

Доктор психологии
Алла Ширман

Депрессия и методы ее лечения

Путь к исцелению

Москва
Декопт +
1998

ББК 81.2
Ш64

ВВЕДЕНИЕ
Алла Ширман

Ширман, Алла

Депрессия — распространенная болезнь, отрицательно влияющая на здоровье. Однако эту болезнь можно успешно лечить. В книге американского психолога Аллы Ширман рассказывается о причинах и последствиях депрессии, а также о различных методах ее лечения. Книга адресована широкому кругу читателей.

ISBN 5-89535-010-0

© Алла Ширман, текст

© ООО «Деконт +», оригинал-макет

Л.Р. № 064748 от 05.09.96.

Подписано в печать 28.03.98. Формат 84x108/32.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 5,88.

Тираж 5000 экз. Заказ № 164.

ООО «Деконт +»

113208, г. Москва, Сумской пр., 2, корп. 3.

Отпечатано с готовых оригинал-макетов
на ИПП «Уральский рабочий»

620219, г. Екатеринбург, ул. Тургенева, 13

ВВЕДЕНИЕ

Депрессия — тяжелое заболевание, которое ежегодно поражает миллионы людей, вызывая у них сильное эмоциональное расстройство. Эта болезнь способна уменьшить, а то и лишить человека трудоспособности, препятствует нормальной семейной жизни и работе, увеличивает риск физического недомогания и иногда приводит к самоубийству.

Однако депрессия поддается лечению. К сожалению, большинство людей, страдающих депрессией, не получают никакого лечения вследствие ряда причин. Некоторые, очевидно, воздерживаются от лечения, надеясь, что рано или поздно все пройдет само собой. Другие считают депрессию слабостью, изъяном собственного характера или признаком неудачника; они полагают, что должны выйти из кризиса самостоятельно. А кому-то вообще невдомек, что депрессию можно лечить. В свете того, что нам известно о природе депрессии, нет никакого резона испытывать смущение или стыдиться своего состояния. Депрессия не является признаком слабости; это болезнь, с которой трудно справиться в одиночку, но которая, к счастью, преодолима.

Одно из наиболее тяжелых проявлений депрессии связано с чувством беспомощности, присущим большинству людей, страдающих этой болезнью. Иногда вас преследует ощущение, что вы словно

попали в ловушку глубокого отчаяния. Одолевают безнадежность. Обеспокоенные вашим самочувствием друзья стараются подбодрить: "Все будет хорошо... Не нужно видеть все в черном свете..." В подавляющем большинстве случаев одних ободряющих слов мало для улучшения вашего состояния. На выздоровление можно реально надеяться только в том случае, если вы знаете, как именно нужно лечиться.

В этой книге кратко и, надеюсь, понятно описаны несколько методов лечения депрессии, включающих средства самопомощи, психотерапии, применение антидепрессивных препаратов и лечебных трав. Достоверные научные данные подтверждают эффективность этих методов.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПОНИМАНИЕ ДЕПРЕССИИ

ГЛАВА 1

Что такое депрессия?

Термин "депрессия" применяется для описания многих состояний человека. Этот термин широко используется и может обозначать различные формы субъективного дистресса. О депрессии часто говорят применительно к острой стадии нервного потрясения, вызванного тем, что человек был разочарован, встревожен или отвергнут; тяжело переживает потерю близкого родственника. Такое состояние знакомо всем людям — оно является нормальной реакцией на стресс. Все мы беспокоимся о семье, друзьях, работе. Когда теряешь близкого человека, рушится брак, не сбываются надежды, переживания естественны. Грусть — весьма человеческая эмоция, передающая нашу реакцию на разочарования и потери. По всей видимости, она необходима для того, чтобы полнее ощущать счастье. Только в сравнении с грустью можно по-настоящему оценить радость.

Термин "депрессия" используется также для описания болезни, которая отличается от естественно преходящей грусти. Эта болезнь называется клинической депрессией. Она обладает следующими признаками:

- ▶ депрессия ощущается более интенсивно и длится дольше;
- ▶ ей свойственны симптомы, часто связанные с проблемами человеческих взаимоотношений, поведения, мышления и биологического функционирования людей;
- ▶ она мешает повседневной жизни человека на работе и дома.

Еще раз отмечу, что в этой книге речь идет именно о клинической депрессии. То есть, мы обсуждаем конкретную болезнь, требующую определенного лечения.

Клиническая депрессия — расстройство, которым страдают многие люди. Например, около 15 миллионов человек в США ежегодно подвержены депрессии; согласно исследованиям некоторых ученых от 10 % до 25 % населения этой страны в какой-то период своей жизни переносят тяжелую депрессию. Она поражает людей всех стран, любого происхождения, возраста и стиля жизни. В тяжелых случаях больного приходится госпитализировать. Из известных болезней клиническая депрессия является наиболее частой причиной самоубийств во всех возрастных группах и всех культурах.

Количество самоубийств среди людей, страдающих повторяющейся депрессией, составляет около 15%. Депрессия может глубоко влиять на иммунную систему, в результате чего человеку тяжелее справиться с болезнью — риск ухудшения физического здоровья велик.

Депрессия — часто встречающееся заболевание. Однако многие почему-то стыдятся его, считают чем-то позорным. Напрасно. Никто не застрахован от этой напасти. Если вы или кто-то из ваших знакомых страдает депрессией — это не повод для уныния, поскольку депрессия — одна из наиболее хорошо поддающихся лечению болезней.

СТРАДАЕТЕ ЛИ ВЫ ДЕПРЕССИЕЙ?

У разных людей депрессия проявляется по-разному. Вот некоторые из наиболее распространенных симптомов:

- ▶ грусть, безразличие, низкая мотивация или ее отсутствие, усталость;
- ▶ нарушение сна;
- ▶ нарушение аппетита;
- ▶ апатия, потеря вкуса к жизни;
- ▶ повышенная чувствительность к критике или пренебрежению; обостренное чувство обиды;
- ▶ низкая самооценка, неуверенность в себе, чувство неадекватности;

- ▶ раздражительность, чувство разочарования и безысходности;
- ▶ чувство безнадежности и/или беспомощности;
- ▶ мысли о смерти или самоубийстве, попытки самоубийства;

Есть и другие проявления этого сложного заболевания. У многих людей наблюдается комбинация симптомов. В следующей главе мы их обсудим подробнее.

ГЛАВА 2 Симптомы депрессии

Депрессия поражает людей самыми разнообразными путями. Симптомы часто бывают запутанными и проявляются неоднозначно. Если вы поймете, в чем заключаются ваши проблемы, вам будет легче выбрать наилучший метод лечения. Мне кажется целесообразным разделить симптомы депрессии на два типа: психологические и биологические.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

Грусть и Отчаяние. Часто эти симптомы наиболее заметны и болезненны. Кроме того, чело-

век может испытывать чувство пустоты, разочарования, уныния, физическое ощущение тяжести (особенно под ложечкой).

Низкая Самооценка. Вдруг появляется чувство, что ты ни на что не годишься, одолевает ощущение неадекватности. Начинаешь ненавидеть себя. "Я не могу сделать это, я ни на что не способен", "Я всегда делаю все неправильно" — вот примеры высказываний людей с низкой самооценкой. Часто они искренне полагают, что были неудачниками в школе, им кажется, что они неизменно терпят фиаско в отношениях с людьми, в спорте и на работе. Эти люди оценивают окружающих выше, чем себя, излишне полагаются на чужое мнение и авторитет посторонних.

Апатия. Отсутствие мотивации что-то делать, нежелание общаться с людьми, низкий уровень активности и/или бездеятельность. Этот симптом может сам по себе привести к более серьезным проблемам, таким как депрессивный "замкнутый круг". Например, пребывая в апатии, вы можете решить: "Пропади все пропадом, не хочу выходить из дома, не хочу никого видеть". Однако замкнутость, отсутствие развлечений обедняют нашу жизнь. Некоторые исследователи считают, что жизнь без удовольствий является основной причиной депрессии. Кроме того, чрезмерная пассивность сама по себе способна вызвать физическое недомогание (скажем, усталость, запоры), а это дополнительный дискомфорт.

Межличностные Проблемы. Находясь в депрессии, люди бывают особенно чувствительны к критике, им не хочется общаться с кем бы то ни было. Они чувствуют себя неуютно среди других людей; иногда при этом усиливается чувство одиночества. Страдающие депрессией не уверены в себе—им трудно выступить в свою защиту, высказать собственное мнение, выразить свои чувства или мысли, попросить о помощи, поддержке, при необходимости твердо сказать "нет". Правда, такие же проблемы у кого-то не имеют отношения к депрессии, однако, если болезнь налицо, упомянутые проявления усиливаются. Бывает, что большую часть времени человек сравнительно легко общается с окружающими. Все меняется при возникновении болезни. Один страдающий депрессией пациент сказал мне: "Обычно, общаясь с посторонними, я спокоен. Но с недавнего времени я потерял уверенность в себе. Меня беспокоит, как я выгляжу в глазах собеседника; мне трудно быть откровенным. Возникает ощущение, будто со мной что-то не в порядке".

Ощущение Вины. Если вы чувствуете сожаление или раскаяние, сделав ошибку или неумышленно обидев кого-то, это нормально. Однако и в данном случае чувство вины может быть чрезмерно обострено. Вы уже убеждены: "Я плохой человек". Это убеждение превращает естественное раскаяние в болезненную и разрушительную для психики эмоцию.

Негативные Мысли. Термин "когнитивные искажения" используется психологами для описания тенденции негативно-пессимистического мышления. Когниция — это мысли и восприятия. Искажения и ошибки в мышлении и восприятии — часто встречающиеся признаки депрессии. Человек в состоянии депрессии все воспринимает чрезвычайно пессимистически. Его мысли сконцентрированы на негативном. Такие искажения — не только симптом, но и мощный фактор усиления депрессии. Тема когнитивных искажений будет обсуждаться в главе 7.

Мысли о Самоубийстве. Мысли о суициде очень часто возникают при депрессии. Хотя большинство людей, думающих о самоубийстве, в реальности воздерживаются от рокового шага, к таким мыслям всегда нужно относиться серьезно. Чаще всего мысли о самоубийстве приходят в голову пациентам, у которых представление о собственном будущем окрашено в мрачные краски. Такими людьми владеет чувство безнадежности. В самоубийстве видится избавление от страданий. Инстинкт самосохранения все же превалирует у большинства больных. Любовь близких, вера в бога, страх перед возмездием в ином мире, другие обстоятельства — слишком многое связывает человека с жизнью, чтобы решиться свести с нею счеты.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

Нарушения Сна. Ряд изменений может произойти в естественном цикле сна. Депрессия часто сопровождается бессонницей. Нередко приходится слышать от больных: "Не могу припомнить, когда я хорошо спал(а) всю ночь". Обычно жалуются на то, что, проснувшись в середине ночи или рано утром, потом трудно или совсем невозможно снова уснуть. Бывает однако и прямо противоположная ситуация: кого-то одолевает патологическая сонливость.

Нарушение Аппетита. Наиболее часто встречающимся при клинической депрессии нарушением является потеря аппетита — не хочется есть, пропадает интерес к пище, иногда даже исчезает ощущение вкуса. Обычно это приводит к резкому похудению. Иногда несмотря на ухудшение аппетита люди по привычке стараются не снижать потребления пищи, что требует усилий. Такое бывает при сильном постоянном стрессе. Это настораживающий симптом. Проконсультируйтесь у врача — не исключено, что у вас депрессия. Вместе с тем, нередко у страдающих от депрессии людей отмечается увеличение аппетита (гиперфагия) и, как следствие, склонность к полноте. Повышенный аппетит также может быть психологической реакцией на неблагоприятные обстоятельства. В тревогодии люди могут искать своеобразного самоуспокоения, стремясь хоть как-то приглушить чувство эмоциональной

пустоты. Возникает как бы порочный круг: грустные переживания вызывают желание неумеренно есть, испорченная полнотой фигура раздражает, отсюда недалеко и до низкой самооценки, а результат тот же — крайняя меланхолия, недовольство жизнью.

Потеря Сексуального Влечения. Связанное с биологическими факторами снижение сексуального влечения или интереса. Безусловно, имеется много психологических причин возникновения сексуальных проблем. Уменьшение сексуального влечения, наблюдаемое при депрессии, происходит на чисто физиологическом уровне и может случиться даже у супругов, которые любят друг друга и счастливы в браке. Как сказала на консультации одна женщина: "Я искренне люблю моего мужа. Мне так хочется, чтобы он сексуально меня возбуждал — но этого не происходит, и я беспокоюсь, что он подумает, будто я его не люблю". Часто супруг или супруга не понимают причин пониженного сексуального влечения, и это может привести к разладу в семье.

Усталость и Уменьшение Энергии. Многие люди, страдающие депрессией, чувствуют себя крайне утомленными. Любое усилие дается им с большим трудом. Часто приходится слышать от пациентов: "Я чувствую себя словно выжатый лимон... Днем еле волочу ноги. Ночью не высыпаюсь. Если и засыпаю ненадолго, то, проснувшись, обычно чувствую еще большую ус-

талость". Подобное состояние — весьма характерно для депрессии.

Ангедония (неспособность получать удовольствие). Ангедонию часто определяют как потерю вкуса к жизни. Это один из наиболее верных признаков клинической депрессии. По всей видимости, он связан с химической дисфункцией тех частей нервной системы, которые действуют как центры удовольствия. Степень тяжести ангедонии бывает разной. Наиболее яркие события — общение со своим ребенком, смена карьеры, влюбленность — могут привести к возврату чувства удовольствия и к временному улучшению настроения. Однако события повседневной жизни могут потерять всякую привлекательность для человека. В некоторых случаях тяга к азартным играм, постоянное искушение транжирить деньги или заводить романы на стороне свидетельствуют об отчаянных попытках стимулировать вкус к жизни, избежать чувства пустоты, возникающего при ангедонии.

Приступы Паники. Внезапно наступающие сильные физические и эмоциональные расстройства. Они характеризуются следующими признаками, которые могут проявляться по отдельности или в комбинации: учащенное сердцебиение, одышка, обмороки, головокружение, покалывание в пальцах рук и ног, иногда боль в груди, предчувствие опасности или надвигающейся беды (часто совершенно безоснователь-

ное), панический страх сойти с ума или потерять контроль над собой. Такие приступы обычно длятся 10-15 минут. В большинстве случаев они не вызваны конкретной стрессовой ситуацией. Все происходит неожиданно, как гром с ясного неба. Подобное состояние бывает не только при депрессии. Оно сопутствует и некоторым другим болезням. Хотя примерно 50% людей, у которых случаются приступы паники, также больны депрессией. Поэтому если вы подвержены необъяснимым приступам паники, необходимо пройти тщательное медицинское обследование, чтобы поставить правильный диагноз.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

Плохая Концентрация и Забывчивость. Депрессия и стресс — наиболее частые причины плохой памяти и трудностей с концентрацией. В какой-то момент вы можете также заметить, что вам трудно сосредоточиться на чем-либо. Однако и при других заболеваниях могут наблюдаться такие симптомы. Если они у вас появились, обязательно покажитесь врачу.

Ипохондрия. Одной из наиболее частых причин ипохондрии (чрезмерного беспокойства о своем здоровье при отсутствии физических признаков болезни) является нераспознанная депрессия.

Злоупотребление Наркотиками/Алкоголем. Люди часто обращаются к алкоголю или нарко-

тикам как к способу "успокоить нервы", справиться с душевными страданиями. Алкоголь в качестве "болеутоляющего" средства легко доступен. К сожалению, по своему химическому составу он является депрессантом. Когда выпьешь, действительно чувствуешь облегчение. Но ненадолго. После краткого периода эйфории состояние подавленности усиливается. Это особенно отчетливо видно на примере тех, кто в потреблении спиртного не знает меры. Злоупотребление алкоголем само по себе может привести к депрессии. То же самое можно сказать и о любых наркотиках — легальных, нелегальных, продающихся по рецептам или без оных. Люди, страдающие от депрессии, часто пользуются ими неправильно. Возбуждающие, успокаивающие, болеутоляющие средства, средства для достижения эйфории и все подобные препараты неэффективны при лечении депрессии — их применение может привести к прямо противоположным результатам.

