

**глава**

# 8

**Изнуряющая депрессия:  
как прогнать свое  
«маленькое черное  
дождевое облако»**



«Нельзя пройти через жизнь без страданий..., но мы можем использовать боль, которую посылает нам жизнь».

Берни Сигел<sup>21</sup>

Депрессия – это не шутки. К сожалению, «маленькое черное дождевое облако» Иа-Иа, о котором мы говорили в главе 3, в наши дни висит над многими из нас и зачастую весьма плохо влияет на наше здоровье. Конечно, у всех нас бывают «плохие дни» или времена «дурного настроения», когда мы грустим или чувствуем себя несчастными, сами не зная почему.

Мы говорим, что «с нас хватит», когда у нас слишком много работы, или что мы «сыты по горло», или «нам не вмоготу», когда нас томит тоска. Справляться с перепадами настроения – это, несомненно, то, чем мы должны заниматься в течение дня.

## Позорное пятно

До недавнего времени существовало определенное предубеждение против людей, произносящих слово «депрессия» вслух. Возможно, даже правильнее будет сказать, что до появления и безвременного ухода Принцессы, леди Дианы, «депрессия» было словом табуированным. Сейчас в нашей жизни, которую заволокли знаменитости из кино и шоу-бизнеса, стало «нормальным» говорить об их борьбе с депрессией.

Робби Вильямс, Виктория Бэкхем или Монти Дон «приватизировали» право на страдание от депрессии. Это мо-

<sup>21</sup> Доктор Берни Сигел – американский врач, писатель, прекрасный оратор, много путешествует и выступает перед людьми, имеющими тяжелые хронические заболевания. Доктор Берни Сигел является сторонником альтернативных подходов к лечению, при которых большое внимание уделяется не только выздоровлению тела, но и души. Сигел выступает за гуманизацию подхода к пациентам в медицинских учреждениях.

жет удивить каждого из нас – они так много уделяют ей внимания! И если такие люди, как Стивен Фрай, наше национальное достояние, который, как кажется, доволен своей жизнью, открыто говорит о своей депрессии, то не можем ли и мы это делать?

Хотя всегда существовала некоторая снисходительность по отношению к женщинам «эмоциональным» или «находящимся в депрессии», мужчины всегда вынуждены были глубоко скрывать свои чувства. Однако же и здесь произошли подвижки: знаменитости-мужчины уже говорят о своих чувствах более открыто или даже пускают на людях слезу.

Постепенно отрицательное отношение к депрессии и душевным заболеваниям начало разрушаться, но в этом отношении все еще есть куда двигаться.

Как бы то ни было, существует большая разница между дурным настроением и настоящим состоянием депрессии. Итак, в этой главе мы собираемся рассмотреть проблему депрессии более подробно и особенно то, что КПТ может сделать, чтобы помочь вам самим с ней справиться.

По большому счету, если у вас депрессия, то вы, очевидно, испытываете:

- недовольство тем, чем вы занимаетесь;
- затруднение в выполнении любых действий, неважно, насколько они малы или просты;
- переполняющее чувство отвращения ко всему, что нужно сделать;
- апатию при одной только мысли о том, что нужно что-либо сделать
- нежелание увидеться с кем-либо или говорить;
- пассивное состояние и стремление все время «пережевывать» одно и то же.

«Когда сердце рыдает по тому, что потеряло, дух радуется тому, что приобрел».

**Суфийская мудрость**

## Особые триггеры

Депрессия «запускается» по множеству причин: женщины могут оказаться во власти циклических настроений, чувствовать себя «грустно» при приближении определенных дней каждый месяц. Молодая мать может также быть «не в настроении» после рождения ребенка (хотя, как предполагается, это должно стать радостным событием), а женщина среднего возраста может ощущать себя подавленной и несчастной с наступлением менопаузы.

