



Екатерина Оксанен

# НА НЕРВАХ

КАК ПЕРЕСТАТЬ ПЕРЕЖИВАТЬ И НАЧАТЬ ЖИТЬ



**Екатерина Оксанен**  
**На нервах. Как перестать**  
**переживать и начать жить**  
**Серия «Психология на каждый день»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66674242](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66674242)*

*На нервах. Как перестать переживать и начать жить: Питер; Санкт-Петербург; 2022  
ISBN 978-5-4461-3924-8*

**Аннотация**

Беспощадность к самому себе – бич современного общества. В погоне за одобрением других люди страдают от хронического стресса, профессионального выгорания, синдрома отложенной жизни и депрессии. Екатерина Оксанен, практикующий психолог и лектор образовательного проекта «Правое полушарие интроверта», рассказывает о 12 самых распространенных психологических проблемах, вызванных ошибками воспитания, детскими травмами и чрезмерными требованиями к себе. Но главное – автор дает проверенные техники самопомощи по каждой из проблем, а также рассказывает о превентивных мерах, способных предотвратить появление новых симптомов. Забота о своем психологическом здоровье – не прихоть, а первоочередная задача взрослого человека!

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие                       | 5  |
| Злость                            | 6  |
| Степени злости                    | 7  |
| Направленность злости             | 10 |
| Функции злости                    | 13 |
| С чем можно перепутать злость?    | 16 |
| Зачем с этим работать?            | 20 |
| Практики самопомощи               | 25 |
| Превентивные меры                 | 28 |
| Депрессия                         | 30 |
| Что такое депрессия?              | 30 |
| Болезнь души                      | 34 |
| Симптомы депрессии                | 35 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 40 |

# **Екатерина Оксанен**

## **На нервах. Как перестать переживать и начать жить**

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Психология на каждый день», 2022

© Екатерина Оксанен, 2021

# Предисловие

В погоне за успехом люди часто становятся беспощадными по отношению к самим себе: тратят уйму сил на достижения, попадают в зависимость от чужих мнений... Так было. К счастью, времена меняются. Мы наконец начали понимать, что душевное здоровье куда важнее красивых фотографий в «Инстаграме», престижных должностей и дорогих вещей. Но как примирить чьи-то «надо» со своими «хочу»? Как начать жить – по-настоящему?

Книга «На нервах. Как перестать переживать и начать жить» – как раз об этом. Каждая глава посвящена проблеме, с которой сталкиваются современные люди: мы поговорим о депрессии, тревожности, о синдроме самозванца и других подобных трудностях. Разберемся, откуда берутся эти неприятные состояния, как их распознать, а самое главное – что делать, чтобы помочь себе.

Конечно, лучше всего с этими проблемами работают психологи. Но это не значит, что в любой непонятной ситуации нужно обязательно обращаться к специалисту. Бывают случаи, когда без психолога никак. Но есть много ситуаций, в которых вы можете помочь себе сами.

# Злость

Недовольство, досада, раздражение, ярость – все это разные формы одного и того же чувства, знакомого каждому, – злости. Несмотря на то, что это переживание очень полезное, большинство людей относятся к нему настороженно. Мы стремимся подавить злость, как можно скорее от нее избавиться. Однако эти попытки обычно ни к чему хорошему не приводят, и в этой главе вы узнаете почему. Но сначала давайте разберемся, как «устроено» это чувство и каким оно может быть.

# Степени злости

В здоровой психике злость нарастает постепенно. Если мы не замечаем это чувство или намеренно его игнорируем (никак с ним не работаем), то злость становится все сильнее и сильнее. А потом вырастает в огромного неуправляемого монстра.

Как это происходит?

Сначала «приглушается» радость. На этом этапе человек может вообще не осознавать, что он злится. Просто вдруг ему становится трудно испытывать наслаждение, жизнь становится пресной и скучной, люди перестают казаться интересными, а дела – не увлекают.

На следующем уровне человек уже отчетливо ощущает раздражение. Он остро реагирует на мелочи, которых в спокойном состоянии вообще бы не заметил: раздражать может, например, чей-то тон голоса, немытые тарелки или плохая погода. Изменения происходят уже не только на уровне чувств, меняется поведение человека.

Затем появляется чистая злость. Человек может стать язвительным, начинает срываться на близких, теряет терпимость. Если и этого мало, чтобы он наконец обратил внимание на свое состояние, злость перерастает в гнев.

