

Депресія: погляд психотерапевта

Ми волею історичного розвитку занурені в складний час з огляду на переповнення емоційного фону України негативними подіями та депресивністю у зв'язку з впливом війни та COVID-19 на психіку населення, яке, можна сказати, живиться «вірусом» емоційного напруження. Часто виникають запитання: як зберегти гармонію своєї психічної організації у важкі періоди? Як уникнути депресивності й не дати їй розвинутися до рівня хворобливого стану? Або ж як впоратися з ним самостійно чи допомогти близькій людині, якщо він настав? Ця книга допоможе отримати відповіді. Читач дізнається не лише про розмаїття причин та їх небажане поєднання для виникнення емоційної дисгармонії, а й про співвідношення позитивних і негативних емоцій та їх вплив на гармонізацію нашої психіки. Навчиться відрізняти тимчасову фізіологічну депресивність від її хворобливих проявів. Познайомиться з варіантами попередження і профілактики патологічної депресії, а також, за необхідності, — її лікування. У книзі наведено практично всі основні види лікування, які за рекомендацією психотерапевта (обов'язково) необхідно застосувати для себе або своїх знайомих. Серед традиційних методів — медикаментозна терапія, арттерапія, електросудомна, фітотерапія, гомеопатія, депривація сну, лікування масажем, терапія фізкультурою, акупунктура, трудотерапія; нові методи: лазеропунктура, аутогенне тренування, сугестивна та когнітивна психотерапія; а також допоміжні — музична терапія, світлолікування, ароматерапія, кліматотерапія, кольоротерапія, анімало- та деревотерапія, горотерапія, медитація, лікування харчуванням. Видання буде корисним кожному, хто прагне навчитися оцінювати свої емоції, щоб керувати ними і правильно переживати їх. Також автор приділив увагу деяким питанням, пов'язаним з особливостями темпераменту, характеру і особистості людини, її ставленням до вектора життєвих прагнень, усвідомлення і боротьби з песимізмом. Визначив неочікувано для більшості позитивні впливи неглибокої тимчасової депресивності на життя людини. Проаналізував часті випадки поєднання депресії з творчістю відомих особистостей (письменників, поетів, художників і композиторів). Кожен зможе знайти в цій книзі те, що зробить його впевненішим, гармонійнішим, обізнанішим. А головне, книга дасть потрібні відомості про, мабуть, найпоширеніший і серйозний розлад нашої психіки — депресію.

В.Ю. Юнак

ДЕПРЕСІЯ: ПОГЛЯД ПСИХОТЕРАПЕВТА

Київ
ВСВ «Медицина»
2023

УДК 616.89
ББК 56.14
Ю86

З огляду на швидкий розвиток медичної науки, лікарям-практикам слід проводити незалежну перевірку діагнозів і дозування лікарських засобів та опиратися на власний досвід і знання під час оцінювання та застосування методів діагностики й лікування, результатів експериментів та будь-яких даних. Автори, редактори, видавці та розповсюджувачі не несуть відповідальності за наслідки використання матеріалів, представлених у цій праці. Книга розрахована на фахівців-медиків, майбутніх професіоналів, магістрів, тому усім, хто не має відповідної підготовки, категорично не рекомендується застосовувати будь-яку інформацію, подану в книзі, без консультації з лікарем.

Юнак В.Ю.

Ю86 Депресія: погляд психотерапевта : наук.-попул. вид. / В.Ю. Юнак. —
К. : ВСВ «Медицина», 2023. — 334 с.
ISBN 978-617-505-924-1

Якщо ви вважаєте себе невдахою і ваше життя не склалося, у вас знизився інтерес до того, що раніше подобалося, а всередині накопичуються злість і роздратування, якщо у вас погіршується настрій і жахають періодично думки про втрату сенсу життя та про те, що взагалі не варто жити, якщо відчуваєтеся наче у пастці й не бачите виходу, — не впадайте у відчай. Мільйони людей у всьому світі переживають такі самі почуття. Але чи є це втіхою? Можливо, тільки частково. То що ж робити?

Насамперед потрібно зрозуміти, чи депресія у вас, як захворювання, що починається, або ж нормальний фізіологічний депресивний стан, який на життєвому шляху періодично входить у сценарій життя кожної людини. І те, й інше потребує уваги, але абсолютно різне до них ставлення.

