

ДОСТОВЕРНАЯ  МЕДИЦИНА

# УСПОКОЙСЯ И СЛУШАЙ ДОКТОРА



**500 тыс.**

подписчиков в youtube

## ВАСИЛИЙ ШУРОВ

Один из самых известных психиатров-наркологов в России, приглашённый эксперт на телевидении и судебных процессах, звезда популярных шоу «Мужское Женское» и «Пусть говорят», опытный специалист с 15-летним стажем диагностики лечения тревоги, депрессии, панических атак, пищевой и алкогольной зависимости.



# Василий Шуров

## Успокойся и слушай доктора

### Серия «Достоверная медицина»

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67867329](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67867329)*

*Василий Шуров. Успокойся и слушай доктора: Издательство АСТ;*

*Москва; 2022*

*ISBN 978-5-17-149752-1*

### Аннотация

Доступно и по-человечески в книге рассказывается о состояниях, которые нужно отличать от «просто устала» и «просто настроение плохое». Мы поговорим о депрессиях, панических атаках, нарушениях пищевого поведения. Узнаем, что не только с нами случаются все эти несчастья. И великие мира сего страдали ОКР и булимией. Василий Шуров, главный нарколог клиники «Первый шаг», поделится с нами способами помочь себе и убедит пойти к врачу, когда у нас не хватает сил справиться самостоятельно. Не зря у него 500 тысяч подписчиков на ютуб канале, и он выступает в качестве эксперта на телевидении и в судебных процессах, является звездой в популярных шоу «Мужское и Женское» и «Пусть говорят».

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Введение	6
Глава 1	10
История депрессии	15
Что такое депрессия?	21
Химия и физика депрессии	30
Типы депрессии	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# **Василий Шуров**

## **Успокойся и слушай доктора**

© Текст. Василий Шуров, 2022

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2022

\* \* \*

### **Василий Шуров**

Один из самых известных психиатров-наркологов в России, приглашенный эксперт на телевидении и судебных процессах, звезда популярных шоу «Мужское Женское» и «Пусть говорят», опытный специалист с 15-летним стажем диагностики и лечения тревоги, депрессии, панических атак, пищевой и алкогольной зависимостей

\* \* \*

Спасибо огромное Василию Шурову, он помог мне справиться с паническими атаками и депрессией (ПА были очень частые на протяжении года, как начала лечение, они ушли через 2–3 недели). В итоге мое лечение заняло 4 месяца, но за этот период я стала жить

вообще по-новому!

*Катерина*

Был на консультации у нарколога. Все прошло в абсолютно спокойной обстановке, врач последовательно задавал мне вопросы, на которые я легко отвечал. Мне понравилось, что наш диалог был легким и непринужденным, ведь у меня был не самый приятный опыт в этом отношении. Василию Шурову спасибо за работу

*Владимир*

\* \* \*

Порой кажется, что с нами что-то не так. Мы виним себя, ищем причины в близких, в работе, в стрессе и в своем окружении, но не хотим признавать, что нам нужна помощь. Не беспокойтесь! Доктор Шуров объяснит, в чем ваша проблема. Расскажет, что такое депрессия, тревога, панические атаки, расстройства пищевого поведения и как справиться с этим. Вы поймете, что не одиноки в своей беде. Такое случилось и с людьми, которых знает весь мир.

Ответы на вопросы есть, спасение рядом. Вы можете помочь себе – доктор расскажет как. И в каких случаях надо обращаться к врачу. Тут нечего стыдиться!

# Введение

Меня зовут Василий Александрович Шуров. Я главный врач Наркологической и психиатрической клиники доктора Шурова, психиатр, нарколог, Член Национальной Наркологической Лиги. Много лет участвую во всех значимых конференциях и симпозиумах по психиатрии и наркологии, в том числе и международных.

В интернете вы можете найти мои лекции и интервью на самых разных порталах. Каждый день, кроме врачебной практики, я рассказываю людям о том, как могут проявляться различные психические расстройства, какой вред наносят зависимости, как помочь попавшим в наркотический или алкогольный плен. Я убежден, что психиатру очень важно общаться с людьми и вести просветительскую работу.

Когда человек на ранней стадии заболевания способен понять, что с ним происходит, что ему пора ко врачу – это повышает его шансы на выздоровление.

Когда родственники могут благодаря моим эфирам и статьям вовремя распознать у своих родных опасные недуги – это превращает их в союзников в борьбе с болезнью.

