

Спойлер: цю справу я виграла!

Як я обійшлася без адвоката, використала ШІ — і заощадила близько 1 000 доларів на спадковій справі

Я живу в одному з українських міст. Працюю фітнес-тренеркою й виховую маленького сина. Як і мільйони людей з нерегулярним доходом, я не маю «свого» адвоката і запасу в кілька тисяч доларів на непередбачувані юридичні витрати.

Коли помер мій батько, я не встигла вчасно прийняти спадщину. В українських реаліях це означає не просто прикру формальність, а повноцінний судовий процес: потрібно звертатися до суду з позовом про надання додаткового строку для прийняття спадщини. Немає рішення суду — немає спадщини.

Мені здавалося, що самостійно це не здолати. Але закон не питає, чи ви до цього готові.

Класичний шлях: «приблизно 500 доларів зараз і ще стільки ж — коли виграємо»

Спершу я, як і всі, почала шукати адвоката.

Перший юрист, до якого я звернулася, озвучив дуже чіткий прайс-лист:

- орієнтовно еквівалент 500 доларів США — лише за підготовку й подання позову до суду;
- ще приблизно 500 доларів — у разі позитивного рішення;
- плюс офіційні судові витрати;
- плюс окрема оплата за участь у кожному судовому засіданні.

Додатково він попросив підготувати цілий пакет довідок і підтверджень: документи про відсутність інших офіційних дітей у мого батька, свідоцтва про смерть його батьків тощо.

Я прикинула, скільки годин роботи в спортзалі це означає, скільки днів треба буде витратити на черги в державних установах, і відчула сильне виснаження ще до того, як щось почала.

Я звернулася до ще однієї юристки. Сума виявилася фактично такою самою:

«Близько 500 доларів», — сказала вона. — «І надішліть мені детальний опис, чому ви пропустили строк, усю переписку, фото конвертів, квитанцій...».

Невидимий рядок під цим виглядав так: що складніша справа, то дорожче це вам обійдеться.

Ще одна спеціалістка зі спадкових справ запросила мене приїхати до неї в офіс у зручний для неї (і її помічника) час. Навіть без озвученого гонорару було зрозуміло: це теж будуть значні гроші й немалі емоційні витрати.

На цьому етапі мені хотілося лише одного — закрити цю тему й не думати про неї взагалі.

«Раніше люди самі все подавали»: момент, коли з'являється ШІ

Переломний момент стався завдяки одній фразі моєї мами. Вона сказала приблизно таке:

«Раніше люди самі подавали позови до суду і вигравали.
Це ж “просто” справа про надання додаткового строку для прийняття спадщини».

Це прозвучало наївно. Але щось у мені клацнуло.

Замість того щоб одразу наймати адвоката, я оформила підписку ChatGPT Plus вартістю близько 22 доларів на місяць. І ми зі штучним інтелектом почали працювати над моєю справою.

Ми користувалися онлайн-сервісом «Електронний суд» — державним порталом, де можна подати заяву дистанційно. Це було свідоме рішення: що менше особистого спілкування з чиновниками, то менше ризиків зіткнутися з тим, що в пострадянських системах досі вважають «частиною культури»: корупцією, чергами, грубістю.

Чи було це просто? Ні. Це була копітка, місцями виснажлива робота.

Але ШІ:

- пояснював юридичні терміни людською мовою;
- допомагав структурувати позов;
- підказував формулювання;
- щоразу перевіряв, чи відповідають мої документи формальним вимогам суду.

Основну роботу я виконувала сама: писала, завантажувала, виправляла. Але ставила модель у роль досвідченого спадкового адвоката й сприймала її як терплячого консультанта, до якого можна поставити ще одне уточнювальне запитання — і ще двадцять.

Зрештою, хто краще за мене саму знає всі обставини й поважні причини пропуску строків під час війни, до того ж коли йдеться про смерть батька в іншій країні?

Перша спроба провалилася — і саме це мене підсилило

Перша подача документів успішною не була.