Перед обсуждением следующей стадии я хочу остановиться на одном интересном моменте. У некоторых между зло-

стью и гневом бывает состояние, которое я называю «стоп-кран». Оно проявляется так: у человека внезапно пропадают чувства, ему все становится безразлично. Это смущает: как же, я так долго злился, и вдруг стало все равно! Когда попытки что-то изменить в жизни не дают результата, может возникнуть отчаяние. Еще равнодушие возникает, когда человек пытается предотвратить разрушения, которые может повлечь за собой гнев: понимая, что вот-вот произойдет что-то опасное, мы пытаемся остановить нарастающую злость. Но так как одно конкретное чувство «выключить» невозможно, отключаются вообще все переживания.

На стадии гнева переживания не просто сильны – они такие мощные, что отчаянно рвутся наружу. Злясь, люди агрессивно реагируют на мир, а в гневе они на него нападают. В этом состоянии хочется все крушить и ломать, физически проявлять свои чувства.

Наконец, самая тяжелая степень злости – это ярость. Контролировать себя человек уже не в силах, и он может совершать страшные поступки. Ярость – тот самый монстр, который может вырасти в человеке, если он пытается не замечать свою злость. Вы наверняка слышали о состоянии аффекта, в котором человек неуправляем. Ярость бывает настолько мощная, что человек перестает осознавать свои действия и их возможные последствия.

В самом начале главы я упоминала, что постепенное нарастание злости характерно для здоровой психики. Но при



некоторых психических расстройствах ярость может вспыхивать очень резко, и тогда человек за секунду разгоняется от «все в порядке» до «я в бешенстве».

# Направленность злости

Как и любое другое чувство, злость может быть направлена вовне или внутрь, то есть на других или на себя.

Злость, направленная вовне, проявляется в раздражении или нападении на внешний мир. Логично предположить, что это чувство должно быть направлено на объект, который его вызвал: например, сказал муж грубость, вот на него и злимся. Однако тут не все так просто. Бывает, человек сердится на один объект, а нападает на другой. То есть чувство переносится с человека или события на нечто, что вообще с причиной злости не связано. Часто дети не могут выразить злость по отношению к родителям и вымещают ее на игрушках или домашних животных. То же бывает и со взрослыми: из-за проблем на работе они могут нападать на членов своей семьи. На домашних злиться проще, чем на начальника.

Впрочем, злость не всегда переносится на того, кто беззащитнее или безопаснее. Она может переноситься на объекты, которые напоминают первоначальный. Так происходит, в частности, при психологической травме. Если женщина когда-то пострадала от поведения своего отца, которому не могла противостоять, то она может чувствовать злость по отношению ко всем мужчинам. То есть на самом деле она сердится на папу, а переносит это чувство на всех людей того же пола. Так может возникнуть ненависть — злость, связан-

ная с конкретным типом объектов.

Если же злость направлена не вовне, а вовнутрь, то она будет называться аутоагрессией. В таком состоянии человек нападает на самого себя, а не на внешний мир. Чаще всего аутоагрессия проявляется как чувство вины. Человек обрушивается на себя с критикой и обвинениями, наказывает себя самыми разными способами – лишает радости, делает то, чего на самом деле не хочет, перестает себя защищать от чужой агрессии, подпитывает чувство «я плохой» и т. п.

Иногда аутоагрессия принимает другие формы. Человек может саботировать свой успех, настраивать себя на неудачу, все себе портить (например, проспять в ответственный момент, забыть взять с собой нужные документы). Самосаботаж доставляет множество мучений, поскольку мы его не осознаем. Человек вредит себе и при этом искренне не понимает, почему у него все срывается.

Такая аутоагрессия может стоить человеку работы или семьи.

Другие виды саморазрушительного поведения могут причинять еще больше вреда. Например:

- ❑ рискованное поведение – вроде экстремального вождения или любви к ночным прогулкам по опасным районам;
- ❑ хроническое «невезение», при котором человек регулярно получает физические травмы или попадает в ДТП;
- ❑ склонность выбирать агрессивных или опасных партнеров;

- ❑ пренебрежение собой (отказ от своевременного посещения врача, отрицание своих проблем);
- ❑ расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия, компульсивное переедание);
- ❑ алкогольная, наркотическая, игровая и любые другие виды зависимостей;
- ❑ членовредительство вплоть до суицида.

Злость может быть опасной как для других, так и для самого человека. Но все же она нам необходима.

# Функции злости

Несмотря на все те ужасы, которые я описала в предыдущей главе, злость – это прекрасное и очень полезное чувство. И вот почему:

1. Она помогает нам понять, когда что-то идет не так. Злость – это индикатор, который показывает, что нарушены наши психологические границы или не удовлетворены какие-то важные потребности.

Как именно злость помогает защитить границы? Это чувство появляется, если кто-то вторгается в наше личное пространство. Например, нас злят люди, которые задают бестактные вопросы, оскорбляют, обесценивают то, что мы считаем важным, или манипулируют нами. В таких случаях злость – это естественная и адекватная реакция. В норме она работает, как сигнализация в машине: если кто-то ее задел, она подаст сигнал. И правильно сделает. Терпеть, когда кто-то ведет себя с тобой грубо и агрессивно, или чувствовать себя в такой ситуации виноватым – это уже не очень здоровая история.

