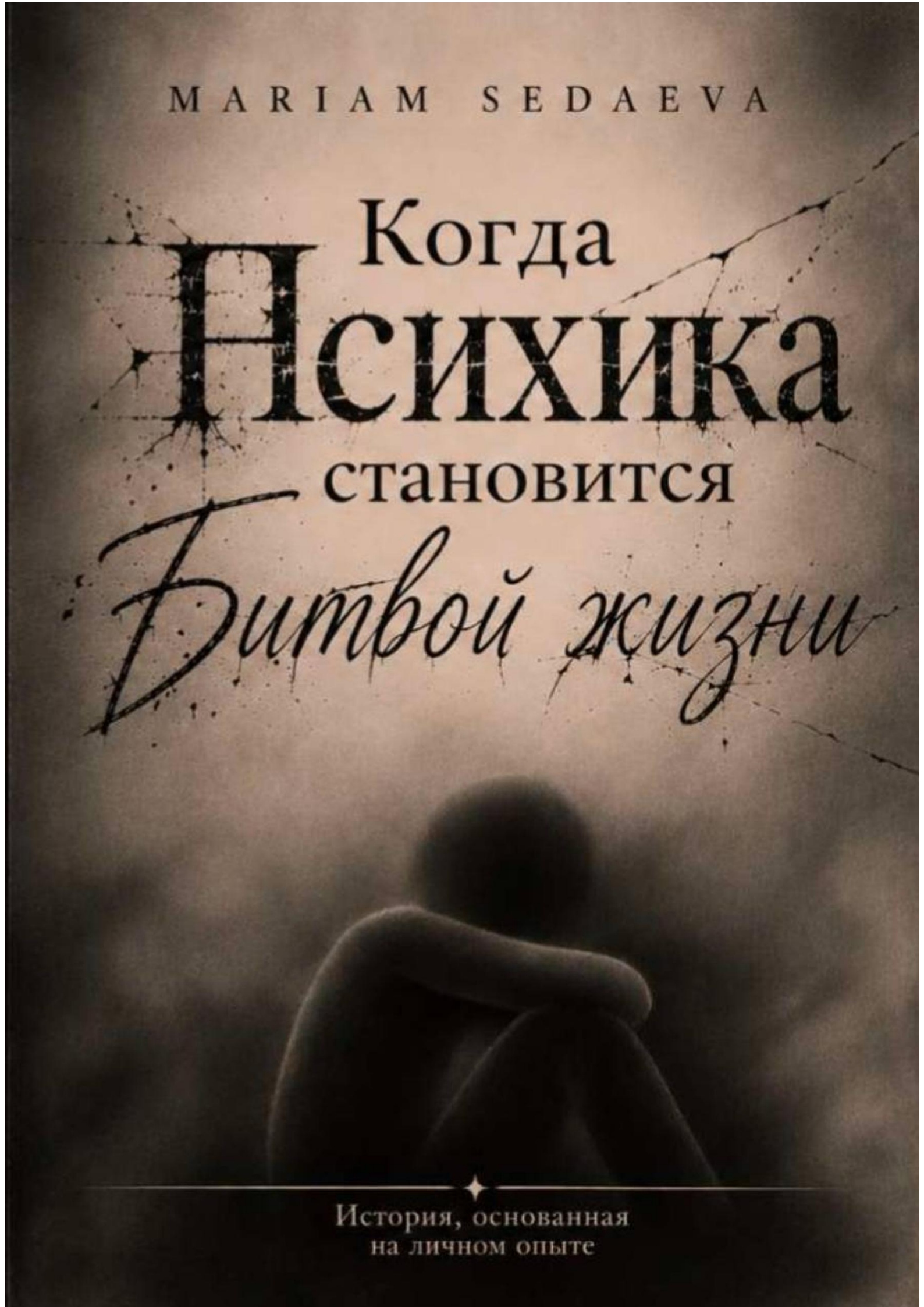
MARIAM SEDAEVA

Когда Психика становится Битвой жизни



История, основанная
на личном опыте

Марьям Седаева

Когда психика становится битвой жизни

«Автор»
2026

Седаева М. М.

