



ОБРЕТАЕМ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Как переносить стрессы и депрессии: православный взгляд

**Обретаем душевное равновесие.
Как переносить стрессы и
депрессии: православный взгляд**

Православное издательство "Сатись"

2013

Обретаем душевное равновесие. Как переносить стрессы и депрессии: православный взгляд / Православное издательство "Сатись", 2013

ISBN 978-5-7868-0071

Каким образом люди пытаются справиться с испытаниями и тяжелым душевным состоянием, в котором человек нередко пребывает в сложные периоды жизни? Верующие не идут психологу, пытаясь решать проблемы, а опираются на опыт воцерковленной жизни. А неверующие в большинстве своем идут только к психологу, который нередко заменяет им духовника и Церковь. Здесь представлен своеобразный синтез рекомендаций психологов и отцов Церкви в надежде, что приведенные советы помогут современному человеку пережить сложные периоды жизни. Но при этом особо хотелось бы подчеркнуть, что эта книга не заменит священника, а также опытного специалиста в области психологии или психотерапии.

ISBN 978-5-7868-0071

, 2013
© Православное издательство
"Сатись", 2013

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие | 6 |
| Священник и психолог | 7 |
| Стрессы и депрессии | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

Обретаем душевное равновесие. Как переносить стрессы и депрессии: православный взгляд

Автор-составитель Ольга Бычковская

*«Здоровье не от одной пищи зависит, а наиболее от душевного
спокойствия»¹*

Святитель Феофан Затворник

По благословению

Митрополита Санкт-Петербургского и Ладозжского ВЛАДИМИРА



Рекомендовано к публикации Издательским Советом Русской Православной Церкви

Предисловие

Здравствуйте, дорогие читатели!

Книга, которую вы держите в руках, посвящена весьма актуальной теме: человек в мире страданий. Нет человека, который ни разу в жизни не пережил бы душевную и физическую боль. Святитель Феофан Затворник писал: «Самые многосложные, самые разнообразные кресты разбросаны на всех путях жизни нашей и встречаются почти на каждом шагу: скорби, беды, несчастья, болезни, потери близких, неприятности семейные, неблагоприятность внешних отношений, оскорбления, обиды, напраслины. И вообще доля земная у всякого более или менее нелегкая. У кого нет чего-либо такого? Не избавляется от этих крестов ни знатность, ни богатство, ни сила и никакое величие земное. Они срослись с земным пребыванием с той минуты, как заключился рай земной, и пребудут с ним до тех пор, когда отверзается рай небесный...»²

Современному человеку особенно тяжело: ежедневно на нас обрушивается поток информации, преимущественно негативного характера. Добавим к этому финансовые кризисы, нестабильность и, как следствие, неуверенность в завтрашнем дне, а также умножающийся грех, от которого мы страдаем не меньше, чем от финансовых потрясений. Даже верующему человеку в нынешних условиях нелегко сохранять душевное равновесие.

Каким образом люди пытаются справиться с испытаниями и тяжелым душевным состоянием, в котором человек нередко пребывает в сложные периоды жизни? Верующие не идут психологу, пытаясь решать проблемы, а опираются на опыт воцерковленной жизни. А неверующие в большинстве своем идут только к психологу, который нередко заменяет им духовника и Церковь.

Однако и Церковью, и медициной накоплены опыт и знания, которые могут помочь человеку в горе и других сложных ситуациях. Вместе с тем, в сознании многих живы стереотипы, которые мешают человеку получить квалифицированную помощь, восстановить утраченный душевный покой. Разобраться во многих сомнениях и вопросах вместе с составителем книги журналисткой Ольгой Бычковской нам помогут психологи Игорь Теряев и Михаил Хасьминский.

Здесь представлен своеобразный синтез рекомендаций психологов и отцов Церкви в надежде, что приведенные советы помогут современному человеку пережить сложные периоды жизни. Но при этом особо хотелось бы подчеркнуть, что эта книга не заменит священника, а также опытного специалиста в области психологии или психотерапии.

