

Лана Шаповалова

Сумерки души  
История одной  
*депрессии*



18+

Лана Шаповалова

**Сумерки души. История  
одной депрессии**

«Автор»

2022

## **Шаповалова Л.**

Сумерки души. История одной депрессии / Л. Шаповалова — «Автор», 2022

Перед вами реальная история преодоления тяжелой депрессии без лекарств. В книге подробно описаны все ее симптомы, рассказано о том, как проходит психотерапия, и даны рекомендации для тех, чьи близкие страдают депрессией. Книга написана простым языком и подходит всем, кто интересуется темой депрессии и ментальных расстройств. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

© Шаповалова Л., 2022

© Автор, 2022

# Содержание

Конец ознакомительного фрагмента.

20

# Лана Шаповалова

## Сумерки души. История одной депрессии

*Моему отцу*

### Введение

О чем вы мечтали в 25 лет? Лично я хотела покончить с собой. Никаких катастрофических событий. Никаких видимых поводов для тяжелой депрессии. Тогда обошлось без попыток, глупостей и даже антидепрессантов, а моя жизнь разделилась на до и после. С тех пор минуло десять лет. Психотерапевт говорил мне, что я стала другим человеком. Я сменила профессию, сходила замуж и обратно. Но не проходило ни дня без воспоминаний о пережитом.

Я долго стыдила саму себя за то, что допустила это. Депрессия казалась мне большой ошибкой, упущением, потерянным временем, ведь на тот момент у меня уже был доступ к психотерапии. Так же как и большие амбиции, перфекционизм и лишение самой же себя права на ошибку. Отличная питательная среда для психологических расстройств. Немного повзрослев, поняла, что моя история может стать чем-то большим, чем сугубо личное испытание. Что мой опыт, возможно, окажется кому-то полезным. И, может быть, все это было не зря. Я же как одержимая перечитывала все, что мне попадалось на эту тему. А может, написала эту книгу прежде всего для себя, потому что таков мой привычный способ поразмышлять, а вопросы к себе и миру все еще остаются.

Говоря медицинским языком, я пережила единичный эпизод большого депрессивного расстройства. Это была настоящая болезнь, требующая неотложного лечения, а не романтизированное переживание в духе подростковых пабликов. Терпеть не могу, когда под депрессией понимают какую-то форму плохого настроения. Хотя депрессивные могут так маскироваться и улыбаться, что никогда не догадаешься об их истинном состоянии. И на самом деле депрессия – это не настроение, а его отсутствие.

Через несколько лет после того как я покончила со своей депрессией, покончил с собой мой отец. Он был хроническим алкоголиком, поэтому говорить о типичной депрессии тут вряд ли придется. Хотя идеи самоуничтожения у химически зависимых – обычное дело. Я пила водку всего раз в жизни, но хоть что-то понимающие в психологии, сразу догадаются, что корни моей предрасположенности к депрессивным состояниям зарыты в детстве, и об этом мы подробно поговорим.

Сталкивающимся с ментальными расстройствами нередко кажется, что их случаи особенные, и они остались наедине со своими проблемами. Неудивительно, ведь эти темы в обществе до сих пор табуированы и овеяны ореолом безнадежности. На самом деле, по данным Всемирной Организации Здравоохранения<sup>1</sup>, одними только расстройствами депрессивного спектра в 2017 году страдали около 270 миллионов человек по всему миру – это примерно каждый тридцатый. Среди них могут быть ваши коллеги, приятели, соседи, и вы можете никогда об этом не узнать.

Сегодня депрессия – самый распространенный психический недуг, которым страдают вне зависимости от пола, возраста, материального положения и места жительства. Согласно официальной позиции ВОЗ, депрессия находится на первом месте в мире среди настоящих причин неявки на работу (потому что порождает множество психосоматических<sup>2</sup> заболеваний) и на втором – среди болезней, приводящих к утрате трудоспособности. Существенная часть заболевших вообще не попадает в статистику, потому что не обращается за помощью. Значи-

---

<sup>1</sup> Здесь и далее данные Global Health Observatory data repository.

<sup>2</sup> Психосоматика – направление в медицине, которое изучает влияние эмоций на физическое состояние человека.

тельная доля заболевших в странах с низкими и средними доходами не получает адекватной помощи. А без специализированного лечения болезнь не проходит, лишь усугубляется.

Депрессия хорошо изучена и лечится: медикаментозно и / или с помощью психотерапии. Но несмотря на это, общемировая статистика не улучшается. Депрессия не щадит и сильных мира сего. Она с пугающей легкостью уносит жизни тех, кому завидует добрая половина земного шара. Голливудский актер (по иронии судьбы, комик) и обладатель «Оскара» Робин Уильямс, солист рок-группы Linkin Park Честер Беннингтон, российский миллиардер Дмитрий Босов – всех их объединяет самоубийство на фоне депрессии и на пике своего статуса и возможностей.

При тяжелой форме депрессии человек не видит смысла жить дальше – жизнь становится занудной обязаловкой. Довольно быстро в голове каждого тяжелого депрессивного больного поселяется идея о самоубийстве. Статистика суицидов тоже удручает, особенно российская. В 2019 году, по данным ВОЗ, мы лидировали среди экономически развитых стран по этому страшному показателю – 21,6 случаев на сто тысяч человек.

Думаю, не стоит даже начинать о том, что чувствуют близкие, когда человек уходит из жизни по собственному желанию. Иные после такой трагедии и сами нуждаются в профессиональной помощи. Но депрессия в любом случае бьет по всему близкому окружению человека, потому что заболевший частично или полностью выпадает из активной жизни.

Вокруг депрессии расплодились мифы, и я вижу, что некоторым людям до сих пор не хватает понимания. В Интернете много всякого бреда. Если вы попробуете поговорить о депрессии в кругу знакомых, то наверняка заметите, что некоторые не воспринимают ее как серьезную трудность. По моим наблюдениям, ее часто считают одной из форм плохого настроения, часто надуманную, которой можно самостоятельно управлять. Я сама столкнулась с категорическим отрицанием проблемы в кругу моей семьи и просто с молчаливым недоумением среди знакомых.

Это добавляет переживаний, потому что опереться не на кого. До сих пор даже в таких прогрессивных городах как Москва и Санкт-Петербург я наблюдаю, как люди с психическими заболеваниями сталкиваются со стигматизацией. Их нередко приравнивают чуть ли не к сумасшедшим, неспособным адекватно функционировать в социуме или к идиотам, накручивающим самих себя вместо того, чтобы «жить и радоваться». А специалистов, работающих с этим, называют шарлатанами, необоснованно наживающимися на чужой боли. А на самом деле депрессивных берет в работу не каждый психотерапевт, и вообще такой труд требует высочайшего профессионализма.