Душевні страждання бувають часом суб'єктивно настільки сильні, що важко повірити в їх подолання. Але, на щастя, навіть важкі переживання тимчасові. Депресія не є захворюванням безнадійним і безвихідним. Існує безліч методів перемогти депресію, і ця книга, сподіваюся, допоможе вам у цьому розібратися.

Не варто забувати і про лікарів-професіоналів, які володіють інформацією про нові відкриття в сучасній медицині і завжди готові прийти до вас на допомогу. Як сказав Сенека: «Навчимо ж вашу душу хотіти того, чого вимагають обставини».

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-617-505-924-1

© В.Ю. Юнак, 2023

© ВСВ «Медицина», оформлення, 2023

ЗМІСТ

Передмова	6
Вступ	7
Адаптабельність у мінливому світі	14
Історичний нарис	19
Епідеміологія (поширеність) депресії	26
Депресія — що це? Настрій, характер, хвороба?	36
Прояви депресій	51
Види депресії	66
Депресія і тварини	76
Негативні емоції в нашому житті.	83
Хто більше схильний до ризику захворіти на депресію?	90
Песимізм і депресія	97
Темперамент, характер, особистість та їхня роль у виникненні депресії	109
Причини депресії	126
Депресія, алкоголь і психоактивні речовини	161
Депресія і тілесне здоров'я	164
Економічні та соціальні наслідки депресії	170
Депресія та суїцид	175
Чи завжди депресія на шкоду?	185
Наодинці з собою. Як можна допомогти самому собі?	189
Допомога хворому його близькими та родичами	198
Помилки, яких припускаються у спілкуванні з близькими, які перебувають у депресії.	214
Звернення по медичну допомогу	223
Лікування депресій	230
Психотерапія під час депресії	259
Ваші союзники в боротьбі з депресією.	266
Депресія та харчування	281
Профілактика депресії	291
Депресія і творчість	296
Епілог	328
Словник	331

ПЕРЕДМОВА



До її цупких лап може потрапити кожен.

І тоді вже — начувайся, не відпусти.

Якщо це станеться — зміниться все.

Світ стане безбарвним і пустим. Радість і спокій зникнуть, залишаючи місце страху та смутку. Вона може висмоктати з тебе душу.

Вона відбере останнє, навіть надію.

Раніше її називали меланхолія, тепер звать — депресія...

П.Б. Ганнушкін

Ми волею історичного розвитку занурені в складний час з огляду на переповнення емоційного фону України негативними подіями та депресивністю у зв'язку з впливом війни та COVID-19 на психіку населення, яке, можна сказати, живиться «вірусом» емоційного напруження.

Часто виникають запитання: як зберегти гармонію своєї психічної організації у важкі періоди? Як уникнути депресивності й не дати їй розвинутися до рівня хворобливого стану? Або ж як впоратися з цим самотійно чи допомогти близькій людині, якщо він настав? Ця книга допоможе отримати відповіді.

ВСТУП



*Зручна життєва
обстановка — єдине,
що може нам дати
наша цивілізація.*

О. Вайльд

Кожна епоха мала свої, влас­тиві їй проблеми та домі­нанти як у суспільному житті, так і ті, що стосуються здоров'я.

Кожній епосі, як відомо, при­таманні власні, характерні для неї захворювання. Зробивши екскурс в історію, можна зазначити таке. У середні віки переважали чума і проказа — від чуми вимирали міста, прокажені ходили натовпа­ми. Ренесанс «характеризується» сифілісом (після відкриття Колум­бом Америки). В епоху бароко на перший план виступають висип­ний тиф і цинга як хвороби про­столюду, з одного боку, а також подагра та іпохондрія як «аристо­кратичні» хвороби, з іншого. Для періоду романтизму характерний туберкульоз.

Минуле ХХ століття психологи назвали «століттям тривоги» і це, мабуть, виправдано. Революції, війни, соціальні потрясіння, гонка озброєнь, холодна війна, теро­ризм породили неврози. За да­ними ВООЗ, за перші три чверті століття захворюваність на невро­зи зросла в 24 рази. Крім того, в

останні півтора десятиліття ХХ століття спостерігався різкий стрибок захворюваності на СНІД, а друга його половина відзначена значним зростанням наркоманії.

