

ПОХИТИТЕЛИ СЧАСТЬЯ

КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ

Торкиль Берге, Арне Репол



Торкиль Берге

**Похиатели счастья. Как
справиться с депрессией**

Издательский дом «Городец»

2013

УДК 159.9
ББК 88.5

Берге Т.

Похитители счастья. Как справиться с депрессией / Т. Берге —
Издательский дом «Городец», 2013

ISBN 978-5-907483-75-0

Депрессивные расстройства – это воры, отбирающие у людей счастье. Они крадут уверенность в себе, энергию и интерес к жизни. Депрессия – это потеря способности радоваться и испытывать счастье. А еще депрессия – это утрата умения печалиться. Она безжалостно атакует самовосприятие. Депрессия – это сумрачные дни и бесконечные ночи. В последние годы появилось много полезной информации о том, как можно преодолеть депрессию. Книга «Похитители счастья» написана для всех, кто нуждается в такой информации: для тех, у кого бывают периоды депрессии, для их родственников и друзей, для врачей. Авторы книги – специалисты в области клинической психологии, имеющие многолетний опыт работы в сфере лечения тревожных расстройств. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-907483-75-0

© Берге Т., 2013
© Издательский дом «Городец», 2013

Содержание

Авторы	7
Предисловие	8
Раздел 1. Депрессия: признаки и причины	9
Глава 1. Что такое депрессия?	10
Описать неопишуемое	10
В своих и чужих глазах	11
Признаки депрессии	11
Симптомы депрессии	12
Распространенная проблема	12
Дополнительные проблемы	13
Диагнозы	13
Депрессия у детей и подростков	14
Нелепая идиотка	15
Недостаточно хорош	15
Степени тяжести депрессии	15
От легкой до тяжелой	16
Не совсем я	17
В середине жизни	17
Безразлична ко всему	17
Мысли о самоубийстве	17
Узнаете что-нибудь?	18
Культурные различия?	18
Тревога и депрессия: две стороны одной медали?	18
Глава 2. Причины депрессии	21
Уязвимость для развития депрессии	21
Биологическая уязвимость	21
Наследственность	22
Жизненные тяготы в раннем возрасте	23
Воспитание	24
Издевательства в школе	24
Самооценка и негативное мышление	24
Проблемы социального взаимодействия	25
Что относится к вам?	25
Что могло спровоцировать возникновение депрессии в настоящее время?	26
Потери и конфликты	26
Насилие и несчастные случаи	26
Развод и ответственность за детей	27
Ревность	27
Болезнь	27
Эмоциональное выгорание	28
Финансовое положение	28
Что может поддерживать депрессию?	28
Добродетельные круги	29
Глава 3. Одиночество в толпе	31
Что такое одиночество?	31

Экзистенциальное одиночество	33
Одиночество в Норвегии	33
Одиночество – когда умирает партнер	34
Одиночество в отношениях	34
Родители-одиночки и одиночество	35
«Птичье пение смолкло»	35
Исключение из сообщества	36
Социальная боль	37
Эмоциональная оторванность	38
Кто-нибудь, с кем можно поговорить	38
Как влияет на других человек с депрессией?	39
Раздел 2. Выход из депрессии	40
Глава 4. Как преодолеть депрессивное мышление	41
Пропаганда	41
Когнитивный подход	42
Станьте своим собственным психотерапевтом	42
Когда тяжелые мысли берут верх	43
Принятие дает основу для изменений	44
Негативное мышление	45
Негативные автоматические мысли	46
Ментальный фильтр	47
Модель ABC	48
Сортировка мыслей	49
Записывать мысли	49
Шаг первый: опишите ситуацию, в которой вы почувствовали себя подавленным	50
Второй шаг: опишите свои чувства	50
Третий шаг: опишите свои негативные мысли	51
Четвертый шаг: опишите альтернативные мысли	51
Подводя итоги	52
Глава 5. Виды деятельности для борьбы с депрессией	53
Апатичный и подавленный	54
Ведение дневника	55
Время для самого себя	56
Ведение планера	57
Как пользоваться планером – несколько советов	57
Значимость маленьких шагов	58
План Кнута	58
Уверенность в своих силах и удовлетворенность	59
Фиксация уверенности в своих силах и удовлетворенности	59
Черт на плече	60
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Торкиль Берге, Арне Репол Похитители счастья. Как справиться с депрессией

© Torkil Berge & Arne Repål

First published by Kagge Forlag AS, 2013

Published in agreement with Oslo Literary Agency

© О. Калиновская, перевод, 2022

© ИД «Городец», 2022

Авторы

Торкиль Берге – специалист в области клинической психологии, ведущий исследователь и руководитель по профессиональному развитию, а также главный психолог психиатрического центра района Виндерен больницы Диаконьемме в г. Осло. Руководитель Норвежской ассоциации когнитивно-поведенческой терапии. Совместно с Арне Реполом написал книгу «Тесные места и открытые пространства. Помощь по преодолению паники, тревоги и фобий» (1997), а также «Похитители счастья. Как справиться с депрессией» (2002). Совместно с Ларсом Дели и Элин Фьярстад написал книгу «Похитители энергии. Как бороться с усталостью и истощением в болезни и повседневной жизни» (2013).

Арне Репол – специалист в области клинической психологии и автор научно-популярной литературы. Совместно с Торкилем Берге написал книги для оказания самопомощи: «Тесные места и открытые пространства. Помощь по преодолению паники, тревоги и фобий» (1997) и «Похитители счастья. Как справиться с депрессией» (2002).

Предисловие

Депрессивные расстройства – это воры, отнимающие счастье у людей. Они крадут уверенность в себе, энергию и жизнелюбие. Депрессия – это потеря способности быть счастливым. Но также депрессия – это и потеря способности горевать. По ощущениям депрессия может напоминать горе, но она не является ни горем, ни тоской, ни грустью. В отличие от депрессии, эти чувства неизбежны и необходимы. Депрессивные расстройства поражают самовосприятие совершенно иным образом. Человек, находящийся в состоянии серьезной депрессии, может испытывать даже отвращение к самому себе и своей жизни.

Депрессия – это потеря способности чувствовать единство с другими людьми. Это состояние глубокого одиночества. Депрессивные расстройства делают людей эгоцентричными, но не эгоистичными. Депрессия сравнима со смертью от жажды рядом со стаканом воды. Человек в депрессии может тосковать по общению с другими людьми, при этом отталкивая их и изолируясь.

Очень печально, что человек перестает поддерживать самого себя. Вместо этого внутри него появляется критик, который все видит в мрачном свете. Легко начать считать себя ничтожным, воспринимать жизнь как нечто бессмысленное и потерять надежду на лучшие времена. Разве не может человек, находящийся в депрессии, быть прав во множестве своих дурных мыслей? Ответ – да, такие мысли способны отражать серьезные тяготы жизни, и никто не безупречен. Проблема заключается в том, что депрессия строится на восприятии основополагающих ценностей. Ее идейное содержание не оставляет места для пощады и милосердия. Реальная картина депрессии характеризуется холодной самокритикой, пессимизмом, отсутствием тепла и заботы о себе. Никто не заслуживает депрессии.

Мы предлагаем совершенно другие типы критических вопросов: «Какое восприятие ценностей я передаю самому себе? Сказал бы я это другому человеку, находящемуся в депрессии, или я показал бы другое отношение, был бы более милосердным и сострадательным? Почему же я тогда отношусь к самому себе иначе?»

Лучшие средства воздействия на человека, пребывающего в депрессии, – это симпатия и понимание. Они обладают антидепрессивным эффектом. Это основа, с помощью которой больной и его близкие смогут сделать многое, чтобы исправить ситуацию. Депрессия – загадочное состояние со множеством парадоксов. Но ученые, врачи и не в последнюю очередь люди, которые сами пережили депрессию, собрали много полезной информации о том, что помогает в случае заболевания. Мы расскажем об этом, и наша цель – предложить конкретные меры, которые помогут усилить контроль над проблемами.

Книга, которую вы держите в руках, – полностью переработанная версия первого издания. Добавлена новая информация о депрессии и о том, что может быть полезным в случае болезни. Некоторые старые главы убраны, некоторые новые добавлены. Это масштабная книга, охватывающая различные стороны депрессии. Поэтому она написана таким образом, что ее необязательно читать от А до Я. Напротив, вы можете начать с глав, которые, по вашему мнению, наиболее актуальны для вас. Если желаете начать непосредственно с конкретных приемов самопомощи, рекомендуем обратиться к главам 4, 5 и 6 и при необходимости дополнить другими. Приятного чтения!

Раздел 1. Депрессия: признаки и причины

Мы все порой чувствуем себя «немного угнетенными». Но обычно это не значит, что мы страдаем депрессией. Она характеризуется упадком сил и подавленностью, которые не проходят. Становится сложно концентрироваться, пропадает интерес к занятиям, которые прежде приносили удовлетворение и радость. Депрессия – это темные дни и бесконечные ночи, ощущение полной беспомощности и отчаяния. В самых сильных своих проявлениях депрессия усложняет процесс принятия каждого решения и превращает каждое действие в непреодолимое препятствие. Многие чувствуют себя оторванными от других людей, даже от тех, кого любят. Один человек, переживающий депрессию, описал это следующим образом: «Как я себя чувствую? Как будто всегда три часа ночи и только я не сплю».

В первой части книги описаны признаки депрессии и рассмотрены причины ее возникновения. Мы не можем дать простого ответа, поскольку причин очень много и все они различны: существует множество путей, ведущих в депрессию.

Среди многообразия возможных причин мы выбрали одну, на которую направили внимание, – одиночество. Оно может оказаться как причиной, так и следствием депрессивного расстройства.

Глава 1. Что такое депрессия?

Депрессия сопровождает человека на протяжении всей истории, и в мировой литературе мы повсеместно находим упоминания об этом недуге. Начиная с древности, на протяжении всего Средневековья и вплоть до Нового времени общим в этих описаниях было то, что человек в состоянии депрессии становился пассивным, истощенным, несправедливо придирчивым или пессимистичным.

Шведский писатель Стиг Дагерман в качестве ответа на вопросы обеспокоенных о его состоянии сообщил в письме хорошему другу и соседу:

«Сейчас все лучше, даже если и не особенно хорошо. К аким-то образом моя жизнь зашла в тупик, и я не понимаю, как я мог бы освободить ее снова. Я больше ничего не могу: ни писать, ни смеяться, ни разговаривать, ни читать. Я чувствую себя вне игры. Когда рядом со мной люди, я должен принуждать себя слушать, что они говорят, чтобы вовремя улыбаться. Мне же самому сказать нечего». (Здесь и далее пер. Е. Мениковой.)

Дагерман страдал очень тяжелой формой депрессии. В этом коротком описании он затрагивает несколько важнейших признаков депрессии: отсутствие инициативы и радости жизни, ощущение оторванности от общества, отсутствие надежд на будущее.

Описать неопишуемое

Человеку, никогда не находившемуся в состоянии тяжелой депрессии, сложно представить, каково это. Сам же больной часто не в состоянии поделиться своими ощущениями: это в природе расстройства. В книге «Зримая тьма» американский писатель Уильям Стайрон рассказывает о том, как он столкнулся с одной из самых тяжелых форм депрессии. Она истощила его тело и полностью вывела из строя. Рассказать о том, что значит глубокая депрессия, очень сложно. Уильяму Стайрону удается прояснить картину расстройства с помощью тонко подобранных слов:

«Утрата самоуважения является хорошо известным симптомом, и моя самооценка действительно свелась почти к нулю вкупе с уверенностью в себе... Человек боится все потерять – всех близких и дорогих людей. Возникает острый страх быть покинутым...»

Стайрон описывает тяжелую депрессию как нечто чрезвычайно ужасное. Единственное хорошее, что можно сказать о депрессии: время – а во многих случаях и лечение – гарантирует, что у большинства людей она пройдет. Так, Уильям Стайрон описывает радость выхода из «зримой тьмы»:

«Для тех, кто побывал в сумрачном лесу депрессии и познал ее неизъяснимую муку, возвращение из бездны не слишком отличается от трудного восхождения поэта (Данте) из черных глубин ада на поверхность, говоря его словами, «в ясный свет». Почти все, кто вернул себе здоровье, вновь обрели покой и способность радоваться – быть может, это достаточная компенсация за то отчаяние, которое им пришлось вынести».

В своих и чужих глазах

Стайрон оправился от глубокой депрессии. При чтении его книги производит сильное впечатление несоответствие между личными качествами Стайрона, его успехом как писателя и его безжалостным самоуничижением. Качества, присущие вам, мало помогут, когда депрессия заговорит о том, что вы ни на что не годны.

С понедельника 31 августа 1998 года премьер-министр Норвегии Хьелль Магне Бунневик был отправлен на больничный. Причиной выдачи больничного листа послужила депрессия, и впоследствии Бунневик получил признание за открытость в отношении своего заболевания. В интервью Dagbladet (одной из крупнейших норвежских газет. – *Прим. пер.*) он рассказывает о проблемах, которые начались ранним летом. Чиновник почувствовал, что не может хорошо выполнять свою работу. Он был плохим премьер-министром:

– Да, так и было. Я уже не работал должным образом.

– *Что именно не получалось?*

– Голова просто-напросто не работала так, как должна была. Было сложно ясно мыслить. Я чувствовал себя парализованным, не мог принимать решения. Как будто в голове у меня были стены, через которые невозможно пройти. Вы знаете, во время стресса порой кажется, что в голове все сжимается. Это было только началом того, что я чувствовал.

За две недели до ухода на больничный Бунневик перестал спать по ночам. Поначалу он просыпался все раньше и раньше, под конец перестал засыпать.

– *О чем вы думали, когда лежали без сна?*

– Я много думал о проблемах на работе: о снижении процентной ставки, о сложностях с бюджетом, в том числе об исполнении обещаний по выплате денежного пособия (речь идет о денежном пособии, которое в Норвегии выплачивается родителям детей в возрасте от одного до двух лет, не посещающих или посещающих группу неполного дня в государственных детских садах. – *Прим. пер.*). Но через какое-то время маленькие проблемы становились большими. А затем, собственно, все потемнело. Я не мог решать ни большие, ни маленькие проблемы.

– *Какие небольшие проблемы вы не могли решить?*

– Чисто практические вещи. Например, уборка. Такие мелочи стали безнадежно тяжелыми. Я не мог даже думать об этом.

– *Раз вы не могли даже убираться, вероятно, страной тоже было не так уж просто руководить?*

– Да, это правда.

– *В одно время вы были невероятно популярным премьер-министром. Как можно чувствовать себя нулем, когда вы получили так много хороших отзывов о проделанной вами работе?*

– Наверное, это часть картины болезни. Уверен, что, если бы вы могли показать мне 50 газетных статей с хорошими отзывами обо мне, я бы назвал их вздором, поскольку был невероятно подавлен.

Бунневик получил помощь специалистов, его семья и друзья поддерживали его. После непродолжительного больничного он вернулся к работе.

Признаки депрессии

Депрессивные расстройства – общее название ряда заболеваний, наиболее яркие симптомы которых: пониженное настроение, преувеличенно негативное мышление, упадок сил и отсутствие инициативы, проблемы со сном, раздражительность, беспокойство и тревога. Согласно ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), депрессивные расстройства представляют собой огромную проблему. В настоящее время они занимают четвертое место в списке заболеваний ВОЗ, составляющих наибольшую нагрузку на общество.

Симптомы депрессии

Депрессия характеризуется снижением настроения, отсутствием интереса к большинству видов деятельности и радости от них. Человек, страдающий депрессией, быстро устает, у него мало энергии, все представляется ему мучением. Многих терзают проблемы со сном: люди либо плохо спят, либо спят гораздо больше, чем обычно. У некоторых пропадает аппетит, в то время как другие могут заедать стресс. Часть пациентов сталкиваются с продолжительными болями, головокружением, тошнотой и проблемами с пищеварением. Естественно, они обеспокоены тем, что серьезно заболели. Снижение сексуального интереса тоже обычное дело.

Люди, находящиеся в состоянии депрессии, грустят и впадают в тоску. Некоторые говорят, что ощущают внутри пустоту, что все для них теряет смысл. Они чувствуют, будто их накрыло колпаком: отрезало и плохие, и хорошие эмоции, и горе, и радость. Часто периодами они становятся раздражительными и несговорчивыми. Жизнь может восприниматься как нечто бессмысленное, а будущее кажется безнадежным. Многие ощущают себя пустым местом, сталкиваются с чувствами тревоги, вины и стыда.

Таким образом, мышление характеризуется негативным восприятием самого себя, мира и будущего. Люди в депрессии размышляют о своих проблемах и переживают о том, что может случиться, будь то здоровье, деньги, дети или работа. Плохое запоминается за счет хорошего. Некоторые винят самих себя за то, что сделали раньше, возможно, когда-то очень давно в своей жизни.

Тяжелые формы депрессии способны привести к ухудшению внимания, реакций и памяти, что может вызывать трудности с чтением, а для некоторых оказывается сложным даже поддержание обычного разговора. Поэтому принимать решения становится так тяжело. В этих случаях больные становятся равнодушными и теряют интерес к видам деятельности, которые раньше приносили им радость. В худшем случае человек может впасть в апатию, уединиться и изолироваться. Если депрессия приобретает тяжелую форму, речь и движения замедляются, но в то же время человек бывает беспокойным и нервным.

Депрессия влияет на способность функционировать в социуме. Типичная картина заболевания: во время разговора мимика бедная, больной редко улыбается и не всегда поддерживает зрительный контакт с собеседником. Часто речь становится тихой, медленной и монотонной, больше пауз в течение разговора, на ответ требуется больше времени, поэтому люди в состоянии депрессии могут казаться угрюмыми и кислыми.

У разных людей комбинации симптомов, упомянутых здесь, будут отличаться, у кого-то их меньше, у кого-то больше.

Распространенная проблема

Сколько людей сталкиваются с депрессией? Два исследования показали, что около 7 % населения Осло страдают депрессией в течение периода в один год. По оценкам, данные по Осло немного выше средних по стране. Согласно этим исследованиям, депрессией страдают около 10 % женщин и около 4 % мужчин. Предполагается, что от 15 до 20 % населения столкнутся с депрессией в течение жизни.

Таким образом, депрессия – это распространенная проблема. К сожалению, периоды депрессии часто повторяются. Самым важным фактором риска возникновения новой депрессии оказывается число предыдущих эпизодов. Чем их больше, тем выше риск. В главе о предотвращении рецидивов рассказывается о том, что можно сделать для снижения такого риска.

Дополнительные проблемы

Люди с депрессивным расстройством часто сталкиваются и с другими психическими заболеваниями. У многих возникают проблемы с тревогой в форме панических атак, фобий, продолжительной тревоги или страха возникновения болезней (ипохондрией). Более подробно о тревоге и депрессии мы пишем в конце этой главы.

Часто упускается из виду, что многие люди с соматическими болезнями к тому же страдают депрессией и тревогой. Речь идет о таких болезнях, как рак, сердечные заболевания, ревматизм и диабет, а также о продолжительных болях. Часто депрессию либо не распознают, либо не лечат. Некоторые полагают, что это «нормально» – быть в депрессии из-за серьезной болезни или мучительных болей. Другие считают, что говорить о своих чувствах сложно: их не поймут. Если врачебная комиссия не заметит симптомов депрессии – это печально: нелеченная депрессия вкупе с соматическими болезнями делает жизнь еще хуже. Правильное лечение может уменьшить боли и улучшить качество жизни пациента.

Диагнозы

Существуют различные системы диагностики психических расстройств. Одни используются в общей практике, другие – в узкоспециальной. Диагностические критерии постоянно меняются, поэтому их действие (применение) спорно. Существует целый ряд подгрупп таких критериев. На практике, однако, те или иные состояния пациента редко встречаются в «чистом» виде: реже, чем кажется из-за этих различных систем. Например, депрессия и тревога часто возникают одновременно.

Для депрессивных расстройств характерен *депрессивный эпизод*, который выражается в снижении настроения, потере интереса и радости, а также упадке сил. Такой эпизод может проходить в легкой, умеренной или тяжелой форме. При тяжелой депрессии симптомы настолько обширны, что мешают человеку заниматься повседневными делами. Но это называется эпизодом, поскольку большинство людей после ограниченного периода времени чувствуют себя лучше, обычно через четыре-шесть месяцев.

