

ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ?



Более 10% населения старше 40 лет регулярно переживают симптомы депрессии.

Женщины более склонны к депрессивным состояниям (по статистике, девочки и женщины испытывают депрессию вдвое чаще мальчиков и мужчин), так как нам свойственны частые изменения гормонального фона, мы более эмоциональны и иногда можем оказаться в подобном состоянии без видимой на то причины. Еще будучи девочками, мы способны, в отличие от мальчиков, погрузиться в «депрессию».

На основании исследований психолог Г. Крайг сделал вывод: «Многие девочки выходят из отрочества с ущербным Я-образом, сравнительно низкими ожиданиями в жизни и гораздо меньшей уверенностью в себе и своих способностях, чем мальчики. Если в возрасте 9 лет большинство девочек относятся к себе позитивно, то к старшим классам школы такое отношение сохраняется менее чем у трети девушек».

Поэтому женщины крайне нуждаются в знании о том, как справляться с данным состоянием.

Давайте сразу договоримся о том, что мы будем считать депрессией и с чем мы будем работать.



В дальнейшем под «депрессией» будет подразумеваться совсем не болезнь, а именно «депрессивное состояние» — временное дезадаптивное расстройство, дезадаптация к окружающему миру.



Депрессия же в понимании медиков — это заболевание, которое нуждается в лечении психиатрами и психотерапевтами, так как только они могут диагностировать признаки этого психического заболевания, если таковые имеются, выявить депрессию, отличить от симптомов других расстройств и в случае необходимости назначить медикаментозное лечение.

Истинная депрессия характеризуется соответствующими признаками: полной потерей интереса к жизни, обездвиженностью (человек постоянно лежит, спит, ничего не хочет делать), его ничто не интересует, он ни в чем не видит радости, эмоции практически отсутствуют, он становится живым «сухарем». В запущенной стадии — худеет на глазах, у него наблюдается повышенная ломкость ногтей, выпадение волос, замедление пульса, нарушение менструального цикла, человек ест через силу, выглядит постаревшим.



Отличие депрессии от депрессивных состояний в том, что депрессивные состояния проходят, когда устраняется их причина, а депрессия остается и тогда, когда отсутствуют даже выдуманные человеком «причины».

Например, человек утратил уважение к себе из-за того, что мало зарабатывает. Как только он начинает зарабатывать достаточно в его понимании, депрессивное расстройство уходит. Или после необдуманного разрыва возвращается любимый человек — и все налаживается. А если человек погружен в депрессию, то почти ничто не способно вернуть ему вкус жизни.

Поэтому то, что мы обычно имеем в виду под «депрессией», ею не является. Это непродолжительные депрессивные состояния, которые время от времени случаются



с каждым. Усталость и периоды грусти и меланхолии — тоже не депрессия.

Одна из частых причин депрессивного состояния — потеря уважения к себе на протяжении продолжительного периода времени. Как правило, это бывает тогда, когда человек не занят делом, в которое он был бы погружен постоянно. Самые тяжелые формы депрессивных состояний бывают у людей, у которых уже все есть, и им как будто нечего желать. «Как будто» — потому что всегда можно ставить новые цели, мечтать о большем, но они этого не делают.

Итак, депрессивное состояние — это состояние утраты уважения к себе, вызывающее апатию: постоянная психологическая боль, плаксивость, нежелание куда-то идти и с кем-то общаться, когда ничто не радует, многое вызывает раздражение, когда не видно выхода, просвета, а положительные, радостные события игнорируются.

Мы живем в обществе, где активно пропагандируется образ человека, на 100% успешного в каждой области жизни, у которого всегда все хорошо: работа ладится, деньги текут рекой, отношения исключительные, его все обожают и ценят.

Мы «проглотили» это миф и стараемся соответствовать желанному образу. Если человек терпит неудачу, реакция окружающих сводится к пренебрежению. Ему говорят: добейся, сделай. Человек и сам начинает думать, что с ним что-то не так. Все такие успешные — все же носят свои маски, а он один неудачник. Но правда в том, что никто и никогда не соответствует этому образу, это просто невозможно. Достаточно просто посмотреть на спектр базовых человеческих эмоций, «прошитых» в мозге с рождения, и станет очевидно, что все мы их испытываем. Кроме того, у каждого человека есть свой уровень физических и



душевных сил, запас которых не бесконечен. Периодически все мы нуждаемся в восстановлении. Когда мы знаем себя, свой предел и бережно к себе относимся, тогда депрессия нам не страшна! Бережно относиться к себе — вовсе не значит не добиваться больших результатов и не выходить за свои пределы. Это означает слушать себя и с уважением относиться к своим реакциям.

«Депрессия» приходит тогда, когда мы надеваем маску человека, успешного на 100%, начинаем скрывать свои недочеты, стыдиться своих провалов, прикрываясь тем, что у нас все хорошо. Но на самом деле мы уже перестали получать удовольствие от жизни — ведь реальных поводов для него нет. Мы привыкаем изображать то, чего нет и никогда не будет, и это состояние иллюзорности и лжи порождает «депрессию».

