

НАДЕЖДА ЩЁКОТОВА

ДЕПРЕССИЯ
И КАК ЕЁ ПРЕОДОЛЕТЬ

декабрь 2019,
распространяется свободно

ОГЛАВЛЕНИЕ

Что это такое? Мифы и реальность	2
Депрессия как сломанная нога	7
Хардкор, не помогающий в 97+% случаев	9
Три кита преодоления депрессии	10
Послесловие и информация	11

Что это такое? Миры и реальность

Депрессия - одно из самых коварных заболеваний. В нашей стране, как и в любых странах с недостаточно гуманным отношением к людям (безучастность к тому, что относится к сфере эмоций и психики особенно влияет), ей не уделяется достаточного внимания, а то и вовсе депрессию дискредитируют, связывая с обычным “плохим настроением”, которое “да, пройдёт”.

Увы, депрессия, которая на самом деле депрессия, не проходит так просто. Более того, если у вас хоть раз она была, можно практически с полной уверенностью говорить о том, что это будет не единственный эпизод. И вероятность повтора тем выше, чем менее серьёзно к лечению каждого из эпизодов подходит.

Депрессия может длиться от нескольких недель до нескольких лет. Как правильно, если мы говорим о долгой депрессии - это та вещь, которую слишком долго игнорировали. И она уже словно прогнившее дно автомобиля - почистить или замазать не получится, надо лечит.

Депрессия, пусть и имеет под собой даже генетическую предрасположенность (и если родители/кто-то из них страдал психическим заболеванием, депрессией - вероятность будет выше у детей), но возникает чаще под воздействием вполне реальных объективных факторов.

Самое главное, что вам стоит знать о депрессии, что это - болезнь, и её необходимо лечить и затем человека реабилитировать.

Суть её в том, что нарушается физиология работы мозга. По “серотониновой теории” - нарушение обмена серотонина. Есть такой гормон, у него весьма много функций, что в регуляции ритмов организма, что, самое известное - он отвечает за способность испытывать радость, наслаждение жизнью, собой и так далее.

Так вот, при депрессии мозг хуже может воспринимать этот гормон. Рецепторы серотонина не работают должным образом. Как

итог, картина такая: гормон есть, а использовать не может... Это как если бы вы стояли перед миллионом долларов, но между вами было непробиваемое стекло. Возможно, с ветром какая-то бумажка к вам залетит, но явно не весь миллион. Так и происходит при депрессии - вы не можете использовать весь серотонин как надо.

Так что, первый Миф о депрессии - что это просто плохое настроение или что это преодолимо силой воли: "встань и иди". Увы, депрессия - это болезнь с очень тяжёлыми последствиями для здоровья и жизни в целом, если к ней отнестись несерьёзно.

Больной депрессией не может физически испытывать столько радости и удовлетворения, сколько испытывает в норме. От невозможности расслабиться (он всегда в стрессе), поднимается уровень агрессии, возникает тревожность, истеричность. Как если бы у вас постоянно что-то болело без возможности эту боль убрать.

Хотел бы порадоваться, очень хотел, но организм не может физически - вот, что происходит с человеком во время депрессии. И это ещё не самое страшное.

Настоящие симптомы депрессии:

- ⇒ Снижение настроения, невозможность радоваться тому, что радовало ранее, плаксивость;
- ⇒ Снижение уверенности в себе, своей ценности и своих силах, чувство вины;
- ⇒ Повышение аппетита (жор, но это лишь вначале может быть) и его снижение, "кусок в горло не лезет" (это уже в развитой депрессии будет всегда);
- ⇒ Агрессивность, эмоциональные срывы;
- ⇒ Уход от реальности, уход от взаимодействия с обществом, близкими (злоупотребления и зависимости в том числе);
- ⇒ Тревожность;

⇒ Снижение концентрации внимания, заторможенность мышления;

⇒ Нарушение сна (сначала - долгий сон, сложно просыпаться, по мере развития болезни - переход к сложному засыпанию с ранним подъёмом; в обоих случаях - отсутствие ясности днём);

⇒ Боль. Эмоциональная, физическая (бывает такое, что болит всё тело, а врачи разводят руками - “ ваши колени здоровы, спина здорована, желудок здоров” и т.д.);

⇒ Снижение возможности что-либо делать физически, даже просто ухаживать за собой (приготовление еды, душ и т.п.); связано в том числе с влиянием депрессии на мотивацию и волю.