Мужчины могут также страдать от изменения гормонального фона в среднем возрасте, когда уровень тестостерона падает, животик растет и волосы редеют, хотя, строго говоря, их «менопауза» еще не наступила. Мужчины могут также страдать от плохого настроения и депрессии, когда встречаются с жизненными трудностями, такими, как расставание с женщиной или развод, потеря работы и уход на пенсию или утрата сексуальной силы. Фактически мужчины часто платят дороже, чем женщины, так как имеют меньше «систем поддержки», таких, как друзья и семья, так что им нужны дополнительные усилия, чтобы бороться со своими «черными днями».

Парадокс современной жизни состоит в том, что наш материальный мир никогда не был так благополучен (по крайней мере, на Западе), но мы никогда раньше не были так разочарованы в жизни и так подавлены. По оценкам благотворительной организации по вопросам психического здоровья Великобритании, MIND, примерно один из десяти человек в этой стране хоть раз в жизни испытывает в той или иной степени депрессию. При этом один из двадцати страдает от наиболее серьезного расстройства, известного как «клиническая депрессия». Хотя эта статистика кажется тревожной, вы, по крайней мере, не одиноки, если чувствуете себя не в настроении или регулярно страдаете от депрессии.

Итак, приободритесь! КПТ имеет прекрасный опыт того, как справляться с депрессией. Вы можете что-то сде-

лать в ситуации, с которой, как может показаться в самом начале справиться трудно. В самом деле, научиться кататься на американских горках наших эмоций необходимо в современной жизни.

Когда люди основательно входят в состояние депрессии, и депрессия висит над кем-то дольше недели или двух, пора приступать к действиям.

## **Связь между страхами и депрессией**

В предыдущей главе мы видели, что беспокойство (и любая другая тревога) может привести к депрессии. Одинаково справедливо, что и депрессивное состояние может стать причиной возрастающего беспокойства. Итак, часто беспокойство и депрессия существуют как симбиоз, поддерживая проявления друг друга, как старые верные друзья.

## **Признаки депрессии**

Все мы разные, и депрессия может принимать самые различные формы, потому что механизмы ее зачастую мало похожи. Вы просто можете быть в «плохом настроении» или чувствовать, что «сыты по горло». Или может происходить что-то более серьезное. Возможно, вы страдаете от депрессии, не вполне это осознавая. Однако существует несколько универсальных признаков, по которым можно определить степень вашей погруженности в состояние депрессии.

Остановитесь на минуту, чтобы подумать о приведенных ниже симптомах – отражают ли они то, через что вы проходите уже какое-то время или испытываете недавно? Ощущали ли вы какие-нибудь из этих симптомов в прошлом?

Запишите ответы.

## Проверьте себя



### Симптомы депрессии<sup>22</sup>:

- Вы просыпаетесь рано, спите больше, чем обычно, или вам трудно отключиться, чтобы заснуть, или совсем не можете заснуть.
- Просыпаетесь рано и больше не можете заснуть.
- Не можете есть, как следовало бы, или набираете вес.
- Много плачете без видимой причины.
- Чувствуете себя утомленным, апатичным, делаете все меньше и меньше, «отключаетесь».
- Испытываете желание убежать от своего состояния с помощью таких средств, как алкоголь, табак, разрешенные и неразрешенные наркотики, порнография, компьютер, телевидение, – делаете все это чаще, чем обычно, чувствуете себя беспокойно или возбужденно, вам трудно сконцентрироваться.
- С трудом вспоминаете многие вещи.
- Испытываете различную физическую боль, тяжесть в ногах, головные боли – без явной на то причины.
- Чувствуете оцепенение, тяжесть, отчаяние.
- Недостаток сексуального интереса (низкое либидо).
- Затрудняетесь принимать решения.
- Чувствуете себя беспомощным, и вас одолевают негативные мысли (ошибочные мысли).
- Недостаток уверенности в себе, заниженная самооценка, отсутствие позитивной перспективы.
- Дистанцируете себя от других, не в силах попросить о помощи.
- Ощущаете отсутствие будущего, «вперед все темно».
- Желаете нанести себе физический вред или действительно это делаете.
- Вините себя во всем, чувство вины / вините во всем других, чувство зависти.