Але не СНІД або наркоманія, а саме депресія образно стала іменуватися «хворобою третього тисячоліття», оскільки в останні роки минулого тисячоліття і на початку нового значно зросла її поширеність. Справді, проблема депресії (зниження настрою і працездатності, пригніченість, втрата радості життя) — це одна з найголовніших проблем ХХІ століття. Розпочавши своє зростання у ХХ ст., вона набирає високі темпи поширення, дедалі більше охоплює наше життя.

І хоча виникнення депресії є нормальною реакцією на смерть близької людини, зраду, пережиту небезпеку, зниження професійного статусу, втрату почуття власної гідності, водночас депресія — одна з найпоширеніших хвороб сучасності, що підтверджується висновком експертів ВООЗ. Усе це висуває проблему депресії на одне з перших місць у світовій охороні здоров'я. Напевно, додаткові негативні емоції, неприємні та психотравмивні ситуації охопили весь світ, стимулюючи зростання депресії та тривожності серед людей різного віку. Минув той час, коли ці негативні емоції були збалансовані позитивними. Технічний прогрес негативно впливає на психіку. Частота вживання слова «депресія» останнім часом неабияк зросла. Депресія стала модним словом, яким доволі часто позначають найрізноманітніші проблемні стани: від звичайного смутку з приводу сварки з коханою, легкої невротизації та душевного дискомфорту до важкого саморуйнівного суїцидального стану.

Ми стали набагато частіше чути це слово в побуті, своєму оточенні, із засобів масової інформації, ніж це було 10 років, не кажучи вже про 20 і більше років тому. Констатується також збільшення кількості самогубств, які лише в дуже невеликому відсотку випадків відокремлені від депресії. Це ускладнює і без того важкий процес розвитку й становлення нашої молоді і незалежної держави, на долю якої випали тяжкі випробування.

Проте не тільки у віртуальному світі інформаційного простору ми стикаємося з депресією. Часто можна безапеляційно почути, що в нашій країні в нас усе життя — депресія. Звісно, це перебільшення, і правдиве воно лише частково. Ми бачимо, скільки похмурих, сумних, тривожних, втомлених людей, надломлених боротьбою за існування в нашому стресогенному суспільстві, на-

сиченому всілякими катаклізмами, проходить повз нас! Скільки людей живе в стані психологічного дискомфорту, похмурої погоди душі, блякlosti емоційної палітри. Ми їх зустрічаємо серед друзів, знайомих або родичів, які скаржаться на нудьгу, апатію, слабкість, зниження інтересів, швидку стомлюваність, поганий сон. «У мене депресія», — цю фразу чуємо на кожному кроці. Так чи інакше, але депресії та неврози стали прикметою нашого часу. Депресія, можна сказати, є однією з найпоширеніших форм реакції людини. Вислів, що трапляється в західній літературі про те, що «індивідуумів, які ніколи не виявляли ознак неврозу, так само мало, як тих, хто ніколи не відчував застуди», перш за все, стосується феномена депресивних переживань у нормі та патології. Беручи до уваги багатофакторний етіопатогенез депресії, постає питання, чи не вступаємо ми в «століття депресії», як це прогнозують футурологи. На жаль, депресія — доволі поширене захворювання, на яке страждає багато людей в усьому світі. Щорічно у світі хворіють на клінічно розпізнану депресію щонайменше 200 млн осіб, і ця цифра постійно зростає. Згідно з прогнозами експертів ВООЗ, до 2025 р. ця хвороба може потрапити на перше місце серед захворювань у світі. Проблема ускладнюється ще й тим, що більшість депресивних станів не розпізнається, оскільки вони часто маскуються соматовегетативною симптоматикою. Пацієнти через скарги на ті чи інші порушення функцій різних органів звертаються до терапевтів або невропатологів і часто залишаються лікуватися в них, тож важко сказати, скільки людей насправді страждають від цього захворювання. Передбачається, що таких хворих приблизно стільки ж, скільки офіційно зареєстровано хворих на депресію, тобто ще приблизно 200 млн.

Ці цифри самі по собі цілком переконливо демонструють, наскільки необхідно ознайомити якомога більшу кількість людей із сутністю цієї проблеми, яка на сьогоднішній день є однією з найактуальніших у сучасній психіатрії. Така висока поширеність депресивних станів свідчить про велике соціальне їхнє значення і необхідність організації правильної боротьби з ними. Депресії сприяють ослабленню організму, виникненню інфекційних та інших хвороб, знижують працездатність і якість життя великої кількості людей. Але особливо небезпечно те, що депресія може становити безпосередню загрозу для життя хворого. Вона робить свій основний згубний внесок у статистику суїцидів. Усе це разом

підкреслює важливе значення проблеми депресії як для самого хворого і його сім'ї, так і для всього суспільства загалом.