Кроме того, злость помогает нам лучше понять себя и свои желания. Иногда разобраться в себе бывает непросто. Но если вы не понимаете, чего хотите, то злость может подсказать, куда идти точно не надо. Представьте ситуацию: вас в жизни все устраивает, вы активный и общительный чело-

век, но в какой-то момент привычные звонки или сообщения начинают раздражать. Это раздражение может говорить о том, что у вас есть потребность в отдыхе и одиночестве. Если выделить время на то, чтобы восстановить силы и побыть наедине с собой, раздражение исчезнет. Собственно, для того оно и было нужно – чтобы показать, что нужно отдохнуть.

2. Злость – это энергия. Иногда только она может помочь разорвать оковы и ненужные связи, отстоять свои интересы, рискнуть или преодолеть какие-то препятствия.

Злость нужна человеку для того, чтобы стать собой, отказаться от ненужного, чужого и лишнего. Она помогает обесценить то, что когда-то было важным, а теперь мешает. Например, подростку для взросления необходимо свергнуть родительский авторитет, перестать соблюдать правила и найти свой собственный путь. Молодые люди сердятся на родителей, и это помогает повзрослеть и стать независимыми. Аналогичным образом злость и обесценивание работают и при расставании с другими важными для нас людьми или вещами. Мы не откажемся от того, что ценно и нужно. Но если получится найти в этом недостатки, разозлиться, то разорвать связь уже будет реально.

Злость дает удивительную силу не только для разрушения оков, но и для достижений. Недаром все супергерои когда-то были жертвами обстоятельств. Именно ресурс злости помогает найти в себе силы, чтобы уничтожить врагов и спасти Вселенную от очередного апокалипсиса. Если вы пока не

планируете начинать супергеройскую карьеру, злость пригодится для других свершений. Спортсмены прекрасно знают, что некоторая доза злости помогает не только побеждать, но и эффективно тренироваться. А когда это чувство «приручают» творческие люди, то им удастся создавать восхитительные произведения.

### 3. Злость вызывает уважение.

Есть такое интересное явление, которое я называю «парадокс хорошего человека»: добрых, мягких, понимающих, терпеливых людей попросту не уважают. Нам с детства внушают, что нужно быть хорошим и покладистым, и тогда все будут нас любить. Но на деле оказывается, что эти прекрасные качества делают человека удобным для манипуляций, и окружающие начинают использовать его в своих интересах. Если же у хорошего человека есть способность отстаивать свои границы, то с ним будут считаться и уважать его мнение.

Это не значит, что нужно на кого-то нападать или запугивать. Злость нужна, но в «гомеопатических» дозах. Только для того, чтобы показать, как с вами нельзя и чего вы не потерпите. Это наша система обороны.

# **С чем можно перепутать злость?**

## **Страх или боль**

Есть в психологии такое понятие: рэкетные чувства. Так называют переживания, за которыми прячутся другие эмоции.

Злость очень часто становится маской, за которой на самом деле скрывается страх, а еще чаще – боль. Мои клиенты часто сталкиваются с рэкетной злостью:

Александра рассказала, как накричала на свою десятилетнюю дочь, когда узнала, что та интересуется темой секса. Мать пришла в ярость оттого, что ее ребенок («Она ведь еще такая малышка!») ищет в интернете ответы на свои вопросы. С другой стороны, Александра потом винила себя за эту вспышку гнева. Она хотела выстроить с дочерью доверительные отношения. На самом деле за злостью в этом случае стоял страх. Моя клиентка боялась, что дочь уже выросла, что она может вступить в сексуальные отношения слишком рано и пострадать от этого.

Елена, которая недавно вышла замуж, тоже регулярно сталкивалась с рэкетной злостью. Она очень часто сердилась на мужа, раздражалась, критиковала его. Но истинная причина была вот в чем: у Елены в тот период были серьезные



сложности на работе, а муж не хотел ничего об этом слышать. Говорил: «Дома ты моя жена. Отдыхай и проводи со мной время, а работу оставляй в офисе». За злостью Елены скрывалась боль оттого, что любимый человек эмоционально «покинул» ее, лишил поддержки, оставил одну в непростой ситуации.

Когда злость маскирует собой боль или страх, лучшее, что можно сделать, – это сказать близкому человеку о своем состоянии. Да, произнести «Мне сейчас очень больно. Обними меня, пожалуйста» труднее, чем накричать на того, кто рядом. Но когда мы ведем себя агрессивно, то шанс получить поддержку и понимание почти нулевой. А вот если открыть свою душу, показать другому свои настоящие чувства, то вместо ругани появится почва для близости. Быть искренним, разобраться в том, какие чувства стоят за злостью, озвучить их – ваши 50 % ответственности. Так вы даете другому человеку возможность быть вместе с вами.