Чрезмерная Эмоциональная Чувствительность. Люди в депрессивном состоянии даже небольшие неприятности могут реагировать слишком эмоционально (например, со страхом, раздражительностью и т.д.).

Резкая Смена Настроения. Не исключено, что вам приходилось встречаться с людьми, подверженным резким перепадам в настроении — то полное уныние, а через мгновение неумная эйфория. Подобные смены настроения могут

быть вызваны так называемым "биполярным заболеванием" — болезнью, которую раньше называли маниакально-депрессивным синдромом. У правильно диагностированных пациентов биполярное заболевание успешно лечится такими регулирующими настроением медикаментами, как литий.

ГЛАВА 3

Типы депрессии

ТРИ ОСНОВНЫХ ТИПА ДЕПРЕССИИ

Сильная Депрессия. Тяжелая форма болезни, которая длится по меньшей мере две недели. Если ее не лечить, то длительность обычного приступа при осложнениях может быть шесть или более месяцев. Кроме того, отсутствие лечения в таких случаях увеличивает риск повторного приступа спустя некоторое время.

Хроническая Депрессия. Слабая длительная депрессия, которая может продолжаться много лет. Некоторые люди страдают ею почти всю жизнь. Такой тип депрессии также известен как "дистимия" (от лат. "dis" — "нарушение", и "timia" — "настроение").

Биполярная Депрессия (известная также как маниакальная депрессия). При этом типе депрессии периоды упадочного состояния могут перемежаться днями или неделями маниакального состояния, отличающегося неумной эйфорией, навязчивыми мыслями о собственном величии и неуместными, иногда деструктивными действиями. Болезнь называется биполярной, потому что состояние больного как бы колеблется между двумя полюсами — от сильной депрессии до чрезмерной эйфории. (Сильная депрессия, в отличие от вышеописанной, — однополярная и фокусируется лишь на одном полюсе — падении настроения). Во время маниакального периода биполярный больной буквально переполнен энергией, у него появляется чувство завышенной самооценки, он возбужден и способен обходиться почти без сна. На первый взгляд кажется, что это не так уж плохо: человек деятелен, он в приподнятом настроении. Однако, эйфорическое состояние трудно контролировать. Поведение больного может стать хаотичным, фрагментарным. Уместна аналогия с автомобильным двигателем, работающим на повышенных оборотах — тут недалеко до поломки. К счастью, биполярная депрессия успешно лечится с помощью медикаментов.

ИМЕЮТСЯ И ДРУГИЕ ТИПЫ ДЕПРЕССИИ

Нарушения, Обусловленные Временем Года. Депрессивное состояние, которое, согласно имеющимся гипотезам, вызывается изменени-

ями в интенсивности солнечного освещения. Кто-то не слишком реагирует на погоду. У других затянутое облаками серое небо и недостаток солнечного света могут вызвать сильную депрессию. У таких пациентов болезнь часто проявляется в зимние месяцы, когда солнце редко выглядывает из-за облаков. Лечение в данном случае может быть очень простым. Рекомендуется ежедневно принимать "солнечные" ванны. Для этого достаточно находиться в помещении на расстоянии около одного метра от батареи флуоресцентных ламп полного спектра (2500 люкс). Во время таких сеансов пациенты могут заниматься своими обычными делами. Лечение оказывается весьма полезным для пациентов, у которых наблюдаются подобные нарушения.

Депрессия, Связанная с Гормональными Изменениями. Сюда входят послеродовая депрессия, предменструальное дисфорическое расстройство, а также депрессия, связанная с менопаузой. Некоторые исследователи полагают, что 50-70% всех женщин переживают периоды "послеродовой хандры" после рождения ребенка; 7% из них подвержены тяжелой депрессии. Имеются данные, что около 40% женщин в той или иной степени испытывают смену настроения в предменструальный период; около 5% из них в это время могут страдать от приступов очень тяжелой депрессии. Пока непонятно, каким образом гормоны влияют на хрупкий баланс в мозгу человека.

Самодиагностика

Теперь, когда вы знакомы с основными признаками депрессии, я рекомендую заполнить *Самодиагностический контрольный перечень* симптомов депрессии, представленный на страницах 21-24. Контрольный перечень может быть использован: 1) как метод определения того, насколько сильна ваша депрессия; 2) как способ наблюдения за изменениями вашего состояния. В большинстве случаев при выздоровлении симптомы депрессии изменяются в положительную сторону. Однако важные изменения могут быть незаметны самому больному. Друзья, члены семьи и лечащий врач, как правило, отмечают признаки улучшения намного раньше, чем страдающий от депрессии человек. Возможно, это происходит потому, что на ранних стадиях выздоровления больной все еще воспринимает окружающий мир и себя самого в негативном свете. Использование контрольного перечня может вам помочь.

Сюзан находилась в сильной депрессии и проходила лечение в течение четырех недель. При первом посещении она заполнила контрольный перечень. Когда она пришла ко мне в четвертый раз, то заявила: "Я все еще в депрессии... У меня нет улучшения". Однако с моей точки зрения, она выглядела не такой подавленной, более оживленной и энергичной, чем преж-

де. Хотя вид у нее все еще был довольно грустный, но внешне можно было заметить изменения к лучшему. Я попросила ее заполнить контрольный перечень снова, и, когда она закончила, мы сравнили его с перечнем, который она заполнила во время первого визита. Стало очевидно, что у Сюзан улучшился сон, она стала энергичнее, изменился показатель эмоционального контроля. Сравнив оба перечня, девушка сказала: "Похоже, у меня все-таки есть улучшение. Я все еще чувствую себя неважно, но у меня есть изменения к лучшему". Характерная реакция. Контрольный перечень — своего рода мерило изменений. Этот метод помог Сюзан увидеть улучшение ее состояния, в результате чего у нее появилась надежда на выздоровление. Я настоятельно рекомендую заполнить контрольный перечень и наблюдать за изменениями в конце каждой недели на начальной стадии лечения депрессии.

САМОДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ

1.
 - (0) Я не испытываю чувства грусти
 - (1) Временами мне бывает грустно
 - (2) У меня бывают моменты, когда я испытываю сильное чувство грусти и отчаяния
 - (3) Я повседневно испытываю сильное чувство грусти и отчаяния
2.
 - (0) Я активен(вна), и мне хочется работать
 - (1) Временами мне трудно начать что-то делать
 - (2) Мне часто ничего не хочется делать, я в состоянии апатии

- (3) Я не могу заставить себя начать что-то делать
3. (0) Сейчас я не более раздражителен(льна), чем обычно
(1) Я раздражаюсь значительно быстрее, чем обычно
(2) Я почти все время испытываю раздражение
(3) У меня не осталось никаких эмоций, мне все безразлично
4. (0) Я не чувствую себя подавленным(ной), когда появляются неприятные переживания
(1) Я временами чувствую себя подавленным(ной) из-за своих внутренних переживаний
(2) Я часто чувствую себя очень подавленным(ной) из-за своих внутренних переживаний
(3) Я часто чего-то боюсь и паникую без видимых на то причин
5. (0) Я хорошего мнения о себе и чувствую себя уверенно
(1) Иногда я сомневаюсь в себе и чувствую себя неуверенно
(2) Я часто считаю себя хуже других, чувствую себя неполноценным(ной), и мне не хватает уверенности в себе
(3) Почти все время я чувствую себя совершенно ни на что не способным человеком
6. (0) Я не чувствую себя виноватым(той)
(1) Довольно часто я чувствую себя виноватым(той)
(2) Почти всегда я чувствую себя виноватым(той)
(3) Я всегда чувствую себя виноватым(той)
7. (0) Я плачу не больше, чем обычно
(1) Иногда у меня бывают моменты, когда мне хочется плакать
(2) У меня очень часто бывают моменты, когда мне хочется плакать
(3) Я много плачу, и мне все время хочется плакать

8. (0) Вообще говоря, я оптимистично думаю о своей жизни и о будущем
(1) Я иногда бываю настроен(а) пессимистично
(2) У меня часто бывает пессимистическое настроение
(3) Все в жизни мне кажется плохим, и нет надежды на будущее
9. (0) Я сплю так же, как обычно
(1) Иногда я сплю не очень хорошо
(2) Я часто просыпаюсь среди ночи и потом сплю очень плохо
(3) Я очень часто просыпаюсь среди ночи и потом не могу уснуть
10. (0) Я не потерял(а) интереса к жизни
(1) Я не могу наслаждаться жизнью так, как раньше
(2) Я почти совсем не могу наслаждаться жизнью. (У меня очень редко появляется желание радоваться жизни)
(3) Я совершенно не чувствую радости жизни
11. (0) Мой аппетит не изменился
(1) У меня аппетит стал немного лучше / хуже, но вес не изменился
(2) У меня аппетит стал лучше / хуже, что привело к небольшим изменениям в весе
(3) У меня аппетит стал намного лучше / хуже, что привело к значительным изменениям в весе
12. (0) Я энергичен(чна), как всегда
(1) Я иногда чувствую себя утомленным(ной) и обесилленным(ной) в течение дня
(2) Я часто чувствую себя утомленным(ной) и обесилленным(ной) в течение дня
(3) Я всегда чувствую себя утомленным(ной) и обесилленным(ной) в течение дня
13. (0) Моя сексуальная активность не изменилась
(1) Сексуальные отношения интересуют меня немного меньше, чем раньше

- (2) Сексуальные отношения сейчас интересуют меня намного меньше
- (3) У меня нет полового влечения
14. (0) Я такой(кая) же, как все. Я не считаю себя хуже других
- (1) Я жестко критикую себя за свои слабости или ошибки
- (2) Я считаю, что многие неприятные события произошли по моей вине
- (3) Я считаю, что все неприятные события произошли только по моей вине

ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Для подсчета баллов сложите номера выбранных вами ответов из всех 14 пунктов данного перечня. / (0), (1), (2), (3) /. Если вы получили в сумме 14 или больше баллов, то это значит, что у вас, вероятно, депрессия. Необходимо учесть, что эта шкала не диагностирует клиническую депрессию — она может быть использована только как способ периодических наблюдений за изменениями вашего эмоционального состояния.

При количестве баллов менее 15, если вы чувствуете эмоциональный дистресс и наблюдаете функциональные нарушения, то вам стоит посоветоваться с врачом.

Причины депрессии

КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Депрессия была отмечена еще в древние времена. Описания явлений, которые тогда называли нарушениями настроения, можно найти во многих древних документах разных культур. История о царе Сауле в Ветхом Завете включает в себя описание депрессивного синдрома. То же самое явление описано в "Илиаде" Гомера — это история самоубийства Аякса. Аулул Корнемус Селузу описывает меланхолию в своем труде "De Re Medesima" как депрессию, вызванную "черной желчью".

Научное исследование депрессии началось около 100 лет назад. Однако лекарственные средства для лечения этого заболевания — антидепрессанты — появились лишь в начале 1950-х годов. Препарат "ипрониазид", представляющий собой ингибитор окисления моноамина, которым в то время лечили больных туберкулезом, вызывал сильный побочный эффект, приводивший к изменениям в настроении пациентов.

Создание трехцикловых антидепрессивных лекарств, таких как амитриптилин и имипрамин, расширило возможности медикаментозного лечения. С тех пор проведено большое количество клинических и фундаментальных исследований механизмов функций мозга при депрессии.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ДЕПРЕССИЮ?

Депрессия проявляется в виде дисбаланса в биохимии мозга и в психологическом дисбалансе при мышлении. Давайте подробно рассмотрим каждый из них. Человеческий мозг представляет собой наиболее сложный и совершенный центр связи на земле. Десять миллиардов клеток мозга передают миллиарды сообщений каждую секунду. Биохимические курьеры этой связи известны как нейротрансмиттеры. (Нейро относится к клеткам мозга, а трансммиттер служит для отправления и получения информации). Когда нейротрансмиттеры находятся на соответствующем уровне, мозг функционирует гармонично. Мы чувствуем себя хорошо. Исследования показывают, что недостаточное количество некоторых из этих нейротрансмиттеров (например, серотонина, норепинефрина и дофамина) может быть одной из причин депрессии. С другой стороны, излишнее количество нейротрансмиттеров может послужить причиной маниакальной стадии депрессии.

Негативные мысли (например: "Я ни на что не гожусь, я неудачник") могут играть важную роль при возникновении депрессии. Они же способны ухудшить состояние больного.

С чего начинается депрессия? Что является ее первопричиной? Это не вполне ясно. Недостаточное количество нейротрансмиттеров может привести к негативным мыслям и

поведению. В то же время негативные мысли и поведение могут способствовать уменьшению количества нейротрансмиттеров. Какой бы из этих факторов ни вызвал депрессию, получается ведущая вниз спираль, где один фактор способствует появлению другого. Депрессия может быть вызвана рядом факторов, включая биологические, генетические и психологические. Однако это искусственное деление, т.к. все три фактора взаимосвязаны.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Наследственность. Исследования убедительно показывают, что депрессия передается по наследству. Так, если ваш отец, мать или другие кровные родственники страдали депрессией, это значит, что вы генетически предрасположены к этому заболеванию. Что однако ни в коем случае не означает, что ребенок страдавших депрессией родителей обязательно будет подвержен тому же недугу. Правда, риск в таком случае увеличивается, особенно при биполярной депрессии. Фактор наследственности при заболевании биполярной депрессии подтверждается тем, что около 50% всех людей, страдающих ею, имеют по меньшей мере одного из родителей с нарушениями настроения — наиболее частым проявлением тяжелой депрессии.

Нейроэндокринная Регулировка. Дисфункция щитовидной железы (например, гипотиреоз и гипертиреоз) и дисфункция надпочечника (например, высокий уровень кортизола), а также

изменения в репродуктивной эндокринологии (например, в уровнях прогестерона и эстрогена, что характерно для женщин в менопаузе) четко ассоциируются с депрессией.

Хроническое Злоупотребление Наркотиками и/или Алкоголем. Длительное злоупотребление алкоголем или наркотиками может привести к депрессии. Некоторые так называемые веселящие наркотики (например, кокаин и амфетамин) широко известны своей способностью вызывать у человека эйфорию. Однако при длительном употреблении наркотиков у многих наркоманов после эйфорического состояния проявляются серьезные симптомы депрессии. Еще чаще такой же эффект наблюдается при злоупотреблении алкоголем. Тут возможна очень тяжелая форма депрессии. Нередко ее симптомы исчезают через несколько недель после того, как человек перестал пить. (Следует предупредить, что если вы злоупотребляете алкоголем и решили перестать пить, необходимо обратиться к врачу, чтобы избежать абстинентного синдрома).

Физическая Болезнь. Физические заболевания также чреваты депрессией. Тяжелые телесные страдания могут вызвать соответствующие психологические или эмоциональные реакции. Кроме того, некоторые болезни, например, перечисленные в таблице на стр. 29, могут привести к химическим изменениям в мозгу, которые вызывают депрессию.

ЗАБОЛЕВАНИЯ И РАССТРОЙСТВА, которые могут вызвать депрессию

Болезнь Аддисона
СПИД
Астма
Анемия
Хроническая инфекция (моноклеоз, туберкулез)
Застойная сердечная недостаточность
Диабет
Гипертиреоз
Гипотиреоз
Инфекционный Гепатит
Грипп
Злокачественные опухоли (рак)
Нарушение питания
Менопауза
Множественный склероз
Порфирия
Послеродовые изменения в настроении
Предменструальный синдром
Ревматоидный артрит
Сифилис
Уремия
Неспецифический язвенный колит

Побочные Эффекты Лекарств. Некоторые рекомендованные лечащим врачом лекарства могут вызвать изменения химических процессов в мозгу, приводящие к клинической депрессии. Это препараты, понижающие давление, транквилизаторы и лекарства от болезни Паркинсона.