Когда психика становится битвой жизни / М. М. Седаева — «Автор», 2026

Иногда нас разрушает не только собственная психика, но и мир вокруг нас.Эта история о девочке, которая, как и многие другие, борется со страхами, внутренними демонами и окружением, которое часто забирает больше, чем дает.Это история о боли, надежде, о девочке, несмотря ни на что, никогда не сдается. О той, кому слишком часто приходится быть сильной, хотя на самом деле она просто хочет быть понятой.Ведь иногда нас держат в плену не только собственные мысли, но и люди, которые нас окружают.История о ментальном здоровье, о выживании и о силе, которая есть в каждом из нас.Ведь даже в самое темное время может найтись путь обратно к свету.История основана на личном опыте и опыте других людей.

© Седаева М. М., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предупреждение 5
Глава 1 6
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Марьям Седаева
Когда психика становится битвой жизни

Предупреждение

Эта история может вызвать сильные эмоции. Здесь есть чувствительные темы, связанные с психическим состоянием.Пожалуйста, не читай ее наспех и не заставляй себя дочитывать, если станет тяжело. Ты можешь в любой момент сделать паузу, закрыть книгу и вернуться позже. Это не значит, что ты слабый или что ты что то пропустил. Это значит, что ты заботишься о себе.Если во время чтения ты узнаешь себя в главной героине, если ее мысли и чувства покажутся тебе знакомыми, пожалуйста, не игнорируй это. Поговори с человеком, которому ты доверяешь, и обратись за помощью. Ты не должен справляться с этим в одиночестве. Твое состояние важнее любой истории.Читай только тогда, когда чувствуешь, что тебе сейчас достаточно спокойно. А если чувствуешь, что сейчас не время, это тоже нормально. Книга никуда не денется, она подождет тебя.Береги себя. И читай в своем темпе.

Глава 1

Дзынь, дзынь, дзынь… Будильник звенел по комнате целую вечность. 6:35. Мира всё ещё лежала в постели, протянула руку и выключила его свинцовой, непослушной рукой. С трудом открыла глаза и уставилась в потолок. В комнате было темно, за окном медленно поднималось солнце. Её взгляд опустился ниже, к полу, и застрял там. Двигаться совершенно не хотелось. Наконец она собрала все силы и села, словно ей приходилось вытаскивать наверх мокрый мешок. Потом оглядела комнату.

Её помятая пижама лежала на стуле. Вчера вечером она хотела её надеть, но так вымоталась и так не хотела этого делать, что просто уснула в одежде. У кровати стояла бутылка с водой уже две или три недели. Мира поставила её туда, чтобы ночью, когда захочется пить, не ходить специально на кухню. По всей комнате валялись вещи. Тапочки были разбросаны где попало, ни одной пары. Школьные принадлежности лежали на полу и на столе, небрежно брошенные. Ковёр лежал криво. Мира всё это замечала и провела обеими ладонями по лицу. Они остались лежать на щеках, словно должны были там что-то удержать. Потом она глубоко вдохнула и выдохнула.

Её длинные волнистые тёмно-каштановые волосы, доставшиеся ей от матери, были растрёпаны. Вылезать из кровати не было никакого желания.

«Опять проспала. Зачем мне вообще идти в школу? Я даже не знаю, доживу ли до конца уроков.» Мира убрала руки от лица. Веки почти слипались, от светло-голубой радужки почти ничего не было видно. Она хотела надеть тапочки, но они лежали далеко от кровати. Это отбило желание идти в школу ещё сильнее, и она снова упала на подушку. Всё тело казалось бессильным, словно его опустошили.

Вдруг в комнату ворвалась мать. Мира вздрогнула, на миг её охватил страх.

«Мира, ты ещё лежишь! Вставай, твой школьный автобус сейчас отъедет! Умойся и переоденься, еда на столе!» в панике крикнула мать.

