

**Депресія — прокляття
сильних. Як боротися з
найпоширенішою хворобою в
світі**

КУПИТИ

Депресія — небезпечна хвороба, і здебільшого тому, що часто недооцінена. Скільки разів людям із депресивним розладом доводилося чути «геніальні» поради на кшталт: «Опануй себе нарешті і просто почни щось робити!»? Та не всім відомо, що це не просто «поганий настрій», а таке саме фізичне захворювання, як і пневмонія чи ангіна, що може виснажувати анітрохи не менше.

Недарма кажуть, що лиш той перемагає у двобої, хто знає про ворога все, і саме тому доктор психіатрії із багаторічним стажем Тім Кантофер і написав цю книжку. На прикладах його пацієнтів ви дізнаєтеся про механізми виникнення депресії, розглянете можливі шляхи її подолання та навчитесь жити після відновлення так, щоб мінімізувати можливість повернення недуги.

Вступ

«О, ні! Ранок понеділка. Я не хочу вставати. Ще надто рано, тиждень надто довгий, у мене надто багато роботи, і мені потрібен відпочинок. Я в депресії!»

Так починається кожен понеділок, і я відмовляюся вставати, поки не починаю спізнюватися і через деякий час нарешті незадоволено не витягну себе з ліжка і починаю свій тиждень.

Я ніколи не любив понеділки, і мені потрібен час, щоб настрій піднявся протягом дня. Це не тому, що я не люблю свою роботу, — вона мені дуже подобається. Просто відпочинок і розваги я люблю ще більше, а в понеділок вранці наступна нагода для цих задоволень здається дуже далекою.

Кожна людина колись страждала від подібних нападів поганого настрою, і дехто думає, що це і означає депресію.

Це не так, — або принаймні це не клінічна депресія чи депресивний розлад. Правда в тому, що клінічна депресія — це жахлива хвороба, про яку більшість із нас, дякувати Богу, не має ані найменшого уявлення. І одне з багатьох випробувань, з якими стикаються люди, що страждають від депресивного розладу — це коли їхні знайомі з вельми розумним виглядом радять: «О, так, зі мною таке часто траплялося. Я вважаю, що найкраще — це просто взяти себе в руки і зайнятися справою».

Ні, це не так, тому перестань погіршувати ситуацію своїми необґрунтованими порадами. Якщо ви справді хочете допомогти, спробуйте зрозуміти, що людина, яка страждає на цю недугу, переживає жахливі муки. Серед описів досвіду депресивної хвороби, які мене вразили, є такі: «Це схоже на падіння в колодязь без дна; темрява оточує тебе, а крихітне коло світла стає все меншим і меншим, аж поки не зникає», «Це пастка в пеклі, де немає ні розради, ні порятунку, ні надії...» І якийсь ранок понеділка! Усвідомлення масштабу цього досвіду може принаймні зменшити відчуття самотності. Це вже багато значить.

Частково проблема криється в назві. Здається, що депресія — це те, як я почуваюся в понеділок вранці, але насправді це навіть близько не одне

й те саме. Це відносно легкий і швидкоплинний розлад емоцій, тоді як депресія — серйозна хвороба, що спричиняє величезні страждання.

У більш піднесеному настрої мені вряди-годи хочеться назвати це «хворобою Кантофера», оскільки це звучить як справді серйозний стан, але якби я це зробив, думаю, мої колеги повірили б, що я остаточно перейшов межу і впав у манію величчя. Але річ у тім, що найважливішим ключем до одужання від цієї хвороби є розуміння того, що це саме вона.

Людям, що страждають на депресію, часто дають купу непроханих порад. Найпоширеніша і, можливо, найгірша з них: «Візьми себе в руки». Якби мені давали долар щоразу, коли мої пацієнти отримували таку раду, я був би Біллом Гейтсом. І це так безглуздо. Якби хворий міг узяти себе в руки, він би вже давно це зробив. Як ви прочитаєте далі, він не з тих, хто ухиляється від викликів. Хац там як, на що спрямована ця «геніальна» порада? Невже ви думає-те, що він лясне себе по лобі і вигукне: «Боже, дуже дякую, я про це не подумав. Слава Богу, що ти мені сказав; я просто піду і розберуся в собі, і тоді все буде добре»? Не думаю.

