

ЗМІСТ

<i>Примітки автора</i>	9
<i>Вступ</i>	11
Частина I. Відкриття	
Розділ 1. <i>Просто щось не так</i>	21
Розділ 2. <i>Щоб іти вперед, повертайся назад</i>	39
Розділ 3. <i>Сорок фунтів</i>	53
Частина II. Діагностика	
Розділ 4. <i>Обстріл з авто і ведмідь</i>	77
Розділ 5. <i>Динамічне руйнування</i>	92
Розділ 6. <i>Вилизуйте своїх малят!</i>	119
Частина III. Рецепт	
Розділ 7. <i>Протиотрута від НДД</i>	145
Розділ 8. <i>Зупиніть різанину!</i>	170
Розділ 9. <i>Найсексуальніший чоловік у світі</i>	195
Розділ 10. <i>Максимально сильний захист</i>	221
Частина IV. Революція	
Розділ 11. <i>Прилив</i>	247
Розділ 12. <i>Лістерин</i>	276
Розділ 13. <i>Це вже історія</i>	297

<i>Епілог</i>	310
<i>Додаток 1. Який мій бал НДД?</i>	314
<i>Додаток 2. Анкета НДД молодіжного центру здоров'я (НДД-Q) дитини</i>	317
<i>Подяки</i>	320
<i>Примітки</i>	325

*Моїм пацієнтам і громаді Бейв'ю-Гантерс-Поїнт.
Дякую, що навчили мене більшого,
ніж будь-який університет.*

ПРИМІТКИ АВТОРА

Усі історії у цій книжці справжні. Імена та особисті дані деяких осіб було змінено за певних обставин, щоб захистити їхню конфіденційність. Деякі фрагменти наведено з попередніх опублікованих робіт.

ВСТУП

Одного звичайного суботнього ранку о п'ятій 43-річний чоловік, назвемо його Еван, прокидається. Поруч із ним спокійно дихає його дружина Сара, вмостившись у звичному положенні, закинувши руку на чоло. Не надто задумуючись про це, Еван намагається перевернутися та зіслизнути з ліжка, щоб піти у ванну кімнату, та щось не так.

Він не може перевернутися, і, здається, права рука заніміла.

Мабуть, надто довго на ній спав, — думає він, очікуючи тих неприємних гострих поколювань, які відчуваєш, коли знову починається циркуляція крові.

Він намагається поворушити пальцями, щоб розігнати кров, та нічого не виходить. Він не може чекати через болючий тиск у сечовому міхурі, тому знову намагається піднятися. Нічого не відбувається.

Що за...

Його права нога й далі лежить там, де була, попри те що він намагається порухати нею, так само як рухав усе своє життя, не роздумуючи.

Він намагається знову. Нічого.

Схоже, цього ранку вона не хоче співпрацювати. Дивно, що тіло не слухається, та поки що набагато більшою проблемою здається бажання сходити до вітру.

— Агов, люба, допоможеш? Мені треба в туалет. Просто зіштовхни мене з ліжка, щоб я не зробив це прямо тут, — каже він Сарі, напівжартома щодо останньої фрази.

— Що сталося? — перепитує Сара, піднімаючи голову і примружуючись. — Еване?

Удруге вона звертається до нього підвищеним голосом.

Він помічає, що вона надзвичайно стривожено дивиться на нього. На обличчі дружини той самий вираз, як і тоді, коли у хлопчиків лихоманка чи вони прокидаються хворими посеред ночі. Це смішно, адже йому потрібен лише легенький поштовх. Зрештою, це ж п'ята ранку. Немає потреби в повноцінній розмові.

— Кохана, мені просто треба піти пописати, — каже він.

— Що сталося? Еване? Що сталося?

Сара миттєво підривається з місця. Вона вмикає світло і пильно вдивляється в Еванове обличчя, наче читає моторошний заголовок у недільній газеті.

— Усе добре, люба. Мені просто треба в туалет. Нога занімала. Швидше допоможи мені, — просить він.

Чоловік припускає, що, можливо, якщо натиснути йому трохи на лівий бік, він зможе змінити позицію, і запуститься циркуляція крові. Йому просто потрібно встати з ліжка.

І саме в ту мить він усвідомлює, що занімали не лише права рука і нога, а і обличчя.

Власне, увесь правий бік.

Що зі мною відбувається?

Тоді Еван відчуває щось тепле і мокре на лівій нозі.

Він опускає погляд і бачить, що його боксерки намокли. Сеча просочується у простирадло.

— Боже мій! — кричить Сара.

Лише побачивши, що чоловік намочив ліжко, жінка усвідомлює всю серйозність ситуації й починає діяти. Сара вистрибує з ліжка, Еван чує, як вона біжить у спальню їхнього сина-підлітка. Сказавши кілька слів, які чоловік не може розібрати через стіну, жінка повертається. Вона сідає на ліжко поруч із ним, тримає чоловіка, погладжуючи його обличчя.

— Ти в порядку, — каже Сара. — Усе буде добре.

Її м'який голос заспокоює.

— Люба, що відбувається? — запитує Еван, дивлячись на дружину. І зненацька усвідомлює, що вона не розуміє жодної його фрази. Він рухає губами, слова вилітають з його рота, але вона, схоже, не може розібрати жодного.

І саме тоді в його голові починає награвати безглузда реклама-анімація, де мозок в танці підстрибує під дурнувату пісню.

М — порушення **МОВЛЕННЯ**

О — асиметрія **ОБЛИЧЧЯ**

З — **ЗАПАМОРОЧЕННЯ**

О — **ОЧІ**, різке погіршення зору

К — слабкість чи оніміння **КІНЦІВОК**.