Эндогенная (возникающая внутри организма) Депрессия. Депрессия такого типа возникает по неизвестным причинам. Периодически у некоторых людей случается сильная нейрохимическая дисфункция, приводящая к депрессии. Примером такой депрессии является биполярное расстройство.

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ОПЫТ РАННИХ ЛЕТ ЖИЗНИ

Если в первые годы своей жизни человек перенес тяжелые эмоциональные потрясения, он подвержен большему риску заболеть депрессией на последующих этапах жизни. Безусловно, тяжелые переживания в раннем возрасте не обязательно влекут за собой депрессию. Однако намного увеличивают ее вероятность. Нижеперечисленные примеры помогут вам понять, почему из двух человек, подвергшихся абсолютно одинаковому стрессу, один все же справляется со стрессом, а другой впадает в депрессию.

Потеря близкого человека в детстве. Дети особенно остро чувствуют потерю близкого человека. Скажем, сильная привязанность к

родителям, является естественной частью развития ребенка. Дети могут лишиться родителей в результате смерти, развода или раздельного проживания последних; иногда один из родителей долго бывает в отъезде по служебным делам. Серьезная болезнь может потребовать длительной госпитализации. Бывает, что в семье царит атмосфера отчужденности. У ребенка, вроде бы, есть отец и мать, но эмоциональный контакт с ними отсутствует. Например, прикованный к постели отец может любить своего ребенка и все же быть совсем недоступным эмоционально. Дети, выросшие в семье, где родители страдают от депрессии, часто заболевают депрессией в зрелом возрасте. Нередко к отчуждению в семье приводит депрессивное состояние одного из родителей. Еще хуже, если ребенок, рождения которого не хотели родители, лишен родительской ласки и участия. Подобное свойственно неблагополучным семьям. Эти обстоятельства приводят к суровости родителей или отдалению их от ребенка. Особенно страдают дети алкоголиков. Они часто испытывают большие эмоциональные потрясения. Длительное злоупотребление алкоголем оказывает разрушающее влияние на родителей и может лишить их врожденного чувства близости с детьми. Подростки дети алкоголиков нередко страдают от того, что рано лишились эмоциональной поддержки родителей. Таким образом, по ряду причин ребенок может испытывать чув-

ство глубокой потери в ранние годы своей жизни. Часто эти потери приводят к возникновению трех основных проблем, которые могут длиться в течение всей взрослой жизни человека.

Трудности в Сближении. Если ребенок привязан к одному из родителей и впоследствии теряет его, он может стать очень настороженным и избегать эмоциональных привязанностей. Такие дети внутренне тоскуют по близости, но испытывают сильную боязнь отказа и потери; поэтому они никогда не позволяют себе с кем-нибудь сблизиться по-настоящему. Внутренняя тоска по любви и эмоциональная изоляция могут увеличить вероятность депрессии.

Беспокойство и Страх. Детям необходимы родители, которые дают им ощущение покоя и безопасности в мире. Когда дети теряют родителей, у них появляется ощущение незащищенности и страха.

Глубокая Грусть и Горе. Поразительно, как долго после печального события глубоко в душе ребенок продолжает ощущать боязнь сближения, неуверенность и грусть. Такие дети часто обладают повышенной чувствительностью. Они остро переживают потери в дальнейшей жизни. Когда такая потеря случается, это событие бередит глубокие незажившие раны от прошлых потерь. Трудно бывает понять, почему человек так сильно реагирует на нынешнюю потерю, пока не узнаешь о печальных событиях его детства. К счастью, ранние потери не гаран-

тируют депрессию в будущей взрослой жизни. Два важных фактора могут помочь ребенку легче перенести ранние потери. Первый фактор: эмоциональная поддержка по меньшей мере одного близкого взрослого. Часто второй из родителей, бабушка или дедушка могут сыграть большую роль в судьбе ребенка, потерявшего одного из родителей. Второй фактор: очень важно помочь ребенку справиться со своим горем.

Постоянная Суровая Атмосфера в Семье. Время от времени родители выходят из себя; не так уж редко папы и мамы бывают невнимательны к чувствам ребенка; они совершают поступки, которые больно задевают их детей. Но редкие оплошности не оставляют глубоких ран в уязвимых детских душах. Многие специалисты в области детской психологии считают, что, если в семье достаточно хорошая атмосфера, большинство детей прекрасно развиваются. "Достаточно хорошая" атмосфера — это такая обстановка в доме, когда взаимоотношения в семье в основном положительные или хотя бы нейтральные, т.е. там, где хорошее превалирует над плохим. В конце концов, идеальных людей нет!

Однако слишком во многих семьях преобладает тяжелая атмосфера. Иногда наблюдаются случаи физического насилия, однако в основном мы говорим о неуважительном, негативном отношении к ребенку: "Ты ни на что не годен, ты глуп и несообразителен".

Неудачи, разочарования и провалы — неизбежные стороны взрослой жизни. Даже при самых благоприятных обстоятельствах жизнь часто бывает нелегка. Воспитание в эмоционально суровой атмосфере делает детей более уязвимыми при разочарованиях, испытываемых в дальнейшей жизни, и оставляет неизгладимый отпечаток в душе ребенка.

Отсутствие Поддержки в Развитии Личности Ребенка. Детям необходимы защита, чуткое внимание и поощрение в процессе воспитания. Всем людям присуще внутреннее стремление к совершенствованию; человек хочет обрести себя, иметь свое собственное мнение, предпринимать ответственные действия, утвердиться и оставить свой след в мире. Иногда родители не способствуют в этом ребенку, что может случиться по разным причинам. Во-первых, некоторые родители хотят, чтобы дети подольше оставались малышами. Их угнетает утрата близости и тепла, которые им дает маленький ребенок. Когда, подрастая, ребенок начинает отдаляться, движимый внутренним желанием самостоятельно войти в мир, родители могут почувствовать себя обиженными, им кажется, что их отвергают. Если родители продолжают относиться к ребенку как к беспомощному существу, и делать все за него, они препятствуют росту личности и самостоятельности ребенка.

Такие родители очень переживают, видя, как их чадо делает ошибку. Например, мать слыш-

ком оберегает начинающего ходить малыша. Каждый раз, когда он падает, мать спешит на помощь, ей хочется "спасти" его. В результате ребенок получает сигнал: "Я считаю тебя беспомощным существом. Я думаю, что ты не можешь сделать это сам. Я не верю в твои способности, поэтому я буду защищать тебя или делать все за тебя". Часто родители недооценивают то глубокое влияние, которое подобное отношение производит на ребенка. Если это отношение будет продолжаться, ребенок может вырасти с убеждением: "Я ничего не могу делать. Я не верю в себя". Этим мы можем лишить его самостоятельности. У ребенка не будет твердой почвы под ногами, он будет бояться сделать что-то новое. Вырастая, такие люди постоянно нуждаются в помощи других, считая: "Я не в состоянии сделать это сам". Став взрослым и потеряв супруга(у) или одного из родителей, такой человек будет ощущать очень сильную боль; он будет думать: "Я не могу справиться с повседневной жизнью без них". Таким образом, реакцией на утрату близкого человека будет не только естественная грусть и чувство потери, но также значительная утрата уверенности в себе.

Второй помехой психологическому взрослению ребенка является ситуация, когда ребенок начинает совершать самостоятельные поступки, а родители реагируют на это насмешкой или унижением. Например, один из моих пациентов рассказал мне такую историю. В детстве он сде-

дал игрушечный деревянный самолет из того что подвернулось под руку. Он хотел работать по дереву, как его папа. Принес готовую игрушку, чтобы показать отцу, а тот посмеялся над ним в присутствии своих знакомых: взял самолет из руки и отпускал обидные для мальчика замечания. "Я был так унижен, что никогда больше не пытался что-нибудь смастерить".

В некоторых семьях к детям предъявляются слишком завышенные требования, которые трудно выполнить. Ребенок старается, делает все, что может, а в ответ слышит: "Это недостаточно хорошо". Получил в школе пятерку, а родители недовольны: "Почему ты не получил пятис плюсом?" Опять получается — ребенок стремится к самовыражению, а ваша негативная оценка приводит его к мысли, что он сделал что-то не то. Такое отношение родителей сильно влияет на ребенка и впоследствии приводит к низкой самооценке. Те люди, которые в детстве были лишены моральной поддержки родителей, очень болезненно воспринимают удары судьбы (особенно неудачи), когда становятся взрослыми. У детей, вырастающих в атмосфере поддержки и доверия, крепнет внутреннее чувство "Со мной все в порядке". Впоследствии неудачи могут жалить, но они не будут сокрушающими.

Жестокое Обращение с Детьми и Сексуальные Домогательства: Эмоциональная травма при физическом или сексуальном насилии бывает очень глубокой. Такое обращение, осо-

бенно со стороны родителей, наносит ребенку многосторонний вред. Дети естественно ожидают, что родители обеспечат им стабильность, доверие и безопасность. Многие исследователи, изучающие факты жестокого обращения с детьми, считают, что одним из последствий физического или сексуального насилия со стороны родителей является глубокая эрозия чувства безопасности и защищенности. Многие дети (может быть, большинство), подвергавшиеся насилию — особенно сексуальному — воспринимают себя виновниками происшедшего. В какой-то момент они начинают думать: "Это моя вина, я плохой(ая), отвратительный(ая)". Жестокость родителей может привести к снижению самооценки взрослеющего ребенка. Ясно, что многие события детства имеют очень важные последствия для развития детей, их дальнейших взаимоотношений с окружающими. Большинство людей так и не могут оправиться от болезненных ударов, полученных в детстве. На пороге взрослой жизни, им приходится залечивать глубокие душевные раны.

СОБЫТИЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Ранящие события детства делают человека более уязвимым перед лицом депрессии. Однако депрессия может наступить и без predisposing факторов риска. Депрессия поражает людей всех профессий вне зависимости от общественного положения, интеллекта

или успеха в обществе. Хотя биологическая депрессия наступает без видимой причины, в большинстве случаев она является реакцией на жизненные перемены. Есть несколько распространенных стресс-факторов, которые могут привести к депрессии.

Межличностные Потери. Наиболее частая причина депрессии, по всей вероятности, связана с потерей близкого человека. Смерть родственника, разрыв между супругами, развод, разлука с детьми, ссора с другом или любимым человеком — такие неприятности часто случаются в нашей жизни. Например, в США ежегодно регистрируется 1 миллион разводов, 8 миллионов детей становятся сиротами, у них умирает отец или мать, появляются 800 тысяч вдов и вдовцов. Переехав к новому месту работы, люди часто расстаются с друзьями; иногда конфликты разрушают отношения между родственниками и друзьями. Все это болезненные потери, они обычно приносят горе и страдание. Однако большинство из нас с этими проблемами справляется. И все же 10-15% людей, переживших такие потери, заболевают клинической депрессией.

Экзистенциальные Потери. Роберт только что услышал, что его сослуживец умер от инфаркта во время игры в гольф. Покойному было всего 48 лет. Роберт представил себе, что такое несчастье случилось с ним самим. Сама мысль об этом поразила его. "Чужое несчастье заста-

вило меня задуматься о собственной жизни. Я спросил себя: счастлив ли я? Имеет ли смысл моя жизнь?" Становясь свидетелями драматических событий, мы не так уж редко задумываемся над трудными вопросами: о жизни и смерти, об удовлетворении жизнью. Очень может быть, что так называемый "кризис середины жизни" является своего рода депрессией, вызванной такими экзистенциальными вопросами.

Одной из главных экзистенциальных проблем является разочарование или потеря мечты. Большинство из нас имеют надежды и мечты. Часто то, чем мы занимаемся, наши отношения с близкими людьми далеки от того, что нам хотелось бы. Бывает, человек изо всех сил старается сохранить надежду несмотря на жизненные разочарования. Например, жена не спешит разорвать несчастный брак с мужем, который издевается над ней — вдруг в один прекрасный день супруг переменится? Однако время идет, все остается по-старому. Теперь уже ей ясно, что муж никогда не изменится, и она порицает себя за то, что "была такой наивной и глупой". Она не была наивной — она жила надеждой. Надежда — это опора, которая помогает людям пережить болезненное трудное время. Но надежда может и ослеплять людей. Она способна приглушить страдания, однако в какой-то момент мыльный пузырь иллюзий лопается, и чувство глубокого разочарования может выз-

вать депрессию. Такая причина депрессии реальна и сильна, но ее часто недооценивают. Друзья могут сказать: "Не понимаю, почему ты так расстроена. Ты знала многие годы, что он из себя представляет". Страдающей женщине такие замечания облегчения не принесут. Неважно, сколько лет она терпела издевательств мужа; когда иллюзия надежды исчезла, женщина впала в депрессию.

Вторым важным признаком экзистенциальных потерь являются мысли типа: "Я не буду жить вечно". Смерть одного из родителей или друга может заставить человека задуматься о том, что и он смертен. Острое осознание того, что время уходит и смерть неизбежна, может вызвать не только беспокойство о будущем, но и сожаление о жизни, прожитой впустую, полной бессмысленности и разочарований. Смерть и развод в большинстве культур считают закономерными причинами горя и депрессии. Однако экзистенциальные проблемы часто воспринимаются по-иному. Жена горюет по умершему мужу и естественно рассчитывает на сочувствие и поддержку друзей и родственников. Однако ее страхи и печаль по поводу того, что якобы собственная жизнь подходит к концу, не всегда воспринимаются окружающими с должным пониманием. В результате она остается один на один со своей болью. Экзистенциальные потери необходимо рассматривать как вполне реальные и сильные причины страданий человека.

События, Снижающие Самооценку. Многие жизненные события чреваты болезненными потрясениями. Личные неудачи, пренебрежение и критика со стороны окружающих, допущенные ошибки — это лишь немного из того, что может привести к низкой самооценке и вызвать депрессию.

Длительный Стресс. Стресс, как правило, не вызывает депрессию. Часто бывает, что связанная со стрессом работа никак не сказывается на нашем самочувствии. Главное — это то, как вы воспринимаете себя в стрессовой ситуации. Если вы уверены, что способны справиться с возникшей ситуацией, и видите в ней лишь интересную задачу, которую предстоит решить, депрессия вам не грозит. Однако если справиться с нарастающим напряжением не удастся, вы начинаете воспринимать себя по-другому. Очевидно, мысль: "Я не могу справиться с этим. Я не контролирую ситуацию", — вызывает депрессию. Когда попытки справиться со стрессовой ситуацией неадекватны, как не почувствовать собственное бессилие? Если вы часто и подолгу оказываетесь в стрессовых ситуациях, которые неспособны контролировать, если вас одолевает чувство беспомощности, тут недалеко и до депрессивной реакции.

Иногда причины депрессии понятны, но часто они неясны и скрыты. Несомненно, что многие события в жизни человека могут создать условия для возникновения депрессии. Вы сде-

лаете важный шаг в борьбе с этим недугом, если разберетесь в его причинах. Одним из лучших способов понять причины вашей депрессии является разговор по душам с другим человеком о вас, ваших чувствах, о событиях прошлого и настоящего. Исследуя свою собственную жизнь и рассказывая о ней собеседнику, вам будет легче понять, в чем причина вашей депрессии. Кому-то такой анализ поможет провести психотерапевт. Для других предпочтительнее открытый разговор с близкими друзьями, членами семьи или священником. Значение такой беседы имеет два аспекта. Во-первых, она помогает разгадать загадку и разобраться в событиях вашей жизни. Во вторых, не даром говорят: "Разделенную боль легче перенести".

ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИИ

Предрасполагающие Факторы

А. Опыт ранних лет жизни

1. Ранние потери
2. Эмоционально недоступные родители
3. Постоянная суровая атмосфера в семье
4. Отсутствие помощи в росте ребенка
5. Жестокое обращение и сексуальные домогательства

Б. Наследственность

Факторы, которые могут вызвать депрессию

А. Психологические

1. Межличностные потери
2. Экзистенциальные потери
 - (а) Разочарование или потеря мечты
 - (б) Осознание собственной смертности
3. События, снижающие самооценку
4. Длительный стресс

Б. Биологические факторы

1. Побочные эффекты лекарств
2. Хроническое злоупотребление наркотиками или алкоголем
3. Органические болезни
4. Гормональные изменения
5. Эндогенная депрессия

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗЛЕЧИТЬСЯ ОТ ДЕПРЕССИИ

ГЛАВА 6

Выбор лечения

Большинство людей, страдающих депрессией, обходятся без лечения. Например, в США только один из пяти больных получает профессиональную помощь. Если у кого-то иногда плохое настроение, ничего ненормального в этом нет — лечить нечего. Однако более длительные периоды подавленности — это уже повод для беспокойства. Помимо значительных эмоциональных страданий депрессия может привести к серьезным проблемам со здоровьем человека. Следствием может стать пониженная сопротивляемость организма к болезням. В экстремальных ситуациях нередки самоубийства. Поэтому очень важно знать, что в подавляющем большинстве случаев депрессию можно успешно лечить. Многие люди, страдающие депрессией, впадают в уныние. "Я никогда не избавлюсь от этой депрессии... Ничего не поможет", — дума-

ют они. Чувство безнадежности само по себе является распространенным симптомом болезни. Однако даже в самые мрачные минуты, когда отчаяние одолевает вас, помните, что не все так плохо. Майк, один из моих бывших пациентов, перенес чрезвычайно острый приступ болезни. После выздоровления он сказал: "Раньше я был абсолютно убежден, что у меня нет надежды. Вы бы ни за что не убедили меня в том, что я когда-нибудь поправлюсь. Полная безнадежность охватила меня. Слава Богу, что я не убил себя тогда, ведь сейчас я совершенно здоров". Типичный случай. Депрессия, словно черная туча, которая затмевает горизонты будущего; но чувство безнадежности — всего лишь симптом болезни и не более того.

Выбор лечения зависит от природы и серьезности заболевания. Легкие формы можно вылечить за несколько недель, используя методы самопомощи, о которых речь ниже. Хотя самопомощь не заменяет профессионального лечения (если в нем есть нужда), ею не следует пренебрегать.

- ▶ Вы можете заметить положительные результаты сравнительно быстро, т.к. методы самопомощи чрезвычайно эффективны, что подтверждается многочисленными исследованиями.
- ▶ Когда вы чувствуете, что снова обрели контроль над собой и можете справиться с депрессией, у вас появляется особое чув-

ство гордости, удовлетворения и силы. Обретение уверенности и уважения к себе очень важно для преодоления депрессии.

- ▶ Научившись определенным навыкам преодоления депрессии, вы сможете предотвратить рецидивы этой болезни и сумеете эффективнее с ней бороться.

Однако пациенты с длительной историей болезни, страдающие тяжелыми формами депрессии, нуждаются в профессиональной помощи. Если вы наблюдаете какие-либо из нижеописанных симптомов, лучше всего обратиться к врачу.

- ▶ Постоянное чувство грусти или отчаяния, при этом вы совершенно не в состоянии испытывать чувство счастья.
- ▶ Полный разрыв взаимоотношений с окружающими или потеря трудоспособности.
- ▶ Постоянные навязчивые мысли о самоубийстве.
- ▶ Биологические симптомы депрессии: значительные нарушения сна или потеря веса.
- ▶ Глубокая безнадежность или апатия. Иногда эти чувства настолько сильны, что трудно использовать методы самопомощи.

Если вы сомневаетесь, какой метод для вас наилучший, вам необходимо обратиться к врачу.

Реакции на события, вызывающие эмоциональные страдания

В какое-то время своей жизни мы неизбежно испытываем физические или эмоциональные страдания. Можно по-разному реагировать на болезненные события. В определенных случаях будет найден путь к исцелению, в иных же возможна цепная реакция ответных импульсов, что приводит к усилению страданий, препятствующих выздоровлению и росту личности. Нередко люди реагируют на эмоциональную травму, пытаясь игнорировать или подавлять чувство боли. Такое поведение часто наблюдается при смерти близкого человека. Один или несколько родственников покойного воздерживаются от внешних проявлений скорби, как бы подавляют свое чувство печали. Одна из причин такого поведения заключается в том, что они думают: "Кто-то должен быть сильным, чтобы поддерживать других". Подавление чувств — это лишь кратковременное решение проблемы; внутренняя боль не исчезнет и будет мешать исцелению. Люди, подавляющие естественное проявление эмоций, часто удлиняют процесс выздоровления. Они гораздо дольше не могут избавиться от внутреннего ощущения огромной потери, рискуют серьезно заболеть физически

и часто впадают в тяжелую депрессию. Подавление горя — не выход из трудного положения.

Еще одной помехой на пути к выздоровлению является повторная травма. Большинство людей не травмируют себя сознательно, хотя такие случаи бывают. Нанести себе повторную травму можно, вновь создав ту же болезненную ситуацию. Например, женщина бросает мужа. Но потом возвращается к нему. Он же продолжает безжалостно издеваться над ней физически, угрожает ее жизни. Она снова вынуждена переносить издевательства.

Другой вид повторной травмы — появление чрезвычайно негативного и самокритичного мышления. Этот очень часто встречающийся, вредный для здоровья процесс обычно начинается на ранних стадиях депрессии. Восприятие мира и самого себя становится крайне негативным; человек видит лишь недостатки и несоответствия. Мир для него словно окрашен в черный цвет, будущее кажется безрадостным, отношение к себе чрезвычайно самокритично. Муж, которого бросила жена, уличив его в измене, корит себя: "Какой я идиот! Я все испортил, сам себе отравил жизнь. Я ни на что не годен". Ему и так больно — жена ушла! — но он еще больше наказывает и унижает себя. Находясь в депрессии, человек может и не разобратся в себе, но негативное мышление оказывает большое влияние на него, значительно усиливая эмоциональные страдания.

Что вы можете сделать, чтобы ускорить эмоциональное исцеление? Люди, пережившие многие потрясения, но сохранившие эмоциональное здоровье даже после тяжелых потерь, считают полезными следующие действия:

- ▶ согласитесь с тем, что для человека естественно испытывать боль от понесенной потери. Одна из моих пациенток, которую бросил муж, удачно выразилась: "Меня это ужасно угнетает, и мне не нравится, что я так грущу, но эти чувства мне кажутся вполне закономерными, потому что я его очень любила";
- ▶ признайте за собой право на нормальные человеческие чувства. Нередко люди стараются убедить себя: "Уже пора покончить с этим", "Хватит хандрить", "Я должна быть сильной" и так далее. И каждый раз, когда человек говорит это, он на самом деле переживает, хотя пытается это отрицать. Он хочет приуменьшить или подавить внутреннее болезненное чувство. Как бы критикует себя: "Что это со мной происходит? Я чувствую такую слабость". В результате — самокритика и подавление чувств;
- ▶ люди, которым удается справиться с болезненными потрясениями, тоже не лишены эмоций. Хотя механизм мыслительного процесса еще полностью не изучен, психологи знают, что выражать свои чув-

ства, не подавляя их, полезно для здоровья, особенно, если вы можете разделить их с человеком, который умеет слушать и сопереживать без осуждения. Иногда любящие друзья говорят: "Все будет хорошо... Слишком не огорчайся. Все пройдет". У них благие намерения, но они как бы поучают: "Тебе не следует плакать, тебе не следует так огорчаться". Выразите свои эмоции. Отрицание чувств вредно и может неблагоприятно влиять на естественное выражение чувств и на выздоровление:

- ▶ сохраняйте ясное видение реальности; честно оцените всю свою жизнь и самого себя — как с положительной, так и с отрицательной стороны. Вы должны понять, что можно изменить, а что — нет;
- ▶ попробуйте метод трезвого рассуждения. Это может показаться трудным, особенно в периоды горя или отчаяния, но рано или поздно вы должны это сделать. Возьмем, к примеру, мужчину, у которого только что был очень болезненный развод. Крах супружеской жизни подавляет его, он скучает по бывшей жене. Да, он горюет, но реалистично воспринимает изменения в личной жизни и дает вылиться своим чувствам. Метод рационального рассуждения начинается с мысли: "Мне очень грустно, но жизнь продолжается. Я

должен решить, что можно сделать, чтобы заново наладить свою жизнь. Я знаю, что мне часто придется быть одному, испытывая боль одиночества. Но я должен найти себе занятие, чтобы не коротать в одиночестве каждый вечер". Планируя различные мероприятия с друзьями или родственниками, он начинает справляться с одиночеством.

ГЛАВА 8

Можете ли вы себе помочь?

Когнитивная (познавательная) терапия является эффективным средством при лечении депрессии. Эта терапия рассматривает депрессию как следствие негативных мыслей, которые в основном отражают нарушения в восприятии и оценке событий. Следовательно, суть когнитивной терапии заключается в изучении негативных мыслей, выявлении искажений и их исправлении в процессе познания.

Такая форма лечения стала популярной по двум причинам. Во-первых, она действительно помогает, ее эффективность имеет документальное подтверждение. Во-вторых, хотя такой

подход используется многими специалистами при лечении эмоциональных заболеваний, больной может прибегнуть к нему и самостоятельно (метод самопомощи). Я хотела бы описать когнитивную терапию и показать, как практически использовать этот метод, чтобы помочь самому себе. Научиться когнитивным приемам легко, они основаны на здравом смысле. Надеюсь, после прочтения этой главы вы начнете использовать эти приемы, чтобы уменьшить вашу депрессию. Кратковременное улучшение настроения не избавит от серьезной болезни. Однако это все равно благотворно скажется на вашем самочувствии. Вы убедитесь, что способны контролировать эмоции. У вас появится искра надежды. К тому же, применяя когнитивную терапию в течение нескольких недель, вы можете значительно уменьшить симптомы депрессии.

Находясь в депрессивном состоянии, вы, возможно, отнесетесь скептически к методу самопомощи. Многие люди прибегали к различным способам, чтобы выйти из депрессии, и были разочарованы неудачей. Когда что-то не получается, быстро впадаешь в пессимизм, появляется чувство безнадежности. Нет таких методов, которые мгновенно и полностью избавят вас от серьезной депрессии, однако некоторые приемы когнитивной терапии могут довольно быстро поднять вам настроение. Ниже вы узнаете, каким образом.

Негативное мышление способно как спровоцировать депрессию, так и усилить ее. Несмотря на то, что некоторые виды депрессии вызваны биологическим состоянием организма или его дисфункцией, в большинстве случаев к болезни подталкивают события, происходящими вокруг вас. Иногда это конкретные события, их легко распознать. Например, развод, увольнение с работы, смерть близкого друга или родственника. Другие чреватые депрессией события могут быть менее очевидными. Скажем, постепенное охлаждение супружеских отношений, несбыточность надежд. (Думал преуспеть в бизнесе — не удалось; мечтала о большой любви — напрасно). Какими бы — явными или не очень — ни были эти события, в большинстве случаев они ассоциируются с потерями и разочарованиями. Однако, разочарования и потери чаще всего вызывают не депрессию, а чувство печали. Уже говорилось, что между первой и вторым большая разница. Что же все-таки приводит к депрессии? Обратимся к простым фактам. "Настроение создается вашими мыслями (когнициями)," — писал доктор Давид Бернс в 1980 году. Термин "когниция" относится к разнообразным умственным процессам, включая мышление, восприятия, убеждения и отношения. Ваша реакция на события влияет на то, как вы себя чувствуете.

Давайте рассмотрим следующий пример: два работника фабрики попали в одну и ту же ситуацию. Обоих уведомили об увольнении в связи с закрытием предприятия. Посмотрим, как каждый из них воспринимает это событие.

Борис: "Боже мой! Это ужасно! Что же я буду делать? Мне нужно кормить семью. Я не смогу найти другую работу. Никто меня не наймет. Работу практически невозможно найти. Какие-то шансы есть только у совсем молодых, а мне уже стукнуло сорок пять".

Джим: "Почти наверняка мне будет тяжело. Что же делать? Конечно, с работой сейчас туго, но у меня хорошие рекомендации, я квалифицированный работник. Надо как следует поискать".

Когда начинается депрессия, человеку часто приходят в голову негативные, пессимистические мысли. Ход мыслей у Бориса таков, что ему практически гарантировано эмоциональное расстройство.

Во-первых, он делает негативные предположения: "Это ужасно... Я не смогу найти другую работу... Никто меня не наймет...". Конечно, если бы подобный пессимизм был на 100% оправданным, у Бориса была бы причина так расстраиваться. Но откуда Борис знает, что все столь мрачно? Где доказательства? В состоянии депрессии люди склонны допускать худшее из возможного и ведут себя так, будто худшие ожидания уже сбылись.

Во-вторых, Борис на свой лад интерпретирует жизненную ситуацию: "Работу найти невозможно, если ты не молод". Является ли это утверждение абсолютной истиной? Вероятно, нет, но в данный момент Борису кажется, что это правда. В результате он впадает в панику. Действительность может быть такова, что работу найти хотя трудно, но все-таки можно.

В-третьих, Борис не учитывает позитивные аспекты. Конечно, потеря места расстроила его — кто бы такому обрадовался? Повод для расстройства, конечно, есть. Однако негативное мышление заставляет Бориса сильнее переживать. Джим реагирует на то же событие иначе. Он отдает себе отчет в том, что, потеряв работу, окажется в тяжелой ситуации; не стоит закрывать глаза на проблемы, скрывать боль и неудачи. Однако, Джим воздерживается от поспешных пессимистических выводов, не делает мрачных предсказаний и осознает, что в данной ситуации имеются и позитивные аспекты. Хотя Джим находится в такой же ситуации, как и Борис, он трезво оценивает свои сильные стороны и уже готов взяться за дело — искать новую работу.

Надеюсь, этот пример ясно показывает, как оценка ситуации каждым из них влияет на эмоциональное состояние обоих.

Возьмем другой пример. Вы летите на самолете навестить родственников, живущих на дру-

гом конце страны. По прилете в аэропорт назначения вы обнаруживаете, что вас никто не встречает. Какие у вас могут возникнуть мысли? Ваше душевное состояние будет во многом зависеть от того, как вы оцениваете ситуацию. Обратимся к таблице.

Мысли	Эмоции
1. «Боже мой, может быть, они попали в аварию?»	Страх, грусть
2. «Может быть, я все напутал(а), сообщила не ту дату прилета?»	Злость на себя, чувство вины
3. «Они забыли!»	Злость на них
4. «Может быть, они застряли в пробке?»	Легкое раздражение
5. «Я не знаю, почему они опаздывают, может быть, стоит им позвонить или взять такси и, не дожидаясь, уехать?»	Отсутствие сильных эмоций

В такой ситуации вы не знаете, что именно случилось. Можно лишь строить догадки и остановиться на одном из вышеперечисленных заключений. Очевидно, что то или иное чувство и его интенсивность зависят не от ситуации, а от вашего восприятия этой ситуации. Таким образом, суть когнитивного (познавательного) метода, помогающего избавиться от депрессии,

заключаются в том, что, когда вы попадаете в стрессовую ситуацию, возникает цепная реакция когниций (рассуждений). Имеются два пути, по которым может пойти ваш мыслительный процесс.

Первый: вы воспринимаете ситуацию такой, какова она есть, и оцениваете ее реалистично. «Если ваше восприятие жизненной ситуации правильно, то эмоции, которые возникнут в результате, будут нормальными и приемлемыми», — говорит доктор Давид Бернс. Нормальная грусть может привести к эмоциональному выздоровлению. (Хотя грусть бывает болезненной). Когда у вас нормальная грусть, вас не захлестнет чрезмерный пессимизм, вы сохраните чувство собственной ценности.

Второй: ваш мыслительный процесс искажен, он особенно пессимистичен и негативен. «Очень негативные когниции, хотя часто и обоснованные, почти всегда содержат искажения», — утверждает доктор Давид Бернс.