ВАЖНО: признаки тяжёлой депрессии из вышеназванных - постоянное пониженное настроение, ухудшение в концентрации и мышлении, двигательная заторможенность (невозможность что-либо делать физически, нарушенная воля).

Есть и другие симптомы, это - основные. На последний обратите особое внимание...

Для страдающего депрессией - это самый тяжёлый камень непонимания между им и близкими. Что мы обычно говорим в подобных случаях? “Нужно просто начать делать”, “прогуляйся, взбодришься!” или, ещё краше: “возьми себя в руки”. Когда человек, находящийся в депрессии и остро нуждающийся в помощи слышит последнее - руки, чаще всего, опускаются. Потому как именно этого он сделать и не может.

Иногда при депрессии может физически не быть сил банально встать с постели, умыться, приготовить себе еды. Люди в депрессии могут часами лежать, едва двигаясь, собираясь с силами пойти в уборную. Это бывает, и это действительно страшно, потому что просто неизвестно, когда ты “оживёшь” для обычных дел по дому. А найти ещё и сил пойти к врачу может вообще не быть.

Итак, если ваш близкий проявляет какие-либо из вышеназванных симптомов или вы признали их у себя, отнеситесь к

этому чутко. Чуткость не бывает лишней. И здесь нужна будет и помочь специалиста.

Второй Миф назову так: “На ровном месте” или “Всё же хорошо было, ты выдумываешь!” Это о том, как и откуда берётся депрессия, какой она бывает.

Условно можно выделить две формы - хроническая и острая. Первая формируется длительным влиянием, вторая может быть спровоцирована травмирующим психику случаем, например, смертью близкого человека.

Кроме того, есть генетическая предрасположенность к депрессии. Проще говоря, если ваши родители испытывали до вашего зачатия сильный травматический стресс - это повышает вероятность многих психических заболеваний, не только депрессии, ещё и тревожного расстройства (где ещё есть панические атаки) и так далее. Так же, как вариант, когда у родителей или одного из них проявлялось это заболевание.

Чаще всего, если говорим о хронической депрессии, она развивается шагами из-за долгого стресса. Это могут быть моральное и физическое насилие в семье, что в детстве, что во взрослом возрасте. Это может быть стресс от расторжения отношений, развода, ухудшения условий жизни. А также стресс от ощущения тупика, когда надежды нет или она мала (серьёзное длительное заболевание, заключение, травля в школе, армии, денежные долги и т.п.).

Корни из детства... Ни одна оплеуха в детстве не проходит бесследно. Прошу, помните это. Ни одно рукоприкладство или моральное издевательство, насмешки, не проходят вскользь. Особенно, когда они идут от родителей.

Если же это повторяющиеся эпизоды, то всё выше и выше будет вероятность развития депрессии либо уже от этого, либо при наличии каких-то дополняющих факторов.

Поэтому, если вы видите, что вам или вашему другу действительно плохо, и если вы, к тому же, знаете о подобных эпизодах в его жизни - не игнорируйте это состояние. Мало того, что

депрессия сама по себе штука нелёгкая, так ещё и из-за отношения к ней в обществе, невозможно порой просто получить помощь в своей ситуации.

Часто больным депрессией даже не кажется необходимым эту помощь просить...