В российских СМИ уже несколько лет запрещено упоминание способов совершения самоубийства, чтобы читатели, не дай Бог, не восприняли эту информацию как руководство к действию. Однако наши власти никогда не проявляли особого интереса к профилактике депрессии и реальному улучшению психического здоровья граждан. Да, антидепрессант еще может выписать психиатр в государственной больнице, то найти бесплатного квалифицированного психотерапевта «по полису» гораздо сложнее, особенно в маленьких городках. И для существенной части населения такие услуги очень дороги, а терапия тяжелых состояний короткой не бывает.

Существует мнение, что у нас все это от безделья. А наши предки, дескать, «такой фигней не страдали», потому что раньше каждый день приходилось добывать кусок хлеба в поте лица и думать о смысле жизни было некогда. Но это совсем не так. Депрессия сопровождала человечество всю его историю. Первые упоминания о подобных явлениях находили у Гиппократов.

Депрессивное состояние упоминалось даже в Библии: «Нет мира в костях моих от грехов моих; я совсем поник, весь день сетуя хожу; я изнемог и сокрушен чрезмерно; кричу от тер-

заний сердца моего»<sup>3</sup>. В Средние века христианский богослов Иоанн Кассиан описывал проявления депрессии у монахов: «В полдень им хотелось впасть в апатию или броситься вон из кельи». Кстати, неслучайно одна из самых известных книг о депрессии называется «Бес полуденный»<sup>4</sup>, об активности депрессии в разное время суток мы тоже поговорим.

Другое дело, что первопричины психологических расстройств у каждого времени свои. Раньше жизнь была регламентирована гораздо строже: еще с малых лет люди знали, где будут жить и чем заниматься. Рефлексии и размышлениям в стиле: «а я мог бы эмигрировать, создать семью не с этим человеком или сделать карьеру в другой области», просто не было места.

Я уверена, самое главное, что нужно понимать о депрессии, помимо того, что она вообще успешно лечится – что это не проявление слабости характера. Она вообще ничего не говорит о волевых качествах. Это хоть и специфическая, но болезнь, и относиться к ней нужно соответственно. Вы же не считаете личным поражением тот факт, что у вас разболелась голова, и нужно принять обезболивающее?

Депрессии многообразны по своим проявлениям. У каждого заболевшего депрессия своя как опечатки пальцев и ощущения от симптомов тоже. Как у каждого человека своя радость и своя грусть. Я профессионально работаю с текстами и знаю, что можно долго подбирать слова для выражения собственных чувств, но человек все равно ощутит это по-своему, а не по-вашему.

Есть несколько видов депрессии. Существует тревожная депрессия, название которой говорит само за себя. Есть меланхолическая депрессия, проявляющаяся в болезненном отсутствии настроения и апатии. Случаются и депрессии с симптомами психоза: бреда или галлюцинаций. И, наконец, бывают сезонная депрессия с обострениями весной и осенью.

Выражаясь тем же медицинским языком, я уже много лет в ремиссии. Мой депрессивный эпизод длился около полугода. Я вылечила его только с помощью психотерапии без каких-либо лекарств у опытного психотерапевта ( по первой профессии – психиатра) за три месяца. Подчеркну, что сама не против антидепрессантов, мне просто их не предлагали. Кстати, в Википедии написано, что тяжелую депрессию лечат исключительно таблетками (и это некоторых пугает), но мой опыт показывает: можно обойтись и без них. Позже, общаясь с «собратьями по несчастью», я видела, что кто-то, напротив, предпочитает полагаться только на медикаменты, и это не всегда были случаи эндогенных депрессий, возникающих по внутренним причинам без прямой связи с окружающей средой.

Надеюсь, мы с депрессией больше никогда не встретимся. Потому что это без всякого преувеличения очень страшно. Я переживала профессиональные кризисы, выгорание, развод, но депрессия была для меня тяжелее всего перечисленного вместе взятого. Если бы я знала заранее, что мне предстоит, подумала бы, что не справлюсь. По крайней мере так быстро, по крайней мере с таким впечатляющим личностным ростом после.

И, наконец, хочу подчеркнуть: депрессия – не наказание. Зачастую это логичное продолжение жизни, нуждается в изменениях. Эта болезнь приходит, чтобы рассказать, что жить постарому уже не получится: старые ценности утеряны безвозвратно или больше не актуальны, прежние цели не вдохновляют или достигнуты, возможно, рядом оказались совсем не те люди, или уже давно пора осмыслить какие-то обстоятельства. Без депрессии вы, возможно, и не поняли бы, что движетесь к саморазрушению. То есть депрессия – это не причина жизненных проблем, а ее следствие и последняя защита психики от коллапса.

Наш мозг меньше всего на свете любит новое, потому что он формировался веками, а большую часть истории человечества жизнь была гораздо опаснее, чем сейчас. Тогда каждая перемена могла буквально грозить смертью, поэтому для нас нормально всеми силами хва-

---

<sup>3</sup> Псалтирь, глава 37 стих 4. Ветхий Завет

<sup>4</sup> Эндрю Соломон «Бес полуденный. Анатомия депрессии»

таться за привычное, даже если на самом деле оно уже вредит. Просто потому что архаические структуры мозга когда-то усвоили, что таким способом мы выжили, а значит, все правильно. Понятия личного счастья и тем более качества жизни наш биокomпьютер не интересуют. Не говоря уже о том, что новые вводные вынуждают мозг отращивать новые нейроны и затрачивать драгоценную энергию, которую он с тех же древних времен считает дефицитной и приучился экономить ради выживания. Поэтому мозг не сдаст привычные позиции без боя, а иногда и без депрессии.

Один из величайших психологов Карл Густав Юнг говорил: «Депрессия подобна даме в черном. Если она пришла, не гони ее прочь, а пригласи к столу как гостью, и послушай то, о чем она намерена сказать». Каждому заболевшему надо внимательно выслушать, что хочет от него депрессия, тогда он сможет понять, кто он на самом деле, и куда ведет его путь. Лишь так появится шанс на новую жизнь.

В этой книге я расскажу о симптомах депрессии и том, как отличить ее от других тягостных психологических состояний. О том, как ее принять и в каком направлении думать об исцелении. Что делать близким. И как жить дальше, чтобы этого кошмара с вами больше не случилось. Эта книга была проверена профессиональным психологом, поэтому я с уверенностью могу делиться своими мыслями с читателями. Я расскажу о себе настолько откровенно, насколько вообще смогу, чтобы читатели смогли разобраться в происходящем с ними или с их близкими. Если вы сейчас испытываете нечто похожее, то поймете, что не одиноки в своей беде. И, может быть, у вас появится повод, за что поблагодарить свою депрессию.

Но в книге вы не найдете морализаторства, яростной агитации за жизнь, которые иногда сопровождают подобную литературу. Я не духовный наставник и не психолог, я просто делюсь личным опытом и наблюдениями. Думаю, что каждый из нас, как взрослый человек, может сам решить для себя: для чего ему жить и как. И если вы читаете эту книгу, значит, у вас уже есть критическое мышление к ложным выводам, которые нашептывает депрессия. И поэтому я в вас верю.

