

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА.....	8
ВВЕДЕНИЕ	9
ГЛАВА 1. ТЫ.....	13
Остановка не предусмотрена	13
Два минус один не равно один.....	16
Психолог	21
Депрессия	27
Лайфхак на период депрессии	35
Снег в лицо: реакция окружающих на тебя.....	38
Кошка на солнце: как поддержать себя.....	42
Вернуть себе ощущение контроля.....	47
ГЛАВА 2. ТЫ И ДЕТИ.....	55
За них больней, чем за себя.....	55
Хатико.....	61
Если папа отдыхает.....	64
Вынужденная дисциплина.....	68
Как поддержать детей.....	76
Время на детей.....	84
Учеба.....	87

ГЛАВА 3. ТЫ И ОТЕЦ ДЕТЕЙ.....	91
Главная стратегия.....	94
Плохие слова	100
Деньги через суд.....	105
Платит сам.....	109
Общение папы с детьми	115
Справедливость	121
ГЛАВА 4. 1815 НЕПОНАДОБИВШИХСЯ КОНТАКТОВ В ТЕЛЕФОНЕ, ИЛИ О ЦЕННОСТИ НЕТВОРКИНГА.....	128
Друзья.....	130
Соседи.....	134
Фонды	136
Группы и сообщества.....	140
Родственники.....	144
Родители экс-супруга	146
Воспитатели и учителя	151
Волонтерство.....	155
Нетворкинг для интровертов: лайфхаки.....	160
ГЛАВА 5. РАБОТА	169
Баланс энергозатрат и заработка.....	172
Что делать, если ты еще не работаешь.....	175
Офлайн — работа на няню?.....	183
Время учиться	185
Как совмещать работу с материнством	189

ГЛАВА 6. ФИНАНСЫ	195
Учет расходов и доходов	195
Подушка безопасности.....	198
Как бесплатно пользоваться кредитными картами.....	202
Инвестиции.....	207
Налоговый вычет.....	211
ГЛАВА 7. ЖИЛЬЕ	215
Раздел имущества при разводе.....	216
Ребенок и имущество	219
Мой дом там, где я.....	226
Аренда, родственники, друзья	230
Благотворительные фонды и службы социальной поддержки.....	232
Совместная аренда жилья.....	236
Покупка жилья.....	237
ГЛАВА 8. И ДАЖЕ ЕСЛИ НЕТ СИЛ, СМОТРИ, КАКОЙ ВОКРУГ МИР!	244
Послушай.....	245
Посмотри.....	247
Почувствуй.....	250
Поверь	254
Мечтай.....	256
Пригласи	259
Сделай.....	261
Выбирай	262
Живи	263

ОТ АВТОРА

Бывает, случается так, что человек вдруг остается один на один с задачей, которая кажется неподъемной. Смотрит на свою жизненную ситуацию и не может вдохнуть от того, что она кажется не совместимой с выживанием. Чувствует шок, негодование и будто падает в бездну, опустошение, боль, бессилие. Испытывает ощущение колоссальной несправедливости. Именно это чувствует мама, когда понимает, что дальше ей придется в одиночку заботиться о детях, обеспечивать им безопасность и защищенность, растить их, воспитывать. Никто от этого не застрахован. Но никто к этому и не готов.

Эта книга — рука помощи для таких мам. Спасательная шляпка, за которую можно зацепиться, выплыть и создать новое счастье. В книге — личная история, которую невозможно придумать. Она одна из тысяч таких же и в чем-то своем уникальная. Она тебя поддержит. Ты узнаешь себя. А также узнаешь практические приемы: как вытащить себя из болота трудностей, как устроить новую жизнь, успевать заботиться о себе и давать тепло детям. Она подает пример, как пройти этот путь и стать еще живее, целостнее, счастливее. Смогла я — сможешь и ты. Там, в конце туннеля, совершенно точно яркий свет. И я проведу тебя к нему за ручку, бережно обнимая и поддерживая, понимая всю гамму чувств, которую ты сейчас испытываешь. Я искренне верю в тебя. И помогу. Мы сделаем это вместе!

ВВЕДЕНИЕ

Рождение ребенка означает новую жизнь для всей семьи: новые задачи, новое распределение ролей, полное перестраивание привычного уклада и связанный с ним стресс. Это если семья полная. А как быть, если родитель только один? Если о распределении ролей и задач речи не идет? Как растить детей и одновременно обеспечивать семью? Как помочь себе и детям пережить тяжелые эмоциональные состояния в сложившейся кризисной ситуации? Вопросы крайне непростые.

Юридически статус матери-одиночки присваивается женщине, если отец не вписан в документ о рождении ребенка, умер или пропал без вести, о чем есть судебное постановление. Если же отец вписан в свидетельство о рождении, женщина формально не считается мамой-одиночкой. Подразумевается, что у отца есть предусмотренные законом обязанности, которые он должен выполнять если не добровольно, то по решению суда. Фактически же жизненные ситуации, в которых родитель растит ребенка в одиночку, гораздо более многослойны и разнообразны. Если бы все было просто, проблема матерей-одиночек не стояла бы столь остро. Не было бы многочисленных приютов для мам с детьми, у которых нет даже крыши над головой, не то что помощи в уходе за ребенком. На реальных примерах мы видим, что, если один из родителей отказывается заботиться о ребенке, принудить его практически невозможно даже

через систему правосудия. В лучшем случае удастся добиться алиментов. Но невозможно заставить человека принимать участие в жизни ребенка в полной мере — уделять ему свое время, внимание, любить его, заботиться о нем, брать на себя полноценную родительскую ответственность за жизнь, здоровье и морально-нравственное воспитание ребенка. Все эти обязательства ложатся на того взрослого, который фактически остается с ребенком и растит его. Не всегда это мама или папа. Таким взрослым может быть любой родственник или приемный родитель.