В каждой области жизни мы формируем свои стереотипы успешности и тщательно поддерживаем их. На это тратится огромное количество энергии. Но если окружающих еще можно попробовать обмануть, то сами-то мы всегда знаем реальное положение вещей. В результате мы сначала чувствуем разочарование и замыкаемся в себе, потом наступает полное бессилие, но мы продолжаем себя насиловать — поддерживать свой образ, в конце концов проваливаясь в абсолютную апатию.

Человек продолжает твердить, что все у него хорошо, хотя уже давно ничего хорошего не чувствует, заставляет себя делать какие-то вещи, которые уже давно опостытели, и вдруг в какой-то момент он чувствует, что напрочь потерял вкус к жизни, уже ничто не радует, и закрадывается мысль, что жить надоело.

У взрослых людей силен инстинкт самосохранения. В нужный момент все органы чувств обостряются для того, чтобы обеспечить безопасность. Но когда человек



уже слишком глубоко погрузился в депрессивное состояние, психический блок самосохранения отключается. «Успешный образ», который всегда противостоит структуре и реальным возможностям живого человека, гонит его на достижения и поступки, для которых сил уже нет, разрыв между образом и реальностью очевиден, человек испытывает психологическую боль, решает не быть обузой, появляется желание уйти из жизни, потому что «так лучше, чем быть никчемным и влачить жалкое бессмысленно существование».

Квантовые физики и духовные наставники говорят о том, что человек — это сознание. Как мы воспринимаем мир, как реагируем здесь и сейчас, — точно так же мы будем реагировать и воспринимать иные миры после ухода отсюда. И это значит, что проблему уныния уход из жизни не решит, а только ее усугубит, так как все эмоции и ощущения, от которых человек хочет сбежать, остаются с ним вне зависимости от формы существования, и сделать с этим ничего нельзя. Вот почему лучше не убегать, а действовать. Из любого состояния есть выход.

Состояние депрессии — это «крик» о том, что в данный момент психика не работает нормально, поэтому не стоит доверять своим мыслям и уж тем более идти у них на поводу, так как все мысли в такой период работают на самоуничтожение. Наблюдатель со стороны может увидеть абсурдность мыслей человека, а сам человек в состоянии депрессии этого не замечает, думая, что с ним что-то не так. На самом же деле единственная проблема — в образе, маске успешности, подразумевающей определенный список требований, которым так сложно соответствовать. В момент депрессии человек хочет одного — прекратить душевную боль, а для этого важно переключить внимание и перестать стараться соответствовать навязанному стереотипу.



Жизнь реальна, а не идеальна. Если смотреть на вещи с позиций реальности, то депрессия не наступит.

Причиной депрессии также может являться и то, что человек находится не на своем месте. Когда он занят тем, что ему не нравится, он может легко впасть в депрессию. В любимом деле нет места апатии и другим негативным состояниям. Если они и случаются, то ненадолго, — здесь постоянный драйв.

На почве депрессивного состояния легко впасть в зависимость. Яков Маршак* пишет следующее: «Зависимость развивается у тех, чей организм обладает определенными особенностями, а именно нарушенным балансом нейромедиаторов (веществ, от которых зависят наши эмоции, настроение и поведение). Такие люди чаще других нервничают, испытывают тревожность, беспокойство, недовольство собой и окружающим миром. Теперь это называется: „Синдром дефицита удовлетворенности“».

Склонность к депрессии передается по наследству, и порой депрессивные состояния могут спровоцировать дальнейший «прогресс» к самой болезни.

Вот три стадии развития состояния депрессии:

1. Желание все бросить. *Симптом*: ощущение безысходности.
2. Упадок сил. *Симптом*: мысли мрачного содержания.
3. Утрата способности получать удовольствие от жизни. *Симптом*: двигательная заторможенность.

* Известный врач-невролог, «йоготерапевт», внук поэта С. Я. Маршака. — *Примеч. ред.*

ГЛАВА 2

КАК ВЫЙТИ ИЗ СОСТОЯНИЯ ДЕПРЕССИИ?



Если человек уже оказался на третьей стадии развития депрессии, то он находится в ловушке — природный механизм самосохранения сломан. В нормальном состоянии у человека сильна естественная мотивация: испытывая боль, он осознает, что с этим нужно что-то сделать и принимает правильные решения, всегда направленные на то, чтобы убрать боль и достичь удовольствия радости.

В состоянии депрессии у человека нарушен главный системный механизм, он думает: «Зачем делать что-то, если все равно ничего не выйдет, все равно все уже бесполезно, ничего не изменится». И человек уже не избегает ничего, у него отсутствует желание чего-то достигнуть, что-то иметь.

В Гарвардском колледже на протяжении 10 лет проводились исследования, в ходе которых было выявлено, что 2 чашки кофе в день снижают риск возникновения депрессивного состояния у женщин, предотвращают склонность к суициду и исчезают негативные мысли.