«Да я уже встаю. Сейчас буду готова» пробормотала Мира.

Мать вышла из комнаты и закрыла за собой дверь. Мира заметила это и подумала *Хм? Дверь закрыла? Наконец-то хоть раз.*

Совершенно обессиленная, она поднялась на ноги и подошла к зеркалу. Долго рассматривала себя, пока отражение постепенно не стало казаться реальнее. Глаза раскрывались всё шире и шире. Вдруг она услышала, как кто-то шепчет. Не в ухе, а в голове. *Мира! Ты опаздываешь!* Тут она поняла. Первый учебный день, а она уже проспала.

Она быстро повернулась к кровати и расправила постель. Потом побежала со школьной одеждой в ванную и торопливо переоделась. Вещи были мятые, но она почти не обратила на это внимания. Молниеносно схватила зубную щётку и пасту, выдавила немного из тюбика и принялась чистить зубы. Затем побежала обратно в комнату. Времени расчёсываться не было, поэтому она просто скрутила волосы в пучок. У стола посмотрела на телефон. 6:54. К счастью, она успела. Мира глубоко вдохнула и выдохнула. Сунула телефон в карман куртки, туда же наушники, лежавшие рядом. Ещё раз окинула взглядом комнату. *Какой хаос. Сегодня обязательно приберусь* подумала она.

На кухне на обеденном столе лежала булочка с сыром, рядом морковь и брокколи. Мира ненавидела брокколи, уже один её вкус. Медленно подошла к столу и взяла булочку. Достала из шкафа нож и отрезала ту часть, которой касалась брокколи. Потом сунула булочку в рот и пошла к входной двери. Она перемалывала её зубами, долго жевала и смотрела на дверь. Проглотив кусок, она крикнула «Мам! Я пошла!» Быстро открыла дверь и вышла. Мать, которая сама ещё стояла в дверях, крикнула ей вслед «Будь осторожна на дороге, Мира! Хорошего дня

в школе!» Мира обернулась, улыбнулась ей и снова посмотрела вперёд. Мать вошла в дом и закрыла дверь.

По дороге Мира доедала булочку. Она огляделась, и всё казалось серым, хотя солнце уже стояло на небе. Незадолго до автобусной остановки булочка закончилась. Она стряхнула крошки с куртки, подошла ближе и встала рядом с остальными. Коротко оглядела людей, достала телефон и наушники. Один наушник вставила в ухо, другой оставила в кейсе. Что-то запустила на телефоне и снова спрятала всё по карманам. Руки в карманах, взгляд опущен на ботинки, она ждала. Автобус заставил себя ждать ещё несколько минут, а Мира уже устала стоять. Когда она медленно подняла глаза, то заметила рядом девочку. Девочка посмотрела на неё и отвернулась. Мира занервничала и уставилась перед собой. Ей стало не по себе, и она подумала *Почему она на меня смотрит? Со мной что-то не так?* Торопливо оглядела себя. Всё было в порядке, и всё же мысли закрутились. *Одежда у меня нормальная. Неужели я выгляжу так ужасно? Наверняка все на меня смотрят.* Мире стало так жарко, что она больше не осмеливалась смотреть на остальных. Краем глаза ей казалось, что все пялятся на неё.

Тут голос в её голове сказал *Мира, смотри! Твой автобус едет, не пропусти его!* Мысленно она ответила *Если ты не будешь мне мешать, я ничего не пропущу!*

Автобус медленно приближался и наконец остановился. Когда двери открылись, Мира нерешительно вошла и показала свой билет. Водитель кивнул, и она быстро прошла в конец салона. Одно место было свободно, она села. Когда все вошли, двери закрылись, и автобус тронулся. Мира сидела, как невинная девочка. Она огляделась и почувствовала на себе несколько взглядов. Это её задело, и она начала царапать пальцы. Всю поездку она делала это и смотрела только налево, в окно. Вдруг ей снова стало неуютно, и она натянула рукава куртки так, что остались видны лишь кончики пальцев. В автобусе постепенно становилось тепло, и всю дорогу она думала только об одном. *Когда же мы наконец приедем?*