Суд залишив позов без руху: це означає, що його не відхилили, але вказали на недоліки й дали короткий строк на їх усунення.

У мене було п'ять днів.

Жодного адвоката.

Лише я, телефон і ШІ.

Замість того щоб панікувати, я... захопилася.

Я почала отримувати задоволення від самого процесу: розуміти, чому важливе те чи інше формулювання, як один невірний оформлений реквізит може заблокувати рух справи, чому дата або посилання на норму закону мають значення.

Юридична рутинна перестала бути чимось ворожим, якщо її розкласти на кроки й мати поруч інструмент, який пояснює: «Ось тут не вистачає такого-то документа», «Ось ця стаття закону вам підходить більше».

Переважну частину роботи я виконувала вночі, коли син засинав. Після повного дня в залі — з тренуваннями, клієнтами, музикою й таймінгом — я сідала за телефон і допрацьовувала позов, поки не відчувала, що можу натиснути «Надіслати».

Зранку життя продовжувалося як завжди: розминки, присідання, розтяжка. Ніхто з моїх клієнток не знав, що між підходами до гантелей я паралельно веду власну судову справу.

Суд відкрив провадження — а потім я виграла

Після доопрацювання документів суд ухвалив їх, відкрив провадження й призначив слухання. А згодом виніс рішення на мою користь.

Мені надали додатковий строк для прийняття спадщини. Те, що спочатку здавалося неможливим без адвоката, виявилось абсолютно реальним: за умови уважного читання, дисципліни й підтримки з боку ШІ.

Фінансово це означало приблизно таке:

- я не заплатила гонорари, які на старті оцінювалися юристами в межах 1 000 доларів США (у перерахунку з місцевої валюти);
- я оплатила лише офіційні судові збори й підписку ChatGPT Plus за 22 долари.

Для когось із стабільною високою зарплатою це може здатися просто приємною економією. Для мене, як для мами, яка живе й працює в країні, що воює, це сума, яка реально впливає на бюджет сім'ї: оренда житла, комунальні послуги, продукти.

Про що насправді ця історія

Це не маніфест «проти адвокатів».

Є безліч ситуацій, коли допомога фахівця принципово необхідна:

- коли йдеться про складні корпоративні або кримінальні справи;
- коли ставки надзвичайно високі;
- коли у вас просто немає ресурсу — часу, здоров'я чи емоційних сил — занурюватися в процедури.

Моя історія про інше:

- Доступ до правосуддя не має бути розкішшю.
- Штучний інтелект, за обережного й відповідального використання, може знизити бар'єр входу для людей, які не можуть дозволити собі юридичний супровід.
- І іноді ШІ не стільки «забирає роботу», скільки змінює розподіл можливостей: хто може звернутися по допомогу, а хто вперше може сказати собі «я впораюся».

Я, ймовірно, не перша людина, яка подала позов до суду за допомогою ШІ. Але у моєму колі юристів і знайомих реакція була показовою:

«Справді? Так можна було — самій, з телефоном і ШІ?»

Виявляється, так.

І на сьогодні за 22 долари на місяць ви можете отримати інструмент, який не втомлюється від ваших уточнювальних запитань і не виставляє погодинний рахунок.

Щось підказує мені, що скоро подібні історії перестануть звучати як екзотика і стануть чимось звичайним.

І тоді дискусія «ШІ проти професіоналів» зміниться набагато цікавішим запитанням:

скільки ще людей отримають доступ до захисту своїх прав завдяки ШІ — і хто з них вперше зможе сказати: «я впораюся сам/сама»?

Англійською:

Spoiler: I won this case.

How I managed without a lawyer, used AI — and saved about \$1,000 on an inheritance case

I live in a Ukrainian city. I work as a fitness trainer and raise a young son. Like millions of people with irregular income, I don't have "my own" lawyer or a spare few thousand dollars for unexpected legal expenses.

When my father died, I failed to accept the inheritance on time. In Ukrainian reality that's not just an annoying formality, but a full legal process: you have to go to court and file a claim asking for an additional deadline to accept the inheritance. No court decision — no inheritance.

