

ШУМЪТ В УШИТЕ Е КАТО ПРИСЪДА.

Присъда, която никой не заслужава. Без съд, без обвинение, без дори възможност за защита.

А надеждата – онази крехка надежда за лечение – сякаш бавно се разтваря без следа като пакетче чай в безбрежен океан.

Аз съм Филип, или както съм по-известен в интернет пространството – Филяка. Повече от десет години „излежавах“ своята присъда в затвора на собствения си ум, под безмилостното къртене на шум, който крещи отвътре, а никой друг не чува. Един вик, от който нямаше къде да избягам. Който не можех да заглуша. Не можех да спра дори за миг.

Тишината... сякаш ме бе напуснала завинаги.

Пътят ми бе осеян с тревожност, безсъние, страхове, сривове и отчаяние. Имах чувството, че всеки ден се събуждам в кошмар. Единствената утеха получавах в лицето на множеството специалисти, които винаги ми даваха надежди, уви – без резултат. Дългият път в търсене на лечението често ме отвеждаше обратно в самото начало. Сякаш живеех в лабиринт, подобен на този в клетките за хамстери. Истината е, че в своето лутане не открих лечение, но намерих себе си. А това ми помогна да се сприятея с най-големия си враг – шума в ушите. В тази книга ще ви разкажа за моята победа над тинитуса и как днес живея по-пълноценно, отколкото преди появата му. Какво научих от 10-годишния си опит и безкрайните посещения на лекарските кабинети. Как се научих да съществувам с него и понякога въпреки него. Дали лечението при мен настъпи благодарение на лекарства, терапия, начин на мислене, или пък на система за трансформация и развитие на човека, каквато е хюмън дизайн?

Ще разберете всичко това, както и защо в края на тази книга аз благодаря на своя шум.

Тинитусът ме научи да живея по-смислено, да обичам по-съзнателно, да ценя тишината, когато я има, и да не се страхувам, когато я няма.

Срещнах хора, практики, системи за трансформация и безценни знания, които ме промениха из основи и сега е мой ред да споделя и да предам нататък това, което научих.

Ако и вие страдате от шум в ушите, ваш близък, приятел или колега – тази книга е за вас. И не само. Всъщност почти не познавам човек, който да не е жертва на хроничен проблем, пречещ му да разгърне потенциала си за щастлив и пълноценен живот. Паникатаки, хранителни разстройства, алергии, натрапчиви мисли, тревожност и други, всички те са „страдания“ на нашето съвремие. Вярвам, че много от вас ще се припознаят в моята история и се надявам да ви олекне поне малко, когато разберете, че има и други хора със същите проблеми. Книгата ми не е медицински справочник, а пътепис през личния ми ад и обратно. Ще ви разкажа за най-добрите стратегии, практики, мисловни нагласи и подходи, които ми помогнаха да заживея по-добър живот.

Защото решение има, но то рядко е очевидно.

Тинитусът често е като безмълвна аларма – знак, че нещо в тялото или съзнанието зове за внимание. Ако игнорирате шума, той само набира сила. Прикрит и търпелив като нинджа в тъмното, шумът напада точно в моментите, когато сте най-уязвими.

А веднъж щом се промъкне в ума ви, започва да се храни със страха, тревожността и стреса – като енергиен вампир, който изсмуква серотонина и допамина ви, докато не останете без посока и без воля. И тогава се озовавате сам в най-мрачната, безизходна уличка на собственото си съзнание.

Познато ли ви е?

„Зона на комфорт“ не съществува, когато в главата ви се вихри постоянен, неумолим шум.

Представете си, че сте заснели най-красивата картина – разцъфнала природа, игриви облаци, слънце, живот. А после върху нея наложите черно-бял ретро филтър с привкус на меланхолия и забвение.

Реалността често изглежда така, когато живееш с тинитус.

Единствената ми мечта беше шумът да замлъкне.

Да се махне. Да ме пусне. Да мога пак да бъда себе си. Бях готов на всичко.

След безброй проби и грешки, най-неочаквани срещи, мнения и лечения, част от които ще споделя с вас, най-накрая успях да се освободя от господството на шума над психиката ми. Но имаше моменти, в които пътят ми ме водеше към пропасти на отчаяние. Помня, че един от специалистите уши, нос, гърло ми заяви, че оглушавам прогресивно и шумът само ще се засилва необратимо. Това беше преди десет години.

Е, не се засили. И не оглушах. Но представяте ли си доктор да ви каже подобно нещо? Да живеете в страх за неизбежен край, който може да ви отнеме едно от най-важните сетива.

Пътят ми премина през десетки лекари – всеки от които ми помогна по някакъв начин, но никой не поднесе цялото решение. То се разкри едва когато успях сам да подредя разпилените парчета. Нещо друго неочаквано се оказа ключът – не само приемането на шума, но и към преобразяване начина на мислене и опознаването на себе си. Болката се превърна в осъзнаване.

Отчаянието – в смисъл.