Нет в книге и драматизации. Истории о депрессии всегда тяжелые – иначе никак не получится – но я решила подойти к ним конструктивно: не затягивать повествование, а наоборот, сконцентрироваться на пользе информации для ума и души. А выводы из прочитанного предстоит сделать только вам.

Я бы хотела, чтобы наступили времена, когда такая литература никогда и никому не будет нужна. А пока я сделала все возможное, чтобы эта книга была полезной и дала вам, как минимум, надежду. Помните, что выход из депрессии есть всегда. И я от всей души желаю вам душевного равновесия!

## **Раздел 1. Из чего состоит депрессия**

### **Глава 1. Апатия**

*Желания – половина жизни; безразличие – половина смерти.*

*Халиль Джебран*

Солнечное летнее утро давно рвется сквозь шторы ко мне в комнату. Я все еще в постели. Нет, я не занимаюсь искрометным сексом и не растягиваю удовольствие от ароматного кофе. Я лежу и рассматриваю потолок. У меня нет сил встать. Накануне уволилась с работы – искать новую тем более нет сил. Надо платить за съемное жилье, но эта мысль уже не помещается в мозг. Я просто лежу. И так пройдет весь день, а за ним и следующие.

Один из ключевых признаков депрессии – апатия, тотальное безразличие. Многие ошибочно думают, что во время депрессии всегда плохое настроение. А на самом деле любое плохое настроение рано или поздно сменяется хорошим. Вы устали на работе – настроение испор-

тилось, наступили выходные – оно улучшилось. Если есть повод обрадоваться или грустить – вы не в депрессии.

Там, где нет настроения, нет мотивации действовать. Организм, будучи сложной биохимической системой, должен иметь какой-то повод, чтобы шевелиться. Кстати, к физиологическим потребностям это тоже относится. При депрессии аппетит часто снижается до какого-то минимума, необходимого для поддержания жизни. Иногда, впрочем, бывают и зажоры, но это, скорее, отклонение. Я ела совсем мало – порой могла за весь день съесть пару бутербродов, мне просто не хотелось. Я похудела, у меня начали выпадать волосы.

А если причин что-то делать не находится, то депрессивный мозг способен легко уложить своего владельца на диван. Со стороны это смотрится жутковато: человек почти все время лежит и больше ничего не делает, в крайнем случае отрешенно глядит в экран какого-нибудь гаджета. Еще раз повторюсь, что это не лень, это отсутствие смысла и паралич воли. Но такие крайности характерны для тяжелых форм депрессии, какая была у меня. Она может протекать и легче – тогда человек просто будет меньше интересоваться происходящим вокруг, в том числе любимыми прежде занятиями.

Бывало, что я не спала всю ночь напролет. Просто не хотелось. Никаких ночных гулянок – все то же бесцельное лежание. И скучно не было совсем, депрессия отменяет скуку. Просто не было тяги ни к какой продуктивной деятельности. В таком состоянии человек может спать мало или, наоборот, экстремально много – на следующей стадии я спала до обеда и, проснувшись, с трудом продирала глаза. То же самое и с сексуальной активностью: интерес может упасть до нуля. Даже к любимому раньше человеку. Вообще, общение с людьми обычно протекает без особого энтузиазма, я не хотела общаться вообще ни с кем.

Хочу подчеркнуть, что это ненормально да и невозможно – все время испытывать положительные эмоции. У психически здоровых людей такого не бывает. Грусть указывает на нехватку чего-то значимого, злость – на нарушение ваших личных границ и так далее. Жизнь состоит не только из приятных событий, и негативные эмоции сигнализируют нам об этом. Усилим воли не получится всегда поддерживать свое настроение на нужной волне, иначе не нужны были бы ни психологи, ни антидепрессанты. Вы можете обмануть кого угодно, но не себя. Чувства никогда не врут, вопрос только в том, что мы с ними потом делаем и как выражаем. Недопрожитый негатив можно лишь подавить, но позже он все равно даст о себе знать, например в той же депрессии.

Депрессию диагностируют, когда ее симптомы сохраняются не менее двух недель, потому что испытывать, скажем, апатию несколько дней, например, после неприятной новости или другого потрясения нормально, и это укладывается в естественную реакцию на стресс. Есть понятие «сниженное настроение», когда человек ощущает упадок физических и моральных сил, ему совсем ничего не хочется, но опять же, если это временное состояние, то оно проходит само собой без специфического лечения.

Во время депрессии становится «глубоко все равно». Перестает волновать даже то, что раньше захватывало. Это может коснуться и работы, и личной жизни – чего-то одного или всего сразу. Причем чем больше у человека обязательств, тем сложнее становится жить. Навероятно трудно работать с прежней отдачей и принимать ответственные решения, когда психика яростно сопротивляется любому напряжению. Поэтому нелеченая депрессия со временем может повлечь за собой вполне измеримые материальные потери, не говоря уже о постоянном эмоциональном дискомфорте.

\*\*\*

Моя депрессия разогналась очень быстро. Вначале мне просто не хотелось работать, что было нетипично для такого увлеченного трудолюбивого человека, как я. Мне не стало лень, просто больше не видела в этом смысла. Обстановка на моей тогдашней работе стала очень напряженной –

это были первые месяцы на новом месте. Я не вписалась в коллектив (обычное дело для такого закомплексованного в прошлом интроверта), да и задачи превзошли мои ожидания по сложности и темпу. Двойной стресс. Я решила уволиться. И вот парадокс! Когда освободилось время, и появилась возможность для маневра, депрессия придавила меня как железобетонная плита.

Первое время после увольнения я жила привычной жизнью: искала работу, ходила по магазинам. Денег пока хватало. Потом стала реже выходить на улицу. Чаще отключала телефон, потому что не было никакого желания общаться даже с родственниками и друзьями. Однажды внезапно не приехала на встречу с подружкой, не предупредив об этом заранее. Подобное состояние описывает Эндрю Соломон, сам перенесший несколько эпизодов тяжелой депрессии, в уже упоминавшейся книге «Бес полуденный»: «Я хотел позвонить друзьям и все отменить, но не смог. Я лежал совершенно неподвижно и думал о даре речи – старался понять, как вообще это делается».

Согласна, что со стороны это выглядит по-дурацки, но тяжелая депрессия и не на такое способна – это же потеря всяческой мотивации. Советский психолог и писатель Владимир Леви однажды сказал: «Депрессия – это когда легче вручную выгрузить вагон кирпича, чем поднять телефонную трубку». Прочувствуйте эту фразу. Самой невыносимой становится именно привычная социальная активность.