Менее интенсивной формой депрессии, но зато более продолжительной, чем депрессивный эпизод, является *дистимия*. Люди с этим заболеванием борются с проблемами годами. Они чувствуют себя уставшими и подавленными, почти все кажется им утомительным и малопривлекательным. Многие из них на протяжении жизни сталкиваются и с эпизодами тяжелой депрессии. Советы и предложения, приведенные в этой книге, полезны и при депрессивных эпизодах, и при дистимии.

Зимняя депрессия, или сезонная депрессия, как правило, возникает поздней осенью и заканчивается весной. Ее признаки: увеличение продолжительности сна, снижение настроения и инициативности, повышение аппетита, увеличение тяги к сладкому. Иногда помогает улучшить состояние ежедневное воздействие солнечного света, желательно в утренние часы. Благодаря такому световому лечению некоторые пациенты могут почувствовать улучшение всего за несколько дней.

Особая форма аффективных расстройств (расстройств настроения) – *биполярное расстройство*, также называемое маниакально-депрессивным расстройством. Оно характеризуется колебаниями между крайней подавленностью и приподнятым настроением. У больного бывают ужасно тяжелые периоды, характеризующиеся упадком сил и унынием. В другое

же время человек распален, напряжен и сверхактивен. Биполярное расстройство описано в отдельном разделе книги (см. страницу 279).

Депрессия у детей и подростков

Дети и подростки также подвержены депрессии. Симптомы варьируются в зависимости от возраста. Чем старше становятся подростки, тем больше симптомы депрессии похожи на те, которые обнаруживаются у взрослых. Дети младшего возраста грустят, устают и становятся пассивными, они могут тревожиться и испытывать физические недомогания. К то-то становится тихим и замкнутым, в то время как другие бывают беспокойными и раздражительными. Они могут потерять интерес к занятиям, которые раньше ценили, столкнуться с серьезными проблемами в школе и выпасть из компании друзей.

Подростковый возраст – это тяжелый период, и перемены настроения для него нормальны. Самовосприятие может быть проблематичным. Обычно подростки сразу воспринимают замечания в их адрес близко к сердцу, могут быстро раздражаться и начинать злиться. Ученые Сюнн, Ларссон и Викстрем рассмотрели симптомы депрессии у 2560 норвежских подростков в возрасте 13-14 лет и обнаружили, что чувства собственной непривлекательности, беспокойства, несамостоятельности, а также подавленность довольно типичны для этой возрастной группы. Нет четкой границы, когда нормальные реакции переходят в депрессию. Но если симптомы сохраняются и усиливаются, особенно если они возникают одновременно с растущей отстраненностью от друзей, отсутствием интересов к занятиям во время досуга и ухудшением успеваемости в школе, это может стать предупреждающим сигналом о том, что ребенок впадает в депрессию. У некоторых подростков депрессия усугубляется злоупотреблением наркотиками и различными формами самоповреждения (селфхарма).

Многие подростки с депрессией снова столкнутся с ней позже. Поэтому крайне важно начать лечение как можно раньше с последующим наблюдением со стороны аппарата помощи (в Норвегии аппарат помощи – это организация, помогающая детям, подросткам и взрослым, перенесшим насилие, впадшим в зависимость от наркотических веществ или столкнувшимся с другими трудностями. – *Прим. пер.*) и в школе в течение некоторого периода времени после того, как подросток выздоровел. К сожалению, услуги по оказанию помощи считаются недоступными, их получают очень мало детей и подростков с психическими расстройствами.

Когда у ребенка или подростка развивается депрессия, важно, чтобы семья выяснила, что это заболевание и что можно сделать для выздоровления. Ребенок может быть напуган происходящим и нуждаться в качественной информации. Родителям, а зачастую и школе, чтобы обеспечить уход и последующее наблюдение за страдающим ребенком, требуются знания о том, как развивается депрессия. Например, как лучше всего справляться с отстраненностью или раздражительностью ребенка? Многим родителям часто требуется немало времени, чтобы понять, что их ребенок страдает депрессией. Детям и подросткам нелегко найти слова, которые могут описать их чувства и мысли.

Причины возникновения депрессии у подростков так же сложны, как и у взрослых, но вполне закономерно оценить, не связаны ли симптомы с издевательствами в школе, конфликтами с друзьями или проблемами в семье. В исследовании, проведенном в г. Осло, приняли участие восемь тысяч подростков в возрасте 15-16 лет, и многие из них сообщили, что чувствовали сильное давление в отношении достижения успеха. Давление может исходить как от школы, так и от родителей, друзей и самих подростков с целью получения хороших оценок, достижения успехов в спорте и прочих видах деятельности, становления популярным, красивым, стройным и успешным.

Многие советы, которые мы даем в этой книге, также могут быть полезны для детей и подростков с депрессией. Это касается как избавления от причин, например одиночества и

издевательств, так и изменения жизни, чтобы у больного возрастали возможности для ощущений единства, удовлетворения и чувства, что все получается. «Первая психологическая помощь» – это книга, которую можно приобрести в большинстве книжных магазинов Норвегии. Она содержит описание полезного метода самопомощи, разработанного психологом Сульффрид Ракнес и предназначенного для семей: одна часть издания для детей и отдельная – для подростков.

При депрессии дети и подростки сталкиваются с негативными мыслями о себе, о будущем и о текущей ситуации. Типично также отсутствие веры в собственное мастерство и ощущение инаковости в негативном смысле. Много времени тратится на размышления и беспокойство. Следующие две истории проливают свет на то, как депрессия может проявляться у подростков.

Нелепая идиотка

Кари 15 лет, она ходит в девятый класс. Она была активной девочкой, отлично училась. В последние месяцы произошли серьезные изменения. Она чувствует, что ей тяжело вставать по утрам. Ей сложно концентрироваться на домашнем задании. Она много времени проводит одна дома в своей комнате. Она больше не активна на Facebook, но в окошке статуса она написала: *Life is hard and then you die* (с англ.: «Жизнь тяжела, а потом ты умираешь»). Может быть отсылкой к ряду книг, альбому британской группы *It's Immaterial* или сериалу «Демпси и Мейкпис». В целом фраза, существующая в четырех вариантах, настолько популярна, что печатается на футболках. – *Прим. пер.*) Кари много думает о себе, и ее мысли вращаются вокруг того, что она недостаточно хороша и недотягивает. Ничего особо плохого не произошло, все просто стало гораздо тяжелее. Ей трудно засыпать, и по ночам она лежит без сна. Ее родители пытались поговорить с ней о сложностях, с которыми она сталкивается, но Кари не знает, что рассказывать. Она просто чувствует себя нелепой идиоткой и не хочет делиться своими мыслями. Чаще всего она не отвечает на обращения друзей. «Им все равно наплевать на меня», – так она обычно думает. Она считает себя только обузой для них, и ей кажется, что она просто испортит другим настроение.

Недостаточно хорош

Туре, которому 17 лет, всегда был отличником в школе. Родители гордятся тем, что он получает хорошие оценки, но чувствуют, что все зашло слишком далеко. Важная часть самооценки Туре – быть лучшим, преуспевать. Хоть внешне он и пытался скрыть это, но Туре всегда был чувствителен к критике. Он хочет нравиться всем и в то же время быть тем, на кого все равняются. В последние годы внешность стала для него большой проблемой. У Туре есть несколько лишних килограммов, что уже прокомментировали его сверстники. В средней школе особенно постарались трое мальчишек, постоянно придумывая колкости, вызывавшие смех у всего класса, и Туре воспринимал это очень близко к сердцу. В последний год обучения в средней школе он держался сам по себе. Он чувствовал себя неуверенно и все время ожидал негативных комментариев со стороны. Сейчас, в старших классах, никто подобных замечаний уже не отпускает, но Туре все равно ощущает себя неудачником. В последние месяцы он начал хуже справляться с учебой. Ему сложно сконцентрироваться. Его мысли вращаются вокруг того, что он недостаточно хорош, что он никому не нравится, что он никуда не вписывается и ничего не стоит. Туре размышляет, не бросить ли ему школу.

Степени тяжести депрессии

Все люди сталкиваются с такими симптомами депрессии, как подавленность, негативные мысли и упадок сил. У кого-то эти недуги проявляются настолько серьезно, что приводят к проблемам в отношениях с другими людьми и даже потере трудоспособности. В этом случае состояние человека целесообразно охарактеризовать как депрессивное расстройство. Нет никаких существенных различий между депрессивными расстройствами и депрессивными состояниями, с которыми может столкнуться большинство людей. Разница только в степени тяжести проявления симптомов. Можно сказать, что депрессивные состояния простираются от обычных эмоциональных состояний до тяжелых, длительных и периодически повторяющихся форм.

Большинство людей, столкнувшихся с депрессией, воспринимают данное состояние как нечто чужеродное, как ощущение, что они не являются самими собой. Однако необязательно говорить о том, что это депрессия. Например, можно думать, что недуги становятся выражением физического недомогания. Многие молодые люди переживают депрессию, но осознают это лишь много позже, когда оглядываются назад. Другие же так долго живут бок о бок со своими проблемами, что даже не помнят, что когда-то было по-другому.

Многие люди, переживающие депрессию, не получают необходимой помощи. Они не признают проблемы, им не назначается адекватное лечение. Причина может заключаться в том, что человек не понимает, что у него депрессия, или считает обращение за помощью сложным. Некоторые думают, что сами виноваты в своей проблеме и, следовательно, депрессии. Другие не знают, что реально получить лечение, которое поможет. Третьи так измотаны депрессией, что становятся апатичными. У них просто нет сил активизироваться, чтобы обратиться за помощью.

У некоторых людей присутствуют такие симптомы депрессии, которые их сковывают, однако они в состоянии функционировать в повседневной жизни почти так же, как раньше. Могут ходить на работу и заниматься домашними делами. Другие же страдают от недугов сильнее: им сложно вставать, у них нет сил на выполнение повседневных дел. Третьи впадают в такую глубокую депрессию, что вообще не могут как-то проявлять себя, а мысли их вращаются вокруг смерти.

От легкой до тяжелой

В сфере здравоохранения принято выделять депрессивный эпизод легкой, умеренной и тяжелой степени.

- Под *депрессивным эпизодом легкой степени* подразумевается подавленное настроение, повышенная утомляемость или потеря удовольствия и интереса (агедония), а также минимум два других симптома депрессии, например проблемы со сном и снижение аппетита. Несмотря на то, что легкая депрессия – это мучительное и затормаживающее состояние, больные, как правило, способны функционировать в повседневной жизни.

- При *депрессивном эпизоде умеренной степени* присутствует большее количество симптомов депрессии и больному обычно проблематично функционировать в социальной сфере, на работе или дома.

- В случае *депрессивного эпизода тяжелой степени* трудности становятся значительными: наблюдается высокий уровень беспокойства и задумчивости, тревожность или оцепенение, потеря чувства собственного достоинства, проблемы со сном и аппетитом, часто форма эмоционального онемения.

Таким образом, диагностирование депрессии происходит на основании оценки количества симптомов, частоты и тяжести их проявления, степени усложнения функционирования на работе и в личной жизни. Важно выяснить, в какой степени, как полагают больной и его

близкие, состояние мешает человеку в повседневной жизни. Ниже приведено несколько примеров возможного проявления депрессии.

Не совсем я

Агнес 26 лет, она работает секретарем по маркетингу. Живет одна. В последние недели была «не совсем собой». Занятия, которые раньше приносили ей удовольствие, чтение книг или просмотр фильмов, больше не радуют. Она чувствует себя менее расположенной к ним и с трудом засыпает по ночам. Агнес кажется, что ей нечего внести в общение с другими людьми, и она уже отклонила несколько приглашений. Она ходит на работу, и у нее хватает сил на то, чтобы сделать самые важные дела, но это дорого обходится, поскольку ей трудно концентрироваться. Порой она становится раздражительной и вспыльчивой, что раньше случалось крайне редко. Она больше беспокоится по пустякам, стала тревожной.

В середине жизни

Халвору 48 лет, он женат, у него трое детей 13-20 лет. У него успешная карьера стоматолога: он управляет стоматологическим центром вместе с коллегами. Пациенты довольны им, коллеги считают его приятным сотрудником, с финансовой точки зрения дела у его семьи идут прекрасно. Сам же Халвор воспринимает все иначе. С одной стороны, он доволен своей жизнью, но все чаще переживает периоды, когда ему сложно радоваться. Он чувствует, что дома постоянно не справляется с делами, что ему сложно быть в курсе новостей, то и дело вспыхивают ссоры по пустякам. Достаточно капли критики, и Халвор замкнется в себе, начнет испытывать чувство вины и ощущать свою неполноценность. Он задается вопросом, такой ли должна быть жизнь. Скоро ему исполнится 50, мысли о смерти посещают чаще, чем раньше, особенно после того, как год назад скончался его отец. На работе он тревожится о том, что пациенты будут недовольны им; он впервые в жизни начал по-настоящему бояться начала рабочего дня. Настроение у него улучшается после нескольких вечерних бокалов красного вина, и он боится, что употребление алкоголя вот-вот выйдет из-под контроля.

Безразлична ко всему

Эва замужем, у нее двое детей, она работает фармацевтом. Она слывет активной личностью, часто ходит на прогулки с семьей, является активным участником спортивного клуба. В последние месяцы ей очень сложно справляться с повседневными делами. Сначала она заметила, что сон стал не таким, как прежде: она просыпается рано утром и не может больше заснуть. Затем пропал аппетит. Через какое-то время Эва перестала принимать участие в занятиях на досуге и только сидела, безразлично уставившись в экран телевизора. Воскресные семейные прогулки прекратились. Ей стало сложнее концентрироваться на работе, и она откладывает все больше рабочих задач. Наконец она вообще не смогла прийти на работу и, будучи совершенно измотанной, осталась дома в постели. Врач выписал Эве больничный лист. В этот момент она считала себя не способной к работе. Жизнь не имела смысла, и женщина была безразлична ко всему.

Мысли о самоубийстве

Хьель сидит в кресле в кабинете психолога. Ему 66 лет, он на пенсии и пришел на прием в сопровождении супруги, Биргитте. Он смотрит перед собой, и взгляд его пуст – с ним трудно выйти на контакт. Он отвечает только односложно, если вообще отвечает. Историю о том, как Хьель все глубже впадает в депрессию в последние месяцы, рассказывает Биргитте. По ее сло-

вам, ничего страшного не произошло, дело уже давно улажено. В последние недели Хьель ел мало. Он встает по ночам, говорит, что не может заснуть. Он не справляется ни с какими домашними делами, в основном сидит в кресле или лежит на диване. Периодами он много плачет, и тогда может дать понять, что думает о самоубийстве. Хьель несколько раз описывал себя как неудачника, как обузу для своей жены и остальной семьи.

Узнаете что-нибудь?

В этой главе мы описали формы выражения депрессии. Переход от того, что мы называем нормальным подавленным настроением, к депрессии как к расстройству происходит плавно. Человек и его близкие сами могут решать, когда симптомы начинают препятствовать нормальной жизни в семье, работе, учебе, досугу.

Если вы узнаете себя в том, что мы описали, или полагаете, что под описание подходит кто-то из ваших знакомых, то в оставшейся части книги найдете полезные советы, как активно бороться с депрессией, как можно самостоятельно работать над предотвращением возникновения новых депрессивных эпизодов. Иногда может быть полезно получить помощь от других, будь то друзья, семья или специалист. Данная книга не заменит подобных контактов, но станет подспорьем на пути к выздоровлению.

Культурные различия?

В мире насчитывается около четырех тысяч различных культур. Большая часть информации, представленной в этой книге, получена в результате исследований, которые уходят корнями в западную традицию и не уделяют достаточного внимания культурным и этническим различиям. К счастью, появляется все больше научных описаний депрессии и видов помощи, оказываемой представителям различных культур.

Судя по исследованиям, содержание данной книги актуально для представителей разных культур. Мы представили опыт сотрудничества в качестве терапевтов, полученный при работе с пациентами различного этнического происхождения и религий. Книга «Похитители счастья» была опубликована в Южной Корее, и обратная связь показала, что люди узнают себя в описаниях, которые мы прилагаем к симптомам депрессии, а советы, которые мы приводим, идут им на пользу.

Тревога и депрессия: две стороны одной медали?

Тревога и депрессия взаимосвязаны. Часто люди сталкиваются с проблемами, представляющими смесь этих недугов. Депрессия обычно сопровождается элементами тревоги и беспокойства. Борьба с тревогой со временем фрустрирует и вызывает чувство подавленности. Жизнь становится бессодержательной. Свобода передвижения ограничивается, и многие переживают потерю самоуважения. Порой депрессия может взять верх и стать такой же серьезной проблемой, как и тревога. Исследования показали, что 50 % пациентов с депрессией также страдают тревожными расстройствами и что симптомы депрессии обычно возникают после длительного периода тревоги. Некоторые борются с тревогой с детства.

Но что такое тревога? Мы все знаем это чувство. Невозможно жить, совершенно не испытывая тревоги, более того, это нежелательно. Способность ощущать тревогу позволяет нам выживать в опасных ситуациях. Тревога является как источником энергии, так и ее проводником. Мы все испытываем тревогу, но речь идет о различной степени и разном влиянии тревоги на жизнь человека: становятся ли проблемы настолько интенсивными и продолжительными, что затрудняют выполнение повседневных задач?

Почему у некоторых людей развиваются тревожные расстройства? Существует множество причин для возникновения тревоги: наследственность и биологические причины, воспитание, жизненные испытания, установки и образ мышления. Попытка самолечения с помощью алкоголя и анксиолитиков (противотревожных препаратов. – *Прим. пер.*), вызывающих зависимость, может только усугубить проблему.

Речь идет, собственно, о трех различных вопросах: что может сделать человека уязвимым для возникновения тревоги в дальнейшем, что может провоцировать тревогу, что может влиять на то, что данные проблемы продолжаются? Полученные ответы будут важны. Многие ищут причины тревоги в различных жизненных обстоятельствах, таких как сложности в браке или неудовлетворенность работой. С такими трудностями можно справиться, но тревога может не отпускать даже после того, как ситуация изменится. Тревога живет собственной жизнью, но есть способы повысить сопротивляемость и тренировать способность преодолевать тревогу.

Какие виды тревоги встречаются чаще всего? Несмотря на то, что диагностические справочники выделяют различные виды тревожных расстройств, на деле границы этих видов весьма размыты. У тревожных расстройств гораздо больше сходств, чем различий, и обычно люди сталкиваются с несколькими формами одновременно.

В случае *фобических тревожных расстройств* пациенты испытывают боязнь конкретных животных, вещей или ситуаций. Самые распространенные фобии: страх высоты, глубокой воды, насекомых, гроз, стоматологического лечения, шприцев, полетов или замкнутых пространств. Фобия необязательно является серьезной проблемой. Если мы боимся ездить в лифтах, то хорошей и здоровой альтернативой будет подъем и спуск по лестнице. Но фобии могут оказаться обузой. Например, многие настолько боятся ходить к стоматологу, что вообще не делают этого.

Социальное тревожное расстройство представляет собой форму фобического тревожного расстройства, когда человек испытывает тревогу из-за ситуаций, в которых рискует подвергнуться критическому взгляду других людей. Он боится, что другие сочтут его нервным, слабым или глупым. Особенно опасны дрожь в руках или в голосе, краснота и потливость, незнание, что сказать, или невозможность проглотить пищу в присутствии других.

При *агорафобии* тревога связана с передвижениями вне дома в одиночку: при походе в магазин, в кино или в случае поездки на поезде или автобусе. В романе «Ночь огней» Элис Хоффман живо описывает борьбу молодой женщины, пытающейся пробиться сквозь невидимый барьер – силовое поле, – которое мешает ей свободно передвигаться вне дома. Мы горячо рекомендуем эту книгу.

Многие страдают внезапными и неожиданными *паническими атаками*. Проблема усугубляется возникновением тревоги из-за возможного возвращения приступов. Появляется страх в отношении реакций собственного тела, таких как сильное сердцебиение и боли в груди, несмотря на то что сама по себе тревога, даже тяжелая, неопасна.

Люди с *генерализованным тревожным расстройством* постоянно беспокоятся о том, что может случиться что-то плохое. Они нервны и беспокойны, их терзают телесные недуги. Они часто чувствуют себя крайне уязвимыми, не имеющими контроля над своей жизнью.