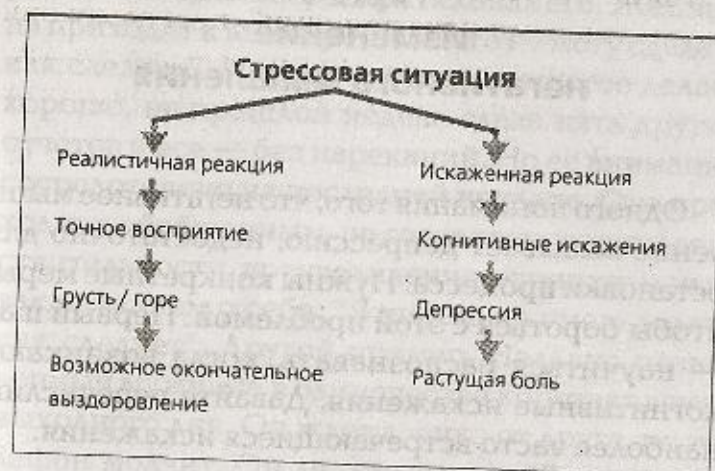
Искажения включают:

- ▶ нереалистично негативная самооценка, негативная оценка конкретной ситуации и повседневных событий;
- ▶ чрезвычайно пессимистический взгляд на будущее;
- ▶ неумение распознать позитивные аспекты.

Такие негативные восприятия называются "когнитивными искажениями", поскольку они часто связаны с искажениями реальности. Искажения в мышлении и восприятии приводят к следующим результатам:

- ▶ **чрезвычайный пессимизм;**
- ▶ **потеря чувства уверенности в себе и собственной ценности;**
- ▶ **разрушительные эмоции, которые чреваты неудачами и замедляют выздоровление.**

Все эти эмоции часто вызывают депрессию, что приводит не к выздоровлению, а еще большей эмоциональной боли. С началом депрессии начинается цепная реакция когнитивных искажений (усугубляется негативное мышление), вызывая взрыв негативных когниций — похоже на искру, которая воспламеняет костер. Когда люди находятся в депрессии, негативные мысли возникают постоянно, порождая еще больший пессимизм и страдания. Словно в разведенный костер, человек в депрессии добавляет "дровишек", чтобы пламя не угасло. Часто повторяющиеся и продолжительные негативные когниции поддерживают депрессию, препятствуя выздоровлению. Два вида когнитивных реакций показаны в нижеприведенной таблице:



Зачем человек причиняет себе боль и мешает собственному выздоровлению? Ответ в том, что это происходит бессознательно.

Многие люди и не подозревают, что у них есть когнитивные искажения. Такой вид мышления не является сознательным, напротив, подобные мысли и восприятия приходят к человеку автоматически. Этот процесс может возникнуть вне зависимости от интеллектуального уровня человека; даже люди с высочайшим уровнем интеллекта подчас становятся жертвами негативного мышления. Однако положительным моментом является то, что довольно легко освоить приемы, которые эффективно устраняют разрушительный процесс.

Изменение негативного мышления

Одного понимания того, что негативное мышление вызывает депрессию, недостаточно для остановки процесса. Нужны конкретные меры, чтобы бороться с этой проблемой. Первый шаг — научиться распознавать, когда возникают когнитивные искажения. Давайте перечислим наиболее часто встречающиеся искажения.

ВИДЫ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ

Негативные предсказания. Тенденция делать крайне негативные, пессимистические прогнозы на будущее даже тогда, когда на то нет никаких оснований. Например, такая ситуация: одинокий мужчина приглашает женщину на свидание, но его приглашение не принимают. Он думает: "Я никогда не найду никого, кто захотел бы встречаться со мной". Женщина в состоянии депрессии думает: "Я месяцами нахожусь в подавленном состоянии. Мне из него не выйти. Ничто и никогда не избавит меня от депрессии". В обоих случаях в результате усиливается чувство отчаяния и безнадежности.

Рассуждения типа "Все или ничего". Склонность делать самые противоречивые, не соответствующие действительности обобщения. Например, бухгалтер только что сдал отчет на

работе. Начальник раскритиковал его. Женщина приходит к выводу: "Я ничего не могу сделать как следует". На самом деле она многое делает хорошо, на прошлой неделе сдала пять других отчетов и все — без нареканий. Но ее внимание сосредоточено на последней неудаче. Она приходит к обобщенным, не соответствующим действительности, преувеличенно-отрицательным заключениям о себе: "Я ничего не умею делать как следует". Другой пример. Недавно разведенный мужчина в одиночестве коротает вечер выходного дня. Он ждет звонка от друга, но телефон молчит. Он делает вывод: "Всем наплевать на меня. Я никому не нужен", — делает вывод мужчина. На самом деле у него, может быть, много хороших друзей и родных, которым он вовсе не безразличен. Просто именно в этот вечер они не позвонили.

Скоропалительные выводы. Тенденция приходить к крайним выводам при отсутствии очевидных причин. Например, человек обращается в контору, надеясь получить там работу. Ему говорят: "Мы позвоним вам в понедельник, если решение о вашем трудоустройстве будет положительным". В понедельник до полудня с ним еще не связались, и он делает заключение: "Понятно, мне отказали".

Ограниченное видение. Это обычная тенденция для депрессивного состояния — избирательно сосредотачивать внимание на негативных деталях, заикливаться на них, отбрасывая все

позитивные аспекты, относящиеся к себе или к ситуации. Пример. Мужчина средних лет, проходя мимо зеркала, видит свой большой живот. Он думает: "Я безобразен. Неудивительно, что женщины не обращают на меня внимания". Возможно, этот мужчина действительно полноват. И сейчас перед зеркалом, это единственное, на чем он фиксирует свое внимание. Вместе с тем у него может быть много достоинств. Не исключено, что он прекрасно образован, у него хорошая работа, добрый и отзывчивый характер, да и внешность не такая уж отталкивающая. Однако это как бы не в счет. Относительный изъян собственной фигуры заслоняет для этого человека все.

Персонализация (возложение персональной ответственности на себя). Тенденция считать себя виноватым во всем, что происходит. Зачастую без всяких на то оснований. Скажем, служащий приходит на работу, приветствует своего начальника. Тот небрежно кивает головой и при этом ничего не говорит. Служащий делает заключение: "Босс, должно быть, на меня сердит". Это может быть правильное или неправильное заключение. Если он этого не выяснит, то будет беспричинно волноваться. А ведь совсем не исключено, что холодность начальника объясняется какими-то иными причинами. Возможно, он был просто поглощен какой-то проблемой или расстроен из-за вчерашней ссоры с женой. Кто знает, что повлияло на его настроение. Дело в том, что мы не умеем читать чужие мысли, а

люди, находящиеся в состоянии депрессии, склонны все принимать слишком близко к сердцу.

Заявления типа "Следовало бы". Стремление настаивать на определенном порядке вещей. Такие заявления могут быть направлены на себя, на других или на окружающую действительность и часто выражаются словами типа: "следовало бы", "не следует", "должен", "обязан", "вынужден". Например: "Я должен выполнить работу на самом высоком уровне, иначе я буду чувствовать себя ужасно", "Моя жена должна знать, как я себя чувствую, мы ведь прожили вместе двадцать лет", "Он не должен был меня оставить. Я так хорошо к нему относилась... Я отдала ему всю свою жизнь!" В каждом случае присутствует непоколебимая уверенность в том, что все должно происходить именно так или иначе. Рассуждения типа "Следовало бы" всегда усиливают болезненные эмоции, они никогда не снижают болезненных переживаний и не изменяют положения.

Когнитивные искажения

1. Негативные предсказания
2. Рассуждения типа «Все или ничего»
3. Скоропалительные выводы
4. Ограниченное видение
5. Персонализация
6. Заявления типа «Следовало бы»

Каждый из вышеуказанных видов когнитивных искажений имеет два момента, общих для всех: они некоторым образом искажают восприятие реальности человеком, в результате чего появляется остронегативный, пессимистический взгляд на себя, существующую ситуацию и на будущее. Каждое когнитивное искажение приводит к усилению эмоциональной боли. Если такое нарушение остается незамеченным и на него не обращают внимания, оно может превратиться в необратимый разрушительный процесс. Поэтому очень важно научиться распознавать его сразу, при появлении. Основная проблема здесь заключается в том, что очень часто когнитивные искажения проявляются на подсознательном уровне. Чтобы прервать автоматичность их появления, вы прежде всего должны знать, что такой процесс происходит.

Даже если сейчас, на этом месте, вы прекратите читать книгу, которую держите в руках, вы уже узнали многое о когнитивных искажениях, возможно, имеющихся и у вас. Эта информация позволит вам внимательнее относиться к себе и заметить когнитивные ошибки. Однако, если вы продолжите чтение, то узнаете о некоторых методах, которые более эффективно помогут прервать разрушительный процесс.

Как узнать, что у вас имеется когнитивное искажение? Многие люди не имеют представления о внутреннем мышлении, которое появляется во время эмоциональной боли. Мы

замечаем только чувство. Важный и эффективный метод познания когниций включает в себя использование чувств как сигналов или связующих нитей к познанию. Ощувив такое неприятное чувство, как, например, грусть, разочарование или безысходность, отнеситесь к нему как к сигналу. Скажите себе: "Похоже, что-то происходит в моем сознании". Затем задайте себе один или несколько вопросов из нижеследующих: "Какие мысли сейчас проходят через мое сознание?", "Что я думаю?", "Что я говорю себе?", "Как я воспринимаю ситуацию, которая вызвала это чувство?" Это очень важный шаг. Он предельно прост, но требует значительной практики. Сразу изменить чувство трудно, если вообще возможно, но при определенном навыке вы можете повлиять на ваш процесс мышления. Для этого нужно прежде всего прояснить в своем сознании внутренние мысли и ощущения.

Итак: распознайте чувство, прислушайтесь к своим мыслям, задайте вопросы и найдите внутреннюю мысль, вызывающую это чувство. Бросьте вызов когнитивному искажению. Подвергните сомнению ваше восприятие.

Один из методов изменения негативных когниций включает в себя следующие действия. Сначала достаньте лист бумаги и посередине проведите линию сверху вниз. Спросив себя: "Какие мысли проходят через мое сознание?" — запишите все свои мысли, слово в слово, на ле-

вой стороне листа. Эти первоначальные мысли и восприятия носят название "автоматические мысли", так как мелькают в нашем сознании с такой скоростью, что кажутся автоматически. Следующий шаг заключается в том, чтобы проанализировать мысли и задать себе следующие вопросы: "Похоже ли это на когнитивное искажение?", "Точна ли и реалистична ли эта мысль?" То есть необходимо подвергнуть сомнению автоматические мысли. Ваша цель — заставить себя реалистично оценить ситуацию и себя в данной ситуации. Помните, что конечный смысл того, что вы подвергаете сомнению правильность вашего восприятия, — снизить излишнюю и ненужную боль. Я хочу подчеркнуть, что цель не в том, чтобы затушевать или подсластить восприятие реальности. Важно правильно оценить события, и даже очень болезненные события. В примере с аэропортом, приведенном в предыдущей главе, вы могли сказать себе: "Похоже, что я делаю поспешные выводы. Каковы основания для моих выводов? Я знаю, что родственники опаздывают. Я не знаю, почему. Многие могли их задержать. Возможно, они попали в аварию, но я точно этого не знаю". Затем запишите более реалистичный, рациональный ответ в правой колонке листа.

Автоматическая мысль

Реалистичный Отклик

«Их нет... может быть они попали в аварию?» (скоропальные выводы)

«Мы не можем узнать, была ли авария... Может быть много причин для опоздания».

Можете ли вы все это сделать в уме, не записывая? Конечно. Но запись дает намного более эффективные результаты. Она делает процесс более конкретным и осознанным. Приведу общую рекомендацию, как проверить, есть ли у вас когнитивные искажения. Задайте себе вопрос: "Насколько я реалистична(ен) в своем суждении?" Проанализируйте реальные факты, сравните свои суждения с реальностью и сформулируйте мысль, более близкую к реальности.

А вот несколько более специфических способов подвергнуть сомнению когнитивные нарушения.

Негативные предсказания. Напомните себе о том, что вы не можете предсказывать будущее, негативные предсказания редко сбываются, но они всегда усиливают депрессию. Также спросите себя: "Где доказательства? Что заставляет меня думать, что это случится?"

Рассуждения типа "Все или ничего". Подвергните сомнению свое заявление, относящееся к типу "всё или ничего". Например: "Я ничего не могу сделать как следует". "Правда ли это? Неужели я ничего не могу сделать как следует?" Затем обратите внимание на сущность проблемы или ошибки, определите ее.

Поспешные выводы. Спросите: "Где доказательства? Откуда я знаю, что это абсолютная правда?"

Ограниченное видение. Напомните себе: "Мне нужно взглянуть на всю картину, а не на отдельные детали".

Персонализация. Напомните себе, что, когда человек находится в состоянии депрессии, он часто во всем винит себя, но во многих случаях делает это напрасно. "Начальник не удостоил меня ответом. Но это вовсе не означает, что он сердит на меня. Кто знает, почему он не в духе? Я ведь не умею читать чужие мысли".

Заявления типа "Следовало бы". Лучший способ усомниться в таких случаях — это признать, что, действительно, в жизни происходят многие неприятные вещи. Но это не значит, что они обязательно должны произойти. Лучше, если вы будете формулировать свои высказывания более конкретно и не столь категорично.

"ДРУГАЯ ЖЕНЩИНА"

Давайте рассмотрим другой пример, показывающий, как разрушающе действуют когнитивные искажения. Возьмем двух женщин, которые пережили аналогичные стрессовые ситуации: после двадцати пяти лет супружества мужья оставили их, избрав более молодых спутниц жизни. Давайте будем откровенны: при таких обстоятельствах (независимо от того, насколько реалистичны ваши рассуждения) это очень болезненно. Однако перед лицом такой потери, каждая женщина может по-разному посмотреть на сложившуюся ситуацию и на себя.

КЭТИ

Мысли и восприятие

Кэти часто думает: «Я очень любила мужа». (Констатация чувств)

«Он не должен был меня оставить. Я отдала ему всю жизнь». («Следовало бы»)

Вероятно, у меня нет того, что нравится мужчинам». («Все или ничего»).

«Он, вероятно, уже много лет был неверен мне». (Скоропалительные выводы)

«Я останусь одна на всю жизнь. Никто никогда не захочет быть со мной». (Негативные предсказания)

«Я ему не нужна». (возможно, это так и есть). «Я уверена, я никому не нужна». («Все или ничего»)

«Я чувствую себя ужасно... Я никогда не избавлюсь от этой грусти». (Негативное предсказание)

БЭТТИ

Мысли и восприятие

Бэтти часто думает: «Я очень любила мужа. Мне очень горько от того, что он меня бросил». (Констатация чувств. Когнитивных нарушений нет)

«Я не уверена в причинах, почему он меня оставил. Мне трудно будет привыкнуть к новому образу жизни. Я должна подумать, как я буду жить одна». (Реалистичные предвидения; она начинает планировать, как жить в этом положении)

«Я не знаю, что меня ожидает в будущем, но я точно знаю, что я хороший человек, т.к. в прошлом у меня было много друзей. И как-нибудь в будущем, я уверена, я опять найду друзей... Это естественно, что мне сейчас грустно и я плачу».

РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Постоянная грусть.
2. Ущемленное чувство собственного достоинства и самоуважения. Кэти убедилась в том, что она настолько хуже других, что вряд ли попытается найти себе компанию. Это может привести к дальнейшему отчуждению и одиночеству.
3. Пессимизм и безнадежность при мысли о будущем.
4. Кэти отвергает или умаляет другие отношения, которые у нее сложились в личной жизни. Предположим, что, фактически, у нее есть несколько хороших друзей, дети и сестра, которая о ней заботится. Могут ли другие люди в ее жизни уменьшить боль потери мужа? Конечно, нет. Но в грустные минуты эти связи могут помочь.

РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Большая печаль и, возможно, зло на мужа. Бетти дает волю слезам и горюет о своей потере.
2. Бетти сохраняет чувство собственного достоинства.
3. Для Бэтти будущее неопределенно, но не мрачно. Она может сделать заключение: «Я не думаю, что кто-нибудь когда-нибудь займет в моем сердце место, принадлежавшее моему мужу двадцать лет, но Слава Богу, что у меня есть другие люди в жизни, которые заботятся обо мне, и я им нужна».
4. Бэтти поддерживает контакт с друзьями и семьей, которые помогают ей в трудную минуту.