10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья. На западе эта традиция появилась в 1992 году, а в России только спустя десять лет – в 2002. Но до сих пор

обсуждения проблем психического здоровья в нашей стране под негласным табу. Признаваться, что тебе нужна помощь психиатра, что ты уже принимаешь какие-то таблетки или проходишь лечение – стыдно. Кому-то кажется, что если они попросят профессиональной помощи, то их сочтут сумасшедшими и обязательно начнут «пичкать» лекарствами, которые изменят их личность до неузнаваемости.

Россияне боятся:

- общественного осуждения;
- загубленной карьеры;
- зависимости от лекарств;
- некомпетентных врачей.

В итоге огромное количество людей живет в беспросветной тьме различных психиатрических расстройств, не в состоянии понять: беды, которые с ними происходят, это не «судьба» и не «черная полоса в жизни», не следствие дурного характера и не блажь.

Между тем, психические болезни, которые не лечат, рано или поздно могут привести человека к самоуничтожению, к смерти.

Страх перед врачами моей специальности – это во многом следствие так называемой «карательной» психиатрии, которая была распространена еще каких-то двадцать-тридцать лет назад. Но времена и подход к лечению психических рас-

стройств меняются.

Уважительное отношение, ценность личности, умный и современный подход к лечению – то, что я практикую в отношении своих пациентов.

Кроме того, я считаю, что просветительская деятельность, которую я веду, вносит свой вклад в готовность общества к открытому обсуждению и появлению в информационном пространстве вопросов психического здоровья. Люди должны научиться говорить и слушать.

Перед вами книга, в которой я хочу рассказать о самых распространенных психических расстройствах. Вред многих из них недооценивается обычными людьми; множество мифов вокруг таких болезней, как биполярное расстройство, депрессия и др., не дают людям возможности найти своего специалиста и улучшить качество жизни.

Сегодня во вне профессиональной среде уже известны такие слова, как невроз или психосоматика, но что делать, если вы обнаружили у себя признаки этих расстройств? Я надеюсь, что смогу направить вас на путь исцеления.

Эта книга не для студентов или врачей, она для обычных людей. О болезнях я постараюсь говорить максимально доступным языком, чтобы донести до обычного человека максимум полезной информации. На примерах звезд мирового масштаба и своих пациентов расскажу о том, как протекают разные формы заболеваний и как с ними бороться. Я знаю,



что истории других людей могут придать сил для того, чтобы начать выкарабкиваться из тяжелой болезни самому.

Я надеюсь, что эта книга будет по-настоящему полезной и интересной.

*Ваш доктор Шуров*

# Глава 1

## Депрессия

В июле 2017 года музыкальный мир потрясла трагедия: покончил с собой солист группы Линкин Парк – Честер Беннингтон. Почти никто из его друзей и коллег не догадывался, что у артиста была депрессия.

Его вдова после гибели мужа запустила в интернете флешмоб, в русском сегменте он получил хештеги #удепрессии и #лицодепрессии. Манифестом флешмоба стал видеоролик, снятый за 36 часов до самоубийства Честера. На видео певец дурачится, смеется и играет со своим сыном. Суть в том, что никто не распознал за этой маской состояние, которое вот-вот приведет к самоуничтожению.

Следом за вдовой Беннингтона тысячи пользователей интернета выложили свои фото и видео, которые на первый взгляд ни о чем не говорят, но на самом деле сделаны в период тяжелой депрессии или за несколько часов до попытки суицида.

Эта акция показала, насколько актуальна для современного мира проблема депрессии, ее диагностики и понимания, что эта болезнь способна привести к смерти.

Честеру Беннингтону был 41 год, у него осталось шесте-

ро детей от двух браков. И на первый взгляд у него просто не могло быть причин для депрессии и самоубийства: слава, деньги, любовь — он имел все, о чем другие только мечтают. Незадолго до трагедии у его группы вышел новый альбом, который мгновенно возглавил топ-200 журнала Billboard. А всего за несколько дней до гибели Беннингтон работал в студии и выглядел очень жизнерадостным.

Он был воплощением «американской мечты», парнем, который из трудного подростка и продавца в «Бургер Кинге» превратился в звезду мирового масштаба. И это всего в 23 года!