Мы используем злость как рэкет по двум причинам. Первая: просто мы этому когда-то научились, это стало привычным способом реагировать на любую непонятную, эмоционально насыщенную ситуацию. Возможно, нашим родителям было трудно разобраться в своих истинных чувствах или они просто не находили на это времени – мы часто видели такую вот злость и сами стали поступать так же.

Вторая причина – страх уязвимости. К сожалению, даже самым близким людям мы часто боимся показать свою рани-

мость. А многие люди и себе в ней не признаются. Часто дети жестоких родителей говорят: «Ну я же вырос нормальным, и ничего!» Они не признаются себе в том, как страшно им было дома, как отчаянно они тоскуют по теплу и поддержке, которых никогда не получали от мамы и папы. Это было так плохо и длилось так долго, что в душе скопилось огромное количество боли. Такие люди отрицают свои чувства, потому что им кажется, что они могут в них утонуть. Они находят миллион способов игнорировать себя, обесценивают переживания других жертв жестокого обращения, «обрастают» цинизмом – лишь бы не соприкоснуться со своей болью.

Когда злость становится рэкетным чувством, она мешает нормальным отношениям с собой и другими. Злость защищает хрупкую душу от возможных нападений, но и не дает возможности сблизиться с кем-то. Это как неприступная крепость: в ней безопасно, но проход внутрь закрыт не только для врагов, но и для друзей тоже. Да и погулять из нее не выйти.

## **Агрессия**

Злость часто путают с агрессией. Когда я предлагаю клиентам разрешить себе чувствовать злость, многие возмущаются: «Вы что, предлагаете мне теперь бить всех подряд?!»

Такой ответ говорит о том, что люди не видят разницы между эмоциями и действиями. Злость – это чувство. Агрес-

сия – поведение. Человек не несет ответственности за свои чувства, но должен контролировать то, как он их выражает.

Закон суров в отношении проявлений агрессии, и это не просто так. «Я разозлился, поэтому и ударил» – такие заявления кажутся логичными, но все равно за свои действия человек будет признан виновным. Насилие можно оправдать только самозащитой, да и то не во всех случаях.

Такая логика основана на способности адекватного взрослого человека управлять своими действиями. В наших силах – не давать чувствам руководить поступками. Это касается не только злости. Например, можно испытывать страх перед публичным выступлением, но это еще не значит, что мы позволим этому переживанию вмешиваться в наши планы и отменим мероприятие.

# Зачем с этим работать?

Злость не просто так относят к табуированным переживаниям: она действительно может быть разрушительной. Если бы мы ее не ограничивали, то страшно подумать, во что бы превратился социум. Бывает сложно осознать, что само по себе чувство не плохое, а очень даже полезное, но выражать его как попало не следует. Поэтому в процессе воспитания на злость часто устанавливается запрет.

В этом случае человек может столкнуться с такими последствиями:

❑ Он будет очень долго терпеть, а потом взрываться.

То, что обычно называют «немотивированными вспышками агрессии», – следствие долго сдерживаемой злости. Если мы не выражаем ее вовремя, она не исчезает, а начинает копиться. Злость вырывается наружу в самый неподходящий момент. Представьте, что душа человека – это кувшин, а эмоции – жидкость, которая туда поступает. Если их не выражать, все они останутся внутри. Но рано или поздно кувшин переполнится, и чувства польются через край.

Люди с внутренним запретом на злость попадают в замкнутый круг. Сначала они терпят то, что их не устраивает. Потом злость начинает переполнять, прорывается наружу, и тогда человек срывается на тех, кто попался под руку. Потом за эту вспышку агрессии он чувствует себя виноватым и,

чтобы загладить вину, терпит дальше. Со временем это приводит к очередному срыву. И так по кругу.

#### ❑ Чувство вины.

В начале главы я уже писала о том, что злость может быть направлена не только вовне. Если человек боится собственной злости, считает ее неприемлемой или даже постыдной, то направлять он ее будет на себя. Такой человек будет все время чувствовать себя каким-то неправильным, ненужным, плохим или неадекватным. Ему будет страшно выражать свое мнение, он будет постоянно ругать себя и переживать, не обидел ли он кого-то, правильно ли поступил.

#### ❑ Злость уйдет в тело.

Если мы запретим себе чувствовать и выражать эмоции, они все равно найдут выход: спровоцируют телесные болезни – заболит голова, поднимется температура, появится гормональный сбой, возникнут проблемы с сердцем, желудком, кишечником... Словом, чувства так или иначе заставят обратить на себя внимание. Но вам эти сигналы не понравятся.

