

БОМБОРА Story

Мелисса Бонд

БЕССОННАЯ

Мой путь сквозь зависимость
от снотворного к пробуждению

УДК 821.111-94(73)
ББК 84(7Сое)-44
Б81

Melissa Bond
BLOOD ORANGE NIGHT:
MY JOURNEY TO THE EDGE OF MADNESS

Copyright © 2022 by Melissa Bond

Бонд, Мелисса.

Б81 Бессонная. Мой путь сквозь зависимость от снотворного к пробуждению / Мелисса Бонд ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с.

ISBN 978-5-04-217299-1

Когда Мелисса начала принимать снотворное, она не догадывалась, что «безобидные таблетки» сделают ее зависимой.

Неправильная дозировка, бесконтрольный или длительный прием — та тонкая грань, которая отличает лекарство от яда. Так Мелисса стала жертвой молчаливого монстра, скрывающегося на полках аптек.

Исповедь Мелиссы Бонд — это обличение фармацевтической ловушки и напоминание о том, как важно изучать препараты, даже если они кажутся безопасными.

УДК 821.111-94(73)

ББК 84(7Сое)-44

ISBN 978-5-04-217299-1

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2025

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

В тексте содержится упоминание о психотропных лекарственных средствах, вызывающих зависимость. Применение упоминаемых средств без назначения и наблюдения врача может привести к стойким и необратимым нарушениям состояния здоровья.

*Посвящается Джонни и Кэшу,
любовь и поддержка которых сделали меня такой,
какой я всегда хотела быть.
И всем тем, кто пережил или переживает
такой же кризис.*

Посреди зимы я обнаружил, что во мне живет неис-
требимое лето.

Альбер Камю

Пусть будет все: и красота, и ужас.

Райнер Мария Рильке

Да будет сердце мое всегда открыто для маленьких пта-
шек, в которых скрыты тайны бытия.

Э. Э. Каммингс

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	13
-----------------------	----

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: БЕССОННИЦА

АВС хочет знать	16
Его сердце.	19
Стинг и Сияющий Юноша.	31
Чудо цвета пасхального яйца	37
Ночь начинается и кончается.	45
Каракули на листке	63

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: КНИГА СНА

Мания	69
Туман	77
Избавление и цыпочка	84
Бассейн моего таза.	103
Помутнение подопытного животного	115
Скольжение.	121
Этап заключения сделки	130
В мягком воздухе.	135

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: ПОТЯСАЮЩИЙ ДОКТОР

«Это волшебное лекарство»	140
Потерянный год	149
Обвал	160
Небо падает.	170
«Поцелуй детей, мне очень жаль...».	186
Все зеленое и ничего красного	196
«Сибирь»	214

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ: БОЛЬШИЕ ОГНЕННЫЕ ШАРЫ

Меньше на пять	221
Согнувшаяся и гордая.	233
Пятифутовый дракон	246
Огромная черная стена разрушения.	254
Нормальность	261
Записи бессонницы	267
Бензо не расщепляется в организме	286
Книга пробуждения	293
Метафора отверстий.	298
Послесловие	305
Благодарности	308
Об авторе	312

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда я только начала падать и синяки образовали на моем теле настоящую желто-коричневую карту, я трогала их и говорила: «Это я поскользнулась на кухне», «А это я наткнулась на кресло», «А это произошло в густой траве, когда я держала мою дочь Хлою». Когда я впервые начала падать, мое сознание было ослеплено густым туманом отрицания. Потребовалось время, чтобы понять, что скрытое, развивающееся постепенно и бессимптомно побочное воздействие снотворных препаратов, выписанных врачом, превращает меня в кости и воздух. Я просто выполняла указания врача. Я находилась в свободном падении.

Когда мой врач впервые выписал мне лекарство, я ничего не знала об этом препарате. Теперь я знаю, что это сильнодействующее и быстродействующее седативно-гипнотическое средство из группы бензодиазепинов¹, то есть «бензо». В эту группу входит также множество других аналогичных

¹ Бензодиазепины — класс психоактивных веществ со снотворным, седативным и анксиолитическим эффектом. Входят в группу депрессантов ЦНС. Применяются для лечения тревожных расстройств, бессонницы, панических атак и абстинентного алкогольного синдрома. При длительном применении могут вызвать привыкание и лекарственную зависимость. В Российской Федерации препараты этого класса отпускаются строго по рецепту и входят в список психотропных веществ, оборот которых в РФ ограничен (*прим. ред.*).

препаратов. К концу 1960-х годов один из препаратов этой группы стал самым популярным психотропным препаратом в Америке. В 1970-е годы его прописывали чаще любых других лекарств, и он был повсюду. Майк Брейди говорил о нем в своем телевизионном шоу. В фильме «Начать сначала» у героя Берта Рейнольдса случается паническая атака. Его брат спрашивает: «Есть у кого-нибудь бензо?» — и все женщины в магазине открывают сумочки. Самым запоминающимся примером популярности этого препарата стала песня британской рок-группы *The Rolling Stones* 1966 года, где этот модный и популярный транквилизатор получил культовое название «маленький мамочкин помощник».

В 1979 году сенатор Эдвард Кеннеди провел в подкомитете по здравоохранению слушания об опасностях бензодиазепинов. Он заявил, что эти препараты «вызывают кошмар привыкания и лекарственной наркозависимости, от которой очень трудно избавиться и восстановиться». Вскоре после этого журнал *Vogue* назвал эти таблетки «зависимостью худшей, чем героиновая». Популярность этих препаратов стала снижаться, но в 1980-е годы, когда на рынок вышел новый анксиолитик — производное бензодиазепина средней продолжительности действия, популярность бензодиазепинов вновь возросла, так как этот новый препарат был выведен на рынок как лекарство для лечения панических расстройств.

Когда в 2010 году мне выписали этот препарат, я не знала, что в медицинской литературе его рекомендуется принимать только эпизодически и не дольше двух — четырех недель. Я не представляла, что тогда назначение этого препарата получало все более широкое распространение, даже несмотря на предупреждения о высокой вероятности формирования лекарственной зависимости, а количество случаев передози-

ровки и смертей от этих препаратов вскоре стало сравнимо с количеством смертей от опиоидов.

Я знала лишь то, что я молодая мать с двумя младенцами на руках, и у одного из них синдром Дауна. Я не могла спать. Мой брак рушился, и я изо всех сил старалась его спасти. Я отчаянно хотела заботиться о своих детях без постоянной борьбы с бессонницей. «Попробуйте эти таблетки», — сказал мне доктор. И я попробовала. Мне безумно хотелось спать, и я принимала их месяц за месяцем, раскрывая для них рот, как голодный карп. Я доверяла своему врачу, считая, что он знает что делает.