Многие уверены, для депрессии нужен веский повод: жизнь, полная неудач, смерть близких, трагедии вселенского масштаба. Но правда в том, что это далеко не так. Как вирус сезонного гриппа не выбирает вас по социальном статусу и успехам в личной жизни, так и депрессии все равно, кто вы, и сколько денег заработали в этом году.

Несмотря на успех и славу, у Беннингтона были проблемы с психическим здоровьем. В Сети можно найти сведения, что в юности он подвергся сексуальным домогательствам, буллингу и избиениям в школе. Музыкант также признавался, что еще до совершеннолетия перепробовал всевозможные наркотики и алкоголь.

Сейчас, после его смерти, достаточно информации и о том, как появлялись его проблемы с психикой. Честер неред-

ко лежал в больницах и даже ездил на гастроли в отдельном автобусе. Но тогда многим казалось, что его борьба с зависимостями только делает образ артиста более привлекательным, драматичным.

Много ли русскоговорящих поклонников Линкин Парк вслушивались в тексты песен Беннингтона? А ведь о своих проблемах: о наркотиках, о семейных ссорах, о разводе своих родителей – он пел открыто. Это казалось частью рок-культуры, никто не думал, что для артиста это действительно имеет значение. Только после того, как певец решил добровольно покинуть этот мир, его фанаты начали разбирать по строчкам написанные им песни. Но все было на поверхности: «Мне не нравится то, что творится в моей голове... Если бы я мог все замедлить, отпустить проблемы... Я свожу себя с ума». Нашлось и одно из многочисленных интервью, в котором артист признавался, мысли о суициде давно его посещают. Но многие ли восприняли это всерьез? Не думаю. Драма давно стала сопутствующей декорацией к истории рок-певцов.

Попытки суицида – одно из наиболее опасных последствий депрессии. Согласно статистике от 40 до 60 % всех самоубийств на Земле предпринимают люди в депрессии. При этом мужчины в четыре раза чаще, чем женщины, так как мужчины традиционно воспитываются в системе ценностей, где нет места эмоциям и слезам. В результате, им сложнее делиться своими переживаниями с близкими людьми

и их состояния зачастую остаются нераспознанными. Человек выходит в окно, а жена или мать восклицает: «Не может быть, у него не было повода! Его кто-то толкнул!».

Попытка самоубийства может стать финалом и такого состояния, как реактивная депрессия, когда внезапная жизненная катастрофа превращает жизнь человека в бессмысленное существование, не остается сил на преодоление трудностей, на начало нового пути. Все, что человек может сделать – один единственный шаг. В никуда.

По официальной статистике ВОЗ, депрессия – одно из самых распространенных психических заболеваний. От нее страдает более 264 миллионов человек в мире. При этом в группе риска этого расстройства может оказаться каждый

Эта болезнь связана и с генетической предрасположенностью, и с психосоциальными факторами.

В нашей стране, особенно за пределами крупных городов, обращаться за психологической помощью к специалистам не принято, даже стыдно. А смысл слова «депрессия» искажен ложными представлениями. Это приводит в том числе к росту подросткового суицида и даже убийствам (например, когда в тяжелой послеродовой депрессии мать убивает своих детей и себя).

Вокруг депрессии сформировалось множество вредных мифов.

Заблуждение думать, что депрессия – всего лишь нежелание человека «взять себя в руки». И не меньшее заблуждение полагать, будто плохое настроение и депрессия – синонимы.

Еще одна расхожая, но ошибочная фраза о депрессии звучит так: «Вот раньше никаких депрессий люди не знали, и ничего, нормально жили». Это неправда. Если люди *не знали* об этой болезни, то это не значит, что ее *не существовало*.

Депрессия известна на протяжении всей письменной истории человечества.

# История депрессии

128 лет до нашей эры. Римский врач Асклепиад называл депрессию меланхолией. Он рекомендовал лечить это состояние теплыми ваннами, массажем, легкими физическими нагрузками и диетой.

Человека в меланхолии не рекомендовалось оставлять надолго одного, а при первых признаках улучшения следовало отправляться в путешествие. Этот рецепт будет неплохо работать и сегодня.

Римский политический деятель Цицерон так описывает состояние меланхолии: *«...Страх и скорбь возникают от мыслей о зле. Именно страх есть мысль о великом зле предстоящем, а тоска – о великом зле уже в наличии и к тому же свежем, от которого естественно встает такая тоска, что мучающемуся кажется, что он мучается подделом»*. Еще одна его запись: *«...Всякое умственное расстройство есть бедствие, скорбь же или печаль подобно настоящей пытке. Если страх вызывает подавленность, то скорбь кроет в себе ...изнурение, маразм, мучение, сокрушение, искажение и наконец, разрушение, уничтожение ума»*.

