

Если близкий Вам человек в депрессии

По материалам книги М. Голант, С. Голант «Что делать, когда тот, кого вы любите, в депрессии. Помоги себе — помоги другому»

ПОНИМАНИЕ ДЕПРЕССИИ

Когда тот, кто вам дорог, в депрессии...

- Вы растеряны, испуганы, смущены.
- Вы тоскуете по тому, кем он был прежде.
- Вы не узнаете его таким, каким он стал.
- Вы ощущаете себя «за дверью».
- Вы злитесь и огорчаетесь.
- Вы чувствуете опустошенность.
- Вы отчаянно пытаетесь найти путь к общению.
- Вы чувствуете себя виноватым и одиноким.
- Вы ничего не можете сделать, чтобы помочь.

Возможно, вы начнете злиться и раздражаться тирадами: «Как это могло случиться? Почему это происходит с нами, с нашей семьей, с нашим другом?» Вы можете отступить или почувствовать безнадежность ситуации и сами оказаться в депрессии. Вы даже можете увещевать Бога или пытаться договориться с любимым человеком: «Ах, если бы ты только попытался... Если бы ты только встал утром, я бы уделил тебе больше внимания».

Ваш любимый человек может оказаться в депрессии просто потому, что потерял работу, или у него проблемы с деньгами, или он горюет по поводу недавней кончины кого-то из родных, или просто порвал с кем-то отношения. Между обычной меланхолией и клиническим случаем развившейся депрессии пролегает целый ряд непрерывных состояний.

МИФЫ ВОКРУГ ДЕПРЕССИИ

В отличие от хронических болезней, таких, как сердечные заболевания или артрит, депрессия несет на себе клеймо стыда, которое только усиливает ее. Мифы и полуправдивые доводы относительно этого состояния могут для вас и вашего любимого только затруднить борьбу с этой и без того ужасно изнурительной болезнью.

Миф 1.

С депрессией справится любой, если у него достаточно силы воли

Такие утверждения, как «Если бы ему приложить побольше усилий...», или «Будь она благоразумной...», или «Почему бы ему не перестать!», могут лишь обострить и без того трудную ситуацию.

Высказывать такие банальности человеку, впавшему в депрессию, столь же бесполезно, как говорить пациенту с больными почками, что будь у него достаточно силы воли, он смог бы контролировать работу почек.

Убеждение относительно отсутствия упорства и силы воли, необходимых для того, чтобы справиться с проблемой, может еще больше развить в человеке негативные мысли о себе, которые у страдающего депрессией уже имеются. Такое убеждение только ухудшает положение, ибо направляет человека вниз по спирали самоедства и отчаяния.

Даже тем из нас, кто не страдает депрессией, знакомы самокритичные мысли. Они бывают у всех нас. Но мы знаем, что они приходят и уходят, и обычно можем с ними справиться. К сожалению, человек в депрессии на это не способен: по его мнению, контроль негативных мыслей не входит в диапазон возможного. Эти слова бесконечно повторяются как траурный рефрен на заезженной пластинке: «Я лодырь. Я тупица. Я неудачник. Я никчемный и безнадежный человек».

Зачастую человек в депрессии, словно в свободном падении, следует туда, куда его ведут эмоции. Те из нас, кто не страдает депрессией, знают, что разыгравшиеся эмоции в конце концов утихнут, но для человека в депрессии переживания взлетов и падений, поворотов и выражений своих чувств подобны тому, как если бы мы сели на проходящий поезд, толком не зная, где и когда нам выходить. К сожалению, такой человек не может с собой совладать.

Депрессия — это болезнь, имеющая биологические, социальные и психологические компоненты. Ее нужно лечить. Часто она переходит в хроническое состояние с обострениями и ремиссиями. И одной лишь силой воли здесь не обойтись.

Миф 2. Все это у него в голове

То, что выглядит как сумасшествие, может в действительности оказаться следствием некоего биологического нарушения. Депрессия — не всегда в голове. На самом деле она может возникнуть как симптом какого-либо на первый взгляд не связанного с ней заболевания (болезни сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания и др.)

Миф 3. Депрессия — это то, чего мы стыдимся

Некоторые люди, убеждены, что депрессия — это вид сумасшествия, и это убеждение пробуждает чувство стыда. Стыд — это симптом, часто сопутствующий депрессии. Однако депрессия — вовсе не то, чего следует стыдиться. Депрессия — это не моральная позиция, которую выбирают, а потом стыдят себя за этот выбор.

Ваша роль человека, проявляющего заботу, заключается в том, чтобы быть сильным союзником, способным оказать поддержку и убедить своего любимого в том, что его самые худшие чувства не станут реальностью, а также быть рядом до конца лечения.

Мы всегда должны быть осторожны, применяя по отношению к людям, страдающим депрессией, какие-либо ярлыки, стереотипы и попытки классификации.

Миф 4. Если вы в депрессии, вы не можете быть дееспособны

И снова неправильно! Человек может быть в депрессии и все же функционировать. Большинство людей, страдающих депрессией и получающих лечение (психотерапию совместно с медикаментозным лечением или без него), ведут продуктивную жизнь. Они выполняют семейные обязанности. Это чудо медикаментозного и психологического лечения. Люди, страдающие депрессией и получающие лечение, по-прежнему работают, подобно профессиональному футболисту, продолжающему играть, преодолевая боль от травмы. Они просто

преодолевают свое состояние, и для них каждый день — это маленькая победа.

Идея лечения — повысить способность дорогого вам человека функционировать в этом мире, несмотря на депрессию.

Миф 5. Психотерапия не работает

Психотерапия в лечении депрессии эффективна в 80 процентах случаев и приносит невиданную пользу. Она повышает продуктивность и улучшает качество жизни.

Тем не менее одной психотерапии не всегда бывает достаточно. Если близкий вам человек находится в очень тяжелой депрессии, то наряду с психотерапией ему могут потребоваться и лекарства.

Миф 6. Лекарства вызывают привыкание, или по меньшей мере зависимость

Ни одно из этих состояний не характерно для приема большинства современных лекарств, используемых при лечении депрессии. Однако, каковы бы ни были обстоятельства, прием лекарств должен всегда контролироваться в соответствии с тем, какая доза необходима, как часто его следует принимать и каково его успокаивающее действие.

Миф 7. Депрессия одинакова для всех

«Депрессия» — модный термин, которым часто обозначают самые разные проблемы и состояния: от обычной печали по поводу потери возлюбленного до саморазрушительного суицидального состояния. Но депрессия, разумеется, не какой-то отдельный недуг. Она может быть:

- результатом других проблем, включая привыкание к алкоголю и алкоголизм;
- к связанным с депрессией заболеваниям относят:
 - ревматические (системная красная волчанка, ревматоидный артрит);
 - сердечно-сосудистые (ССЗ; пролапс митрального клапана, инфаркт миокарда, артериальная гипертензия);

- эндокринные (гипо- и гипертиреоз, сахарный диабет, гиперкальциемия, синдром Кушинга, состояние после родов);
 - желудочно-кишечные (цирроз печени, колиты, панкреатиты, болезни желчевыводящих путей);
 - гематологические (серповидно-клеточная анемия);
 - нарушения питания (недостаточность витамина В12, фолатов, железа, тиамина, никотиновой кислоты);
 - инфекции (энцефалит, гепатит, грипп, инфекционный мононуклеоз, пневмония, туберкулёз);
 - болезни почек (уремия, пересадка почки);
 - опухоли (лейкоз, лимфома, рак поджелудочной железы, внутричерепные опухоли);
 - болезни нервной системы (субдуральная гематома, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, неконтролируемая эпилепсия);
 - псориаз;
 - саркоидоз.
- побочным явлением от приема некоторых лекарственных препаратов, таких, как некоторые противосудорожные средства (Целонтин и Заронтин), барбитураты, бензодиазепины, бета-адреноблокаторы (Лопрессор, Тенормин и Корег), бромокриптин (Парлодел), блокаторы кальциевых каналов (Калан, Кардизем, Тиазак и Прокардия), эстрогенные средства (Премарин), фторхинолонные антибиотики (ципрофлоксацин), статины (Мевакор, Зокор, Правахол, Лескол и Липитол), зовиракс.

Депрессия также может проявляться во многих формах:

- глубокая меланхолия,
- пессимизм,
- гнев,
- усталость,
- тревога,

- расстройство пищеварения,
- навязчивое поведение или неистребимые привычки, такие, как игра в карты, сексуальные пристрастия или алкоголизм,
- бессознательные побуждения в детях и подростках.

Важно помнить, что прежде чем дать дорогому вам человеку четкий план действий, нужно выяснить, какие психологические, социальные, биологические и генетические элементы лежат в основе его состояния и какое лечение необходимо.

Миф 8. Злоупотребление химическими веществами и депрессия никак между собой не связаны

Напротив, злоупотребление различными веществами и депрессия тесно связаны между собой. 25 процентов людей, страдающих сильной депрессией, также имеют явную проблему зависимости от алкоголя или наркотиков.

Между злоупотреблением различными химическими веществами и депрессией существует взаимозависимая связь. Многие алкоголики и наркоманы на самом деле пытаются заниматься самолечением своей депрессии, когда позволяют себе уколоться или выпить.

Правильное применение антидепрессантов часто помогает проконтролировать и облегчить как злоупотребление химическими веществами, так и другие виды навязчивого поведения.

ОБЫЧНАЯ РЕАКЦИЯ

Вместо того чтобы распознать в качестве элементов депрессии такие симптомы, как потеря производительности, плохие мысли, сонливость или бессонница, потеря аппетита, приступы вялости или повышенной активности, которые уже давно существовали в более приглушенной форме, мы часто склонны видеть саму причину депрессии в спровоцировавшем ее событии. Возможно, так происходит потому, что эти симптомы больше похожи на идиосинкразии, чем на признаки тлеющего недуга. Или, быть может, человек просто держит в себе всю глубину своих проблем. Внезапный взрыв симптомов, включая и такие серьезные, как суицидальные действия, например, передозировка

лекарств или порезы запястий, могут вызвать в нас чувство вины по поводу случившегося.

Многие родные и близкие страдающих депрессией убеждены, что они «должны были это предвидеть» или «слишком долго ждали», прежде чем обратиться за помощью. Чтобы решить эти проблемы, на данном этапе они могут проявлять большую активность. Человека, впавшего в депрессию, родные ведут к врачу, консультируются с психиатром, снова связываются с психотерапевтом, который помог при прошлом обострении. На решение проблемы расходуется огромное количество энергии — все равно, что прорвавшаяся труба, которую нужно срочно починить.

Конечно, очень важно искать помощь и мобилизовать свои ресурсы, но нужно учиться соизмерять свои шаги. Не следует ждать мгновенного разрешения проблемы. Помните, когда прорывается водопроводная труба, протечка может запачкать стены, испортить ковры, покоробить полы и даже разрушить фундамент, на котором построен дом. Здесь много работы. На этом этапе важно терпение и лучше всего сосредоточиться на ценности ваших усилий и небольших успехов.

О ПОМОЩИ

Проблема может заключаться в том, что человек в депрессии слишком бездейственен, чтобы обратиться за помощью самостоятельно. И все же для того, чтобы избавиться от депрессии, существует много средств, и большинство из них весьма эффективны. Имейте это в виду. Если к вам периодически возвращаются головные боли, то иногда достаточно просто позволить себе вздремнуть. Вы устраиваете себе выходной, но если и это не помогает, то идете к врачу или, возможно, проходите неврологическое обследование или даже полное клиническое обследование. Вы продлеваете свой отпуск. Вы даже меняете работу, если это нужно. Вы переезжаете в другой город. Иными словами, вы делаете все, что можете.

То же самое можно сказать и о попытках избавиться от депрессии. Вы не перестаете искать самое эффективное лечение. Лучше всего не привязываться к какому-то одному методу как к панацее. Нужно поддерживать человека, впавшего в депрессию, во всех его стараниях — поощрять даже самые незначительные шаги, которые он, возможно, предпринимает.