У Бэтти, конечно, будут моменты, когда горе и печаль нахлынут на неё. Не раз и не два она всплакнет, остро почувствовав одиночество. Но она справится со своим настроением. Кэти тоже страдает от горькой потери, но она продолжает унижать себя, не может преодолеть пессимизма, замкнулась в себе. Это депрессия. А ведь у Кэти все может быть по-другому. И ей ни к чему лишние страдания. Давайте взглянем на то, каким образом Кэти может бороться с потоком когнитивных искажений. Прежде всего, она должна убедить себя: «Я и так сильно переживаю случившееся. Я не позволю себе страдать больше того, что я должна выстрадать». Ей следует чаще подвергать сомнению свои мысли. Как только ее охватывает неприятное чувство, она должна найти минутку, чтобы записать как автоматические мысли, так и реалистичный отклик. Если она не может этого сделать сразу, можно чуть позже, минут через десять-пятнадцать, возвращаясь к событиям этого дня и к своим мыслям.

Процесс записи и анализ своей негативной реакции скорее всего поможет Кэти почувствовать себя на несколько минут лучше. Мне приходилось слышать от пациенток: «Когда я закончила писать реалистичные отклики, то почувствовала себя менее расстроенной. Все уже не казалось таким безнадежным. И, действительно, хорошо сделать что-то, чтобы помочь себе чувствовать себя лучше. Но факт остается

фактом, я все-таки чувствовала себя плохо, мне было не так грустно, но всё-таки грустно". Потери всегда болезненны. Люди хотят теплых отношений друг с другом. Разбитые сердца быстро не вылечиваются. Однако Кэти сможет уменьшить свою боль и почти сразу почувствовать себя лучше. Только одного раза активного противодействия когнитивным искажениям будет недостаточно. В течение нескольких недель ей придется ежедневно возвращаться к тем же когнициям, подвергая их сомнению, чтобы исправить. У большинства людей, которые решат неотступно, повседневно подвергать сомнениям свои негативные рассуждения, многие депрессивные симптомы уменьшатся за несколько недель.

РЕАЛЬНОСТЬ — ЭТО ПУТЬ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ

Часто люди в состоянии депрессии рассуждают примерно так: "Я не знаю, что со мной происходит. Я не должна чувствовать себя так плохо". Человек страдает, но все же пытается отрицать боль, убеждая себя в том, что все в порядке. Поступать так не следует. Признание реальности утраты во многих случаях является необходимым условием успешной терапии, часто — переломным пунктом в лечении. Одна женщина, у которой дочь погибла в автомобильной катастрофе, все время повторяла: "Слезы не помогут. Дочери не вернуть. Я должна быть сильной и продолжать жить". Но в какой-то мо-

мент она ужаснулась от собственных слов. Со слезами на глазах она сказала мне: "Конечно, это горе. Я потеряла ребенка. Мне больно. Разве мать может чувствовать себя иначе?" В данном случае когнитивного искажения нет. Это естественная печаль.

Нет ничего более человеческого, чем поплакать, если теряешь любимого человека. Нет ничего более естественного, чем чувство разочарования, если не удалось выполнить важную задачу. Вполне понятно негодование, если кто-то обидел вас или использовал в собственных корыстных целях. Открытое проявление чувств, не затемненное когнитивными нарушениями, не только естественно, но и чрезвычайно важно, даже необходимо для человека. Идущие от сердца чувства — пусть иногда весьма болезненные — способствуют окончательному выздоровлению. Активная борьба с депрессией, преодоление когнитивных нарушений при естественном проявлении человеческих чувств ведет к эмоциональному выздоровлению, победе над болезнью. С этим связана реальная надежда.

Автоматические мысли	Реалистичные реакции
1. «Я никогда не найду никого, кто захочет быть со мной». (негативные предсказания)	1. «Я не могу предвидеть будущее. Я знаю только, что эта женщина не захотела пойти на свидание со мной, и я чувствую разочарование».
2. «Я нахожусь в депрессии уже несколько месяцев. Я никогда не выберусь из этого... Ничто не вытащит меня из депрессии». (негативное предсказание)	2. «Я не уверен в этом. У меня нет доказательств, что я никогда не избавлюсь от депрессии».
3. «Я ничего не могу сделать правильно». («Все или ничего»)	3. «Это неправда. Есть многие вещи, которые я могу делать хорошо. Просто мой начальник раскритиковал этот отчет».
4. «Никому до меня нет дела». («Все или ничего»)	4. «Разве это правда? Единственный факт состоит в том, что я хотел, чтобы кто-то из друзей позвонил мне, но никто не позвонил сегодня вечером. Но значит ли это, что я никому не нужен? Я знаю, что в моей жизни есть люди, которые меня любят».
5. «Я знаю, что мне не дали эту работу». (Скоропалительные выводы)	5. «Подожди минуту. Откуда я знаю это? Я не могу

6. «Я отвратителен. Неудивительно, что женщины не интересуются мной». (Ограниченное видение. Скоропалительные выводы)	читать мысли других. Для меня очень важно получить эту работу, но не стоит делать поспешные выводы».
7. «Он, наверное зол на меня». (Персонализация, скоропалительные выводы)	6. «Может быть, я действительно поправился, набрал несколько фунтов и не выгляжу привлекательно, но во мне есть много других качеств, не только большой живот. Я хороший, любящий человек. Я много работаю и сам могу хорошо обеспечить семью. Если я концентрируюсь на своих слабостях, это ничего кроме боли мне не приносит. Я должен помнить, что надо рассматривать себя в целом, а не только недостатки».
8. «Я должен выполнять работу исключительно хорошо». («Следовало бы», «Должен»)	7. «Может быть, он зол на меня, но, вероятно, есть и другие причины почему он себя так вел».
9. «Моей жене следовало бы знать, что я чувствую сейчас». («Следовало бы»)	8. «Я хочу выполнять свою работу хорошо».
10. «Он не должен был оставить меня!» («Следовало бы», «Должен»)	9. «Я бы хотел, чтобы она понимала меня, но она не может читать мои мысли».
	10. «Я не хотела бы, чтобы он оставил меня, и мне грустно, и я сержусь на него за то, что он сделал это».

Дополнительные методы самопомощи

Несколько приемов, о которых пойдет речь в этой главе, хотя и не являются столь эффективными, как когнитивные методы, изложенные выше, могут оказаться полезны в борьбе с депрессией.

ДНЕВНИК ЕЖЕДНЕВНЫХ ДЕЛ

Анна, тридцатипятилетняя домохозяйка, пришла ко мне с жалобой на депрессию: "Ничего не успеваю делать. Я целый день дома с детьми. К тому времени, как муж возвращается с работы, квартира выглядит, как свалка. Я смотрю на весь этот беспорядок и думаю, что что-то со мной не так. В чем дело? Я чувствую, что не могу контролировать свою жизнь!" У Анны трое малолетних детей. Она считает себя никудышной мамой, плохой хозяйкой, которая не справляется со своими обязанностями. Я попросила Анну вести дневник ежедневных дел, записывать все, что она обычно делает в течение дня, не забывая даже о мелочах — подняла с пола игрушку, принесла попить ребенку и т.д. На нашу следующую встречу она принесла маленькую записную книжку, в которой было много заполненных страниц. "Невероятно, — сказала она. — Когда я стала все записывать, то наконец поняла, что занята с утра до ночи. Может быть, у

меня в доме не всегда прибрано, но по крайней мере теперь я убедилась, что кручусь как белка в колесе. И за день успеваю сделать многое".

В состоянии депрессии люди часто недооценивают свои достижения. Ведь после напряженного дня вечером можно прийти к заключению: "День потерян. Я ничего не успел сделать". Подобное восприятие усугубляет чувство низкой самооценки. Дневник ежедневных дел помогает увидеть события в реальном свете.

Тут есть два способа. Первый — записывать любое дело, которое вы делаете. Это занимает время и требует регулярности, что для большинства достаточно неудобно, хотя такое протоколирование всех своих действий даже в течение одного или двух дней может быть полезно. В случае с Анной именно так и было. Более практичный способ — записывать не все, но основные события дня в маленькую записную книжку. В частности — завершение работы (или ход ее); позитивные события (адресованный вам комплимент, обед с другом, удовлетворенность завершенной работой); опыт успешной работы над собой. Например, когда вам было грустно, вы уделите несколько минут методу "двух колонок" и почувствовали себя лучше. Почему бы не записать в книжке: "Смог(ла) избавиться от плохого настроения"?

Лучше всего делать короткие, от трех до пяти слов, записи. В конце дня просмотрите список. Даже тех, кто считает, что совершенно впустую

потратили день, ждет сюрприз. Они с удивлением узнают, что успели многое сделать, именно в этот день у них было несколько приятных моментов. Этот способ легко применим, он дает быстрые результаты, особенно в борьбе с когнитивными искажениями типа "ограниченное видение" и "все или ничего".

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ НАСТРОЕНИЯ

В состоянии депрессии люди часто мысленно обращаются к прошлому. В основном они сконцентрированы на негативных воспоминаниях. Обычны такие высказывания: "У меня была ужасная неделя. Все было плохо. Ну и неделя выдалась!" Такой тип памяти, который концентрируется на неприятностях, усиливает депрессию. Если вы считаете, что ничего положительного в вашей жизни не происходит, это может усугубить чувство отчаяния и пессимизма. Но даже очень больные люди не находятся в этом состоянии все время. Настроение у них то улучшается, то ухудшается. Весьма важно иметь верное представление о своем самочувствии и уметь следить за изменением настроения в определенный отрезок времени. Эффективным методом является использование ежедневной таблицы оценки настроения. Многочисленные исследования показали, что, ежедневно анализируя свое настроение, вы можете заметно ослабить свою депрессию. Пользоваться таблицей оценки настроения очень просто. Давайте рассмотрим Таблицу на стр. 79.

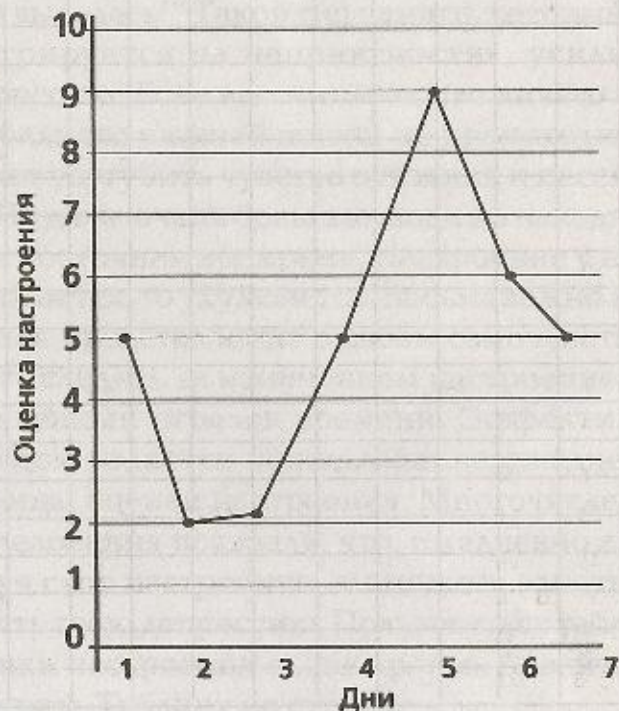
ЕЖЕДНЕВНАЯ ОЦЕНКА НАСТРОЕНИЯ

Дни	Оценка Настроения										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											

Положите таблицу на тумбочку в спальне и каждый вечер уделяйте несколько минут анализу событий дня. Спросите себя: "Как я в основном чувствовал(а) себя сегодня?" — и затем оцените свое настроение по десятибалльной шкале (10 — чрезвычайно хороший день, 0 — чрезвычайно плохой). Оказывается, изо дня в день настроение меняется довольно часто.

КАК ТАБЛИЦА МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

Давайте рассмотрим пример из таблицы со стр. 80.



Даниел, сорокапятилетний профессор колледжа, месяцами испытывал очень болезненные симптомы депрессии. Даниел чувствовал себя из рук вон плохо. Был апатичен, бездеятелен и несчастлив. В течение недели он заполнял таблицу и потом принес ее на сеанс лечения. Глядя на таблицу, он сказал: "Несколько дней на этой неделе я был в сильной депрессии, но в общем, оглядываясь назад, я вижу, что дня два выдались не такими уж плохими, и большую часть времени настроение у меня было сносное". Таблица оценки настроения оказалась полезной для Даниела по двум причинам. Во-первых, он смог более адекватно оценить свое самочувствие. Он понял, что, хотя депрессия болезненна, она не абсолютна. Осознание этого приободрило его. Помогло справиться с чувством беспомощности. Во-вторых, ведя таблицу в течение нескольких месяцев, Даниел отслеживал процесс своего выздоровления. После восьми недель лечения он сказал: "Я заметил, что в последние пару недель у меня выпадает все больше и больше хороших дней. Я все еще могу потерять присутствие духа или провести в апатии целый день, но изменения в лучшую сторону несомненны".

Очень важно иметь какой-нибудь "измерительный прибор", при помощи которого можно следить за изменениями самочувствия и процессом выздоровления. Ежедневное заполнение таблицы представляет собой простой способ наблюдения за собственным эмоциональным

состоянием. Как заметил Даниел, выход из депрессии не означает, что с какого-то момента у вас не будет "черных" дней. У большинства вполне здоровых людей время от времени тоже бывает плохое настроение. Однако у выздоравливающих больных хорошие дни постепенно начинают преобладать над плохими.

КАК СОХРАНИТЬ АКТИВНОСТЬ И ИЗБЕЖАТЬ "ЦИКЛА АПАТИИ"

Когда люди испытывают горе или депрессию, их естественная реакция — уединиться. Человек в состоянии депрессии часто ограничивает круг общения. Желание остаться наедине со своей болью вполне естественно. Порой не хочется общаться с кем бы то ни было в период эмоционального потрясения. Некоторая замкнутость приемлема и вполне нормальна, однако слишком длительное "затворничество" чревато проблемами, которые усиливают депрессию. Если вы упорно избегаете людей, они ответят вам тем же. Друзья и родственники могут подумать: "Он (она) хочет побыть в одиночестве? Пожалуйста". В результате усиливается социальная изоляция. Многие внутренне нуждаются в поддержке и контактах с окружающими, тогда как социальная изоляция, напротив, может обострить чувство отчуждения, грусти и одиночества. К тому же уединение и бездеятельность, как правило, лишают человека положительных эмоций.

Некоторые психологи считают, что депрессию вызывает уменьшение количества приятных событий в жизни человека. На ранних стадиях депрессии человек начинает как бы отдаляться от жизни, при этом не прекращая работать и выполняя другие важные задачи. Но он все больше замыкается в себе и как следствие начинает острее ощущать чувство пустоты в жизни. Наконец, физическая пассивность может вызвать физические проблемы (например, нарушение двигательных функций желудка и постоянные запоры часто сопутствуют депрессии). Некоторая расслабленность и отдых прибавляют здоровым людям энергии, освежает их. При депрессии то же самое поведение приводит к противоположным результатам. Излишний сон и малая активность только усиливают чувство усталости.

Очень часто апатию провоцируют отрицательные мысли и умозаключения. Вот некоторые из них.

- ▶ "Люди не хотят общаться со мной". К сожалению, иногда это правда. Порой бывает трудно что-то сказать человеку, находящемуся в состоянии депрессии. Тем не менее, вышеупомянутое заключение может не соответствовать действительности, быть когнитивным искажением. Если кто-то уверен, что окружающим его компания в тягость, он

предпочитает сидеть дома, избегая контактов.