Можно ли избавиться от тревоги навсегда? Да, есть все причины для сохранения оптимистичного настроения. Многие выходят из этого состояния при поддержке друзей и семьи или после лечения. Не надо бороться в одиночку. Можно получить помощь.

Однажды нам пришло письмо от женщины, которая тревожилась много лет. Она описала жизнь, полную беспокойств и трудностей почти с первого дня. Она поняла важную вещь: те, кто не в состоянии выздороветь, чувствуют себя неудачниками, у которых никогда ничего не получится, несмотря на то что они активно работают над проблемами. Она писала о том, что у многих людей с тревожными расстройствами возникает сильное чувство стыда и ощущение

того, что они очень отличаются от других, а в ее случае правильным было научиться существовать с тревогой именно таким образом, чтобы та не занимала все пространство жизни.

Существует множество видов терапии. Все они стремятся выяснить, что может стоять за возникновением проблем. Один из вариантов – физиотерапия, при которой пациент работает с напряжением в мышцах и взаимодействием с собственным телом. К тому же, можно принимать лекарства, и центральное место здесь занимают так называемые антидепрессанты. Эти препараты назначаются при депрессии, но могут иметь положительный эффект и при тревожных расстройствах.

Часто недостаточно просто разобраться в причинах возникновения тревоги. Избегание ситуаций, которых человек боится, тоже ни к чему не приведет. Важно создать программу тренировок, в рамках которой можно обратиться к страхам, но постепенно, следуя плану и контролируя реакции пациента, предпочтительно совместно с семьей или друзьями. Хорошую поддержку также можно получить в группах взаимопомощи. Писатель Аксель Сандемусе сказал несколько мудрых слов о тревоге: «Если вы хотите задушить тревогу и не позволить ей властвовать, вам придется отправиться в места, где она обитает».

Узнать больше о тревоге, а также о том, как человек самостоятельно может работать над подобными проблемами, вы можете из нашей книги «Тесные места и открытые пространства. Помощь по преодолению паники, тревоги и фобий».

Глава 2. Причины депрессии

Пока вы живете, с вами случается многое, хватило бы только терпения. Могут умереть ваши родители, может измениться и даже распасться ваш брак, может погибнуть ребенок, дело, которому вы служили, может показаться ненужным. Вы можете лишиться всех надежд. Любое из этих событий способно повергнуть вас в хаос. И, соответственно, трудно сказать, что составляет причину чего, ибо в одном существенном смысле все есть причина всего остального.

Ричард Форд. Спортивный журналист (пер. С. Ильина)

«Почему у меня депрессия?» – это важный вопрос для многих людей, столкнувшихся с депрессивными расстройствами. Некоторые находят ответ, объясняющий истоки их состояния, в то время как другие вообще не понимают, как *такое* с ними произошло. У каждого человека свои причины. К депрессии ведет не одна дорога.

Ученые давно задаются вопросом, существуют ли конкретные причины, по которым у некоторых людей развиваются депрессивные расстройства? Важно знать, какую роль играет наследственность, какие жизненные обстоятельства могут привести к депрессии. Но ученые не в состоянии ответить на эти вопросы однозначно. Для тех, кто ищет ответы, это может оказаться угнетающим. Но легкие ответы часто приходят за счет чрезмерного упрощения многообразной действительности. Просто невозможно объяснить человека простыми причинно-следственными моделями.

Поэтому ответы, которые могут предложить проведенные исследования, часто звучат так: «В зависимости от обстоятельств». Решающее значение может иметь как раз сочетание многих условий и взаимосвязей. Ряд наших переживаний и поступков можно объяснить с помощью таких цепочек взаимосвязей, которые путаются друг в друге при непрерывном взаимодействии.

Мы решили разделить условия, которые могут способствовать развитию депрессии, на три различные категории:

- которые делают нас уязвимыми в дальнейшем;
- которые способствуют возникновению депрессии;
- которые способствуют тому, что состояние не прекращается.

Уязвимость для развития депрессии

Биологическая уязвимость

Депрессия характеризуется множеством телесных реакций: упадком сил, усталостью, проблемами со сном, возбужденным состоянием, беспокойством и др. Поэтому возникает естественный вопрос: могут ли физические факторы представлять собой базу для депрессивных расстройств?

Для понимания некоторых биологических механизмов, сопутствующих депрессии, особенно тщательно исследовался головной мозг. Все, чем мы занимаемся, контролируется мозгом. Благодаря ему мы можем думать, разговаривать, слушать, видеть, чувствовать и действовать. Мозг состоит из миллиардов нервных клеток. Они проводят миллионы сигналов туда-сюда между различными отделами головного мозга, получают информацию от остальных частей тела и отправляют сигналы обратно через спинной мозг. Когда сигнал перемещается от

одной нервной клетки к другой, он пересекает пространство между ними, называемое синапсом. Передача происходит с помощью различных видов химических сигнальных веществ.

Исследователи задаются вопросом, действуют ли эти сигнальные вещества как-то особенно на отделы мозга, связанные с тревогой и депрессией? Существует примерно 100 различных видов таких нейромедиаторов. Два из них, серотонин и норадреналин, представляют для исследователей особый интерес. Эти вещества связаны с эмоциональной жизнью человека. Некоторые антидепрессанты как раз воздействуют на серотонин и норадреналин.

Они увеличивают активность нервных путей, используемых этими сигнальными веществами.

Исследования головного мозга показывают, что химический дисбаланс необходимо рассматривать как один из способов проявления депрессии. Сам по себе причиной депрессии он не становится. Поводом развития такого дисбаланса могут послужить как наследственность, так и жизненные обстоятельства. У животных, подвергаемых неконтролируемому стрессу в течение длительного времени, также возникает подобный химический дисбаланс. Они тоже ведут себя таким образом, который напоминает поведение людей с депрессией, и им тоже становится лучше, когда они получают антидепрессанты. Исследования с участием людей показали, что изменения в химии головного мозга могут происходить не только в результате разговорной психотерапии и при приеме антидепрессантов, но и с помощью плацебо, так называемых пустышек.

Наследственность

Уязвимость к депрессии может быть связана с наследственностью. Многие больные рассказывают, что один или оба их родителя страдали депрессией. В исследованиях однояйцевых близнецов, выросших в разных семьях, обнаружено, что у второго близнеца также может развиваться депрессия, если сначала от нее пострадал первый, поскольку наследственность у них одинаковая.

Изучение близнецов показывает, что наследственность имеет тем большее значение, чем тяжелее депрессия. Исследования в области наследственности и депрессии обычно направлены на людей, которые переживают настолько тяжелую депрессию, что их госпитализируют. Многие из них сталкивались с глубокой, возвращающейся депрессией, часто с психотическими симптомами. Для этой группы наследственность может играть важную роль. Например, наследственность имеет большое значение для развития биполярного расстройства, о чем более подробно мы пишем на странице 286. Подавляющее большинство людей с депрессивными расстройствами не страдают столь серьезными недугами. Для группы пациентов с депрессией легкой и умеренной степени наследственность играет не такую значительную роль.

Фактор наследственности и фактор окружающей среды вступают во взаимодействие друг с другом. Под окружающей средой имеется в виду все, что не является генами. Таким образом, факторы окружающей среды включают в себя как биологические, так и социальные (например, химические) изменения, влияющие на молекулу ДНК, условия развития плода, питание, физическую активность, болезни, разводы, методы воспитания, используемые родителями, влияние учителей и друзей, а также социальные и политические, такие как бедность и война. Факторы окружающей среды влияют на то, как именно выражаются гены, а гены влияют на то, как мы реагируем на факторы окружающей среды. Люди с определенной наследственностью подвержены большему риску развития депрессии, если они сталкиваются с серьезными усугубляющими обстоятельствами. И наоборот: социальные факторы окружающей среды, например безопасное и хорошее детство, могут защитить нас от возникновения болезней, к которым мы генетически предрасположены.

Вероятно, существует несколько различных генов, ответственных за наследственную предрасположенность к депрессии. Некоторые исследования показали, что люди, обладающие особым вариантом конкретного гена, регулирующего уровень серотонина в головном мозге, в большей степени подвержены риску развития депрессии после негативных жизненных событий. Этот вариант гена связан с повышенной уязвимостью к стрессу. Здесь задействовано миндалевидное тело, область головного мозга, которая играет центральную роль в регулировании эмоций, а также развитии тревожных расстройств и посттравматического стрессового расстройства. К тому же этот вариант гена связан со склонностью цепляться за негативную информацию: это может быть выражение лица, отражающее страх, гнев или грусть. Людям с такой наследственной предрасположенностью особенно пригодятся многие из методов, которые мы рекомендуем в этой книге для изменения негативных моделей мышления и укрепления положительных эмоций.

Жизненные тяготы в раннем возрасте

Наша личность формируется в детские и подростковые годы. Будучи детьми, мы зависим от родителей. Безопасная среда для взросления имеет большое значение для нашего развития. Ребенок, который растет у недобросовестных родителей, может переживать чувство незащищенности, а оно станет плодородной почвой для развития депрессии и тревоги в более позднем возрасте.

У многих из тех, кто страдает тревогой и депрессией, было хорошее детство, стабильность и безопасность дома. Им нравилось и в школе, и в кругу друзей. У других же воспоминания о детстве – ссоры и злоупотребление алкоголем в семье, строгое воспитание или вообще его отсутствие, что создало благоприятную почву для возникновения психических расстройств. К счастью, неблагоприятное детство необязательно приводит в дальнейшем к психическим заболеваниям. Друзья, хорошие соседи или бабушки и дедушки порой могут удовлетворить те потребности ребенка, которые не в состоянии удовлетворить родители.

Некоторые люди в детстве подвергались сексуальному или физическому и/или психологическому насилию. Другие сталкивались с конфликтами в семье или с издевательствами в школе и со стороны сверстников. Кто-то испытывал проблемы с чтением и письмом, потому что не получил адекватного объяснения. Все это – жизненные обстоятельства, которые могут вызвать чувство неполноценности, вины и стыда. Многие борются с самобичеванием и чувством горечи. Обстоятельства могут привести к отдалению от других людей, одиночеству и депрессии.

Дети, которые пережили насилие в раннем возрасте, часто сталкиваются с депрессией, чувством незащищенности и страха. Уязвимость появляется также в том случае, если ребенок стал свидетелем насилия по отношению к другим. Дети тех женщин, которых били или с которыми жестоко обращались супруги, гораздо чаще имеют психические заболевания, чем другие дети. Кроме того, часто эти дети и сами становятся жертвами агрессии отца.

В случае с разводами считается, что почву для депрессии у ребенка могут создать в первую очередь конфликты и чувство незащищенности, связанные с разрывом родителей, а не сам развод. Некоторые дети чувствуют, что после расторжения брака забота родителей ослабевает. Они также могли сильно переживать из-за общего негативного настроения, пока родители еще были вместе. Родители, находящиеся в длительных конфликтах, гораздо больше раздражаются друг на друга и на своих детей. Развод может стать результатом долгой истории разногласий и раздоров или молчаливой вражды в семье.

Воспитание

Большинство сталкивалось с конфликтами в семье, связанными с повседневными делами вроде уборки, времени отхода ко сну и правил, разрешающих или запрещающих что-либо. В семьях с маленькими детьми будни часто могут быть беспокойными, с большей руганью и хлопотами, чем хотелось бы. Ни один родитель не идеален. Но когда воспитание делает крутой поворот в ту или иную сторону, последствия могут стать неблагоприятными. В худшем случае они послужат благодатной почвой для развития депрессивных расстройств у детей.

Некоторые люди, переживающие депрессию, рассказывают о том, что для их родителей были характерны «холодность и контроль». Родители дисциплинировали детей жесткими и контролирующими методами. Другие описывают, что родители откровенно предпочитали им других своих детей или использовали чувство стыда как средство воспитания (ставили «в угол»). Третьи же рассказывают о родителях с запредельными ожиданиями от детей, родителях, которые всегда критиковали и никогда не были удовлетворены достижениями своих детей, будь то на спортивной площадке или в школе. Принятие и любовь наших самых близких людей важны для нас и в более позднем возрасте. У того, кто постоянно выслушивал, что родители им недовольны, могут возникнуть проблемы с уверенностью в себе, что создает плодородную почву для пессимизма и депрессии.

Издевательства в школе

Многие люди, страдающие депрессией во взрослом возрасте, рассказывают, что в детстве они каждый день испытывали ужас перед мыслью о походе в школу. Некоторые описывают школьные годы как долгий кошмар. Их регулярно беспричинно дразнили, травили и мучили. Их учебники выбрасывали на помойку, их унижали, их выживали, над ними насмехались, а некоторых регулярно били сверстники. Считается, что не менее 60 тысяч детей и подростков постоянно подвергаются издевательствам. Многие из них получают травмы, от которых не могут избавиться всю последующую жизнь.

Самооценка и негативное мышление

Люди с высоким риском развития депрессии чувствуют, мыслят и действуют таким образом, что оказываются более ранимыми перед лицом жизненных обстоятельств. Например, они более нервные и чувствительные, чем другие люди. Они принимают близко к сердцу все плохое и чувствительны к отказам. Некоторые боятся оставаться одни. Они могут быть уверены, что должны нравиться другим, чтобы понравиться себе.

Характерный признак депрессии – потеря веры в самого себя, свои способности и возможности. У большинства самооценка возвращается на место после того, как они выйдут из депрессии. Обычно плохая самооценка становится результатом депрессивного состояния. Но некоторые люди мало верили в себя и до развития депрессии. Возможно, они уже с самого детства страдали от ощущения, что они менее значимы, чем другие. Для иных же характерно постоянное изменение самооценки: она поднимается и опускается в зависимости от жизненных обстоятельств.

Еще одно условие, определяющее депрессию, заключается в негативном, самокритичном и пессимистическом настрое больного. Когда депрессия рассеивается, человек начинает мыслить более позитивно.

Склонность к негативному мышлению необязательно все время бросается в глаза. Она может прятаться глубоко внутри, а затем давать о себе знать, когда человек сталкивается с разочарованием и невзгодами. Особенно плохо, когда больной последовательно объясняет нега-

тивные события своими собственными ошибками и недостатками характера, которые невозможно изменить.

Проблемы социального взаимодействия

Американский специалист в области социальной психологии Уильям Суон считает, что люди с низкой самооценкой могут искать подтверждения своим негативным мыслям, а не пытаться получить положительные отзывы. Мы все зависим от стабильности самооценки (высокой или низкой), чтобы уметь предсказывать поведение окружающих. Кроме того, мы желаем, чтобы другие воспринимали нас так же, как мы сами. Поэтому люди с низкой самооценкой могут почувствовать что-то вроде облегчения, сохранив негативное представление о себе. Тогда они также не разочаруют тех других, кто хорошо к ним относится, потому что они же «знают», что хорошего отношения к ним быть не может. Однако и члены семьи, и коллеги, и друзья могут возмущаться тем, что человек слишком пессимистичен.

Если мы ожидаем поражения, порой мы вмешиваемся, чтобы уменьшить шансы на успех, снизить наши собственные и чужие ожидания. Этот феномен называется «самоуничужение». В качестве примера можно привести студента, который решает не готовиться к экзамену, игрока в шахматы, который подчеркивает, что не играл в шахматы *ну очень* долго, и спортсмена, который воздерживается от участия в соревнованиях. Феномен также может возникать, когда мы достигли успеха в прошлом и чувствуем, что теперь планка стала слишком высокой; порой успех пугает больше, чем провал. Самоуничужение может иметь свои преимущества в краткосрочной перспективе, но со временем частое использование подобных оправданий или стратегии избегания ослабляет самооценку. Кроме того, самоуничужение – вид поведения, который не нравится другим и вызывает у них негативную реакцию.

Люди, находящиеся в депрессии, чаще других прибегают к самоуничужению. Одна женщина, пребывающая в депрессии в течение длительного периода времени, обычно извинялась за плохую работу как до, так и после выполнения задания. К счастью, ей удалось отказаться от привычки произносить это вслух. Женщина стала выглядеть более уверенной и со временем поверила в свои силы.

Что относится к вам?

Многие люди страдают депрессивными расстройствами, даже не став особенно уязвимыми перед ними заранее. У таких больных было довольно безопасное и стабильное детство, и они не считают, что наследственность стала каким-то особеннымотягчающим обстоятельством. И все же их реакцией на болезнь, потерю и/или прочие нагрузки во взрослом возрасте становится депрессия. В таких ситуациях может быть важно принять, что больным ничего не известно о каких-либо конкретных факторах уязвимости, и не спешить с объяснением, для которого может не быть достаточных данных.

Если вы страдаете тревогой и депрессией, мы советуем подумать об описанных выше причинах. Задайте себе следующие вопросы: «Относится ли что-то из этого ко мне? Многие ли в моей семье на самом деле страдают тревогой и депрессией? Был(а) ли я тревожным и одиноким ребенком? Сильно ли я переживал(а), когда меня отделяли от моих родителей? Каким было мое детство? Случилось ли в детские или подростковые годы что-то такое, что могло поспособствовать развитию депрессии? Переживал(а) ли я потерю? Часто ли в моем детстве были жестокость и ужасные конфликты? Издевались ли надо мной в школе? Был(а) ли я в более раннем возрасте склонен(на) к самокритике и пессимизму?» Мы еще поговорим о том, как важно задавать себе подобные вопросы.

Что могло спровоцировать возникновение депрессии в настоящее время?

У многих депрессия начинается вследствие сложных жизненных обстоятельств: серьезного заболевания, продолжительных болей, безрадостных и конфликтных отношений, тяжелого труда и проблем, связанных с ответственностью за маленьких детей, развода, неудовлетворительной учебной или рабочей среды, продолжительной безработицы или финансовых трудностей. Одиночество или недостаток социальной поддержки также вносят свою лепту в развитие депрессии. Особенно тяжело не иметь близких и доверительных отношений с другим человеком, с которым безопасно.

Если вы сами переживаете депрессию, вспомните о том периоде вашей жизни, когда начались проблемы. Что тогда случилось? Рассмотрите важные области, такие как школа, работа, отношения, семья, здоровье, материальное положение и досуг. Было ли это тяжелым временем или случилось что-то печальное? Конфликтовали ли вы с другими, испытывали давление на работе, сталкивались ли со случаями болезни и смерти в семье или же мучились с кредитами, так что трудно было сводить концы с концами?

Депрессия редко возникает случайно. Часто очевидно, что проблемы связаны с каким-то происшествием. Это может быть трагическое событие, в результате которого вы потеряли одного из близких, или попали в аварию, или серьезно заболели.

Иногда сложно увидеть подобную взаимосвязь. Возможно, ничего особо драматичного или печального не произошло. Тогда все это может показаться непонятным и бессмысленным. Однако не всегда легко увидеть, насколько на самом деле велики нагрузки, пока они не закончились. Лишь когда мы садимся и пытаемся проанализировать ситуацию, мы обнаруживаем, что нет ничего странного в том, что чувствуем себя столь истощенными. Вы можете подвергаться более высоким требованиям и нагрузкам, чем думали. Возможно, вы предъявляли слишком много требований к себе.

Потери и конфликты

События, которые могут вызвать тоску: переезд детей из дома или собственный переезд в совершенно новое место. Потери, так или иначе снижающие самооценку или вызывающие чувство безнадежности, становятся плодородной почвой для депрессии. Одна потеря сама по себе может оказаться серьезной, но она способна и усугубляться, пробуждая чувства и воспоминания о ранее пережитых утратах.

Были ли вы в конфликтных отношениях, подвергались ли тяжелому психическому давлению, когда возникла депрессия? Возможно, у вас возникли проблемы с поиском решений по преодолению трудностей, с которыми вы столкнулись. Насколько подавленными вы себя тогда чувствовали? Часто ли вы раздражались и как это выражали? Если человек подавляет негативные эмоции в течение долгого периода времени, это может повлечь депрессию.

Насилие и несчастные случаи

У людей, попавших в слишком тяжелые и обременяющие обстоятельства и отвечающих на них долгосрочными кризисными реакциями, часто развиваются депрессивные расстройства. Например, нет ничего удивительного в возникновении депрессии после попадания в серьезную автомобильную аварию. Можно стать жертвой насилия, нападения или изнасилования. Можно в течение длительного времени быть жертвой грубого психического и/или физического насилия. Все это очень разные вещи, но все они могут иметь значительные послед-

ствия для человека. Некоторые сталкиваются с тем, что самооценка резко меняется. Люди, которые раньше были довольны собой, начинают видеть себя в негативном свете. Некоторые после травмирующего опыта необоснованно винят себя. Часто жертвы насилия чувствуют себя виноватыми или испытывают стыд из-за насилия, которому они подверглись, хоть и понимают, что это необоснованно. Произошедшее переживается раз за разом, и жертва думает о том, *что* можно было бы сделать по-другому. О работе над травмирующими воспоминаниями более подробно рассказано в главе 9.