Вообще, любые близкие отношения во время депрессии становятся в тягость. Добавим здесь еще, что многие люди, особенно в возрастной категории наших родителей, вообще не понимают, что такое психологические расстройства. Любой депрессивный человек становится отстраненным – чаще грустит, молчит, уходит в себя. Не самое подходящее состояние для общения. Если близкие начинают давить или сильно расстраиваться, то становится еще хуже. Та подруга перестала со мной общаться на время моей депрессии. И да, если у вас вокруг «ненастоящие» близкие, вы быстро это поймете.

По мере ухудшения состояния меня все меньше и меньше интересовало происходящее вокруг. Я погружалась все глубже и глубже во тьму внутри меня. Хотя всегда считала себя активным и любознательным человеком. Переехала одна в Москву после университета, чтобы сделать карьеру в любимом деле. У меня была масса увлечений, я не любила сидеть на месте. И тут такое. Если бы мне за полгода до этого сказали, что все сложится именно так, то я бы очень удивилась. Я бы подумала, что это невозможно.

Целыми днями я лежала, уткнувшись в стенку. Если вы видите человека в таком состоянии больше двух недель, то с большой вероятностью это именно депрессия, потому что любое плохое настроение за это время бы прошло, и скука взяла бы верх. К вечеру, как и многим депрессивным, мне становилось чуточку лучше, и я выбиралась бродить по ночным летним улицам. Только на лето мне было наплевать, ни один пейзаж в мире не мог бы меня обрадовать.

«У меня нет чувств вообще», – говорят некоторые депрессивные. В это может быть сложно поверить, если вы сами не проходили через депрессию. Но это именно то самое переживание глубочайшей эмоциональной пустоты. Оно не ощущается как испорченное настроение. Оно ощущается как ничто.

Писательница Сильвия Плат в своей почти автобиографической книге «Под стеклянным колпаком» так описывала свое состояние: «Я ощущала себя очень тихой и очень пустой – как мертвая точка торнадо, безропотно перемещающаяся с места на место посреди окружающего ее неистовства стихий». Она покончила с собой в 30 лет, засунув голову в газовую плиту.

Термин «апатия» происходит от греческого *apathea* – бесчувственность. Французский психиатр Эйген Брейлер однажды поэтично назвал апатию «спокойствием могилы». Но в таком состоянии о высоком думаешь меньше всего. Впрочем, и о низком тоже. Это поразительная мыслительная и волевая пустота.

\*\*\*

Мы еще поговорим о том, что депрессию лечат как психотерапевты, так и психиатры, а иногда и все сразу. Бывает, что они расходятся во мнениях, потому что единого подхода к лечению апатии не существует. За более чем столетнюю историю исследований было создано более 15 клинических шкал апатии<sup>5</sup>. И вопросы еще остаются, главный из которых: как отличить апатию при депрессии от индивидуальной реакции на стресс или особенностей характера конкретного человека. А подходы к лечению во всех этих случаях разные. И последствия усугубления апатии – тоже.

Специалисты выделяют следующие признаки апатии (они могут быть представлены одновременно все или частично):

- уменьшение инициативности и заинтересованности в любой деятельности;
- снижение продуктивности;
- понижение интереса к получению новых знаний и навыков;
- безразличие к личным проблемам, в том числе и собственному здоровью;
- равнодушие к близким людям и любимым прежде занятиям;
- снижение эмоциональной реакции на внешние стимулы.

Вообще, активность во время депрессии в любом случае снижается: насколько сильно – зависит от ее тяжести. Болезни еще бывает свойственна адинамия – резкий упадок сил. И это еще один повод сократить любые телодвижения. В тяжелых случаях она дает то самое лежание и смотрение в потолок. Так было у меня. А все начиналось просто с желания меньше куда-либо выдвигаться.

Апатия не дает спланировать свой день и вообще расставить приоритеты. Можно начинать какие-то дела, но с трудом их заканчивать или вообще бросать. Приготовление простейшего завтрака у меня могло растянуться на час. Я серьезно. Помыть посуду. Посидеть. Достать из шкафа овсянку. Прилечь. Поставить кашу вариться. Она могла и подгореть, когда меня снова начнет тянуть в горизонтальное бездействие. Это действительно ощущалось физически как сильнейший упадок сил. Нечто неодолимое, что срубает любые действия под корень. В фильме «Меланхолия» Ларса Фон Триера есть сцена, где главной героине, которая демонстрирует все признаки тяжелой депрессии, помогают дойти до ванны, чтобы помыться, потому что она с трудом может сделать это самостоятельно. Это совсем не художественное преувеличение.

Если говорить о каких-то более сложных процессах, то с апатией трудно доводить их до логического конца. Трудно продумывать многоходовые комбинации. И вообще понимать свои потребности в текущую минуту. Жизнь становится такой механической, словно ты автомат или робот: только минимум процессов, самых необходимых для поддержания жизнедеятельности.

В тяжелых случаях апатии человек может часами не вставать с постели. Как я тогда. При этом попытки оживить и встряхнуть себя за счет возвращения к какой-либо деятельности без специализированного лечения тщетны. Работать надо с причиной, а не с проявлениями. Лишь самые важные дела удается вытянуть невероятным волевым напряжением на ощущении «надо». Но никто еще не победил депрессию одной лишь силой воли.

А простейшие бытовые дела бывает сделать очень тяжело: трудно убраться в квартире (у меня дома быстро образовался бардак, хотя я в общем-то аккуратистка), сходить в магазин (проще поменьше поесть) ну и так далее. Ты просто теряешь себя в этой депрессии, и жизнь ускользает сквозь пальцы. До депрессии я вела здоровый образ жизни: каждый день гуляла, ходила на фитнес, готовила себе полезную пищу. А потом это все полетело к чертям.

Апатия внешне похожа на лень, но на самом деле это разные состояния. Лень вызвана отсутствием интереса или мотивации для выполнения какой-то конкретной задачи. Иногда она говорит о нехватке ресурсов или просто отдыха. В ней нет того всеобъемлющего безразличия

---

<sup>5</sup> Официальный медицинский журнал Европейской ассоциации психосоматической медицины Journal of psychosomatic research, 70(1) 2010.

к своей жизни и происходящим событиям. Если человек ленится делать что-то одно, он может в ту же секунду радостно приступить к чему-то другому или побежать навстречу близкому человеку.

Не то чтобы я совсем не осознавала, что со мной происходит. Я понимала, что это нечто нездоровое. Но воля как будто была отключена. Связь между моими поступками и будущим надо было отлаживать заново. За несколько лет до этого я в одиночку переехала в Москву, и это был тот еще квест. А теперь поднять трубку и договориться о приеме у давно проверенного психотерапевта стало какой-то неподъемной задачей. Все осложняло то, что я жила одна, и помощи, к сожалению, ждать было неоткуда. И в одной из следующих глав я расскажу, как близкие могут помочь человеку в депрессии.

