

# Оглавление

Введение .....	11
----------------	----

## Часть 1

### Знакомьтесь — депрессия!

Глава 1. Депрессия и ее симптомы .....	17
Глава 2. Почему я? .....	27
Глава 3. Мозг и депрессия .....	46
Глава 4. О, эта химия! .....	53
Глава 5. Большая и маленькая: типы депрессивных расстройств .....	60
Глава 6. Депрессия без возраста: от нуля до бесконечности .....	73

## Часть 2

### Что делать, когда очень плохо

Глава 7. К кому бежать: психиатр, психотерапевт, психолог .....	89
Глава 8. Больно не будет: что вас ждет в кабинете .....	95
Глава 9. Антидепрессанты: маленькие помощники в большом деле .....	107
Глава 10. Вытащи булавку: как найти и устранить причину депрессии .....	123
Глава 11. Обездвиженный тоской: как помогает физическая активность .....	139

<b>Глава 12.</b> Что бы такое съесть, чтобы полегчало... ..	151
<b>Глава 13.</b> Дорогой дневник: зачем называть чудовищ по именам .....	161
<b>Глава 14.</b> Загляни внутрь: как медитация облегчает симптомы депрессии .....	171
<b>Глава 15.</b> Прекрасный мир шепота: как мне помогает АСМР .....	185
<b>Глава 16.</b> Ловушки мышления: следим за мыслями .....	194

### **Часть 3**

#### **Как жить, когда у вас депрессия**

<b>Глава 17.</b> Как встать с постели, если не видишь смысла ....	207
<b>Глава 18.</b> Ежик в тумане: как работать, когда не можешь сконцентрироваться.....	217
<b>Глава 19.</b> Жуткие Промежутки: назовите своих чудовищ .....	228
<b>Глава 20.</b> Во тьме стресса: как оставаться на плаву, когда все рушится .....	235

### **Часть 4**

#### **Депрессия и люди: зачем нужен стикер с единорогом**

<b>Глава 21.</b> Мы — не мы: что мне с ними со всеми делать ....	245
<b>Глава 22.</b> Социальные сети: все очень реально .....	253
<b>Глава 23.</b> Пусть говорят: фразы, которые вы наверняка услышите .....	260

### **Часть 5**

#### **Ложные друзья: привычки, которые в депрессии нас ломают**

<b>Глава 24.</b> Алкоголь и депрессия: пока смерть не разлучит .....	267
--	-----

<b>Глава 25.</b> Ешь, молись, рыдай: депрессия и расстройства пищевого поведения .....	277
--	-----

### **Часть 6**

#### **Это будет наш секрет: как помочь близкому в депрессии**

<b>Глава 26.</b> Что можно сделать для человека с депрессией .....	305
<b>Глава 27.</b> Семейный план .....	311
<b>Глава 28.</b> Ваши границы — только ваши .....	316
<b>Заключение</b> .....	<b>321</b>
<b>Телефоны психологической помощи</b> .....	<b>323</b>
<b>Благодарности</b> .....	<b>325</b>
<b>Примечания</b> .....	<b>327</b>

# Введение

Я стеснялась признаваться, что пишу книгу о депрессии. Во-первых, сама фраза «Я пишу книгу»... Так говорят пожилые путешественники: «Когда осяду в собственном домике на берегу моря, возьмусь за мемуары о своих приключениях». Эта книга, конечно, тоже о приключениях — в некоторой степени, но о таких не всегда хочется рассказывать.

Во-вторых, я не врач. Я журналистка. И я пережила депрессию: отвратительную, разъедающую изнутри, выматывающую... К моему большому удивлению, люди, с которыми я делилась идеей, не говорили: «И кто ты такая, чтобы об этом писать?» А говорили они так: «Мне очень нужна твоя книга. Если хочешь, я могу рассказать для нее свою историю».