В то же время бывают обратные ситуации — когда оба родителя принимают активное и ответственное участие в жизни ребенка, не будучи супругами юридически например. Либо когда у мамы есть надежная поддержка других родственников, моральная и финансовая опора на некую социальную группу. Либо она сама достаточно обеспечена и может нанять помощников — няню, репетитора, детского психолога. В таких случаях женщина не ощущает себя мамой-одиночкой, даже если графа «Отец» в свидетельстве о рождении ребенка не заполнена. Здесь мы будем говорить о понятии «мама-одиночка» в фактическом, а не юридическом смысле.

Эта книга будет полезна мамам-одиночкам, которые находятся в трудной жизненной ситуации. У нее довольно широкая аудитория: от мам, у которых нет вообще никакой поддержки, до тех, кому не удалось наладить отношения с бывшим мужем после развода. Во втором случае к вопросам выживания и воспитания добавляются

переживания и мамы, и детей по поводу ухода отца из семьи, что усложняет ситуацию.

Я расскажу, как адаптироваться к роли мамы-одиночки. Затрону и эмоциональные, и материальные аспекты выживания: ты узнаешь, как решить вопросы с жильем, заработком, получить поддержку. Универсальных решений на этом пути нет, каждый проходит его по-своему. Но, если изначально знать, с чем можно столкнуться и что сделать, он будет не таким трудным. Часто выход из кризиса затягивается потому, что приходится до всего доходить самостоятельно и поиск решения занимает месяцы. Оно может быть элементарным, но мысли мамы-одиночки просто не идут в нужную сторону: мешают страх и переутомление.

Я много лет занималась социальной работой и видела множество историй мам-одиночек, участвовала в их жизни. А однажды и сама оказалась в аналогичном положении. Да, я не отношусь к малозащищенным слоям населения, у меня по крайней мере была работа, но именно тогда я в полной мере смогла понять, с какими трудностями сталкиваются женщины в такой ситуации. И как мало поддерживающей информации на эту тему — именно для мам-одиночек с учетом их специфики, а не для родителей вообще. Мой жизненный опыт позволил изучить эту тему со всех сторон.

Помимо рекомендаций книга дает маме-одиночке поддержку на этапе адаптации к своему новому положению: матери, у которой нет рядом родственников, которая рас-

терянна, не знает, что делать, испытывает тяжелые чувства по поводу ухода отца ребенка из семьи. Я надеюсь, что эта книга станет спасательным кругом, который поможет мамам-одиночкам удержаться на плаву и быстрее выйти из кризиса. В отличие от прочей литературы она написана автором, который сам прошел аналогичный путь. Приведенные в книге зарисовки из жизни отражают, может быть, десятую долю трудностей и нюансов жизни мамы-одиночки: уложить их все в одну книгу невозможно. Однако тот, кто находился в таком положении, без труда представит себе, что осталось за кадром.

ТЫ

ОСТАНОВКА НЕ ПРЕДУСМОТРЕНА

ИЩЕШЬ, ИЩЕШЬ, НЕ НАЙДЕШЬ

Рассвет. Тишина. Ночью мы с детьми вернулись из поездки. Они еще не знают, что мама и папа разводятся и что папа уже вывез свои вещи из дома. Последнее обстоятельство оказалось неожиданным даже для меня. Сейчас они проснутся в полной уверенности, что папа дома, как обычно. Почти месяц его не видели, соскучились. А его нет. Как я буду им это объяснять?.. От своих переживаний тяжело, но представлять, что почувствуют дети, еще тяжелее.

Семь утра. Пора поднимать старшую дочь, чтобы отвезти в детский сад. Лежу. Не шевелюсь. Как быть, если младшая спит долго, а оставлять ее теперь не с кем? Значит, сегодня я не смогу отвезти старшую в садик. И завтра. И послезавтра... И как при этом

работать? У меня есть обязательства. Я не могу одним днем все бросить. Тем более что деньги теперь еще нужнее, чем раньше. Как работать, если обе дочери будут постоянно находиться со мной, если вообще не на кого их оставить? Лежу. Почти не дышу. Не знаю, что делать.

Младшая вскочила первая. Радостная. Осознала, что мы вернулись домой — к папе! Выскочила из комнаты и давай бегать — искать его по дому. Пронеслась в одну комнату. В другую. Позвала. Снова пронеслась куда-то. Замерла. Тишина. Нехорошая тишина. Я медленно встаю с кровати, не зная, к чему готовиться. Дочь залетает в спальню, одним махом распахивает дверь шкафа, где были папины вещи, а там... пусто. Замирает. Я подхожу, пытаюсь аккуратно остановить, обнять. Вырывается. Начинает носиться по дому, потом в коридор, швыряет обувь — ищет папину... Но ничего папиного здесь больше нет. Замирает. И вдруг начинает кричать. Как зверь. Страшный, не детский крик. Мне кажется, что ее сердце разлетается на кусочки. Готова все отдать, чтобы собрать его, чтобы дочь не испытывала этой боли. Она такая хрупкая, маленькая. Такая нежная. А я не могу ей помочь. Протягиваю к ней руки, что-то говорю ласково, хочу ее спасти. И не могу. Она кричит. Отталкивает. Бьет меня. Потом падает мне на руки и горько плачет.

Время остановилось. Сидим на полу. Мыслей нет. Двухлетняя малышка на моих руках обмякла от слез. Уткнулась носом в меня и едва слышно скулит. Старшая дочь сонная вышла из спальни и в недоумении смотрит на нас. Сейчас и она начнет искать папу — готовлюсь ко второму кругу кошмара. Для меня же поддержки в принципе не предусмотрено. Рабочий день давно начался. Телефон разрывается от звонков. Жизнь не ждет. Она требует двигаться в прежнем темпе. А от меня не осталось ничего.

Остаться одной с маленькими детьми можно по разным причинам. Развод, гибель супруга, его отсутствие в принципе, переезд в другой город, где нет родных, отказ родственников от общения. Так или иначе эта ситуация и физически, и эмоционально сложная. В большинстве случаев она сопровождается сильной болью из-за утраты супруга. Даже если отношения уже были в плохом состоянии, все равно больно оттого, что все так закончилось.