Особым случаем здесь стоит послеродовая депрессия. Это то, чего никак не ожидаешь - но с ней сталкиваются, по статистике (только лишь собранной...) пятая часть матерей. Она может начаться через несколько дней после рождения ребёнка, а может и спустя месяцы. В это время происходят очень сильные гормональные перестройки и, конечно, перестройка жизни, меняются условия.

Это, действительно, частое явление. И если вы в детстве столкнулись с жестоким отношение к вам от матери, вплоть до “лучше бы я тебя не рожала” - очень может быть, что в этом виновата не вылеченная вовремя депрессия.

Не удивлюсь, если есть матери, которые затем из неё и не выходили. Как, собственно, может произойти с любым человеком, который пускает депрессию на самотёк.

Миф третий, депрессии и суицид. Самое главное, что вам нужно знать - эти проявления не связаны. Одно не значит другое. При депрессии не обязательны суицидальные мысли и желания. Но они возможны.

Это - основное, что обычному человеку следует знать о депрессии. И, разумеется, депрессию нужно лечить. Почему? В следующих двух главах. А как именно, с каких сторон к ней подходить, будет в главе о “трёх китах”.

Депрессия как сломанная нога

Ради лучшего понимания того, что значит депрессия и как с ней обходиться, приведу метафору со сломанной ногой.

Нога бывает сломана от несчастного случая, за раз. Просто случилась задница - и, вот, вы в жопе. Это - острая депрессия, из-за крайне травмирующих переживаний. Собственная болезнь, гибель близких и тому подобное.

Другой вариант, что задница случилась не за раз. А вам эту ногу экстремально напрягали в спаррингах боевых или просто били по ней битой. Это о физическом и моральном насилии и их роли. И, в определённый момент, какого-то небольшого воздействия хватило, чтобы ногу сломать. Это могла быть просто ступенька или неудачно сделанный шаг - ничего необычного. А травма случилась, да ещё какая.

Ещё есть отдельный случай, когда генетически кости хрупкие...

При этом перелом может быть открытым - это как когда мы говорим о своём состоянии и не задавливаем его ещё больше. И закрытым - когда снаружи будет всё почти обычно, разве что более агрессивен, менее улыбчив, как опухоль на закрытом переломе. Ты не говоришь об этом, топчешь внутри, а оно есть.

И, знаете, что... С открытым переломом куда больше шансов получить своевременную помощь.

Что дальше? Вам больно. Часто больным депрессией реально больно. Не только морально, физически тоже. Это может быть очень острая боль во время приступов или постоянная головная боль или боль в ноге не проходящая.

Ещё вы со сломанной ногой куда менее функциональны. Вы уже не бегаете, не прыгаете, да даже не ходите нормально - вам нужна помощь, хотя бы костыли. В аналогии с депрессией - это помощь близких вам людей. Без этого тоже можно, но мук и

неудобств куда больше. Иногда вы просто физически не можете что-то делать со своей сломанной ногой - и точно так же в случае с депрессией.

Лечение... Как вы думаете, оно обязательно? Ну, вообще-то нет, можно и ногу не лечить, дунул-плонул, сказал: "а, ну, пошла!" - и готово. Разве что толку не много. Вряд ли она послушает. То же самое с депрессией - её надо лечить, а волевые увещевания не возымеют в наибольшем количестве случаев, результата (о тех 2-3%, когда это сработает - в главе про "хардкор").

Так что, да, лечение обязательно. И всестороннее, да ещё и с реабилитацией и с памяткой, что с ногами делать можно, а что нельзя, да как восстанавливать их после нагрузок, чтобы хотя бы не так часто ломались (а лучше и не ломались вовсе).

Нужны ли таблетки во время лечения перелома или же хватит просветительской работы по тому, как ухаживать за ногой? Вам, безусловно, врач пропишет обезболивающее. И для больного депрессией эти обезболивающие (антидепрессанты) - то, что поможет не поехать кукухой от стресса, пока он разбирается со всем остальным.