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

Человек, испытывающий печаль или пребывающий в меланхолии, может назвать свое состояние депрессией, но, по сути, это может быть не обязательно депрессия. Существует целый спектр душевных переживаний — от простой хандры до развившейся клинической депрессии.

Печаль, разочарование, потеря, горе и скорбь — равно как и радость, удовлетворение, чувство свершения и ликование — лишь некоторые из великого множества чувств, которые в тех или иных ситуациях считаются нормальными.

Депрессия — это психическое расстройство, для которого типично угнетенное, подавленное настроение (гипотимия) с негативной, пессимистической оценкой себя, своего положения в окружающей действительности и своего будущего. Депрессия сопровождается мыслительной и двигательной заторможенностью со снижением побуждений к деятельности или тревожным возбуждением, соматовегетативными дисфункциями и воспринимается как душевное и/или телесное страдание.

Иногда печаль по поводу смерти любимого человека может сильно подорвать силы. Скорбящий действует и реагирует, словно в замедленной съемке. Но такое состояние для скорбящего вполне объяснимо и не является психическим расстройством. Если человек переживает свою утрату не слишком долго и мучительно, то такой период отстранения и печали лишь способствует тому, чтобы оправиться от удара. (Но если дни скорби становятся неделями, а затем и месяцами, то здесь уже появляется подозрение на депрессию). «Скорбь, — пишет Кей Джемисон, — к счастью, очень отличается от депрессии; она печальна, она ужасна, но не безнадежна».

С другой стороны, настоящая депрессия не обязательно связана с очевидными внешними событиями, такими, как смерть или потеря работы. Как мы увидим, она может быть обусловлена генетической наследственностью и химическим дисбалансом в мозге. Депрессия — это не то, что приходит и уходит. Это не просто плохое настроение, которое пройдет через неделю-другую.

Люди, страдающие депрессией, описывают это переживание как невыносимое для души ощущение безнадежности и отчаяния, словно у них отсутствует «я». Все, что они видят, чувствуют и переживают, окутано черной тучей. Деревья и цветы весной, которые для всех остальных являются символом надежды и любви, могут пробудить в страдающем депрессией человеке образы тления и распада. В самом деле, такой человек может почувствовать, что погряз в отвращении к себе и неукротимой боли, и постоянно думать о смерти и самоубийстве.

Джемисон пишет о том, как ты себя ощущаешь в депрессии: «[Депрессия] кровоточит в отношениях с людьми подозрительностью, отсутствием доверия и самоуважения, неспособностью радоваться жизни, нормально двигаться и говорить, истощением, ночными и дневными кошмарами... Она навеивает на вас переживания о том, каково быть старым, дряхлым и больным, каково умирать; что значит быть тугодумом, непривлекательным, плохо воспитанным, неловким, уродливым, не верить в возможности, которые дает жизнь, в наслаждение сексом, в изысканность музыки или в способность рассмешить себя и других».

Эти негативные мысли остаются с человеком изо дня в день, пронизывая всю его жизнь. Эти мысли зачастую держатся в секрете от семьи, друзей и коллег, но они, как споры, попав на благоприятную почву, прорастают, дай им только повод.

Диапазон депрессивных эмоций

Депрессия не всегда выглядит одинаково: она может проявляться как некий спектр эмоций. У людей, пребывающих в депрессии, настроение может меняться от тревоги к гневу и отчуждению и затем все может повторяться снова. Ваш любимый человек может даже переживать все эти эмоции в одном эпизоде. Каждый человек уникален. Вы можете обнаружить, что ваш любимый человек будет чувствовать или выражать какую-либо эмоцию больше, чем кто-либо другой.

Некоторые убеждены, что симптомы «завтра» пройдут, если прогуляться, вздремнуть, выпить виски или принять таблетку. Но завтра повторяется то же самое. Если друзья человека, впавшего в депрессию, замечают, что тот неважно выглядит, то он, бывает, отвечает: «Что вы, со мной все в порядке! Не беспокойтесь обо мне!»

Хотя этот человек сам себе постоянно задает вопросы относительно своего состояния.

КАК РАСПОЗНАТЬ ДЕПРЕССИЮ

Депрессией называют расстройство настроения или аффективное расстройство. Понятие «аффективный» относится к чувствам и эмоциям. Это болезнь, которая непосредственно действует на всего человека. Она подрывает его настроение, его мысли, его тело, его поведение. Давайте рассмотрим это более подробно.

Настроение

Как я говорил выше, человек, страдающий депрессией, склонен к плохому настроению. Он может утратить интерес к деятельности, которая прежде его радовала.

Мысли

Во время депрессии преобладают устойчиво негативные, безнадежные мысли о настоящем и будущем. Они могут быть смешаны с раздумьями о смерти и самоубийстве. Человек в депрессии чувствует себя одиноким, неполноценным, безнадежным и бесполезным: он пессимистично настроен по отношению почти ко всему. Вот что говорит терзаемая такими мыслями Карен: «Оказывается, я даже не способна ни о чем думать, и мне становится жутко от своей бесполезности».

Кроме того, человек в депрессии может испытывать трудности с сосредоточением, вниманием, памятью и принятием решений. Поэтому у людей старшего возраста потеря ориентации, возникающая вследствие депрессии, может быть ошибочно принята за старческое слабоумие и помешательство. И как самое крайнее проявление, возможна непоследовательность и хаотичность мыслей. У некоторых людей, впавших в глубокую депрессию, бывают даже галлюцинации и бред.

Чрезмерная тревога и ужас перед настоящими событиями также могут сопровождать депрессию: согласно исследованиям, более 60 процентов людей, страдающих депрессией, чувствуют сильную тревогу.

Тело

У людей, страдающих депрессией, может нарушиться обычный аппетит и сон. Большинство теряет аппетит, но некоторые в результате своей болезни начинают есть еще больше, а бывает, то объедаются, то вообще ничего не едят. Сон и усталость также являются основными проблемами. Люди, страдающие депрессией, могут рано просыпаться, иногда не могут заснуть вообще или спят намного больше, чем обычно. Даже если они спят, то сон их, как правило, беспокойный, без сновидений, им трудно заснуть или их мучают кошмары, наполненные образами смерти, разрушения и тьмы. Следовательно, сон мало облегчает их всепоглощающее чувство усталости и у них наступает истощение.

Кроме того, депрессию может сопровождать потеря интереса к сексу. Для некоторых людей, страдающих депрессией, необходимость половой близости переходит в ненасытный голод, который приводит к постоянной тревоге, что их оставят или отвергнут. Отвращение к себе и обесценивание себя, особенно если оно касается чувства неполноценности по поводу своего тела, может стать средоточием депрессии.

Поведение

Апатичность, неспособность закончить работу, а также трудности, возникающие при чтении и изучении, — все это симптомы депрессии. Каждый вздох может сопровождаться глубокими стонами. Некоторые люди постоянно заливаются слезами или просто находятся на грани потери самообладания, плача по каждому малейшему поводу. Одни сутулятся и еле волочат ноги, другие, наоборот, возбуждены и нервозны. Некоторые, страдающие депрессией, способны функционировать, несмотря на свой недуг, тогда как другие не способны даже выполнять простые повседневные дела, например, одеться, приготовить еду или поесть, помыться или пойти на работу.

К сожалению, эти симптомы взаимодействуют друг с другом и усиливают друг друга. Один симптом может приводить к другому, и в итоге человек начинается «постепенно скатываться вниз». Справляться с этим без лечения становится все труднее и труднее.

ВАШ ЛЮБИМЫЙ ЧЕЛОВЕК В ДЕПРЕССИИ?

Следующий перечень вопросов может помочь вам определить, страдает ли ваш любимый человек депрессией, и понять, какая медицинская и/или терапевтическая помощь необходима:

- Человек большую часть времени чувствует себя печальным и несчастным?
- Он утратил интерес к делам, которые его обычно радовали?
- Он утратил интерес к сексу?
- Он выглядит безразличным и апатичным?
- Он мыслит, двигается и говорит медленнее, чем обычно?
- У него возникают беспричинные страхи? Его страхи преувеличены?
- Он стал более зависимым?
- Он жалуется на странную физическую боль непонятного происхождения, которая блуждает по всему телу?
- Он способен сам делать такие повседневные дела, как, например, помыться, одеться, поесть и т. д.? Не требует ли от него огромных усилий выполнение таких простых задач?
- Им овладевают приступы плача? Он плачет постоянно?
- Он выглядит сбитым с толку и забывчивым?
- Ему трудно принимать решения?
- Он выглядит беспокойным и возбужденным?
- У него нарушен сон?
- Он выглядит измученным большую часть времени?
- Не бывает ли такого, что человек спит целыми часами напролет, но все равно не чувствует себя отдохнувшим?
- Он необычайно раздражителен?
- Он выражает чувства пустоты и вины?
- Он потерял аппетит? Не похудел ли он слишком сильно, без всяких диет (потеря 5 процентов от обычного веса в месяц)?

- Не стал ли он вдруг переедать?
- Он выражает чувства бесполезности и чрезмерного неуместного пессимизма?
- Ему стало труднее сосредоточиваться?
- У него возникают повторяющиеся мысли о смерти и самоубийстве?
- У него были замыслы или попытки самоубийства?

Если вы ответите «да» на первые два вопроса и на любые четыре других вопроса, особенно на последний, то велика вероятность, что ваш любимый человек в депрессии.

ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИИ

К сожалению, депрессию зачастую невозможно отнести ни к одному фактору, кроме как к взаимосвязи нескольких предрасполагающих условий, которые могут вылиться в этот недуг, вносящий в жизнь полную неразбериху. Определять причины этой болезни — все равно что задавать вопрос о яйце и курице.

Наследственность

Генетика может играть определенную роль. Если у кого-то из членов семьи уже наблюдались суицидальные наклонности или депрессия, то это увеличивает шансы заболеть.

Психологические факторы

Чувства одиночества, отвергнутости или оставленности являются как причинами, так и признаками, которые могут предрасполагать человека к депрессии. Многие специалисты указывают на раннюю потерю родителей или на их неприятие по отношению к ребенку как на фактор, влияющий на развитие депрессии.

Внешние стрессовые факторы

Потеря работы, конфликтные взаимоотношения, выход на пенсию, стихийные бедствия, проблемы с законом, а также смерть в семье должны рассматриваться как факторы, приводящие к депрессии. Кроме того, внешним стрессовым фактором может стать физическое состояние человека. Переизбыток определенных гормонов, таких, как кортизол,

которые вырабатываются как реакция на стрессовые ситуации, может создать в мозге дисбаланс, приводящий к депрессии.

Нарушение химического равновесия в мозге

Тот факт, что депрессия возникает в отдельных семьях, указывает, что определенные люди имеют генетическую предрасположенность к таким нарушениям. Далее, тот факт, что депрессия во многих случаях была успешно вылечена препаратами, влияющими на химические процессы в мозге, а также то, что многие люди впадают в депрессию без всяких видимых причин, говорит, что эта болезнь может быть связана с химическим дисбалансом в мозге. Более того, симптомы физических болезней, таких, как болезнь Паркинсона, гипогликемия, синдром хронической усталости, диабет, болезни почек и других заболеваний, могут включать в себя депрессивные чувства.

Поскольку существует много физиологических причин возникновения депрессивных чувств, необходимо, чтобы ваш любимый человек сразу же по возникновении первых симптомов депрессии прошел тщательное медицинское обследование. Точный диагноз должен исключить любые другие физиологические причины и определить дальнейшее лечение.

СКРЫТАЯ ДЕПРЕССИЯ

Скрытая (маскированная) депрессия — это депрессия, которая протекает «не по правилам» и, соответственно, ее трудно распознать. В отличие от человека, страдающего классической депрессией, человек со скрытой депрессией может радоваться и чувствовать себя лучше, когда в его жизни происходит что-то хорошее. Он даже может наслаждаться сексом, пищей или другими радостями жизни. Он скорее будет переедать и спать слишком много, чем страдать отсутствием аппетита и бессонницей

ДЕПРЕССИЯ У ДЕТЕЙ

Возможно, мы не привыкли считать, что у детей также бывает депрессия, но в пользу этого говорит все больше и больше фактов. Наблюдения психического здоровья детей в начальной школе подтвердили, что один из пятидесяти учащихся страдает депрессией, которую нужно лечить.