<sup>22</sup> Джордж Стюард. «Понимание депрессии» (Understanding Depression, <http://www.mind.org.uk/shop/booklets/497>). – Прим. ред.

- Чувствуете себя необычно нетерпимым, раздражительным, большую часть времени находитесь в плохом настроении.
- Не находите удовольствия в вещах, которые раньше были вам приятны.
- Ощущение нереальности, отстраненности, находитесь как бы в «оболочке».
- Испытываете желание совершить самоубийство.

## Проверка перемен



### Вам нужна помощь?

Какие из этих симптомов вы находите у себя? Если это больше, чем, скажем, четыре или пять, вам нужна помощь прямо сейчас, даже если вы просто поговорите со своим партнером или другом о том, как вы себя чувствуете. Если это больше пяти, и эти симптомы присутствуют в течение некоторого времени (более двух или трех недель), вы немедленно должны пойти к своему врачу. Вы даже можете обратиться к специалисту. В любом случае, если вы чувствуете, что у вас присутствуют многие из этих симптомов, и они накапливаются уже длительное время, очень важно, чтобы вы получили помощь как можно скорее, поскольку депрессию надо заглушить на корню, прежде чем она перерастет в длительное состояние. Ее трудно (хотя и не невозможно) сдвинуть с места, если она беспрепятственно укреплялась долгое время.

### Не паникуйте

Ясно, что это длинный список симптомов, и, возможно, вы чувствуете или чувствовали, что у вас есть или в какой-то период были некоторые из них. Вы можете начать паниковать, просто читая этот список, или испугаться признать, что у вас депрессия, просто понимая, что это означает. Не нужно беспокоиться или даже стыдиться, если вы осознали, что подобные чувства владеют вами. В конце концов, это всего лишь чувства.



Помните, вы – человек, и все эти чувства есть часть человеческого существования. Правильно также и то, что если вы чувствуете апатию или беспомощность, то должны сделать именно то, чего вам меньше всего хочется делать в этой ситуации. Конечно, бывает очень трудно помочь себе, но если вы хотите совладать со своими «черными днями», то придется поступить именно так.

## **Негативные мысли, обычно сопровождающие депрессию**

Если вы в депрессии, то ваши мысли выбирают довольно узкие темные тропинки.словно «маленькое темное дождевое облако» подошло к вашему дому и зависло над ним, чтобы последовать за вами, куда бы вы ни отправились. Типичные негативные мысли, сопровождающие ваше настроение, могут быть следующими:

### **О себе**

- «Я – пустое место, я абсолютно бесполезен».
- «Я безобразен и меня совершенно невозможно любить».
- «Со мной всегда все не так».
- «Моя жизнь кончена».
- «Я не такой, как все: я не вписываюсь в окружение».

### **О других людях**

- «Каждый – за себя».
- «На самом деле я никому не нужен».
- «Меня все ненавидят и презирают».

### **О жизни в целом и о будущем**

- «Зачем все это, мы все всё равно умрем?»
- «Будущее, какое может быть будущее?»
- «Мир – это опасное место, полное отвратительных людей, каждый из которых старается захватить все себе».

## Депрессивные «ошибочные мысли»

Эти негативные мысли неизбежно ведут к разного рода экстремальным «ошибочным мыслям», с которыми мы встречались в главе 4. Типичные ошибки: «преувеличенные до абсурда» мысли; «черные и белые» мысли; мысли, при которых человек пропускает через себя ситуацию, как будто бы «фильтрует» ее (мыслительный фильтр); «индивидуализирующие» мысли и мысли «обобщающие». Проблема в том, что если однажды депрессия овладела вами, все «черные» мысли словно выстраиваются в линию, и это означает, что они вызывают к жизни еще более депрессивные мысли и превращаются в туго закрученную, сползающую на самое дно спираль.