Переживая расставание, человек хочет забыться. Закрыться в одеяло и не выходить из дома. Залипнуть в сериалы. Или, наоборот, трудиться до беспамятства на работе и наматывать километры на беговой дорожке. У каждого свои рецепты, но все они сводятся к тому, чтобы на какое-то время сменить привычный распорядок, восстановиться и потом выстроить новый. И все они не применимы для мамы-одиночки. Она не может лечь и не вставать или уйти

в работу. По сути, она остается в прежней жизни — за тем исключением, что вчера здесь был супруг, а сегодня его нет. Как и возможности отдышаться, восстановиться: дети нуждаются в заботе и любви. А если и до расставания отношения были сложными, то уровень усталости и эмоционального истощения может зашкаливать.

Хочется «нажать на паузу», чтобы оглядеться, сообразить, что к чему. А тут дети. И все остальное. Нужно активно приспосабливаться к ситуации, эмоционально поддерживать детей, которые тоже переживают боль утраты, решать вопросы с жильем, заработком. О времени на восстановление себя не может быть и речи. Это как поезд, который несется быстрее, чем ты можешь осознать его движение. Остановить его мгновенно невозможно. Метаться по вагону бессмысленно. Выпрыгнуть в окошко тоже не вариант как минимум потому, что в поезде твои дети. Придется ехать до определенного пункта назначения. Поэтому обними детей и просто дыши.

ДВА МИНУС ОДИН НЕ РАВНО ОДИН

Когда два человека действуют вместе, результат их совместных усилий не равен сумме результатов каждого, если бы они действовали поодиночке. Иначе говоря, если два человека сообща что-то делают, они достигнут го-

раздо большего, чем если будут делать то же самое поодиночке и потом сложат полученные результаты. Поэтому и говорят, что $1 + 1$ равно 11. А не 2. Распределение задач в соответствии со склонностями каждого, распределение ответственности, поддержка друг друга, совместное обсуждение проблем и поиск оптимальных решений, возможность отдохнуть, пока напарник у руля, — вот почему командная работа гораздо эффективнее единоличной, когда речь идет о многозадачном проекте.

Так же и в семье. Неверно считать, что когда один из супругов выходит из семьи, в которой есть дети, то на второго ложится вдвое больше задач. Нет, их становится примерно в десять раз больше. Как будто не ноша вдвое потяжелела, а бетонная плита внезапно на тебя свалилась. В этой ситуации $2 - 1$ не равно 1! Груз навалившихся трудностей, в том числе эмоционально-психологических, кажется просто неподъемным. Хочется сбежать. А нужно остаться.

ДЫШИ

За последние три месяца — один свободный от детей вечер. Психическое и физическое переутомление запредельное. Дышу, будто хватаюсь за воздух. Вдох-выдох. Распродаю вещи, чтобы оплатить текущие расходы. Никогда бы не подумала, что могу

оказаться в такой ситуации. Бывший (юридически пока еще нынешний) муж с новой подружкой путешествует по Европе. Разговоры пусты — он будто не в себе то ли от новой влюбленности, то ли от мнимой свободы. На просьбы о помощи отвечает, что сейчас нет возможности поддержать больше. И что у меня бизнес — могла бы и сама справиться. А бизнес, и без того не суперприбыльный, в минусе и долгах. И надо с нуля выстраивать рабочий процесс в новых условиях. Но как? Когда мне это делать?

Вдох-выдох. Нестерпимая боль, ощущение предательства, депрессия, обида за детей, за боль, которую они переживают, пока папа отсутствует. Усилием воли сосредотачиваюсь на дыхании, иначе внимание переключается на мысли, от которых еще больнее. Вдох-выдох... И непонятно, вообще непонятно: как это все можно пережить?! Не сойти с ума, не повеситься, поддержать детей, найти силы не реветь в их присутствии, а улыбаться, чтобы им не было так страшно. Вдох-выдох. Фотографирую вещи на продажу, выкладываю объявления, улыбаюсь детям, доделываю рабочие задачи, готовлю ужин, читаю детскую книжку... Да, мы здесь, в этой ситуации. Мы тут настраиваем свою жизнь. Двигаемся медленно, муравьиными шажками.

Сильное эмоциональное давление оказывают страхи о будущем. Постарайся не увязать в далекоидущих мыслях. Пока младший ребенок не пойдет в детский сад, твоя главная задача — заботиться о себе, о детях, обеспечить жилье и еду. Это база. Если она не настроена, не трать ресурс на решение более отдаленных вопросов. Если ситуация очень тяжелая, сократи горизонт планирования до одного дня. Утром просыпаешься — и у тебя задача прожить один день, а не думать про годы страданий впереди.

Если ситуация кажется невыносимой, разбивай день на еще более короткие промежутки. Например, первый интервал — поднять, накормить, собрать детей и отвести в детский сад или школу тех, кто туда ходит. С остальными вернуться домой. Дальше уже будет следующая задача — провести с ними время до дневного сна и поработать, если работа есть. Не слушай никого. Пусть говорят, что каждая мама отводит детей в сад и ничего особенного в этом нет. Мама-одиночка находится в состоянии большой усталости, часто в депрессии. И дети тоже в стрессе — их сложнее поднять вовремя, собрать без слез. Они хотят поддержки. Нужно больше прежнего эмоционально вкладываться в детей. Внешне все то же самое, что у других, но ощущается совсем иначе. Чтобы всех собрать и отвести в садик, нужно выложиться так, что по возвращении хочется только опять лечь спать. А возможности такой обычно нет.

Если боль невыносима, если невозможно разогнуть спину и поднять голову, а ноги отказываются стоять, если слезы текут без остановки, как только дети не видят твоего лица,

и при этом приходится одной рукой отвечать на рабочие письма, а другой готовить ужин... дыши. Представь, что ты плывешь ночью в океане, в плотной, тягучей воде. Берега не видно, но ты знаешь, что он есть. Сколько еще плыть, неизвестно. Плывешь ты быстро или медленно, непонятно. Руки двигаются автоматически. Тело не ощущается. Единственное, что сейчас важно, — держаться на поверхности и дышать. Думать некогда. Не убегай в мыслях в будущее или прошлое. Остайся здесь, в этой воде, в этой ситуации. И просто глубоко дыши. Каждый вдох продлевает твою жизнь. Держись за дыхание, как за ниточку, по которой идешь в темноте. В буквальном смысле переводи внимание на дыхание, когда больше вообще ничего сделать не можешь, и следи за тем, чтобы ты продолжала нормально дышать — глубоко и размеренно.