У некоторых детей типичными симптомами депрессии могут быть:

- агрессивность по отношению к людям, животным и имуществу;
- подрывающее поведение в классе и/или изменения в школьном поведении;
- вспышки раздражительности;
- беспокойство, особенно по поводу расставания с родителями;
- много жалоб на физическое состояние без какой-либо видимой причины;
- различные проявления неспособности к обучению (особенно импульсивность и невнимательность, связанная с нарушением внимания);
- бродяжничество.

Некоторые подростки, страдающие депрессией, могут отказываться играть со своими друзьями, все время выглядеть мрачными, медленно говорить и двигаться, а также уходить от общения.

Подбор лечения для ребенка, поверженного депрессией в раннем возрасте, может предотвратить более серьезные проявления, способные возникнуть, когда он позднее столкнется с подростковыми проблемами.

ДЕПРЕССИЯ У ПОДРОСТКОВ

Хотя проявления гнева для юношеского возраста, казалось бы, характерны, постоянный гнев — это крик о помощи и может являться признаком депрессии.

Депрессия в подростковом возрасте может считаться «нормальным» и даже вполне предсказуемым поведением. Такие утверждения, как «но ты просто не понимаешь», — обычные жалобы подростков, обращенные к родителям. Но когда такие жалобы и поведение переходят в крайности и выливаются в разрушительные действия, когда подростки пробивают кулаками стены, громят витрины с кассетами и часто становятся виновниками автомобильных аварий, когда они где-то бродят допоздна с друзьями и кто то в два часа ночи звонит вам и сообщает, что ваша дочь пьяна, то эти моменты уже могут являться признаками депрессии.

Подростки, страдающие депрессией, могут выражать сильное желание уйти из дому: им может казаться, что их никто не понимает, они

выглядят беспокойными, недовольными и агрессивными. Некоторые подростки становятся угрюмыми и отказываются участвовать в семейных делах. Они как отшельники сидят в своих комнатах и слушают музыку. Некоторые испытывают трудности в школе, утрачивают интерес к предметам, которые прежде им нравились, прогуливают уроки и не выполняют домашние задания.

Некоторые депрессивные подростки перестают следить за своей внешностью (и порой даже щеголяют своей неопрятностью), тогда как другие слишком щепетильны к тому, чтобы их не отвергли в любовных отношениях. Поскольку столь много типов поведения, выраженных в более мягкой форме, могут рассматриваться как признаки типичного подросткового страха, депрессию легко не заметить, если, разумеется, подросток не совершит какой-нибудь вопиющий поступок, например, попытку самоубийства. Следовательно, важно не оставлять без внимания эти симптомы у подростков. Исследования показали, что депрессия и маниакально-депрессивные заболевания часто впервые проявляются в юности и в молодости.

ДЕПРЕССИЯ У ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Депрессия у людей старшего возраста чаще всего проявляется беспокойностью, излишней суетливостью, путаницей, дезориентацией, потерей памяти, трудностями в сосредоточении, невнимательностью и рассеянностью. Некоторые люди становятся апатичными, их больше не радует то, что прежде приносило им удовольствие.

ВЛИЯНИЕ ДЕПРЕССИИ ВАШЕГО ЛЮБИМОГО НА ВАС

Депрессия ужасно истощает силы человека, страдающего этой болезнью, и, кроме того, она может сильно действовать на вас. В наше время это стало особенно актуально в связи с огромными переменами в системе здравоохранения, ограничивающими и урезающими средства на лечение и госпитализацию и возлагающими тем самым на родственников больных еще большую заботу и ответственность.

Если тот, кого вы любите, в депрессии, вы можете жить с хроническим чувством неопределенности, поскольку толком не знаете, когда у вашего любимого человека минует один приступ депрессии и когда его настигнет новый. У вас может возникнуть чувство глубокой потери —

даже печаль и гнев — оттого, что жизнь, быть может, навсегда отклонилась от привычного русла.

Важно выражать свои чувства, какими бы они ни были. Исследования показали, что если эмоции не выражать, а подавлять и/или сдерживать, то это скорее не поможет, а навредит как вам, так и вашему любимому человеку. Сдерживание эмоций может привести к огромному риску получить сердечно-сосудистые заболевания, рак, повлечь за собой ослабление иммунитета, желудочно-кишечные расстройства и головные боли, связанные со стрессами.

Напротив, если вы будете письменно выразить пережитые вами травмы и ваши реакции на ситуацию дорогого вам человека или говорить о них, то это улучшит ваше физическое и психическое здоровье.

ВЛИЯНИЕ НА ВАШИ ОТНОШЕНИЯ

Депрессия может во многом сделать ваши отношения с любимым человеком натянутыми. Эта болезнь сама по себе затрудняет общение. Родственникам людей, страдающих депрессией, которые живут совместно с больными, приходится тяжелее, чем тем, которые живут отдельно. Каков бы ни был уклад жизни, любому из членов семьи тяжело выслушивать, как их любимый человек выражает чувства своей никчемности, неполноценности и низкой самооценки. Апатия страдающего депрессией и отсутствие интереса к обычной деятельности также расстраивает членов семьи, равно как и его постоянные раздумья, обеспокоенность и дурное настроение.

Ваш супруг

Если в депрессии оказался ваш супруг или другой не менее значимый для вас человек, то его болезнь может помешать вашим отношениям. Ваше взаимодействие может характеризоваться новой нежелательной зависимостью, расстройством общения, напряжением и чувством обиды.

Из-за взаимных упреков оба супруга могут стать злыми, подавленными, одинокими, непонятыми и отвергнутыми. Они винят друг друга в своем несчастье. Спустя некоторое время становится непонятно, у кого из них проблема и какова причина этой проблемы

Депрессия не только подрывает ваши отношения, но и мешает вашему супругу выполнять в семье ту роль, какую вы от него ждете: она мешает

ему ходить на работу, заботиться о детях, заниматься домашними делами, готовить еду, разумно расходовать семейные средства и т. д. Интимные и сексуальные отношения могут либо сойти на нет, либо, наоборот, вы можете стать зависимым от них и испытывать страшную необходимость в интимной близости. Семейные обязанности, которые вы раньше распределяли между собой, могут неожиданно взвалиться на ваши плечи. Возможна потеря дружеской поддержки и разрыв в общении. Эти и другие нарушения обычного уклада жизни могут вызвать чувство обиды и напряжение.

Теперь представьте себе, что подобные трения могут продлить период депрессии или поспособствовать новому обострению.

Ваш ребенок

Как я отмечал выше, когда ребенок страдает депрессией, отношения «родитель—ребенок» могут быть отмечены печалью и гневом. Душевные болезни часто впервые дают о себе знать в юности, когда родителям с детьми пора расставаться, и депрессия в этом возрасте может воспрепятствовать нормальному развитию ребенка. Хотите вы этого или нет, страдающий депрессией подросток оказывается в более зависимом положении, которое может усугубить напряженные отношения в семье.

Забота о страдающем депрессией ребенке и контроль над ним порой беспокоят родителей до конца жизни. Им может казаться, что их ребенок никогда не выздоровеет и что за ним нужно будет постоянно наблюдать. Они все время ждут, когда лечение подействует. Исследования показали, что родителей детей, страдающих депрессией, больше всего тревожат два момента:

- Вина: какое из моих действий послужило причиной этой ужасной болезни?
- Длительная забота: кто будет заботиться о нашем ребенке, когда мы умрем?

Родители часто рассматривают воспитание ребенка как проект на всю жизнь, в который они включаются с огромной надеждой, независимо от того, сколько их ребенку лет и каков его статус. Душевная болезнь или хроническая депрессия может создать у родителей ощущение «провала проекта». Их беспокоит, сможет ли их дитя преуспеть в жизни, окончить

школу, найти работу и стать независимым, обзавестись своим домом и своей семьей. Они пытаются найти знаки, которые подтверждали бы, что с их ребенком все в порядке. Это иногда выглядит как отрицание действительности, но такое отрицание зачастую вырастает из желания и надежды, что человек, которого они помнят, снова вернется.

Родители страдающих депрессией детей бывают обеспокоены тем, какое будущее уготовано их детям или, как с печалью в голосе спрашивал один из моих пациентов, «Есть ли будущее у нашего будущего?»

Ваши брат или сестра

Если в депрессии родной брат или родная сестра, то вы бываете обеспокоены, что эта болезнь настигнет также и вас или, как это ни парадоксально, вы можете чувствовать себя виноватым, что с вами этого не произошло. Дон был обеспокоен и обижен тем обстоятельством, что его родители состарились и уже больше не могли заботиться о его сестре, страдающей биполярной болезнью, и это бремя легло на его плечи. Другие ощущают на себе всю тяжесть болезни брата или сестры, когда родители умирают. Вас может расстроить то, что внимание и деньги семьи по большей части направляются на лечение больного брата или больной сестры, и вас, как и других членов семьи, возможно, огорчат поступки и установки дорогого вам человека. Не исключено, что у вас возникнет свой набор физических симптомов, например, головные боли или расстройство желудка, или вы решите, что вам нельзя жаловаться и обременять и без того обремененных родителей.

Ваши родители

Дети, матери и/или отцы которых в депрессии, могут иметь серьезные проблемы со здоровьем и поведением. Согласно исследованию, проведенному Мирной М. Уэйссман, Карен Джон и их исследовательской группой на факультетах психиатрии и эпидемиологии медицинского факультета Йельского университета, такие подростки сами рискуют впасть в депрессию, стать беспокойными и получить другие расстройства, включая неспособность к обучению, проблемы с поведением, а также начать действовать, подчиняясь бессознательному желанию стать жертвой несчастного случая: зачастую они сами нуждаются в госпитализации. Дети страдающих депрессией родителей

совершают значительно больше попыток самоубийства, чем дети, родители которых депрессией не страдают.

Неумение сдерживать эмоции и раздражительность матерей, страдающих депрессией, могут привести к тому, что их дети станут болезненными и неуверенными в себе. Для этих подростков существует огромный риск пониженной самооценки. У них может не хватать энергии для интеллектуальной, физической и общественной деятельности, которая способствовала бы их развитию.

Ваш друг

Если ваш друг в меланхолии или в серьезной депрессии, вы иногда чувствуете свою бесполезность, словно находитесь где-то снаружи. Вы хотите войти, но боитесь быть навязчивым. Или бывает такое, что ваш друг доверил вам тайну о своей депрессии, но скрывает ее от своей семьи. Хранить такую тайну обременительно, особенно если вы боитесь, что ваш друг может совершить самоубийство. В этом случае было бы мудрее предупредить членов его семьи и остальных друзей. Привлеките как можно больше людей.

ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ

Сталкиваясь с хронической болезнью, большинство людей и их семьи начинают чувствовать, что их жизнь вышла из-под контроля. Розалин Картер, бывшая первая леди США, в своей книге «Помогая себе, помогаешь другим» отмечала: «Ты можешь ощутить, что уклад твоей жизни теперь продиктован вспышками болезни человека, который получает от тебя помощь. Это поистине пугает». Такая же ситуация складывается, когда дорогой вам человек впадает в депрессию. Вам становится трудно что-либо планировать на следующий день, на следующий месяц, на следующий год. Слишком много всего в любой момент может зависеть от состояния вашего любимого человека.

Как показали исследования, интересен тот факт, что чем сильнее ваше чувство контроля, тем меньше обременяет вас болезнь любимого человека.

ЧУВСТВО СТЫДА

К сожалению, до сих пор существует это клеймо позора (стигма) — крайне негативное отношение к таким душевным болезням, как

депрессия и маниакально-депрессивный психоз. Согласно опросу, проведённому в США, было обнаружено следующее:

- Из людей, ответивших на вопросы, семьдесят один процент считают, что душевные болезни возникают из-за слабости характера.
- Шестьдесят пять процентов говорят, что вина тому плохое воспитание; тридцать пять процентов считают, что это следствие порочного поведения.
- Только десять процентов знают, что душевные болезни имеют биологическую основу и в них задействован мозг.