## График активности

Люди впадают в депрессию по самым разным причинам. Часто чувства, усиливаясь, приводят к таким определениям своего состояния:

- **никчемность** (Я ничего не стою);
- **безнадежность** (В чем смысл всего этого?);
- **апатия** (Меня нельзя беспокоить);
- **пессимизм** (Я ленив, несовершенен);
- **чувство вины** (Я сам во всем виноват);
- **самокритика** (Я бесполезен).

Один из испытанных и проверенных методов в КПТ – попытаться помочь людям сдвинуться с места. Даже самое маленькое движение вперед уже хорошо. КПТ призывает вас к тому, чтобы расписать свою неделю, час за часом, и в конце каждого часа точно фиксировать, что вы сделали, самое простое: приготовили себе чашку чая, покормили птиц, выбросили мусор, сходили в магазин на углу улицы, вымыли голову. Поскольку каждое из этих действий может казаться не менее трудным, чем восхождение на Эверест, очень важно хвалить себя каждый раз, когда вы хоть что-нибудь сделаете. Итак, записывать то,

что вы делаете, — это первый шаг к обузданию вашего плохого настроения.

### Пример из жизни



Мелани — одинокая женщина 35 лет, она работала в системе розничной торговли. Когда ее фирма закрылась, она почувствовала, что «ничего не делает» со своей жизнью. Мелани потеряла работу и обнаружила, что ей трудно найти новую.

Шло время, а Мелани просто лежала в постели перед телевизором весь день. По ночам она гоняла по улицам одна в своей машине, не желая общаться с людьми. В конце концов, Мелани пришла к врачу по поводу затяжной простуды, и врач предположил, что у нее депрессия. Он предложил ей делать хотя бы что-нибудь каждый день, чтобы сдвинуться с места.

После некоторого сопротивления Мелани стала записывать, что она делает в течение дня, и это стало поднимать ее с самой нижней точки ее депрессивной спирали. Она отмечала каждый день такие обычные вещи, как «приняла ванну», «полила цветы». В конце дня она перечитывала список и понимала, что на самом деле нельзя считать, что она «ничего не делала», как думала раньше.

После месяца таких записей Мелани почувствовала себя достаточно окрепшей, чтобы начать искать новую работу.

Скоро вы сами увидите, что думать, будто вы «ничего не делаете» в течение дня, это большая ошибка. На самом деле ваш день просто забит всякого рода делами, которые вы раньше не принимали во внимание, считая их незначительными.

Начните также планировать удовольствия, какие-то приятные для вас занятия, то, на что у вас нет, по вашему, времени, или чего, как вам кажется, вы не заслуживаете.

У – удовольствие, Д – достижение

**График активности**

Время дня, ч	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
6-7							
7-8	Проснуться, позавтракать, покормить кошку (Д)						
8-9	Отвезти детей в школу (Д)						
9-10	Прийти на работу (Д)						
10-11							

Время дня, ч	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
11–12	Сходить к зубному (Д)						
12–13	Обед (Д/У)						
13–14							
14–15	Забрать детей из школы (Д)						
15–16							
16–17							

Время дня, ч	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
17–18							
18–19	Посмотреть кино с друзьями (У)						
19–20							
20–21	Уложить детей спать (Д)						
21–22							
22–23	Лечь спать						

## **Ваш дневник**

Для того чтобы справиться с депрессией, заполняйте таблицу в конце каждого часа с описанием того, что вы делали все это время. Вам надо помечать буквой «У» записи по поводу удовольствий и буквой «Д» – достижения. «У» можно, скажем, обозначить следующее: сделать себе чай, пойти погулять или разобрать ящик в шкафу, а «Д» – то, что вы находите трудным, например: сделать телефонный звонок, протереть все шкафы на кухне.

Продолжайте делать записи, и со временем вы обязательно заметите пользу и от того, как вы используете свое время, и от того, что чего-то достигли и получили удовольствие.