#### ❑ Боязнь конфликтов.

То есть склонность их избегать, а не решать. Когда человек не принимает свою злость, он, как правило, панически боится и чужой. Таких людей еще называют миротворцами. Правда, бывает, что их деятельность по устранению злости приводит к противоположным результатам. Например, если кто-то из друзей сердится, то наш герой будет пытаться гасить его чувства. Он скажет то самое «успокойся», которое

обесценивает переживания, но никак не помогает справиться со злостью.

Кроме того, в попытках избежать конфликта миротворцы часто дают другим людям противоречивые сигналы. Например, могут сказать «нет, я не в обиде, все нормально», но при этом скорчить невыносимую мину. Вроде хороший вариант: выразил недовольство, не копишь его в себе, но и на конфликт при этом не нарвался... На деле такое противоречивое поведение раздражает окружающих.

□ Страх проявить себя.

То есть не иметь ни собственного мнения, ни своих желаний (а вдруг кому-то это не понравится?). Удивительно, но и такая модель поведения вызывает у окружающих агрессию или желание отстраниться. Если вы когда-нибудь встречали людей, которые боятся отстаивать свои интересы, то наверняка замечали такое странное чувство: вот вроде человек хороший, но и говорить с ним не о чем, и общаться не тянет. А где-то в глубине души так и хочется «потрясти» его и посмотреть на реакцию – он живой вообще?

Это удивительное свойство человеческой психики: нам нужно чувствовать чужие границы, чтобы было интересно общаться, чтобы мы другого человека могли уважать. Нам необходимо понимать, что не все дозволено, что есть какая-то реакция на наши слова или действия. В этом плане мы похожи на котиков: ну скучно же играть с неподвижным предметом! Куда веселее, когда он живой и как-то себя по-

казывает.

#### ❑ Пассивная агрессия.

Когда человек не может выражать злость или несогласие открыто, он начинает делать это партизанскими методами. Например, у него нет возможности разозлиться на коллегу, но он случайно забывает, что обещал ему помочь. Или бесконечно откладывает выполнение обещанного. Такое «бессознательное вредительство».

Еще один вариант пассивной агрессии – это наказание молчанием. Вместо того чтобы прояснить ситуацию и объяснить, что пошло не так и как это можно исправить, человек просто замолкает. Это не открытая конфронтация, не явное нападение, но отличный способ вывести из себя другого человека.

#### ❑ Агрессивное окружение.

Если мы запрещаем себе злиться, то притягиваем в свою жизнь тех, кто способен выражать это чувство. Чаще всего это агрессоры или манипуляторы. Иногда происходят и совсем удивительные вещи: дети могут выражать злость за своих родителей. Например, если мама сердится на папу, но пытается это чувство в себе подавить, то ее ребенок может стать агрессивным.

Отрицание собственной злости сильно портит отношения с людьми. Как я писала ранее, злость помогает понять, когда кто-то нарушает наши границы или ведет себя неприемлемо. Это сигнал, что ситуацию нужно исправить. Но если мы не

хотим замечать этот сигнал, то никак не сможем разрешить конфликт и сделать общение приятным.

Быть в контакте с собственной злостью – значит управлять ею. Если вы не осознаете свои чувства или отрицаете их, то теряете возможность контролировать то, как они будут проявляться.



# Практики самопомощи

Итак, что делать со злостью:

1. Вовремя выражать, то есть ни в коем случае не копить! Будете сдерживать – взорветесь. Отложить проживание чувства можно, но ненадолго – например, чтобы дойти до такого места, где вы сможете безопасно выразить свою злость.

2. Разделять. Злость исчезает, если мы ее с кем-то делим. Но будьте осторожны: сердиться нужно вместе с психологически благополучным человеком, который знает, что злость – это нормально. Вы расскажете ему, кто и как вас разозлил, он посердится вместе с вами, скажет что-то вроде «Вот ведь какие плохие люди, как они могли так плохо с тобой поступить!», и вас быстро отпустит. А если вам попадется кто-то, кто не готов разделять злость, то вы услышите хрестоматийное «успокойся», которое только раздражает еще сильнее.

3. Если злость рэкетная, то лучший способ утихомирить себя или другого – это назвать чувства, которые за ней прячутся. Тогда человек моментально перестанет сердиться и скорее всего начнет плакать. Слезы в данном случае – это знак того, что вы попали в цель, правильно угадали, что стоит за этой злостью.

4. Использовать свое тело. Злость «живет» обычно в двух местах: в горле и в руках (поэтому многих тянет кричать и

махать кулаками). Так что проще всего слить лишнюю энергию, если громко, от души спеть в машине или позаниматься спортом. Некоторые люди любят рвать бумажки – это тоже хорошо помогает. А еще злость можно использовать для наведения порядка: чистить и выбрасывать ненужное в таком состоянии – сплошное удовольствие.

