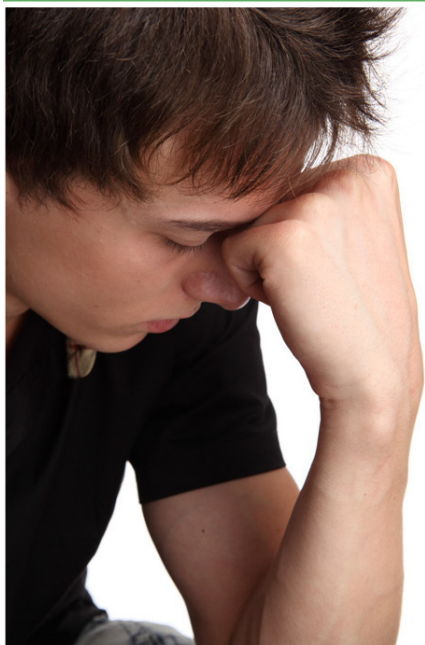


# Советы ДЕПРЕССИЯ

---

## Профилактика и лечение

Причины  
Симптомы  
Традиционное лечение  
Народные средства лечения  
Режим питания  
Фитнес, йога  
Аутогенная тренировка  
Ароматерапия



Сергей Чугунов

**Депрессия.**

**Профилактика и лечение**

«Мир и Образование»

2019

УДК 616-009  
ББК 56.1

**Чугунов С. П.**

Депрессия. Профилактика и лечение / С. П. Чугунов — «Мир и Образование», 2019

ISBN 978-5-94666-677-0

В данной книге в доступной форме рассказано о депрессии, ее причинах, симптомах, особенностях и лечении традиционными способами и средствами народной медицины. Отдельная часть книги посвящена питанию, физической активности и различным нетрадиционным методам лечения. Для широкого круга читателей.

УДК 616-009  
ББК 56.1

ISBN 978-5-94666-677-0

© Чугунов С. П., 2019  
© Мир и Образование, 2019

## Содержание

Введение: Все болезни от нервов	6
Печаль моя светла	7
Нервы шалят	8
Ширится, растет заболевание	9
Депрессия: болезнь или фантазия?	11
Депрессия стара как мир	12
Немного статистики	14
С чего начинается депрессия?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Сергей Чугунов**  
**Депрессия. Профилактика и лечение**  
© ООО «Издательство «Мир и Образование», 2019

## Введение: Все болезни от нервов

*Все болезни от нервов и только несколько от удовольствия.  
Народная мудрость*

**Депрессия** (от лат. *depressio* – подавление) – это психическое расстройство: тоскливое, подавленное настроение с сознанием собственной никчемности, пессимизмом, однообразием представлений, снижением побуждений, заторможенностью движений, различными соматическими нарушениями.

По-другому, это *прекращение поступления нервного потока* из резервуаров, подобно тому, как прекращаем поток воды из садового шланга, наступив на него ногой. Поэтому здесь не имеет значения, насколько полны резервуары – внутренние органы не могут получить нормального питания нервной силой из-за депрессии.

*Беспокойство, стрессы, неудачи и юре* вызывают сильную нервную депрессию, которая может быть даже причиной смерти.

Выражение «умер от разбитого сердца» в таких случаях является верным – сердце действительно бывает парализовано...

Так давайте не будем доводить наш организм до такого катастрофического состояния и *с чувством, с толком, с расстановкой* попробуем разобраться, как нам бороться с ВЕЛИКОЙ ДЕПРЕССИЕЙ в отдельно взятом организме.

## Печаль моя светла

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

Важно не путать печаль, вызванную горем или потерей, и депрессию. Печаль часто возникает как реакция на недавнее внешнее событие, такое, как травма, болезнь или потеря любимого человека. Она обусловлена ситуацией. Рано или поздно ее переживает подавляющее большинство людей; мы проходим через нее как через некую стадию.

*Печаль* – одна из обычных эмоций, которые мы ощущаем. 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. Обычно *меланхолия*, как и большинство других чувств, со временем рассеивается.

Но бывают случаи, когда *меланхолия* может перерасти в депрессию. В каких случаях это происходит, обычно зависит от склонности человека «пережевывать» свое состояние. Такое «пережевание» сулит постоянное беспокойство, порождающее мысли о том, как тебе плохо.

С другой стороны, настоящая депрессия не обязательно связана с очевидными внешними событиями, такими, как смерть близких или потеря работы. 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 само собой.