В момент депрессии важно признать, что вы устали, а энергия отсутствует, и взять тайм-аут, предварительно определившись со сроком — сколько вы дадите себе времени на выход (да, это возможно): прекратить обычную деятельность, взять отпуск, отдыхать и делать только то, что хочется. Все это время говорить себе, что вы обычный человек и не обязаны быть идеальны во всем, вы не отвечаете



за успех другого человека, за отношения. Нужно позволить себе сделать что-то приятное, то, что приносит вам радость и питает энергией, не смотреть новости, ставить реальные цели, не оставаться надолго наедине с собой (не больше трех дней, обязательное условие — каждый из трех должен быть в удовольствии), почаще бывать на свежем воздухе, смотреть юмористические передачи или комедии и т. д.

Поскольку депрессия — «долгоиграющая» история, и, скорее всего, все перечисленные способы вами уже опробованы, во второй части книги будут описаны методы, которые можно назвать «тяжелой артиллерией». Сейчас рассмотрим, по каким признакам можно определить, что вам стало лучше и чем обусловлены неприятные эмоциональные состояния.

Индикаторы того, что вам стало лучше

- ✓ Отказавшись от соответствия успешному образу, вы захотите узнать: а что интересно мне? И у вас появятся приятные занятия, которые вам как будто чужды. Вы будете их трактовать как странные желания, несоответствующие статусу.
- ✓ У вас появится целый ряд «приятностей», касающихся всех каналов восприятия информации, которые вы будете фиксировать: новое блюдо, новые ощущения в сексе, новая музыкальная композиция и т. д.
- ✓ Вы снова будете чувствовать вкус жизни, начнете смеяться над шутками, при этом осознавая, что в вас появилось что-то новое, несоответствующее вашему прежнему облику.
- ✓ То, что вам стало лучше, еще не говорит о том, что депрессия прошла. Когда происходит положительное событие, даже при депрессии наступает резкое улучшение. Вам может показаться, что вы справились с проблемой, но это не так.



Индикаторы того, что депрессии больше нет

- Жажда общения с незнакомыми людьми.
- Желание шутить и веселить других людей.
- Вы чувствуете в себе силы и энергию. Вас наполняют драйв и желание жить.

Как не впасть в депрессию

- Не примерять больше образ, идеальный во всех областях жизни, пресекать подобные попытки.
- Позволять себе ошибаться, быть обычным человеком со всеми свойственными ему слабостями.
- Позволять себе отдыхать и физически, и морально. Чувствовать свой предел, стараться не переступать его (соблюдать меру). Как только почувствовали симптомы надвигающейся депрессии, сразу идите отдыхать. Честно прогнозируйте сроки.



ГЛАВА 3

БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ ЧЕЛОВЕКА

Базовых эмоций всего шесть: страх, гнев, отвращение (презрение), печаль (грусть), радость, интерес (удивление).

Эмоции «вшиты» в наш мозг как нейронные программы. Все человечество чувствует их одинаково. Различия могут быть только в интенсивности и частоте проявления эмоций.

Интенсивность и частота проявления эмоций, так же как и депрессии, изначально определяется генетической предрасположенностью.

Состояния, которые мы испытываем, формируются из нескольких эмоций, взятых в определенных пропорциях, — у каждого человека по-разному.



Страх

Самая мощная и первичная, древняя (базовая) программа человека.

Почему мы чаще испытываем негативные переживания, нежели позитивные? Ведь, как вы заметили, эмоций, которые можно назвать «негативными», четыре, а «позитивных» — всего две. С рождения у нас негативных эмоций больше.

В мозге есть орган — амигдала, который отвечает, в частности, за то, что мы боимся 24 часа в сутки. У людей



наблюдается разная активность амигдалы: у кого-то она более активна, у кого-то менее.

Каково позитивное предназначение страха? Безопасность, самозащита, выживание вида.

Страх — результат действия древней программы в человеческом мозге, несмотря на то что в современном мире 95% наших сигналов-опасений бессмысленны. Если в прежние времена человеку, чтобы выжить, нужно было защищать себя постоянно, то сейчас такой необходимости нет.

Гормон этой эмоции — адреналин.

Мы часто путаем адреналин с норадреналином. Выброс этого гормона ощущается как нечто приятное. Мы рассмотрим его действие позже, так как он соответствует другой эмоции.

Наш мозг одинаково пассивен как перед вымышленными страхами, так и перед настоящими. Мы можем сформировать пожизненный страх всего за секунду — испугаться... и бояться отныне всю жизнь!

Страх в нас встроено настолько глубоко, что подчас мы не можем ему сопротивляться.

Часто мы отказываемся от действий по причине того, что нам страшно, воспринимая это за подсказку интуиции. Однако страх — это всего лишь реакция мозга, который всегда сторонится всего нового и тем самым сообщает, что мы на неизведанной территории, и готовых сценариев здесь нет. Чем более привычным и знакомым становится нам то или иное действие, тем меньше интенсивность страха.

Страх может действовать двояко: человек или должен притвориться мертвым (раньше так было) и для этого он становится обездвиженным, в таком случае эмоция страха парализует человека, или должен бежать, спасаться, в нашем случае — решительно действовать.

Эта эмоция всегда связана с опасениями по поводу будущего. Важно научиться действовать «через страх».