Зачем же человеку нужен механизм апатии? На самом деле все просто. Она служит последней защитой от чрезмерных эмоциональных переживаний, которые угрожают стабильности психики в целом. Это необходимо, когда человек не справляется с эмоциями под воздействием сильного стресса, его психические ресурсы уже на пределе и почти истощены. Тогда психика включает режим торможения на время, чтобы не отключиться насовсем. У меня тогда назревал профессиональный кризис, который через несколько лет привел к смене профессии. Это еще были первые годы жизни в Москве. Я была одна, и моя психика перегревалась. Депрессия пришла сообщить мне, что наступило время переосмыслить свою жизнь.

## **Глава 2. Ангедония**

*Я так отчетливо и ясно вижу их. Вижу, но не чувствую, как они прекрасны.*

*Сэмюэл Тейлор Кольридж «Ода удрученным»*

Настроение как таковое при всех формах депрессии значительно теряется или отсутствует вовсе. Становится неважно, что происходит вокруг плохого или хорошего. Любые осмысленные планы на будущее исчезают, потому что просто перестаешь что-либо хотеть и вообще видеть это самое будущее. При этом мимика может стать довольно сглаженной – человек словно надевает roker face, вызывая у некоторых непонимание.

Повторюсь, что радости при депрессии тоже нет, даже если весь мир лежит у ног. Иногда притупляются вкусы привычных лакомств. Все мы запрограммированы природой на получение радости: от еды, секса, общения, достижений в работе и так далее. Другие ориентиры для жизни в этом материальном мире, в общем-то, отсутствуют (я не говорю сейчас о людях высокого духовного развития – это отдельная каста).

Соответственно, отсутствие «гормонов радости»<sup>6</sup> для нашего организма быстро становится невыносимым. Наверное, ни для кого уже не секрет, что обстоятельства могут быть любыми, все дело в нашем восприятии. Кто-то страстно мечтает о престижной должности, дорогом авто и сногшибательной жене. А кому-то успехи в работе давно приелись, члены семьи надоели, и люксовые вещи не вызывают прежних восторгов. Поэтому депрессия на фоне полного внешнего благополучия не так уж редка.

Тем более бессмысленно в этом тонком вопросе ориентироваться на мнение окружающих, которое может еще и меняться время от времени. То, что нужно именно вам и именно сейчас никто со стороны не скажет, но депрессия, похоже, догадывается. И если чересчур увлечься погоней за социальными маркерами, можно прибежать сами знаете куда. А для радости, как показывает опыт человечества, находился повод даже в концлагере – и это был единственный способ выжить там, о чем блестяще написал «психолог в концлагере» Виктор Франкл<sup>7</sup>. Вот и каждому из нас, где бы мы ни были, нужна своя радость.

---

<sup>6</sup> Так в обиходе называют гормоны: эндорфин, дофамин, серотонин, которые ассоциируются с приятными состояниями.

<sup>7</sup> Виктор Франкл (1905-1997) – австрийский психиатр, психолог, бывший узник концентрационных лагерей.

Большинство негативных эмоций – страх, злость, стыд – при депрессии тоже притупляются. Поэтому не редкость саморазрушительное поведение: например, опасное вождение, попадание в экстремальные ситуации и так далее. Такой человек не беспокоится о будущем, не планирует его – это больше не интересно. Весь мир воспринимается как сквозь густую пелену: краски тускнеют, а звуки становятся тише. «Самым приятным за день было принять таблетку и лечь спать. Я обнимал жену, но ощущения были, будто обнимал подушку», – рассказывал самый титулованный игрок в истории испанского футбола Андрес Иньеста<sup>8</sup>.

В этом смысле депрессию стоит отличать от эмоционального выгорания. Выгорание бывает профессиональным – когда человеку приедается какая-либо деятельность, материнским – когда женщине эмоционально трудно справляться с родительскими обязанностями (но не путаем с послеродовой депрессией – это отдельная тема, которой я не буду касаться в этой книге) и так далее. Во всех этих случаях переживания затрагивают только одну область, а человек может подпитываться за счет других. Депрессия охватывает все. Выхода не остается.

Психотерапевт Андрей Курпатов в своей книге «Скажи депрессии: НЕТ!» метко назвал ее болезнью настроения. При нормальном течении жизни нет никаких оснований не доверять своим чувствам, потому что только они служат истинным ориентиром в том, что лучше именно для вас. Именно этому, кстати, в первую очередь учит психотерапия, потому что токсичное окружение выбивает эту способность, или она остается недоразвитой, если это происходило в детстве. Но при депрессии настроение больно, и доверять ему все равно что верить горячечному бреду. Поэтому все, что оно нашептало – что нет и не будет больше радости, что все тлен и все бессмысленно – нужно отбросить, и чем раньше, тем лучше.

Хроническая неспособность испытывать удовольствие на медицинском языке называется ангедонией. «Это диагноз отсутствия радости», как поет в одноименной песне российская рок-певица Янка Дягилева (к слову, утонувшая при невыясненных обстоятельствах: не исключено, что она покончила с собой). То есть мы снова говорим об устойчивом – не меньше двух недель – безразличии ко всем составляющим жизни.

Ангедония всегда сопровождает депрессию, но может быть и спутницей других патологических состояний. Такое безразличие часто становится неожиданностью и для самих больных – настолько оно противоположно естественному течению жизни. Обычно при этом говорят: мне все безразлично, меня это уже не радует, я не знаю, чего хочу.

Перебор приятных занятий и попытки увеличить градус остроты привычных ощущений помогают ненадолго. Даже оргазмы могут ощущаться более сглаженно – для этого есть отдельный термин: «сексуальная ангедония». Кто-то в таких условиях предпочитает прилагать больше усилий, для того чтобы получить привычную дозу удовольствия. Больше еды, больше секса, различные фантазии, неумный шопинг, психостимуляторы вроде наркотиков и алкоголя и так далее.

Но здесь есть одна загвоздка. Синтетические вещества дают сильный выброс серотонина, а затем наступает такой же резкий спад, который называют «серотониновой ямой». В английском языке есть такие любопытные словосочетания *tuesday blues* (вторничная грусть) и *suicide tuesday* (самоубийственный вторник). Они описывают состояние, возникающее после употребления наркотиков в ночь с субботы на воскресенье, когда действие вещества заканчивается, и возникают побочные эффекты. Поэтому депрессия нередко соседствует с алкоголизмом и наркоманией, из-за которых ее симптомы могут усиливаться.

\*\*\*

---

<sup>8</sup> Самый титулованный испанский футболист Иньеста рассказал о депрессии. URL: <https://lenta.ru/news/2022/10/25/inesta>

Ангедония – это нездоровое состояние психики, оно не имеет ничего общего с временной усталостью или грустью. Этот термин впервые ввел еще в 1886 году французский психолог Теодюль Рибо для описания психологического состояния при заболеваниях печени. В дальнейшем его начали использовать в описании последствий шизофрении. Позже ученые пришли к тому, что ангедония возникает не только при психиатрических болезнях, но и некоторых других отклонениях.