ТВОЯ ЗАДАЧА — ПРОЖИТЬ
ОДИН ДЕНЬ, А НЕ ДУМАТЬ
ПРО ГОДЫ СТРАДАНИЙ
ВПЕРЕДИ.

Тело не ощущается. Единственное, что сейчас важно, — держаться на поверхности и дышать. Думать некогда. Не убегай в мыслях в будущее

или прошлое. Остайся здесь, в этой воде, в этой ситуации. И просто глубоко дыши. Каждый вдох продлевает твою жизнь. Держись за дыхание, как за ниточку, по которой идешь в темноте. В буквальном смысле переводи внимание на дыхание, когда больше вообще ничего сделать не можешь, и следи за тем, чтобы ты продолжала нормально дышать — глубоко и размеренно.

В самые острые моменты, на пике переживаний помогает только пребывание в ситуации без попыток ее игнорировать. Как бы ни было сложно, бегство в мысли и тем более в алкоголь или другие зависимости будет ухудшать положение. Мысли о плачевном будущем вгоняют в панику. Мысли о счастливом (и несчастливом) прошлом усиливают боль. Все это неконструктивно. Подумаешь, когда будешь в порядке. А в острой ситуации навязчивые мысли только отнимают силы.

Это похоже на роды. Вспомни, как ты рожала. Когда некуда деться от боли, смиряешься и просто дышишь. Можно

кричать, плакать, но бежать некуда. Представь, что это не роды, а рождение. Твое рождение. Процесс идет. Ты делаешь, что в твоих силах, и не более того. Остаешься здесь. В этом месте, с теми чувствами и событиями, которые происходят. Скажи себе: «Я остаюсь». Остаюсь здесь на какое-то время. Чтобы опереться на текущую ситуацию и потом начать двигаться дальше. Пока бежишь, отталкиваешь имеющиеся возможности. Когда остаешься, видишь ресурсы.

ПСИХОЛОГ

ГОДОВЩИНА СВАДЬБЫ

«Только кашлять на меня не вздумай — у нас сегодня проверка, я чистый халат надела!» Я широко раскрыла глаза от услышанного и сразу зажмурилась. Безумие ситуации зашкаливало.

Случайно, обратившись к врачу по другому вопросу, я узнала, что в горле образовалась киста и ее нужно удалять. Причем по возможности скорее, потому что уже осень. А чем холоднее становится, тем выше вероятность осложнений как до операции, так и после.

Бракоразводный процесс, дети в шоке от ухода мамы, я пока не привыкла справляться, боль, стресс. И теперь еще операция. Денег на платного специалиста

нет. Записалась в поликлинику. На ближайшие две недели единственный свободный талон — на завтра. Пришлось брать. А завтра... годовщина нашей свадьбы. Как символично. Позвонила бывшему мужу, спросила, сможет ли он днем на пару часов приехать побыть с детьми. В ответ: «Нет. Завтра мы улетаем в Грузию к другу на свадьбу и после свадьбы еще на несколько дней там задержимся». Мы — в смысле с подругой. Про операцию говорить уже смысла не было, ибо мне бы все равно не поверили. Однозначно это было бы воспринято как ложь, желание сорвать поездку.

С трудом нашла знакомую, которая смогла остаться с детьми на два часа и очень просила меня не опаздывать, поскольку ей тоже нужно спешить на работу. Поликлиника. Очередь. Время приема затягивается. Хоть бы успеть отпустить знакомую.

Кабинет. Врач. Прошу прямо сейчас провести все необходимые манипуляции. Объясняю, что другой шанс прийти может появиться нескоро. Врач не хочет, отпирается, пытается от меня отделаться, говорит, что не готова провести операцию в рамках стандартных пятнадцати минут приема и так далее. Я настаиваю, прошу. Уговорила. Тут выясняется, что у врача закончился лидокаин. Меня отправ-

ляют в аптеку, которая в поликлинике. Там тоже нет. И вариантов у меня нет. Говорю, делайте без обезболивания.

«Только кашлять на меня не вздумай — у нас сегодня проверка, я чистый халат надела!» — говорит врач, уже залезая скальпелем мне в рот. Я крепко зажмуриваю глаза. Это безумие. Это все кошмарное безумие!

Врач начала что-то там циркать. Со словами «не получается» продолжила ковыряться. Но душевная боль все равно превосходила физическую. Помню, что, пока я шла до машины, плакала. И еще десять минут пути до дома. Потом у меня было примерно двадцать шагов от машины до двери, чтобы вытереть слезы, зайти к детям с улыбкой и поблагодарить знакомого за помощь.

Врач строго велела прийти через три дня на осмотр. Но разве я могу позволить себе тащить детей в поликлинику осенью, где все чихают и кашляют? Оставить детей по-прежнему не с кем. Так и не пришла.

Такие ситуации ужасают. Но для мам-одиночек они составляют обычную ткань жизни. Каждая периодически сталкивается с чем-то подобным. Когда ситуация экстренная и некому помочь. Когда происходит что-то из ряда вон. Например, один ребенок срочно нуждается в медицинской помощи и приходится либо всех детей тащить

в больницу, либо думать, куда их пристроить. Или сама мама заболела и ей надо отлежаться. Или на работе что-то экстренное, а без работы тоже никак. Эти ситуации часто накладываются на отсутствие свободных денег, зависимость от каких-то обстоятельств, необходимость зарабатывать. Растить детей в одиночку — значит взвалить на себя слишком большой объем задач. Это не норма. Если вокруг нормальный мир и нормальная жизнь, мама не должна надрываться как на войне. Но она живет именно так.