Наше життя наповнене не тільки радістю і щастям. Упродовж життя людина неодноразово переживає смуток, який є адекватною реакцією, і який не призводить до серйозної депресії. Але в м'якій формі депресію, як уже згадувалося, хоча б раз у житті переживав кожен. Добре, коли вона короткочасна і швидко минає, але, буває, захоплює і все життя, тоді під питанням опиняються і особисте життя, і навчання, і професійна діяльність. Від чого це залежить і чи можемо ми цьому протистояти?

Депресивність, зневіра, нудьга — чи властиві вони нашому менталітету? Український народ завжди вирізняла природна життєрадісність. Навіть велике горе та тяжкі втрати часто намагалися розбавити своєрідним гумором. Чого тільки вартий каламбур із народної творчості, що показує стійкість народного духу: «Якщо будуть бити, то не будуть вішати». Начебто нормально розвиваючись у цивілізаційному просторі, сучасний український народ, вочевидь, іде в ногу з часом, цивілізацією. Депресія — дедалі більша загроза не тільки особистому, а й суспільному здоров'ю, здоров'ю нації.

І все ж, депресивність, пригніченість, з якими ми часто зустрічаємося, — чи такі вони неминучі? Чи немає в нас невикористаних ще сил для протистояння цьому тиску буденного життя? Саме буденного, бо не тільки екстремальні події «пригинають» багатьох людей, а найчастіше звичайні, повсякденні труднощі, з якими інші справляються, не втрачаючи відчуття радості, не відчуваючи постійної пригніченості вимогами життя. І моральна стійкість, порядність, почуття обов'язку, турбота про близьких не обов'язково поєднуються із залежністю, несвободою. Можливо, настав час подумати, як розпрямитися? Може, незважаючи на всі обмеження (матеріальні труднощі, вплив середовища, умови життя, здоров'я тощо), вихід таки є?

Вірогідно, депресивне, тужливе відчуття придушеності життям, «вимушеності» його, пригніченості — результат відмови від правильного вибору, що є теж вибір, часто неусвідомлений. Життя ж «за велінням серця» змінить сприйняття світу, самовідчуття, розпрямить.

Здається, потрібно згадати роботи відомого фізіолога І.П. Павлова, які останнім часом іноді ніби потрапляють у тінь новітніх досліджень.

Але ж вони актуальні і в наш складний час. Учений вважав, що з роками в мозку людини утворюються так звані стійкі зв'язки. Тобто, якщо говорити про повсякденне життя, то в його формуванні у людей виробляються певна спрямованість думки, життєві настанови, погляди, поняття, ідеали і навіть світогляд.

Розчарування в колишніх прихильностях, ідеалах може викликати потрясіння, болісні переживання, напруження думки, важкі роздуми, спазми судин і, зрештою, депресію. Треба вчитися гасити в собі афективні бурі, емоційні «вибухи». І не завжди це стосується тільки серйозних соціальних змін у суспільстві, перегляду свого ставлення до мінливостей життя, які часом від нас мало залежать. Часто йдеться про ставлення до людей, до тих змін у них, які ви абсолютно не помітили.

Життя — не догма. У наш мінливий час переоцінка багатьох звичок і понять неминуча.

Так чим же все-таки є депресія? Хвороба це чи доля? Бути освіченою сучасною людиною і не знати, що депресія — це один із найнебезпечніших ворогів нашої цивілізації, неможливо. Тож перевірте, чи все ви знаєте про цю хворобу, щоб вона ні вас, ні ваших близьких не застала зненацька. Що більше ви знатимете про депресію, то легше ви впораєтеся з хворобою у своїх близьких і в самого себе. Життя часто поводиться з нами непередбачувано. Депресія для багатьох із нас виявляється настільки несподіваним «подарунком», що ми абсолютно не уявляємо, що ж із ним робити. Поінформованість про хворобу робить її менш загадковою, лякаючою і незрозумілою, знімає розгубленість і безініціативність перед її обличчям. Ось чому дуже велика кількість людей, з огляду на значну поширеність депресії, потребують доступної та зрозумілої інформації з цього питання, щоб якомога більше убезпечити себе від цього захворювання.