К сожалению, эти исследования показали, что чем больше люди, ухаживающие за больными, считают душевную болезнь чем-то позорным, тем более обремененными они себя чувствуют. Это клеймо позора может вам досаждать еще сильнее, когда другие, под маской желания помочь страдающему депрессией человеку, обвиняют тебя в его проблемах.

Еще один момент — это дискомфорт, который иногда ощущаешь, когда другие тебя спрашивают о твоём любимом человеке, страдающем депрессией. Они могут вести себя так, словно его не существует, или обескураживать вас разговорами о его болезни и о том, как она отражается на вас. Они могут подшучивать или бесчувственно высказывать замечания по поводу «сумасшествия» вашего любимого человека.

Эти реакции, взятые вместе, заставляют вас чувствовать себя виноватыми, опозоренными и еще более изолированными.

ТРЕВОГА

Когда вы задумываетесь над тем, как отражается депрессия дорогого вам человека на ваших финансах, эмоциях, отношениях, ощущении контроля, ощущении на себе клейма позора и на вашей изоляции, вполне естественно, что ваша тревога возрастает. Добавьте к этому непредсказуемость течения болезни и вы увидите, почему депрессия создает в вас огромное психическое напряжение.

Факторы, способные ослабить влияние депрессии на вас

Вы должны знать, что существуют факторы, способные смягчить ваши страдания. К таким факторам относятся:

- продолжение ваших отношений с любимым человеком;
- поддержка, которую вы получаете от других членов семьи, от сетей поддержки и групп самопомощи, от обществ и/или людей, работающих в сфере психического здоровья;
- ваши собственные стратегии решения проблемы;
- информация о течении болезни;
- другие жизненные события, которые могут сделать вашу жизнь более приятной.

Давайте теперь будем продвигаться по шагам, которые вы можете осуществлять, чтобы помочь себе справляться с болезнью дорогого вам человека.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Ваша роль «сильного союзника»

Если вы не будете достаточно заботиться о себе, ваша помощь человеку, страдающему депрессией, перестанет быть эффективной. Люди, которые ради своих больных близких пренебрегают собственными нуждами и заботой о себе, могут в конце концов устать от этого сострадания и разувериться в своих силах.

Очевидно, что прежде чем вы сможете стать полезными для вашего любимого человека, вам нужно научиться справляться со своей стрессовой ситуацией, чтобы не допустить разочарования в своих силах. Давайте рассмотрим несколько действий, которые вы можете совершить, чтобы стать сильным союзником. Они увеличат вашу способность помогать дорогому человеку.

Есть множество стратегий, которые вы можете применить, чтобы восстановить энергию. Вот ряд предложений, которые помогут вам избежать разочарования в своих силах и стать более доступным для вашего любимого человека, страдающего депрессией.

1. Получите поддержку для самого себя. Обратитесь на «Телефон доверия». Разговор с людьми, которые понимают ваши проблемы, уменьшает стресс и облегчает ваше чувство изоляции.

2. Занимайтесь самообразованием. Информация — это полномочие. Если вы понимаете, как протекает болезнь, что возможны рецидивы, какое лечение рекомендовано, какие побочные явления могут вызывать лекарства, а также другие особенности данной болезни, то это поможет вам предвидеть и планировать будущее. Кроме того, это уменьшит ваше чувство беспомощности и заранее подготовит вас к возможным обострениям.

Не забывайте, что вы должны заниматься самообразованием лишь настолько, чтобы ваши знания позволили вам чувствовать себя спокойно. Достаточно быть информированным и вовсе не обязательно становиться энциклопедистом. Иногда чрезмерное увлечение сбором информации может слишком поглотить вас и вызвать дополнительное беспокойство. Иногда оно даже отвлекает вас от того, чтобы как-то еще поддержать себя.

3. Ведите дневник. Дневник — полезное место, где можно вести диалог с самим собой. Вы можете дать себе положительное подкрепление, чтобы в трудной ситуации суметь сделать все возможное. Вы можете дать выход всему своему гневу и огорчению, не повредив отношениям с любимым человеком и с другими членами семьи. К вам могут прийти творческие решения проблем, казавшихся раньше неразрешимыми.

Кроме того, ведение дневника может уменьшать стресс и быть полезным для здоровья.

4. Поддерживайте дружбу. Даже если вы кажетесь себе жалким, важно не изолировать себя от тех, кто может оказать вам поддержку или хотя бы просто отвлечь вас от мрачных мыслей

5. Сохраняйте привычный распорядок дня. Когда ваш любимый человек впадает в депрессию, вы зачастую теряете над собой контроль. Течение болезни, переменчивое настроение, непредсказуемость всей ситуации могут нарушить ваше чувство стабильности. Разумеется, никто из нас не способен контролировать все в целом, но сохранение и поддержание разумного контроля над своим режимом может дать вам спокойствие и уверенность в себе.

6. Не отказывайтесь от своих увлечений. По той же причине не бросайте хобби и другие занятия, которые всегда доставляли вам удовольствие. Чтобы быть доступным для любимого человека, вам нужно давать пищу своей душе. Если вы будете продолжать заниматься приятными для себя делами, то у вас появится больше энергии, которую вы сможете привнести в ваши отношения. Всем нам необходимо время, которое мы могли бы посвятить себе, чтобы восполнить внутренние ресурсы. Не лишайте себя этого важного источника питания!

7. Помните, что жизнь продолжается. Даже несмотря на то, что ваш любимый человек страдает, мудро помнить, что вы — отдельный человек и имеете право жить собственной жизнью. Посещайте занятия, которые способствуют вашему росту, найдите себе хобби, ходите в кино, заводите новых друзей. Не забывайте о своей жизни. Ведь она имеет ценность и вне депрессии дорогого вам человека.

8. Учитесь «отпускать» себя. Очень часто люди, ухаживающие за больными, на вопрос о том, как у них дела, автоматически отвечают: «Все в порядке. Не беспокойтесь обо мне». Но это может противоречить действительности. Ведь вам также необходимы забота и соучастие, так как вас на все может не хватать.

«Отпускание» — это состояние ума, которое делает вас восприимчивым к выражению любви и соучастия со стороны других людей. Оно подразумевает открытость самым незначительным радостям жизни — пению птиц, теплу солнечных лучей, аромату роз. Иногда полезно быть пассивным и просто воспринимать то, что происходит вокруг вас. Позвольте себе почувствовать, как в вас «вливаются» жесты других людей — открытка, доброе слово, оставленное на автоответчике, похлопывание по плечу. Слушание любимой музыки, посещение богослужений или просмотр любимых фильмов также могут помочь вам «перезарядить батарейки».

Умение «отпускать» — важный шаг к тому, чтобы избежать чрезмерной ответственности, и эту тему я буду обсуждать в дальнейшем.

9. Обретите некоторую перспективу. Мечтайте.

10. Старайтесь давать себе передышку. В зависимости от того, насколько серьезна болезнь, вы можете чувствовать себя в полной готовности все двадцать четыре часа в сутки. Это изнурительно, да и вообще

невозможно. Постарайтесь собрать помощников в ваших заботах, команду, куда входили бы вы сами, другие члены семьи, друзья и специалисты, которые помогали бы вам справляться с болезнью дорогого вам человека.

Поэтому, чтобы не разувериться в своих силах, вы должны обратиться к другим людям.

11. Помните о своем состоянии здоровья. От вас будет мало толку, если вы сами истощены и вымотаны, поэтому всегда старайтесь хорошо питаться и достаточно спать. То же самое относится к физическим недомоганиям, которые могут вас беспокоить. Не оставляйте без внимания состояние своего здоровья и, если вас что-то беспокоит, обращайтесь за помощью к врачам. Избегайте алкоголя, наркотиков и курения, так как они подрывают ваше здоровье.

Физические упражнения — отличный способ поддержать здоровье и уменьшить стресс. Если вам некогда каждый день ходить в спортивный зал, то вашу энергию могут чудесным образом восстановить занятия аэробикой под видеокассету, небольшая прогулка или прополка грядок в саду.

12. Используйте разные способы расслабления. Биологическая обратная связь, медитация, прослушивание музыки и даже мытье машины могут облегчить стресс и позволить вам естественным образом расслабиться.

В большинстве упражнений по релаксации основным моментом является осознание дыхания. Сосредоточиваясь на дыхании, вы приводите в действие связь «тело-разум». Не думайте о том, правильно вы это делаете или нет. Ведь дыхание — естественный и самый важный процесс в нашей жизни и протекает независимо от того, осознаем мы его или нет.

Вы можете использовать следующее упражнение:

Найдите удобное для себя положение (сидя или лежа). Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Теперь найдите точку, в которой ваше дыхание входит в тело. Это ваш рот? Ваш нос? Обратите внимание, каким вы ощущаете свое дыхание — теплым или прохладным, тяжелым или легким, мягким или жестким? Продолжайте вдыхать и выдыхать, осознавая точку входа.

Если вы обнаружите, что ваш ум блуждает, не беспокойтесь. Плыть по течению — это естественная реакция ума. Реакция расслабления происходит тогда, когда вы решаете вернуться к точке, в которой дыхание входит в ваше тело.

Теперь обратите внимание на любое напряжение в своем теле. Мысленно «просканируйте» себя, начиная с груди и движений легких, чередуя вдох и выдох. Затем почувствуйте шею, плечи, голову, руки, туловище, спину, бедра и ноги. Если где-либо в своем теле вы осознаете некоторое напряжение, вдохните в него. И если ваш ум снова блуждает, то просто приведите его обратно в ваше тело.

Выполняя упражнения, подобные этому, вы обнаружите, что стали более расслабленными, благодаря чему у вас появилось больше энергии, позволяющей справляться с превратностями депрессии любимого человека. В приложении 1 вы найдете дополнительную литературу, описывающую и другие способы медитации.

13. Учитесь справляться со своими разочарованиями. Вы можете обнаружить, что вас выводят из равновесия самые мелкие провокации, и захотите узнать, почему вы так «заводитесь». Ваша вспыльчивость может быть знаком неверия в свои силы, появившегося из-за того, что вы взяли на себя слишком большую ответственность (см. следующий раздел). Однако, к сожалению, такие негативные реакции на каждый рецидив быстро приведут вас к различным расстройствам и тому самому разочарованию в своих силах, которого вы так хотите избежать.

Если перечисленные предложения в вашем случае не срабатывают, то это знак того, что вам, возможно, нужна более активная эмоциональная поддержка — например, группа поддержки или психотерапевт. В конце концов, депрессия может быть серьезной болезнью, и чтобы с ней справиться, вам, возможно, потребуются помощь.

14. Забота о себе и установление пределов. Как я уже объяснял ранее, вы не можете делать абсолютно все. Часто люди, ухаживающие за больными, считают, что «если я сделаю что-то еще, то ситуация улучшится». В самом деле, когда тот, кого вы любите, в депрессии, то всегда находится «что-то еще», что нужно сделать, и ваши обязанности оказываются бесконечными. Постарайтесь понять, не чувствуете ли вы себя разбитыми — то есть не возникли ли у вас признаки разочарования

в собственных силах, перечисленные на странице 65, — и оставайтесь тверды в своем решении относительно того, что вы можете, а что нет.

Когда вы научитесь устанавливать пределы, вам станет легче устраивать себе передышки, заботиться о своем здоровье, поддерживать привычный уклад жизни, а также все «отпускать» и, следовательно, ваш риск разочарования в собственных силах уменьшится.

РАЗУМНЫЕ ОЖИДАНИЯ

Когда ваш любимый человек в депрессии, вы можете метаться в растерянности, не зная, до какой степени вам нужно участвовать в его ситуации. Что же было бы разумнее всего ожидать от себя как сильного союзника? Что вам следует ожидать от любимого человека? Когда вам лучше всего включиться в ситуацию дорогого вам человека и когда вы должны позволить ему самому заботиться о себе?

То, что помогает вам сейчас, может оказаться не эффективным для другой семьи, для другого члена семьи или даже для вас, если изменятся обстоятельства. Тем не менее в определении вашей роли есть ряд опасностей, которые вы должны мудро избегать.