Протоиерей Владимир Артеменко

² <http://old.orthodox.com.ua/?menu=13&id=792>

Священник и психолог

«Помогая человеку в сложной ситуации, психолог и священник могут работать вместе».

Кризисный психолог Михаил Хасьминский

– Среди верующих людей есть немало тех, кто с предубеждением относится к психологии, психологам, считая, что «лучший психолог – это священник».

– Во многом те, кто так говорят – правы. Но здесь не должно быть подмены понятий, потому что один не должен мешать другому, если мы говорим о хорошем священнике и хорошем психологе.

Есть священники, которые не знают как, например, общаться с человеком, переживающим глубокий кризис. Ведь священников много, а вот тех, кто может заниматься душепопечением по-настоящему, значительно меньше. Само по себе рукоположение не наделяет священника даром понимания человеческой души.

И надо смотреть, какой священник. И тем более внимательно и осознанно подходить к выбору психолога, потому что непрофессионализм нынче не редкость. Бывали случаи, когда и те, и другие причиняли своими советами вред. Поэтому и священники, и психологи должны быть очень осторожны, общаясь с человеком, находящимся в кризисном состоянии.

Хороший психолог (как и хороший священник) встречается нечасто. Они должны друг друга дополнять, а не вступать в конфронтацию. Часто духовно ориентированные психологи работают вместе со священниками.

К слову, священники сейчас учатся психологии в некоторых вузах. И в семинариях преподается психология.

Некоторые противопоставления врачей и священников неуместны и нелогичны: психиатры и священники или эндокринологи и священники. Да, можно помолиться и получить исцеление, но в тоже время нельзя пренебрегать врачом и лечением.

– В каких психотравмирующих ситуациях человеку нужна помощь и священника, и психолога?

– Практически в любых таких ситуациях нужна помощь как священника, так и психолога. Если мы говорим об исцелении души, то здесь больше нужна помощь священника, потому что Бог исцеляет душу. Опять-таки опытного священника надо искать! Ведь в каждом храме есть священники, которые могут служить, исповедовать, но не в каждом храме есть священник, который может помочь в кризисных ситуациях. Для этого необходим большой опыт, знания, такт и осторожность.

– А есть ли какие-то четкие границы, где заканчивается практика священника и начинается практика психолога. И наоборот?

– Об этом сегодня много говорят. Психолог, конечно, в любом случае специалист, который помогает священнику.

Опасно, когда психолог начинает руководить духовной жизнью человека – это не в его компетенции. С другой стороны опасно, когда священник, не особо разбираясь в тонкостях, не обладая определенными знаниями, начинает «от ветра в голове» руководить и командовать или вмешиваться в вопросы, связанные, например, с лечением. Во всем должны быть осторожность, благоразумие, ответственность. Причем у обоих.

И психологу нужна осторожность. Методы, которыми он владеет, допустим, помогли энному количеству пациентов, но другому человеку, в силу особенностей ситуации, душевного состояния, могут навредить.

Упомянутые границы должен определять сам человек. Зрелый человек устанавливает их сам.

– Есть такая точка зрения о том, что проблемы психологического характера человека идут от его греховности, поэтому у части людей бывает такое негативное отношение к психологии. Как Вы к этому относитесь?

– Я отношусь к этому так: если что-то ломается, то по какой-то причине. Все механизмы описаны в заповедях. Если жить по заповедям, тогда никаких психологических проблем у человека не будет: если бы человек никогда не осуждал, не делал зла, не нарушал бы другие заповеди, то тогда была бы гармония в душе. Поэтому какие-то психологические проблемы, безусловно, связаны с нарушением заповедей, основные законы, по которым мир развивается, для меня очевидны.

Но есть, например, психология труда. Здесь с заповедями не много связано.

– Чем отличается верующий психолог от светского специалиста? В чем особенность православной психологии?