Истории. Когда я задавала себе вопрос, что в книге будет самым важным, это и был ответ. Я хочу, чтобы вы видели: вы не одни. Другие люди прошли через то же самое — и победили. Выцарапали свободу, радость, выбрались к свету из колодцев отчаяния и пустоты. И для меня было важно, чтобы их голоса прозвучали.

Зачем нужна эта книга? Зависит от того, почему вы взяли ее в руки. Может, вы ищете способы справиться с недугом. Может, вы не уверены, что у вас действительно депрессия, — просто вам плохо, грустно, и вы не понимаете, что с вами происходит. А может, совсем не вы, а ваш партнер, родственник или друг в депрессии. И вы хотели бы больше

знать о болезни и о том, как его поддержать. Я попробую вам помочь.

Чтобы вы решили, как удобнее читать книгу, коротко расскажу о ее структуре. Изучать все подряд совсем не обязательно — это не учебник истории (и, кстати, его тоже не обязательно читать в строгом порядке). Можете даже начать с конца — я не обижусь!

Первая часть «Знакомьтесь — депрессия!» — для вдумчивых и любознательных, кто хочет больше узнать о механизмах депрессии. Например, на меня информация о том, что происходит в мозге во время заболевания, действовала успокаивающе. Не знаете, что с вами? Поймите, как это устроено. Если вы из тех, кто расковыривал в детстве радиоприемники, чтобы разобраться в их работе, эта часть для вас.

Второй раздел — «Что делать, если очень плохо». В нем я рассказываю, какие действия можно и нужно предпринять, чтобы стало легче. Причем я описываю как «обязательную» программу — антидепрессанты и психотерапию, так и «произвольную» — самопомощь.

Третья часть «Как жить, когда у вас депрессия» — о том, как поддерживать себя и какой образ жизни вести, пока вам еще не стало легче.

Четвертый раздел «Депрессия и люди» посвящен тем, кто рядом: хорошим и плохим. Здесь я рассказываю, как общаться (и зачем), где искать поддержку и надо ли говорить правду о своем диагнозе.

Пятая часть — «Ложные друзья» — о двух проблемах, которые, к сожалению, часто идут «в нагрузку» к депрессии. Первая — алкоголь. Некоторые пытаются «вылечиться» спиртным, которое на самом деле только усугубляет тяжелое состояние. Вторая проблема — расстройства пищевого поведения, когда депрессию «заедают».

Шестая и последняя часть адресована тем, чьи родственники или друзья оказались в депрессии. Здесь я рассказываю, как помочь и близкому, и себе самому. В конце книги вы найдете телефонные номера горячих линий.

Если я понимаю, что информации слишком много и в эту книгу она никак не поместится, я пишу вот таким шрифтом и советую, что еще почитать или на какой сайт заглянуть. В конце некоторых глав я делаю краткое резюме их содержания.

Если какая-то часть книги для вас важнее, начинайте сразу с нее. И добро пожаловать в мир депрессии, из которого всегда есть выход!

Часть 1

# **Знакомьтесь — депрессия!**

## Глава 1

# Депрессия и ее симптомы

*Я четко помню, как это случилось. Я ехала в метро с вечеринки. Дорога была длинная и однообразная, так что я просто «подвисла» между дремой и бодрствованием. И вдруг произошло «это». В моей голове словно выключили свет. Внезапно мир полностью утратил цвет и радость. Когда меня просят описать, как я ощущаю депрессию, я всегда отвечаю: «Как будто я сижу в темноте и кричу внутри своей головы».*

*Наутро «это» не прошло. Я чувствовала себя заколдованной или проклятой. Сейчас, два года спустя, я предполагаю, что первый эпизод депрессии совпал с дебютом рассеянного склероза, но тогда я не понимала, что происходит. Я стала плакать — и плакала день за днем. Не утешали даже любимые места вроде книжного магазина. Я утратила концентрацию, не могла долго делать одно дело, потому что внимание плыло. И самое поразительное: объективно у меня в жизни все складывалось прекрасно. Я переходила на новую перспективную работу, в личной жизни все было благополучно.*