Принятие на себя слишком большой ответственности. Взять на себя чрезмерную ответственность или слишком углубиться в депрессию любимого человека порой бывает легко. Вы можете колебаться, можно ли оставить без наблюдения хотя бы одно решение или движение дорогого вам человека. Вы можете прислушиваться к каждому слову, чтобы не прозевать, если вдруг депрессия вернулась или усилилась. И как самое крайнее проявление такой чрезмерной ответственности, из вашей памяти начинают всплывать образы, заставляющие обращаться с любимым человеком как с ребенком, неспособным без вас сделать ни шагу.

Самый трудный момент состоит в том, что ваша чрезмерная погруженность в ситуацию бывает вызвана глубоким желанием повысить качество своей заботы, а также разочарованиями. Беспокойство и чувство беспомощности могут вызвать у вас желание усилить контроль.

Но, к сожалению, стараясь как можно больше контролировать любимого человека, вы его обманываете. Как это ни парадоксально, но ваша

чрезмерная ответственность может еще дольше оставить дорогого вам человека в том состоянии, из которого вы хотите его вывести, — в депрессии. Своим «захватом власти» вы можете достичь лишь противоположного тому, что намеревались сделать.

Если вы обнаруживаете, что такое происходит, значит, настало время вам обоим проработать отношения, обратившись к вашему семейному консультанту, психологу или психиатру. Принятие слишком большой ответственности может быть непродуктивным — и даже опасным — моментом в отношениях, поэтому лучше всего сразу же обратиться на это внимание.

Самообвинение

Слишком большая ответственность может быть также связана с тем, что вы на бессознательном уровне обвиняете себя в депрессии любимого человека.

Все мы принимаем решения, которые со стороны могут показаться неправильными. Но в тот момент вы могли поступить только так.

Мы ограничены в способностях контролировать всю боль и все страдания, к которым может привести какое-то наше решение, независимо от того, правильное оно или нет. Мы можем отвечать за наши усилия сделать в данный момент все возможное, но не можем контролировать исход — то есть то, что произойдет в результате этих усилий и действий, — хотя нам хотелось бы верить в противоположное.

Что значит стать «облегчителем»

Термин «облегчитель» был широко распространен движением, развернувшимся вокруг лечения алкоголизма и наркомании. Он относится к поведению, которое позволяет человеку жить со своей проблемой и не заикливаться на ней.

Оказавшись в похожей ситуации, вы должны постоянно повторять для себя такие утверждения, как, например, «Джек чувствует себя неважно, но это в основном из-за депрессии». Иначе, как в моем случае, вы всякий раз будете находить какой-нибудь предлог. Самое важное, чтобы вы и ваш любимый человек обсудили друг с другом, как говорить об истинной природе депрессии, не нарушая при этом отношения.

Что делать, если дорогой вам человек просит вас скрыть правду или солгать? «Ни в коем случае не говори никому, что со мной случилось», — может просить он вас. В этом случае ваша реакция должна быть следующей: «Я не могу лгать ради тебя. Это для меня невыносимо. Мы должны найти другой способ, как поступить». Здесь в выборе разумного решения вам могут помочь психотерапевт или священник.

Опасность позиции «облегчителя» состоит в том, что вы можете не распознать истинную природу депрессии любимого человека, предпочитая отрицать ее и закрывать глаза на необходимость в психологической помощи.

Отрицание

Существует водораздел между нежеланием смущать дорогого вам человека и отрицанием проблемы, которая притягивает внимание.

Сильный союзник — это человек, который набирается опыта из всего круговорота эмоций и переживаний, возникающих тогда, когда любимый человек впадает в депрессию. Зачастую быть сильным союзником — значит, несмотря на всю неопределенность ситуации, уметь радоваться жизни. Иногда это означает разделять свои опасения и усилия с тем, кому вы доверяете. Кроме того, это может значить «отпустить вожжи» и довериться способности дорогого вам человека справляться с болезнью самостоятельно.

Короче говоря, сильный союзник делает все возможное, чтобы учиться на своих ошибках, и радуется небольшим подаркам, которые дарует жизнь. С этим глубоким осознанием, проявляющимся вместе с проблесками надежды, мы можем быть рядом с любимым человеком, который страдает депрессией, а также стараться четко различать все моменты, связанные с его болезнью.

УТЕШЕНИЕ ВАШЕГО ЛЮБИМОГО В ПОДАВЛЕННОМ СОСТОЯНИИ

Чего не следует говорить Большинство из нас в ответ на жалобы и страхи любимых людей порой испытывают желание обороняться, огорчаются или начинают отрицать. Это естественно, ибо часто такие жалобы пугают и расстраивают, а то и ранят нас. Если ваш любимый человек, страдающий депрессией, плачет, что никто о нем не заботится, как это делала моя мама, то вы, как это делал я сам, возможно, сначала

будете отвечать ему: «Неправда! Я забочусь» или «Твои друзья заботятся. Твои родители заботятся» и т. п.

Однако, отвечая таким образом, вы принимаете жалобу буквально и обращаетесь к ее особому содержанию, а не к страху быть покинутым, который лежит в ее основе. К сожалению, любимый человек за вашими увещеваниями может услышать желание обороняться и гневно ответить, например, «Ты не понимаешь». Затем он может указать вам на все те мелочи, которые доказывают, что ты не заботишься о нем. Далее с вашей стороны могут последовать аргументы, касающиеся не страданий и страхов любимого человека, а ваших собственных душевных ран. Любимый человек пренебрег вашей заботой и вам от этого больно.

Результат: близкий вам человек чувствует себя изолированным в своей боли, а вы злы оттого, что вас раскритиковали и недооценили. Так в душу человека, проявляющего заботу, зароняются семена разочарования в своих силах.

К числу высказываний, которые произносятся с благими намерениями, но приводят к противоположному результату, принадлежат и такие:

- «Перестань сейчас же!»,
- «У тебя все будет хорошо»,
- «Да полно тебе... Ведь все не так уж плохо»,
- «Да я то тебя понимаю. Мне самому пришлось пережить то же самое»,
- «Ты просто приложи побольше усилий»,
- «Бог никогда не даст тебе больше, чем ты способен вынести».

В этих утверждениях сквозит покровительственное отношение, а иногда неприязнь и осуждение. И хотя так говорят, когда хотят поддержать человека в подавленном состоянии, он может воспринять это как успокоительные отговорки, которыми хотят отделаться от него и оставить наедине со своим состоянием — то есть бросить.

Есть лучший способ ответить — способ, который может потребовать от вас нового поведения, включая готовность сдерживать первые порывы и рассматривать новые подходы к ситуации. Ваша способность утешать

любимого человека в подавленном состоянии может зависеть от того, как вы осуществляете четыре чрезвычайно важных шага:

- развитие «ума наблюдателя»;
- понимание мудрости и боли сочувственного молчания;
- умение отражать и подтверждать чувства любимого человека;
- умение действовать как источник стабильности, чтобы помочь любимому человеку понять, что вы не оставите его.

Давайте рассмотрим эти шаги более подробно.

«Ум наблюдателя»

«Ум наблюдателя» — это способность «отделять» себя — отвечать не на буквальное содержание высказываний любимого человека, а на чувства, стоящие за ними. Как вам это сделать, если вы так близки друг другу? Задача не из легких, но это возможно.

Мы так часто прислушиваемся к словам, что порой забываем о других способах выразить свои чувства. «Ум наблюдателя» способен замечать выражение лица дорогого вам человека, его жесты, движения и тон, независимо оттого, что он говорит.

Умение замечать мельчайшие детали поведения поможет вам не принимать на свой счет то, что говорит ваш любимый человек, и не затевать споры, нежелательные для вас обоих. Это позволит вам в дальнейшем избежать раскаяний: «Ах, зачем мы тогда спорили!». В такое время вы оба переутомлены, эмоционально истощены стремлением спасти ваши близкие отношения после трудных и тщетных попыток.

Включая свой «ум наблюдателя» в рабочий режим, вы стараетесь узнать, что чувствует любимый человек, не принимая все сказанное на свой счет. Эта позиция требует от вас умения просто смотреть и слушать, не реагируя сразу же на то, что говорит ваш близкий человек, чтобы промолчать по крайней мере «в тот самый» момент. Это нелегкая задача, особенно когда чувствуешь, что тебя провоцируют, но чрезвычайно важная. Такое сочувственное молчание — часть следующего шага поддержки любимому человеку. Это не «бойкот», предполагающий эмоциональную дистанцию, но скорее попытка

общаться с любимым человеком, не погружаясь в содержание сказанного.

МУДРОСТЬ И БОЛЬ МОЛЧАНИЯ

В пылу гнева нет места сочувствию. А без сочувствия вы не способны оказать поддержку. Как пишет в своей книге «Душевный разум» Дэниел Коулмэн, «сочувствие требует достаточного спокойствия и восприимчивости, чтобы ваш эмоциональный мозг мог улавливать тонкие сигналы, посылаемые чувствами другого человека, и имитировать их». Когда имеешь дело с человеком, страдающим депрессией, спокойствия и восприимчивости можно достичь сочувственным

Когда тот, кого вы любите, в депрессии, вы молча терпите и боль, и печаль, надеясь стать для близкого человека сильным союзником, источником поддержки и помощи. Так или иначе, боль молчания лежит в корне выпавших на вашу долю испытаний.

В душе вы глубоко задеты содержанием того, что вам сказали. Его слова больно ранят вас и пронзают в самое сердце: пожалуй, нет таких людей, на кого сочувственное молчание не воздействовало бы эмоционально. Но сочувственным, а не черствым делает это молчание именно признание боли, которую вы переживаете как свидетель страданий любимого человека. Более того, вы признаете эту боль, не реагируя на момент.

Разумеется, это невозможно, если необходимо срочно принимать меры, как, например, в случае попытки самоубийства.

Но такое случается гораздо реже, чем упреки и жалобы, изо дня в день высказываемые подавленным любимым человеком.

Вы вправе задать вопрос: если нам приходится так дорого платить своими переживаниями, то в чем же мудрость такого молчания? Кому это надо? Я знаю, что это выглядит парадоксально, но когда ваш любимый человек охвачен приступом ярости и саморазрушения, бессмысленно и абсурдно вести «разумный» разговор, реагируя на его слова. (Если существует физическая опасность, сочувственное молчание — не самая лучшая реакция. В этом случае необходимо предпринимать быстрые и правильные действия.)

Зачастую, когда эпизод уже прошел, ваш любимый человек, как алкоголик, у которого помутилось сознание, не помнит, что он говорил. Более того, если использовать против человека, страдающего депрессией, его слова, сказанные в порыве ярости, то это либо разрушит и без того хрупкое равновесие, вновь усилит напряженность, либо даст начало новому приступу гнева. Ни одна из этих ситуаций нежелательна.

Как я интуитивно понял, твоя роль в таких ситуациях — это роль маяка, который без всяких комментариев просто сигнализирует, что берег близко. Безмолвный луч не вредит. Он просто говорит: «Я здесь. Я слушаю. Я забочусь». Он предлагает своего рода связь, показывающую путь к безопасности.

Позднее, когда настроение улучшится или настанет спокойная фаза, вы можете по инициативе любимого человека поговорить с ним о том, что он помнит. В такие моменты следует оставить все «поводы» для взрыва эмоций, ибо эмоции здесь неуместны.

Порой ваш любимый человек может обидеться на ваше молчание, разгневаться и раздосадоваться. Если это произойдет, я предлагаю вам ответить так: «Я просто хочу послушать. Когда ты закончишь, я буду рад поделиться своими чувствами. А теперь я уделю тебе внимание».

Я усвоил небольшой, но важный урок: мне не следует автоматически реагировать на то, что говорит моя мама, когда она в депрессии. Если вы поборете в себе желание взорваться, это уже будет небольшой победой и, кроме того, в этом есть двойное преимущество: вы позволите любимому человеку почувствовать, что его слушают. Возможно, для вас этот простой урок станет источником утешения в ваших попытках поддержать любимого человека.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ И ПОСТОЯНСТВО

Развитие ума наблюдателя и воспитание в себе мудрости молчания — это попытки отделить себя от ощущения, что на тебя нападают, когда ваш любимый человек вас критикует, обливает грязью или раздражается в ваш адрес гневными тирадами. Когда вы пребываете в этом состоянии, вам легче сделать следующий шаг в поддержке любимого человека: отражение и подтверждение его чувств.