– В подходе к человеку с точки зрения православной антропологии, с точки зрения христианского восприятия этого человека как образа и подобия Божия, а не как случайно произошедшего персонажа. Христианская психология базируется на святоотеческом учении о человеке. Этим и руководствуется христианский психолог. У других психологов другие представления.

Кроме того, конечно, верующий психолог не использует в своей работе методы, которые противоречат христианскому пониманию. В первую очередь это манипуляции, гипноз и некоторые другие.

Но я не сторонник разделений на православную и неправославную психологию, не бывает «православной стоматологии», «православной эндокринологии» и т. д.

– Михаил, по вашим наблюдениям, верующие люди проще переносят испытания, жизненные трудности, горе, чем люди нерелигиозные?

– Всегда. И этому есть вполне понятное объяснение. У верующих людей гораздо шире восприятие жизни. Например, верующий человек воспринимает смерть близких как временную разлуку и, соответственно, не настолько склонен впадать в отчаяние и уныние, как атеист, для которого жизнь кончается со смертью. Верующий человек понимает, что живет для вечности, что земная жизнь краткосрочна и во многом суетна, поэтому он не очень переживает из-за того, что чего-то недополучил в плане «человеческого счастья». У религиозного человека меньше фрустрации (состояние подавленности, тревоги, возникающее у человека в результате крушения надежд, невозможности осуществления целей*). Но речь идет о людях по-настоящему верующих, а не тех, кто формально является таковым.

– Можно ли сказать, что путь к сохранению душевного равновесия в мудром духовном отношении к скорбям. К такой мысли приходишь, когда читаешь размышления, наставления святых отцов о том, как относиться к различным жизненным испытаниям...

– Да, все верно. Но чтобы принять такое отношение к страданию, помимо веры, необходимо еще и смирение. Этим драгоценным качеством мало кто обладает. Смириться, предаться воле Божией, довериться Ему, поверить в Его святой Промысл – на деле для многих это очень тяжело. Думаю, многие верующие люди с этим сталкивались, когда умом все понимаешь, а принять ситуацию крайне тяжело. И я по себе знаю, что это очень сложно. Бывают ситуации, которые настолько тебя «выбивают» – из-за того, что смирения нет.

Другое дело, что неверующий человек вообще не понимает, зачем все ему ниспосылается. Для него вопрос смирения вообще не стоит. Он смиряется, лишь когда вся ситуация против него.

– От чего зависит способность человека стойко переносить невзгоды? Есть люди, которые не выдерживают, есть те, кто мужественно переносит испытания.

– Периодически надламываются все. Все! Мы можем это наблюдать в житиях даже величайших святых. Кризисы могут переживать все. Другое дело, как люди их преодолевают, какие ресурсы их вытаскивают из кризисов и какие выводы они делают. Здесь, конечно, у православного человека гораздо больше возможностей, чем у всех.

Стрессы и депрессии

Стрессы побуждают нас развиваться и двигаться вперед.
Психолог Игорь Теряев

– Слово «стресс» вызывает негативные ассоциации. А бывают ли положительные стрессы?

– Да. Условно выделяют два вида стресса – эустресс и дистресс. Эустресс – положительно воздействует на наш организм, а дистресс – отрицательно, разрушительно.

Примеры положительных стрессов: свадьба, рождение ребенка, занятие спортом, долгожданный хороший отдых, смена обстановки, связанная с приятными эмоциями. По сути эустресс – это состояние, когда мы испытываем прилив сил, энергии и направляем их на собственное развитие. Он так или иначе связан с чувством удовольствия и не несет чрезмерной нагрузки на организм.

По большому счету, мы можем каждый день сами себе создавать маленькие приятные стрессы.

Стресс не всегда плох сам по себе. По сути, вся жизнь состоит из мелких или более выраженных стрессов. Если человека лишит напрочь каких-то стрессовых ситуаций, он просто умрет, как и любое живое существо. То есть стресс заставляет нас активизировать силы, заставляет нас быть начеку, адаптироваться, развиваться, двигаться вперед.