It seemed impossible to handle this on my own. But the law doesn't ask whether you're ready.

The classic route: "about \$500 now and the same again when we win"

At first, like everyone else, I started looking for a lawyer.

The first lawyer I approached gave me a very clear price list:

- roughly the equivalent of \$500 — just for preparing and filing the claim with the court;
- another ~\$500 — in case of a positive decision;
- plus official court fees;
- plus separate payment for participation in each court hearing.

On top of that, he asked me to prepare a whole package of certificates and confirmations: documents proving my father had no other official children, death certificates of his parents, and so on.

I mentally calculated how many hours of work in the gym that meant, how many days I'd lose standing in lines at state institutions — and felt exhausted before I'd even started.

I reached out to another lawyer. The amount turned out to be basically the same:

"About \$500," she said. "And send me a detailed explanation of why you missed the deadline, all your correspondence, photos of envelopes, receipts..."

The invisible line under that sounded like: the more complicated your case is, the more expensive it will be.

Another inheritance specialist invited me to her office at a time convenient for her (and her assistant). Even without naming a fee, it was obvious: this would also cost a lot of money — and a lot of emotional energy.

At that point I wanted just one thing: to close this topic and not think about it at all.

“People used to file everything themselves”: the moment AI enters the story

The turning point came from a single phrase my mom said. Roughly:

“Back then people used to file claims in court themselves and win.

This is ‘just’ a case about getting an extension to accept the inheritance.”

It sounded naive. But something clicked inside me.

Instead of hiring a lawyer right away, I subscribed to ChatGPT Plus for about \$22 a month. And artificial intelligence and I started working on my case together.

We used the online service “Electronic Court” — a government portal where you can file applications remotely. That was a deliberate decision: the less in-person contact with officials, the lower the risk of running into what post-Soviet systems still tend to consider “part of the culture”: corruption, queues, rudeness.

Was it easy? No. It was detailed, sometimes exhausting work.

But AI:

- explained legal terms in human language;
- helped structure the claim;
- suggested wording;
- checked each time whether my documents met the court’s formal requirements.

I did the main work myself: writing, uploading, correcting. But I put the model in the role of an experienced inheritance lawyer and treated it as a patient consultant — someone I could ask one more clarifying question, and then another twenty.

After all, who knows the circumstances and valid reasons for missing deadlines during a war better than I do — especially when it involves the death of a parent in another country?

The first attempt failed — and that’s what made me stronger

The first filing of the documents was not successful.

The court left the claim “without movement”: that means they didn’t reject it, but pointed out the deficiencies and gave a short period to fix them.

I had five days.

No lawyer.

Just me, my phone, and AI.

Instead of panicking, I... got fascinated.

I started to enjoy the process itself: understanding why this or that wording mattered, how a single incorrectly filled detail could block the progress of the case, why a date or a reference to a legal provision is important.

The legal routine stopped feeling hostile once I broke it into steps and had a tool beside me that would explain: "This document is missing here," "This article of the law is a better fit for your situation."

I did most of the work at night, after my son fell asleep. After a full day at the gym — training sessions, clients, music, strict timing — I would sit down with my phone and refine the claim until I felt ready to press "Submit".

In the morning, life went on as usual: warm-ups, squats, stretching. None of my clients knew that between sets with dumbbells I was also running my own court case.

The court opened proceedings — and then I won

After I corrected the documents, the court accepted them, opened proceedings, and scheduled a hearing. Later, it issued a decision in my favor.

I was granted additional time to accept the inheritance. What had first seemed impossible without a lawyer turned out to be absolutely realistic — with careful reading, discipline, and support from AI.

Financially, it looked roughly like this:

- I didn't pay the fees that lawyers had initially estimated at around \$1,000 (converted from local currency);
- I paid only the official court fees and a \$22 ChatGPT Plus subscription.