Будьте обережні, ваші поради можуть зачепити і потенційно завдати серйозної шкоди. Краще взагалі не давати жодних порад, якщо ви не впевнені. Розуміння, терпіння і співчуття в будь-якому випадку набагато цінніші, ніж навіть добре обґрунтовані поради.

Іронія долі полягає в тому, що найчастіше найгірші поради дають найближчі друзі та рідні. Вони бажають нам доб. ра і у своїх закликах спираються на власний досвід. «Ну ж бо, розвивайся, знайди більше інтересів, більше друзів, більше гуляй, дозволь мені показати тобі, як добре проводити час».

Якщо ви прислухаєтеся до цієї поради, попри її здоровий глузд вам стане набагато гірше. Але, звісно, не лише оточення створює проблеми своїм незнанням про депресію, але й самі хворі. Я часто зустрічаю пацієнтів, які ставляться до себе з такою жорстокістю, яку вони й не подумали б спрямувати на когось іншого. Почуття провини і ненависті до себе є частково симптомом хвороби і частково її причиною. Тому перестаньте засуджувати себе за хворобу і не говоріть про себе так, як нізащо б не сказали про іншу людину. Чи сказали б ви про подругу, яка

страждає на важку і виснажливу хворобу: «Поглянь на неї, вона така слабка і ледача, це жалюгідно. Вона повинна взяти себе в руки і перестати бути такою немічною!» Я так не думаю. Що ж, якщо несправедливе засудження хворих не є правильним щодо інших, то воно є неправильним і щодо вас. Тож припиніть це і проявіть трохи розуміння. Для початку з'ясуйте, чим насправді є ваша хвороба.

Решта з нас, на щастя, не знають, як це — страждати від клінічної депресії. Але що це за хвороба, хто на неї хворіє, чому вона виникає і що з нею можна зробити? Ця книга спробує відповісти на ці питання, хоча я маю підкреслити, що пишу лише про одну форму депресії — про депресивну хворобу, спричинену стресом. Дещо з того, що я скажу, не стосується маніакально-депресивного розладу (або біполярного афективного розладу), депресії, пов'язаної з важкою втратою, депресії, що ускладнює інші захворювання, післяпологової депресії, сезонного афективного розладу (САР) або депресії, яка є частиною довготривалих особистісних проблем. Це окремі недуги, яким присвячена ціла низка чудової літератури, і я торкнуся їх лише побіжно.

Однак депресія, незалежно від її причини, добре піддається багатьом описаним тут стратегіям, тож якщо ви страждаєте від одного з цих станів, будь ласка, читайте далі.

Ви не знайдете тут вичерпного опису всіх різних поглядів на депресивну хворобу та її пояснень; я включив лише ті теорії та методи лікування, які, на мою думку, мають сенс. Те, що ви знайдете, — це сума того, чого мене навчили мої пацієнти, і, оскільки це досить значна група людей, я вважаю, що ми можемо вчитися на їхній мудрості, досвіді та помилках. Це не означає, що всі вони супер інтелектуальні вискочки, зовсім ні. Більшість людей із цим захворюванням, яких я лікував, заслужили моє захоплення і повагу, але завдяки різним досягненням. Мати, яка намагається зробити все можливе для своїх п'ятих дітей, що живуть на державну допомогу, або біженець, який бореться із ворожістю сусідів, але при цьому щосили працює на благо своєї сім'ї, так само в зоні ризику цієї хвороби, як і президент «Oxfam». Їх об'єднує якраз те, про що ця книжка.

Рекомендована література



Ми такі задовбані.
Перевірний спосіб
подолати вигорання й
відновити енергію

Перейти до категорії
Психологія особистості



КУПИТИ