Скорее проблема не в самом стрессе, а в его силе и чрезмерности. То, что мы делаем в этом состоянии, как мы относимся к жизни, обстоятельствам, во многом определяет эту силу. Если мы по каким-то причинам начинаем избегать решения жизненных задач или из-за каких-то обстоятельств стресс может быть травматическим, тогда он становится для человека разрушительным.

– В каких случаях стресс может приводить к депрессии?

– Чаще всего это ситуации утраты, когда человеку приходится справляться с болью потери. Другой вариант, когда стрессовая ситуация долго не разрешается (мы говорим о негативном стрессе – дистрессе), у человека накапливаются какие-то нерешенные проблемы. Он постоянно взвинчен, при этом все время испытывает эмоциональное и физическое перенапряжение. Безусловно, это состояние постепенно приведет к истощению и угнетенности.

– То есть нужно вовремя снять это перенапряжение: физическое и эмоциональное?

– Это очень полезный навык – уметь расслабиться физически и эмоционально. Отстраниться на какое-то время от ситуации, дать себе отдых. А затем с новыми силами вернуться к решению задачи.

И своевременность здесь имеет решающее значение. Больше всего от перенапряжения страдают люди, которые не умеют распознать в себе первые признаки усталости и те, кто не умеет правильно расставить приоритеты и отрегулировать режим труда и отдыха.

– Чем депрессия отличается от плохого настроения?

– Плохое настроение преходяще, оно долго не затягивается и зависит от обстоятельств. Меняется ситуация – меняется настроение. Депрессия – это не настроение, это болезненное состояние. Она может тянуться неделями и месяцами, трудно поддается волевому контролю и, не зависимо от обстоятельств, удерживает человека в мрачном и подавленном настроении.

– Признаки депрессии?

– Не смотря на то, что существует несколько видов депрессии, объединяет их чувство подавленности, отсутствие сил, энергии. Есть так называемая негативная триада, своеобразный черный треугольник, которая наблюдается при депрессии: человек не видит в себе никаких положительных сторон, только негатив, в настоящем – все плохо. Человек видит будущее

мрачным, присутствует ощущение безнадежности, ему кажется, что «ничего хорошего впереди ждать не приходится», «все будет плохо или еще хуже».

Кроме этого нарушается привычный ритм сна. Человек может спать больше чем обычно и чувствовать себя не отдохнувшим, либо мало спать, просыпаться за несколько часов до будильника, не в состоянии заснуть снова. Это сопровождается также нарушением аппетита. При этом, как правило, люди худеют из-за того, что мало едят. Но иногда, наоборот, появляется повышенный аппетит. Снижается сексуальная активность, вплоть до полной потери желания. Могут периодически возникать боли разного характера, например в области спины, живота. Все эти симптомы проявляются, как правило, вместе.

Есть специфическое состояние (маниакально-депрессивное), когда человек испытывает подъем настроения: энергия льется через край, человек спит по два часа, берется за архисерьезные и рискованные проекты, которые никогда не доводятся до конца. Ему кажется, что для него нет ничего невозможного, потому что энергии столько, что ее нужно расходовать, расходовать, расходовать. Но эта фаза проходит. Происходит быстрое истощение и наступает подавленное, угнетенное состояние, плюс шлейф не выполненных обязательств и не розданных долгов.

– Депрессия – это состояние психологическое или физиологическое?

– Депрессия – это и психологический, и физиологический процесс. Очень серьезные нарушения происходят в биохимии организма. Поэтому очень важно при медикаментозном лечении, даже когда симптомы уже исчезли, продолжать принимать лекарства назначенный срок. Врачи это знают: субъективно человек себя чувствует хорошо, но гормональный фон еще не восстановился.

– Сейчас много говорят о сезонной депрессии, что она собой представляет?

– Это одна из разновидностей депрессии. Ее особенность в том, что она развивается в определенное время года, сезон. Есть люди, у которых депрессия присутствует осенью или весной. А в остальное время это состояние проходит. Есть люди, страдающие от сезонной депрессии только в летнюю пору.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.