- ▶ "Если я буду в компании, мне нечего будет сказать. Я буду наводить на всех скуку". В состоянии депрессии многие чувствуют, что ничего не могут предложить другим. Человек, который не способен вести оживленную беседу, потому что он находится в подавленном настроении, иногда заранее прогнозирует, что другие заметят его состояние и не получают удовольствия от общения с ним.
- ▶ "Я чувствую себя слишком изнуренным". Во многих случаях отсутствие активности и отчуждение, сопутствующие депрессии, — результат сильной усталости. Вы, вероятно, знаете по себе, что интересные поездки, выполнение каких-то задач или участие в делах, приносящих удовлетворение, улучшают настроение. Наступает момент, когда человек решает принять участие в общем мероприятии или уединиться. В такой момент чувство усталости и упадок сил приводят его к мысли: "Я слишком утомлен(а)". Один из моих пациентов хорошо это описал: "Когда я просыпаюсь в субботу утром, я знаю, что буду чувствовать себя лучше, если чем-нибудь займусь, ну хотя бы убегу в доме или подстригу траву на лужайке, или, может быть, навещу друзей. Но еще не встав с постели,

ли, я чувствую себя выдохшимся, выжатым, как лимон. Никакой энергии. Весь день ничего не делаю, а к вечеру с горечью осознаю, что выходной прошел впустую. От этих мыслей мне становится еще тяжелей".

Очень важно себя мобилизовать, проявлять активность. Легко сказать! Я даже не могу выразить словами, насколько сильно депрессия обкрадывает человека, лишает его мотивации, энтузиазма, буквально поглощает его жизненную энергию. Во многих случаях глубокая усталость означает нечто большее, чем просто психическое состояние человека. Это настоящий физический симптом депрессии. Как же человек, находящийся в депрессии, может выйти из нее?

Прежде всего запомните, что нельзя ждать, пока появится желание сделать что-то. Ждать можно очень долго. Если человек начинает предпринимать какие-то действия, то уже одно это дает прилив энергии. Проблема заключается в том, чтобы преодолеть инертность, сдвинуться с мертвой точки. Вы можете подумать: "Никто не хочет общаться со мной", "Я ничего не смогу достичь", "Ничего не будет интересного" или "Я просто очень устал(а)". Поддавшись подобным мыслям, можно совсем опустить руки. В критический момент очень полезно твердо сказать себе: "Сделай это!" Даже не чувствуя мотивации к какому-либо действию, начните и продол-

жайте его. Вам станет легче. Простая прогулка вокруг дома способна приободрить вас. Этого энергического заряда хватит, чтобы преодолеть апатию.

СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДДЕРЖКИ

Обратитесь за помощью к другу (подруге) или родственнику. Это должен быть человек, которому вы доверяете. Ему можно сказать: "Последнее время я страдаю от депрессии. Это на меня очень повлияло. Хочется уединиться и ничего не делать. Я чувствую себя лучше, если в выходные чем-нибудь занят(а). Но мне нужна твоя помощь".

Хорошо, если вы запланируете активный отдых, например поездку за город или поход в кино. Скажите другу (подруге): "Когда я выхожу из дома, то чувствую себя лучше. Я хотел(а) бы встретиться с тобой в субботу утром. Тебе ничего не нужно делать и не нужно никуда идти со мной. Я бы просто забежал(а) к тебе на минутку". Наметив себе план, вы будете иметь своего рода обязательства перед тем, с кем договорились. Это помогает. Некоторые пациенты говорили примерно следующее: "Сознание того, что друг ждет, заставляет меня выйти из дома. Как только я оденусь и сяду в машину, то начинаю чувствовать себя лучше".

Поначалу трудно заставить себя предпринять эти шаги. Подобные усилия не приносят ни радости, ни удовольствия. Но помните, что состо-

яние активности — это потенциальная сила, способная снизить остроту депрессии. Дэвид, пациент, о котором я уже упоминала, взял за правило каждую субботу или, по крайней мере, в один из вечеров в будни, сделать что-либо полезное или просто развлечься. Ему проще было осуществлять задуманное, если он планировал это со своим другом. "Если уже договорились, труднее отказаться от намеченного". Через несколько недель у него появилось чувство удовлетворения от того, что что-то выполнено. Он стал лучше думать о себе, понимая, что вновь обретает контроль над собой. Энергия и упорство в делах, доставляющих вам удовольствие, — мощная сила в борьбе с болезнью.

ЕЩЕ НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ

Вы, и только вы сами, можете загнать себя в беспросветную депрессию. Элеонора Рузвельт писала: "Никто не может заставить вас почувствовать себя неполноценным по сравнению с другими без вашего на то согласия". Внешние события и окружающие люди приводят вас в плохое настроение не потому, что они есть, а потому, что у вас возникают отрицательные мысли по поводу этих событий и поступков. Что бы ни случилось, именно внутренняя реакция на происходящее определяет ваше самочувствие — вы несчастны, или чувствуете себя превосходно в зависимости от вашего восприятия.

Доктор Фрэнкл, психиатр, родившийся и получивший образование в Германии, пережив-

ший войну в концентрационном лагере, открыл одну истину: каким бы испытаниям его ни подвергали, за ним всегда оставалось право сделать выбор, какой приказ дать своему внутреннему восприятию — своим мыслям, чувствам, всему своему состоянию. В какие бы тяжелые ситуации он ни попадал, у него всегда была свобода выбора. Такая свобода есть и у вас. Только от вас зависит, как реагировать на случившееся. Конечно, отрицательная реакция на некоторые ситуации может стать "автоматической" привычкой — и это плохо. Но и старые привычки можно сломать, выработав новые.

► Прощение. Основная причина, почему вы должны что-то кому-то простить — это ваше спокойствие, желание сохранить хорошие взаимоотношения с конкретным человеком. Прощая, мы освобождаемся от мучительных и болезненных представлений о том, как все должно было бы происходить, освобождаемся от груза рассуждений и самоанализа. Прощение — это путь к свободе, хорошему настроению и движению вперед. Прости, забудь и продолжай жить...

► Большинство людей перегружены. Есть множество книг, которые мы планируем прочитать, фильмов, которые мы хотели бы посмотреть, друзей, которых давно пора навестить, а еще — поучиться на курсах, навести порядок в шкафах и так

далее. Удручающее "ведь я планировал(а)....", "ведь я хотел(а) сделать...." может способствовать усилению депрессии. Особенно когда намеченные нами дела важны. В этом случае мы не только лишаемся удовлетворения от того, что их выполнили, но и чувствуем себя виноватыми в том, что они не сделаны. Снять такое ощущение, можно лишь сделав эти дела или забыв о них. Рекомендуется составить список тех дел, которые вы намереваетесь сделать. Отметьте самые необходимые (еда, дом) и посмотрите, сколько времени остается на все остальное. Начните отмечать пункт за пунктом, на что у вас еще остается время и возможности. Затем вычеркните то, что никак не успеваете. Вычеркивая каждую позицию, скажите себе: "Да, я бы хотел(а) сделать это, но слишком занят(а) другими делами". Поступив так, вы заметите прилив энергии, ясность ума и более сильное желание выполнить то, что вы действительно собираетесь сделать. В дальнейшем очень осторожно относитесь к обещаниям, которые даете другим и особенно самому себе.

► Смех имеет большую силу. Юмор полезен. Юмор не обязательно вызывает смех, но он заставляет вас внутренне улыбнуться. Так что смотрите смешные фильмы,

читайте смешные книги и смотрите смешные передачи.

- ▶ Музыка. Успокаивающая музыка способна служить хорошим дополнением к медитации и может сама по себе быть медитацией. Включите музыку, которая действует на вас успокаивающе, закройте глаза и расслабьтесь. Музыка стимулирует практически любую деятельность, усиливает эмоции, улучшает настроение. Идея применения музыки заключается не в том, чтобы постоянно использовать ее как фон, а в том, чтобы побыть с ней некоторое время, сосредоточиться на ней, отдохнуть.
- ▶ Признательность. Не так уж мало в жизни такого, что следует ценить. Депрессия обкрадывает человека и в этом чувстве. Болезненная привычка ко всему относиться с неблагодарностью тоже порой ведет к депрессии. Как можно чаще испытывайте чувство благодарности. Оглянитесь вокруг. Будьте благодарны за то, что вас окружает. Будьте признательны за то, что вы в силах увидеть, потрогать, попробовать и понюхать. Поделитесь своими ощущениями с другими. "Это было прекрасно. Я высоко ценю то, что вы сделали для меня". Не будьте слишком сентиментальны, избегайте фальши. Просто и естественно выразите вашу благодарность.

Ведь всегда есть что-то, за что мы можем поблагодарить. Найдите что-нибудь положительное вместо того, чтобы концентрировать свое внимание на негативном.

- ▶ Относитесь к себе с нежностью. Основным симптомом депрессии — слишком строгое отношение к самому себе. Смягчитесь. Смотрите веселее. Помните, что ошибки присущи людям. Когда в следующий раз вам захочется "напасть" на себя, просто рассмейтесь. Подумайте, как глупо воевать против самого себя.

Выпрямитесь! Сделайте глубокий вдох! Классическая "депрессивная поза" — это сутулая спина и опущенная голова. При такой осанке кажется, что человек "несет тяжесть всего мира на своих плечах". Сознательно изменяя осанку, можно улучшить настроение. Поднимите голову, распрямите плечи, глубоко вздохните — и вы почувствуете себя лучше.

КОГДА МНЕ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОТЕРАПЕВТУ?

Основные рекомендации, приведенные выше, многим будут очень полезны. Однако бывают времена, когда одних приемов самопомощи оказывается недостаточно. Если вы столкнулись с какой-либо из перечисленных ниже проблем, желательно проконсультироваться у специалиста-психотерапевта.

- ▶ Всеобъемлющее чувство отчаяния или грусти, когда даже изредка вы не испытываете ни в чем удовольствия.
- ▶ Резкое ухудшение взаимоотношений с окружающими.
- ▶ Потеря трудоспособности.
- ▶ Постоянные навязчивые мысли о самоубийстве или составленный вами план самоубийства.
- ▶ Биологические симптомы депрессии, такие как серьезные нарушения сна или потеря веса.

Некоторые люди могут испытывать такое сильное чувство безнадежности или апатии, что им трудно следовать рекомендациям по выполнению программы самопомощи. Вероятнее всего они сначала будут нуждаться в индивидуальном лечении. По мере улучшения самочувствия можно прибегнуть к методу самопомощи. Совместная работа с врачом-психологом или участие в групповых сеансах в самом начале реализации такой программы очень полезны. Амбулаторное лечение депрессии обычно включает в себя еженедельные визиты к психотерапевтом. Но даже посещая врача, вы увидите, что когнитивные методы на дому оказываются полезными между сеансами лечения и ускоряют выздоровление.

ГЛАВА 11 Психотерапия

Психотерапия (которую иногда называют разговорной терапией) может быть весьма полезной при лечении депрессии. Психотерапия позволяет достичь взаимопонимания между пациентом и врачом. Во многих случаях человек в депрессии чувствует себя чрезвычайно одиноким и отчужденным. Доверительные отношения с психотерапевтом помогают больному пережить самое трудное время. Кроме того, сеансы психотерапии позволяют ему больше узнать о себе, о характерных симптомах, которые указывают на возможность нового приступа депрессии.

Карен — тридцатипятилетняя одинокая женщина, у которой регулярно повторяется депрессия. В основном — из-за разочарований в любовных отношениях. Она ощущает большую потребность в любви и хочет, чтобы мужчины о ней заботились. Однако трое последних поклонников имели хронические проблемы, связанные с безработицей и алкоголем. Каждый раз Карен с оптимизмом вступала в новую связь, а через несколько месяцев убеждалась, что ей нужно материально поддерживать очередного ухажера и что ее интересы практически не учитываются. В двух последних случаях мужчины избивали ее, роман заканчивался плачевно. Во

время сеансов с врачом-психологом Карен поняла, что, в сущности, страстно желая быть любимой, она надеялась, что "спасенный" ею мужчина с благодарностью "наградит" ее любовью. Позднее она поняла, что выбор был ошибочен с самого начала, т.к. каждый ее "неблагополучный" друг был чрезвычайно эгоистичен и неспособен к созданию сбалансированных отношений.

Как правило, переживая болезненные события в жизни, люди пытаются совладать с эмоциями, пряча их глубоко в себе. Муж Розы внезапно умер полтора года назад. Вдова думала, что справляется с чувством потери: "Конечно, мне было грустно. Но в течение нескольких месяцев я как-то держалась". Однако депрессия усиливалась, и Роза начала проходить курс психотерапии, уже находясь в тяжелом состоянии. В первые недели, рассказывая психотерапевту о своей жизни, она постепенно осознавала свою огромную внутреннюю боль и тот факт, что подавленное чувство горя превратилось в депрессию. А осознав все это, Роза позволила себе переживать открыто, и ей стало значительно легче. "Я знаю, что я таила в себе много горя и грусти, и сейчас я переживаю еще сильнее. Но у меня нет депрессии". У этой женщины прошли наиболее тяжелые депрессивные симптомы. Понимание скрытых причин депрессии — один из важных результатов психотерапии.

Кроме того, если вы чувствуете, что потеряли всякую надежду и падаете духом, психоте-

рапевт поможет вам обрести чувство реальной надежды. Он поможет вам разобраться в собственных чувствах, реалистично оценить, какой у вас есть выбор. В этом огромная сила психотерапии.

ГЛАВА 12

Лекарства от депрессии

За последние годы в истории развития медицинской науки был сделан шаг вперед в понимании сущности депрессии. Разработаны новые лекарства-антидепрессанты, эффективность лечения которыми документально подтверждена. Антидепрессанты представляют собой специфическую, по-своему уникальную группу лекарств. Они не являются транквилизаторами, хотя их часто без должных оснований относят к той же категории, что валиум или либриум, то есть к слабым транквилизаторам. Антидепрессанты по своему химическому составу и назначению отличаются от транквилизаторов. Лекарства-антидепрессанты не содержат наркотических средств, к ним не привыкают. Антидепрессанты — не "сверхвозбуждающие средства" и не "пилюли счастья". Но они облег-

чают эмоциональную боль и снимают многие биологические симптомы депрессии, такие как нарушение сна и ангедония.

Кое-кто категорически против антидепрессантов. Существует мнение, что нельзя полагаться на химический продукт, когда речь идет об эмоциональной боли. Алкоголь и некоторые транквилизаторы дают временное облегчение, эйфорию или понижают чувствительность. Это на короткое время уводит человека от житейских трудностей. Однако, когда чуть позже действие рюмки или таблетки пропадает, вы опять возвращаетесь на круги своя. С лекарствами-антидепрессантами дело обстоит иначе. Лечение антидепрессантами приводит к длительным изменениям, возвращая ваш мозг в состояние естественного и нормального функционирования.

Хотя различные виды антидепрессантов имеют различные механизмы влияния на мозг, их общий эффект одинаков: они балансируют функционирование нейротрансмиттеров в мозгу человека, восстанавливая гармонию в его работе. Антидепрессанты действуют не быстро. В большинстве случаев проходит от десяти до двадцати дней, прежде чем в состоянии больного наступает некоторое улучшение. Именно такой период необходим для начала восстановления биологической функции мозга. В течение этого времени необходимы терпение и упорство.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Почти все лекарства, включая антидепрессанты, у некоторых людей могут вызвать побочные эффекты. В основном они незначительны и пропадают через несколько недель. Однако, если антидепрессант оказывает на вас сильное токсическое действие, обратитесь к врачу. Многие, находясь в сильной депрессии и нуждаясь в лечении, решают: "Это лекарство мне не подходит.... Я не буду его принимать". Но запомним: если побочные явления не исчезают, возможен переход на другой антидепрессант, который вполне вероятно окажется более эффективным. Не допускайте, чтобы неудачный опыт с одним лекарством помешал получить помощь, в которой вы нуждаетесь.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЛЕКАРСТВО НЕ ПОМОГАЕТ?

Иногда лекарства не помогают. Тому есть несколько причин.