For someone with a stable high salary, this may sound like a nice bonus in savings. For me, a mother who lives and works in a country at war, it's an amount that directly affects the family budget: rent, utilities, groceries.

What this story is really about

This is not a manifesto "against lawyers."

There are countless situations where professional help is absolutely essential:

- when it comes to complex corporate or criminal cases;

- when the stakes are extremely high;
- when you simply don't have the resources — time, health or emotional strength — to dive into procedures.

My story is about something else:

- Access to justice should not be a luxury.
- Artificial intelligence, when used carefully and responsibly, can lower the entry barrier for people who cannot afford legal representation.
- And sometimes AI doesn't so much "take away jobs" as change the distribution of opportunities: who can seek help, and who, for the first time, can tell themselves "I can handle this."

I'm probably not the first person to file a claim in court with the help of AI. But in my circle of lawyers and acquaintances, the reaction was telling:

"Seriously? You could actually do this yourself, just with a phone and AI?"

Turns out, yes.

And today, for \$22 a month, you can get a tool that never gets tired of your clarifying questions and doesn't send you an hourly bill.

Something tells me that soon stories like this will stop sounding exotic and become ordinary.

And then the debate "AI versus professionals" will shift to a much more interesting question:

how many more people will gain access to protecting their rights thanks to AI — and who among them will be able, for the first time, to say: "I can handle this on my own"?

2. Про мене.

Від мільйонної аудиторії до тренажерної зали: як змінюється професія, коли змінюється реальність

Ще кілька років тому мій голос щоранку звучав для багатомільйонної аудиторії в трьох містах — Одесі, Києві та Миколаєві. Я вела ефіри на «Просто РадіО», готувала рубрики, жила таймінгами й плейлистами. Для 24–25-річної мене це було здійснення дитячої мрії: працювати на тій самій радіостанції, фанаткою якої я була у школі.

Моє обличчя дивилося на перехожих з білборду рідного міста. Хоча у 2020-му популярність телебачення вже була не тією, що колись: медіаспоживання стрімко переїхало у смартфони, а великі екрани поступилися маленьким. За останні

п'ятнадцять років медіа змінилися кардинально: соцмережі забрали увагу слухачів і глядачів, алгоритми замінили сітку мовлення, а кожен користувач став «маленьким медіа» сам для себе.

Коли почалася повномасштабна війна, змінилися не лише рейтинги та формати — змінилася я. Ринок праці в Одесі став іншим, пріоритети звузилися до базового: безпека, стабільний дохід, здоров'я. Народження сина остаточно перемкнуло внутрішній режим:

«Я маю бути здоровою і сильною ще довго. Йому потрібна саме моя підтримка — не абстрактної мами з екрану, а живої, присутньої поруч».

У цей момент стало очевидно: мені потрібна професія, у якій турбота про власне тіло — не опція, а умова виживання. Так фітнес, який багато років був моїм хобі, перетворився на повноцінну роботу. Я змінила студію на тренажерну залу, мікрофон — на таймер, ефірну сітку — на розклад тренувань.

З боку це може виглядати як різкий розворот кар'єри. Насправді ж у фітнесі я використовую ті самі навички, які формувались у медіа: вміння працювати з живою аудиторією, пояснювати складне простою мовою, тримати увагу й поважати чужий час. Раніше я будувала ранковий ефір так, щоб слухачка встигла прокинутися й доїхати на роботу. Тепер я будую тренування так, щоб вона встигла розігрітися, пропрацювати м'язи й вийти із залу з відчуттям сили, а не провини.

Я не зрікаюся медіа і не ставлю хрест на попередньому досвіді. Навпаки — сприймаю цей перехід як інвестицію в майбутнє. Світ, у якому кожна людина — маленьке медіа, потребує і голосу, і тіла, яке цей голос підтримує.

Фітнес став моєю другою професією, але я добре знаю: одного дня ці дві кар'єрні лінії зійдуться. І досвід ефірів для мільйонів, і роки роботи в залі з конкретними людьми ще зустрінуться в якомусь новому форматі — можливо, у проекті, якого поки що не існує.

