

АВТОРЫ

Торкиль Берге — специалист в области клинической психологии, ведущий исследователь и руководитель по профессиональному развитию, а также главный психолог психиатрического центра района Виндерен больницы Диаконьемме в г. Осло. Руководитель Норвежской ассоциации когнитивно-поведенческой терапии. Совместно с Арне Реполом написал книгу «Тесные места и открытые пространства. Помощь по преодолению паники, тревоги и фобий» (1997), а также «Похитители счастья. Как справиться с депрессией» (2002). Совместно с Ларсом Дели и Элин Фьярстад написал книгу «Похитители энергии. Как бороться с усталостью и истощением в болезни и повседневной жизни» (2013).

Арне Репол — специалист в области клинической психологии и автор научно-популярной литературы. Совместно с Торкилем Берге написал книги для оказания самопомощи: «Тесные места и открытые пространства. Помощь по преодолению паники, тревоги и фобий» (1997) и «Похитители счастья. Как справиться с депрессией» (2002).

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	9
------------------	---

Раздел 1

ДЕПРЕССИЯ: ПРИЗНАКИ И ПРИЧИНЫ

Глава 1

Что такое депрессия?.....	12
---------------------------	----

Глава 2

Причины депрессии.....	30
------------------------	----

Глава 3

Одиночество в толпе.....	45
--------------------------	----

Раздел 2

ВЫХОД ИЗ ДЕПРЕССИИ

Глава 4

Как преодолеть депрессивное мышление.....	61
---	----

Глава 5

Виды деятельности для борьбы с депрессией.....	81
--	----

Глава 6

Контроль над размышлениями и переживаниями.....	98
---	----

Глава 7

Тренировка осознанного присутствия.....	115
---	-----

Глава 8

Решение проблем как метод.....	124
--------------------------------	-----

Глава 9

Как решать проблемы с памятью.....	136
------------------------------------	-----

<i>Глава 10</i>	
Контроль над проблемами со сном.....	162

<i>Глава 11</i>	
Дальнейший путь — предотвращение рецидивов.....	182

Раздел 3

СЕМЬЯ И РАБОТА

<i>Глава 12</i>	
Депрессия в семье.....	194

<i>Глава 13</i>	
Депрессия на рабочем месте.....	211

Раздел 4

КОГДА ЖИЗНЬ КАЖЕТСЯ НЕВЫНОСИМОЙ

<i>Глава 14</i>	
Суицидальные мысли и суицид.....	233

Раздел 5

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ

<i>Глава 15</i>	
Кто может помочь?.....	246

<i>Глава 16</i>	
Медикаментозное лечение депрессии.....	265

Раздел 6

БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО

<i>Глава 17</i>	
Беспокойный ум.....	280

Раздел 7

ИСКУССТВО, ГОРЕ И САМОВЫРАЖЕНИЕ

Глава 18

Творческий и депрессивный человек 300

Глава 19

Поэзия меланхолии 314

Глава 20

Мысли о горе 320

Глава 21

«Спокойная и веселая, деятельная жизнь на Земле» —
о счастье и качестве жизни 338

Список литературы 348

Предметно-алфавитный указатель 362

ПРЕДИСЛОВИЕ

Депрессивные расстройства — это воры, отнимающие счастье у людей. Они крадут уверенность в себе, энергию и жизнелюбие. Депрессия — это потеря способности быть счастливым. Но также депрессия — это и потеря способности горевать. По ощущениям депрессия может напоминать горе, но она не является ни горем, ни тоской, ни грустью. В отличие от депрессии, эти чувства неизбежны и необходимы. Депрессивные расстройства поражают самовосприятие совершенно иным образом. Человек, находящийся в состоянии серьезной депрессии, может испытывать даже отвращение к самому себе и своей жизни.

Депрессия — это потеря способности чувствовать единство с другими людьми. Это состояние глубокого одиночества. Депрессивные расстройства делают людей эгоцентричными, но не эгоистичными. Депрессия сравнима со смертью от жажды рядом со стаканом воды. Человек в депрессии может тосковать по общению с другими людьми, при этом отталкивая их и изолируясь.

Очень печально, что человек перестает поддерживать самого себя. Вместо этого внутри него появляется критик, который все видит в мрачном свете. Легко начать считать себя никудышным, воспринимать жизнь как нечто бессмысленное и потерять надежду на лучшие времена. Разве не может человек, находящийся в депрессии, быть прав во множестве своих дурных мыслей? Ответ — да, такие мысли способны отражать серьезные тяготы жизни, и никто не безупречен. Проблема заключается в том, что депрессия строится на восприятии основополагающих ценностей. Ее идейное содержание не оставляет места для пощады и милосердия. Реальная картина депрессии характеризуется холодной самокритикой, пессимизмом, отсутствием тепла и заботы о себе. Никто не заслуживает депрессии.