1. Порой дело в слишком малых дозах. Как правило, следует принимать лекарства в дозировке, изменяющейся в процессе лечения. Обычно вам предлагают начать с самой малой дозы, которая затем постепенно увеличивается. Это делается для того, чтобы помочь организму приспособиться и таким образом избежать побочных эффектов.

2. Многие прекращают прием лекарства преждевременно. Часто можно встретить чело-

века, который принимал антидепрессанты в течение одной недели и решил: "Это не помогает". Он заявляет так, не понимая, что, как правило, проходит две или три недели, прежде чем лекарство начнет давать положительный результат.

3. Людям в состоянии депрессии нередко дают транквилизаторы. Транквилизаторы не лечат депрессию!

4. Выбранный для лечения антидепрессант может быть недостаточно эффективен. Есть различные группы лекарств-антидепрессантов (например, серотонергик, трехцикловые, ингибиторы окисления моноаминов). Если больной не реагирует на лекарства одной группы, врач выпишет более подходящее для него средство из другой группы.

Гиперикум перфоратум — натуральная трава

Полное ботаническое название этой травы — Гиперикум Перфоратум. Перфоратум в переводе с латинского означает "перфорированный". Если посмотреть листья этой травы на свет, на них видны полупрозрачные точки. Создается впечатление, что листья словно в дырочках. Но это вовсе не дырочки, очень важные для растения бесцветные масла и смола. В свою очередь цветы гиперикум — яркого желтовато-оранжевого цвета. Лепестки усыпаны черными точками, как перцем. Если потереть эти черные точки между пальцами, пальцы становятся красными. Многие знатоки трав говорят, что полупрозрачные "перфорации" и черно-красные точки имеют наиболее активные медицинские свойства. Гиперикум использовался издавна. В древности врачи Греции и Рима применяли гиперикум при лечении целого ряда болезней. Название этой травы имеет греческое происхождение и означает "сильнее привидений". Существовало поверие, будто бы запах гиперикум настолько неприятен злым духам, что отгоняет их.

Задолго до того, как традиционная медицина определила депрессию как болезнь, ее симптомы, такие как беспокойство, нервозность, нарушение сна и другие, лечились в народной

медицине травой гиперикум перфоратум. Ныне эта трава также используется главным образом для лечения депрессии.

Медицинские исследования, проведенные в основном в Германии, подтвердили тот факт, что после приема препаратов из этой травы у 50-80% пациентов было отмечено значительное уменьшение симптомов депрессии и, соответственно, улучшение состояния. Эти показатели соответствуют результатам, получаемым при лечении антидепрессантами. Подобно лекарствам-антидепрессантам, гиперикум перфоратум не является "сверхвозбуждающим" или наркотическим средством. В настоящее время в Германии гиперикум перфоратум — одно из наиболее распространенных средств лечения депрессии.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

В отличие от антидепрессантов применение гиперикума почти не дает побочных эффектов. Многовековое использование этой травы в народной медицине показало, что она безвредна. Недавние исследования подтвердили это. При широком использовании гиперикума в Германии, где его принимают более двадцати миллионов человек, не было отмечено ни одного случая нежелательных побочных эффектов, даже при случайной передозировке.

Практическое отсутствие побочных эффектов, особенно когда эта трава применяется в дозах, рекомендованных для лечения, относит

ее к категории трав, витаминов, минералов и лекарств, продающихся без рецепта. Хорошо информированные потребители, всегда строго следящие за возможными побочными эффектами, могут спокойно принимать гиперикум.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДОЗИРОВКЕ ГИПЕРИКУМА

Оптимальная доза гиперикума, выведенная на основе многочисленных медицинских исследований, составляет 300 миллиграмм экстракта гиперикума, содержащего три процента герицина (активного ингредиента гиперикума), три раза в день. Эта трехсотмиллиграммовая доза заключается в одной таблетке или капсуле. Некоторые считают, что хорошо принимать гиперикум с едой во время завтрака, обеда и ужина. Другие предпочитают принимать две трехсотмиллиграммовые дозы во время завтрака, а третью во время обеда или ужина.

Гиперикум хорошо переносится организмом, так что эксперименты с дозировкой и временем его употребления менее рискованы, чем эксперименты с получаемыми по рецептам лекарствами.

Поскольку побочные эффекты, даже при применении значительно более высоких доз гиперикума, малы, можно принимать ежедневно четыре двухсотпятидесятимиллиграммовые капсулы, если у вас есть только такие.

Для маленьких детей дневная норма составляет 300 миллиграмм, детям постарше следует

принимать 600 миллиграмм в день. Что же касается подростков, им рекомендуется полная норма взрослого человека. Эффективность гиперикума при лечении депрессии не следует оценивать до истечения, по меньшей мере, шестинедельного приема этой травы по 900 мг в день. Как и с антидепрессантами, эффект от приема гиперикума проявляется постепенно. Исследования показывают, что гиперикум обычно срабатывает даже медленнее, чем антидепрессант.

Это не мгновенное исцеление. Любой курс требует времени. Необходимо следить, чтобы не появились возможные побочные эффекты. Принимайте гиперикум в соответствии с назначением врача и дайте объективную оценку положительных результатов через шесть недель после начала лечения. Важно дать гиперикуму шанс проявить себя. Прекратить лечение через одну или две недели — это плохое решение. Часто побочные явления от гиперикума сами по себе пропадают, когда организм привыкает к нему. Иногда требуется небольшое уменьшение дозы, пока организм привыкает. Но, если появляется серьезный побочный эффект, проконсультируйтесь у врача.

Через шесть недель можно уменьшить или увеличить дозу приема гиперикума в зависимости от результатов. Не стоит относиться к гиперикуму с меркой "чем больше, тем лучше". Наша цель — смягчить удары депрессии. Боль-

шинству людей это удастся с помощью трехсотмиллиграммовой дозы, принимаемой 3 раза в день. Но если удовлетворительный эффект не достигнут в течение шести недель, следует проконсультироваться у врача и обсудить целесообразность перехода на антидепрессанты.

ПОЖИЛЫЕ, ФИЗИЧЕСКИ БОЛЬНЫЕ И ДЕТИ

Люди старше шестидесяти пяти лет, а также страдающие хроническими и серьезными заболеваниями, склонны к депрессии больше других. К сожалению, они часто обладают меньшей сопротивляемостью побочным эффектам от антидепрессантов. Иногда прописанные им антидепрессанты не сочетаются с лекарствами, которые они уже принимают. Для этих групп людей гиперикум может оказаться наиболее полезным. Такие его свойства, как малый побочный эффект, очевидное отсутствие какого-либо взаимодействия с другими лекарствами и относительно невысокая цена, делают гиперикум идеальным средством для пожилых и хронически больных людей.

Необходимо проявлять особую осторожность, когда лекарство выписывается детям. Их неокрепшая нервная система находится в процессе развития и поэтому нуждается в полной защите. Вот почему врачи очень неохотно, дают антидепрессанты детям. С гиперикумом таких сомнений значительно меньше.

Дети и пожилые люди нередко оставляют депрессию без лечения из-за стандартных оп-

равданий: "Это просто такой период" (у детей) и "Это естественно для моего возраста" (у пожилых). Но если "такой период" длится более двух недель, на него необходимо обратить внимание.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КТО В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ПРИНИМАЕТ АНТИДЕПРЕССАНТЫ

Если вы успешно проходите лечение антидепрессантами и у вас нет отрицательных побочных явлений, продолжайте лечение.

Однако те, кто в настоящее время принимает антидепрессанты и хотят это лечение прекратить, должны принять меры предосторожности.

1. Не прекращайте принимать антидепрессанты без соответствующего медицинского контроля. "Обратный эффект" после слишком резкого прекращения приема антидепрессантов может быть очень сильным.

2. Не принимайте гиперикум при очень сильной депрессии и биполярной болезни, так как для этих видов депрессии гиперикум еще не достаточно хорошо апробирован. Однако подавляющее большинство различных видов депрессии относятся к мягким и умеренным. Депрессия должна иметь действительно разрушительные последствия для здоровья и жизнедеятельности человека, чтобы специалисты квалифицировали ее как сильную. При сильной депрессии возможны галлюцинации и, в некоторых случаях — попытки суицида.

3. Не принимайте гиперикум одновременно с ингибиторами окисления моноамина.

ДЕПРЕССИЯ — ПРОБЛЕМА ВСЕЙ СЕМЬИ

Когда человек находится в состоянии депрессии, это влияет на всю семью. Зачастую первая реакция родственников и друзей — стремление оказать поддержку, выразить заботу и постараться помочь. Некоторые виды "поддержки" очень полезны, другие только ухудшают ситуацию.

Для людей естественно надеяться на лучшее: "Все будет в порядке" или "Все не так уж и плохо", — говорим мы. Подобные замечания могут отражать хорошие намерения, но сами по себе они не помогают. Больной почти всегда уверен, что "им этого не понять" или "откуда им знать, что мне так плохо?" На первый взгляд кажется, что некоторые наши дружеские реплики способны приободрить человека, но за ними часто кроется затаенная критика: "Ты не должен так огорчаться!", "Пора бы уже забыть об этом". Или: "Что-то с тобой не в порядке. Ты должен справиться с этим... Ты мог бы давно избавиться от этого...". Вы, наверное, узнаете уже утверждения типа "должен" и понимаете, что они не помогают. Если бы люди могли мгновенно избавиться от депрессии, они бы это сделали. Такие комментарии только снижают самооценку человека и усиливают депрессию.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ОТДАЛЯЮТСЯ ОТ ВАС?

Хотя человеку в депрессии иногда хочется побыть одному, длительная изоляция обычно вредна. Именно в тот момент, когда человеку необходимо поддерживать контакт с окружающими, его друзья и члены семьи начинают отдаляться. Ведь очень трудно общаться с тем, кто страдает депрессией, сопереживать его горю и печали. Такие эмоции могут затронуть похожие чувства в нас самих. К тому же многие не могут подобрать правильные слова, не знают, что сказать, и боятся нечаянно обидеть человека, которому и так плохо. Иногда вы даже испытываете раздражение, если находитесь рядом с больным в длительной депрессии. Раздражение и чувство вины приводят к дальнейшему отчуждению. Супруг(а) или другие родственники могут отдалиться, в результате чего больной человек чувствует себя еще более одиноким.

Например, Майкл, чья жена болела приступами повторяющейся депрессии, описал свои чувства следующим образом: "Я люблю жену. Мы вместе прожили хорошую жизнь, и мне ее очень жалко. Но я просто начинаю уставать от этого. Я пытаюсь ее поддержать. Я говорю ей, что люблю ее и что все изменится в лучшую сторону, но она выглядит такой грустной. Иногда я пытаюсь вывести ее из депрессии и приглашаю поехать со мной на прогулку за город. Но она чувствует себя усталой и не хочет ехать. Тогда я начинаю злиться. Меня так и подмывает ска-

зать: "Что с тобой происходит? Почему бы тебе не попробовать преодолеть свою усталость?" Но я чувствую себя виноватым, потому что знаю — ей это не по силам".

КАК СЕМЬЯ МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

Прежде всего родственникам очень важно понять, что такое депрессия и какой вред она наносит здоровью человека, укладу его жизни. Хотя существует много способов борьбы с депрессией, никто не способен по мановению волшебной палочки избавиться от этой болезни. Депрессия — временный эмоциональный паралич. Семья и друзья часто верят, что их родственники могли бы себе помочь, если бы только "захотели". Это представление неправильно. Если бы члены семьи могли понять, насколько трудно вырваться из тисков болезни, им было бы легче проявить терпение и поддержать попавшего в трудное положение родственника.

Второй шаг — показать свое понимание ситуации родственнику в депрессии. Дайте ему понять, что вы знаете, как плохо он себя чувствует, но не старайтесь пристыдить его или убедить, что он должен быть "бодрячком".

Один пациент, у которого в автомобильной катастрофе погиб сын, признался: "Я устал от людей, пытающихся меня ободрить. Но вчера один из моих друзей сказал именно то, что помогло мне больше, чем все другое. Он сказал: "Я знаю, Сэм, что это тебя убивает. Мне больно это

видеть. Я тебя люблю, Сэм. Я хочу, чтобы ты знал, что я всегда приду к тебе на помощь". Я почувствовал, что он по-настоящему меня понял". Друг Сэма не пытался павязать ему, что-то, что он "должен" чувствовать. Напротив, друг признал переживания Сэма, выразил свое сочувствие и, самое главное, дал Сэму понять, что он всегда может на него рассчитывать. Таким образом, правильной и заботливой реакцией на страдания человека в депрессии будет заявление типа: "Я знаю, что тебе больно. Мне не безразлично, как ты себя чувствуешь. Ты можешь обратиться ко мне за помощью". Однако этого может быть недостаточно. Если апатия, усталость и безнадежность парализовали вашего друга или родственника, очень важно посоветовать ему обратиться к специалисту по эмоциональным заболеваниям.

И последнее. Вы можете помочь родственнику в депрессии, если позаботитесь о себе. У вас есть желания и потребности, которые нельзя игнорировать. Это нормально, когда вы радуетесь жизни, несмотря на то, что близкий человек в депрессии. Вы должны признать, что вы тоже можете испытывать раздражение или даже отчаяние; иначе вы сами будете подавлены и переполнены отрицательными эмоциями. Майкл начал замечать растущее раздражение по поводу депрессии своей жены и сказал ей об этом. Он почувствовал себя гораздо лучше, когда че-

стно в этом признался. Очень хорошо быть искренним и не винить другого человека.

Члены семьи, особенно те, кто живет вместе с человеком в депрессии, несомненно в той или иной мере могут помочь ему. Настоящая забота о чувствах близкого человека, помощь в нужное время, отказ от нереалистичных советов типа "приободрись", искренность, подлинное внимание, но без самоотречения — все это будет действительно полезно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой книге я рассказала о различных методах лечения депрессии. В большинстве случаев они очень эффективны. Если вы чувствуете, что болезнь одолевает и вам трудно совладать с ней, не теряйте времени. Действуйте незамедлительно. Используйте методы самопомощи или запишитесь на прием к врачу-психологу. Я знаю, что иногда бывает трудно побороть апатию, но — лиха беда начало. Важен первый шаг. Может быть, стоит прежде всего обратиться к другу или родственнику. Поддержка близких — возможно, как раз она поможет сдвинуться с мертвой точки. Не нужно замыкаться в себе, лучше поддерживать контакты с людьми. Действовать — вот главное условие исцеления. И пусть нет такого средства, которое мгновенно избавило бы вас от депрессии, — сделав первый шаг, вы почувствуете себя не таким уж беспомощным. Даже в разгар болезни, перед лицом кажущейся безнадежности, вы можете побороть депрессию и выздороветь, снова ощутив вкус жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

3

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ **Понимание депрессии**

Глава 1

Что такое депрессия?

5

Глава 2

Симптомы депрессии

8

Глава 3

Типы депрессии

17

Глава 4

Самодиагностика

20

Глава 5

Причины депрессии

25

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Что вы можете сделать, чтобы излечиться от депрессии

Глава 6

Выбор лечения

44

Глава 7

Реакции на события,
вызывающие эмоциональные страдания

47

Глава 8

Можете ли вы себе помочь?

51

Глава 9

Изменение негативного мышления

60

Глава 10

Дополнительные методы самопомощи

76

Глава 11

Психотерапия

93

Глава 12

Лекарства от депрессии

95

Глава 13

Гиперикум перфоратум - натуральная трава

99

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

110

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Депрессия — распространенная болезнь, которая отрицательно влияет на здоровье. Однако депрессию можно успешно лечить. Эта книга написана для широкого круга читателей — коротко и ясно. Вы найдете в ней практические советы, как справиться с этим серьезным заболеванием. В первой части рассказывается о причинах и последствиях депрессии. Во второй — описаны различные методы лечения, включая метод самопомощи.

ОБ АВТОРЕ

Алла Ширман, доктор психологических наук, имеет многолетний опыт работы в области лечения больных, страдающих депрессией и другими эмоциональными расстройствами. В настоящее время доктор Ширман имеет обширную частную практику в Лос-Анджелесе и преподает невропсихологию и психологию в местном университете.