Для мамы-одиночки работа с психологом крайне необходима. Прочь отговорки. Нет времени, нет денег — не важно: ничто не должно стоять на пути к психологу. Сейчас много специалистов работают онлайн, благодаря чему их услуги доступны по цене и можно не тратить время на дорогу. Конечно, эффективнее встречаться лично, но и онлайн гораздо лучше, чем никак. Постарайся найти специалиста по рекомендации друзей. Если такой возможности нет, ищи по отзывам в интернете. Не бойся сменить специалиста, если работа не заладилась. Что касается финансов, то лучше скромнее питаться ради оплаты психолога и быть в хорошем настроении, чем страдать, срывать на детей, заедать боль тортиками и запивать спиртным.

Если есть хоть какая-то возможность оплатить хорошего психолога, иди к нему. Если с финансами совсем беда, обращайся к бесплатным специалистам. В зависимости от города проживания бесплатную психологическую помощь можно найти:

- 1) в благотворительных фондах;
- 2) в службах психологической помощи при институтах психологии, психологических кафедрах и факультетах;
- 3) по телефону доверия и горячей линии психологической помощи;
- 4) в ПНД (психоневрологических диспансерах);
- 5) в городских кабинетах социально-психологической помощи.

Благотворительных фондов сейчас много. Есть фонды, специализирующиеся на профилактике сиротства, на поддержке мам и детей в трудных жизненных ситуациях. В них часто есть психологическая служба. Например, это фонд «Волонтеры в помощь детям-сиротам». Есть фонды, которые полностью посвящены психологической поддержке, например «Будущее сейчас». Есть фонды, которые занимаются разными направлениями поддержки, и у них тоже бывают психологи в штате или среди волонтеров. На сайте фондов не всегда есть информация о наличии психологов. Лучше звонить и узнавать. Часто психологи благотворительных фондов готовы работать онлайн.

Во всех крупных городах есть центры и службы психологической поддержки. В Санкт-Петербурге это бесплатный Городской психотерапевтический центр. В Москве — Служба психологической помощи населению. Последняя работает в телефонном и онлайн-режиме, а также вживую, в режиме очных консультаций и групповых мероприятий.

Несколько телефонов доверия:

- линия срочной психологической помощи в Москве — 8 (495) 051;
- линия психологической помощи СПбГУ в Санкт-Петербурге — 8 (812) 363-65-01, 328-94-17 (предназначена для студентов или сотрудников университета);
- кризисная служба доверия — 8 (495) 988-44-34 (круглосуточно, для жителей Москвы);
- телефон доверия для детей, подростков и родителей — 8 (800) 2000-122;
- экстренная психологическая помощь МЧС России — 8 (499) 216-50-50.

Психолог для мамы-одиночки — это маст-хэв на этапе адаптации к новой жизни. Когда так и хочется высказать наболевшее бывшему мужу, мысль о скорой консультации с психологом придает сил и позволяет сдержаться, выразиться спокойнее, разговаривать без скандала. Начинаешь понимать, что, если можно поговорить с психологом, нет смысла выплескивать эмоции на человека, которому они не нужны, который либо отвернется, либо посмеется, либо еще больше разозлится, и в результате общая обстановка ухудшится. А психолог тебя услышит, и с ним можно будет проработать болезненную ситуацию. Негативные переживания, вскрывающие некую психологическую проблему, могут принести пользу, если идти с ними к специалисту, а не вываливать на окружающих.

Заодно психолог подскажет, как правильно общаться с близкими, чтобы и себя выражать корректно, не блокируя свои эмоции, и конфликт не усиливать. Постепенно ты научишься проявлять свои ситуативные чувства так, чтобы это способствовало развитию отношений с окружающими, а не превращалось в обвинения и обиды. А прорабатывать ту же проблему будешь уже с психологом.

ДЕПРЕССИЯ

БОМБА ЗАМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ

Впереди осень и зима. Не представляю, как пережить эту зиму. Я будто умираю. Когда смотрю назад, кажется, что дни мигом пролетают из-за большого количества задач. Когда смотрю вперед, зима кажется вечностью. Непреодолимой холодной пустыней. В том числе в душе. Будто бы осенняя промозглость и зимнее безмолвие резонируют с моим внутренним состоянием и делают его ярче, громче. Летом хотя бы снаружи было тепло. А через пару месяцев будет холод и мрак повсюду. На всех уровнях моего существования.

Рядом со мной два маленьких человека, которые нуждаются в любви и тепле, в заботе хотя бы на бытовом уровне. Чувствую, как я истощаюсь, черпая для них ресурс непонятно откуда. Неизвестно из каких

глубин себя. Если во мне пустыня, то в какой минус я сама себя увожу, постоянно вынимая ресурс для них? И не вынимать не могу — это любовь. О ребенке заботишься во что бы то ни стало. Способность организма мобилизоваться в экстренной ситуации восхищает. И пугает. Это как бомба замедленного действия. Уводя свой ресурс в минус, я выдернула чеку. А последствия в виде психосоматики грянут позже.

Депрессия — это тяжелейшее состояние. Это не три дня поплакать и полежать. Пребывать в длительной депрессии — все равно что не жить. Мамами-одиночками часто становятся уже на фоне послеродовой депрессии. Кто-то — на фоне дородовой, если отец ребенка в принципе его не ждал и женщина уже потонула в пучине страхов и боли. У кого-то это хроническая депрессия на фоне сложных семейных отношений, итогом которых и стало расставание. Хотя это еще вопрос — плохие отношения стали причиной депрессии и расставания или, наоборот, депрессия стала причиной всех трудностей.

Хроническая депрессия и депрессивные состояния имеют тысячу масок. Характерные признаки депрессии — отсутствие радости (вплоть до нежелания жить, суицидальных мыслей) и энергии для конструктивных действий.

Отсутствие радости — понятие обобщенное. Оно включает в себя плохое настроение, чувство безысходности, бессмысленности существования, вины, утрату

интереса к чему бы то ни было в течение долгого времени. Неверно списывать это на тяжелые обстоятельства. В состоянии острого горя человеку действительно сложно радоваться, но острое горе не может длиться слишком долго. Если ты испытываешь подобное состояние дольше нескольких недель, притом что все живы-здоровы, это не норма. Даже если ты себя в принципе другой не помнишь. Так можно всю жизнь прожить.