## **Понимание своего депрессивного состояния**

Вы можете идти по жизни, не понимая, откуда на самом деле появилась ваша депрессия, так что эта глава как раз и должна прояснить, откуда она происходит. Конечно, ваша жизнь является уникальной для вас, поэтому, очевидно, у вас будут свои собственные причины или особенные ситуации, из-за которых вы оказались в депрессии.

У некоторых людей корни этого состояния уходят в детство.

### **Роль детского опыта: «предрасположенность к депрессии»**

Нет сомнения в том, что людям, у которых было трудное детство, тяжелее (но ни в коем случае не невозможно!) расслабиться и быть счастливыми во взрослой жизни. Хотя КПТ, собственно, не интересуется анализом прошлого в терапевтическом смысле (он фокусирует внимание на улучшении жизни «здесь и сейчас»), считается, что чем дальше в прошлое уходят наши беды и трудности, тем больше они,

возможно, будут подпитывать наши негативные мысленные модели.

В самом деле Аарон Т. Бэк, основатель КПТ, полагал, что основной предтечей депрессий во взрослом возрасте является выплеск глубоко скрытых чувств из детского опыта через особые спусковые механизмы (триггеры) во взрослой жизни. Например, если ваш брак распался, это может напомнить вам о невосполнимой потере, такой, как смерть родственника, когда вы были ребенком.

Бэк полагал, что такое важное событие, как развод, не может спровоцировать депрессию, если только человек не является чрезмерно чувствительным или по какой-то причине уязвимым в этом вопросе. Это до некоторой степени объясняет старую загадку, почему два человека, переживших одно и то же событие, выходят из него совершенно по-разному.

- Фред развелся с женой, которая нашла себе другого. Он начинает пить, скатывается в глубокую депрессию и прячется от людей (его мать умерла, когда он был маленьким, и он все еще чувствует себя совсем покинутым). Он клянется больше никогда не влюбляться.
- Джордж развелся с женой, которая нашла себе другого. Он говорит себе: «Вполне естественно, что я опечален, но пора уже двигаться вперед» (у него по-прежнему хорошие отношения с матерью и бывшей женой), он вступает в клуб по прыжкам с трамплина и знакомится с новыми людьми. Со временем он надеется встретить другую женщину.

В вопросе развода два разных человека реагируют совершенно по-разному. Как бы то ни было, Фред с его ранней, невосполнимой потерей сползает в депрессивное отчаяние, так как старая рана вновь открывается; в то время как Джордж, хотя также тоскует, однако же движется вперед.



## Проверьте себя



### Ваша жизнь

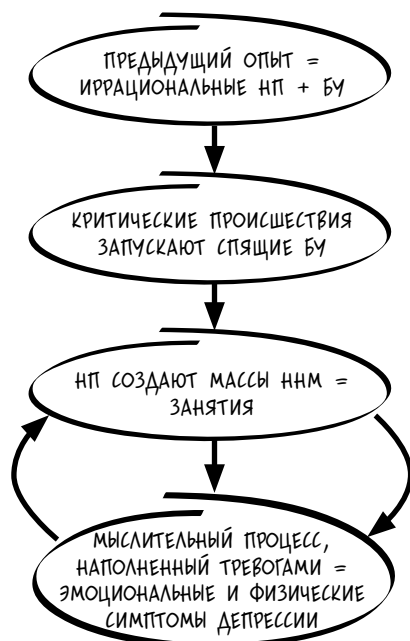
Есть ли какое-нибудь событие в прошлом, происшествие в детстве, которые, как вы обнаруживаете, делают вас чувствительными и уязвимыми к событиям вашей нынешней жизни?

## Модель депрессии по Бэку

Вот как Бэк смотрит на депрессию.