Мы предлагаем совершенно другие типы критических вопросов: «Какое восприятие ценностей я передаю самому себе? Сказал бы я это другому человеку, находящемуся в депрессии, или я показал бы другое отношение, был бы более милосердным и сострадательным? Почему же я тогда отношусь к самому себе иначе?»

Лучшие средства воздействия на человека, пребывающего в депрессии, — это симпатия и понимание. Они обладают антидепрессивным эффектом. Это основа, с помощью которой больной и его близкие смогут сделать многое, чтобы исправить ситуацию. Депрессия — загадочное состояние со множеством парадоксов. Но ученые, врачи и не в последнюю очередь люди, которые сами пережили депрессию, собрали много полезной информации о том, что помогает в случае заболевания. Мы расскажем об этом, и наша цель — предложить конкретные меры, которые помогут усилить контроль над проблемами.

Книга, которую вы держите в руках, — полностью переработанная версия первого издания. Добавлена новая информация о депрессии и о том, что может быть полезным в случае болезни. Некоторые старые главы убраны, некоторые новые добавлены. Это масштабная книга, охватывающая различные стороны депрессии. Поэтому она написана таким образом, что ее необязательно читать от А до Я. Напротив, вы можете начать с глав, которые, по вашему мнению, наиболее актуальны для вас. Если желаете начать непосредственно с конкретных приемов самопомощи, рекомендуем обратиться к главам 4, 5 и 6 и при необходимости дополнить другими. Приятного чтения!

РАЗДЕЛ 1

Депрессия: признаки и причины

Мы все порой чувствуем себя «немного угнетенными». Но обычно это не значит, что мы страдаем депрессией. Она характеризуется упадком сил и подавленностью, которые не проходят. Становится сложно концентрироваться, пропадает интерес к занятиям, которые прежде приносили удовлетворение и радость. Депрессия — это темные дни и бесконечные ночи, ощущение полной беспомощности и отчаяния. В самых сильных своих проявлениях депрессия усложняет процесс принятия каждого решения и превращает каждое действие в непреодолимое препятствие. Многие чувствуют себя оторванными от других людей, даже от тех, кого любят. Один человек, переживающий депрессию, описал это следующим образом: «Как я себя чувствую? Как будто всегда три часа ночи и только я не сплю».

В первой части книги описаны признаки депрессии и рассмотрены причины ее возникновения. Мы не можем дать простого ответа, поскольку причин очень много и все они различны: существует множество путей, ведущих в депрессию.

Среди многообразия возможных причин мы выбрали одну, на которую направили внимание, — одиночество. Оно может оказаться как причиной, так и следствием депрессивного расстройства.

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

Депрессия сопровождает человека на протяжении всей истории, и в мировой литературе мы повсеместно находим упоминания об этом недуге. Начиная с древности, на протяжении всего Средневековья и вплоть до Нового времени общим в этих описаниях было то, что человек в состоянии депрессии становился пассивным, истощенным, несправедливо придиричивым или пессимистичным.

Шведский писатель Стиг Дагерман в качестве ответа на вопросы обеспокоенных о его состоянии сообщил в письме хорошему другу и соседу:

«Сейчас все лучше, даже если и не особенно хорошо. Каким-то образом моя жизнь зашла в тупик, и я не понимаю, как я мог бы освободить ее снова. Я больше ничего не могу: ни писать, ни смеяться, ни разговаривать, ни читать. Я чувствую себя вне игры. Когда рядом со мной люди, я должен принуждать себя слушать, что они говорят, чтобы вовремя улыбаться. Мне же самому сказать нечего».
(Здесь и далее пер. Е. Мениковой.)

Дагерман страдал очень тяжелой формой депрессии. В этом коротком описании он затрагивает несколько важнейших признаков депрессии: отсутствие инициативы и радости жизни, ощущение оторванности от общества, отсутствие надежд на будущее.

Описать неопишуемое

Человеку, никогда не находившемуся в состоянии тяжелой депрессии, сложно представить, каково это. Сам же больной часто

не в состоянии поделиться своими ощущениями: это в природе расстройства. В книге «Зримая тьма» американский писатель Уильям Стайрон рассказывает о том, как он столкнулся с одной из самых тяжелых форм депрессии. Она истощила его тело и полностью вывела из строя. Рассказать о том, что значит глубокая депрессия, очень сложно. Уильяму Стайрону удастся прояснить картину расстройства с помощью тонко подобранных слов:

«Утрата самоуважения является хорошо известным симптомом, и моя самооценка действительно свелась почти к нулю вкупе с уверенностью в себе... Человек боится все потерять — всех близких и дорогих людей. Возникает острый страх быть покинутым...»