*Состояние, которое я переживала, невозможно было перепутать с легкой грустью. Казалось, на меня обрушилась вся тоска вселенной.*



Во всем мире для диагностики депрессии чаще всего пользуются двумя справочниками. Первый разработан в США, это «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам» (DSM) — сейчас действует пятая версия. Второй — «Международная классификация болезней» (МКБ), последняя версия — десятая. В книге я опираюсь на МКБ-10<sup>1</sup> просто потому, что ее используют в России чаще, но иногда ссылаюсь на DSM-5 или DSM-4, потому что местами они точнее.

*(Я так долго думала, какую классификацию предпочесть, что моя подруга пошутила: будет забавно, если, работая над книгой о депрессии, ты вдобавок заполучишь тревожность.)*

Вот первые три симптома депрессии по МКБ-10:

- пониженное настроение, уменьшение энергичности и падение активности;
- понижение способности радоваться, получать удовольствие, интересоваться, сосредоточиваться;
- выраженная усталость даже после минимальных усилий.

Я хочу остановиться на этой «мерзкой троице». Если у вас на работе сложный проект и за пару дней до дедлайна вы все время утомлены, ничего не успеваете и балансируете на грани отчаяния, — это не депрессия. По крайней мере, если все симптомы исчезают с окончанием проекта. Чтобы врач заподозрил заболевание, угнетенное состояние должно сохраняться целый день — и так не меньше двух недель. Только если симптомы проявляются очень интенсивно, диагноз могут поставить и раньше.

Часто спрашивают: как отличить обычную грусть от настроения, по которому определяется депрессия? Ключевое отличие отнюдь не в силе переживания — у здорового

человека грусть тоже может быть очень глубокой. Дело в других симптомах и их продолжительности. Грусть — это нормальная человеческая эмоция, естественная ответная реакция на стресс. Мы испытываем ее, когда расстаемся с партнером, теряем работу или кто-то из близких заболевает. Но спустя время мы видим свет в конце туннеля, находим мелочи, которые нас радуют, и понимаем, как облегчить переживания. Несмотря на грусть, мы все равно можем уснуть и получать удовольствие от вкусной еды. И самое главное: постепенно мы чувствуем, что грусть проходит<sup>2</sup>.

Депрессия *отнимает радость* — и это самое страшное, что она делает. Представьте, что вы обожали клубничное мороженое, а теперь оно по вкусу напоминает сырой картон. Любили рисовать, но все краски внезапно потеряли цвет.

Третьим симптомом в МКБ-10 названа *повышенная утомляемость*. Это состояние, когда даже самое простое действие отнимает кучу сил. Вы только встали с кровати — и уже готовы улечься обратно. Во время одного из эпизодов депрессии я могла спать по 15–16 часов, легко могла задремать, пока ехала на эскалаторе в метро, вырубалась в магазинчиках Duty Free в аэропорту. По утрам я мечтала только о том, чтобы скорее наступил вечер и я снова могла уснуть.

Кроме перечисленных симптомов, в МКБ-10 также упоминаются:

- нарушения сна, ранние пробуждения;
- снижение аппетита и возможная потеря веса;
- снижение самооценки и отсутствие уверенности в себе;
- часто — мысли о собственной виновности и бесполезности;
- усиление депрессии по утрам;

- заторможенность (во время тяжелой депрессии человек даже двигается медленнее);
- сниженное сексуальное желание.

И это не полный список. В DSM-5 и МКБ-10 упоминается потеря концентрации. Она ужасно меня мучила. Во время депрессии я с трудом могла удержать в голове одну мысль: казалось, внутри черепа — сплошь сонное молоко. Я боялась, что не смогу работать вообще и денег на жизнь не будет.