Еще один известный врач, Гиппократ, живший в V–IV веках до Рождества Христова, считал причиной возникновения меланхолии разлитие в организме «черной желчи». И рекомендовал лечиться настойками опия, теплыми клиз-

мами, питьем минеральной воды из некоторых источников Крита. Он же советовал всячески «ободрять и веселить» пациента. Гиппократ был первым, кто заметил связь депрессии с погодой и временем года.

Состояние, похожее на депрессию, упоминается также в древних египетских папирусах. Правда, египтяне предпочитали лечить эту болезнь магическими способами. Например, в некоторых случаях рекомендовался ритуал изгнания демонов.

Кстати говоря, несмотря на небогатый арсенал средств, никто в древности не советовал лечить депрессию алкоголем. Уже тогда было замечено, что обильные возлияния никак не способствуют улучшению самочувствия. Разве что алкоголь играет роль наркоза: напился, отключился и ничего не чувствуешь. Но проснуться все-таки придется...

Депрессия не переставала мучить людей и в темное Средневековье. Для этого исторического периода характерна фанатичная религиозность, поэтому не удивительно, что людей, страдающих от непрекращающейся тоски или отчаяния, считали грешниками. Даже само слово «отчаяние» – *desperatio* на латыни означало порок, греховное сомнение в милости божьей.

Времена менялись, депрессия оставалась. Позднее Средневековье, начало эпохи Возрождения: врач Жан Франсуа Фернель (1497–1558 г.) пишет, что меланхолия – это состояние, когда *«больные мыслят, говорят и поступают абсурд-*



*но, им надолго отказывает разум и логика, и это все протекает со страхом и унынием». В самом начале болезни страдающие люди «душою слабые, к себе равнодушные, жизнь считают тяготой и пугают уходом из нее». Но чем больше болезнь захватывает их разум и «они воображают многое, и это почти все мрачное, другие считают, что им не следует ни с кем говорить, и они должны провести всю жизнь в молчании. Общества и внимания людей они избегают, многие ищут одиночества, что гонит их скитаться среди могил, гробниц, в диких пещерах».*

Еще одно столетие вперед и первый английский психиатр, доктор Брайт (1550–1615 г.) пишет свою первую книгу по психиатрии. Она называлась «Трактат о меланхолии». Очень символично.

А в России времен Пушкина и вовсе депрессия была в моде.

То, что по-русски звучит банально и серо – хандра, тоска, печаль – по-английски красиво называют сплином. Сплин считался «болезнью английских аристократов». Моду на него ввел Байрон, а в России ее с удовольствием подхватили.

И вот уже русское дворянство надело на себя постные физиономии: скучающий взгляд, грусть, разочарование стали частью образа любого приличного человека из высшего света. Считалось, что лишь плебеи «сверкают глазами» в энтузиазме, а человек, познавший жизнь, не может не скучать.

Однако, современные исследователи полагают, что депрессия Пушкина не была данью моде. Поэт действительно находился в тяжелом душевном состоянии, особенно в последние годы своей жизни. Смертная тоска сквозит в стихах и задает настроение многим произведениям Пушкина. Депрессия просматривается даже у его героя Онегина:

\* \* \*

Хандра ждала его на страже,  
И бегала за ним она,  
Как тень иль верная жена...

\* \* \*

Недуг, которого причину  
Давно бы отыскать пора,  
Подобный английскому сплину,  
Короче: русская хандра им овладела.  
Он застрелиться, слава Богу,  
Попробовать не захотел,  
Но к жизни вовсе охладел.

Исследователи жизни и творчества поэта полагают, что им

так точно было описано состояние героя именно потому, что Александр Сергеевич на собственном опыте знал, что это такое.

Очевидцы жизни поэта отмечали, что с 1833 года он сильно изменился: «Пылкого, вдохновенного Пушкина уже не было. Какая-то грусть лежала на его лице». Муж сестры поэта пишет, что в январе 1836 года внешний вид Пушкина поражал худобой, желтизной лица, а сам поэт страдал «расстройством нервов», Александр Сергеевич не мог долго сидеть на одном месте, вздрагивал от звонка и шума...