Стайрон описывает тяжелую депрессию как нечто чрезвычайно ужасное. Единственное хорошее, что можно сказать о депрессии: время — а во многих случаях и лечение — гарантирует, что у большинства людей она пройдет. Так, Уильям Стайрон описывает радость выхода из «зримой тьмы»:

«Для тех, кто побывал в сумрачном лесу депрессии и познал ее неизъяснимую муку, возвращение из бездны не слишком отличается от трудного восхождения поэта (Данте) из черных глубин ада на поверхность, говоря его словами, «в ясный свет». Почти все, кто вернул себе здоровье, вновь обрели покой и способность радоваться — быть может, это достаточная компенсация за то отчаяние, которое им пришлось вынести.»

В своих и чужих глазах

Стайрон оправился от глубокой депрессии. При чтении его книги производит сильное впечатление несоответствие между личными качествами Стайрона, его успехом как писателя и его безжалостным самоуничтожением. Качества, присущие вам, мало помогут, когда депрессия заговорит о том, что вы ни на что не годны.

С понедельника 31 августа 1998 года премьер-министр Норвегии Хьелль Магне Бунневик был отправлен на больничный. Причиной выдачи больничного листа послужила депрессия, и впоследствии Бунневик получил признание за открытость в отношении своего заболевания. В интервью Dagbladet (одной из

крупнейших норвежских газет. — *Прим. пер.*) он рассказывает о проблемах, которые начались ранним летом. Чиновник почувствовал, что не может хорошо выполнять свою работу. Он был плохим премьер-министром:

— Да, так и было. Я уже не работал должным образом.

— *Что именно не получалось?*

— Голова просто-напросто не работала так, как должна была. Было сложно ясно мыслить. Я чувствовал себя парализованным, не мог принимать решения. Как будто в голове у меня были стены, через которые невозможно пройти. Вы знаете, во время стресса порой кажется, что в голове все сжимается. Это было только началом того, что я чувствовал.

За две недели до ухода на больничный Бунневик перестал спать по ночам. Поначалу он просыпался все раньше и раньше, под конец перестал засыпать.

— *О чем вы думали, когда лежали без сна?*

— Я много думал о проблемах на работе: о снижении процентной ставки, о сложностях с бюджетом, в том числе об исполнении обещаний по выплате денежного пособия (речь идет о денежном пособии, которое в Норвегии выплачивается родителям детей в возрасте от одного до двух лет, не посещающих или посещающих группу неполного дня в государственных детских садах. — *Прим. пер.*). Но через какое-то время маленькие проблемы становились большими. А затем, собственно, все потемнело. Я не мог решать ни большие, ни маленькие проблемы.

— *Какие небольшие проблемы вы не могли решать?*

— Чисто практические вещи. Например, уборка. Такие мелочи стали безнадежно тяжелыми. Я не мог даже думать об этом.

— *Раз вы не могли даже убираться, вероятно, страной тоже было не так уж просто руководить?*

— Да, это правда.

— *В одно время вы были невероятно популярным премьер-министром. Как можно чувствовать себя нулем, когда вы получили так много хороших отзывов о проделанной вами работе?*

— Наверное, это часть картины болезни. Уверен, что, если бы вы могли показать мне 50 газетных статей с хорошими отзывами обо мне, я бы назвал их вздором, поскольку был невероятно подавлен.

Бунневик получил помощь специалистов, его семья и друзья поддерживали его. После непродолжительного больничного он вернулся к работе.

Признаки депрессии

Депрессивные расстройства — общее название ряда заболеваний, наиболее яркие симптомы которых: пониженное настроение, преувеличенно негативное мышление, упадок сил и отсутствие инициативы, проблемы со сном, раздражительность, беспокойство и тревога. Согласно ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), депрессивные расстройства представляют собой огромную проблему. В настоящее время они занимают четвертое место в списке заболеваний ВОЗ, составляющих наибольшую нагрузку на общество.

Симптомы депрессии

Депрессия характеризуется снижением настроения, отсутствием интереса к большинству видов деятельности и радости от них. Человек, страдающий депрессией, быстро устает, у него мало энергии, все представляется ему мучением. Многих терзают проблемы со сном: люди либо плохо спят, либо спят гораздо больше, чем обычно. У некоторых пропадает аппетит, в то время как другие могут заедать стресс. Часть пациентов сталкиваются с продолжительными болями, головокружением, тошнотой и проблемами с пищеварением. Естественно, они обеспокоены тем, что серьезно заболели. Снижение сексуального интереса тоже обычное дело.