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.

Эти негативные мысли остаются с человеком изо дня в день, месяцами и даже годами пронизывая его повседневную жизнь. Эти мысли зачастую держатся в секрете от семьи, друзей и коллег, но они, как споры плесневых грибов, попав на благодатную почву, прорастают, давая им только повод.

## Нервы шалят

*«Нервы» – это слово мы слышим повсеместно.*

Врач говорит своему пациенту: *«Это ваши нервы расходились».*

Чувствительные мужчины и женщины также жалуются на свои нервы.

Каждый день на работе вы сталкиваетесь с людьми, имеющими нервное расстройство.

Вы слышите от родителей: *«Я не могу наказывать ребенка, у него нервы».*

Мы видим проявление нервозности везде – на улице, на работе, в театре, в школе, в институте и особенно дома, в вашей собственной семье.

Наши телевизоры работают с утра до поздней ночи, компьютеры, мобильные телефоны не «отпускают» нас практически ни на минуту. Новостные программы буквально заваливают нас картинками убийств, крови, стихийных бедствий, техногенных катастроф, экономических потрясений. Нездоровая атмосфера насилия и секса заменила культурные программы телевизионных каналов.

*Современные люди – это нация нервных людей!*

Это вытекает из интенсивности нашей жизни. Это делает нас прогрессивной формой жизни на Земле, но в то же время разрушает здоровье людей. Наши психиатрические лечебницы переполнены. Половина больничных коек страны занята людьми, страдающими нервными расстройствами.

Лучшие медицинские авторитеты говорят, что, если количество психических заболеваний будет расти так же, как сейчас, то меньше чем через 100 лет не будет никого, кто бы озаботился психическим здоровьем людей, потому что каждый станет жертвой какого-либо расстройства.

Устрашающая перспектива, не так ли?

Медицинские исследования подтверждают это. Впрочем, уже в настоящее время не хватает психиатров и психологов, чтобы контролировать психические заболевания. Увы, мы находимся в жалком состоянии.

Миллионы людей имеют нервную силу ниже нормальной и, как следствие, испытывают бесконечные органические и физические нарушения, которые делают их жизнь ужасной.

Если же люди не имеют достаточно нервной силы, они вначале принимают более слабые стимуляторы, чтобы противостоять жизненным атакам – табак, чай, кофе, колу. Более глубокий нервный упадок – более сильные стимуляторы: алкоголь, затем наркотики. Очень многие становятся впоследствии приверженцами сильнейших наркотических средств.

Многие люди считают себя нормальными, хотя нет ни одного дня, когда бы они не принимали взбадривающих таблеток. Ночью их нервы так возбуждены, что они не могут обойтись без снотворного. Посмотрите, как много снотворных и успокаивающих средств рекламируется по телевидению.

Наша книга дает правильные рецепты укрепления вашей нервной системы без использования лекарственных средств, используя веками накопленный опыт выживания людей. Войны и разрушения, природные катаклизмы сопровождают человека на всем пути развития. Но мы продолжаем жить и развиваться несмотря ни на что.

## Ширится, растет заболевание

В наше непростое время «*болезни от нервов*» стали частым явлением и входят в десятку самых распространенных, после сердечно-сосудистых и онкологических.

Хотя лидеры этого хворь-парада во многом обуславливаются наличием психических потрясений. Причем не только возникновение, но и само исцеление напрямую зависит от психического состояния больного. Люди с больной психикой – частые посетители всевозможных больниц и клиник, и самые лучшие и суперсовременные лекарства им не помогают или помогают, но плохо.

Когда ученые решили обследовать пациентов обычных городских больниц, они ужаснулись: оказалось, что почти половина из них страдает психическими расстройствами. Страх, беспокойство, ненависть, неспособность приспособиться к реальному миру и неврозы – все это сказывается на работе нашего организма.

Какие только болезни не были обнаружены у обследуемых людей. На первом месте стояла *язва*, почти у каждого третьего наличествовала либо *ишемическая болезнь сердца*, либо *гипертония*, у каждого пятого была обнаружена *бронхиальная астма*.