В письмах родным у Пушкина начинают проскакивать фразы: *«Желчь волнует меня...»*, *«От желчи здесь не уберешься...»*, *«У меня решительно сплин...»*, *«Желчь не уходит...»*, *«Все дни болит голова...»*, *«Начал много, но ни к чему нет охоты...»*, *«Головная боль одолела меня...»*.

Многие биографы уверены, что на фоне этого состояния поэт сам искал смерти и дуэль с Дантесом была закономерным трагичным финалом этих поисков.

Все еще думаете, что на Руси депрессии не было? Вспомните народную сказку о царевне Несмеяне. Что это, как не история переживания тяжелой депрессии в юном возрасте?

Сегодня, люди, которые ничего не знают об истории этого заболевания, о том, как тяжело оно протекает, как сложно с ним жить, могут сказать в адрес заболевшего: «Вот рань-

ше никакой депрессии не было». Да, конечно, в советские времена попробуй-ка не выйти на работу, потому что тебе «грустно». Но это не значит, что депрессии не было. Это значит, что с ней не считались. Также, например, долгое время не считались с этой болезнью в Китае.

Только в прошлом веке, когда они наконец приняли классификацию болезней ВОЗ, китайские врачи научились ставить этот диагноз. Однако статистика заболевших в этой стране пока остается несколько более низкой, чем в целом по миру. Это говорит о том, что диагностируется депрессия пока плохо.

Очень важно знать и понимать: депрессия – это серьезное психическое заболевание.

# Что такое депрессия?

Ее относят к психическим заболеваниям из группы расстройств настроения. Главные особенности – плохое настроение и снижение или полная утрата способности испытывать удовольствие.

Но время от времени плохое настроение бывает у каждого. Как же понять, что у вас или у вашего близкого – симптом болезни, а не просто неудачный день?

Давайте рассмотрим еще одну звездную историю с трагичным финалом.

Мэрилин Монро. Прекрасная, молодая, привлекательная, талантливая. Ее жизнь тоже закончилась трагически. А ее имя теперь стало нарицательным. Синдром Мэрилин Монро – так называют состояние, в котором больные испытывают отвращение к себе, страх одиночества, тягу к суициду; страдают от заниженной самооценки, эмоциональных скачков и нездоровой жертвенности. Когда-то именно так чувствовала себя легендарная актриса. При жизни она признавалась, что часто ощущает, будто ее «уже не существует».

Будучи совсем юной, пытаясь убить себя, она включала газ и глотала снотворное. Оба раза ее успели откачать. Позже, когда девочка выросла, ее еще не раз вырывали из лап смерти мужа и друзья.

Какие составляющие жизни великой Мэрилин стали ос-

новой ее тяжелого состояния? Давайте по пунктам.

Первое, что встречает человека, когда он появляется на свет – это мать и материнская любовь. Но основы в виде материнской любви у Нормы Джин Бейкер (настоящее имя Мэрилин Монро) никогда не было. Мать Нормы, женщина по имени Глэдис, страдала целым спектром психических расстройств и совершенно не была готова воспитывать ребенка. Тем более, что отец Нормы сбежал от нее, едва девочка появилась на свет. Глэдис отдала Норму семье Болендеров, приемным родителям. Они держали малютку в ежовых рукавицах. Через некоторое время Глэдис забрала у них дочку, но когда Норме исполнилось семь лет, мать будущей великой актрисы поместили в психиатрическую лечебницу. До девяти лет Норма жила у подруги матери, Грэйс. Все было хорошо, пока та не вышла замуж, и Норма не стала лишней в ее счастливом доме.

Еще один фактор, который повлиял на психику Нормы Джин – сексуальные домогательства со стороны отчима.

Похоже, что она вообще не видела нормальных проявлений чувств до своего совершеннолетия. Она жила в детском доме, прошла через десять приемных семей, и только в 16 лет перестала кочевать по чужим людям, потому что начала жить самостоятельно.

Не удивительно, что за свое детство будущая Мэрилин Монро так и не узнала, что такое взаимопонимание, доверие, любовь, принятие и настоящая семья.

Какие мужчины были в ее окружении до совершеннолетия? Их зеркалами стали новые партнеры и мужья – депотичные, унижающие и обесценивающие. Детские травмы привели к тому, что Монро была просто не способна на психологически здоровые отношения.