Через какое-то время, показавшееся десятилетиями, они приехали. Автобус остановился, и школьники ринулись к выходу. Мира встала и тоже хотела выйти, но осталась стоять у своего сиденья и пропустила всех. Она чувствовала бы себя плохой и подлой, если бы не пропустила остальных вперёд из вежливости. Иначе они стали бы сплетничать о ней за её спиной и распускать по всей школе лживые истории. Весь город мог бы узнать об этом и выставить её плохим человеком. Такие мысли часто посещали Миру в автобусе.

Когда наконец все вышли, она тоже вышла. Молча несколько раз моргнула, потому что от воздуха глаза болели. Медленно, как и все остальные школьники, пошла к школе. Перед самым входом она взглянула на себя в стекло двери и проверила, хорошо ли выглядит одежда, которую она сегодня надела, и на ходу. В следующее мгновение она уже стояла в дверях и поднималась по лестнице к классу. *Только бы снова не споткнуться на лестнице* подумала она, опять вся в напряжении.

К счастью, пришли ещё не все, школа была почти пустой и тёмной. Мира любила такие дни, когда почти никого нет. Медленными шагами она прошла через школьное здание и вошла в класс. Никого не было, свет был выключен. Она подошла к своему месту, отодвинула стул от стола и села. Потом достала телефон. Это был первый учебный день, а почти все уже опоздали. Даже учитель. Мира долго так сидела, пока у неё не заболели бёдра. Она положила ноги на соседний стул и почувствовала лёгкое облегчение. Пока она листала телефон, вдруг раздался тонкий, чистый звон. Она оглянулась, но ничего не было. *Хм. Может, мне просто показалось* подумала она.

Её взгляд скользнул к стене, исписанной каракулями, бессмысленными закорючками от ручки. Она долго их разглядывала, пока не начала смотреть сквозь них. Всё перед глазами медленно расплывалось, но она этого не замечала и продолжала смотреть, довольно долго. Дыхание стало громче, а всё остальное вокруг отступило в размытость.

Эййй, Мира? Не засыпай. Сейчас кто-нибудь войдёт снова прошептал голос в её голове.

Мира несколько раз быстро моргнула, и расплывчатое снова стало чётче. *Ты теперь и в школе будешь меня доставать?* подумала она.

Внутренний голос ответил *А что мне ещё делать? Мы друзья, и теперь я всегда буду рядом. Не то что твои старые подруги, которые вдруг исчезли и бросили тебя.*

Мира ничего не ответила. Она думала лишь о трёх старых подругах, тоже голосах в её голове, которые однажды просто исчезли после того, как она рассказала о них своей настоящей подруге. С тех пор как появился новый голос, она больше никому об этом не рассказывала. После долгих раздумий она снова посмотрела на телефон. Подруга писала, что скоро придёт и рада будет снова её увидеть. Мира тоже радовалась, но больше всего ей хотелось исчезнуть из школы.

Позже в класс вошла одноклассница. Мира вскочила, а потом снова села, стараясь выглядеть как можно спокойнее. Одноклассница увидела её и поздоровалась. Мира с улыбкой поздоровалась в ответ, но внутри была совершенно взволнована. Она снова занервничала, и ей стало жарко. Когда одноклассница села и принялась что-то искать в сумке, в голове у Миры пронеслись тысячи мыслей. *Сказать что-нибудь? Нет, иначе она заметит, что я нервничаю. А может, у меня хриплый голос. Она наверняка подумает, что я холодная и не хочу с ней разговаривать.* В классе медленно становилось жарче, казалось, будто она сидит на раскалённом пляже. Торопливо она написала подруге и спросила, когда та придёт. Та сразу ответила, что скоро будет.