Развод и ответственность за детей

Многие впадают в депрессию после развода. Особенно в первый год после события, но некоторые борются с проблемами и дольше. Считается, что развод затрагивает мужчин и женщин одинаково сильно. Такие разрывы могут быть унижительными, когда присутствует измена. Разрыв может вызвать финансовые проблемы и повысить уровень ответственности по отношению к детям. Для некоторых развод отягощается длительными и угнетающими конфликтами.

Многие женщины, недавно ставшие матерями, переживают депрессию. Это касается как матерей-одиночек, так и замужних. Женщины находятся дома и поэтому могут почувствовать подавленность и впасть в депрессию из-за мало вдохновляющей рутины. Решающее значение здесь имеет, вероятно, то, желанна ли роль домохозяйки для женщины. Многие воспринимают такую роль как значимую и стимулирующую ответственность, не в последнюю очередь по отношению к детям. Но некоторым не нравится быть дома, и в худшем случае они чувствуют там себя как в тюрьме. Возможно, они изолированы, страдают от финансовых проблем и плохих условий проживания и у них мало других взрослых, с которыми можно пообщаться.

Некоторые женщины полагают, что депрессия возникает из-за родов. Помимо нагрузок, связанных с родами и становлением матерью, тело претерпевает большие изменения. Свежеиспеченные отцы также могут реагировать на такое изменение в жизни депрессией. Для обоих родителей оправдание идеализированных ожиданий счастья может оказаться сложным. То, что человек испытывает, может резко контрастировать с его ожиданиями.

Ревность

Ревность – вполне нормальное чувство. Однако чрезмерная и безосновательная ревность может как вызывать, так и поддерживать депрессию, в том числе и у партнера. Многие пациенты, направленные к нам из-за депрессии и тревоги, рассказывали, что либо они сами, либо те, с кем они живут, имеют такую проблему. Ревность – это страх потерять того, кого мы любим. Ревнуя, человек тратит много времени на беспокойство и часто пытается контролировать партнера. Партнер же, со своей стороны, может испугаться конфронтации и приспособиться, необоснованно обуздав себя, что в худшем случае приводит к социальной изоляции. Более подробно вы можете прочитать о ревности и депрессии в книге «Ревность» Арне Репола.

Болезнь

Многие из тех, кто серьезно болен, впадают в депрессию: например, люди, болеющие раком, диабетом, ВИЧ/СПИДом или сердечными заболеваниями, либо же пострадавшие от инсульта. Любая серьезная или длительная болезнь повышает риск возникновения симптомов депрессии. Депрессия же может ослабить способность организма противостоять болезни, снижает сопротивляемость и стремление человека придерживаться плана лечения и реабилитации. Кроме того, депрессия взаимосвязана с другими факторами, которые ослабляют здоровье: курением, употреблением наркотиков, неправильным питанием и недостатком двигательной активности.

У людей, страдающих от продолжительных болей, часто развивается депрессия. Чем сильнее боли, тем выше риск, и обычно симптомы депрессии проявляются не сразу. Боли могут управлять жизнью человека. Постоянные боли изматывают. Выполнение повседневных дел требует всех сил, а заставить боль подчиниться и пытаться скрыть ее от других не так-то просто.

Некоторые другие болезни также могут вызывать тревогу и депрессию. Речь идет, в частности, о таких нарушениях обмена веществ, как гипер- и гипотиреоз, дефицит витамина B_{12} , о таких неврологических болезнях, как болезнь Паркинсона и болезнь Гентингтона, об инсульте, повреждениях спинного мозга, почечной или печеночной недостаточности. С помощью нескольких простых исследований врач сможет определить, не вызваны ли симптомы депрессии основным заболеванием.

Депрессия также может быть прямым последствием побочных эффектов приема медикаментов. Примером таких лекарственных препаратов, которые могут вызывать симптомы депрессии, являются бета-адреноблокаторы, глюкокортикоиды, цитостатики, препараты для нормализации артериального давления, противозачаточные препараты и нейролептики.

Сталкивались ли вы временами с тревожностью? У людей, страдающих тревогой, также существует риск развития депрессии. Агорафобия, то есть тревога, возникающая при выходе из дома, и панические атаки ограничивают свободу передвижения и могут привести к снижению самооценки.

Эмоциональное выгорание

Если на работе к человеку предъявляются нереально высокие требования, он может перерабатывать. Если это будет продолжаться в течение длительного времени, возникнет порочный круг, выйти из которого станет все сложнее. Поэтому, когда у человека нет возможности расслабиться и набраться сил, возможно возникновение такой формы истощения, которая называется эмоциональным выгоранием. В первую очередь такая усталость связана с ситуацией на работе, от которой невозможно отдохнуть. Напротив, часто возникают трудности с засыпанием, боли, напряжение мышц и тревога. У многих развивается депрессия.

Финансовое положение

Безработица и финансовые проблемы могут создать благоприятную почву для развития депрессии. Многие из тех, кто пережил долговой кризис, рассказывают об одинаковых реакциях: страх поднять трубку, получить письмо или выйти на улицу. Этот страх часто связан с сильным чувством стыда из-за неудачи. Несколько исследований показали, что в периоды безработицы частота возникновения депрессивных расстройств может возрасти более чем вдвое. Ничто в этих исследованиях не указывало на то, что депрессия сама по себе была одной из причин безработицы. Депрессия часто отступала, когда люди снова выходили на работу.

Что может поддерживать депрессию?

Несколько факторов могут содействовать продлению и усугублению депрессии. Многое из того, что мы описывали выше, может способствовать продолжению депрессии. События, спровоцировавшие возникновение депрессии, – развод, финансовые проблемы или болезнь – могут по-прежнему оказывать негативное влияние на жизнь человека. К тому же добавляются новые сложности, и образуется порочный круг, где каждая проблема усугубляет другие. Приведем несколько таких порочных кругов, способствующих продолжению депрессии.

- Люди, столкнувшиеся с депрессией, часто становятся пассивными и избегают общества других. Они ни в чем не участвуют и остаются дома, будучи не в силах выйти наружу. Чем

меньше вы делаете, тем более уставшими и менее мотивированными можете стать, тем сложнее будет взять инициативу в свои руки и начать общаться с другими людьми.

- Эмоциональная подавленность, которой характеризуется депрессия, может отразиться на мыслительной деятельности. Чем серьезнее ваше состояние, тем мрачнее могут стать ваши мысли. Чем большую безнадежность вы чувствуете, тем больше пессимистических мыслей у вас будет.

- Мы часто вспоминаем события, соответствующие нашему самоощущению. Если мы счастливы, мы вспоминаем что-то приятное и веселое. Подавленное расположение духа открывает дверь потоку болезненных и плохих воспоминаний, отсекая хорошие.

- Человек в депрессии тратит много времени на размышления и беспокойство. Размышления приобретают почти насильственный характер и сами по себе становятся проблемой, которая вызывает беспокойство. Это мучает и затормаживает, так что человек впадает в депрессию еще сильнее.

- У многих появляются настолько серьезные проблемы с засыпанием, что они могут усугубить упадок сил и меланхолию.

- Поведение больного депрессией по отношению к семье, друзьям и коллегам на работе становится более пассивным и негативным. Это может привести к тому, что другие начнут плохо реагировать на человека с депрессией. Подобные реакции больной воспринимает близко к сердцу, и его мысли становятся еще более пессимистичными.

- Большинство людей сталкиваются с рядом проблем и трудностей в повседневной жизни, будь то брак, дружеские отношения, работа, школа или досуг. Это могут быть проблемы со здоровьем или переживания о материальном благосостоянии. Депрессия затрудняет способность решать подобные проблемы, что усугубляет ощущение того, что человек не справляется.

- Алкоголь и другие наркотики усиливают тревогу и депрессию. При низкой самооценке больного алкоголь может облегчить социальный дискомфорт; поможет почувствовать себя увереннее. Проблемы начинаются, когда человек больше не может общаться с другими, не прибегая к алкоголю. Кроме того, губительное употребление наркотиков способно вызвать дополнительные проблемы со здоровьем, семьей, друзьями, работой и материальным благосостоянием. В нашем обществе существуют сильные предубеждения против людей, зависимых от наркотических веществ, и чувство стыда легко подорвет самооценку таких больных.

Добродетельные круги

Важно попытаться найти причины возникшей депрессии, если это возможно. Но депрессия может продолжать жить своей жизнью, даже если человеку удастся разрешить проблемы, вызвавшие ее. Факторы, поддерживающие депрессию, могут полностью отличаться от причин уязвимости перед лицом депрессии или условий, способствовавших ее возникновению.

Тем не менее существует немало способов контролировать проблему. Особенно важно попытаться преобразовать порочные круги в круги добродетельные, чтобы получить больше энергии и стать увереннее в себе. Важнее всего связаться с другими людьми и рассказать им о своих трудностях, а не пытаться переживать в одиночку. Депрессия подпитывается чувством стыда и удержанием того, что беспокоит, в тайне. Самоизоляция лишь усиливает депрессию.

В этой главе представлен ряд возможных причин возникновения депрессии. Некоторые читатели получили четкое представление о причине развития своей депрессии, в то время как другие не уверены, почему *это* произошло именно с ними. Если вы относитесь к последней группе и уже успели поразмышлять об этом, мы рекомендуем вам прикинуть, сколько времени вы потратили на поиск ответа. При депрессии особенно велик риск погрязнуть в размышлениях о причинах, в навязчивых мыслях, приводящих к самокритике и пассивности. В этом

случае, вероятно, мудро удовлетвориться тем, что причины неизвестны, и направить свое внимание на то, *как* вы можете помочь себе в дальнейшем.

Глава 3. Одиночество в толпе

*Одиночество причиняет больше страданий, чем рак и проказа.
Мать Тереза*

Многие люди, переживающие депрессию, испытывают острое чувство одиночества. Им кажется, будто они совсем одни, словно в пустыне, и они ощущают себя пустыми и мертвыми внутри. Они тоскуют по общению и близости, но испытывают сильное беспокойство, часто смешанное с раздражением и гневом.

Вот некоторые ощущения, которыми поделились люди, чувствовавшие себя одинокими.

«Я чувствую себя глубоко одиноким. У всех остальных все вроде бы отлично, они могут смеяться и веселиться. Мне неприятно, что их повседневная жизнь такая светлая. Как будто я эмоционально отрезан от них. Я как бы зол на них, потому что я вообще не могу объяснить, что я чувствую. Одним своим присутствием они усиливают мое ощущение изолированности».

«Это порочный круг. Неважно, что я делаю, все равно все идет не так. Я так ужасно подавлен, и, когда я с другими, они тоже становятся подавленными, а я все равно чувствую себя посторонним. Но если я ни к кому не иду, если я буду просто держаться особняком, то стану еще более подавленным».

«Я вообще предпочитаю не поднимать трубку телефона. «Черт возьми, кто еще там! Я не хочу ни с кем разговаривать!» – такова моя первая реакция. Я не хочу, чтобы мне мешали. Я просто хочу смотреть телевизор. То же самое, если звонит моя девушка. У наших отношений все равно нет никаких шансов. Наружу я в любом случае не выйду. Я не хочу видеть ее друзей, да и своих тоже, если уж на то пошло. Я отказался от всего этого. Как будто бы я все равно больше в этом не участвую. Так я думаю, когда депрессия в самом разгаре».

Люди, столкнувшиеся с депрессией, обычно чувствуют себя изолированными. Семья и друзья могут быть рядом, но эмоционально отрезаны от них. У человека с депрессией необязательно отсутствует возможность для общения. Напротив, вокруг могут быть люди, которые действительно волнуются. Больной же просто этого не осознает. Одни чувствуют себя недостойными любви других людей, вторые полагают, что они скучны и неинтересны, в то время как третьи боятся отказа. Многие ощущают себя брошенными, не отдавая себе отчета в том, что они сами сигнализировали об отсутствии интереса или же прямо пренебрегали окружающими.

Другие рассказывают, что в депрессию их ввело одиночество. Если нет никого, кому можно было бы довериться, столкнувшись с трудностями, риск возникновения депрессии возрастает. В этой главе описаны различные формы одиночества.

Что такое одиночество?

Жизнь в одиночестве все больше становится обычным делом. В нынешней Норвегии огромная доля взрослого населения носит ярлык «одиночки». Часто в крупных городах в большей части домов проживает только один взрослый. Для некоторых жизнь в одиночестве –

нежелательное состояние и мучительное бремя. Однако для многих одиночество добровольно: жизнь в уединении служит для них источником развития и самораскрытия. Они одиночки, но не одиноки.

Жизнь в одиночестве имеет много преимуществ: нет никого, с кем приходилось бы каждый день искать компромиссы, не нужно ни за кого «заступаться» или за кем-то «присматривать», никто не раздражает, ссориться не с кем, никакой повседневной рутины, кроме той, которую мы сами себе выбираем, никакого чужого грязного белья, грязной посуды и беспорядка – только свои собственные. Можно самому решать, как организовать будни, финансы и потребление. Жизнь в одиночестве дает огромную личную свободу.

Если вам не хватает общения с другими людьми, то ситуация несколько иная. Мало кому нравится находиться в социальной изоляции. Это парализует. Досуг, который раньше казался заманчивым, больше не привлекает. В худшем случае он просто превратится в неприятные воспоминания обо всем, что можно было бы сделать, если бы был кто-то, с кем можно заниматься приятными вещами. Вместо этого, вероятно, человек останется в постели, натянет одеяло на голову и впадет в депрессию. В это время необходимо осмелиться выйти из квартиры, сделать первый шаг за порог. Но даже этот шаг может быть большим и пугающим.

Если человек боится быть отвергнутым другими, то одиночество дает чувство некоторой безопасности, но может и ввести в отчаяние, поскольку в уединении не с кем разделить свои тревоги. Вероятно, именно эту двойственность и описывает Гунвор Хофму в стихотворении «Одиночество 1»:

Тогда одиночество – дом у дороги:
чуть жива, добредешь до дверей,
а за ними – тепло и покой.
Но потом одиночество – дрожь,
что тебя сотрясает в ночи,
сквозняком из дверей
и разбитых окон
тебя из дому гонит.
Одиночество –
горестный вой над дорогой...

(пер. Е. Чевкиной)

Как ощущается одиночество в теле? Удивительно много людей отвечают, не колеблясь, что оно похоже на пустоту в груди или в животе. Так часто пишут в романах. Одиноким человеком чувствует себя пустым внутри.

Если у человека нет связей, то его самооценка тоже разрушается. Философ Фридрих Ницше сказал, что в уединении одиноким человеком съедает сам себя. Несмотря на то, что одиночество можно переживать по-разному – от печали, беспокойства и скуки до раздражения, – объединяет одиноким людей сильное чувство тоски и дискомфорта. Кругосветные мореплаватели, которые пересекали морское пространство в одиночестве, описывали, как они жаждали общения с другими людьми. Отшельник Робинзон Крузо жаловался на то, что был приговорен к ужасному одиночеству и исключению из человеческого общества без надежды встретить живую душу, у которой можно было бы найти утешения, – приговорен к жизни в молчании.

Норвежский полярный исследователь Берге Оусланд в одиночестве шел на лыжах на Северный полюс. Раз или два в неделю ему удавалось поговорить со своими помощниками по радио. После утомительной экспедиции, которая длилась 52 дня, он сказал: «Я боялся, что останусь один. Раньше я никогда не бывал в одиночестве дольше чем одну ночь в палатке. Но одиночество оказалось одним из самых сильных переживаний за все путешествие».

Одиночество больше касается того, как мы себя чувствуем, а не количества людей, с которыми контактируем. Два человека могут пережить одинаково много, но в то же время ощущать вещи по-разному: один доволен, а второй одинок. Некоторые испытывают чувство «одиночества в толпе», когда им одиноко даже в компании других людей.

Способность наслаждаться только своим собственным обществом – это очень ценно. Без этой способности тяга к социуму принимает форму отчаянной охоты, которая является выражением внутренней пустоты. Создаваемые отношения строятся на зыбкой почве и едва ли утлят тоску по чувству единства.

Экзистенциальное одиночество

Экзистенция означает существование. Экзистенциальное одиночество – это одиночество перед лицом великих вопросов о существовании. Эта форма одиночества – рамка экзистенциальной тревоги, которая пробуждается во всех, кто задается вопросом о смысле своей жизни.

В части культур делается акцент на медитации в изоляции как средстве роста познания. Центральным ритуалом во многих племенных культурах является уход индивида от племени и пребывание на природе в одиночестве, что становится переходом от юности к зрелости. В нашей культуре, для которой характерно постоянное бомбардирование информацией и влиянием, физическая изоляция может стать настоящим удовольствием. Тогда у нас появится пространство для размышлений и рефлексии.

Таким образом, мы можем различать одиночество как основополагающий элемент существования всех людей и как дискомфорт, связанный с отсутствием общения. С философской точки зрения одиночество можно связать с осознанием того, что вы в мире совсем одни. Одиночество – это определенная величина нашего существования. Принимая то, что любая жизнь конечна, человек может получить более целостное понимание собственной жизни.

Одиночество в Норвегии

Многие одинокие люди испытывают тревогу перед одиночеством, другие связывают его со стыдом и неудачей. Некоторые держат свое одиночество в секрете, ни с кем не делятся своими эмоциями. Несколько исследований показало, что чувство одиночества стало распространенной проблемой.

В исследовании, проведенном Красным Крестом в 2012 году, четверть опрошенных рассказали о том, что порой чувствовали себя одинокими. Треть молодых людей в возрасте от 18 до 29 лет ответили, что страдали от одиночества, и двое из пяти в этой же возрастной группе сообщили, что боятся стать одинокими. В исследовании условий жизни, проведенном Центральным статистическим бюро Норвегии в 2008 году, каждый четвертый норвежец также отвечал, что страдал от ощущения одиночества.

Многие сообщают, что скрывают свое одиночество. Поэтому важно, чтобы одиночество, которое люди время от времени ощущают, воспринималось нормально вне зависимости от того, вызвано ли оно чувством неуверенности или давлением необходимости постоянно быть счастливым.

Одиночество – это не просто сидение дома без возможности поговорить с кем-нибудь. Это также ощущение неудовлетворенности имеющимися социальными контактами. Они могут быть чрезмерно поверхностными, недостаточно или слишком дистанцированными: общение, которое преимущественно проходит по телефону или с помощью социальных сетей, без близкой дружбы.

Конечно, у многих из тех, кому не хватает надежного друга, есть другие формы общения, покрывающие их социальные потребности. Помимо семьи и родственников, люди могут

проводить время с коллегами и/или состоять в организациях и ассоциациях. У нас нет оснований утверждать, что некоторые виды социального взаимодействия лучше других; дело в образе жизни и личном выборе человека. Однако кажется довольно разумным, что близкие, доверительные и длительные отношения как с семьей, так и с друзьями нельзя заменить общением более поверхностного и изменчивого характера. Интимные и близкие связи, вероятно, наиболее значимы для качества жизни. Именно в близких отношениях нас любят и ценят как личность.

Некоторые люди склонны рассматривать свое одиночество как следствие собственных ошибок и недостатков. Они винят самих себя и могут, например, считать себя скучными. Кроме того, некоторые полагают, что исправить проблему невозможно и они останутся одинокими, что бы ни сделали («они же такие скучные»).

Профессор Кнут Халворсен написал книгу об одиночестве в Норвегии. Он считает, что некоторые люди и некоторые группы социально изолируются сильнее, чем другие, и называет наиболее предрасположенными к этому хронически больных и людей с ограниченными физическими возможностями, людей, не состоящих в отношениях, родителей-одинок, разведенных, мигрантов, лиц, ходатайствующих о предоставлении им убежища, беженцев, геев и лесбиянок, студентов, бедных и пожилых людей.