Аналогия полная. Надеюсь, так проще будет запомнить:)

Хардкор, не помогающий в 97+% случаев

Скорее всего, не получится вылезти на силе воли и собственной упрётости с решимостью. Просто на эту силу депрессия как раз и бьёт, помимо прочего. Однако, это именно то, что многие пытаются сделать - не обращаясь к психологии (травмам) и фармацевтике (препараты), всё решить.

Запомните, у единиц это получается! Сделать психологическую работу, анализ, пройти это без препаратов, получив опыт - “что вызывает депрессию именно у меня, какие случаи и как с этим быть и предотвращать или быстро в будущем разбираться”.

Преодолеть депрессию без таблеток можно, пусть сложно. НО! Если у вас уже заболевание в запущенной форме, когда уже проявляется частая невозможность физической активности, когда вы не контролируете своё эмоциональное состояние и срываетесь на других... не мучайте никого, обратитесь к врачу.

Психологически и самостоятельно решить незапущенный случай можно. Но не у всех на это рассчитана психика. Не у всех на это будут силы. Не каждый сможет каждый день бить в одну точку: “я не согласен с этим, это должно пройти, а я хочу испытывать счастье” с действительно стоящим результатом. Будьте образованнее о себе, воспользуйтесь помощью.

Ах, да. Если к этому добавились мысли о суициде - бегом к психиатру. Это последствия нарушений в работе мозга, а не ваш личный выбор.

Три кита преодоления депрессии

Первый кит - психология, основа основ. Терапия травм и обучение инструментам самокоррекции. Это то, на чём строится база преодоления депрессии в качественном варианте, а также база предотвращения в будущем, либо, более лёгкого выхода в будущем из этого состояния.

Второй кит - фармацевтика. Это препараты, которые позволяют купировать и обратить физиологические изменения. Можно сказать, что это обезболивающее на время выдирания зуба. Разве что процесс растянут. Но представьте, как без обезболивающего делать такую процедуру, длившуюся несколько недель, месяцев, а то и лет...

Третий кит - смена образа жизни, если он был причиной. Это что-то конкретное. Например, если вас морально или физически пилит супруг, если вы постоянно ругаетесь с родителями, живя в одной квартире.

Или же, если вы вполне сознательно приводите себя во всë больший стресс, занимаясь какой-либо деятельностью, связанной с насилием моральным и физическим над собой или другими людьми.

Если вы не можете уйти от того, кто вас бьёт или ненавидит, если вы сами не можете остановить себя в том же - это уже дело психологии.

Итак, три кита.

Убрать хоть одного, и велика будет вероятность потерпеть фиаско сейчас и в будущем. Ведь по статистике, если эпизод депрессии не вылечить нормально - вероятность повторения в два раза выше. И далее при каждом следующем так и увеличивается, умножаясь.

Послесловие и информация

Лечить депрессию надо, это обязательно. И лучше не “народными” средствами (советами окружающих), а реальными (советами и врача, и психолога). Если появились уже выраженные симптомы - сначала к врачу, желательно, сразу, как только вы их у себя определили. У антидепрессантов эффект накопительный, проявляется спустя 2 недели, а это время может очень дорого стоить, т.к. ещё не всегда можно сразу подобрать подходящий именно вам препарат.

Работа с психологом поможет справляться с приступами, предотвращать их или проходить менее травматично. Да и, в принципе, понимать, откуда у вашей депрессии ноги растут, на что обращать внимание впредь и что обсудить или решить из уже произошедшего.

Иногда бывает, что только на консультации понимаешь, что избиения или моральные издевательства, происходящий от них стресс и мысли - и есть причина депрессии.

Увидев и признав - уже можно изменить.

По темам депрессии и стресса рекомендую Роберта Сапольски и Андрея Курпатова. Их лекции можно найти на ютуб, книги в магазинах. Поможет расширить своё понимание проблемы.

Обнимаю вас крепко.

vk.com/nadezhda.shchekotova

youtube.com/nadezhdashchekotova