Мира встала и вышла из класса в туалет. Там никого не было. Она посмотрела в зеркало. *Я выгляжу как бездомная* подумала она. *Нет, ты само совершенство, Мира* сказал голос в её голове. *Ты так считаешь?* — мысленно спросила Мира, и голос ответил *да*. Она повернулась к двери и вышла из туалета. Снаружи она ещё издалека увидела подругу, которая шла ей навстречу с улыбкой. Мира улыбнулась в ответ и пошла к ней. Наконец-то Лена пришла. Её длинные чёрные волосы, как всегда, были выпрямлены, подкрашенные тушью ресницы идеально подходили к большим тёмно-карим глазам. Рядом с мешковатой одеждой Миры она в своём нарядном виде казалась существом из другого мира. Мира снова забыла, что вокруг люди, и принялась болтать с подругой. Вместе они пошли в класс. Лена увидела, что одноклассница сидит одна, и громко, с улыбкой поздоровалась с ней. Она спросила, как прошли каникулы, и Мира отметила, как легко Лена поддерживает разговор ни о чём.

Позже пришли и остальные ученики, и учитель. Классный руководитель Фро поприветствовал всех и разрешил сесть. Мира и Лена, как и в прошлом году, сидели за первой партой. Учитель Фро спросил, как прошли каникулы, и каждый рассказал, что пережил. Потом он повернулся к Мире и с улыбкой спросил «Мира, ты ещё ничего не сказала. Расскажи нам, как прошли твои каникулы».

Мире стало жарко. Тихим, заикающимся голосом она сказала «Э-э… было… было хорошо».

Весь класс рассмеялся, и одна одноклассница воскликнула «Уверена, Мира отлично повеселилась на каникулах без школьного стресса!»

Тут и Мира улыбнулась и подумала *К счастью, сегодня всё прошло хорошо.* Но голос снова дал о себе знать. *Но, Мира, ты заикалась. Думаю, они все сейчас об этом думают и обязательно будут обсуждать. О нет. Именно сегодня* подумала Мира. Её взгляд медленно скользил по классу. Потом она взяла ручку и стала играть с ней, чтобы избавиться от плохих мыслей. Она так погрузилась в мысли, что не заметила, как течёт время. До неё не доходило даже то, что объяснял учитель.

«Мира!»

Она оторвала взгляд от ручки и повернулась к Лене.

«Ты в порядке? Я зову тебя уже в четвёртый раз» сказала Лена.

Мира долго смотрела на неё и сказала «Да».

Обе встали и вышли на перемену. Лена во что бы то ни стало хотела ещё до урока взять в холле что-нибудь попить. Спускаясь по лестнице к автомату, Мира чувствовала себя так, будто ей набили вату в уши.

Всё вокруг было тише и неразборчивее, чем обычно. У автомата Лена бросила несколько монет и выбрала холодный чай. Мира ждала рядом и осматривала холл. «Пойдём, Мира!» сказала Лена, и они снова поднялись в класс.

Там они сели, и Лена вопросительно посмотрела на неё. Мира не поняла и лишь посмотрела в ответ. Тогда Лена взяла телефон и принялась листать. Мира отвернулась, чтобы достать свой, но вдруг застыла. Ручка на столе казалась странной. Всё вокруг стало замедляться, а она продолжала смотреть на ручку. Её бесконечные мысли смолкли. Лишь несколько слов плыли в голове. *Жизнь. Что такое жизнь? В этом же нет никакого смысла. Дерево. Стекло. Рэй.*

«Так, дорогие ученики! Прошу всех занять свои места!» раздался знакомый, ненавистный голос.

Мира моргала, пока зрение не прояснилось. Быстро обернулась и увидела её. Учительница Мюлль. Учительница, которую она ненавидела больше всех и меньше всего хотела видеть. *Учительница Мюлль. Только не она. Я ненавижу её больше всего на свете* подумала она. Лена прошептала рядом «О нет. Её я совсем не хотела видеть». Госпожа Мюлль вошла и села. Долго разглядывала учеников, пока те не устали стоять. «Садитесь». Все сели, а Мира смотрела на неё мрачным взглядом, пока та перебирала какие-то листы. *Ну здорово, опять она, мы же совсем не хотели её видеть. Ладно, Мира, сегодня всё равно никто не будет вести уроки* сказал голос в её голове. *Хоть бы* подумала Мира.