Давайте добавим в этот коктейль еще один ингредиент: секс-символ, певица, модель, икона стиля – и при этом одна из самых низкооплачиваемых звезд Голливуда в 50-х годах. Из-за своей наивности в начале карьеры она заключила кабальный контракт со студией 20th Century Fox.

Теперь несколько вишеночек сверху: три развода, выкидыши и аборты – и получим почти неизбежную затяжную депрессию.

Если судить по свидетельствам современников, состояние Монро можно назвать пограничным. Помимо депрессии, она находилась на грани нервного и психического расстройств, была крайне ранима – могла зарыдать, увидев на обочине дороги сбитого пса. Можно найти воспоминания ее подруги, которая описывает, как Мэрилин страдала, стоило только оставить ее одну на пять минут. Подруга отошла в туалет, а через минуту актриса ворвалась в ее кабинку, не в силах вынести даже такого небольшого времени в одиночестве.

Кроме прочего, Мэрилин страдала заниженной самооценкой. Несмотря на армию фанатов по всему миру, она не верила в себя до такой степени, что однажды, за два часа до

свадьбы с Артуром Миллером, в панике начала обзванивать своих друзей, прося их помочь ей с решением – выходить все-таки замуж или нет?

Характер великой актрисы составляло множество черт, приобретенных в период травматичного детства. Вот еще одна из них – склонность к эксгибиционизму. Мэрилин могла обнажиться в любой момент перед кем угодно. Она признавалась даже, что в юности, посещая церковь, чувствовала непреодолимое желание сбросить с себя одежду. Удерживало только чудо.

И при всем этом, как говорят и пишут ее мужчины и современники, Мэрилин Монро была фригидна.

А вот слова, произнесенные ее собственными устами: *«Я всегда была холодна, как ископаемое, не понимаю, почему многих людей так мучают проблемы секса. Меня они волнуют не более чем чистка ботинок»*.

Мэрилин говорила: *«Женщины из меня не получилось. Мужчины всегда слишком многого ждали от меня. Они ожидали и ожидают, что зазвонят колокола и засвистят свистки, но я ничем не отличаюсь от обычных женщин»*. Это было еще одним из ее многочисленных комплексов – комплексом несоответствия ожиданиям.

Удерживая в голове все эти факторы, сложно поверить, что актриса без должного лечения вообще смогла дожить до 36 лет<sup>1</sup>!

---

<sup>1</sup> У Мэрилин Монро был психиатр, однако есть мнение, что он не лечил актри-



Актер Лоуренс Оливье не стеснялся называть ее «шизофреничкой». Друзья были в курсе, что «звезде» нужна психиатрическая помощь, лечение в стационаре, но это была великая Мэрилин, она не может оказаться «в дурдоме». Эти предрассудки и подписали ей смертный приговор.

Есть свидетельства, что незадолго до смерти Мэрилин Монро неделями не принимала ванну, источала «ароматы» не лучше, чем люди без определенного места жительства, не расчесывалась, завешивала окна светонепроницаемыми шторами, от нее шарахались те, кто прежде готов был целовать ее пяточки. Все это признаки тяжелейшего состояния, в котором пребывала актриса.

И оно все время ухудшалось. Чтобы привести Мэрилин в приличный вид, гримеры работали до 8 часов кряду. Но Монро даже в гриме то и дело срывала съемки: опаздывала и забывала текст.

Большую роль в этом состоянии сыграли препараты, которые она постоянно принимала. Многие годы Мэрилин страдала от бессонницы и постоянно пила таблетки: чтобы уснуть и чтобы проснуться, чтобы взбодриться и чтобы успокоиться. Говорили, что у нее дома можно было найти любое лекарство, как в аптеке. Свидетели утверждают, что свои таблетки она запивала шампанским.

Адвокат Монро, Милтон Рудин, был убежден, что Мэрилин должна быть изолирована от общества в больнице. Он

говорил: *«У нее может быть кризис из-за того, что она ела на обед»*.

*«Жизнь подходит все ближе, когда хочу я только умереть»*, – эта одна строчка из стихотворения, написанного Монро незадолго до смерти. Она действительно была уже одной ногой в могиле.

То, что ее нашли мертвой ночью 5 августа 1962 года и обнаружили, что она скончалась от острого отравления барбитуратами – закономерный итог ее затяжной депрессии.

Очень важно понимать: грусть, апатия, нежелание жить – могут быть не связаны с реальными жизненными обстоятельствами. Монро была молода, красива, желанна всеми мужчинами того времени; у нее были связи, деньги, предложения новых ролей и самые красивые наряды, но это никак не влияло ни на отсутствие самооценки, ни на неудачи в личной жизни. Она была королевой того времени, но чувствовала себя хуже самого грязного раба.