Как только вы сумеете достичь некоторой объективности, станет намного легче работать с чувством покинутости, возникающим у любимого человека.

Лучший способ передать вашу заботу — подтвердить чувства дорогого вам человека. Это делается путем «отображения», отражения того, что он выражает на эмоциональном уровне, не обязательно затрагивая содержание. Например, если любимый человек говорит вам: «Я устала», то может показаться, что в таком случае разумно было бы ответить: «Дорогая, может быть, тебе пойти вздремнуть?» Таким образом, вы отвечаете на содержание жалобы, делая конкретное предложение. И ваш любимый человек сердится, поскольку вы предпочли дать совет, а ему нужно было, чтобы его просто услышали и поняли.

Но если бы вы сказали: «Дорогая, у тебя действительно усталый голос», вы бы подтвердили и отобразили эмоции любимого человека. В результате он почувствовал бы себя понятым и ощутил бы эмоциональную связь с вами.

Я обнаружил, что для подавленного человека нет более утешительных слов, чем подтверждение его чувств. Поэтому, если ваш любимый человек жалуется, что никто о нем не заботится, вместо того, чтобы протестовать, что, дескать, я забочусь, лучше сказать: «Знаю, в такой ситуации, как твоя, действительно возникает это чувство».

Затем полезно быстро перейти к следующему утверждению:

«Но мы вместе с этим справимся». Это очень важно сказать, поскольку такими словами вы уверяете любимого человека в том, что не оставите его. Кроме того, это поможет вам играть роль верного друга, как Хоук, который сумел убедить близкого человека, что он всегда будет рядом, что бы ни случилось. Поддерживая ощущение преданности, вы также напоминаете любимому человеку, что хотя вы никуда не уходите, его чувства преходящи.

Они могут измениться, и завтра станет лучше. Говоря «мы с этим справимся вместе», вы напоминаете ему о своей надежности и вселяете в него надежду.

Вот еще несколько обычных фраз, которыми поделились со мной мои пациенты, страдающие депрессией. Эти фразы могут быть как источником огорчений, так и источником поддержания связи, в

зависимости оттого, как их преподнести. Ваша реакция может стать «бальзамом на рану», успокаивающим душевную боль, связанную с депрессией. Вашей позицией должно быть подтверждение чувств любимого человека и убеждение его в том, что вы его не бросите. Поступая так, вы добиваетесь еще одной небольшой победы.

Помните, что жалобы человека в подавленном состоянии — это выражение его душевной боли. Не ввязывайтесь в битвы по поводу содержания его высказываний. Оставайтесь ближе к чувствам.

- «Я одинок».

Не говорите: «Нет, ты не одинок! Я сейчас сижу с тобой. Неужели моя забота для тебя ничего не значит?»

Говорите: «Я знаю, что ты сейчас чувствуешь себя одиноким. Может быть, я могу чем-нибудь помочь? Я рад просто быть с тобой. Вместе мы победим это чувство одиночества».

- «К чему все это? Жизнь не стоит того, чтобы жить. Нет смысла так продолжать дальше».

Не говорите: «Как ты можешь так думать? У тебя двое прекрасных детей и отличная работа. Я люблю тебя. У тебя есть все, чтобы жить».

Говорите: «Я знаю, что сейчас ты испытываешь такое чувство, но я хочу, чтобы ты знала, что ты много значишь для меня и для детей. Мы преодолеем это чувство безнадежности вместе».

- «Я всех измучила своим состоянием».

Не говорите: «Вовсе нет. Видишь? Со мной все в порядке. У меня сегодня был хороший день. И, кроме того, я делал все возможное, чтобы помочь тебе».

Говорите: «Я знаю, что у тебя сейчас такое чувство. И, разумеется, порой бывает нелегко нам обоим, но мы преодолеем это обременительное чувство вместе».

- «Что было бы, если бы меня больше не стало с вами?»

Не говорите: «Не говори глупости! Да что такое с тобой стряслось?!»

Говорите: «Я бы ужасно скучал по тебе. Ты важна для меня. Я хочу дожить с тобой до старости. Мы пройдем через это вместе».

- «Я ничтожество».

Не говорите: «Если ты будешь о себе думать лучше, ты перестанешь говорить такие глупости».

Говорите: «Я знаю, что сейчас ты чувствуешь себя бесполезным человеком, но мы это преодолеем».

- «Что бы я ни делал, все плохо. Я никогда ничего не достигну».

Не говорите: «Что ты говоришь? Ты талантливый инженер! Ты прекрасный отец! Ты просто любишь делать из мухи слона».

Говорите: «Я знаю, что это печально, когда дела идут не так, как тебе хотелось бы. Меня это также огорчает. Чувство неудачи поистине болезненно. Но мы преодолеем это вместе».

- «Как долго мне еще так мучиться? Кажется, мне никогда не станет лучше».

Не говорите: «Полно тебе! Ведь ничто не длится вечно. Ты и сам это знаешь».

Говорите: «Я знаю, что страшно, когда приходится так много страдать. Но чувства приходят и уходят. Мы справимся с этим вместе».

ВАШИ ДЕТИ-ПОДРОСТКИ

Подростки порой демонстративно отказываются от помощи, особенно если их подталкивают к этому родители. Их может смущать тот факт, что на них будут смотреть как-то по-другому или считать, что их новообетенная автономия будет нарушена настойчивыми родительскими вмешательствами в их душевное состояние. «Вы просто не понимаете!» — вот их обычный крик души.

Первый шаг в помощи подростку — оценить, выходит ли за пределы обычного подросткового бунтарства конфликт между вами. Вы можете заметить, что ваш подросток стал меньше увлекаться спортом и другими занятиями, плохо учится, подолгу ошивается в новой компании, что у него нарушился сон, а также появились признаки употребления алкоголя или наркотиков. Я научился убеждать

родителей, что когда они пытаются понять, не страдает ли их подрастающее дитя депрессией, им следует полагаться на свою интуицию. Лучше проявить излишнюю предосторожность, чем сожалеть, что не отреагировали вовремя.

Если ваш ребенок-подросток жалуется, что «вы просто не понимаете», можете ответить ему: «Милый мой, возможно, ты и прав, но давай мы тебе поможем!» Десятью пять процентов подростков, с которыми я работал, испытывали облегчение, когда им предлагали помощь. Ведь они страдают.

Если ребенок еще больше сопротивляется вашим усилиям, привлечите к помощи школьного воспитателя, а также его друзей и сверстников. По поводу того, как лучше поступить в вашей ситуации, полезно проконсультироваться у специалиста в области душевного здоровья. Некоторые методы, используемые для лечения депрессии у взрослых, применимы и к подросткам.

Вы можете испробовать некоторые методы, предлагаемые в следующих разделах.

Когда ни один метод не работает, некоторые специалисты рекомендуют «быть жесткими» по отношению к подросткам, пребывающим в подавленном состоянии: несмотря на амбивалентность подростков, родителям нужно решить, как их лечить:

амбулаторно, в стационаре, прибегнуть к лекарствам или включиться в программу лечения, предлагаемую местными специалистами. Это особенно важно сделать, если у подростка были попытки самоубийства или он пристрастился к наркотикам и/или алкоголю. Если нет такого кризиса, то прежде чем прибегать к таким крайним действиям, попробуйте то, что я предлагаю дальше.

Прежде чем прибегать к какому-либо лечению, необходимо пройти тщательное медицинское обследование.

ВАШИ ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ

Если ваши взрослые сын или дочь (в возрасте от восемнадцати до тридцати лет) страдают депрессией, вам трудно повлиять на них, чтобы они начали лечиться. В этом случае бывает полезно привлечь братьев и сестер, друзей или тех, кого они считают своими наставниками, а также

других членов семьи. Их отношения с этими людьми, как правило, не омрачены обычными трениями «родитель—ребенок», и эти люди могут лучше вас донести до них, что необходимо.

Одна из трудностей, с которой сталкиваются родители взрослых детей — вполне понятное нежелание молодых людей подчиняться. Однако есть разница между родительской тревогой и родительской заботой. Как я объяснял в предыдущей главе, слишком вовлекаясь в ситуацию, вы можете «украсть» у вашего взрослого ребенка возможность отвечать за свое благополучие и тем самым усугубить его депрессию.

Первый шаг — передать ваш интерес. Уважая независимость вашего сына, спросите его, как можно ему помочь. Например, вы можете сказать: «Джон, я заметила, что ты вроде бы нездоров и часто не ходишь на работу. Уж не случилось ли что-нибудь у тебя? Я знаю, ты гордишься тем, что способен все понять сам. Но, может быть, я могу быть тебе чем-нибудь полезна?»

Если ваш сын не хочет вести диалог с вами, а проблемы и симптомы остаются, то вы должны привлечь помощь его друзей, его девушку, других братьев и сестер, его коллег — словом, каждого, с кем у вашего сына серьезные и доверительные отношения. Вы должны сосредоточивать свои усилия на том, как помочь своему сыну, а не на том, как проконтролировать его.

Если вашему сыну или дочери перевалило за тридцать, то у вас, скорее всего, отношения не как между родителем и ребенком, а как между близкими друзьями. Ваши теплая поддержка и интерес в сочетании с уважением к самостоятельности сына или дочери могут стать критерием подхода к лечению их болезни.

Правда в том, что вы уже не в силах во многом повлиять на поведение сына или дочери, но вы, безусловно, можете влиять на свое поведение. Если вы озабочены тем, как лучше поступить с впавшим в депрессию взрослым молодым человеком, то вам может помочь консультация психотерапевта.

ВАШ СУПРУГ

Замечая, что ваш супруг страдает депрессией и ему может помочь лечение, вы выражаете знак любви и заботы. В самом лучшем случае он воспримет вашу обратную связь и станет сотрудничать с вами. Однако

воспринять ваше внимание как заботу не всегда бывает легко. К тому же вы живете вместе, и он может воспринять ваши слова как оскорбление, угрозу, как почву для дальнейших споров.

Далее я привожу шаги, которые вы должны принять во внимание, если ваш супруг отказывается от крайне необходимого лечения. Эти меры должны применяться, когда имеет место не просто меланхолия, а настоящая депрессия.

1. Очень четко осознавайте, что ваш контроль над любимым человеком и сопротивление его нежеланию вашего вмешательства — важная составляющая любви и заботы.
2. Прибегайте к поддержке вашего семейного врача, священника, психотерапевта и/или другого специалиста в области здравоохранения, чтобы они поработали с вами.
3. Когда у вас есть достаточная внутренняя убежденность и внешняя поддержка, вместе со своей «командой» разработайте реалистичный план, согласно которому будете действовать.
4. Организуйте встречу, на которой присутствовали бы ваш любимый человек, «команда», а также другие близкие друзья и члены семьи, в поддержке которых вы нуждаетесь и с которыми считаетесь.
5. Во время встречи постарайтесь сгладить разногласия и согласуйте план. Было бы идеально, чтобы дорогой вам человек работал вместе с вами.
6. Если ваш любимый человек упорно отказывается сотрудничать, констатируйте факт, что вы станете делать. Например, «Я готов отвезти тебя в больницу на обследование или на лечение к доктору». В то же время будьте готовы отреагировать немедленно. Разумеется, вы также должны объяснить, что не хотите заставлять любимого человека лечиться, но предпочли бы сотрудничество с ним, чтобы «дать ему шанс».
7. В любом случае дайте любимому человеку понять, что вы его любите и заботитесь о нем настолько, что готовы на все, лишь бы помочь ему.

Наличие команды поддержки крайне важно: в информационных бюллетенях Национального института психического здоровья США об

этом сказано вполне определенно: «Близкие родственники или друзья, которые понимают, что депрессия — это болезнь, а не слабость, часто оказываются способными убедить страдающего депрессией супруга прибегнуть к лечению... Если очень многие часто говорят: «Мы о тебе заботимся, но тебе необходима забота специалистов», то иногда эти слова достигают цели». Кроме того, вам и самим бывает полезна поддержка у психотерапевта.