Лена снова подняла на неё глаза, и они начали болтать. Но Мира кое-что заметила. Они разговаривали меньше, чем до каникул. Что-то в Лене изменилось. Не только в Лене, но и во всём её окружении. С лета она всё меньше разговаривала со всеми, кого знала. Весь школьный день уроков не было, ученики делали что хотели, пока занятия наконец не закончились.

Мира стояла в углу у двери и ждала Лену, которая быстро шла к ней. Вместе они вышли из класса и почти не разговаривали. Когда они спустились по лестнице и вышли на улицу, Лена попрощалась с ней. Отец Лены ждал в машине и забрал её. Мира одна пошла дальше к автобусной остановке.

Едва Лена ушла, плохие мысли начали медленно возвращаться. Всё вокруг снова стало свинцово-тяжёлым. Мира была уверена, что все тайком за ней наблюдают, но не решалась оглядеться. Наконец она дошла, сквозь все эти взгляды, до остановки и стала ждать автобус. Там стояло много школьников, и всё казалось ей невыносимо громким. Руки в карманах куртки, она смотрела на свою обувь. *Почему Лена сегодня была со мной такой немногословной? Я что-то сделала не так? Или она начинает находить новых друзей? Неужели я такая плохая?* подумала Мира.

Мыслей становилось всё больше, и вдруг голосов в её голове тоже стало много. *Мираааа. Эй, Мира. Мира. Что ты тут ещё делаешь? Когда уже придёт автобус? Посмотри туда, они за тобой наблюдают. Ха-ха-ха. Лена наверняка нашла новых друзей и теряет к тебе интерес.* Всё в ней прорвалось наружу. В груди было такое ощущение, будто там лежит огромный камень. Мира не знала, что именно она чувствует, ей просто хотелось от этого избавиться. *Пожалуйста, замолчите* подумала она, но голоса не смолкали.

Почти с закрытыми глазами она подняла взгляд. Автобус уже подъехал. Когда водитель остановился и открыл двери, все бросились внутрь. К счастью, Мира без труда оказалась внутри раньше остальных школьников и сразу нашла место у окна. Она дождалась, пока все войдут и водитель тронется. Всю поездку она смотрела наружу. Всё там было серее, чем утром. Даже самые красивые магазины выглядели старыми и обшарпанными. Мира постепенно забы-

вала, что сидит в автобусе и что все на неё пялятся. Она лишь смотрела наружу и рисовала в воображении разные сценарии. Прекрасные, счастливые сценарии, которых на самом деле не существовало. Незаметно прошло время, и ей уже нужно было выходить.

Она встала и пошла к двери. Когда автобус остановился, она осторожно поставила правую ногу на землю. Ей не хотелось почувствовать эту тяжесть при поспешном выходе. Потом она прошла несколько метров до дома. Мира старалась игнорировать голоса. Достала из кармана куртки наушники, надела их и включила музыку. Так она могла избавиться от голосов и вернуть концентрацию.

Прежде чем идти домой, она ненадолго зашла в супермаркет. Сразу направилась к молочным продуктам в надежде найти что-нибудь сладкое из молока. Долго стояла там и разглядывала полки. Не могла решиться и начала притопывать ногами. *Я даже не знаю, чего хочу. Давай же, Мира, а то сотрудники подумают, что ты воруешь* подумала она. Она стала оглядываться торопливее и ещё быстрее качала ногой. Потом повернулась и взяла с полки плитку шоколада. Медленно пошла к кассе. *Пожалуйста, только эту одну плитку. Что я вообще взяла? Я её даже не хотела.* Она расплатилась картой и почти бегом вышла из магазина.