Тим більше, що занурення в атмосферу війни не минає даремно для психіки нормальних людей. Щоранку засоби масової інформації починають розповідь новин із фронту воєнних дій. Щодня ми чуємо про страшні руйнування, про вбитих і поранених, за якими стоять згорьовані діти, батьки, матері, близькі.

Ми дізнаємося безліч незнайомих раніше назв міст, селищ і сіл, які зазнали страшних руйнувань, від чого здригаються наші душі. Деякі повністю зруйновані. Страждають міста, люди, рідна земля, природа.

Скільки в наш час жертв і крові, скільки руйнувань, горя і героїзму лягає на плечі нашого народу. Ми — живі люди і не можемо бути байдужими до горя наших співвітчизників.

Багато назв місць як вічні тату входять у наші душі і, напевно, ніколи не будуть забуті.

Гадаю, це співпереживання зближує, об'єднує, емпатує нас, українців, як мешканців однієї великої країни, які разом переживають жахи цієї кривавої війни, забувши дріб'язкові проблеми побуту, непорозуміння, що виникали раніше, задля побудови в майбутньому нашого бездепресивного суспільства.

Небачені втрати війни показали нам ціну нашої свободи, незалежності, соборності. Ми здобули її кров'ю і ніколи не втратимо.

Так, ми стали іншими. Війна нас змінила. Ми стали милосерднішими, рішучішими, моральнішими, жертівнішими. Менше думаємо про матеріальне, більше — про духовне.

Але причини для справедливого гніву та помсти не повинні змінити генетику українця — від природи життєрадісного, безжурного, життєлюбного, добродушного та вільного.

Відомості про депресію можна отримати з різних спеціальних публікацій. Я прекрасно розумію, що існує безліч хороших і потрібних книг, присвячених депресії. У кожної з них є свої недоліки та переваги. У сучасних публікаціях відомості про депресивні розлади деколи дуже формалізовані і часто розраховані на професійного читача. У цій книзі йтиметься про різні форми депресії з диференціацією фізіологічної (нормальної) депресії від патологічної. Мета цієї роботи — дати загальний огляд теми «депресія» і наголосити на тих моментах, які в більшості інших робіт або не згадуються зовсім, або висвітлюються, на мою думку, недостатньо.

Книга, сподіваюся, буде корисною як тим, хто схильний до частих змін настрою, так і тим, хто страждає на депресію. Вони зможуть дізнатися про відмінність між нормальною депресією та патологічною, механізми її розвитку, ризику виникнення і чи такий безневинний цей стан, як їм здається на перший погляд. Інші зможуть отримати поради щодо профілактики, лікування цього захворювання.

Сподіваюся, що моя публікація відповість на багато запитань людей, які так чи інакше цікавляться цією проблемою або зіткнулися з нею. Розділи книги здебільшого можна читати й окремо (вибірково), оскільки кожен з них є закінченим цілим. Наприклад,

як розпізнати свою хворобу або зайнятися ефективним лікуванням.

Хоч би хто ви були, хто цікавиться цим питанням (друг, родич чи сама людина, що страждає на депресію), знайте, що я переконаний — страждання жодною мірою не применшує сенсу життя і завжди може несподівано трансформуватися на щось позитивне, яке важко було собі уявити. Тим більше, що сьогодні дає багато можливостей впливати на наше світосприйняття, борючись із хворобливими проявами.

Американський письменник Ельберд Габбард, який мав надзвичайно оригінальний розум, сказав: «Найкраще, що може дати книжка, — це правдиве повідомлення, але повірити в неї можете тільки ви самі».

Якщо ця книга, за видання якої я безмежно вдячний усім, хто до цього був причетний, зможе хоч якоюсь мірою бути корисною для тих, кому вона призначена, моя душа на схилі літ сповниться радістю і гордістю на смислому векторі мого життя.

НАОДИНЦІ З СОБОЮ. ЯК МОЖНА ДОПОМОГТИ САМОМУ СОБІ?



*Людина носить лікаря в собі.
Треба тільки вміти допомогти
у його роботі.*

Гіппократ

*Усім людям властиво
пізнавати себе і мислити.*

Геракліт

Захворювання на депресію, на відміну від фізіологічної депресії, зазвичай потребує медичної допомоги та лікування. Ми вже знаємо, що це захворювання непросте — неоднорідне за причинами виникнення, формами перебігу, клінічними проявами тощо.