В DSM-5<sup>3</sup>, в отличие от МКБ-10, вместо «потери веса» упоминается «потеря либо набор веса». Масса тела может измениться примерно на 5% в течение месяца. Эта формулировка видится мне более точной, потому что при депрессии одни отказываются от еды, а другие бесконтрольно «заедают» свое состояние (подробнее — в части 5).

### **Ольга:**

*Первая депрессия у меня случилась в 19 лет. И тогда же я первый раз в жизни набрала вес — 17 кг за два месяца. Позже в моей жизни случился резкий скачок, появилось много поддержки со стороны, и я стала приходить в себя. Вес ушел так же быстро, как и пришел. Я вообще не приложила к этому усилий. Никакой диеты я тогда не соблюдала. Вернувшись к жизни и к своему телу, я решила, что депрессия у меня случилась из-за жизненных обстоятельств и теперь у меня есть иммунитет, поскольку я выжила.*

*Однако через пять лет ситуация повторилась. Моей жизнью опять завладела депрессия. В этот раз без суицидальных мыслей, но все так же с полной потерей интереса к жизни и с набором веса.*

*Потом я потеряла его благодаря счастливой беременности. В первый триместр я похудела на 5 кг, а набрала всего 13 кг, из которых 6 кг — мои абсолютно доношенные две девочки.*

## Самодиагностика

Лучше всего при первом подозрении сразу обратиться к психиатру. Но что, если у вас нет никакой возможности найти специалиста? Например, на это нет средств, ресурса или в вашем городе просто нет тех, кому вы доверились бы. Тогда вы можете обратиться к тестам для самооценки, которые выявляют депрессию.

Один из них — опросник большой депрессии, разработанный Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Другой — шкала Занга (иногда пишут «Цунга»), разработанная в Университете Дьюка (США). Третий тест — шкала депрессии Бека. Выберите любой из них или найдите в интернете все три, пройдите их и сравните результаты. Все тесты легко найти в открытом доступе. Здесь я приведу шкалу Бека, потому что она нагляднее.

## Шкала депрессии Бека

Перед вами несколько пунктов, в каждом 4–5 утверждений. Рядом с утверждением указано количество баллов. Выберите то, которое наиболее точно описывает ваше состояние за прошедшую неделю, включая сегодняшний день, и обведите его кружком. Потом подсчитайте сумму баллов.

1	0 — Я не чувствую себя несчастным. 1 — Я чувствую себя несчастным. 2 — Я все время несчастен и не могу освободиться от этого чувства. 3 — Я настолько несчастен и опечален, что не могу это вынести.
2	0 — Думая о будущем, я не чувствую себя особенно разочарованным. 1 — Думая о будущем, я чувствую себя разочарованным. 2 — Я чувствую, что мне нечего ждать в будущем. 3 — Я чувствую, что будущее безнадежно и ничто не изменится к лучшему.