История Мэрилин Монро – один из ярких примеров того, что просто плохое настроение и депрессия – разные вещи. И нужно уметь смотреть правде в глаза, чтобы вовремя помочь заболевшему.

Человек в депрессии постоянно ощущает щемящую тоску, но сам не может объяснить, чем она вызвана. Он теряет интерес к ранее приятным для него вещам, событиям и

действиям, просто не может насладиться ими. Появляется ангедония. Этим словом называют неспособность испытывать удовольствие. Еще один симптом – упадок сил. Как будто «села батарейка»: усталость наступает очень быстро даже при незначительной деятельности, нет энергии на совершение простых действий (умыться утром, приготовить себе еду), утомляет даже приятный досуг.

Человек просыпается с утра после полноценного сна, но чувствует себя разбитым. Ему тяжело выполнять привычные действия, общение с друзьями – выматывает. На душе тревожно, все вокруг видится в черном свете.

Заболевшему постоянно кажется, что должно произойти что-то плохое: рабочий проект не удастся, он поссорится с друзьями, а родственник обязательно попадет в беду.

Ситуацию усугубляют трудности с концентрацией и волей. Сложно сосредоточиться, заставить себя взяться за важные дела или просто принять самостоятельное решение. Резко снижается учебная и рабочая эффективность, он выглядит рассеянным, постоянно отвлекается, спрашивает у окружающих совет по малейшему поводу – вплоть до того, во что одеться и какую еду лучше предпочесть.

Появляется неотступное чувство собственной неполноценности, человек сомневается в себе по малейшим поводам, находит изъяны в своей внешности, поведении, работе. Если случается что-то плохое, винит в этом только себя. Это может доходить до абсурдных мелочей, например, бесконеч-

ные укоры самого себя за неправильно сказанную фразу в отношении малознакомого продавца в магазине или случайного прохожего.

Острое чувство вины за свое состояние – частый спутник депрессии. Человек в состоянии тяжелой болезни боится, что близкие будут высмеивать его, не поймут всех переживаний или сочтут «сумасшедшим». Поэтому люди в депрессии часто молчат о своем состоянии, многие пытаются подавлять свои чувства и мысли. А услышав распространенные советы, вроде: «У других проблемы похлеще», «Ты все придумываешь», «Займись чем-нибудь полезным» – и вообще убеждаются в собственной никчемности и ненужности. Бывает и так, что близкие, желая поддержать заболевшего, подбадривают его фразами: «Просто настройся на позитив», «Завтра будет хороший день». Но это только обесценивает страдания человека.

Не находя понимания, заболевший замыкается в себе. А затем приходит к мыслям о суициде. Человек может даже начать причинять себе физический вред, наносить порезы и ожоги.

Родственники заболевшего могут сыграть очень важную роль в том, как будет развиваться болезнь. Кто-то день за днем созерцая своего близкого человека на диване, может выдать: «Хватит уже валяться и придуриваться, иди, сделай что-нибудь: тебе лишь бы не работать. Вот мы в свое время у сталеплавильных печей

рожали, и в поле. И не было никаких депрессий». Но это только усугубляет состояние больного.

# Химия и физика депрессии

Я хочу, чтобы вы поняли: депрессия – это очень плохо. Настолько, что даже когда ты лежишь и ничего не делаешь – все равно плохо. Все кажется одной сплошной ошибкой, ничего хорошего твоей жизни не было и ничего хорошего тебя не ждет. Любое усилие – это просто катастрофа. Человек говорит: «Я утром просыпаюсь, у меня нет сил, чтобы зубы почистить». И в этом состоянии тело воспринимается как обуза. Оно мешает. От него хочется избавиться. Ты не ценишь жизнь. У тебя нет мотива за нее держаться. Без лечения депрессия – смертельная болезнь.

Депрессия – не «капризы». За этой болезнью стоят в том числе серьезные физико-химические изменения в организме человека.

Идеально, если на терапию ко врачу начнет ходить не только тот, кто плохо себя чувствует, но и его близкие – мама или жена, или муж. Потому что пока самый родной человек не поймет, что творится с заболевшим, он может продолжать наносить ему травмы и усугублять ситуацию.