Як же можна собі допомогти в таких складних і різноманітних емоційних станах? Та й чи можливо це взагалі? Важко дати однозначну відповідь, оскільки багато залежить від типу депресії, форми і тривалості її перебігу. Але, незважаючи на те, вирішите ви приймати ліки чи ні, все одно можна полегшити легку або середню форму депресії, зробити коротшим свій шлях до одужання, запобігти новій хвилі нездужання. У будь-якому випадку, зможете собі допомогти на етапі шляху до фахівця. Насамперед потрібно знати,

що перебування в депресії як у єдиному можливому й очевидному стані породжує похмурі думки та пасивність, навіть абсолютну бездіяльність. Цілеспрямованих дій немає, позитивне мислення відсутнє. Потрібно знати, що на тебе чекає боротьба з негативними думками, почуттям апатії, небажанням якихось дій, а також спокуса піддатися такому стану, коли людина йде вночі в замітку і думає: «Немає вже сил, зараз сяду і буду тут спати». Потрібно бути готовим до того, що буде важко скористатися не тільки своїми можливостями, а іноді й допомогою інших людей, бо ваша депресія — це також важке випробування для оточуючих.

Як говорив про хвороби великий французький мислитель Ж.-Ж. Руссо: «...майже всі вони створені нами самими. То чому б нам самим не боротися з ними, ставши власними лікарями?» Звісно, не можна цей вислів сприймати буквально, але й повністю ігнорувати не можна. Варто про це замислитися і спробувати скористатися деякими порадами, які можуть дати заспокоєння і задоволення, зняти або зменшити депресію, а, може, й запобігти їй.

Насамперед ви маєте переконатися або хоча б запідозрити, що у вас депресія. Її не завжди чітко видно навіть фахівцям. Варіантів дебюту цієї хвороби надзвичайно багато. Ознаки депресії, її прояви описані у відповідному розділі, але початок депресії може бути нечітким, розпливчастим. Це можуть бути просто втрата активності, втрата інтересу до того, що раніше приваблювало і дарувало задоволення (хобі, розваги), або зниження інстинктів — харчового, статевого. Статеве життя й улюблена їжа перестають бути задоволенням. Можуть виникати труднощі в зосередженні уваги, запам'ятовуванні, ухваленні рішень, можливі загальна слабкість, швидка стомлюваність тощо. Потрібно вміти прислухатися до себе. Депресія — це часто хвороба сумлінних, відповідальних людей. Якщо людина так вихована, що прислухається більше до свого оточення (чи то на роботі, чи то вдома), а не до себе, ігноруючи свої бажання й потреби, тоді й можуть виникнути депресивні стани як сигнал про те, що потрібно прислухатися до себе, не намагаючись пристосовуватися до інших. Є висловлювання відомого психіатра Карла Юнга: «Якщо до вас приходять депресія у вигляді дами в чорному, то не треба її виганяти, а посадити за стіл і послухайте, що вона хоче вам сказати». Необхідно, не опираючись, ніби вдатися до депресії і деякий час простежити за її розвитком. Прислухайтеся до себе, подумайте, що ж змусило ваш організм нагадати про себе таким чином. Він підказує вам, що час зупинитися і подумати про своє здоров'я. Відомий

трьоїзм — потрібно більше любити себе. Крім того, опитайте своїх близьких, чи не помічають вони у вас якихось ознак нездоров'я. Потрібно зануритися в суть явища депресії, спробувати знайти інформацію про неї в літературі, інтернеті, у тих, хто вже переніс це захворювання. Однак найкраще звернутися до фахівця. Кожен обирає те, що йому підходить, потрібно серйозно поставитися до цього стану, бо він може стати певною віхою, поворотним пунктом у житті людини. Це може послужити сигналом до того, щоб щось змінити у своєму житті. Звісно, така внутрішня дискусія можлива не за всіх форм депресії, а тільки в тих випадках, коли вона поверхнева, неглибока.