А поки що я просто роблю те, що вмію найкраще в цій реальності: допомагаю людям триматися у формі — і паралельно не даю розвалитися власному життю, тілу й професійній ідентичності.

Англійською:

From a multi-million audience to the gym floor: what happens to your career when reality changes

Not so long ago, my voice was on air every morning for a multi-million audience across three Ukrainian cities — Odesa, Kyiv and Mykolaiv. I hosted shows on Prosto Radio, prepared segments, lived by timings and playlists. For my 24–25-year-old self, it was a childhood dream come true: working at the very radio station I'd admired as a schoolgirl.

My face looked down at people from a billboard in my home city. But by 2020, television had already lost much of its former influence: media consumption had moved to smartphones, and big screens quietly ceded space to small ones. Over the last fifteen years, media has

changed dramatically. Social networks have captured people's attention, algorithms have replaced linear schedules, and each user has become a "small media outlet" of their own.

When the full-scale war started, it wasn't just ratings and formats that changed — I did too. The job market in Odesa shifted, and my priorities narrowed to something very basic: safety, stable income, health. Having a baby son flipped an inner switch for good:

"I have to stay healthy and strong for a long time. He needs my support — not an abstract mother on a screen, but a real one who is actually there."

At that point, something became crystal clear: I needed a profession where taking care of my own body is not a nice-to-have, but a built-in requirement. That's how fitness, which had been my hobby for many years, turned into my full-time job. I traded the studio for the gym floor, the microphone for a timer, the broadcast grid for a training schedule.

From the outside, it might look like a sharp career turn. In reality, in fitness I rely on many of the same skills I developed in media: working with a live audience, explaining complex things in simple language, holding attention and respecting other people's time. I used to structure a morning show so that a listener could wake up and make it to work. Now I structure a workout so she has time to warm up, challenge her muscles and leave the gym feeling strong, not guilty.

I'm not turning my back on media or erasing that chapter of my life. On the contrary, I see this transition as an investment in the future. In a world where every person is their own media channel, we need both a voice and a body that can sustain it.

Fitness has become my second profession, but I'm almost certain these two career lines will cross again. The experience of speaking to millions and the years of working one-on-one with people in the gym will eventually meet in some new format — perhaps in a project that doesn't exist yet.

For now, I'm simply doing what makes the most sense in this reality: helping people stay in shape — and, along the way, keeping my own life, body and professional identity from falling apart.

3. У мене не працює щитоподібна залоза. Компенсований гіпотиреоз, замісна терапія. Щоранку я приймаю повну дозу (125 мкг) синтетичного гормону щитоподібної залози.

Власна продукція гормонів повністю припинилася у 14 років унаслідок аутоімунного тиреоїдиту.

Простіше кажучи, це означає, що моя імунна система (помилково) почала знищувати тканини щитоподібної залози, і вона перестала функціонувати. Чому так сталося? Не знаю. Це може бути що завгодно: від наслідків Чорнобиля й до дитячих психологічних травм, які, справді (це доведено дослідженнями), можуть запускати саме аутоімунні захворювання. Рано чи пізно.

Чим більше перенесених травм, тим вищий ризик захворіти на щось на кшталт ревматоїдного артриту чи цукрового діабету. У період статевого дозрівання підлітки особливо вразливі, тому навіть цілком здорова дитина може стати хронічно хворою людиною на все життя — як сталося зі мною.

Або й не стати — адже я ж не виглядаю хворою, правда?

Насправді просто протягом усього свідомого життя я докладаю багато зусиль, щоб пом'якшити наслідки свого діагнозу. І багато чого в моєму житті було не «просто так». Вагітність і пологи, звісно, не стали винятком.

Що зі мною «не так»?

Якщо 26 років поспіль натщесерце приймати таблетки, навіть найчудовіші, шлунок, печінка й нирки повільно зношуються. Тому час від часу я змушена пропивати ще купу препаратів: для печінки, жовчного або нирок — залежно від того, що першим починає сигналізувати про неблагополуччя.