5. Написать об этом. Писать до тех пор, пока не кончатся слова. Кроме того, можно использовать злость для творчества. Мы с коллегами давно подметили: именно те статьи, которые мы писали от злости, больше всего нравятся читателям.

Письменные практики очень полезны и в случаях, когда человек злится на кого-то из прошлого. Отличный способ прожить это чувство, чтобы отпустить, – написать письмо тому, на кого вы злитесь. Важно делать это ручкой на бумаге, не используя гаджетов, и обязательно позаботиться о безопасной обстановке. Нужно 2–3 часа побыть в одиночестве, и чтобы вас никто не отвлекал.

Такие письма пишут в несколько абзацев, каждый из которых посвящен конкретному чувству. Начните со строчки «Мне было больно, когда ты...» – и пишите все, что приходит в голову. Все, что касается грусти и боли. Следующий абзац – про злость: «Я злюсь на тебя за то, что...». Следующие абзацы можно посвятить страху, отвращению и другим негативным чувствам, связанным с этим человеком или ситуацией. Закончите хотя бы одной строчкой благодарности.

Отправлять это письмо не нужно – оно для вас. После написания такие тексты уничтожают при помощи одной из стихий – огня, воды, воздуха или земли. Этот ритуал нужен, чтобы попрощаться с чувством. Так уж устроена наша психика: когда кто-то или что-то важное уходит навсегда, это либо сжигают, либо закапывают, либо погружают под воду, либо развеивают по ветру. Нам нужно видеть, как природа забирает то, что ушло, тогда мы сможем с этим попрощаться и отпустить. Во время написания будет больно. Но потом облегчает.

6. Решиться действовать. Теперь мы знаем, что злость помогает превратить пассивное в активное. Если вам давно нужно что-то сделать, но то руки не доходят, то сил нет, злость придаст «волшебное ускорение». Особенно помогает в случаях, когда вы, например, не хотите звонить куда-то, где вас могут отругать. Пусть только попробуют, когда вы сами злитесь!

# Превентивные меры

Как мы уже знаем, злость – это нормальное чувство. Сделать так, чтобы его не было, просто невозможно. Да и не нужно, и к тому же опасно. Но все-таки мы можем постараться устроить все так, чтобы злость не часто появлялась и не причиняла вреда нам самим и окружающим.

Чтобы злость возникала реже, нужно понять, что ее вызывает. Это могут быть люди, ситуации из прошлого или из настоящего. Если это чувство «родом» из детства, из отношений с родителями/братьями/воспитателями, то важно проработать это с психологом или самостоятельно. В противном случае злость будет возникать при каждой возможности, и любая мелочь может неожиданно вывести вас из себя. Если же дело в постоянном стрессе – например, из-за людей, которые вторгаются в ваше личное пространство или все время нарушают договоренности, – нужно либо сокращать общение с такими персонажами, либо менять свое отношение к тому, что они делают.

Чтобы злость не была разрушительной, нужно научиться управлять своим поведением, то есть тем, как это чувство выражается. Лучшее, что можно сделать, – не копить, а сразу проживать это чувство, говорить о нем окружающим или использовать способы, описанные выше.

Еще один важный момент – принять свою злость. Ей неза-

чем будет так сильно обращать на себя внимание, если вы не будете от нее отмахиваться, или пытаться загнать поглубже, или называть «плохим» чувством. Во многих культурах с самого детства людям внушают, что от злости одни проблемы, ее нужно подавлять и заглушать. Действительно, если путать злость с агрессией, такое мнение покажется вполне логичным.

Но есть и еще одна причина, по которой формируется запрет на злость. Человек, который разрешает себе испытывать это чувство, использует его, чтобы отстаивать свои психологические границы, – он неудобный. Его нельзя заставить что-то делать, он начнет сопротивляться, вопросы задавать, мнение свое высказывать – в общем, тяжело с такими.

# Депрессия

## Что такое депрессия?

Если вы не можете ответить на этот вопрос исходя из собственного опыта, то я искренне за вас рада. Потому что это страшное состояние, самая настоящая смерть души. И прежде чем разбираться в том, какие бывают симптомы и виды этого заболевания, давайте посмотрим, как оно развивается.

Сначала депрессия уничтожает приятные чувства. Исчезают радость, благодарность, воодушевление, удивление. Только представьте, во что превращается жизнь! Остаются боль, страх, отчаяние, горе, ощущение предательства, чувство брошенности – все то, чего мы так боимся. Из кожи вон лезем, чтобы такого не чувствовать. А человек с депрессией в этом ЖИВЕТ.