Навчіться розпізнавати симптоми інсульту. Дійте **ШВИДКО!**

Хай йому грець!

. . .

Попри ранню годину, Маркус, син Евана, швидко підходить до порога і передає мамі телефон. Коли батько і син зустрічаються поглядами, Еван бачить у синових очах тривогу та хвилювання, що змушує його серце стискатися в грудях. Він намагається сказати сину, що все буде добре, та із хлопчикового виразу обличчя розуміє, що його спроба заспокоїти

лише все погіршує. Лице Маркуса перекосив страх, а щоками починають текти сльози.

Спілкуючись телефоном з оператором 911, Сара говорить чітко і рішуче.

— Потрібна швидка допомога негайно, *негайно!* У мого чоловіка інсульт. Так, я впевнена! Він не може рухати всім правим боком. Половина обличчя не рухається. Ні, він не може говорити. Мова цілком нерозбірлива. У ній немає жодного сенсу. Швидше, будь ласка, *негайно* пришліть швидку допомогу!

. . .

Першою відреагувала команда парамедиків. Вона дісталася туди менш ніж за п'ять хвилин. Медики стукають у двері й тиснуть на гудзик дзвінка. Сара збігає сходами вниз і впускає їх. Молодший син і досі спить у своїй спальні, і вона хвилюється, що шум може розбудити його, та, на щастя, він навіть не ворухнеться.

Еван витріщається на багет на стелі та старається заспокоїтися. Він відчуває, як починає відключатися, віддаляється від поточної миті. *Це недобре.*

Потому він розуміє, що його несуть сходами на ношах. Погоджуючи дії на майданчику між двома поверхами, парамедики зупиняються, щоб поміняти позиції. І в ту частку секунди Еван підіймає очі й зустрічається поглядом з одним із медиків, і вираз обличчя того змушує Евана застигнути. Це погляд усвідомлення та жалю. Він немов говорить: *бідолаха. Я і раніше таке бачив, і це не до добра.*

Коли вони минають дверний прохід, Еван задумується, чи повернеться колись у цей будинок. Назад до Сари та своїх хлопчиків. З того, як медик зиркнув на нього, Еван розуміє, що відповідь може бути «ні».

Коли вони приїжджають у відділення швидкої допомоги, Сару засипають питаннями про медичну історію Евана. Вона розповідає їм усі подробиці Еванового життя, які, на її думку, можуть мати стосунок до справи. Він програміст. Шовихідних катається на гірському велосипеді. Любить грати в баскетбол зі своїми синами. Еван чудовий тато. Він щасливий. Під час останнього огляду лікар сказав, що все, здається, гаразд. У якусь мить вона випадково почула, як один із лікарів говорив про випадок Евана із колегою по телефону:

— Чоловік, 43 роки, не курить, чинників ризику немає.

Проте ні Сарі, ні Евану, ні навіть лікарям невідомо, що у нього таки був чинник ризику. Доволі серйозний. Власне, в Евана було вдвічі більше шансів мати інсульт, ніж у людини без цього чинника ризику. Ніхто у відділенні швидкої допомоги у той день не знав про невидимий біологічний процес, який тривав десятиріччями і занепадав серцево-судинну, імунну й ендокринну системи Евана. Можливо, саме він призвів до подій, що відбувалися в цю мить. Багато років чинник ризику та його потенційний вплив ніяк не проявлялися під час усіх Еванових регулярних обстежень у лікаря.

Те, що наражало Евана на підвищений ризик прокинутися з наполовину паралізованим тілом, а також інших численних захворювань, — не дивина. Перед цим беззахисні дві третини населення країни, воно так розповсюджене, що приховане у всіх на виду.

То що це? Свинець? Азбест? Якесь токсичне пакування?

Це дитячі психотравми.

Більшість людей не підозрює: те, що сталося з ними у дитинстві, якимось пов'язане з інсультом, захворюваннями серця чи онкологією. Проте багато із нас визнають, що дитячі травми можуть мати емоційні та психологічні наслідки. Щодо тих, кому не пощастило (чи, як дехто каже, слабаків), відомо, що найгірші наслідки такі: зловживання наркотиками, циклічне насильство, ув'язнення і проблеми з психічним здоров'ям. Та для решти дитячі травми — це погані спогади, про які не говорять. Це просто драма, життєвий багаж.

Негативні дитячі переживання — це історія, яка видається нам знайомою.

Діти стикаються з травмами та стресами у формі жорстокого поводження, нехтування, насилля і страху ще з давніх-давен. І приблизно стільки ж само батьки п'ють до втрати свідомості, їх арештовують, вони розлучаються. Розумні та сильні люди здатні піднятися над минулим, перемогти його силою власної волі та стійкості.

Та чи справді це так?

Нам відомо багато таких історій, як про Гораціо Елджера, про людей, які змалку переживали скруту й або долали її, або, ще ліпше, завдяки їй стали сильнішими. Ці історії закладено в культурну ДНК американців. У ліпшому разі вони малюють неповну картину того, що дитячі психотравми означають для сотень мільйонів осіб у Сполучених Штатах (і мільярдів по всьому світу), які відчували стрес у ранньому віці. Набагато частіше вони набувають морального підтексту, викликають почуття сорому та безнадії у тих, хто бореться з життєвими наслідками дитячих травм. Бо у цій історії бракує велетенського шматка.

Двадцятирічне медичне дослідження виявило, що негативні дитячі переживання буквально