Мені потрібно більше часу на відновлення й сон, ніж іншим. Я завжди спала довше, ніж оточуючі. Не витримувала великих навантажень і перевантажень. Режим «не спати цілодобово, жити на чотирьох годинах сну» — це взагалі не про мене.

При цьому моя нервова система легко збуджується й важко «гальмує». Збудження, на жаль, переважає над процесами гальмування, тому щоб розслабитися, мені доводиться добре попрацювати — як би дивно це не звучало.

За довгі роки прийому гормонів було різне: і підроблений препарат, і передозування, і нестача гормону. Усе життя я потерпаю від цих «гойдалок». Це позначається і на характері, і на способі реагування. Хтось знає мене як урівноважену й спокійну, хтось — як дуже чутливу людину.

Хвороба впливає на нас дуже глибоко, як би не хотілося це заперечити. Я змирилася з тим, що можу бути різною в різних ситуаціях, хоча раз на пів року все одно перевіряю рівень гормонів, щоб упевнитися, що все гаразд. Або ні. І тоді — бігом до ендокринолога.

Звісно, я знаю, що таке ендогенна депресія, антидепресанти та вся ця історія. Я через це проходила. Добре, що цей досвід — у минулому.

Тіло, вага і «ти ж завжди була худюю»

Я схильна до повноти. Мій обмін речовин завжди був гіршим, ніж у ровесників. Якщо ви зараз здивувалися й хочете сказати: «Та ти ж завжди була худюю», — поспішаю заперечити: ні, не завжди. Та й зараз я не худа — я нормостенік.

У моєму житті були дуже різні епізоди. А та вага, у якій ви мене знаєте як «струнку», — це результат досить жорстких обмежень, які з часом стали другою натурою: звичка правильно харчуватися і, звичайно, спорт.

Чи можна без гормонів?

Чи можливо обійтися без гормонів узагалі? Ні.

У разі гіпотиреозу роками ігнорувати проблему — це шлях аж до летального наслідку. Звісно, шарлатани, гомеопати й інші «екстрасенси» будуть переконувати вас, що вже «виліковували таких пацієнтів», але офіційна медицина не зареєструвала жодного такого прецеденту.

Про хороше

Я годувала грудьми на тлі прийому препарату, син народився здоровим. Коли йому було півтора року, ми досі не знали, що таке температура, ГРВІ та інші класичні дитячі хвороби. Тобто діагноз — не вирок.

Гормональні «гойдалки», звісно, були і під час вагітності, і після пологів. Це заганяло мене в сильний стрес, але грамотний ендокринолог і постійний контроль ТТГ, Т3, Т4 рятували ситуацію.

Навіщо я це пишу

По-перше, щоб поділитися досвідом із тими, хто опинився в такій самій ситуації й охоплений страхом.

По-друге, щоб попередити батьків: бережіть дітей. Часто — від самих себе. Від психологічних травм, які, повторю ще раз, впливають на фізичне здоров'я.

І, нарешті, мені хотілося сказати собі й іншим, що я впоралася — і буду вправлятися далі. Виявилось, я «міцний горішок»!

P.S. Які ознаки гіпотиреозу? Як мої батьки зрозуміли, що щось не так?

Я різко набрала вагу: у 14 років важила 78 кг і дуже багато спала — за будь-якої можливості, вдень і вночі. Це два найголовніші маркери цієї хвороби.

Педіатр Федір Катасонов, автор книги «Федіатрія», рекомендує підліткам на початку статевого дозрівання робити скринінг функцій щитоподібної залози. Підтверджую: це справді важливо.

Будьте здорові й не бійтеся гормонів. Вони підвищують якість життя, а іноді навіть рятують його.

Англійською:

My thyroid gland doesn't work. I have compensated hypothyroidism and am on replacement therapy. Every morning I take a full dose (125 mcg) of synthetic thyroid hormone.

My own hormone production stopped completely at 14 because of autoimmune thyroiditis.