Все, что происходит в жизни, перестает «цеплять». Как будто это все не про тебя, будто смотришь свою жизнь как скучное кино перед сном: это не интересно, не вызывает никаких эмоций, кроме тоски и желания уснуть.

У страдающего депрессией нет воли, нет сил, нет желаний. Человек просыпается разбитым, вялым, без сил. Тщетно пытается вернуть себе активность, но ничего не помогает.

Он пытается вытащить из себя хоть какое-то желание, но их нет. Все, чего хочется, – чтобы все оставили в покое. Каждый день кажется похожим на предыдущий – просто день сурка! Ну да, происходят какие-то события, но они не задевают, не трогают, не вызывают глубоких чувств. Жизнь становится набором привычек.

Депрессию сопровождает сильнейшая, всепоглощающая усталость. Элементарные действия требуют такого количества усилий, что потом хочется долго-долго лежать. После (всего-то!) обычного рабочего дня не остается сил даже зайти в магазин, приготовить ужин или сходить в спортзал. Раньше еще были силы куда-то идти и с кем-то разговаривать... а теперь их нет. И уж тем более нет сил любить, заботиться и отдавать.

Пропадает интерес к тому, от чего раньше горели глаза и хотелось жить. Звонит телефон, но вместо радости возникает раздражение и усталость. Хочется, чтобы все отстали. А ведь это звонят друзья и близкие – те, кого человек любит и ценит. Он не понимает, что с ним. Почему вдруг он так изменился? Почему не может ни о ком заботиться и не чувствует любви? Почему всю жизнь эта забота приносила радость, а теперь – просто душит? Мало того: еще добавляется чувство вины, мучительные угрызения совести за то, что он «эгоист» и «недостаточно любит».

Страшно ощущать в себе такие перемены. Раньше человек мог встать с кровати, поднять трубку, выйти на улицу, и

это было чем-то обычным, ерундой, о которой даже не задумываешься. А депрессия превращает эти простые действия во что-то невозможно трудное. Это переживается как утрата дееспособности. Если вам случалось переживать серьезные ограничения из-за физической травмы, то наверняка вы помните это злобно-тоскливое бессилие, когда вновь и вновь сталкиваешься с тем, что не можешь вести себя как обычно. Боль, отчаяние, мысли о собственной бесполезности.

Многие думают, что переживающий депрессию человек постоянно плачет и говорит о том, как ему плохо. Да, так тоже бывает. Депрессивные состояния «выходят» через слезы. Но далеко не всегда. Самая тяжелая депрессия проходит молча и без слез.

Если слез нет, это говорит о скрытых разрушительных процессах в психике. Вопреки распространенному мнению, самый большой риск суицида не у тех, кто плачет, а у тех, кто не плачет. Говорить о своем состоянии получается, только если депрессия выражена слабо. Человек с тяжелым депрессивным расстройством (когда «караул!» нужно было кричать вчера) не говорит о себе. Он не может даже описать, что с ним происходит и что он чувствует. У него как будто слова пропадают. И это – самое страшное, ведь он остается один со своей болью.

Ужас еще и в том, что чем тяжелее состояние, тем меньше желания обратиться за помощью. Если речь про небольшой депрессивный эпизод, то обычно мы пытаемся что-то



сделать, чтобы вытащить себя из ямы. А человек в тяжелой депрессии уже не способен позаботиться о себе. Так что самая опасная для жизни форма депрессии – это когда нет слез и нет возможности говорить о том, что с тобой происходит. Близкие могут даже не догадываться, насколько опасна сложившаяся ситуация.

Это как болезнь с очень высокой температурой: человек просто физически НЕ МОЖЕТ активно действовать. Поэтому призывы окружающих «взять себя в руки», «не хандрить» и «отвлечься» – абсолютно бредовые. Это такая же глупость, как предложить станцевать кому-то, кто недавно сломал ногу. Эмоции во время депрессии сломаны так же, как кости при травме, функционировать «как раньше» они просто не могут. Следовать рекомендации «собраться» хочется, но не получается. И от этого становится еще хуже.

# Болезнь души

Депрессия – это психическое расстройство, основные признаки которого – снижение настроения, утрата способности получать удовольствие, заторможенность движений и мышления.

Говорить о депрессии просто как о плохом настроении некорректно. Страдают не только чувства, но и воля, мышление, восприятие, внимание, память. Кроме того, депрессия накладывает отпечаток и на физическое самочувствие: нарушаются сон и аппетит, повышается утомляемость. Самое главное, что нужно запомнить об этом заболевании, – депрессия представляет собой системный сбой в психике.

Депрессия может проявляться по-разному. Иногда даже бывает, что человек вовсе не выглядит грустным, у него «все в порядке», но если присмотреться, можно заметить что-то подозрительное в его поведении. Мы обязательно рассмотрим атипичные виды депрессии чуть позже.