1. У вас есть опыт прошлого, который дает нерациональные разрушительные установки и основные понятия, например: «Никто меня не любит» или: «Я никчемный человек».
2. Вы переживаете «запускающее» событие во взрослом возрасте, которое вызывает к жизни спящие *недееспособные предположения* (НП) и *базовые убеждения* (БУ).
3. Эти *недееспособные предположения*, в свою очередь, создают пропасть *непроизвольных негативных мыслей* (ННМ), которые заполняют ваш ум, и вас охватывают подобные нездоровые тяжелые *думы*:  
«Я совсем один»,  
«Моя жизнь ничего не стоит»,  
«Я никому не нужен»,  
«Я никого не хочу видеть»,  
«Меня нельзя любить».
4. Вы переживаете:
  - а) мыслительный процесс, наполненный тревогами;
  - б) эмоциональные и физические симптомы депрессии.

Эту модель Бэка иллюстрирует следующая диаграмма.



*Модель депрессии по Бэку*

## Основные типы депрессии

Депрессия – это общий термин, но он, в частности, может характеризовать следующие депрессивные состояния.

### Реактивная депрессия

Многие эпизоды депрессии могут быть запущены нерешенными проблемами в прошлом (как мы видели выше), начиная от детских обид, сексуального насилия, травмы во взрослом возрасте, например, насилия или нападения. Ветераны войны, те, кто остались в живых после несчастного случая, люди, пережившие катастрофы и аварии на транспорте, могут страдать от реактивной депрессии. Такое состояние нужно начинать лечить как можно раньше, чтобы это не переросло в длительный клинический процесс.

- Бен тридцать лет работал брокером в Сити, пока однажды за ланчем ему в ультимативной форме не ска-

зали, что он «должен уйти». Его вывели под руки из офиса, и он напрямик угодил в паб. Бену было так стыдно, что в течение месяца он не говорил своей семье, что потерял работу. Вместо этого он каждый день ходил в паб и напивался, а потом приползал домой и говорил, что был на работе. Когда он признался, то впал в глубокую депрессию и целые месяцы провел в постели. И только тогда, когда его дом перешел в другие руки, Бен, наконец, овладел собой, и особенно после того, как жена сказала, что уйдет от него, если он не пойдет к врачу.

### **Послеродовая депрессия**

Множество мам новорожденных младенцев страдают от послеродовой депрессии, она обычно «бьет» спустя недели две после родов и, как правило, связана с падением и переменой гормонов после родов. Однако же такая депрессия может продолжаться до двух лет, особенно, если ее не диагностировали и не лечили.

### **Биполярный беспорядок (маниакальная депрессия)**

Этому виду депрессии свойственны перепады настроения. Страдающий ею находится в «очень хорошем» настроении, будучи в маниакальной фазе, и затем низвергается в «низкую» депрессивную фазу. Люди обычно «функционируют» очень активно, а затем «шлепаются» в стадию крайнего истощения энергии. Биполярность может быть следствием биохимической несбалансированности и передаваться генетически.

### **Сезонное эмоциональное расстройство (СЭР)**

Этот вид расстройства только сейчас начинают признавать в Великобритании. Страдающие ею чувствуют упадок сил, когда день начинает сокращаться в середине сентября и затем с приходом зимы. Им трудно жить без естественного освещения (которое повышает уровень серотонина

в мозге), поэтому они предпочли бы оставаться в постели под одеялом и пребывать в спячке до весны.

СЭР также связано с тем, как вырабатывается витамин Д, так что направление света на затылок (на гипоталамус) в течение 20 минут в день может изменить ситуацию. Просто высунуться в окно или походить по магазинам – так можно стимулировать работу мозга с помощью света. Вы можете также оборудовать свой офис лайт-боксом, чтобы повысить уровень бесценного серотонина и витаминов.

## Клиническая депрессия

Этот вид депрессии существует давно и хорошо изучен. Он называется «клиническим», потому что существует контрольный список симптомов, которые используют врачи общей практики или психиатры, чтобы определить уровень и вид депрессии, от которой вы страдаете.

## Как справиться с мыслями о самоубийстве

Время от времени, когда все становится очень уж жестко, депрессия может обнажить мысли о самоубийстве. Могут возникать неожиданные вспышки желания «покончить со всем этим» или ощущение того, что вы добрались до «черной стены» и не знаете, есть ли путь назад. Как мы видели в главе 7, у вас могут появиться «навязчивые» мысли и стремление нанести себе физический вред, например, покалечить себя или выброситься откуда-нибудь, что также предполагает желание себя уничтожить.

