

— Подошло лето. 6-го июня Сашуля повезла Митю во Владимир на июнь. Мы с Иринкой на неделю остались вдвоём. Иринка сдавала экзамены. Мне предстояло в июне осуществить последний до отпуска, но интенсивный командировочный выезд: в Ленинград оппонировать на защите у Люды Макаровой и в Томск на очередной, 6-й, Всесоюзный семинар по ионосферному моделированию. А я чувствовал себя совсем не в форме для таких поездок, и это меня очень беспокоило.

— Курить я всё ещё не курил, но тянуло и временами очень сильно. Всё время меня терзали сомнения - вот мучаюсь сейчас, а поеду в командировки, начнутся встречи, беседы, споры, обсуждения, выпивки, компании, не удержусь, ведь, закурю, и все мои мучения прахом пойдут. А тут ещё мурашки в левой руке не проходят, и мало того - в затылке какие-то жжения появились подкожные, будто кровь закипает, и это ощущение распространяется потом на шею, плечи, чуть ли не на всю спину. Понимаю, что всё это невротическое повышение чувствительности к тому, на что здоровый организм вовсе не реагирует. Но это понимание не устраняет неприятных ощущений и не облегчает моего положения.

— Что-то надо ещё делать, но что? Нервы надо лечить, это ясно. Но как? К психиатру бы хорошему попасть, но где его взять? И вдруг вспомнил - у Опекунова же жена - врач-психиатр, может, она что посоветует? И я напрямик обратился к Володе с просьбой устроить мне встречу с его женой как со специалистом, где и как ей будет удобнее. Володя пообещал мне поговорить со своей женой, и через пару дней сообщил, что она согласна встретиться со мной, и что лучше всего это сделать у меня дома после работы. Я тут же пригласил Володю придти к нам вместе с женой как бы в гости в любое удобное для них время, чтобы не придавать моей встрече с его женой совсем уж сугубо медицинский характер.

— Общительный Володя с готовностью согласился, и 3-го июня они были у нас в гостях. Жена его (вторая уже, кстати; с первой он развёлся и платил алименты за сына) - Рая Снежкова оказалось молодой, несколько анемичной на вид женщиной, очень спокойной, приветливой. Мы уединились с ней для "разговора" в спальнной комнате, оставив Володю в гостиной развлекаться альбомами, из коих его больше всего заинтересовали альбомы с винно-водочными этикетками.

— Рая спросила меня, как мне угодно вести нашу беседу - чтобы она задавала вопросы или я сам расскажу, что меня беспокоит. Я сказал, что мне всё равно. Тогда Рая попросила меня рассказать всё, что я считаю относящимся к своему состоянию. Я и рассказал практически всё - об обмороках, повышениях давления, мурашках, бессонницах и жжениях, о сопровождающих их ощущениях страха, о боязни вновь закурить и сомнениях в правильности моей решимости бросить курение. О своём образе жизни, о работе, защите, борьбе с Марсом и с Бобарыкиным и рыбалках, о предстоящих командировках, то есть о всём том, что, на мой взгляд, существенно влияло как отрицательно, так и положительно на мою нервную систему. О том, что мне помогает реланиум, но я боюсь его часто принимать, чтобы не привыкнуть.

— Старался я говорить как можно короче, лаконично, но всё же моё исповедание заняло около часа. Рая слушала меня очень внимательно, лишь изредка перебивая короткими уточняющими вопросами и помечая что-то у себя в блокнотике. Когда я кончил, Рая немного помолчала, изучая свои записи, а потом сказала мне:

— Ну, что же, мы попробуем поукреплять Вашу нервную систему с разных сторон. Я назначу Вам курс из трёх лекарств, которые Вы будете принимать по схеме, то есть меняя с течением времени дозировку, я Вам напишу как. Одно из этих лекарств - реланиум. Принимать его как Вы - от случая к случаю - неэффективно. Нужно пройти курс в течение не менее месяца. Привыкнуть не бойтесь, за такое время устойчивая привычка ещё не вырабатывается. Старайтесь в это время не употреблять спиртного.

\_\_\_ - Совсем? - переспросил я. - В командировках этого бывает очень трудно избежать.

\_\_\_ - Видите ли, реланиум и алкоголь взаимно усиливают действие друг друга, при этом возможны непредсказуемые реакции. Но в небольших дозах пить можно. Пейте, скажем, вдвое или втрое меньше обычного. И учтите, что реланиум притупляет реакцию, так что воздерживайтесь от вождения автомобиля, если водите. Первое время будете чувствовать повышенную сонливость днём, но потом это пройдёт. Принимать будете ещё пироксан и амитриптилин. О курении старайтесь просто не думать. Если у Вас уже ослаблено чувство никотинного голодания, а курить почему-то очень хочется - можно и выкурить одну сигарету, но не придавайте этому особого значения, не фиксируйтесь на этом. Также не думайте о мурашках и жжениях, старайтесь не обращать на них внимания, Вы же знаете, что они того не стоят, ничего страшного в них нет, просто Ваша чувствительность обострилась. Не бойтесь и бессонниц. Если не можете уснуть - читайте. А лучше всего - гуляйте перед сном и пейте на ночь тёплую воду с мёдом. И главное, в отпуске отдыхайте как следует, тем более, что Вы к морю едете. Слушайте шум волн вечером - очень успокаивает.

\_\_\_ На этом мы наш разговор закончили и прошли в гостиную, где Сашуля уже накрыла стол, а Володя томился от острого приступа аппетита, на отсутствие которого он, впрочем, никогда не жаловался.

\_\_\_ Беседой с Раей я был очень доволен. Она вызвала у меня чувство доверия к Рае как специалисту и вселила надежду. Казалось, она сама - эта беседа - уже была лекарственной и благотворно на меня подействовала. Рая выписала мне рецепты. Что-то оказалось в аптеках, что-то Рая выделила из своих запасов, и уже со следующего дня я начал глотать таблетки "по схеме".

*([продолжение следует](#))*

[Главная страница](#)

[Путеводитель по "Запискам рыболова-любителя"](#)