Отже, насамперед потрібно визначити, що ви нездорові й необхідно вживати заходів — боротися самим із депресією чи звернутися по допомогу до фахівця. І хоча ваша безпосередня участь у цьому процесі ніколи не буде зайвою, ви маєте добре зважити можливості самостійних зусиль. Найкраще звернутися до лікаря. Проте, якщо ви відчуваєте, що здатні самостійно подолати симптоми депресії, то спробуйте самі собі допомогти. Звісно, найважче поговорити відверто із самим собою, але спробуйте. Як сказав Гете: «Усе суєта, крім того, щоб пізнати себе». Але все ж головне — це не тільки визначити причину свого стану, а почати щось робити.

Отже, ви підозрюєте в себе депресію. Якщо вона була у вас раніше, то ви знаєте — це важкий життєвий досвід для всіх, хто її переживає. Але як бути, якщо депресія у вас уперше? Ви не знаєте, що робити з нею, як поводитися і як її лікувати. Під час депресії завжди (зрозуміло, в різному ступені гостроти) перед хворим постає питання про його фізичне і моральне існування. Найчастіше хворий болісно намагається вирішити питання: як йому бути, що робити, куди йти? Немає сумніву, позитивне розв'язання завдання передбачає відповідь: так, бути, спрямувати всі сили на лікування хвороби, не поступившись моральними принципами. Найімовірніше, ви проведете аналогію з іншими хворобами. Так, наприклад, якщо вас уразив вірус грипу — ви залишаєтеся вдома, занурюєте себе в тепло, комфорт і спокій. Якщо вас ніщо не тішить, все валиться з рук, все робиться насилу і у вас поганий настрій, словом, з'явилися початкові ознаки депресії, про які вже йшлося, ви, як правило, ставитеся до цього стану не як до грипу, а в кращому разі як до банальної застуди. Ви навіюєте собі, що це все дурниця, як легка застуда, «саме минеться, треба потерпіти». Ви поспішаєте на роботу, продовжуєте заплановані справи, кло-

поти по господарству тощо. Ви посміхаєтеся оточуючим, кажете, що у вас усе чудово, вважаючи, що в наш час ходити з похмурим обличчям непристойно, і тримаєте фасон, хоч би як гірко було на душі. Ви вважаєте, що сумних людей багато хто воліє цуратися, «то навіщо ж я буду отруювати людей своєю негативною енергетикою?». А ваша депресія тим часом поглиблюється. Затягуючи, не звертаючи уваги на зміни у вашому організмі, ви заганяєте хворобу все глибше і глибше, де вона прогресує з кожним днем. І тільки після ускладнень стає зрозуміло — це не просто поганий настрій. Можна сказати, що ставлення хворого до свого хворобливого стану (інакше кажучи — «феномен усвідомлення хвороби») має чимале значення в розумінні депресивних станів. Коли йдеться про реактивні депресії, то тут, мабуть, доречно згадати слова Гете: «Намагаючись об'єктивно описати емоцію, — писав він, — ми тим самим звільняємося від неї». Справді, здатність усвідомити хворобливий стан, тобто випробувати «почуття хвороби» і проявити критичне ставлення до неї, — це значить «відокремити» себе від хвороби і таким чином зробити її для себе менш важкою. Крім того, депресії, що супроводжуються усвідомленням хвороби, прогностично більш сприятливі в сенсі своєї короткочасності та курабельності. Тому набагато краще, якщо ви усвідомлюватимете, що не можна залишатися в депресивному стані духу, пригнічувати себе, звикати до такого стану, замовчувати, залишати все як є. Не треба коритися іноді поширеній думці, що депресія — це примха, панська хвороба, жертвою якої стають заможні й безтурботні люди.

Усувати ж депресію та її компоненти потрібно всім і завжди, не заганяти в глибину душі, а витягувати з темряви. Навіть якщо ви знаєте, що депресія — стан тимчасовий, що вона періодично виникає і минає у вас, ви не повинні миритися з періодами пригніченого настрою. Використовуйте особистий досвід. Можете допомогти собі самі й підготуватися пережити цей час, як готуються люди до важкої поїздки, збираючи додаткові речі «про всяк випадок». Для вас — це віра в близьких і в самих себе. Не чекайте, поки сильна хвиля звалить вас із ніг, підготуйтеся вчасно! При цьому не забувайте, що лінія вашого життя тоді теж упиралася в «безнадійність», проте з часом усе минуло, знову стало спокійно й радісно, світило сонце, цвіли квіти й життя налагодилося.

Дуже часто у вас не виникає й думки, що потрібно якось убезпечити себе від додаткової роботи, справ, дати собі трохи від-

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