Самое неприятное, что вскрылось в результате этого исследования, что обычный участковый врач городской поликлиники не способен определить причину, которая вызвала болезнь у пациента. Дело в том, что причина и следствие очень часто меняются местами, расшатанные нервы могут быть как основанием для возникновения болезни, так и следствием. *У серьезно больных людей очень часто весьма расшатанная психика или глубокая депрессия.*

Единственно правильный способ выяснить, что было раньше – физическое недомогание или психическая болезнь – обратиться к психиатру. Например, на «загнивающем» Западе люди не боятся ходить на прием к психиатрам или психоаналитикам, хотя болеют не меньше нашего. Впрочем, в большинстве случаев многие из них лечатся от того, от чего нужно, используя лекарства, которые не подрывают их здоровье, а наоборот, приносят пользу. А не так, как у нас, когда пациент выживает, несмотря на все усилия лечащего врача!

Автор тоже долгое время лечился от сердечного недуга, пока грамотный специалист не обнаружил у него грудной радикулит. А боль за грудиной или резкое повышение артериального давления вызывались не болезнью сердца, а обыкновенным неврозом, стоило только немного понервничать.

Психические расстройства лечатся, и не только медикаментозно. Нужна, прежде всего, психотерапия, она помогает снизить тревожность, отвлечь внимание больного от всевозможных страхов. Результатом такого лечения бывает общее оздоровление организма.

Современная медицина уделяет большое внимание проблемам депрессии и тем заболеваниям, которые она может вызвать. Правда, врачи могут сделать человека здоровым, но сделать его счастливым – увы! – не может никакая медицина. Ибо человек – творец собственного счастья, которое во многом зависит от того, как он относится к разнообразным событиям своей жизни.

Жизнь – вообще быстротечный процесс, и так уж получается, что счастье всегда кратковременно и очень быстро проходит. А вот с несчастьями все обстоит совершенно по-иному. Если все хорошее быстро забывается, то все плохое надолго откладывается в памяти и хранится в памяти, невзирая ни на какие сроки давности. Поэтому пережитые стрессы не проходят бесследно для человека, мучают его, кстати, порождая *неврозы*, *депрессии* и вызывая различные заболевания.

Подобное архивирование негатива биологически обоснованно, дабы человек не повторял собственных ошибок, чтобы дважды не наступал на одни и те же грабли. Это только на словах

умные учатся на чужих ошибках, а на деле все люди, невзирая на глубину ума, учатся только на своих личных ошибках.

Наши личные проблемы, страхи, сведения о терактах, пожарах, убийствах тревожат нас и, в конце концов, оборачиваются всевозможными депрессиями, головными болями и неврозами.

Мало кто из нас задумывался, что больная голова, рука или нога обычно сигнализируют о более серьезной боли – душевной. Все, что мы видим, все, что мы слышим, не может пройти бесследно для нашего здоровья.

*Беспричинная утомляемость, разнообразные боли, вегетативные расстройства, нарушение сна* – вот только часть симптомов, которые может вызвать депрессия. Причем очень существенно, что сами больные не осознают связи этих проявлений с депрессией или тревогой.

Мы уже говорили, что без стрессов человек не сможет прожить. Если бы все и всегда в жизни было хорошо, если бы человек не был вынужден почти ежедневно решать насущные проблемы, если бы удачные, светлые дни не чередовались с темными и неудачными – человек бы медленно деградировал как личность, стал беспомощным. Любая мелкая неприятность сразу же убила бы его как в прямом, так и в переносном смысле.

Чем сложнее и содержательнее жизнь человека, тем лучше он защищен. Любая бездуховность и праздность делает человека мягкотелым, весьма уязвимым к жестоким ударам судьбы.

Несмотря ни на что, не надо терять надежды. Наш классик *Федор Михайлович Достоевский*, жизнь которого тоже была полна личных трагедий, говорил как-то: «Все оптимисты – дураки, а пессимисты – сволочи». Вспомните главного героя русских сказок Ивана-дурака, он всегда оказывается победителем, становится самым умным и счастливым. Это не значит, что все немедленно должны превратиться в Иванушек. Крайности всегда чреваты. Найти разумное равновесие, добиться внутренней гармонии, занять разумную экологическую нишу – задача современного мыслящего человека. Так давайте не будем поддаваться пессимизму, а будем бороться со своей депрессией доступными всем нам способами.

## Депрессия: болезнь или фантазия?

*Люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми.*  
*Доктор Алексис Каррель*

Что мы знаем о депрессии? Сомнительное ли это достижение современного бурлящего мира или она существовала всегда? Может, первобытные люди жили спокойно и не были подвержены неврозам? И что появилось сначала, блага цивилизации или ее пагубные последствия? Попробуем ответить на эти вопросы.