Ангедоническое безразличие охватывает все стороны жизни. Человек становится отрешенным. Теперь не важно, что происходит вокруг: реализовался стратегически значимый рабочий проект – не имеет значения, начальник грозит увольнением – наплевать. Если вы понаблюдаете за такими людьми, то можете увидеть, что они время от времени имитируют эмоции, чтобы адекватнее смотреться в обществе. Но внутри остается та же пустота. «Хожу как оболочка от человека», – как точно высказался один из пользователей интернет-форума о психических расстройствах.

Ангедония размывает барьеры между «плохими» и «хорошими» событиями в жизни. Они могут восприниматься одинаково – никак. Как вы думаете, можно ли преуспевать в жизни в таком состоянии сознания? Можно только завалить все, что до этого как-то работало. Ангедония вместе с апатией рождает замкнутый цикл: ты не действуешь, потому что не хватает мотивации, потом тебе становится еще паршивее от осознания этого факта и падения качества жизни.

Ангедонию не раз изображали в искусстве. Например, в фильме «Мартин Иден» Пьетро Марчелло по одноименному роману Джека Лондона главный герой, уже будучи известным и богатым писателем, постепенно теряет интерес к окружающему миру. Он мог проваляться в постели весь день. Его зовут в путешествие – ему не хочется. Выступать перед публикой больше не интересно. Возлюбленная уходит, и он спокойно отпускает ее. На его лице застывает выражение безразличия.

Человеку в состоянии ангедонии «целого мира мало». Только в том смысле, что он не может найти себе в нем применения. Нигде не видно источника радости. Больше не получается мечтать. Не хочется планировать. Там, где другой человек будет преодолевать испытания ради достижения своей цели, ангедоник даже не вступит на эту дистанцию. В результате – бесконечное откладывание на потом даже тех дел, необходимость которых вполне осознается, потому что интеллект – это одно, а эмоциональная регуляция – другое.

Следующее характерное проявление ангедонии – утрата любви и привязанности к близким людям. А если еще точнее – эмоциональная отстраненность. Бывает, что интимная близость перестает приносить удовольствие и воспринимается просто как набор механических движений. То есть это гораздо более сложное состояние, чем «разлад в отношениях» или «ушла любовь», за которые его могут принимать. Работать над отношениями в этом состоянии бессмысленно, надо работать над болезнью.

Ангедонию от временного плохого настроения или упадка сил отличает острое ощущение безысходности и безвыходности. Чувствуешь себя как в непролазном болоте, увязая там день за днем, не видя никакого просвета. И я вновь хочу предупредить появление едких комментариев вроде «надо просто быть дисциплинированным и взять себя в руки». Это так не сработает. Я тоже пыталась. Нужно лечить болезнь, а не насилловать остатки своей воли.

Довольно любопытное и неизученное пока явление при депрессии – суточные колебания настроения. Вечером часто становится чуть легче, и это единственное время, когда меня посещали светлые мысли, и появлялась надежда. Возможно, по этой причине я уходила так далеко в ночь и поздно ложилась спать. Хотя сон в таком состоянии воспринимался как забытье, давая лишь временное облегчение. И через несколько секунд после пробуждения бетонная плита депрессии наваливалась вновь.

Специфического лечения ангедонии, так же как и апатии не существует, это только симптом. Либо депрессии, о которой мы сейчас говорим, либо другого заболевания. Она может усиливаться и ослабляться. Ангедония свойственна не каждому депрессивному эпизоду, но всегда сопровождает тяжелую депрессию, представляя собой существенный фактор совершения суицидальной попытки.

Внешне ангедоники обычно спокойные и невозмутимые люди. Мало жестикулируют, мало и обычно негромко говорят, проявляют минимум эмоций, неохотно делятся своими переживаниями. Не стоит путать ангедонию с эмоциональной сдержанностью и замкнутостью. Действительно, некоторые слабо выражают свои эмоции или вообще малоэмоциональны. Это может быть их обычным состоянием или следствием каких-то потрясений. Но эмоциональный фон в любом случае сохраняется, просто становится более сглаженным. Человек меньше радуется, но и расстраивается не так сильно. Человек меньше чувствует, но он чувствует.

Я и сама бываю довольно сдержанной с виду, что некоторые неблизкие люди воспринимают как равнодушные. Но они не догадываются, какие бури иной раз бушуют у меня внутри. А во время депрессии во мне осталось одно сплошное безразличие, усталость от себя и всей жизни. Тогда не было ничего, что могло меня заинтересовать. Я помню, что мой хороший приятель из киноиндустрии собирался встретиться с одним из моих любимых актеров Хью Лори, который играл в сериале «Доктор Хаус», и звал меня с собой, но я просто слилась – даже это меня не вдохновило.

Именно поэтому ангедонию, так же как и апатию сложно диагностировать, оценить степень ее тяжести и провести грань между болезненным и привычным для конкретного человека состоянием. Уровень счастья – понятие очень субъективное. Да и сам пациент может не до конца понимать себя и свои ощущения, поэтому ангедонию изучают психотерапевты, психиатры, неврологи. Но если ангедония пришла, самостоятельно она уже не уйдет.

Способность радоваться жизни возвращалась ко мне постепенно. Я помню, как после первой консультации у психотерапевта по поводу депрессии зашла в магазин и купила новые наушники (обожаю музыку). Так началось мое выздоровление. И сейчас я вновь радуюсь каждой мелочи: яркому закату или улыбке близкого человека.

### **Глава 3. Самоуничжение**

*Есть такая избитая фраза: «Я с ним бы в разведку не пошел».*

*Так вот сегодня я сам с собой в разведку не пошел бы.*

*Из к/ф «Гараж»*

Еще одна черта, свойственная абсолютно всем депрессивным – это самоуничжение. Именно она стопорит лечение, потому что для этого нужно хоть немного желания облегчить свои страдания. Вы можете желать добра тому, кого ненавидите? Или нет, или вы святой. С самим собой все то же самое. Человек в депрессии не только запускает себя, но и занимается намеренным саморазрушением.

Здесь очень много агрессии. Только направляется она не во внешний мир (что было бы очень кстати, если она конструктивна, то есть влечет за собой созидательные действия), а именно вовнутрь. Эта сила парализует созидательную деятельность и разрушает личность изнутри. Но это не сознательная позиция, а всего лишь одна из психологических защит – не осознаваемый процесс, направленный на минимизацию негативных переживаний.

