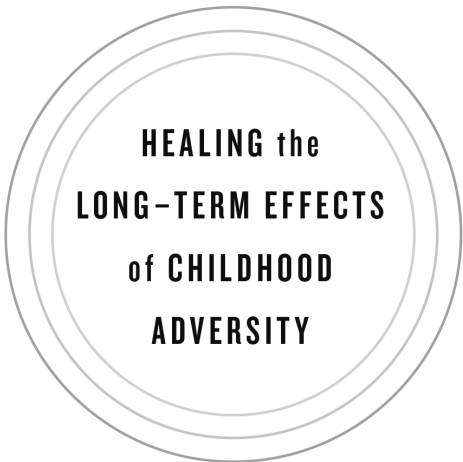




the  
deepest well



HEALING the  
LONG-TERM EFFECTS  
of CHILDHOOD  
ADVERSITY

**NADINE BURKE HARRIS, M.D.**

HOUGHTON MIFFLIN HARCOURT

BOSTON • NEW YORK • 2018

**НАДІН БЕРК ГАРРІС**

# **У глибокій прірві**



*З англійської переклала Надія Хаецька*

Київ  
ВООКСНЕФ  
2021



# ЗМІСТ

*Примітки автора* 9

*Вступ* 11

## Частина I. Відкриття

Розділ 1. *Просто щось не так* 21

Розділ 2. *Щоб іти вперед, повертайся назад* 39

Розділ 3. *Сорок фунтів* 53

## Частина II. Діагностика

Розділ 4. *Обстріл з авто і ведмідь* 77

Розділ 5. *Динамічне руйнування* 92

Розділ 6. *Вилизуйте своїх малят!* 119

## Частина III. Рецепт

Розділ 7. *Протиотрута від НДД* 145

Розділ 8. *Зупиніть різанину!* 170

Розділ 9. *Найсексуальніший чоловік у світі* 195

Розділ 10. *Максимально сильний захист* 221

## Частина IV. Революція

Розділ 11. *Прилив* 247

Розділ 12. *Лістерин* 276

Розділ 13. *Це вже історія* 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 попісяти, — 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 простирadlo.

— 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 хлопчиковаго 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 ворухиться.

Еван витріщається на багет на стелі та старається заспокоїтись. 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».

Кінець безкоштовного  
уривку. Щоби читати далі,  
придбайте, будь ласка,  
повну версію книги.