3	<p>0 — Я не чувствую себя неудачником.</p> <p>1 — Я чувствую, что у меня было больше неудач, чем у большинства других людей.</p> <p>2 — Когда я оглядываюсь на прожитую жизнь, все, что я вижу, — это череда неудач.</p> <p>3 — Я чувствую себя полным неудачником.</p>
4	<p>0 — Я получаю столько же удовольствия от жизни, как раньше.</p> <p>1 — Я не получаю столько же удовольствия от жизни, как и раньше.</p> <p>2 — Я не получаю настоящего удовлетворения от чего бы то ни было.</p> <p>3 — Я всем неудовлетворен, и мне все надоело.</p>
5	<p>0 — Я не чувствую себя особенно виноватым.</p> <p>1 — Довольно часто я чувствую себя виноватым.</p> <p>2 — Почти всегда я чувствую себя виноватым.</p> <p>3 — Я чувствую себя виноватым все время.</p>
6	<p>0 — Я не чувствую, что меня за что-то наказывают.</p> <p>1 — Я чувствую, что могу быть наказан за что-то.</p> <p>2 — Я ожидаю, что меня накажут.</p> <p>3 — Я чувствую, что меня наказывают за что-то.</p>
7	<p>0 — Я не испытываю разочарования в себе.</p> <p>1 — Я разочарован в себе.</p> <p>2 — Я внушаю себе отвращение.</p> <p>3 — Я ненавижу себя.</p>
8	<p>0 — У меня нет чувства, что я в чем-то хуже других.</p> <p>1 — Я самокритичен и признаю свои слабости и ошибки.</p> <p>2 — Я все время виню себя за свои ошибки.</p> <p>3 — Я виню себя за все плохое, что происходит.</p>
9	<p>0 — У меня нет мыслей о том, чтобы покончить с собой.</p> <p>1 — У меня есть мысли о том, чтобы покончить с собой, но я этого не делаю.</p> <p>2 — Я хотел бы покончить жизнь самоубийством.</p> <p>3 — Я бы покончил с собой, если бы представился удобный случай.</p>
10	<p>0 — Я плачу не больше, чем обычно.</p> <p>1 — Сейчас я плачу больше обычного.</p> <p>2 — Я теперь все время плачу.</p> <p>3 — Раньше я еще мог плакать, но теперь не смогу, даже если захочу.</p>

11	<p>0 — Сейчас я не более раздражителен, чем обычно.</p> <p>1 — Я раздражаюсь легче, чем раньше, даже по пустякам.</p> <p>2 — Сейчас я все время раздражен.</p> <p>3 — Меня уже ничто не раздражает, потому что все стало безразлично.</p>
12	<p>0 — Я не потерял интереса к другим людям.</p> <p>1 — У меня меньше интереса к другим людям, чем раньше.</p> <p>2 — Я почти утратил интерес к другим людям.</p> <p>3 — Я потерял всякий интерес к другим людям.</p>
13	<p>0 — Я способен принимать решения так же, как всегда.</p> <p>1 — Я откладываю принятие решений чаще, чем обычно.</p> <p>2 — Я испытываю больше трудностей в принятии решений, чем прежде.</p> <p>3 — Я больше не могу принимать какие-либо решения.</p>
14	<p>0 — Я не чувствую, что я выгляжу хуже, чем обычно.</p> <p>1 — Я обеспокоен, что выгляжу постаревшим и непривлекательным.</p> <p>2 — Я чувствую, что изменения, происходящие в моей внешности, сделали меня непривлекательным.</p> <p>3 — Я уверен, что выгляжу безобразным.</p>
15	<p>0 — Я могу работать так же, как раньше.</p> <p>1 — Мне надо приложить дополнительные усилия, чтобы начать что-либо делать.</p> <p>2 — Я с большим трудом заставляю себя что-либо сделать.</p> <p>3 — Я вообще не могу работать.</p>
16	<p>0 — Я могу спать так же хорошо, как и обычно.</p> <p>1 — Я сплю не так хорошо, как всегда.</p> <p>2 — Я просыпаюсь на 1–2 часа раньше, чем обычно, и с трудом могу заснуть снова.</p> <p>3 — Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и не могу снова заснуть.</p>
17	<p>0 — Я устаю не больше обычного.</p> <p>1 — Я устаю больше обычного.</p> <p>2 — Я устаю почти от всего того, что делаю.</p> <p>3 — Я слишком устал, чтобы делать что бы то ни было.</p>

18	0 — Мой аппетит не хуже, чем обычно. 1 — У меня не такой хороший аппетит, как был раньше. 2 — Сейчас мой аппетит стал намного хуже. 3 — Я вообще потерял аппетит.
19	0 — Если в последнее время я и потерял в весе, то очень немного. 1 — Я потерял в весе более 2 кг. 2 — Я потерял в весе более 4 кг. 3 — Я потерял в весе более 6 кг.
20	0 — Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно. 1 — Меня беспокоят такие проблемы, как различные боли, расстройства желудка, запоры. 2 — Я настолько обеспокоен своим здоровьем, что мне даже трудно думать о чем-нибудь другом. 3 — Я до такой степени обеспокоен своим здоровьем, что вообще ни о чем не могу думать.
21	0 — Я не замечал каких-либо изменений в моих сексуальных интересах. 1 — Я меньше, чем обычно, интересуюсь сексом. 2 — Сейчас я намного меньше интересуюсь сексом. 3 — Я совершенно утратил интерес к сексу.