Вне депрессии человек воспринимает трудности как решаемые задачи, в перерывах между которыми можно отдохнуть и порадоваться. Он ищет и создает себе поводы для счастья. Человек стремится к удовольствию по своей природе. Длительная депрессия ломает этот механизм — буквально на уровне выработки гормонов. Вроде бы пик сложной ситуации миновал, а способность радоваться не возвращается. В состоянии депрессии не приходит идей, как себя порадовать. Даже если целенаправленно искать способы, ничего не выходит. Нет желания просыпаться и идти в этот мир. Ждешь вечера, чтобы скорее уснуть и не видеть ничего вокруг. При этом таки заставляешь себя вставать, обслуживать детей. Возможно, работать. Но нет удовольствия от чашки чая, выпитой в тишине, от красоты природы, смыслов книг. Попытки порадоваться кажутся неестественными. Вроде выбираешься куда-то, улыбаешься друзьям, приводишь себя в порядок на один вечер, а на душе ад.

Отсутствие конструктивной энергии. Почему конструктивной? Энергии может вообще не быть — еле во-

лочишь ноги, плачешь, не можешь сделать ничего сверх необходимого для выживания минимума. А иногда депрессия сопровождается тревожными состояниями, когда носишься и хватаешься за все. Энергия вроде как есть, но результаты разочаровывают. Все уходит на беготню, суетливость, рассеянность. Например, не можешь собраться на выход с первого раза — возвращаешься то за забытым зонтиком, то за кошельком, то еще за чем-то. Невозможно сосредоточиться. Иначе говоря, энергия есть, но не конструктивная, а стрессовая. Это такая хитрая «энергия», которая еще больше обесточивает. Она забирает здоровую энергию на поддержание нездоровой суеты. Она очень опасна тем, что в какой-то момент начинаешь чувствовать себя крайне неуверенно, рассеянно, все забываешь, даже то, что произошло мгновение назад. Из-за этого появляется страх, сомнения в собственных действиях. Постоянно боишься что-то забыть — утюг выключить, например. За руль садиться тоже боязно из-за осязаемой невнимательности.

В любом из похожих состояний важно обратиться к неврологу или психиатру. Выбираться подручными способами себе дороже. Попробовать можно, но, если год прошел, а воз и ныне там, лучше обратиться к врачу. Хотя бы для того, чтобы специалист со стороны объективно оценил твое состояние. Может быть, он и не станет назначать лечение.

Не всегда удается сразу найти подходящего врача. Бывает, что по рейтингу и отзывам врач отличный, но он

тебя не услышал. Не теряй время: иди к другому. Если не пошло общение с врачом-мужчиной — попробуй обратиться к женщине. Если не пошло с молодым врачом — попробуй найти постарше. Если не пошло с психиатром — обратись к неврологу.

Психиатр и невролог, в отличие от психолога, могут выписывать медикаментозное лечение. Иногда психиатр имеет дополнительную «надстройку» и может консультировать как психолог. Такие специалисты часто называются психотерапевтами. Но они именно врачи, имеющие право выписывать рецепты, а не психологи в классическом понимании этого слова. Психолог беседует, но лечение не назначает.

Задача таких врачей — верно оценить твое состояние и подобрать медикаментозную поддержку, если она необходима. Насчет антидепрессантов есть разные мнения. Многие люди относятся к ним предвзято. Это, как правило, те, кто с реальной депрессией не сталкивался. Или те, которых воспитывали в парадигме «депрессия — миф, нечего скучить, врачи — зло». Тогда человек может годами отказывать себе в медикаментозном лечении и при этом не жить. Ведь длительная депрессия — это не жизнь, и никакие препараты не могут быть хуже такого существования. Главное — найти хорошего врача и подходящий препарат. Иногда приходится попробовать несколько. Под присмотром опытного специалиста это не страшно.

Когда человек находится в тяжелом эмоциональном состоянии и одновременно проходит трудный жизнен-

ный период, ему невероятно сложно. Два этих фактора усиливают друг друга. В депрессии нет энергии для эффективного преодоления трудностей, а сами по себе трудности усугубляют депрессию. Конечно, нельзя взмахнуть волшебной палочкой и изменить обстоятельства, но можно повлиять на внутреннее состояние. Имеет смысл на несколько месяцев прибегнуть к медикаментозной поддержке, чтобы наладить жизнь, после чего таблетки не понадобятся. Даже если это займет год, это будет год положительного настроения, год становления. И детям понравится такая мама. Рассмотрим для себя подобный вариант.

С препаратами может быть только один нюанс: они тебе не подойдут. Худший вариант — явно выраженные побочные эффекты. Например, бессонница, слабость, тревога. В таких случаях сразу обращайся к врачу, который назначил лечение, для коррекции. В зависимости от симптомов он либо изменит дозировку, либо назначит другой препарат. Такой постепенный подбор антидепрессантов и дозировки — нормальное явление. Не худший вариант — если препарат тебе просто не помогает. Здесь опять же иди к врачу и проси скорректировать назначения. Приемлемый вариант — препарат помогает, но нет накопительного эффекта, то есть без него ты не можешь сохранять спокойствие. К примеру, утром приняла таблетку и в обед уже чувствуешь, что нужна следующая. На такой схеме можно долго просидеть, поскольку в целом положительный эффект есть: вроде как все работает, но без таблеток сложно. Важно знать, что правильно подо-

бранный антидепрессант имеет накопительный эффект. Через некоторое время, в среднем 2–2,5 месяца, тебе не будет становиться хуже, если случайно пропустишь один прием препарата. Ты должна чувствовать, что внутреннее спокойствие и способность радоваться крепнут.