Вскоре она наконец была дома. Никого не было. Мира прошла по всем комнатам и не нашла ни одного человека. Была только маленькая смоляно-чёрная кошка. Она наклонилась и погладила Миа по голове. Так звали кошку.

«Ты по мне скучала, Миа, моя маленькая, надоедливая?» сказала она.

Кошка только мурлыкала, и Мира встала. Она пошла в свою спальню, Миа последовала за ней. Входя, она глубоко и слышно вздохнула. Хаос в её комнате был таким огромным, что уже от одного взгляда пропадало желание что-либо делать. Она сняла куртку и рухнула на кровать. Чувствовала себя настолько обессиленной, что не могла даже на пару секунд поднять ногу. *Почему я чувствую себя такой слабой, как тряпка? Я же сегодня совсем ничего не делала.* Она сняла наушники и положила их на маленький столик рядом с кроватью.

Тут на телефон пришло сообщение. Мира схватила его, почти в панике. Лена написала, но Мира сначала отказывалась смотреть. *Посмотреть или нет? Мне ничего не хочется.* В конце концов она всё же нажала на сообщение и прочитала «Мира, как дела? Ты сегодня была какая-то другая. Что-то случилось?»

Мира почувствовала безмерное облегчение. Лена, значит, всё-таки не забыла её, а даже кое-что заметила. Она ответила, что всё в порядке, и спросила, почему сама Лена почти не разговаривала. Лена объяснила, что со всеми такая, когда долго не видит людей. Полчаса они переписывались и снова смеялись, как раньше. После этого Мира с лёгкой улыбкой отложила телефон.

Почему ты опять улыбаешься? спросил голос в её голове.

«Потому что с Леной всё в порядке» ответила Мира вслух, не заметив этого. Вдруг она поняла. *Эй, не заговаривай со мной так внезапно, а то я когда-нибудь скажу на людях вслух то, что должна говорить только в голове* мысленно отчитала она его. Потом спросила *Кстати, ты постоянно говоришь, что мы друзья, а своего имени мне так и не назвал.*

У меня нет имени, но ты можешь дать мне какое-нибудь сказал голос.

Мира долго думала. *Рэй! Теперь тебя зовут Рэй. Мой настоящий лучший друг.*

Он засмеялся в её голове и принял имя. Так они беседовали какое-то время, и Мира совсем забыла, что хотела убрать комнату. Рэй напомнил ей об этом, и она быстро встала. На мгновение всё перед ней расплылось, закружилась голова. Она ухватилась за шкаф, пока зрение не прояснилось. Затем подошла к столу и собрала разбросанную одежду. Сложила её и убрала в шкаф. Когда она закрыла дверцу, то оказалась перед зеркалом на дверце шкафа. Сама того не заметив, она начала пристально смотреть на себя. Отражение. Оно снова казалось очень реальным. Мира смотрела на него и прошептала «Мира. Ты веришь в будущее? Или тоже не видишь его, как и я?» Потом улыбнулась и отвернулась.

Она начала убирать комнату. Но всё казалось свинцово-тяжёлым, словно она работала на стройке. Даже просто аккуратно поставить тапочки рядом с кроватью стоило ей больших сил и сосредоточенности. Закончив, она упала обратно на кровать и уставилась в потолок. Дыхание становилось всё тяжелее и тяжелее, она была измотана работой, которую только что сделала. Долго смотрела в потолок, совершенно потерянная. Потом несколько раз моргнула и села. Странное чувство лежало у неё на груди, такое давящее, такое невыносимое. Но она не понимала его. Не понимала, что это она чувствует.

«Почему, что это? Я же ни грустная, ни счастливая. Почему это чувство просто не уходит?» прошептала она.

Мира вцепилась кулаком в футболку прямо на груди. Глаза покраснели и наполнились несколькими слезинками.

«Что это? Я даже не знаю, что чувствую. Я просто хочу исчезнуть.»

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.