Ненавидеть себя люди учатся в детстве, когда нельзя ненавидеть взрослых (обычно родителей), потому что это угрожает выживанию. Сомневаться в них – значит усомниться в справедливости окружающего мира, поэтому ребенок учится находить причины проблем в себе часто при активном участии тех же близких. Таким извращенным образом дитя защищается от агрессии взрослого мира: если я накажу себя сам, то меня оставят в покое. Потом эта при-

вычка переходит и во взрослую жизнь. Мало кто не осудит того, кто поругал себя сам, а гордого человека могут попытаться принизить. Социум такое любит.

Юнг назвал Персоной (или Маской) конструкцию в психике, которая помогает приспособиться к социуму, примеряя на себя разные роли. Ее необходимость очевидна, потому что всегда «быть собой» без прикрас вряд ли возможно, нужен компромисс между своими желаниями и запросами окружающих. Но стоит Персоне разбушеваться, как она начинает вредить.

При невозможности получить от мира желаемое на границе между Персоной и Эго (в терминологии Юнга – нашей истинной сущностью) возникают разные негативные эмоции: стыд, вина, агрессия. Чем сильнее Персона, и чем больше ее образ отличается от нашего истинного Я, тем мощнее будут чувства собственной неполноценности, никчемности, бесполезности. И накопленная агрессия разворачивается вовнутрь – уходит в Тень, куда вытесняется все, что не принимается социумом. Но Тени все равно нужен выход – энергия не может вечно копиться внутри, и гнев направляется против естественных проявлений личности.

При депрессии самоуничижение выходит на первый план и становится лейтмотивом мыслительного процесса. Можно рассыпаться в комплиментах депрессивному, писать списки его достижений, махать перед ним дипломами и кубками, но все будет тщетно. Он все это обесценивает и погружается в пучину саморазрушения, самоумаления, самоподавления. Так работает болезнь. Если недостатков не хватает для глубины страданий, человек придумает их сам – раздует из мухи слона. И будущее на этом фоне будет казаться совершенно беспросветным.

Во время депрессии я тоже считала себя никчемной. Мне было всего 25. Я хорошо выглядела, была не обделена умом и талантами. Откуда же столько самокритики? Так научили в детстве – я расскажу об этом в следующем разделе. Кстати, считать себя красивой я начала только ближе к 35(!), когда нарастающий вал комплиментов снес эту установку сверхкритичного отношения к собственной внешности.

В тот период жизни для меня была сверхзначима карьера. Я думала, что достижениями смогу заслужить любовь, которой в детстве была лишена. В момент начала депрессии я почти теряла работу, которую раньше очень хотела. Оглядываясь назад, я понимаю, что она на самом деле мне не подходила, и через несколько лет, основательно выгорев, я поменяла профессию. Но тогда это было очень больно и обидно. Это воспринималось как жизненный крах. Причем, забегая вперед, скажу, что позже мне предстояло проходить через другие испытания в рабочих делах, но я научилась преодолевать их без саморазрушения.

Мне было очень стыдно рассказать кому-то из окружения о своих метаниях, о том, что я «облажалась». А стыд – это социальное чувство, которое не существует вне социума. И я линчевала саму себя. При этом никаких конструктивных действий в первые месяцы депрессии у меня не было, только потом необходимость зарабатывать, чтобы обеспечить себя, позже заставила меня пошевелиться. То есть целыми днями и ночами я только и думала о том, какая никчемная я и моя жизнь. Разумеется, были те, кто безуспешно пытался развернуть меня в позитивное русло. Но никто еще не вылечил депрессию комплиментами.

Признаюсь вам: у меня до сих пор такое бывает, хоть и реже, чем раньше. Когда в начале 2022 года началась спецоперация, сразу стала себя ругать – сетовать на то, что не так эффективно вела свои дела. Истинная причина происходящего была в том, что я просто растерялась. Конкретных действий я придумать не могла, поэтому вся мыслительная энергия направилась на самокритику. Но сейчас я гораздо более осознанна, поэтому через некоторое время отследила у себя этот ненужный и отъедающий силы мыслительный процесс и избавилась от него.

\*\*\*

Депрессивное мышление изворотливо, как мошенник на очной ставке. Оно выкручивается как может, играя против больного. Его выводы могут быть настолько парадоксальными, что противоречат всем законам логики сразу. Депрессивный винит себя в происходящем в

семье, на работе, за то, что он совершал и не совершал, как будто нет больше людей, и он один. А реальность и люди вокруг кажутся лишенными изъяснов.

Сколько существует психология, столько психологи спорят о самооценке. Есть расхожее мнение, что она формируется в раннем детстве под влиянием родителей и закрепляется на всю жизнь. Но на самом деле наша самооценка подвижна и базируется на результатах нашей деятельности и воздействии социума. Поэтому уверенность в себе – это не «иммунитет» от депрессии: критикуя себя день за днем можно быстро растерять бывшее достоинство.

Может показаться, что в таком самоуничижении много религиозного смирения. «Кто возвышает себя, тот унижен будет, а кто унижает себя, тот возвысится» (Мф. 23:12). Мол, я такой грешный и заслуживаю всяческих наказаний. Но в этом изречении речь идет об аскетизме, а распинание себя – по сути обратная сторона гордыни, то есть возвышение себя, но с противоположной стороны, завуалированная жажда похвалы и большей значимости. Принижение себя перед другими людьми – иной способ возвеличивания. А к смирению приводит покаяние, примирение с собой и с происходящим, ощущение равенства с остальными.

Сейчас, когда уже много лет живу без депрессии, я фокусируюсь на том, как быть полезной обществу, в котором нахожусь. Не трачу душевные силы на сравнение себя с другими, не отвергаю саму себя, но тем не менее морально готова к любой оценке, в том числе к отвержению со стороны других, например к тому, что эта книга может кому-то не понравиться.

Самообвинение следует отличать от подлинного признания вины, которое направляется на других людей и на их благополучие. Если вы думаете о другом человеке, хотите сделать ему лучше – это созидательный ход мыслей, за которым должны последовать конкретные действия по компенсации созданных неудобств. А бесконечное пережевывание негатива по отношению к себе, за которым не следует ничего кроме боли – это саморазрушение. Активная жизненная позиция не приемлет мыслительной жвачки.

С другой стороны, активность ума – это тоже активность, и мозгу кажется, что он занят, хотя никаких реальных действий за этим может и не последовать. Такое характерно для некоторых алкоголиков, изменников и других проблемных людей. Если вам повезло (мне – нет) не жить рядом с алкоголиками, то знайте, что им свойственны такие приступы самобичевания. Они так картинно ругают себя, берут на себя всю вину, но продолжают вести привычный образ жизни. А внутренне оправдывают свое поведение обстоятельствами и влиянием окружающих.

Для подлинного ощущения жизненного благополучия важно быть честным с собой и другими. Если заглянуть в свою душу, то можно обнаружить истинную мотивацию. Зачем вы себя ругаете? Может быть, так вы убегаете от какого-то важного поступка, на который не можете решиться? А если вам кажется, что это просто так, то точно ли вы не можете ничего сделать прямо сейчас, чтобы улучшить жизнь и свою, и окружающих? Представьте, что вы заблудились в лесу. Если сядете на пенек и будете сокрушаться, какой вы рассеянный, то просто умрете там же от голода и жажды. И даже быстрее, чем могло бы быть, потому что самоуничижение – энергетически довольно затратный процесс.