Помни, что для лечения потребуются и твои усилия. Одними таблетками сложно обойтись, если уровень стресса не снижается или даже регулярно повышается. Оперевшись на поддержку врача и препаратов, нужно направить внимание на решение текущих проблем. Тогда лечение будет максимально быстрым и эффективным. Как минимум важно не усиливать проблемы и конфликты со своей стороны и по мере возможности улучшать ситуацию. Чтобы поддерживать психическое здоровье, прислушивайся к себе в каждой ситуации и прикидывай, сколько энергии нужно вложить в решение вопроса и сколько ты в итоге получишь. Оценивай, насколько полученный результат будет тебя наполнять и улучшать твою жизнь. По возможности начинай действовать только при положительном балансе.

ДЛИТЕЛЬНАЯ ДЕПРЕССИЯ —
ЭТО НЕ ЖИЗНЬ.

Состояние депрессии и методы лечения хорошо и подробно описаны в книге «Не просто устала. Как распознать и победить послеродовую депрессию»¹ Ксении

¹ См.: Ксения Красильникова. Не просто устала. Как распознать и победить послеродовую депрессию. — М.: Индивидуум паблишинг, 2019. — *Прим. ред.*

Красильниковой. Если есть желание вникнуть в тему, рекомендую прочитать эту книгу. В ней разобрана личная история автора, которая прошла все этапы падения в глубокую депрессию и последующего выхода из нее. Подробно описаны виды существующих антидепрессантов, рассмотрен принцип их действия. Автор книги пишет о послеродовой депрессии, но книга будет полезна при любом ее типе.

Психиатрия сегодня — это действенные препараты, которые за несколько месяцев могут вернуть человека к жизни без депрессии. Если помочь себе другими способами не получается, то нет смысла терять время. Опасения насчет вреда таблеток меркнут на фоне вреда депрессии и последующей психосоматики. Организм не будет держаться вечно. Он начнет болеть, если не поддерживать психику. Для мамы-одиночки визит к психиатру или хотя бы неврологу — обязательная программа. Как минимум потому, что самостоятельно не всегда можно адекватно оценить свое состояние. Врач со стороны видит лучше.

С врачом важно быть честной. Не напускать на себя бодрый вид, а рассказать о трудностях, страхах, чувствах, событиях. Лучше сходить на прием профилактически и убедиться, что все в порядке, чем упустить момент и потом восстанавливаться. Когда момент упущен, депрессивные состояния и сопутствующие события начинают расти как снежный ком. Теряется трезвость восприятия, что не всегда можно заметить из-за постепенного привыкания к нагрузке на психику.

Не затягивай с визитом к специалисту. Даже легкая поддерживающая терапия поможет тебе с меньшими потерями пережить сложный период. Если игнорировать свое состояние, психика потянет за собой другие органы и системы. Тогда придется лечить уже тело — и хорошо, если попадется грамотный профильный врач, который увидит психосоматическую природу болезней и отправит тебя к психиатру. В противном случае можно годами лечиться безрезультатно.

ЛАЙФХАК НА ПЕРИОД ДЕПРЕССИИ

Если долго делать то, что не хочется,
потом не хочется делать даже то, что хочется.

Известный мем

Бывает, что на фоне какого-то хорошего события тучи депрессии немного расступаются, пробивается лучик солнца и желания оживают. Важно успеть их зафиксировать, пока солнышко светит. Вот вдруг тебе захотелось маникюра, вымыть и уложить волосы, и в кино, и прогуляться в определенном месте, сходить на фитнес, послушать музыку, поговорить или увидеться с кем-то, разобрать гардероб, посадить цветы, пробежаться в парке, зайти в кафе, почитать книгу или сходить на семинар, поразмышлять в тишине на философские темы — все что угодно. Даже сидеть неподвижно и смотреть в окно подойдет, если это действительно твое желание на фоне хорошего настрое-

ния. Бывает такое, что в депрессии человек суетится, пытаясь заглушить душевную боль, а когда ему становится хорошо, сидит и созерцает мир в свое удовольствие.

Все это нужно записать! Обязательно. Когда депрессивное состояние снова накатит с полной силой, ни одного желания не вспомнишь. Даже если есть свободное время — сидишь и ничего в голову не приходит. Совсем ничего. Сидишь, лежишь, рыдаешь. А для тебя крайне важно в свободное от детей время хоть как-то наполняться. Часто появляются некие сложнореализуемые идеи в духе «вот съездила бы на Мальдивы без детей, и мне бы стало хорошо». Отсутствие Мальдив усиливает депрессию, а сиюминутные желания и поводы для радости не приходят на ум. Тогда достаем списки.

Желания из списка на фоне депрессии не будут казаться такими вдохновляющими. Но ты все равно выбери то, что сейчас лучше всего откликается, и сделай. Наличие списка очень облегчает выбор. При депрессии нет сил на раздумья, а тут у тебя готовые рецепты. В моменты хороших позитивных состояний записывай все свои идеи, желания, намерения — это идеальная палочка-выручалочка. Те желания, которые просыпаются в позитивном состоянии, и есть твои истинные. Их воплощение будет тебя наполнять в любой ситуации. Это спасательные круги, которые ты заранее разбрасываешь по воде. Научись отличать их от высосанных из пальца идей, приходящих на фоне депрессии. Одно дело — хотеть пойти в клуб от радости, другое — с горя. Ориентируйся на желания,

которые приходят к тебе в позитивном состоянии. И не надейся их запомнить. Пиши!

То же самое касается нужных задач. Депрессия просто стирает их из памяти. Сил нет — какие там дела? Психика защищается как может, но это только больше затягивает тебя в депрессию. Все задачи записывай. Сам факт того, что есть список и не нужно держать дела в голове, освобождает некоторое количество энергии. Все помнить и организовывать — одна из самых сложных задач при депрессии. А дел у мамы-одиночки огромное количество, особенно если детей несколько. Кризисные менеджеры отдыхают по сравнению с ней. Поэтому список очень помогает: открыла — и вперед. Да, состояние все равно замерзкое, делаешь все на автомате. Зато потом будет результат, а не самобичевание из-за низкой продуктивности. К тому же после нескольких обязательных дел можно еще одно из списка желаний (пусть ты и не хочешь ничего сейчас) подтянуть. Это все поддерживает на плаву.