ВАШ ДРУГ

Если в депрессии ваш хороший друг, то здесь, как и в случае взрослых детей, вы не можете повлиять на него настолько, насколько вам хотелось бы. Идея подключить к помощи домочадцев, коллег и друзей, предложенная мной для случая депрессии взрослого молодого человека, здесь также бывает полезна. Разумеется, когда ваш друг делится с вами мыслями о самоубийстве, вам нужно постараться сообщить об этом членам его семьи или принять какие-то меры.

ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК

Очень часто потери, присущие старости, — смерть друзей и любимых, слабость, наступающая в результате болезней, утрата прежней жизненной энергии, могут вызывать депрессию. Мучителен, но неизбежен тот факт, что когда ваши родители состарятся, вам самим, возможно, придется взять их под опеку — то есть взять под контроль их состояние и лечение.

Поскольку имитировать или даже вызывать депрессию могут очень многие физические недуги и побочные явления, важно, чтобы близкий вам пожилой человек, который пребывает в подавленном настроении, в случае появления симптомов депрессии прошел тщательное медицинское обследование. Если ваш любимый человек забывчив или находится в замешательстве, то вы или кто-то другой, кому он доверяет, должны отвести его к врачу, чтобы убедиться, что история болезни целиком описывает его состояние, а также перечислить все лекарства, которые он принимает (включая те, которые продаются без рецепта).

Если физиологическая причина не обнаружена, то врач должен направить вашего любимого человека к геронтологу или психиатру. Чтобы решить, прописывать ли вашему любимому человеку

антидепрессанты, психиатр или другой врач должны быть полностью информированы о всех других лекарствах, принимаемых больным.

ЧТО СЛЕДУЕТ ИСКАТЬ В ЛЕЧЕНИИ

Лечение только тогда эффективно, когда ваш любимый человек участвует в нем. Следовательно, рекомендуемое лечение должно быть таким, чтобы ваш любимый человек мог выполнять все предписания. Как и в случае любого другого лечения, как только диагноз поставлен, специалист, консультирующий вашего любимого человека, должен наметить цели лечения и приоритеты. Сюда должны включаться:

- уменьшение симптомов,
- возвращение «нормального» функционирования больного дома и на работе,
- предотвращение рецидивов.

Кроме того, ваш любимый человек должен быть информирован о длительности и результатах лечения.

Эффективная психотерапия

Ни одна книга не может содержательно описать все виды психотерапии, которую можно использовать, для того чтобы помочь человеку, страдающему депрессией.

Существуют исследования, показывающие, что, когда у человека клиническая депрессия, ему необходимо почувствовать, что психотерапевт активно старается помочь ему, не оказывая при этом давления. Человек, страдающий глубокой депрессией, иногда неправильно истолковывает пассивную позицию психотерапевта как недостаточную заботу, чем только усугубляет свое состояние. С другой стороны, если психотерапевт принимает слишком большое участие в действиях вашего любимого человека, то это может помешать больному самому отвечать за свое выздоровление. Но здесь есть разграничение. Все эти моменты должны обсуждаться как часть плана лечения, который понятен вам и вашему любимому человеку и с которым вы согласны.

Когнитивно-бихевиоральный подход

Четыре простых способа преодолеть меланхолию

Меланхолию развеять легче, чем серьезную депрессию: от обоих этих недугов можно очень хорошо отвлечься! Поэтому, если ваш любимый человек пребывает в состоянии хандры, то чтобы его раздумья не вылились в созревшие проявления депрессии, вы можете отвлечь его, предложив следующие идеи:

1. Найти себе развлечение. Пригласите вашего любимого человека на просмотр какого-нибудь нового впечатляющего фильма, особенно если этот фильм комедийный или приключенческий. Предложите ему почитать захватывающий детективный роман его любимого писателя. Посетите вместе увлекательные спортивные мероприятия. Ведь на то и существуют развлечения, чтобы уводить людей от житейских проблем.

2. Насладитесь приятными ощущениями и получите удовольствие. Некоторых прекрасно отвлекает от негативных мыслей посещение какого-нибудь разрекламированного ресторана или покупка новых нарядов. Меланхолию можно развеять, просто удивив любимого человека романтическим обедом при свечах и угостив его любимым блюдом.

3. Поработайте в саду. Иногда разогнать меланхолию помогает переживание чувства успешного завершения какого-нибудь дела. Моя жена часто успокаивает себя прополкой. Для некоторых покраска скамеек во дворике, смазка машины или приготовление пирога — как раз те домашние дела, выполнение которых может вызывать сильное ощущение завершенности и контроля.

4. Безвозмездно помогайте другим. Оказание необходимой помощи другим — мощный отвлекающий фактор. Он напоминает вашему любимому человеку, что другие люди могут быть в худшей ситуации, чем он сам, и отвлекает от раздумий о собственной жизни. Безвозмездная тренировка детской спортивной команды помогает человеку поддерживать форму и доставляет удовольствие. Кроме того, она дает возможность тренироваться самому, и это один из основных альтернативных подходов к тому, что делать с разыгравшейся депрессией.

Физические упражнения

Физические упражнения — это легко. Это бесплатно. Это забавно. Это полезно для здоровья. У них нет побочных явлений. Они помогают предотвратить возможные приступы депрессии. И к тому же вы и ваш любимый человек можете выполнять их вместе.

Ну и какова здесь обратная сторона медали? Оказывается, таковой вовсе нет!

Многочисленные научные исследования отметили, что упражнения, улучшающие кислородный обмен (танцы, баскетбол, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, прогулки и т. д.), а также и упражнения, не относящиеся к этой категории (такие, как тяжелая атлетика), могут облегчить депрессию, если она оценивается в пределах от легкой до средней и, кроме того, усилить эффективность лечения при более тяжелой депрессии. Даже такое не требующее сил занятие, как прогулка, делает свое дело.

Просто соблюдение стабильного режима при меланхолии может послужить мощным тонизирующим средством. Не исключено, что это и все, что нужно вашему любимому человеку.

Упражнения настолько эффективны, что если ваш любимый человек будет их выполнять в сочетании с психотерапией и/или приемом лекарств, он скорее приблизит свое выздоровление, чем если бы ограничивался одним лишь курсом лечения.

Эффект от упражнений может быть долгосрочным. Одно исследование, проведенное среди пяти тысяч студентов колледжей, записавшихся на курс по психическому здоровью, показало, что у студентов, которые регулярно делали зарядку (даже в течение семи лет после окончания курса), отмечалось ослабление подавленности и тревожности.

Упражнения, выполняемые наряду с другими методами, могут стать для вашего любимого человека мощным оружием в борьбе с депрессией.

Почему упражнения столь эффективны? Есть несколько теорий, объясняющих этот феномен. На психологическом уровне эти занятия отвлекают вашего любимого человека от чувств боли и потери. Выиграв раунд в гольф, а может быть, пробежавшись вокруг квартала, он обретет ощущение достигнутого мастерства, способное побороть чувство безнадежности и отчаяния. Упражнения, особенно если они

выполняются в контексте игровых видов спорта, танцев или аэробики, также могут ослабить чувство изоляции.

Более того, занятия, для которых мы выезжаем на природу, такие, как ходьба, катание на лыжах или просто прогулки в лесу, полезны для души.

Положительные эффекты от движений могут происходить также из биологических источников. Ученые обнаружили, что физическая активность высвобождает в мозге химические вещества, называемые эндорфинами. Они действуют подобно морфину: ослабляют болевые ощущения и поднимают настроение.

Кроме того, физическая активность улучшает действие и метаболизм медиаторов, таких, как норадреналин и серотонин. А они крайне важны, чтобы регулировать настроение.

Неудачи могут становиться причиной эмоциональных спадов и усиливать в вашем любимом человеке чувства неполноценности и потери, поэтому ему нужно реально видеть свои цели.

Дружеская игра в теннис, не содержащая элемента соревнований, когда вы просто обмениваетесь ударами, может быть куда полезнее, чем игра на счет. Если вашему любимому человеку это понравилось, то он, скорее всего, захочет поиграть еще.

Разумеется, ни один комплекс упражнений не будет эффективным, если ваш любимый человек не желает выполнять его. Человек, страдающий депрессией, может быть тяжел на подъем, когда надо что-то делать. Поэтому было бы неплохо начать с совместных коротких прогулок. Иногда это лучше, чем ничего. Сосредоточьтесь на маленьких шагах, приближающих к цели. К тому же ваш любимый человек будет лучше настроен на занятия, если они удобны для него и не нарушают распорядок дня.

При выполнении физических упражнений есть только один небольшой риск: некоторые люди могут слишком привыкнуть к тем изменениям состояния, которые они у них вызывают. Признаком такого привыкания является необходимость постоянно повышать «дозу» упражнений, чтобы достичь положительного эффекта: тренировка становится главным делом, а работа и семейные отношения переходят на второй план, кроме того, человек становится склонен ставить превыше всего

такое «хорошее самочувствие». Возводить в такой ранг свое состояние — это уж слишком. Иногда чрезмерная увлеченность упражнениями может быть признаком невроза навязчивости. Если такие обстоятельства возникают, то их следует обсудить с врачом и учесть при назначении лечения. Еще в древности Аристотель советовал «быть умеренным во всем». Это относится и к упражнениям, при помощи которых мы боремся с депрессией.

Питание

Все мы знаем, что питание отражается на нашем общем состоянии здоровья — на уровне холестерина, прочности костей и даже на том, насколько мы рискуем получить рак тех или иных органов. Ученые все больше и больше связывают то, что мы едим, с тем, какой у нас эмоциональный настрой.

Вот ряд рекомендаций относительно питания, которые могут быть полезны вашему близкому человеку, борющемуся с депрессией:

- Завтрак должен включать в себя злаки, фрукты и молочные продукты с низким содержанием жиров. Эта пища повышает энергию и улучшает настроение.
- Вашему любимому человеку лучше есть не три раза в день большими порциями, а пять-шесть раз понемногу.
- Жиры должны составлять не более 25 процентов калорий, потребляемых в день. (Это можно посоветовать всем нам!) Ваш любимый человек должен съесть в день не более одной порции сладкой или сливочной пищи.
- Ваш любимый человек должен увеличивать процент комплекса углеводов, грубой пищи, витаминов и злаков. Депрессия может быть вызвана нехваткой витамина В. Этим витамином богаты бананы, авокадо, куриное филе, лосось, картофель (включая кожуру), темная зелень и геркулес.
- Многие люди испытывают усталость от незначительного обезвоживания организма. Сомер предлагает выпивать как минимум шесть стаканов воды в день.

- Если ваш любимый человек потерял аппетит и теперь получает в день менее 2500 калорий, то ему могут быть полезны витаминные и минеральные добавки, которые обеспечивают от 100 до 300 процентов ежедневно требуемого минимума.

Такие положительные моменты, касающиеся образа жизни, должна принять во внимание вся семья. В этой перемене все вы партнеры.

Структуры сна

Нарушения структур сна — неспособность заснуть, нормально спать или, наоборот, вовремя встать с постели — часто являются признаками депрессии. При нормальной структуре сна за ночь проходит несколько циклов по девяносто минут, причем каждый цикл состоит из четырех фаз сна плюс БДГ (фаза быстрых движений глаз), являющаяся самой пробужденной фазой, в которой мы видим сны. У большинства из нас глубокий сон бывает в начале ночи, а фаза БДГ занимает лишь малую часть первого девяностоминутного цикла. В течение ночи фазы глубокого сна становятся с каждым циклом короче, тогда как фазы БДГ проявляются более явно.

У людей, страдающих депрессией, эта структура функционирует в противоположной последовательности. У них бывают продолжительные фазы БДГ в начале ночи, которые к утру сокращаются.

Нарушение сна — признак того, что биологические часы вашего любимого человека, его внутренний механизм, или суточный ритм, не в порядке. Лечение антидепрессантами возвращает эти структуры в нормальное состояние.