Вообще, чувство вины может быть обманчивым, просто такой автоматизм разума. Во время депрессии я винила себя в потере работы, но, кроме меня, там было еще начальство, которое вело себя неожиданно жестко. Были еще кадровики, которые, видимо, не особо заморачивались прогнозом адаптации новых сотрудников. И случившееся – наша коллективная ответственность. Но тогда я была еще слишком незрелой, чтобы это понимать.

А еще внушение чувства вины может быть приемчиком манипуляторов. Я думаю, что многим хотя бы раз в жизни приходилось сталкиваться с такими словами: «это ты во всем виноват», «это все из-за тебя» и так далее. Так пытаются переложить ответственность за ситуацию на одного человека. Мы не будем здесь останавливаться на токсичном общении – это отдельная большая тема, просто скажу, что оно опасно для психологического здоровья. И при

должном «усердии» со стороны и предрасположенности самого человека может стать одним из факторов возникновения депрессии. И в детстве я увы слышала немало подобных фраз.

Иногда самобичевание сопровождается повреждением себя (селфхармом). Таких проявлений у меня не было, если не считать маленького количества еды (но я не заставляла себя голодать, просто не хотела есть) и недопуска самой себя к лечению (как я писала, это стандартная ситуация для депрессивных). Нередко люди, в том числе и совсем юные ребята, в таком состоянии наносят себе раны, ожоги. Это очень показательный пример переноса агрессии с объекта, который по какой-то причине недоступен (например, властная фигура или тот, от кого вы зависите), на самого себя. И таким извращенным способом психика устанавливает внутреннее равновесие, потому что, как мы уже говорили, долго сдерживать эмоции не получится.

По мере лечения депрессии я пришла если не к полному принятию себя (иногда мне даже кажется, что это будет путь длиною в жизнь), то к примирению со сложившейся тогда ситуацией. Я ее переосмыслила с помощью психотерапевта.

Не так-то просто взять и избавиться от аутоагрессии на всю жизнь. Она все равно периодически дает мне о себе знать. Нет, я не занимаюсь самоповреждением, не морю себя в погоне за идеальным телом и не упахиваюсь в порывах трудоголизма. Так, по мелочи: ругаю себя, что не удачно выбрала себе обновку или слово в разговоре. Или покрупнее: сама, мол, виновата, что выбрала клиента, который задерживает оплату, плохо провела переговоры и так далее. Когда писала эту книгу, задумалась: я настолько привыкла к периодическим негативным мыслям фоном, что не считаю, что с ними надо как-то бороться. А на самом деле надо мыслить конструктивнее: принимать решения и действовать, а не пережевывать негатив.

Но я не утверждаю, что испытывать недовольство собой не правильно. Наоборот, полное отсутствие самокритики – это тоже отклонение. У каждого из нас есть внутренний критик, вопрос только в том, как часто, как громко и, вообще, по делу ли он говорит.

#### **Глава 4. Суицидальные наклонности**

*А вот одиночество – настоящее одиночество без всяких иллюзий – наступает перед безумием или самоубийством.*

*Эрих Мария Ремарк «Три товарища»*

Я могла подолгу смотреть на многоэтажки, представляя, с какой из них хотела бы спрыгнуть. С начала депрессии прошел всего месяц, и собственная жизнь уже казалась мне тяжким бременем, от которого хотелось освободиться. Напомню, что тогда мне было 25. Кстати, стояло лето, но мне не было до него никакого дела. Мне попадалась любопытная статистика, что пик суицидов приходится не на темное время года, а на конец весны и начало лета. Наверное, ощущать страдания на фоне всеобщего благоденствия особенно мучительно.

Никогда прежде идеи самоубийства меня не посещали, глупые подростковые фантазии не в счет. Как я уже писала, депрессия – это паралич воли. И на решительные поступки меня не хватало. «Слишком устал, чтобы жить. Слишком трус, чтобы умереть» – эту меткую фразу вложил в уста своего героя один мой знакомый писатель, и это тоже о нас. Кстати, при лекарственной терапии тяжелой депрессии случается, что, ощутив первый прилив сил, больной совершает самоубийство.

Каждые 40 секунд в мире кто-то пытается лишиться себя жизни (данные ВОЗ). Только по официальной статистике миллион смертей в год приходится на самоубийства. Попытки подсчитать сложно, но очевидно, что их много больше. Некоторые из них могут и не выглядеть как суицид, например, опасное вождение или неправильное употребление лекарств. Самоубийство на втором месте среди внешних причин смерти – после ДТП. То есть от суицидов сейчас умирают больше людей, чем от терактов, убийств и военных конфликтов. При этом мужчин-самоубийц почти всегда больше (в России – почти в пять раз), а те или иные попытки причинения

себе вреда чаще совершают женщины по причине большей эмоциональности и демонстративности.

Сильный пол с детства приучают держать переживания при себе. Жалобы и обращения за помощью (тем более в случае сугубо эмоциональных проблем) противоречат мужской гендерной социализации, которая велит самостоятельно справляться с трудностями. Более высокий уровень социального стресса, так как мужчины «должны» брать ответственность за все вокруг на себя, порождает депрессивные состояния, которые в свою очередь могут привести к непоправимому. А женщины традиционно более эмоционально адаптивны, и им проще быть или казаться слабыми. Хотя тоже не всем – я только недавно научилась просить о помощи, а позволять себе слабость мне до сих пор сложновато.

Количество самоубийств на территории нашей страны начало расти с середины шестидесятых, рост усилился ближе к девяностым и достиг пика в 1994 году. Думаю, причины ясны. В те времена эта печальная статистика росла и на других постсоветских территориях. Региональные различия имеют значение: в наиболее развитых городах – таких, как Москва и Санкт-Петербург – число самоубийств меньше, чем в Поволжье, Сибири и на Урале. Профессия тоже влияет. Уровень суицидальности у врачей в 1,5-4 раза выше, чем у представителей других профессий. Виной тому выгорание.

Есть исследования, что количество попыток самоубийства выше среди представителей сексуальных меньшинств, особенно среди молодежи. Разумеется, это объясняется гомофобными настроениями в обществе. Противостоять давлению среды в этом возрасте гораздо труднее. Особенно если ты одинок и живешь в большом городе (об этом тоже говорят исследования). К слову, в свои 25 я тоже была хоть и не одна, но так одинока. И очень показательно, что мое тогдашнее окружение с началом моей депрессии унесло как листву осенним ветром. Поэтому любовь не только спасает мир, иногда она спасает жизнь.

## **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.