# Симптомы депрессии

Есть две группы симптомов: основные и дополнительные. В зависимости от того, сколько симптомов каждой группы наблюдается у человека, выделяют три степени тяжести депрессии.

## *Основные симптомы:*

1. Подавленное состояние.
2. Ангедония – потеря интересов и желаний, утрата стремления к удовольствию.
3. Повышенная утомляемость и упадок сил.

## *Дополнительные симптомы:*

1. Пессимизм.
2. Чувство вины, собственной бесполезности, тревоги и/или страха.
3. Заниженная самооценка.
4. Неспособность концентрироваться и принимать решения.
5. Мысли о смерти и/или самоубийстве.
6. Нарушения аппетита.
7. Нарушения сна.

## *Степени тяжести депрессии:*

## **Легкая**

Выражены два основных и два дополнительных симптома. Человек страдает, но может вести привычную жизнь.

## **Умеренная (средняя)**

Выражены два основных симптома и более четырех дополнительных. Появляются серьезные трудности при продолжении обычной деятельности.

## **Тяжелая**

Симптомы явно выражены (все три основных и не менее пяти дополнительных), нормальная социальная активность невозможна. Для этой стадии характерны суицидальные мысли или действия. Возможно наличие психотических симптомов (бред, галлюцинации).

При легкой депрессии еще можно работать и вести почти нормальную (хоть и безрадостную) жизнь. Средняя степень уже сильно мешает выполнять привычные задачи, а при тяжелой человек просто лежит и не может встать даже для удовлетворения своих физических потребностей. К счастью, это встречается не так часто.

Субъективно любая депрессия переживается трудно. Если человек столкнулся с эпизодом средней тяжести, то после выздоровления он, скорее всего, будет говорить, что у него была тяжелая депрессия. Это связано вовсе не с желанием приукрасить свои страдания – просто трудно предположить, что можно чувствовать себя еще хуже. Представьте

горе утраты или предательства, сильнейшую боль, от которой никак не отвлечься и не избавиться. Она длится и длится, день за днем, и легче не становится. Это страшно.

## **Грусть при депрессии**

Психологи и психиатры старательно доводят до общего сведения, что депрессия – это не просто грусть, а болезнь (причем смертельно опасная) и что не надо путать плохое настроение с этим заболеванием.

В норме человеку вполне может быть грустно. Но если он здоров, грусть, как правило, имеет конкретную причину и все-таки отступает с течением времени. При депрессии состояние не меняется вне зависимости от обстоятельств – возникает стойкое нарушение настроения, которое длится не менее двух недель.

## **Ангедония при депрессии**

Человека не просто ничто не радует – ему ничего не хочется. Те занятия, которые раньше были интересны, от которых горели глаза и поднималось настроение, кажутся скучными, пресными. А из-за характерных нарушений воли нет никакой возможности «себя заставить». Это касается любых сфер жизни, в том числе и сексуальной: при депрессии ли-

бидо может не просто снизиться, а вовсе исчезнуть.

## **Усталость при депрессии**

Есть два похожих на первый взгляд состояния, которые очень важно научиться различать: утомление и усталость. Утомление – это объективное снижение активности, связанное с длительным напряжением или сосредоточенностью. То есть это физиологическая реакция на перенапряжение: сделал человек 100 отжиманий, вот и утомился. А усталость – это реакция психологическая, субъективное переживание утомления. Появление усталости говорит о том, что нужно или снизить нагрузку, или прекратить деятельность.

Если никаких 100 отжиманий не было, а сил ни на что нет, – это тревожный сигнал. Усталость без утомления – характерный признак депрессии. Человек ничего не делает, от чего можно было бы перенапрячься, но чувствует себя так, будто целую неделю вагоны разгружал.

## **Нарушения сна и аппетита**

Со сном и аппетитом все обстоит так же, как с грустью: нарушения иногда бывают у всех, а о депрессии говорят только в том случае, если проблемы со сном и/или аппетитом стойкие и длятся не менее двух недель.

Виды нарушений могут быть самыми разными. Многие думают, что при депрессии возникает бессонница и пропадает аппетит. Может быть и так, но не всегда.

Так, аппетит при депрессии может не только снижаться, но и повышаться. Бывает, что такое изменение пищевого поведения приводит к ожирению. Иногда встречается компульсивное переедание, когда человек ест быстро и очень много, до тошноты и тяжести в желудке. Он не может перестать есть, даже если совсем не голоден: отсутствует удовлетворение от принятия пищи, ее всегда мало. Причем чаще всего люди в состоянии депрессии выбирают высококалорийные продукты. После переедания возникает стыд, чувство вины, отвращение к себе, и настроение становится еще хуже.

# 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.