Люди, находящиеся в состоянии депрессии, грустят и впадают в тоску. Некоторые говорят, что ощущают внутри пустоту, что все для них теряет смысл. Они чувствуют, будто их накрыло колпаком: отрезало и плохие, и хорошие эмоции, и горе, и радость. Часто периодами они становятся раздражительными и несговорчивыми. Жизнь может восприниматься как нечто бессмысленное, а будущее кажется безнадежным. Многие ощущают себя пустым местом, сталкиваются с чувствами тревоги, вины и стыда.

Таким образом, мышление характеризуется негативным восприятием самого себя, мира и будущего. Люди в депрессии

размышляют о своих проблемах и переживают о том, что может случиться, будь то здоровье, деньги, дети или работа. Плохое запоминается за счет хорошего. Некоторые винят самих себя за то, что сделали раньше, возможно, когда-то очень давно в своей жизни.

Тяжелые формы депрессии способны привести к ухудшению внимания, реакций и памяти, что может вызывать трудности с чтением, а для некоторых оказывается сложным даже поддержание обычного разговора. Поэтому принимать решения становится так тяжело. В этих случаях больные становятся равнодушными и теряют интерес к видам деятельности, которые раньше приносили им радость. В худшем случае человек может впасть в апатию, уединиться и изолироваться. Если депрессия приобретает тяжелую форму, речь и движения замедляются, но в то же время человек бывает беспокойным и нервным.

Депрессия влияет на способность функционировать в социуме. Типичная картина заболевания: во время разговора мимика бедная, больной редко улыбается и не всегда поддерживает зрительный контакт с собеседником. Часто речь становится тихой, медленной и монотонной, больше пауз в течение разговора, на ответ требуется больше времени, поэтому люди в состоянии депрессии могут казаться угрюмыми и кислыми.

У разных людей комбинации симптомов, упомянутых здесь, будут отличаться, у кого-то их меньше, у кого-то больше.

Распространенная проблема

Сколько людей сталкиваются с депрессией? Два исследования показали, что около 7% населения Осло страдают депрессией в течение периода в один год. По оценкам, данные по Осло немного выше средних по стране. Согласно этим исследованиям, депрессией страдают около 10% женщин и около 4% мужчин. Предполагается, что от 15 до 20% населения столкнутся с депрессией в течение жизни.

Таким образом, депрессия — это распространенная проблема. К сожалению, периоды депрессии часто повторяются. Самым важным фактором риска возникновения новой депрессии оказывается число предыдущих эпизодов. Чем их больше, тем выше риск. В главе о предотвращении рецидивов рассказывается о том, что можно сделать для снижения такого риска.

Дополнительные проблемы

Люди с депрессивным расстройством часто сталкиваются и с другими психическими заболеваниями. У многих возникают проблемы с тревогой в форме панических атак, фобий, продолжительной тревоги или страха возникновения болезней (ипохондрией). Более подробно о тревоге и депрессии мы пишем в конце этой главы.

Часто упускается из виду, что многие люди с соматическими болезнями к тому же страдают депрессией и тревогой. Речь идет о таких болезнях, как рак, сердечные заболевания, ревматизм и диабет, а также о продолжительных болях. Часто депрессию либо не распознают, либо не лечат. Некоторые полагают, что это «нормально» — быть в депрессии из-за серьезной болезни или мучительных болей. Другие считают, что говорить о своих чувствах сложно: их не поймут. Если врачебная комиссия не заметит симптомов депрессии — это печально: нелеченая депрессия вкупе с соматическими болезнями делает жизнь еще хуже. Правильное лечение может уменьшить боли и улучшить качество жизни пациента.

Диагнозы

Существуют различные системы диагностики психических расстройств. Одни используются в общей практике, другие — в узкоспециальной. Диагностические критерии постоянно меняются, поэтому их действие (применение) спорно. Существует целый ряд подгрупп таких критериев. На практике, однако, те или иные состояния пациента редко встречаются в «чистом» виде: реже, чем кажется из-за этих различных систем. Например, депрессия и тревога часто возникают одновременно.

Для депрессивных расстройств характерен *депрессивный эпизод*, который выражается в снижении настроения, потере интереса и радости, а также упадке сил. Такой эпизод может проходить в легкой, умеренной или тяжелой форме. При тяжелой депрессии симптомы настолько обширны, что мешают человеку заниматься повседневными делами. Но это называется эпизодом, поскольку большинство людей после ограниченного периода времени чувствуют себя лучше, обычно через четыре-шесть месяцев.