## Депрессия стара как мир

**Древний Египет.** Еще жрецы Древнего Египта в 4-м тысячелетии до н. э. лечили людей, у которых наблюдалось *патологическое состояние тоски*. Упоминания об этом встречаются в древних папирусах.

Жрецы **Древней Индии** считали, что уныние, впрочем, как и другие душевные заболевания, было вызвано одержимостью, в связи с чем специально обученные жрецы занимались изгнанием злых духов.

**Древняя Греция.** У Гомера в «Илиаде» (VIII в. до н. э.) также встречается описание депрессии, когда герой Беллерофонт *«по Алейскому полю скитался кругом, одинокий, сердце глoday себе, убегая следов человека»*.

В своих трудах древнегреческий великий философ и врач *Пифагор* (570–500 гг. до н. э.) при приступах печали или гнева рекомендовал уйти от людей и, оставшись одному, «переварить» это чувство, добившись успокоения души. Также он был первым в истории приверженцем *музыкотерапии*, рекомендуя в часы уныния слушать музыку, в частности, гимны Гесиода.

*Демокрит* (460 – 370 гг. до н. э.) рекомендовал в моменты грусти созерцать мир и анализировать собственную жизнь. Это позволяет избавиться от страстей, ибо, как он полагал, именно от них и идут все беды.

Великий врач древности *Гиппократ* (460–370 гг. до н. э.) называл депрессию – *меланхолией*. Меланхолия, в переводе с греческого языка, дословно означает *melaina chole* – *черная желчь*. Гиппократ утверждал, что меланхолия – серьезная болезнь: *«Если чувство страха и малодушие продолжают слишком долго, то это указывает на наступление меланхолии... Страх и печаль, если они долго длятся и не вызваны житейскими причинами, происходят от черной желчи»*. Гиппократ также описал симптомы, характерные для меланхолии, – это *отвращение к пище, уныние, бессонница, раздражительность и беспокойство*. Причину заболевания древний врач советовал искать в человеческом мозге, ибо *«...огорчения, печаль, недовольства и жалобы происходят от мозга... От него мы становимся безумными, нас охватывают тревога и страхи либо ночью, либо с наступлением дня»*.

*Платон* (428 – 348 гг. до н. э.) в своих трудах описывал состояние депрессии и мании. Он описывал состояние мании как заболевание *«правильного» неистовства, происходящего от муз*, – это дает поэтическое вдохновение и говорит о преимуществе носителя этого заболевания перед обычными людьми с их житейской рассудочностью.

**Древний Рим.** *Марк Туллий Цицерон* (106–43 гг. до н. э.) – римский оратор, политик и писатель в своих сочинениях так точно и ясно описывал состояние депрессии, что многие исследователи полагают – это мог сделать только человек, который сам пережил приступ тяжелой депрессии.

Цицерон писал, что *«страх и скорбь возникают от мыслей о зле»*. Именно страх есть мысль о великом зле предстоящем, а тоска – о великом зле уже наличном и к тому же свежем, от которого естественно встает такая тоска, что мучающемуся кажется, что он мучается поделом. Эти-то волнения, *«словно некие фурии напускают на нашу Жизнь неразумие человеческое»*. Также Цицерон писал о том, что часто собственными силами невозможно выйти из глубокой депрессии: *«Это не в нашей власти заглушить в себе то, что вообразили злом, затаить или забыть таковое. Оно грызет, пугает, колет, жжжет, не дает дышать, а ты приказываешь забыть?»* Он утверждал, что лучшим лекарством с древних времен является время.

Римский врач *Асклепиад* (128–56 гг. до н. э.) советовал лечить меланхолию **теплыми ваннами, смачиванием головы холодной водой, слабительными средствами, массажем, умеренной гимнастикой, воздержанием от жирного мяса и вина**, предостерегая оставлять человека в меланхолии в полном одиночестве, и, когда наступят улучшения, советовал отправиться в путешествие.

**Древний Восток.** Великий врач Востока *Ибн Сина (Авиценна)* (980–1037) писал, что *«меланхолия – есть уклонение мнений от естественного пути в сторону расстройства, страха и порчи. Меланхолия определяется по чрезмерной задумчивости, постоянному наваждению, взгляду, неизменно устремленному на что-нибудь одно или в землю».*

На это также указывают грустное выражение лица, бессонница и задумчивость, добавлял он.