Вместе с депрессией к больному приходят новые проблемы со здоровьем, которых могло не быть раньше: тахикардия и брадикардия, резкие скачки артериального давления, повышенная потливость, ощущение жара и озноба, или на-

оборот – холод, зябкость. Добавляются расстройства системы пищеварения – частая тошнота, изжога, запоры и диарея, рвота. Может появиться двигательная заторможенность – мышечная слабость, медлительность движений.

Депрессия является вторым по распространенности фактором, приводящим к нетрудоспособности или утрате здоровья. По данным ВОЗ, в Европейском регионе депрессия – главная причина самоубийств (ежегодно происходит до 128 000 случаев).

Во время депрессии на химическом уровне изменяется работа мозга. Вот лишь несколько примеров, из-за чего это происходит.

Содержание нейротрансмиттера серотонина падает. А это вещество, ответственное за передачу сигнала от одной нервной клетки к другой. Его нехватка приводит к возникновению фобий, навязчивых страхов и расстройств, которые и вовсе сложно понять здоровому человеку. Например, навязчивое желание по десять раз проверять, закрыта ли дверь в квартире.

Также серотонин управляет восприимчивостью нервных клеток к адреналину и норадреналину. То есть его нехватка обеспечивает острое, болезненное восприятие всего, что с человеком происходит.

Зачастую при депрессии возникает дефицит и другого нейротрансмиттера – допамина. Он обеспечивает волевою деятельность человека. Его

недостаток способствует, потере интереса к жизни, нежеланию планировать и принимать решения, к нарушению пищевого поведения, потере интереса к сексу. А еще к галлюцинациям и развитию таких состояний как паранойя. В результате заболевшие начинают подозревать, что все вокруг хотят причинить им зло, или же видят несуществующих монстров.

Еще одно явление – недостаток гормонов щитовидной железы. Напрямую это не связано с депрессией. Но если такое состояние возникает у заболевшего, появляются дополнительные проблемы: антидепрессанты становятся неэффективными, ухудшается работа кишечника (в котором на 80 % синтезируется серотонин).

Дэниэл Дж. Амен, доктор медицины, клинический нейробиолог, психиатр, глава и медицинский директор Amen Clinics Inc., расположенной в Ньюпорт-Бич и Фэйрфилде (США), проводил масштабные исследования типов страхов и депрессий с помощью специальной компьютерной томографии – фотографирования активности мозга.

Амен получил весьма интересные результаты. Например, оказалось, если у пациентов были слишком активны подкорковые узлы мозга, они испытывали тревожность, а если слишком пассивны – вялость. В докладах доктор утверждает также, что этот отдел мозга чрезмерно активен у некоторых очень работоспособных людей. Если они прекращают рабо-



тать, то начинают испытывать страхи.

Согласно исследованиям, существует также генетическая предрасположенность к депрессии. Снова вспомним историю Мэрилин Монро – как мы уже знаем, мама и бабушка знаменитой актрисы страдали психическими расстройствами.

Популярные люди обычно испытывают острое чувство вины за свою депрессию. Чаще, чем самые заурядные пациенты. Это усугубляет их состояние. Вайнона Райдер признавалась в прессе: *«Я чувствовала, что не имею права жаловаться. Я ведь такая успешная, мне так повезло»*. Да, да, эту красотку тоже коснулась «унылая болезнь». Это произошло, когда они разошлись с Джонни Деппом. Кстати, и Депп тоже упоминал, что страдал от депрессии. Однако подробностей его состояния в открытом доступе нет.

# Типы депрессии

В классических инфекционных болезнях выделяют такие стадии:

- латентный период, когда микроб уже в человеке, но симптомов болезни нет;
  - начальный период, когда проявляются только общие симптомы;
  - период основных проявлений, когда пошли специфические симптомы;
- выздоровление.

Но когда мы говорим о психических процессах, выделить подобные стадии просто невозможно. Человек может проснуться утром – и у него депрессия. Единственные две стадии, о которых уместно говорить в отношении депрессии, это стадия обострения (когда депрессия есть) и стадия выздоровления, ремиссии (когда депрессии нет).

Согласно МКБ-10 выделяют следующие **типы депрессии**:

Депрессивный эпизод – длится от двух недель до двух лет и характеризуется явным началом заболевания.

Рекуррентные депрессивные расстройства – повторяющиеся эпизоды депрессии без симптомов повышенного настроения и повышенной энергии в прошлом.

# 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.