Одиночество – когда умирает партнер

Утрата партнера влечет за собой ряд потерь. В интервью вдовы и вдовцы часто говорят, что потеряли человека, который заставлял их чувствовать себя значимыми и любимыми. Именно этому человеку они отдавали свою любовь и заботу. Сильна тоска по возможности делиться с кем-то опытом, делить работу по дому, досуг и общение с общими друзьями. Для некоторых утрата спутника жизни также приводит к потере уверенности в себе и чувства собственного достоинства.

Многие самоизолируются в горе. У тех, кто остается в изоляции надолго, могут возникнуть трудности с адаптацией к новой жизненной ситуации. Однако справиться с одиночеством можно не только благодаря общению с другими людьми. Многие рассказывают, что им было важно изменить свое восприятие одиночества. Способность находить радость в компании с самим собой хороша и служит условием развития более крепкой привязанности к другим людям. Чтобы наслаждаться чужим обществом, хорошо для начала научиться наслаждаться своим.

Одиночество в отношениях

Совместное проживание с кем-либо не дает гарантии, что не возникнет чувство одиночества, к которому может привести недостаток любви и/или общих интересов, а также нехватка поддержки со стороны партнера. Отношения могут быть удушающими. Американский ученый и исследователь Дана Кроули Джек изучала, как женщины с депрессией переживают трудности. Некоторые рассказывают об остром чувстве одиночества в отношениях. Приводим несколько отрывков из высказываний таких женщин.

«Я хочу близости и чувства общности. Для меня это важно. В детстве у меня всегда был кто-то, с кем я могла разделить свои эмоции: то, чего я боялась, что меня радовало, с чем я справлялась, а с чем нет. С моим мужем у меня никогда такого не было. Я не могу разговаривать с ним об этом. Он живет в очень конкретном повседневном черно-белом мире».

«В последние три года все было сосредоточено на сохранении брака в основном из-за детей. Больше всего я боюсь того, что я снова начну жить по такой модели, когда я стараюсь быть тем человеком, которым меня хотят видеть другие, вместо того чтобы быть самой собой».

«Сейчас, оглядываясь назад, я вижу, что дошла до точки, когда перестала верить, что мое мнение имеет хоть какое-то значение. Мы спускались к завтраку по утрам и ели в полной тишине. По вечерам мы смотрели телевизор, тоже в молчании. Но мне казалось, что он не понимал, как далеки мы были друг от друга. Наверняка он вообще не чувствовал стены между нами. Это пугает меня больше всего остального».

Многие из опрошенных женщин рассказывают о браке, не доставлявшем им радости, без особых возможностей для человеческого роста. Мы описываем пары, в которых два человека чувствуют себя одинокими, будучи вместе. Это поверхностные отношения, в которых одна сторона, а в этих примерах в особенности мужчины, не замечают другой. Некоторые из женщин рассказывают о том, как они частично теряют контакт со своими чувствами и потребностями. Тогда велик риск развития депрессивного расстройства.

Родители-одиночки и одиночество

Многие родители-одиночки тратят все свои силы на решение повседневных проблем. Они изолируются, поскольку им не хватает энергии. Они обнаруживают, что стали одинокими, только тогда, когда сложностей прибавилось. В исследовании, проведенном психологом Кари Вигеланн, многие женщины рассказывали, что часто чувствовали себя лишенными сил, как будто израсходовали всю энергию. Они чувствовали, что не справляются со всеми задачами и требованиями, с которыми им приходилось сталкиваться в одиночку. Порой они ощущали себя неудачницами: смертельная усталость на работе, беспорядок дома, грязное белье, которое продолжает накапливаться, дети, которые канючат или шумят, невозможность как следует выспаться и делать что-то, чего хотелось бы самой. Им часто не удавалось мобилизовать силы, чтобы решить поставленные задачи. Так они попадали в порочный круг. У некоторых появлялась депрессия, на фоне которой возникало ощущение истощения и чувство стыда из-за того, что они воспринимали как недостаточную заботу о детях, они изолировались и меньше верили в собственную значимость.

Многие матери, оставшиеся после развода одни со своими детьми, страдают от финансовых трудностей, перегрузок на работе, а часто и депрессии. Обычно со временем их дела начинают идти лучше. В нескольких исследованиях многие из этих женщин позднее рассказывают о том, что их социальная жизнь налаживается и даже становится лучше, чем до замужества. Они воспринимают себя как успешных женщин, матерей и сотрудниц. Оказывается, что трудные периоды заканчиваются, а проблемы разрешаются.

«Птичье пение смолкло»

«Для каждого десятого шведа птичье пение смолкло» – это девиз шведской организации людей с нарушениями слуха. В Норвегии потерей слуха страдают более 400 тысяч человек, и более 160 тысяч из них пользуются слуховым аппаратом. Существует множество причин потери слуха. В результате акустических травм многие страдают тиннитусом и становятся глухими. Другими причинами служат ушные болезни, черепно-мозговые травмы, полученные в результате несчастных случаев, и побочные эффекты различных препаратов. Обычно слух теряется постепенно и незаметно и окружение первым обращает на это внимание. Уловить

сказанное человеку становится все тяжелее. Вместо того чтобы переспросить, человек угадывает фразу, на что собеседники порой реагируют смехом. Чувство, что ты служишь предметом нежелательного смеха, может жечь больше, чем что-либо другое.

Одна из сложностей при нарушениях слуха заключается в том, что звук не достигает человека. Но самая серьезная проблема – потеря способности отличать звуки друг от друга. Фоновый шум и звуки, которые фильтрует обычное ухо, буквально проникают в голову, так что слышно все и сразу. В результате человек часто перестает что-либо слышать и ужасно выматывается. Беседа в кафе или за одним столом более чем с двумя людьми становится невыносимой.

Многие слабослышащие люди стараются скрыть свои проблемы от внешнего мира. Лучше прибегнуть к всевозможным оправданиям, будто что-то недопонял, чем признать, что есть проблемы со слухом. Люди с нарушениями слуха часто сталкиваются с предрассудками и непониманием. Многие лишаются возможности активно участвовать в жизни общества и культурных мероприятиях из-за отсутствия вспомогательных технических средств.

Люди с нарушениями слуха могут общаться неохотно, особенно в присутствии незнакомцев. Тогда чувство одиночества становится удручающим. Нельзя выйти в город и повстречать новых людей: страшно, что все время придется переспрашивать. Гораздо легче оставаться дома. Волонтерские организации, такие как Норвежская ассоциация глухих и Норвежское национальное объединение слабослышащих, проводят встречи и обучающие курсы. Но часто большого труда стоит найти путь к другим людям, находящимся в такой же ситуации. Слишком многие избегают любого социального взаимодействия, что приводит к одиночеству, которое становится глубже и глубже.

Исключение из сообщества

Остракизм – это игнорирование, отвержение и исключение человека из группы. Этот феномен известен еще с древних времен. Древние греки использовали изгнание в качестве крайне серьезного вида наказания. Понятие «остракизм» произошло от греческого слова, обозначающего черепок: *δοτράκων* (остракон). Когда кого-либо судили за злодеяние, проводилось голосование и имя обвиняемого писалось на черепках, чтобы определить, будет он выслан из Афин или нет.

Шведский историк Петер Энглунд описывает катастрофические последствия социальной изоляции для людей в Скандинавии в XVII веке. Потерявший честь индивид немедленно исключался из группы, к которой относился (сословия, гильдии, деревни, рода), что было ужасным приговором для жившего и смотревшего на мир через призму своей принадлежности к группе. В одиночестве существование едва ли было возможным.

Изгнание может быть крайне болезненным, и с ним связывают проблемы со здоровьем и понижение качества жизни. Выживание человека всегда зависело от других людей. На протяжении миллионов лет племя обеспечивало защиту от опасностей и представляло возможности для добычи пищи. У современного человека тоже есть основополагающая потребность в принадлежности к другим людям в семье, в кругу друзей и коллег. Исключение из сообщества угрожает фундаменту нашей самооценки и восприятию жизни как чего-то, имеющего смысл. Утрачивается чувство безопасности, которое дает членство в какой-либо группе. Когда с человеком обращаются как с пустым местом, он начинает чувствовать, что сделал что-то неправильно или с ним самим что-то не так. Когда поступки не приводят к реакции других людей, человек теряет чувство контроля. Как мы можем повлиять на что-то, если другие не реагируют на то, что мы делаем? Изгнание в самой крайней форме приводит к социальной смерти. Пострадавший испытывает сильную экзистенциальную тревогу, предвестие того, как будет выглядеть мир, когда нас больше не останется, а другие продолжают заниматься своими делами уже без нас.

Изгнание может произойти без предварительного уведомления или объяснения причин. Те, над кем в школе издевались, могут вспомнить, как другие ученики внезапно начинали игнорировать их. То же самое рассказывают и те, кого не принимают на работе. Им вдруг перестают отвечать на электронные письма, их не приглашают на собрания. Некоторые говорят, что самое неприятное при этом то, что они не знают, что произошло. В чем причина того, что один сотрудник резко покидает помещение, даже не кивнув головой, едва другой входит внутрь, что коллеги в столовой встают и уходят из-за стола, когда кто-то присаживается рядом, и что они перестают здороваться и смотреть в глаза?

Одна женщина, которая обратилась к нам за лечением депрессии, сказала, что полгода назад устроилась на предприятие, где с ней даже не разговаривали сотрудники отдела, и что чаще всего они просто уходили, когда она хотела присесть рядом. Она так и не получила хоть сколько-нибудь достаточного объяснения причин происходящего, каждый проходящий рабочий день подрывал ее самооценку. Наконец все остановилось на том, что она была отправлена на полноценный больничный, а позже решила сменить работу.

Еще одна женщина, проходившая лечение после эмоционального выгорания, возникшего в результате длительного конфликта на рабочем месте, рассказала, что она терпела до тех пор, пока ее не переместили в тесный кабинет без окон, располагавшийся в подвале, лишили позиции менеджера среднего звена и просто давали бессмысленные рабочие задания. Никто не шел с ней на контакт. Это стало для нее настоящей пыткой, и у нее даже возникли симптомы, похожие на те, что развиваются у травмированных людей.

Социальная боль

Переживание изгнания может вызвать форму социальной боли, напоминающей физическую. Когда кто-то говорит, что отказ его *ранил*, это может быть адекватным описанием происходящего – такого же болезненного воздействия, как удар или укол. Считается, будто у этой болевой реакции имеется биологическое обоснование, некоторая функция предупреждения, как у физической боли; мы прекращаем любую другую деятельность и переключаем внимание на угрозу. Это понятно в контексте эволюции. Для большинства социальных животных исключение из группы и племени означает смерть. В одиночку мы не справимся.

В действительности сильное неприятие активизирует в головном мозге области, связанные с физической болью. Это показало несколько научных исследований. В ходе одного из них ученые наблюдали за мозгом людей, недавно переживших в отношениях нежелательный и болезненный разрыв, пока те рассматривали различные фотографии. У людей, смотревших на фото своего партнера с мыслями о том, насколько отвергнутыми они себя ощущали, активизировались области мозга, связанные с болью.

Оказалось, что подобный вид активации происходил и в ситуациях, когда испытуемые держали обжигающе горячую чашку с кофе или проливали горячий кофе на предплечье. Таким образом, разбитое сердце тоже может сильно болеть.

Истории людей, годами живших в изгнании, будь то изгнание из коллектива на работе или в личной жизни, являются убедительным свидетельством сказанного. Часто это истории о потере себя, об отчуждении и депрессии, о глубоком одиночестве. После периода тотальной нехватки социальных оценок многие сдаются и почти перестают общаться с другими людьми. В каком-то смысле некоторые сами изгоняют себя, переставая прислушиваться к себе, своим чувствам, мыслям и потребностям, возможно, чтобы избежать дальнейшего отвержения. Многие понимают, что попали в порочный круг, где изгнание приводит к депрессии, которая, в свою очередь, снижает вероятность общения с другими.

Эмоциональная оторванность

«Мне стало так одиноко. Какое-то время в столовой я всегда ел в полном одиночестве. Хотя я и жил в студенческом общежитии, где все время вокруг меня было множество людей, я вообще ни с кем не разговаривал».

«Жена жалуется на то, что я очень безучастный. Я запираюсь в комнате, закрываю дверь, и до меня не достучаться. Я прекрасно понимаю, на что она жалуется».

«О, я был так одинок! Я играл в футбол, участвовал в жизни клуба, жил в одной комнате с приятелем, но мне было так одиноко. У меня было несколько друзей, но я был в полной изоляции. Я думаю, такова депрессия и есть. Это такая болезнь, которая изолирует тебя. Она диктует тебе держаться подальше как раз от тех, кто в силах сделать так, чтобы ты почувствовал себя лучше. Я помню, что я бродил по улицам и думал: «Ну что за черт! Что со мной не так? Что со мной случилось?»»

Депрессия сильно связана с изоляцией. Люди тоскуют по общению, но также хотят побыть в одиночестве. Это один из величайших парадоксов депрессии. Это как смерть от жажды рядом со стаканом воды, который находится, однако, вне пределов досягаемости. Огромная пропасть, возникающая между больным и другими людьми, как раз и является одним из самых мучительных парадоксов в депрессии. Человек, переживающий депрессию, окруженный семьей и друзьями, может чувствовать себя полностью оторванным от них: «люди вокруг меня, но не со мной». Человек чувствует себя непонятым, а другие могут казаться ему поверхностными и незаинтересованными.

Тем, кто борется с тяжелой депрессией, может казаться трудным, почти болезненным даже просто разговаривать. Понятно, что они хотят изолироваться. Но в перспективе для многих из них это лишь усугубляет проблему.

Кто-нибудь, с кем можно поговорить

Английский ученый Джордж Браун и его коллеги проводили знаменитое исследование, начиная с 1970-х годов. В течение нескольких лет они опрашивали различных женщин и обнаружили, что риск для развития депрессии был ниже, если рядом с женщиной оказывался надежный человек, которому она могла довериться и с которым могла поговорить о себе и своих проблемах. Это мог быть супруг, другой член семьи или друг. У женщин, не имевших такой возможности, риск возникновения депрессии фактически был в четыре раза выше. Очень важно иметь кого-то, к кому можно обратиться. Оказалось, что количество друзей, помимо такого близкого человека, не играло особой роли, по крайней мере для женщин, участвовавших в исследовании.

Английская группа ученых проводила несколько соответствующих исследований, которые показывают, что наличие друга противодействует депрессии. Одним из самых сильных известных нам действующих способов борьбы с депрессией оказывается обращение к кому-то, с кем можно поговорить, кто прислушается к тому, что вы говорите, вместе с кем вы можете чем-нибудь позаниматься. Если же у вас уже возникла депрессия, к сожалению, часто способность пользоваться такими средствами ослабевает.

Как влияет на других человек с депрессией?

До сих пор мы в основном говорили о том, каким образом причины одиночества могут быть связаны с окружающей средой, в которой находится человек, страдающий депрессией. Но причина изоляции, с которой сталкивается человек, может также крыться в реакции других на само расстройство. Человек, переживающий депрессию, возможно, и прав в том, что приносит в общение с другими не так уж много. Некоторые больные бывают раздражительными и отталкивают от себя людей таким поведением. Другие же не в силах хорошо отзываться об окружающих и подтверждать, что ценят их, и этим вселяют в собеседников неуверенность. Испытывая ощущение беспомощности при общении, члены семьи, друзья и коллеги начинают отдаляться от больного. Таким образом, изоляция и одиночество могут как способствовать возникновению депрессии, так и быть следствием ее развития. Важно вырваться из порочного круга. Советы, как это сделать, даны в следующих главах.

Раздел 2. Выход из депрессии

Если у вас депрессия, то эта часть книги, возможно, будет для вас наиболее интересна. Здесь представлены конкретные предложения, что вы можете сделать в борьбе с недугом. Прочитать эти советы также, вероятно, полезно родственникам, близким людям и специалистам. В следующих главах описываются подходы, полезность которых подтверждена научными исследованиями и которые помогли множеству людей с симптомами депрессии.

Подумайте о наших советах как о некоем меню с разными идеями того, что вы можете сделать. Пусть количество вариантов вас не смущает. Важно, чтобы вы *выбрали* что-то, что хотели бы попробовать, и разработали комплекс мер, который подойдет именно вам с учетом ваших потребностей. Этот пакет мер также станет вашим планом боевой готовности, который можно использовать, если вы когда-либо еще заметите, что депрессия возвращается.

Иногда такую работу сложно проделать в одиночку. Многие сталкиваются с тем, что во время депрессии не видно конца болезни. Ситуация становится тупиковой из-за отсутствия надежды и снижения способности замечать возможности. В этом случае важно иметь союзника: человека, которому больной доверяет, который сумеет поддерживать и воодушевлять. Это может быть член семьи, друг или лечащий врач.

Многим помогает составление конкретного плана:

- Что является моей целью?
- С чего бы я хотел начать?
- Сколько времени я хотел бы отвести на это?
- Кто может поддержать меня и посоветовать что-то?

Если через какое-то время вы запишете свой опыт, вам будет легче понять, как работают эти методы. Также вы получите ценную информацию о том, что можете продолжить, а что изменить. В общем, вы извлечете наибольшую пользу из этой книги, если заведете рабочую тетрадь с вашими собственными заметками о том, что важно.

Многие советы в этой книге включают регулярное выполнение упражнений. Эффективность этих рекомендаций требует систематической работы. Однако при депрессии может быть сложно как помнить об упражнениях, так и концентрироваться на их выполнении. Здесь станет полезным использование так называемых «правил действия» (см. страницу 157).

Иногда стоит сначала обсудить план с семьей или другом. Если вы проходите лечение, можете поговорить со своим лечащим врачом о том, что будете делать. Важно спросить себя: каким образом мне адаптировать методы к моей конкретной ситуации?

Глава 4. Как преодолеть депрессивное мышление

Представьте, что вы на работе и встречаете коллегу, который с вами не здоровается. Вы расстраиваетесь и размышляете о том, что он может иметь против вас. Возможно, как-нибудь потом вы упомянете при нем об этом происшествии, и окажется, что он попросту вас не заметил. Обычно человек чувствует облегчение и забывает такой эпизод. Если же у вас депрессия, вы можете подумать, что коллега на самом деле не хотел с вами здороваться. Возможно, вы даже не спросите его об этом случае и никогда не узнаете, что ошиблись. Этот инцидент будет казаться вам грустным. Вы не задумываетесь о том, что есть другие, более позитивные способы интерпретации неоднозначной ситуации.

Люди с тяжелой депрессией снова и снова интерпретируют все в негативном ключе. Время от времени они могут оказываться правыми в своих мрачных предположениях (например, что друг в самом деле не хотел с ними здороваться). Но тенденция ясна: если депрессия сильна, все плохое воспринимается как данность и человек лишается возможности прояснить случайно возникшее недопонимание.

Люди с депрессией могут упрекать себя за то, что другим кажется незначительным. У некоторых доходит до того, что они называют себя ничего не стоящими, плохими, неудачниками, непригодными для жизни – самокритика может быть безжалостной. Жизнь воспринимается бессмысленной, а будущее безнадежным.

То, что самокритика воздействует на человека мотивирующе, – это миф. Напротив, обычно все происходит наоборот. Человек, постоянно находящий в себе недостатки, деморализован.

Постоянная самокритика заставляет нас чувствовать себя менее стоящими, и из-за этого мы не начинаем работать лучше. Важно разговаривать с собой так, чтобы это шло на пользу, а не вредило. Гораздо продуктивнее давать конструктивные и вдохновляющие комментарии.

Нагрузки и неудачи, как правило, сильно влияют на возникновение депрессии. Люди в депрессии обычно сталкиваются со вполне реальными проблемами. Но образ мышления характеризуется потоком неприятных мыслей, из-за чего человек становится нерешительным и впадает в ступор. Он пассивен, избегает общества других. Занятия, ранее воспринимавшиеся как терпимые, теперь кажутся тяжким бременем. Человек может сдать заранее, потому что думает, что у него все равно ничего не получится. В то же время многие люди, переживающие депрессию, корят себя за пассивность и, сравнивая себя с тем, кем они были раньше, находят в себе нынешнем больше недостатков: «Почему я больше ничего не могу?» Ответы чаще всего приходят в виде новой, более жесткой самокритики.

Пропаганда

Один из наиболее часто встречающихся симптомов этой болезни наряду с прочими ее проявлениями, физическими и психологическими, – это чувство ненависти к самому себе, или, мягче говоря, недостаток самоуважения. И по мере того как мой недуг прогрессировал, я все более и более страдал от общего ощущения собственной негодности.