К другим методам, регулирующим неправильное функционирование биологических часов, обусловленное депрессией, относятся:

- прием мелатонина, естественного гормона сна, под тщательным наблюдением врача
- изменение времени отхода ко сну на пять-шесть часов раньше обычного, затем постепенное возвращение к обычному времени
- четкое соблюдение времени отхода ко сну и пробуждения, а также приема пищи

- отказ от кофеина и алкоголя, а также от других стимуляторов и депрессантов, разбалансирующих структуру сна
- релаксирующее или дыхательное упражнение, подобное тому, которое приводилось в главе 4, если человек просыпается посреди ночи или очень рано утром.

Светотерапия

Сезонные эмоциональные расстройства (СЭР) связаны с тем, что в одно время года дни длиннее, а в другое короче. Люди, подверженные СЭР, к концу года становятся мрачными. словно готовясь к зимней спячке, они начинают испытывать сильную потребность в еде, особенно в углеводах, бывают вялыми, сонными, набирают вес и в осенние и зимние месяцы испытывают общую усталость. (У людей, депрессия которых не зависит от смены сезонов, в течение всего года могут возникать противоположные симптомы — бессонница, потеря аппетита и возбужденность.)

В настоящее время ученые убеждены, что проявление СЭР связано с тем, сколько света попадает на сетчатку глаза. Чем меньше света, тем больше мелатонина, естественного гормона сна циркулирует в организме. В научных экспериментах подопытные животные, которым вводили мелатонин, слишком много ели и спали, и становились вялыми. Мелатонин — это побочный продукт серотонина. Чем больше мелатонина в организме, тем меньше серотонина. Возможно, этот тип депрессии обусловлен переизбытком мелатонина и одновременным снижением уровня серотонина.

Если ваш любимый человек страдает СЭР, то самое простое, что он может сделать, это сократить выработку мелатонина, получая больше света в самые темные месяцы. Это может означать следующее:

- переезд: переехать в дом с большими окнами, выходящими на юг или на восток;
- изменение ландшафта: срубить деревья, кусты, убрать изгороди возле окон, чтобы поступало больше естественного света;
- иное оформление интерьера: покрасить стены в белый цвет, постелить светлые ковры (не использовать темные отделочные материалы);

установить дополнительные осветительные приборы и использовать дома более сильное освещение, например галогенные лампы.

Кроме того, вы можете выбрать светотерапию, так же называемую фототерапией. Она предлагает час или два находиться под светом, который в пять-десять раз ярче обычного.

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ОЖИДАТЬ ОТ МЕДИЦИНСКОГО ОБЩЕСТВА

Люди часто интересуются, как узнать, получают ли они у своего психотерапевта соответствующее лечение. Чтобы ответить на этот вопрос, используйте следующие критерии:

- Психотерапевт должен верить в то, что ваш любимый человек может и имеет силы, чтобы преодолеть депрессию.
- Психотерапевт должен передать эту уверенность Вам, воодушевить вас, вашего любимого человека и вашу семью.
- Психотерапевт не даёт советов – что и как делать, а помогает находить выходы самому.
- Если ваш любимый человек отказывается от ответственности за свое здоровье или угрожает сделать хуже себе и другим, то психотерапевт должен немедленно вмешаться.
- У психотерапевта должна быть четкая стратегия, касающаяся того, как помочь вашему любимому человеку контролировать депрессию, а также и жизнь.
- Психотерапевт должен расширять выбор вариантов реагирования в проблемных ситуациях. Он должен развивать в пациенте такие переживания, которые способствовали бы его независимости.

В любой ситуации психотерапевт в первую очередь должен считаться с интересами пациента.

Госпитализация

При каких обстоятельствах человека, страдающего депрессией, следует госпитализировать? Закон утверждает, что госпитализация должна происходить тогда, когда человек в подавленном состоянии

представляет опасность как для себя самого, так и для других, либо не может осуществлять за собой уход, а так же если отсутствие лечения будет способствовать ухудшению течения заболевания. В таких случаях госпитализация может быть осуществлена и без согласия пациента, по решению суда.

Важно рассматривать госпитализацию не как наказание, а как остановку «по требованию», где пациента помещают в крайне ограничивающие условия для его же безопасности. Идеально, когда пациент и психотерапевт решают, что в силу угнетающей природы депрессии и угрозы для жизни такими крайне ограничивающими условиями является больница — самое безопасное место, где человек, страдающий депрессией, может находиться без угрожающих жизни последствий.

Госпитализация предлагает структурированную, хотя иногда относительно скучную обстановку, в которой ежедневно проводится лечение. Там тщательно подбирают лекарства, и персонал оценивает прогресс и прогноз выздоровления вашего любимого человека. В больничной обстановке кажется, что время идет очень медленно.

КОГДА ДЕПРЕССИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНА

Распознавание признаков возможного самоубийства

Как вам распознать суицидальные намерения у другого человека? Здесь вам могут помочь следующие признаки:

- Ваш любимый человек утрачивает интерес к занятиям и хобби, которые для него были источником удовольствия, а также перестает интересоваться своей работой и карьерой.
- Ваш любимый человек раздает свои любимые вещи — коллекцию марок, драгоценности, деньги и т. д.
- Ваш любимый человек пишет завещание.
- Он ведет на первый взгляд разумные разговоры, но в них присутствует что-то мрачное, смерть облагораживается или возвеличивается.
- Человек косвенно ссылается на тех, кто умер, и, несмотря на то, что смерть — это трагедия, отождествляет себя с жертвой или сопереживает ей.

- Человек начинает писать стихи или прозу, где изобилуют образы тьмы, смерти и глубокого одиночества.
- Он постоянно и упорно отказывается от всего положительного и вбирает в себя отрицательное.
- Он начинает злоупотреблять алкоголем и наркотиками.
- Он делает приготовления к самоубийству и/или говорит о плане самоубийства, который весьма конкретен, подробен, вполне осуществим и действительно может закончиться летальным исходом. Это миф, что люди, которые говорят о самоубийстве, на самом деле никогда его не совершают! Разговоры о самоубийстве — признак серьезной опасности!
- Человек кажется отстраненным от своих чувств и оторванным от друзей и семьи.

Кроме этих признаков, полезно осознавать факторы, которые могут вызвать угрозу самоубийства вашего любимого человека. К ним относятся:

- История депрессии или другой душевной болезни.
- История прежних попыток самоубийства.
- Семейное положение: наибольшему риску подвержены одинокие и бездетные, далее, по нисходящей, овдовевшие, разлученные или разведенные, женатые, но не имеющие детей и, наконец, женатые и имеющие детей.
- Большая неудача в карьере, такая, как потеря работы или банкротство.
- Среди юристов, психиатров, полицейских и музыкантов самоубийства случаются чаще, чем среди представителей других профессий.
- Пол: среди женщин больше попыток самоубийства, но вероятность его совершения выше среди мужчин. Мужчины часто используют более смертоносные и насильственные средства, чтобы покончить со своей жизнью: передозировке какого-нибудь вещества они предпочитают застрелиться или повеситься.
- Возраст: риск самоубийства с возрастом увеличивается. Как утверждает доктор Марк С. Голд с медицинского факультета

университета Флориды, риск для тех, кому больше шестидесяти пяти лет, в пятнадцать раз выше, чем для всех остальных.

Возможно, это связано с переживанием смерти супруга и/или с ухудшением здоровья.

- Состояние здоровья: те, кто страдает хроническими недугами и неизлечимыми болезнями, рискуют больше всего. Недавно перенесенные сложные операции также увеличивают риск.
- Алкоголизм и наркомания: среди людей, совершающих попытки самоубийства, высок процент алкоголиков и наркоманов.
- Обострение депрессии: по иронии судьбы тем, кто выходит из депрессии, самоубийство угрожает больше, чем тем, кто находится в глубокой депрессии. Апатичность, присущая депрессии, может пройти, но оставить после себя мысли о самоубийстве. В этом состоянии у человека, страдающего депрессией, больше энергии, чтобы осуществить свой смертельный замысел.
- Сильные чувства безнадежности, навязчивые мысли или тревога.

Возможно, самый важный совет, который можно дать относительно того, как определить, имеет ли ваш любимый человек суицидальные наклонности — это использовать свою интуицию.

Доверяйте своим инстинктам. Лучше перестраховаться, чем потом, когда уже будет поздно, сожалеть, что вы не отнеслись с должным вниманием к соответствующим признакам.

В подтверждение необходимости и эффективности оказания психологической помощи авторы книги приводят факты, изложенные Кеннет М. Глатт, инспектором по психической гигиене в Датчес-Кантри, Нью-Йорк. Поводом для этого письма послужили выступления жителей Сан-Франциско против возведения ограждений и дежурств патруля на мосту Голден Гейт Бридж, поскольку они считали, что «люди, желающие совершить самоубийство, просто найдут другой способ сделать это». Кеннет М. Глатт опроверг это убеждение, объясняя, что опыт, связанный с мостом Мид-Хадсон Бридж в Покипси показал, что так называемые «прыгуны» испытывают раздвоенные чувства относительно того, что им надо умереть прямо сейчас. Они прибегают к помощи, если она им доступна. Он пишет: «На этом мосту есть два телефона-автомата, на

которых написано «Жить стоит» и «Помощь 24 часа в сутки». Эти телефоны сразу соединяют с «горячей линией» психического здоровья. За одиннадцать лет эти телефоны использовались пятьдесят пять раз, — продолжает он, — и только в одном случае звонивший действительно прыгнул с моста, и это было единственное зарегистрированное самоубийство из пятидесяти человек, которых увезли с моста в местный кабинет неотложной помощи». Глатт объясняет, что суицидальное поведение обычно носит временный и зачастую импульсивный характер и нередко подпитывается алкоголем и наркотиками. Когда эти предупреждающие знаки налицо, вы, как сильный союзник, должны найти в себе мужество откликнуться на зов своей интуиции и искать помощь.

Я хочу очень четко донести до вас следующее: наличие суицидальных чувств у человека в подавленном состоянии указывает на необходимость более серьезного лечения. Самоубийство как избавление от депрессии — это не выход: здесь нужно лечение!

Вы больше не можете сидеть и ждать! Попытка самоубийства вашего любимого человека или даже, казалось бы, разумный разговор о замысле самоубийства — это не только крик о помощи, это призыв к действию!

КАКИЕ ШАГИ СЛЕДУЕТ ПРЕДПРИНЯТЬ?

То, что вы будете говорить и делать, если убеждены, что ваш любимый человек собирается совершить самоубийство, может оказаться чрезвычайно важным для спасения его жизни. Старайтесь по возможности предпринять следующие шаги.

Скажите:

- «Я знаю, что сейчас все кажется безнадежным, и отношусь к этому очень серьезно. Нам нужно обратиться за помощью».
- «Самоубийство — не выход. Есть лучшая помощь».
- «Тебе или мне нужно позвонить психологу/психиатру и нам обоим нужно побеседовать с ним».
- «Я здесь с тобой и никуда не собираюсь уходить. Ты не один».
- «Сейчас же едем в больницу».

Если эти шаги будут встречены сопротивлением, сделайте следующее:

- Позвоните в местный центр предотвращения самоубийств или на «горячую линию» по этому вопросу (в Республике Коми доступен звонок на короткий номер «129», а так же федеральный номер «8-800-2000-122»)
- Позвоните «112», или в полицию.
- Если там, где вы живете, нет кабинета социально-психологической помощи, то сотрудники скорой помощи окажут необходимую помощь и при необходимости доставят вашего любимого человека в больницу на обследование.

Все эти меры необходимы, поскольку большинство людей с суицидальными наклонностями не хочет умирать.

Как сильный союзник, вы хотите как можно меньше сожалеть о содеянном. И мне так хотелось бы гарантировать вам, что ваши усилия всегда могут предотвратить попытку самоубийства.

К сожалению, порой это невозможно, что бы вы ни делали. От людей, которым довелось пережить самоубийство любимого человека, я узнал, что каким бы тягостным и невыносимым это переживание ни было, в конце концов можно найти некоторое утешение.