### Результаты:

Менее 9 баллов — отсутствие депрессивных симптомов.

10–18 баллов — легкая депрессия.

19–29 баллов — умеренная депрессия, критический уровень.

30–63 — явно выраженная депрессивная симптоматика.

Я сама не очень люблю, когда автор научно-популярной книги начинает говорить с читателями сухим языком цифр. Но все равно хотелось бы добавить немного статистики, чтобы показать, что депрессия — это не легкий насморк, которым страдают только хорошо зарабатывающие мужчины и женщины, у которых нет других проблем. Это тяжелая болезнь, которая поражает людей любого достатка, любой

профессии, она может привести к потере трудоспособности, к инвалидности и даже к смерти.

По последним оценкам ВОЗ, на сегодняшний день более 200 миллионов человек в мире живут с депрессией<sup>4</sup>, и эта цифра растет. В худших случаях депрессия может приводить к самоубийству. Ежегодно около 800 тыс. человек погибают в результате самоубийства — второй по значимости причины смерти среди людей в возрасте 15–29 лет. (Кстати, я немало удивилась, выяснив, что Россия обогнала почти все страны по числу самоубийств на 100 тыс. населения и вырвалась на «почетное» второе место в 2019 году<sup>5</sup>.)

В здравоохранении есть такой показатель — «годы жизни, скорректированные по нетрудоспособности» (DALYs). Не буду грузить вас тем, как он высчитывается. Скажу только, что один DALY — это один утраченный год счастливой здоровой жизни. Так вот, во всем мире депрессия — в первой тройке причин, из-за которых люди теряют годы полноценной жизни (на первом и втором месте — респираторные и желудочно-кишечные инфекции). А в странах с высоким и средним уровнем дохода, в том числе в России, депрессия по этому параметру и вовсе выходит на первое место<sup>6</sup>.

Женщины чаще мужчин подвержены депрессии. Как бы ни менялась в мире доля людей, страдающих от этого заболевания, соотношение женщин и мужчин сохраняется — 1,7:1.

Психиатры предполагают, что тут играют роль как социальные факторы, так и, возможно, биологические. Женщины чаще подвергаются насилию. Их уровень образования и зарплата по-прежнему ниже, чем у мужчин. И именно женщины рожают и воспитывают детей. Интересно, что до подросткового возраста девочки и мальчики примерно одинаково страдают депрессией, затем в молодом возрасте появляется заметная разница, которая сглаживается



к старости. У женщин также есть особые формы депрессии, которых нет у мужчин: предменструальное дисфорическое расстройство (не путать с предменструальным синдромом — ПМС), послеродовая депрессия и другие. Гормональные изменения, в частности падение уровня эстрогена, тоже могут приводить к депрессии у женщин<sup>7</sup>.

Существует заблуждение, что депрессия бывает только у взрослых. Я часто слышу это даже от очень образованных знакомых. Но ученым хорошо известно, что депрессии подвержены и дети. Симптомы у детей немного иные (подробнее — в главе 6). Однако самый уязвимый возраст для этого диагноза — между 40 и 59 годами. Так утверждает исследование<sup>8</sup>, проведенное в США за 2009–2012 годы. На втором месте по степени риска — период между 18 и 39 годами, который принято считать самым активным для человека.

Депрессия — страшная штука: она пожирает жизнь, отнимает радость. Но есть отличная новость: от нее можно вылечиться.