Уильям Стайрон. Зримая тьма

Тяжелая депрессия может представляться как форма пропаганды, когда человеку навязываются совершенно неразумные представления. Он может увериться в своей неполноценности и не видеть выхода из темного туннеля, в котором, как ему кажется, находится. Первый шаг в борьбе с этой пропагандой – осознать, что такое влияние неправильное. Второй шаг – научиться замечать негативные мысли, которые скрадывают воспоминания, чувства и ожида-

ния. В этой главе мы рассмотрим, каким образом когнитивный подход и использование модели АВС могут оказаться полезными в такой работе.

Когнитивный подход

Человеку, который сталкивается с жизненными трудностями, важно научиться разговаривать с собой таким образом, чтобы это позволяло ему использовать собственные ресурсы и получать поддержку от окружения. В когнитивном подходе подчеркивается значение такого внутреннего диалога. Вопрос в том, каким образом вы можете дать себе уверенность, поддержку, понимание и утешение, а также конструктивные советы о том, что и кто сможет помочь вам в сложной ситуации.

Когнитивная терапия, также называемая когнитивно-поведенческой терапией, стала популярной и востребованной формой лечения в последние годы. Многие считают, что это разумный и трезвый способ работы с проблемами психического здоровья. Кроме того, исследования показывают, что когнитивно-поведенческая терапия помогла множеству пациентов обрести контроль над своими проблемами. Подход основан, в частности, на психологии обучения и когнитивной психологии, и требуется научная документация относительно приемов и результатов. Существуют различные формы когнитивной терапии, предназначенные для разных видов проблем: депрессии, тревожных расстройств, проблем со сном и расстройств пищевого поведения, а также симптомов, возникших в результате травм и/или нарушений прав, таких как низкая самооценка и отсутствие уверенности в своих силах. Кроме того, когнитивная терапия играет важную роль в лечении соматических болезней, например при заболевании раком, сердечных расстройствах и диабете, а также при хронических болях и истощении. Более подробно о когнитивной терапии как методе лечения мы пишем в книге «Внутренний диалог. Обучитесь когнитивной терапии».

Станьте своим собственным психотерапевтом

Осваивая когнитивную терапию, вы учитесь быть своим собственным психотерапевтом. Принципы этого подхода используются в психологии спорта, а также в программах по управлению стрессом на работе. Эффективность этого метода самопомощи доказана. В рекомендациях по мерам борьбы с депрессией органы здравоохранения рекомендуют так называемую управляемую самопомощь, основанную на когнитивном подходе.

Когнитивная терапия нацелена на решение реальных проблем и преодоление трудностей, возникающих в повседневной жизни, о чем пойдет речь в следующих главах. Человек заинтересован в нахождении пути к своим ресурсам, интересам и сильным сторонам: в чем вы хороши, какие ресурсы доступны в системе ваших контактов и связей, каким образом вы можете использовать их в контексте своих проблем? Когнитивная терапия также служит своего рода упражнением в искусстве ведения внутреннего диалога, когда человек развивает способность изучать собственные мысли и подвергать сомнению тупиковые модели мышления. Слово «когнитивный», то есть связанный с процессом познания, как раз обозначает непрерывную переработку человеком информации (например, того, как мы думаем, представляем или запоминаем конкретное событие). В процессе постоянно ведущегося внутреннего диалога мы размышляем и представляем то, что переживаем, комментируем наши поступки и воображаем, что может произойти. Обычно это происходит автоматически, и мы не вполне отдаем себе в этом отчет. Например, какой внутренний диалог вы ведете прямо сейчас, читая эти строки?

Когда тяжелые мысли берут верх

Для большинства из нас очевидно, что то, как мы думаем о каком-то событии, влияет на то, какие эмоции мы испытываем и как реагируем. Часто проблема заключается не в самой ситуации, а в том, что мы о ней думаем. Примером может служить плохая презентация, которую мы представили на рабочем совещании. Сильная самокритика впоследствии создаст больше проблем, чем само происшествие. Примером могут служить мысли, дающие начало ощущению неудачи или изобличения. Обнаружив, бросив вызов и изменив модель мышления, мы можем повлиять на наши чувства и, вероятно, также увидеть возможности и другие варианты поступков в ситуации, которую находим трудной.

Мы не говорим здесь о «позитивном мышлении», поскольку нереалистичное позитивное мышление может даже ослабить способность решать проблемы. Цель заключается в размышлении о значимости различных образов мышления и способности задавать вопросы к этим мыслям: существуют ли альтернативные способы понимания этой ситуации? Что бы подумал о происходящем сейчас кто-нибудь другой? Нет ли у меня необоснованных ожиданий от самого себя? Это важные вопросы, поскольку они помогают раскрыться для более конструктивного улаживания проблем, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни. Это ядро когнитивного подхода к депрессии. В интервью журналу *Oss foreldre imellom* («Между нами, родителями»). – *Прим. пер.*) Норвежского национального объединения родителей, переживших неожиданную детскую смерть, мать рассказывает, как после больших потерь и нагрузок она прибегла к когнитивным методам, чтобы выйти из тяжелой депрессии и снова начать функционировать. Интервью провели Трине Г. Карлстад и Лине Шрадер.

«Я только становилась все более и более апатичной и равнодушной. Больше не могла. Наконец, я поехала к врачу и попросила помощи, – рассказывает Осе Линн. Она потеряла своего первого сына в результате четырехмесячной болезни. Через восемь месяцев от рака умерла ее мать. Период болезни был непродолжительным. Затем Осе Линн снова забеременела. – Возможно, горе, вызванное смертью Эвена Аугуста, не получило того выражения, которого требовало. Сама я не оставила ему места, но и мои окружающие тоже. В конце концов, нести его стало слишком тяжело. Когда я работала и была беременна, на меня сильно давили тем, что теперь все снова стало хорошо. Но моя реальность была совсем иной. Беременность проходила в тревоге и переживаниях, и когда родился Ивар, славный и здоровый, у меня на самом деле были все причины радоваться и праздновать. Но мне было совсем не радостно».

Она все больше ощущала, что идет по курсу столкновения с ожиданиями других людей. Но об этом было сложно говорить, а она не хотела жаловаться. Люди вокруг нее молчали о том, что случилось, и горе по Эвену Аугусту становилось все более личным.

«Детская смерть – это по-прежнему табу. Представьте, что они бы разбередили мне душу, и я бы начала плакать! Я думаю, многие боятся именно этого», – говорит Осе Линн, которая, наконец, решила попросить о помощи.

Изначальная цель заключалась в том, чтобы нарушить молчание, окружающее горе, которое и привело ее к жизни в апатии и боли.

«Я не могла говорить, не говоря уже о том, чтобы выразить словами то, из-за чего это было так трудно. Мысли прицепились ко мне и захватили контроль над моей жизнью», – рассказывает Осе Линн.

Однако переломным моментом стала встреча с психотерапевтом. С помощью когнитивных методов женщине помогли нарушить собственную модель мышления и определить несколько ключевых областей, которые разрушали ее жизнь.

«Иногда встречи с терапевтом давались мне очень нелегко, мне бросали вызов, на меня возлагали ответственность. Терапевт помог мне увидеть проблемы, шагнув в сторону и рассмотрев альтернативные способы борьбы с конкретными мыслями и поступками. Это открыло мне новые перспективы в моем отношении как к другим людям, так и к самой себе», – уточняет Осе Линн.

Осе Линн предъявляет к себе большие требования. Она, как бывшая балерина, очень склонна к перфекционизму. Это может аукнуться, когда жизнь станет трудной, а ощущение контроля над ней уменьшится. В глазах Линн все другие были идеальны, но в себе она находила немало недостатков.

«Когда психотерапевт спросил, что бы я сказала своей лучшей подруге, если бы она сделала или сказала то же самое, я поняла, что относилась к себе несправедливо. Почему я должна быть сверхчеловеком, лучше, чем другие? Я научилась относиться к себе лучше, – говорит Осе Линн, ощутившая, что со временем она стала позволять рациональным мыслям занимать больше места в голове. – Повернув ситуацию, можно рассмотреть событие в перспективе, и тогда легче быть более рациональной. Через некоторое время мне удалось самой использовать это на себе, и рациональные мысли взяли верх. Не всем для этого нужна помощь психотерапевта. Наверное, не менее важно – вовлечь одного или нескольких знакомых, кто сможет помочь вам задавать важные вопросы и менять ситуацию. Всем полезно узнать больше о когнитивных методах. Мы должны осмелиться бросить друг другу вызов».

Осе Линн верит, что секрет успешности когнитивных методов частично заключается в том, что психотерапевт оказывает на пациента мягкое давление и чего-то от него ожидает:

«Мне давали домашнее задание, меня подталкивали, и я должна была активно принимать участие в лечении. Это возлагает ответственность».

Когнитивная терапия – это не чудесное лекарство, но было доказано, что она помогает многим, кто усердно работает. Однако необходимое условие – желание сделать что-то со своей ситуацией.

«Я осознала, что мне нужна помощь, и была готова к работе с собой. Я должна была вернуть свою жизнь. Это совершенно необходимое условие для улучшения ситуации при использовании когнитивных методов», – говорит Осе Линн в заключение.

Принятие дает основу для изменений

Часто необходимо принять наличие чего-то тревожного, грустного и плохого и распознать беспокойство, горе и боль, чтобы пойти дальше. Изменения всегда обуславливаются принятием того, что есть, потому что мы сначала должны оказаться в месте, откуда нам захочется уйти, вместо того чтобы корить себя за то, как мы себя чувствуем. Однако депрессия характеризуется чувством стыда, презрением к самому себе и ощущением вины. Больной больше не может быть себе союзником и теряет способность к принятию себя – в тот момент, когда он больше всего в этом нуждается!

Человек, переживающий депрессию, может думать о себе безжалостно, испытывать глубокое чувство одиночества. В этом случае важно изменить образ мышления с категоричного на сомневающийся, поскольку это открывает больше возможностей. Осе Линн подчеркивает, что для нее особую роль сыграл важный вопрос о том, есть ли другой способ думать о себе, более добрый и полезный? Если больной научится заботиться о себе, когда он находится в депрессивном состоянии, он сможет помогать себе в большей степени, тогда ему станет проще просить поддержки. Благодаря этому другие люди (члены семьи, друзья или коллеги) могут стимулировать укрепление самооценки, ощущения принадлежности к чему-либо и решительности больного.

Негативное мышление

По словам американского психиатра Аарона Т. Бека, у людей, столкнувшихся с депрессией, часто возникают негативные предположения в этих трех областях:

- о самом себе (неполноценный, недостойный, неудачник);
- об окружающем мире, включая других людей (скучный/бесмысленный; равнодушные/критикующие);
- о будущем (мрачное, безнадежное).

Эти негативные предположения могут быть результатом предыдущего травмирующего жизненного опыта и утрат. Новые утраты и испытания снова активизируют старую схему реагирования. Согласно Беку, основные предположения, которые могут привести к депрессии, связаны с тремя следующими областями:

Потребность в том, чтобы достигать успеха и справляться с задачами

- Если я допустил ошибку, это значит, что я совершенно некомпетентен.
- Другие станут думать обо мне хуже, если я ошибусь.

Потребность в том, чтобы нравиться и быть любимым

- Для счастья мне нужно, чтобы меня принимали все.
- Если кто-то со мной не согласен, это значит, что я ему не нравлюсь.

Потребность в том, чтобы быть сильным и контролировать

- Если я впущу в себя других людей, они начнут контролировать мою жизнь.
- Если я прошу помощи, это признак слабости.

Представьте, что в этих трех областях вы можете оценить себя по шкале от 0 до 100, где 100 указывает на то, что потребность очень велика. Если вы набрали высокие баллы во всех трех областях и при этом у вас есть негативные предположения, как, например, те, что приведены в качестве возможных выше, это может означать, что вы уязвимы к депрессии. Такие предположения обычно трудно сформулировать или осознать, при этом их совсем не просто изменить. Они активизируются, когда вы теряете работу или переживаете развод. Тогда они могут вызвать навязчивые негативные мысли о том, что о вас никто не беспокоится, что вас не уважают или что все проходит мимо вас. Чем больше основных негативных предположений у вас возникает, тем более уязвимыми вы можете стать.

Всем тяжело бороться с негативным мышлением, но у людей в депрессии основные предположения обычно ригидны, категоричны и строги. Они быстро приобретают самоисполняющийся характер. Пациент принимает как данность, что ему не удастся ничего осуществить. Он обречен на неудачу, и нет смысла даже пытаться.

Наши основные предположения могут составлять само ядро нашего представления о себе и других. Такие представления складываются в раннем детстве и подростковом возрасте и составляют важную часть нашей личности и самооценки. Основное предположение о том, что мы хуже других, может привести к тому, что всю жизнь мы будем страдать от низкой самооценки. При депрессии большинство предположений о значимости *так* далеко не заходят. Они больше связаны с ситуацией, в которой мы находимся здесь и сейчас. Таким образом, влиять на них гораздо легче.

Обычно у человека с депрессией есть и хорошее отношение к себе, миру и будущему, что оттесняется депрессивным состоянием. Эти положительные установки скрыты, они не активированы до определенного момента, но снова станут доступными, когда депрессия отступит. Большинство пациентов как раз рассказывают о том, что после депрессивного эпизода хорошая самооценка и оптимизм возвращались. Если человек пребывал в депрессии долго, то, возможно, предположения будет сложно изменить. Иногда они почти успевают стать частью личности человека. Если же другие попытаются выступить против них с опровергающими аргументами, человек воспримет это как нападки на свою личность.

Негативные автоматические мысли

Мужчину, проходившего лечение от депрессии, спросили, как часто, по его мнению, у него возникали негативные мысли. «Лишь изредка, может, два-три раза в день», – ответил он. Психотерапевт удивился, потому что мужчина страдал тяжелой депрессией, и попросил носить с собой блокнот и записывать мысли, приходившие в голову больного в трудных ситуациях. Мужчина тут же отреагировал, сказав: «Я не в силах этого сделать, это будет слишком утомительно, я с этим не справлюсь», – и тем самым предоставил психотерапевту возможность заметить: «Вот у вас уже три негативные мысли».

Этот пример показывает, что часто сложно отследить свои мысли. Это касается всех, вне зависимости от того, есть у нас депрессия или нет.

Во-первых, мы в принципе не осознаем, что думаем в тот или иной момент. Обычно мы смотрим не *на* мысли, но *из* и *сквозь* них. Вода для рыбы – естественная среда обитания. Она «не знает», каково ей под водой; она просто плавает. Человек «плавает» в своих мыслях, мы настолько вовлечены в них, что едва замечаем их присутствие. Поэтому важно научиться смотреть *на* свои мысли, а не только *из* или *сквозь* них. Мысли – это не факты, это просто мысли. Они могут отражать действительность или не отражать, могут быть конструктивными или деструктивными – в зависимости от ситуации. Их не нужно понимать буквально.

Во-вторых, многие из наших мыслей, например связанные с тем, что мы слышим, чувствуем или видим, часто имеют невербальное содержание: они возникают не как слова (например, подумайте, как бы вы описали вкус хорошего красного вина или аромат розы). Таким образом, часто мы должны «переводить» мысли в слова, чтобы стало легче размышлять об их значении.

В-третьих, негативные мысли потом бывает сложно ухватить, поскольку воспроизводить их в памяти неприятно.

В-четвертых, они часто связаны с ситуацией, в которой мы находимся здесь и сейчас, и нам сложнее получить к ним доступ, когда сама ситуация ушла в прошлое. Часто они столь краткосрочны, что мы не совсем отдаем себе отчет в том, что мысли проходят через голову; они непродуманные, и мы осознаем их лишь частично. Такие мысли можно охарактеризовать как автоматические, потому что они спонтанны и самоходны и необдуманно принимаются как действительные – они просто *есть*. Мысли могут возникать в форме обрывков предложений или короткого слова:

«Что за пытка! – Я с этим не справлюсь. – Кажется, она не рада меня видеть. – Ну и глупость же я сказал! – Они приглашают меня только потому, что чувствуют, что должны. – Это бесполезно.»

Также негативные автоматические мысли могут возникать в виде образов, которые мы представляем. Внутренним взором глядя на серию картинок или своего рода фильм, человек представляет себе болезненное поражение:

«Моя подруга не звонит, когда я того ожидаю. Вероятно, она гуляет с кем-то еще; они сидят в кафе, улыбаются друг другу и думают, что возможность побыть наедине друг с другом – это облегчение...» Через некоторое время фантазия воспринимается как нечто уже свершившееся: *«Я стала обузой для своей подруги, она меня больше не любит.»*

Часто негативные мысли цепляются друг за друга, так что одна мысль ведет к другой. В случае подавленного настроения мысли могут образовать темный водоворот, который лишь глубже затянет вас в отчаяние. Ниже приведен пример подобного хода мыслей:

«Она не позвонила. – Это из-за того, что она обо мне забыла. – У нее наверняка есть занятие поприятнее. – Если бы она действительно обо мне беспокоилась, она бы позвонила. – Значит, ей на меня наплевать. – Найду ли я когда-нибудь кого-то, кому будет не все равно? – Что со мной не так? – Со мной настолько скучно? – Определенно да. – Я ничего не могу с этим поделать. – Я не выношу этой ситуации.»

Серия безжалостных и безнадежных мыслей может пробежать так быстро, что вы успеете только почувствовать, как вами овладевает уныние. Вас раздражает ждать, пока вам кто-то позвонит, но здесь, в этом примере, в комплекте идут еще ощущение, что вас отвергли, и безнадежность.

Таким образом, депрессивные мысли – это мысли и картинки, которые рисует наше воображение. Они активизируются в определенной ситуации. Они краткосрочны, спонтанны, их трудно запомнить, так что обычно мы даже не осознаем их. Если подумать, они могут оказаться нецелесообразными и нереалистичными, но часто в момент возникновения воспринимаются как сами собой разумеющиеся: все обстоит *именно* так.

Ментальный фильтр

Если у вас депрессия, то обычно вы будете замечать то, что может подтвердить вашу низкую самооценку. Ваше внимание направляется на то, что можно воспринять как критику, а что-то хорошее упускается из виду, как если бы у вас были очки, которые отфильтровывали бы все хорошее и пропускали только плохое.

Внутренний диалог, к примеру, может вестись в форме мышления *или-или*, то есть человек рассматривает событие только в черно-белых категориях:

- Если я ошибусь, то я провалюсь.
- Если сейчас что-то пойдет не так, я никогда с этим не справлюсь.

Мышление может характеризоваться и *чрезмерным обобщением*, когда кажется, что одно отдельное событие приводит к общему выводу:

- Из-за того, что я потерял работу, на другую меня никто не возьмет.

Перекладывание на себя означает, что человек взваливает на себя всю ответственность за что-то плохое, даже если для этого нет оснований:

- Если эта кампания потерпит неудачу, это моя вина.
- Раз мой сын получает плохие оценки в школе, значит, я плохой отец.

Для многих депрессивных цепочек мыслей характерно *чтение мыслей*. Вы принимаете как должное, что *знаете* о том, что о вас думают другие. Вы не проверяете, правда ли это, спрашивая или ища противоположные представления и альтернативы. Безо всяких размышлений вы просто убеждены в том, что другие настроены по отношению к вам критически:

- Начальник наверняка мной недоволен.
- Я вижу, что я ей не нравлюсь.

Таким образом, депрессия характеризуется наличием особой формы «ментального фильтра». Выбирается одно плохое событие, которое окрашивает все впечатление, как капля чернил окрашивает воду. Как будто вы надели черные очки, отфильтровывающие хорошее и пропускающие плохое. Хорошее игнорируется, потому что не считается:

- Наверняка она хвалит меня только для того, чтобы успокоить.
- Ну конечно; все же с этим справились.
- Если бы они только знали о том хаосе, который за этим стоит!

Депрессивное мышление усугубляет депрессию, окрашивая впечатления от событий и восприятие ситуации в черный цвет. Оно напоминает о высказывании американского производителя автомобилей Генри Форда, что «цвет автомобиля может быть любым при условии, что он черный».

Мы не говорим, что депрессия возникает только из-за мыслей, но *наличие* депрессии обычно характеризуется определенным мышлением. Такие мысли – лишь одна сторона депрессии, но она очень важна, поскольку изменение негативных мыслей может облегчить ход ее течения. Как этого достичь – тема следующего раздела этой главы.