**Европа.** *Жан Франсуа Фернель* (1497–1558) – врач эпохи Возрождения называл меланхолию *безлихорадочным безумием*. Она наступает по причине *«истощения мозга, ослабления основных способностей последнего».*

*Меланхолия – это состояние, когда «больные мыслят и говорят и поступают абсурдно, им надолго отказывает разум и логика, и это все протекает со страхом и унынием».*

*Ричард Брайт (1550–1615)* – первый английский психиатр, выпустил в **1586** году первую в Англии книгу по психиатрии, которая была целиком посвящена депрессии и называлась *«Трактат о меланхолии».*

## Немного статистики

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) *сравнивает депрессию с эпидемией*, охватившей все человечество. На 51-й сессии ВОЗ было объявлено: депрессия уже вышла на первое место в мире среди причин неявки на работу, на второе – среди болезней, приводящих к потере трудоспособности. Если не будут приняты соответствующие меры, то к 2020 г. депрессия парализует экономическую жизнь как развитых, так и развивающихся стран.

В 1997 г. 146 млн человек в мире лишились трудоспособности из-за депрессий. Только экономике США она наносит ежегодный ущерб в 53 млрд долларов. Эта сумма включает в себя стоимость 290 млн потерянных рабочих дней, психотерапевтической помощи и снижения трудоспособности.

По прогнозам ВОЗ, к 2020 г. депрессия выйдет на первое место среди заболеваний в мире, обогнав сегодняшних лидеров – *инфекционные и сердечно-сосудистые заболевания*. Уже сегодня она является самым распространенным заболеванием, которым страдают женщины.

В США, согласно данным Американской психиатрической ассоциации, депрессией страдает 15 млн человек. Другие исследования оценивают распространенность депрессивных расстройств гораздо выше – более 26 % среди женщин и 12 % среди мужчин.

По некоторым оценкам, количество больных депрессией в России увеличивается на 3–5 % ежегодно. На сегодняшний день до четырех пятых населения России так или иначе пережили депрессии различной тяжести.

Согласно проведенным в США исследованиям, подверженные депрессивным состояниям психики люди имеют в два раза больше шансов погибнуть от других заболеваний.

50 % страдающих депрессией вообще не обращаются за медицинской помощью; из оставшихся только 25–30 % попадают на прием к психиатру и более одного процента к патологоанатому – и это не шутка, потому как от 45 до 60 % всех самоубийств на планете совершают больные депрессией.

По прогнозам, в XXI в. именно депрессия будет убийцей № 1. Человек, страдающий депрессией, имеет в 35 раз больше шансов покончить жизнь самоубийством. 56 % страдающих депрессией предпринимают попытки к самоубийству, а 15 % кончают жизнь таким образом.

◆ Еще не так давно *тип заболевания* депрессией приходился на возраст между 30 и 40 годами, но на сегодняшний день депрессия резко «помолодела» и поражает людей *до 25 лет*.

◆ Среди тех, кто родился *до 1940 г.*, число перенесших депрессию в *возрасте до 25 лет* составляет 2,5 %.

◆ Среди родившихся в 1940-1959 гг. этот показатель составляет уже 10 %. По более поздним годам точных данных нет, но рост данной тенденции сохраняется.

◆ При *единственном эпизоде* депрессии вероятность рецидива составляет 50 %, при *повторном* – 70 %, *далее* – уже 90 %.

◆ При депрессивном расстройстве хотя бы у одного из супругов разводы возникают *в 10 раз чаще*, чем в обычных семьях.

◆ Депрессия чаще развивается среди членов семьи пациентов с диагнозом депрессия. Приблизительно 20 % родственников больных подвержены депрессии, в то время как родственники здоровых лиц заболевают в 7 % случаев.

◆ Риск развития депрессии среди одиноких и разведенных лиц в 2-4 раза выше, чем среди семейных. При этом разведенные и одинокие мужчины рискуют больше, чем разведенные и одинокие женщины. Зато замужние женщины более подвержены депрессии.

**ВАЖНО!** Ежегодный каталог новых антидепрессантов достигает толщины 3 см.

## **С чего начинается депрессия?**

**Депрессия** – это не только самое распространенное, но и очень опасное заболевание. Депрессия никогда не возникает просто так, депрессия – следствие продолжительного стресса, тревоги, от которых человек просто не может избавиться самостоятельно.

## **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.