Simply put, it means that my immune system (by mistake) started destroying the tissues of my thyroid gland, and it stopped functioning. Why did this happen? I don't know. It could be

anything: from the consequences of Chernobyl to childhood psychological trauma which, in fact (research proves this), can trigger autoimmune diseases. Sooner or later.

The more trauma you've been through, the higher your risk of ending up with something like rheumatoid arthritis or diabetes. During puberty, teenagers are especially vulnerable, so even a completely healthy child can become chronically ill for life — which is what happened to me.

Or not become ill — because I don't look sick, do I?

In reality, I've just spent my entire conscious life working hard to soften the consequences of my diagnosis. A lot of things in my life have not been “just because”. Pregnancy and childbirth, of course, were no exception.

What's “wrong” with me?

If you take pills on an empty stomach for 26 years in a row — even the best pills — your stomach, liver and kidneys slowly wear out. So from time to time I'm forced to take additional courses of medication: for the liver, the gallbladder or the kidneys — depending on which one starts sending distress signals first.

I need more time for recovery and sleep than other people. I've always slept longer than those around me. I couldn't handle heavy loads and overwork. The mode of “never sleep, live on four hours a night” — that's just not me at all.

At the same time, my nervous system is easily excited and slow to “brake”. Excitation, unfortunately, dominates over inhibition, so in order to relax I actually have to work quite hard at it — strange as that may sound.

Over many years of hormone therapy, I've gone through it all: counterfeit medication, overdoses and hormone deficiency. My whole life I've been dealing with these “swings”. They affect my character and the way I react to things. Some people know me as calm and balanced; others — as a very sensitive person.

Illness shapes us very deeply, whether we want to admit it or not. I've made peace with the fact that I can be different in different situations, although every six months I still check my hormone levels to make sure everything is fine. Or not fine. And then I rush to my endocrinologist.

Of course I know what endogenous depression is, what antidepressants are, and the whole story that comes with them. I've been through it. I'm glad that experience is behind me.

Body, weight and “but you've always been so skinny”

I'm prone to gaining weight. My metabolism has always been worse than that of my peers. If you're surprised right now and want to say, “But you've always been so skinny,” let me stop you: no, not always. And even now I'm not skinny — I'm more of a normosthenic type, basically an average build.

I've had very different periods in my life. And the weight you know me at — that “slim” version — is the result of fairly strict limitations that have gradually become second nature: the habit of eating properly and, of course, exercising.

Can you live without hormones?

Is it possible to do without hormones at all? No.

With hypothyroidism, ignoring the problem for years is a road that can lead all the way to a fatal outcome. Naturally, charlatans, homeopaths and other “psychics” will try to convince you they've already “cured patients like you”, but official medicine has not registered a single such case.

The good part

I breastfed while taking my medication, and my son was born healthy. When he was a year and a half, we still had no idea what fever, flu or any of the classic childhood illnesses felt like. So the diagnosis is not a life sentence.

Hormonal “swings”, of course, showed up during pregnancy and after childbirth as well. It put me under intense stress, but a competent endocrinologist and regular monitoring of TSH, T3 and T4 kept the situation under control.

Why I'm writing this

First, to share my experience with those who have found themselves in the same situation and are overwhelmed by fear.

Second, to warn parents: protect your children. Often — from yourselves. From psychological trauma which, I'll repeat once more, affects physical health.

And finally, I wanted to tell myself and others that I've made it this far — and I'll keep going. Turns out I'm a tough nut to crack.

P.S. What are the signs of hypothyroidism? How did my parents realize something was wrong?

I gained weight very quickly: at 14 I weighed 78 kilos and slept a lot — whenever I had the chance, day and night. These are the two main markers of this disease.

Pediatrician Fedir Katasonov, author of the book “Fediatory”, recommends that teenagers at the beginning of puberty get their thyroid function screened. I can confirm: it really is important.

Stay healthy and don't be afraid of hormones. They improve quality of life — and sometimes they even save it.