Модель ABC

Для изменения негативной модели мышления требуется работать систематически. Эта работа может начаться с модели, которая содержит следующие пункты:

- А. Событие;
- В. Мысли о событии;
- С. Эмоции, связанные с событием.

Если вы стоите в очереди и человек перед вами сильно и больно наступает вам на ноги, то неудивительно, что вы раздражаетесь. Однако если окажется, что у этого человека в руке белая тросточка, что означает, что он слепой, вероятно, вы не просто будете думать о происходящем в ином ключе. Наверняка вы также почувствуете, что ваши эмоции резко переменятся: возможно, вам даже станет стыдно за то, что вы сначала разозлились. Несмотря на то что нога по-прежнему болит, ваше понимание ситуации радикально изменилось, а вместе с тем – и ваши чувства.

Если близкий друг обещал навестить вас одним конкретным вечером, но так и не появился, вы можете отреагировать по-разному: раздражаться, почувствовать себя уязвленным, расстроенным или испытать тревогу о том, что с ним случилось что-то плохое. И напротив: вы также можете вздохнуть с облегчением, потому что на самом деле думали заняться этим вечером другими делами. То, как вы отреагируете, разумеется, зависит от того, что, как вы полагаете, является причиной ситуации, и суть именно в этом – наши чувства тесно связаны со смыслом, которым мы наделяем происходящее.

Сортировка мыслей

Депрессии можно противодействовать, определив мысли, которые способствуют ей, поняв, в каких ситуациях они возникают, а затем бросив им вызов. Чтобы это стало возможным, вы должны научиться в большей степени осознавать свои негативные мысли и образы, а также то, как они на вас влияют. Ниже приведен простой пример.

Вы вдруг осознаете, что опаздываете на встречу. Вы тут же начинаете сильно волноваться, сердце стучит, и вы чувствуете, что куда-то падаете. У вас мало времени, но, сидя за рулем в машине, вы пытаетесь понять, почему вас так сильно это задело. Вы спрашиваете себя: «Какие мысли прошли через мою голову именно в тот момент, когда я почувствовал отчаяние и волнение?» Вы вспоминаете, как думали о том, что вам свойственно опаздывать, что это показывает, какой вы некомпетентный, что вы увидели перед собой сердитые лица людей, с которыми должны встретиться. Поразительно, что вы так неоправданно строги к себе. Вы же знаете, что обычно вы приходите вовремя, и те, с кем вы должны встретиться, тоже это знают. Так что нет никаких причин для отчаяния, даже если эпизод достоин сожаления. Короткий диалог с собой позволит вам снова собраться. В любом случае вы хоть немного успокоитесь к тому моменту, как доберетесь до места проведения встречи.

Депрессивные мысли – это мысли и образы, из-за которых вы чувствуете что-то мрачное на душе. Возникают потеря духа, упадок сил, чувство вины, неприятные ощущения, беспокойство, уязвимость, уныние или раздражение – часто смесь этих негативных эмоций одновременно. Если вы испытываете такие чувства, проследите, какие мысли приходят вам в голову. Особое внимание обратите на мысли, которые связаны с переменной эмоций к худшему, например когда вы чувствуете себя еще более бессильным и подавленным или взвинченным и беспокойным. Через некоторое время вы можете обнаружить, что те же самые негативные мысли совершенно определенным образом возникают снова и снова и что они влияют на ваше самочувствие.

Записывать мысли

Лучший способ не выпускать эти мысли из внимания – записывать их, когда они возникают, желательно, настолько точно, насколько это возможно, слово за словом. Если эти негативные мысли имеют форму внутренних образов, рисуемых воображением, опишите их как можно более подробно так, как вы видите ситуацию внутренним взором. Формулирование негативных мыслей в письменном виде – это прием, который помогает многим. Некоторые считают, что самому это делать сложно, однако это удастся, если они получают поддержку от других, например психотерапевта, одного из друзей или партнера. Если вы решите не записывать мысли, вы можете получить пользу от принципов этого приема. Важнее всего – найти способ идти вперед, который, по вашему мнению, сможет подействовать в борьбе с депрессией.

Почему полезно записывать мысли? Когда вы это делаете, вы обращаете на них внимание и увеличиваете дистанцию между собой и ними. Теперь они черно-белые, на бумаге, их легче оценивать более нейтрально. Они больше не «в голове» и растеряли часть своей непосредственной достоверности. Это дает вам возможность оценивать мысли более критически и реагировать на них, как только они появляются в различных ситуациях. Кроме того, часто проще прочитать такие заметки позже, может, когда вы не настолько подавлены, и посмотреть на них в ином свете.

Ваши записи станут ценным вкладом в работу с депрессией. Вы начнете лучше понимать, какие конкретные мысли влияют на депрессию, и это станет отправной точкой для конструктивных идей о том, что вы можете изменить.

Записывание мыслей особенно помогает вначале, как поддерживающие колеса помогают ребенку научиться ездить на велосипеде. После тренировки контроль над негативными мыслями становится привычкой. Вы натренируете мозг замечать и распознавать мысли через несколько десятых долей секунды после их возникновения. Таким образом, вы создаете себе пространство, чтобы отнестись к мыслям конструктивно, либо выявив, найдя альтернативы, либо попросту игнорируя и направляя внимание на возможные варианты развития событий.

Лучше всего, если вы будете регистрировать мысли и образы как можно быстрее после того, как они появляются в сознании, но на практике это обычно трудно сделать. Тогда вы можете «зарубить себе мысли на носу» и выбрать время в течение дня, чтобы записать важные из них на листе для регистрации мыслей или в блокноте. Если к тому моменту вы не будете помнить, какие мысли в ситуации были ключевыми, вы можете повспоминать и подумать о том, что значило для вас то или иное событие. Спросите себя, какой смысл произошло событие могло иметь для вас, вашей жизненной ситуации и отношения к другим людям, с вашей точки зрения. Особенно тщательно проверьте, могли ли у вас возникать образы и мысли, тем или иным образом связанные с ощущением никчемности, бессмысленности или безнадежности. Эти чувства занимают центральное место в депрессии.

Многим регистрация мыслей, эмоций и ситуаций в письменном виде покажется непривычной, искусственной и сложной. Вам поможет использование листа, разделенного на четыре колонки, где первая колонка *События*, вторая – *Мысли*, а третья – *Эмоции*. Четвертая колонка, крайняя справа, предназначена для *Альтернативных мыслей*. Здесь вы можете написать о других возможных способах объяснения произошедшего с помощью ключевых слов. Ниже вы найдете иллюстрацию такой заметки и описание (в четырех шагах) того, как вы могли бы поступить.

Шаг первый: опишите ситуацию, в которой вы почувствовали себя подавленным

Представьте себе ситуацию, в которой вы почувствовали себя взволнованным или подавленным. Лучше всего, если эта ситуация будет свежа в памяти. Она необязательно должна быть серьезной. Ради этого упражнения, вероятно, проще будет выбрать ситуацию, мысли о которой не задевают вас слишком сильно. Опишите все настолько конкретно, насколько можете. В левой колонке, *Событие*, вы можете коротко записать то, что произошло, где вы были, что делали и кто был вместе с вами. Например: «Вторник, 12 сентября, один дома, получил телефонный звонок от Мэй Бритт, потом возмутился».

Порой трудно разобраться, с каким событием связано изменение настроения. Часто мы замечаем лишь то, что на душе стало тяжелее, не видя прямой связи с чем-то конкретным. Например, мы сидим и читаем газету – и вдруг у нас совершенно портится настроение. В таких ситуациях все равно отыскивается объяснение. Если мы поразмышляем о произошедшем, возможно, придем к тому, что было что-то, мысли о чем нас удручали, или что мы представляли себе, что произошло или может произойти что-то плохое.

Второй шаг: опишите свои чувства

Подумайте о том, что вы почувствовали в этой ситуации. Какие конкретные эмоции составили подавленное настроение, в которое вы вошли? В третьей колонке, *Чувства*, можете записать несколько ключевых слов о том, как вы себя чувствовали.

Депрессивное расположение духа часто состоит из смеси чувств: злости и грусти, беспокойства и тревоги. К тому же человек может чувствовать себя сильно задетым, униженным, виноватым, отвергнутым, фрустрированным, брошенным, уязвленным или одиноким. Часто сложно описывать чувства более подробно, чем «приятные» или «неприятные». Один из приемов – подумать о том, как отреагировало ваше тело, чувствовали ли вы напряжение в определенных его частях, возникали ли иные ощущения в теле. Еще один прием: закрыть глаза и представить случившееся настолько живо, насколько это возможно: что вы делали? Где находились? Кто еще был с вами? Что вы чувствуете сейчас?

Третий шаг: опишите свои негативные мысли

На этом этапе нужно воскресить в памяти и облачить в форму слов спонтанные мысли, которые, по вашему мнению, повлияли на ваше самочувствие в той или иной ситуации. Эти мысли вы можете коротко описать во второй колонке, *Мысли*. Ранее мы говорили об автоматических негативных мыслях, возникающих в определенной ситуации в виде мыслей или образов, которые краткосрочны, спонтанны, их трудно запомнить. Это может быть обрывок предложения или образ, проплывающий у вас в голове.

Порой нам сложно ухватиться за мысли, которые возникали у нас в конкретной ситуации, когда ситуация уже завершилась. Тогда можно задать себе вопрос: если бы мои чувствовали разговаривать, что бы они сказали? Вы можете закрыть глаза, представить, что случилось, ощутить, что вы тогда испытали, и подобрать слова к вашим эмоциям. Если вы, например, почувствовали, что вас кто-то отверг, может ли быть так, что вам показалось, будто кто-то бросил на вас высокомерный взгляд или что вы восприняли зевок как выражение скуки, которую кто-то испытывает в вашем обществе? Если вы испытали гнев, о чем рассказывает вам это чувство? Связано ли раздражение с тем, что вы ощутили себя уязвленным, оскорбленным или испуганным?

Четвертый шаг: опишите альтернативные мысли

Первая фаза в работе – ухватиться за мысли, пробуждающие неприятные чувства в определенной ситуации. Следующий шаг – задать хорошие вопросы о том, на чем основываются ваши пугающие или депрессивные мысли. Затем вы можете предложить альтернативные образы мышления. Такие альтернативные мысли можно вписать в четвертую колонку, крайнюю справа, для *Альтернативных мыслей*.

В этой работе важно, чтобы вы попытались стать собственным сторонником. Сначала вам нужен здравомыслящий и разумный внутренний сторонник, который может предложить альтернативу депрессивной логике. Представьте, что вы ученый или журналист, который задает вопросы о том, на каких фактах базируются мысли:

- Забываю ли я важную информацию?
- Что самое худшее может случиться?
- Не думаю ли я, что что-то случится, только из-за того, что это *может* случиться?
- Какова вероятность этого?
- Использую ли я категоричные слова, такие как *должен, обязательно, всегда* или *никогда*?
- Что бы подумал о происходящем сейчас кто-то другой?

Депрессия – это состояние, при котором безжалостная и холодная критика часто получает полную свободу действий. Поэтому людям, находящимся в депрессии, нужно, чтобы их исправляли мягко. Большинство людей обладают способностью ставить себя на место других, понять их мотивы, извинить промахи и простить грехи. Наверняка вы показывали эту свою хорошую сторону близким людям, которых любите. Почему бы не использовать эту способ-

ность в отношении самого себя? Кроме разумного помощника, вам требуется еще один – *дружелюбный*. Представьте себе, что вы – ваш друг, который рассматривает ситуацию с теплом и пониманием, уважением и терпимостью. Задайте себе следующие вопросы:

- Нет ли у меня завышенных ожиданий от самого себя?
- Упрекаю ли я себя за что-то, что случилось не по моей вине?
- Что бы я сказал другу, оказавшемуся в такой же ситуации?
- Какой образ мышления был бы более терпимым и дружелюбным?
- Если бы я не был с собой столь суров, как бы я мог думать об этом?

Быть опорой себе – важная часть человеческой жизни. Таким же образом, как мы заботимся о других, мы должны проявлять к себе сочувствие и заботу в трудные времена. Депрессия включает самокритику и потерю духа, особенно в ситуациях, когда человек борется и встречает сопротивление. Важной целью работы по преодолению недуга является усиление нашей способности дать себе уверенность и понимание, утешение и вдохновение.

Подводя итоги

Мы описали депрессию как форму пропаганды. Тяжелая депрессия характеризуется постоянным притоком негативных мыслей и чувством безнадежности. Самая важная мера противодействия – осознание того, что вы подвергаетесь такому воздействию. Тогда можно оценить содержание передаваемого сообщения: на чем основаны негативные утверждения? В какой степени они правдивы?

В работе с депрессивными мыслями важно сделать шаг в сторону и изучить их с некоторого расстояния. Что я говорю себе? И что со мной происходит, когда я говорю себе это? Это может дать пространство для возникновения других мыслей: могу ли я понять это иным образом? Можно ли думать об этом в более конструктивном ключе? Таким образом мы получаем возможность оценивать негативные мысли и сравнивать их с другими, более позитивными и плодотворными.

Глава 5. Виды деятельности для борьбы с депрессией

Уставшим и измученным людям уместно немного отдохнуть, но, в случае если усталость вызвана депрессией, лучше стать активнее. Если вы ляжете, можете почувствовать себя более подавленным и изможденным. Обычно советуют заниматься почти чем угодно, лишь бы быть более активным. Лучше сидеть за кухонным столом, чем лежать в постели, лучше одеться, чем разгуливать в пижаме. Однако лучше всего больше заниматься такими вещами, которые подарят вам удовлетворение и ощущение, что у вас все получается. Если вам это удастся, то вы здорово продвинетесь в борьбе с депрессией. Женщина, столкнувшаяся с депрессией, описывает этот утомительный труд таким образом:

«Сложнее всего вставать по утрам. Одних только мыслей обо всем, что я должна сделать, может хватить, чтобы привязать меня к кровати. Обычно я просыпаюсь чуть свет и лежу беспокойно, глядя в потолок, пока не зазвонит будильник. Затем наступает момент выбора: встать или нет. Я знаю, что должна, и испытываю отвращение. Я представляю, что должна делать: двигаться, выйти в туалет, приготовить завтрак, съесть его, одеться, приготовить и упаковать обед, пойти на работу. Даже напряжение, связанное с тем, чтобы встать с кровати, кажется непреодолимым препятствием. Но больше всего я боюсь, что останусь лежать. Если я сделаю это сегодня, то что будет завтра и послезавтра? Да и вообще, в постели со временем будет становиться все хуже и тяжелее. В любом случае, моя депрессия питается состоянием покоя. Она становится больше и могущественнее, если я остаюсь лежать. Так что я поднимаюсь.

Как только я встаю на ноги, у меня возникает множество стратегий, как остаться на ногах. Одна из них – думать только о сегодняшнем дне, как будто это единственный день, который у меня остался. «Все, что тебе нужно сделать, – говорю я себе, – это прожить этот единственный день». Если меня это не убеждает, то я привожу в пример то, с чем уже справилась ранее, ведь это же не первый день, когда я встаю. У меня такое было уже много раз, и я справлялась с большими трудностями, чем эти, так что это наверняка возможно. Я совсем в это не верю, но в любом случае меня это расшевеливает.

Другая стратегия построена на шутке про слона: как съесть слона? Да, ножом и вилкой. Если я буду долго думать обо всем, что я должна сделать, мне просто станет дурно. Так что я беру один кусочек за раз, разбиваю все дела на небольшие частички, с которыми, как я вижу, смогу справиться. Я не пытаюсь сделать все и сразу. Поэтому я делаю все дела маленькими шажочками. Я цитирую поговорку, легонько и осторожно похлопывающую меня по плечу: «Рим не один день строился. Путешествие длиной в тысячу миль начинается с одного шага».

*Ключевые слова, которые помогут пройти через рутину, – это **заблаговременное планирование**. Несмотря на то что мне удастся вставать по утрам, я не просыпаюсь до середины дня и хожу на автопилоте. Вечером же я более-менее прихожу в себя. Поэтому последнее, что я тогда делаю, – составляю список дел на следующий день. Я кладу его в свою сумочку. Через день по дороге с работы я достаю список и начинаю вычеркивать то, что сделала. Обычно то, что не сделала, я пишу в список дел на следующий день. Рано или поздно я это сделаю. Во-первых, мне не нужно доверять*

своей памяти. Она становится ненадежной, когда депрессия достигает пика. Кроме того, хорошо иметь список вечером. Когда я прокручиваю в памяти прошедший день, мне кажется, что я вообще ничего не сделала. Елядя на список, вижу, что сделала хотя бы часть.

*Еще одно ключевое слово – **активизация**. Чем меньше я делаю, тем больше устаю. Я становлюсь более активной благодаря различным занятиям. Я слежу за тем, чтобы задания в списке были распределены по времени, чтобы у меня было чем заняться в течение дня. Важно избегать долгих промежутков, во время которых мне некуда себя деть.*

Также я слежу за тем, чтобы у меня было много обязанностей, которые держат меня в строю. Часто это маленькие, незначительные вещи: если я беру книгу в библиотеке, должна вернуть ее, если покупаю растение, должна поливать его, если я покупаю пленку, то должна сделать фотографии, проявить и забрать их. Часто это кажется совершенно бессмысленным, но я все равно это делаю. Дела заставляют мою жизнь казаться более нормальной, они позволяют мне отвлекаться, и они означают, что у меня есть будущее».

Апатичный и подавленный

Люди, столкнувшиеся с депрессией, часто упрекают себя в том, что делают слишком мало. Они думают, что ни с чем не справятся, и ничто их не радует. Так работает депрессия. Депрессия противоположна инициативности и радости жизни. Депрессия – это потеря способности быть счастливым.

Поэтому люди, страдающие депрессией, часто избегают других и редко участвуют в мероприятиях и совместных с другими занятиях. Это может стать порочным кругом, когда отсутствие внешних импульсов приводит к упадку сил и чувству подавленности. Чем более вы подавлены, тем менее активным становитесь.

Многие преувеличивают сложность даже простых задач и преуменьшают свою способность справиться с ними. Поэтому они избегают занятий или останавливаются при возникновении первой же преграды. Однако обычно люди в депрессии верят в то, что делают *меньше*, чем фактически делают. Они недооценивают масштабы сделанного.

То, что вы делаете, влияет на ваше самочувствие. В этой главе мы опишем, каким образом вы можете использовать различные виды деятельности систематически, чтобы преодолеть депрессию. Многие научные исследования показали, что меры, которые мы предлагаем, имеют положительный эффект даже на тяжелую депрессию, и поэтому органы здравоохранения рекомендуют их для управляемой самопомощи и лечения. Важным ключевым понятием здесь становится систематичность. Люди с депрессией часто получают советы в духе «сходи в кино и посмотри какой-нибудь фильм, тебе определенно станет лучше», и они охотно стараются стать более активными, но сталкиваются с тем, что проще сказать, чем сделать. Мы рекомендуем действовать постепенно и систематически оценивать, какое влияние оказывают различные занятия на депрессивное расположение духа.

Хорошей привычкой будет ведение записей о маленьких и больших повседневных делах. Эта работа состоит из двух этапов. Первый – ведение дневника, в который вы записываете то, что в действительности делаете в течение одного дня. Второй – ведение *планера*, куда вы записываете свои цели. Гораздо лучше начинать с дневника, а потом уже заводить планер. Будет полезным записать то, что вы фактически делаете, когда соберетесь планировать то, что хотите сделать. Однако некоторые предпочитают начать непосредственно с планера.

Ведение дневника

В дневнике или журнале описывайте повседневные дела с помощью ключевых слов. Просто записывайте, что вы делаете, и примерное время, когда вы это делаете. Вы можете записать то, что только что сделали, или то, что делаете прямо сейчас: если смотрите телевизор, то записываете это. Если вы лежите на диване, то тоже это записываете. Другие примеры занятий: поговорить с кем-нибудь по телефону, выпить чашечку кофе, почитать газету, отвезти детей в садик, постирать одежду, приготовить обед, помыть машину, сходить на деловую встречу или в гости к другу.

