает право жить так, как хочет он сам, — а не так, как ждут от него другие.Книга мягко и честно говорит о тревожности, эмоциональном истощении и пути к внутреннему балансу. Она напомнит: обращаться за помощью — не слабость, а сила, а «неидеальность» — не диагноз, а часть человеческой природы.Для кого: для тех, кто чувствует себя загнанным, ищет способы справиться с тревогой и хочет научиться жить в гармонии с собой.

© Коноплева В. А., 2026
© Автор, 2026

Валентина Коноплева
Я НЕ ПСИХ! Я просто учусь жить

Пролог

«Я не псих», — шептал себе под нос Алексей, глядя в зеркало. Его отражение казалось чужим: тёмные круги под глазами, напряжённый взгляд, руки, слегка дрожащие. Он повторял эту фразу как мантру уже несколько месяцев — с тех пор, как всё начало рушиться.

Глава 1. Обычный день

Алексей работал в небольшой ITкомпании программистом. Коллеги считали его тихим, но надёжным: он никогда не спорил, не отстаивал своё мнение, всегда соглашался взять дополнительные задачи.

— Лёш, сможешь доделать отчёт за выходные? — в пятницу вечером к нему подошла начальница. — Да, конечно, — привычно ответил он.

— Ты просто спаситель! — улыбнулась она и пошла дальше.

Алексей вздохнул. Он уже забыл, когда в последний раз проводил выходные так, как хотел. Но возразить не смог — боялся показаться неугодливым, вызвать недовольство.

Вечером он сидел за компьютером, строчил код, а в голове крутилось: «Почему я не могу сказать нет? Почему я всегда должен всем угождать?»

Телефон завибрировал. Сообщение от мамы: «Сынок, зайди завтра, нужно помочь с компьютером. И за хлебом по пути захвати, пожалуйста».

Он закрыл лицо руками. Опять. Снова он — тот, кто всем должен.

Глава 2. Первый звонок

В понедельник утром Алексей почувствовал странное ощущение в груди — будто чтото сжималось, мешало дышать. В метро стало жарко, люди вокруг казались размытыми силуэтами.

«Спокойно, — уговаривал он себя. — Это просто душно. Сейчас выйду на улицу, и всё пройдёт».

Но на работе стало хуже. Руки дрожали, лоб покрылся испариной, сердце билось так сильно, что, казалось, его слышат все в офисе.

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.