Во время депрессии даже за продуктами сложно сходить. Стоишь в магазине — и ни одной мысли в голове. Строишь на полки, а в глазах слезы. Так и ходишь между рядами туда-сюда. Придумать, что бы приготовить, не получается. Вспомнить, что есть в холодильнике — тоже. Поэтому заранее составленный список продуктов очень тебе пригодится. Когда появляется внезапное вдохновение что-то приготовить, а продуктов не хватает, запиши, что хочешь сделать и что нужно купить. Наткнулась дома на пустую бутылку из-под растительного масла — добавь

его в список покупок. И так далее. Потом благодаря списку ты в любом состоянии справишься с выбором.

Проще всего вести записи в специальном приложении в телефоне. Например, приложения некоторых магазинов сохраняют списки совершенных покупок. Если такое есть — идеально: обычно мы покупаем примерно один и тот же набор. Заходишь в программу и заказываешь по шаблону.

СНЕГ В ЛИЦО: РЕАКЦИЯ ОКРУЖАЮЩИХ НА ТЕБЯ

ЧЕРНЫЙ НОЯБРЬ

Глубокая осень. Не расстаюсь с компьютером, чтобы работа не простаивала. Научилась работать в любом месте и в любых условиях. Кое-как приоровилась отвозить старшую дочь в садик. С младшей провожу вообще все время. Дети тяжело переживают уход папы. Младшая постоянно висит на мне. Ей нужно много любви и внимания. Одновременно звонит заказчик и матом кричит, что посадит меня за несвоевременное выполнение работ по договору. А я не могу их выполнить: один из подрядчиков задерживает поставку. Но это уже мои проблемы. Пока он кричит в телефон, я пытаюсь отвлечь дочку и мысленно молюсь:

хоть бы она не расплакалась и не выдала меня — что я даже не на работе. Мой офис давно там, где я.

Я будто жонглер с шариками: дети, работа, дом и забота о себе по возможности. Чтобы ни один шарик не упал, нужно постоянно подкидывать каждый из них. Коснулась — и сразу бросила. Следующий, следующий. Периодически появляются дополнительные шары в виде судебного процесса по разводу, разделу имущества и так далее.

Младшая даже ночью со мной. Когда она засыпает, я встаю и продолжаю работать допоздна. Потом ложусь на матрас в гостиной, чтобы отдохнуть от постоянного присутствия ребенка. В доме не хватает мебели — до развода не успели его обставить, поэтому пока матрас вместо дивана. Потолок кажется очень высоким, когда лежишь на матрасе без кровати. Шкафов тоже не хватает, вещи разбросаны прямо на полу вперемежку с игрушками и подгузниками. И нет штор. Как раз самое большое окно не занавешено. Летом и зимой из него прекрасный вид, а в ноябре абсолютно темно, будто это окно в бездну. Самое темное время года — сырые ноябрьские ночи, когда еще не выпал снег.

Вроде все не так уж плохо: дети в целом здоровы и есть работа. Но иногда от усталости мне становится себя жаль. В ноябре кажется, что не я смотрю в окно, а те-

меня из окна смотрит на меня огромными глазами. Смотрит, как я лежу на матрасе посередине комнаты, будто букашка под микроскопом. Пару часов посплю тут, потом тихо проберусь в спальню и лягу с дочкой, чтобы она думала, что я всю ночь была рядом.

Отношение к маме-одиночке предвзятое. Само выражение «мать-одиночка» носит негативную коннотацию — в диапазоне от жалкой до унижительной. Нет смысла делать вид, что это не так. Есть некая настройка в обществе, из-за которой многие относятся к маме-одиночке как к ущемленному человеку. А если такие мамы переживают тяжелый период привыкания к своей новой роли, они действительно могут казаться жертвами, что невольно провоцирует окружающих нападать. Звучит жестоко, но пока это так. Механизмы человеческой психики до сих пор устроены таким образом, что если кто-то ведет себя как жертва или ощущает себя таковой, то у кого-то другого может включиться реакция агрессора. В этой схеме еще есть место для спасателя. Но спасатель в любой момент может стать агрессором, если события пошли не по его «героическому» сценарию.

Это все нездоровая история. Понимаю, что у тебя очень, очень тяжелые времена. Ты можешь невольно вести и чувствовать себя как жертва. Но важно стараться это отслеживать. Сопротивляться своим состояниям бесполезно, только зря энергию потратишь. А вот работать с ними нужно. Для начала достаточно просто видеть, при-

Знать, что ты в состоянии жертвы, если такое случается. И понимать, что агрессивные реакции окружающих на тебя могут быть спровоцированы как раз им. Это никак не оправдывает других людей: каждый отвечает за свои поступки независимо от того, чем они были вызваны. Но грубость легче пережить, когда видны ее корни. Не помог тебе кто-то поднять коляску по лестнице, да еще нагрубил — ну и черт с ним. Другой поможет. Просто знай о таких механизмах и старайся не обращать внимания на недобрые поступки посторонних.

ГЛАВНОЕ — ЧТОБЫ ТЫ
САМА СЕБЯ ЦЕНИЛА,
ЛЮБИЛА И ОДОБРЯЛА.

Самое сложное, когда это делает бывший муж — нападает на тебя вместо того, чтобы поддержать. Его бесит твоё страдание. Попробуй минимизировать общение с теми, кто так поступает. Когда ты вернешься в нормальное состояние, они перестанут реагировать подобным образом. Если есть общие дети, от бывшего мужа дистанцироваться сложно, но можно. Просто уходи в другую комнату, когда он приходит к ним. Об этом поговорим подробнее в следующих главах.

Главное, чтобы ты сама себя ценила, любила и одобряла. А отношение общества подтянется. Даже если ты в состоянии жертвы, люби себя такой. Ты имеешь право дать слабину. Расстроиться под давлением трудностей — это не грех. Лучше несколько дней понуть и пожалеть себя, чем изображать бодрость и веселье, когда их нет. Всегда будь собой. Обращайся за помощью к специалистам — психологу и психиатру. Обращайся к друзьям и родствен-