Некоторые считают, что заниматься заполнением дневника более нескольких дней подряд слишком утомительно, что это отнимает много времени. Тогда можно выбрать несколько показательных дней, например два будних и один выходной определенной недели. Еще можно выбрать определенный период времени в течение дня, например после обеда или вечером. Можно комбинировать эти приемы, записывая занятия в обеденное время в понедельник, в послеобеденное в среду, вечером в пятницу и воскресным утром. Цель состоит в получении систематического обзора того, что вы делаете и как эти занятия влияют на ваши эмоции и уровень энергии.

Сделайте на листе колонку слева, в ней запишите время, например 08:00, 12:00 и т. д., или напишите «утро», «обед» и т. п. В правой колонке запишите, что вы делали: купались, ходили на прогулку, читали, ходили в гости и т. д. Таким образом вы получите обзор того, на что тратите свое время. Также вы можете узнать о важных изменениях вашего уровня энергии и настроения. Они могут вызываться сильнейшими симптомами проявления депрессии. И наоборот: когда депрессия наименее мучительна, например в связи с различными занятиями и событиями (хождение в гости, работа по дому и в саду или сотрудничество с определенной коллегой), эти показатели также могут меняться. Даже в тяжелые и мрачные дни часто бывают занятия, которые на несколько минут приносят немного больше заинтересованности и жизни (беседа с соседом в магазине или с коллегой в комнате отдыха или письмо на электронной почте от старого знакомого). Знания о таких исключениях из правила важны в работе с депрессией.

В этом описании можете также дополнительно указывать, как вы себя чувствуете в связи с выполнением каждого дела. Например, вы можете начать со шкалы от 0 до 10, где 0 означает, что вы совсем не чувствуете себя подавленным, в то время как 10 будет сигнализировать о том, что ваша депрессия проявляется худшим образом. Если вы станете делать это в течение недели, то получите ответы на многие вопросы. Во-первых, увидите, как меняются проявления вашей депрессии в течение дня. Неужели вы чувствуете себя одинаково подавленным, что бы ни делали? И если на депрессию влияет не то, что вы делаете, то что именно заставляет вас чувствовать себя хуже? Становится ли вам лучше, когда вы находитесь вместе с какими-то определенными людьми? Есть ли периоды в течение дня, когда вам особенно тяжело, есть ли существенные различия между вашим самочувствием в разные дни недели? Какие занятия заставляют вас впоследствии чувствовать себя более подавленным, а какие, напротив, обладают антидепрессивным эффектом?

Некоторым людям использование чисел кажется странным. Они предпочли бы слова: от «крайне слабо» до «крайне сильно». Еще можно использовать символы: улыбающиеся и грустные мордочки. Важно, чтобы вариации депрессивного расположения духа, связанного с различными видами деятельности, проявлялись достаточно четко.

Некоторые предпочитают записывать ключевые слова о своем самочувствии: негативные эмоции «злой», «разочарованный», «испуганный», «сконфуженный» или положительные эмоции «полный надежд», «уверенный» и «счастливый».

Дневник может кое-что рассказать о соотношении приятных и неприятных дел в будний день. Если почти все, что вы делаете, связано с рутинной и обязательствами, может быть так, что у вас слишком мало занятий, которые приносят удовлетворение. В таком случае вам следует обратить особое внимание на это при планировании дел.

Само по себе ведение дневника может способствовать увеличению вашего уровня активности. Вы перенаправляете внимание с мрачных мыслей на повседневные дела и возможности. Однако в случае тяжелой депрессии ведение такого дневника может оказаться непосильным. В этой ситуации особенно важно обратиться за профессиональной помощью.

При ведении дневника старайтесь найти разумный баланс между объемом записываемой информации, чтобы ее было не слишком много и не слишком мало. Если записи станут слишком общими, вы получите мало информации. «8.00-16.00 Скучный рабочий день» – такая запись менее важна, чем несколько других, описывающих изменения вашего настроения в течение рабочего дня, и именно эти изменения могут иметь значение. С другой стороны, если вы будете записывать все происходящее каждый час, то записи могут оказаться слишком подробными, а их ведение утомительным.

Дневник также будет инструментом для других мер, которые мы описываем в этой книге. Можно использовать его для регистрации времени и места наступления тяжелых периодов размышлений (см. главу 6, посвященную размышлениям и переживаниям). Также вы можете записывать в дневник «воспоминания дня» (более подробно об этом сказано в главе 9, посвященной тренировке памяти). Удобно использовать дневник для поиска приятных ситуаций, в которых вы можете зафиксировать мысли и чувства по шаблону АВС (см. главу 4).

Время для самого себя

У некоторых в повседневной жизни слишком много дел. Каждая минута полна занятий, и люди, запыхавшись, носятся от одной задачи к другой. Они чувствуют, что им не хватает времени, они не справляются и не отдыхают. Благодаря дневнику вы можете задуматься о том, что было бы неплохо сделать, чтобы изменить ситуацию. Все ли ваши дела одинаково необходимы? Нуждаетесь ли вы в помощи и разгрузке? Стоит ли вам поставить в приоритет самого себя, заложив в дневной план занятия, которые, как вы знаете, приятны и интересны, расслабляют и увлекают вас? Такие вопросы могут стать основой для размышлений о том, что на самом деле стоит желать в жизни.

У человека в депрессии может быть 101 причина ничего не делать или ничего не заслуживать. Отдельные люди чувствуют свою вину за то, что выделяют время на самих себя. Они могут сказать:

- Я воспитан так, что не могу тратить время на себя.
- Я могу сделать что-то приятное для себя только тогда, когда позаботился о других.
- Я балансирую между работой и домом, супружескими и материнскими обязанностями, как же я должна найти время на саму себя?
- У меня пожилые родители, и кто-то должен о них заботиться, неправильно ставить себя на первое место.

Такие комментарии показывают, как человека тянут в разные стороны одновременно. Тем не менее есть одна сторона, которую мы можем заметить: комментарии очень общие и подразумевают, что в них нет места изменениям. Но несмотря на это, посреди суеты всегда представится мгновение покоя, когда вы можете сделать что-то приятное для себя. Особенно важно найти возможность выдохнуть, когда жизнь бурлит и много обязательств.

Ведение планера

Планер – это планирование дел на следующий день. Для многих людей с депрессией особенно тяжелым ощущается утро, и они могут испытать облегчение из-за того, что уже днем ранее решили, с чего начнут день, и что они могут следовать четкому плану. Другим кажется, что выходные пусты и скучны. Для них особенно важно составить план действий на дни отдыха.

Некоторым особенно трудно вечерами. Они приходят домой из школы или с работы, ужинают, а затем сидят без дела. Тогда могут пристать плохие мысли, а депрессия усилится. Полезно запланировать определенные занятия, которые заполнили бы эту пустоту. Поход в спортзал, в гости к кому-то, прогулка, просмотр фильма, чтение хорошей книги или газеты. Многие, несмотря на депрессию, с удовольствием посещают курсы продолжительностью в несколько недель. Записавшись на курс, они чувствуют дополнительные обязательства, а внесение полной предоплаты может мотивировать еще больше.

Ежедневное планирование может побудить вас заняться большим количеством вещей и в большей степени структурировать ваши будни. Также важно следить за тем, чтобы на каждый день планировать какие-либо занятия, при которых вы контактируете с другими людьми.

Один из самых значительных и распространенных выводов в исследованиях депрессии: *пассивность усиливает депрессию, а активность ее ослабляет*. Меры, которые мы описываем в данной главе, могут казаться простыми и бессмысленными. Однако исследования показывают, что они являются ключевыми и их значимость нельзя недооценивать. Почему активность особенно важна для людей с депрессией? Ниже приведено несколько причин.

- Оставаясь активным, вы чувствуете себя менее уставшим. Обычно так приятно отдохнуть, когда вы устали. Однако если у вас депрессия, то мы говорим об иной форме усталости. Если вы не станете чего-то делать, то, вероятно, почувствуете себя только еще более измученным. Отсутствие энергии при депрессии – это признак того, что вам нужно стать активнее, а не наоборот.

- Активность оттягивает немного внимания от болезненных ощущений. Вы меньше думаете о плохом и грустном и можете по крайней мере на несколько мгновений освободиться от тяжелых эмоций.

- Активность возбуждает аппетит. Депрессия означает, что вы вообще не хотите ничего делать. Чем больше вы делаете, тем больше вы, вероятно, захотите сделать.

- Активность оставляет меньше простора для депрессии. Она может ослабить чувство безнадежности и беспомощности. Станет легче замечать возможности и решать проблемы.

Большинство людей решают чем-то заняться, когда замечают, что у них есть желание заниматься именно этим. Например, пойти в кино, потому что хочется посмотреть конкретный фильм. Но если человек с депрессией будет ждать, пока ему захочется что-то делать, то ждать, скорее всего, придется долго. Часто вы можете оценить, как пошло дело, только после того, как начнете чем-то заниматься.

Как пользоваться планером – несколько советов

Планы можно описывать очень сжато. Довольно одного или двух слов. Вначале нам не нужно включать очень много занятий. Самое важное – чтобы их можно было реализовать. План занятий не должен восприниматься как что-то, что вы *обязаны* сделать. Это руководство и стимулятор, а не пакет требований. Он должен вдохновлять и мотивировать, а не вызывать чувство вины. Его важная цель – побуждать к наблюдению и изучению, а не осуждению или оцениванию.

Предназначение планера не в выполнении всего запланированного – обычно это не так. Не будьте слишком самокритичны: это только усугубит депрессию. Существует немало вещей, на контроль над которыми вам не приходится рассчитывать. К вам могут неожиданно прийти гости, или погода может оказаться плохой. Вы можете недооценить ваше самочувствие – то, насколько подавленным и измотанным окажетесь.

Планы, которые вы записываете, должны быть реалистичными, то есть соответствовать тому, насколько подавленным вы себя чувствуете. Если у вас тяжелая депрессия, возможно, вам удастся выполнять хотя бы несколько запланированных дел каждый день. Важно не быть слишком амбициозным. Лучше начинать с осторожностью. В любом случае план дел должен преимущественно стимулировать возникновение чувства, что у вас все получается, а не вызывать ощущение, что вы снова провалились. Здесь важно, что вы *делаете*, а не *как* вы это делаете. Смысл не в том, чтобы записать, как много вы сделали или как прекрасен, по вашему мнению, результат. Важно обуздать самокритику. Не обращайтесь внимания на то, что у вас не получается. Похвалите себя за то, что вы в действительности делаете.

Значимость маленьких шагов

В планере освещаются большие и маленькие дела повседневной жизни: от заправки постели и похода за покупками в ближайший магазин до участия в родительском собрании или похода в кино. Задачи, которые из-за депрессии вы воспринимаете как трудновыполнимые, можно делить на меньшие, более удобные в исполнении подцели. Если у вас есть проблемы с поддержанием чистоты на всей кухне, вы можете начать с уборки разделочного стола.

Таким образом, задачу можно разделить на более мелкие. Тогда вы начинаете с того дела, с которым наверняка справитесь. Здесь также стоит действовать осторожно. Если основная цель – приготовить себе обед, первым шагом может быть варка яйца. Дилемма в том, что многие люди, столкнувшиеся с депрессией, предъявляют к себе слишком высокие требования. Поэтому разделение целей на более мелкие может восприниматься как оскорбление. У других снизится продуктивность, даже если им удастся исполнить все, что они поставили себе в качестве цели: до депрессии я бы смог сделать это в два раза быстрее.

Даже маленькие, простые дела могут иметь большое значение в работе с депрессией. Здесь кто-то возразит, что такие занятия – это то, что, как ожидается, каждый должен делать просто так. Тогда важно напомнить о том, что для людей, борющихся с депрессией, часто даже выполнение простых задач становится достижением: это как поднять килограмм сахара, когда в рюкзаке за спиной и без того уже лежит 50 кило. Депрессию можно сравнить с тянущимся за вами тяжелым якорем: все, что вы делаете, становится тяжелее.

План Кнута

Кнут получил больничный и сидел дома из-за тяжелой депрессии. Его ужасно мучила праздность. Он жаловался на отсутствие энергии и инициативности. Это стало проблемой, с которой важно было что-то сделать. Прежде всего было необходимо, чтобы Кнут разобрался, на что он в действительности тратит свое время, а затем увеличил количество полезных дел. Сначала он стал описывать в дневнике, чем занимался каждый день в течение недели. Таким образом он собрал ценную информацию. На следующей неделе Кнут перешел к другому этапу и по вечерам стал записывать план грядущего дня. В своем планере он указывал время и ключевое слово для различных дел. В начале дня ему нужно было просто-напросто встать с кровати и заправить ее, умыться и одеться, выпить кофе и почитать газету. Затем он описывал различные виды деятельности вне дома. Также он с помощью ключевых слов намечал дела, которыми планировал заниматься в течение дня.

Кнут был склонен недооценивать свои ресурсы и возможности. Поэтому он решил каждый вечер прогнозировать вероятность выполнения поставленных им целей по шкале от 0 (совершенно маловероятно) до 10 (очень вероятно). Таким образом Кнут узнал, когда он бывал реалистичным в своих предсказаниях, а когда слишком пессимистичным.

Уверенность в своих силах и удовлетворенность

Многие люди, столкнувшиеся с депрессией, избегают видов деятельности, которые раньше приносили им удовлетворение или чувство, что все получается. Это может касаться совершенно простых, но приятных повседневных дел. Из-за этого жизнь кажется больным беднее, и теперь они не находят в ней радости. В рамках работы с депрессией важно, чтобы вы испытывали меньше дискомфорта, по крайней мере короткое время. В перспективе нужно, чтобы у вас получалось выполнять больше дел, которые могли бы принести вам удовлетворение и уверенность в ваших силах. Тогда порочный круг, в котором пассивность и безрадостность лишь усиливают друг друга, сменится добродетельным кругом.

Некоторые люди, переживающие депрессию, могут возразить, что они вообще не заслуживают ничего хорошего. Другие будут настаивать: что бы они ни делали, они будут воспринимать это только как долг и безрадостный труд. В качестве эксперимента можно определенное количество раз в день делать простые дела, которые раньше приносили удовольствие. Таким образом, можно проверить, изменилось ли настроение хотя бы *в некоторой степени* во время или после занятия.

Фиксация уверенности в своих силах и удовлетворенности

Вы также можете использовать как дневник, так и планер, чтобы получить информацию о делах, которые приносят вам определенное чувство уверенности в своих силах или удовлетворение. *Уверенность в своих силах* – это чувство, что вы справились с чем-то. Занятие само по себе не обязано приносить вам удовлетворение, но должно давать приятное ощущение, что вы сделали работу. Вы чувствуете, что достигли цели, но она не должна быть большой и трудной. Подойдет мытье посуды, стрижка газона, наведение порядка на письменном столе или написание письма. Чтобы лучше замечать чувство уверенности в своих силах, вы можете оценить каждое занятие по шкале от 0 (чувство уверенности в своих силах не возникает) до 10 (очень сильное чувство уверенности в своих силах). Если вы ставите цифру 6 возле записи «13.00-14.00 – помыть машину», это будет значить, что вы вполне удовлетворены тем, как выполнили задачу.

Многие виды деятельности, такие как мытье машины, могут быть настоящим мучением, вне зависимости от того, есть ли у вас депрессия. Тогда из плана дел будет следовать, что это занятие в самом деле настолько скучно, как вам представлялось. Но часто причина отсутствия позитивных эмоций заключается в доминировании негативных мыслей в сознании. У женщины, ранее находившей радость в выполнении работы по дому, испортились впечатления, поскольку она все время укоряла себя за то, насколько медленнее теперь трудилась.

Если раньше вам нравилось заниматься чем-то конкретным, разумно внести эти занятия в планер. Вы можете ежедневно оставлять комментарии к занятиям, в действительности принесшим вам *удовлетворение*. Также можно оценить степень удовлетворенности или радости по шкале от 0 (никакого удовлетворения) до 10 (весьма удовлетворительно). И снова цель состоит в том, чтобы сделать занятия, противодействующие депрессии, более заметными. Что это может быть? Ответ таков, что даже в этом люди сильно различаются. То, что нравится одному, другие считают просто скучным. Бывает и такое, что какие-то занятия приятны, только если делать их вместе с другими людьми. А кому-то предпочтительно все выполнять в оди-

ночку. Ниже приведено несколько примеров видов деятельности, которые могут принести удовлетворение.

Купить что-то новое, например одежду или предметы обихода, сходить к кому-то в гости, посмотреть телевизор, прогуляться, съездить куда-нибудь на поезде, сшить или связать что-то, сходить на футбольный матч, послушать музыку, почитать, поплавать, сходить на бинго, подстричься, посетить антикварный магазин, приготовить что-то особенно вкусное, поработать в саду, сходить на лекцию, посетить курсы, сходить в книжный магазин, в кино, поесть вне дома, прогуляться в музей, на концерт, побывать в спортзале, позвонить кому-нибудь, сходить в кафе, писать, чертить, рисовать, играть в карты, отправиться в поход, решить кроссворд, сходить в церковь на службу, принять горячую ванну, побыть с животными, спеть в хоре, посидеть в баре или пабе, танцевать, поучаствовать в интересной беседе, смотреть на звезды, поесть снеки, побыть с детьми, обсудить политику, любить, заняться каким-то хобби, курить, принимать гостей, побыть вместе с тем, кого любите, сходить в библиотеку, оказать услугу другим, почитать газету, сходить на массаж, подремать днем, посетить баню, побыть с семьей, порыбачить, дать кому-то совет, пофотографировать, провести лекцию, вести учет, послушать радио, рассказать шутку, рубить дрова, кататься на лыжах, посидеть в интернете, поиграть в компьютерную игру, помыть голову, понюхать цветы, водить моторную лодку, посидеть на солнце, рисовать, думать о чем-то приятном, бриться, ремонтировать старую мебель, принять участие в конференции, собирать ягоды или грибы, играть в бильярд, читать книгу.

Если вы уже какое-то время находитесь в депрессии, то дела, которые раньше приносили вам удовлетворение, могут стать сложными и разочаровывающими. Тогда в дневнике или планиере вы наверняка поставите низкую оценку: 0 или 1. Однако здесь важно исходить из вашего текущего душевного состояния. Таким образом, учитывая, что в настоящее время у вас депрессия, насколько вам приятно заниматься этим делом сейчас?

Полезно различать, насколько приятно было выполнять само дело и как вы почувствовали себя после. Многие ощущают, что удовлетворение длится недолго, что после завершения дела проходит не так уж много времени, прежде чем они снова станут мрачнее. Один из советов заключается в том, чтобы оценивать то, что вы испытали, пока *занимались* делом, а не то, как почувствовали себя *потом*. Кроме того, важно, чтобы вы записывали оценку как можно раньше после завершения занятия. Если вы будете ждать слишком долго, например до позднего вечера, депрессия может выбросить все хорошее из памяти. Воспоминания окрашиваются в черный, и вы помните исключительно то, что было скучным или изматывающим. Если сразу после завершения вы ставите оценку 5 по шкале от 0 до 10, это значит, что вы вполне довольны. Через несколько часов возрастает риск, что вы поставите оценку ниже, например 2 или 1, что значит, что вы не так уж и довольны. Частично цель в присвоении цифры степени вашей уверенности в своих силах и удовлетворенности заключается в том, чтобы помешать депрессии стереть те хорошие впечатления, которые возникают вопреки всему.

Черт на плече

У депрессии своя способность делать все бессмысленным. Поэтому в процессе выполнения какого-то занятия будут возникать депрессивные мысли о том, чтобы «все бросить»; они попытаются убедить вас, что ничего не получается, лучше не будет и что во всем виноваты вы сами. Эти мысли как маленький чертик на плече, который говорит, что никакого проку ни от чего не будет. Хороший совет – дождаться этих мыслей, но не вступать с ними в дискус-

сию. Чем меньше внимания они получают, тем быстрее исчезнут. Позвольте чертенку остаться на своем месте и лучше обратите внимание на то, чем вы планируете заняться. Попробуйте вовлечься в дело, насколько сможете. Сфокусируйтесь на том, что вы делаете здесь и сейчас, а не на том, что случилось раньше или что может случиться. Перестаньте оценивать то, что вы делаете: «Это не работает, я чувствую себя таким же подавленным». Лучше поставьте под сомнение этот тип парализующих мыслей, спросив: «Помогают ли эти мысли в том, чтобы я сделал то, что запланировал? Помогают ли они мне почувствовать себя лучше?» Кроме того, существует практическое правило, что новые занятия нужно попробовать трижды, прежде чем вы сможете оценить, каким образом они влияют на ваше настроение.

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.