Если вы чувствуете или когда-нибудь чувствовали желание совершить самоубийство, **важно знать и помнить следующее.**

- Это настроение, этот момент, это чувство пройдут – это всегда проходит, неважно, насколько сильно все кажется безнадежным в данный момент.

- Тысячи, если не миллионы, людей во всем мире чувствуют себя также каждый день. Это не убирает вашу боль, но вы не одиноки в ощущении того, что время от времени окружены черной пеленой.
- Иногда у вас появляется желание совершить самоубийство, потому что вы мало спите или выздоравливаете после тяжелой болезни, или вы испытали шок, или не понимаете, что данная ситуация пройдет (например, вас покинул партнер, вы потеряли работу, потеряли деньги, заболели раком). Вам нужен хороший сон, хорошая еда, и вам нужно следовать указаниям этой книги, делать физические упражнения и расслабляться. Со временем перед вами откроется перспектива того, как вам двигаться вперед.
- Разружьте негативную силу данного момента, когда вы чувствуете позыв к самоубийству, тем, что расскажете об этом кому-то. Позвоните Самаритянам<sup>23</sup> (они доступны 24 часа в сутки семь дней в неделю по телефону 08457 90 90 90).
- Если вы на пределе, позвоните своему врачу 999, обратитесь в A&E<sup>24</sup>, скажите об этом другу, сделайте *что-нибудь*, чтобы обуздать желание навредить себе.
- Присоединитесь к группе поддержки, чтобы найти врача ([www.babcp.co.uk](http://www.babcp.co.uk); [www.bps.co.uk](http://www.bps.co.uk)).

## Как понять свою депрессию и справиться с ней

Ключевое чувство депрессии – это ощущение переполненности отчаянием, беспомощности, перегруженности, невозможности справиться с ситуацией. У нас всех это когда-то было. Важно разбить ситуацию на маленькие куски,

<sup>23</sup> Samaritans (Самаритяне) – служба эмоциональной и психологической поддержки в Великобритании и Ирландии для людей, находящихся в подавленном состоянии, склонных к самоубийству. Сайт – <http://www.samaritans.org/default.aspx>. Людям, находящимся за пределами Великобритании и Ирландии, Самаритяне предлагают посетить сайт [www.befrienders.org](http://www.befrienders.org), чтобы узнать ближайший телефон доверия.

<sup>24</sup> A & E (Accident and emergency) – Служба экстренной и неотложной помощи в UK.

крошечные шаги, с которыми вы можете совладать так, чтобы начать двигаться вперед.

## **Определите свои трудности**

Если вы чувствуете себя угнетенным в данный момент или знаете, что уязвимы для депрессии, вам нужно сосредоточиться на том, что является главным источником вашего мрачного настроения и страха. Попробуйте разобраться, что запускает вашу депрессию. Отметьте для себя три главных триггера из списка, предложенного ниже.

- Ваши отношения.
- Ваша работа или бизнес.
- Отсутствие работы.
- Ваша сексуальная жизнь.
- Ваши дети или их отсутствие.
- Ваше физическое здоровье или состояние.
- Ваша денежная ситуация.
- Ваш дом.
- Ваше более широкое окружение.
- Ваше образование или перспективы.
- Ваши дальние родственники.
- Ваше будущее.

Также, если приступы депрессии повторяются, ответьте на следующие вопросы.

- Бывало ли с вами такое раньше?
- Если да, то что вы делали?
- Встречали ли вы кого-нибудь еще с такой же проблемой?
- Доверяли ли вы когда-нибудь эту проблему кому-то? Могли бы вы сделать это опять?
- Если бы вы были на месте своего друга или своей матери, как бы вы посоветовали справляться с этим состоянием?

Отметьте свои ответы. Можете ли вы прямо «здесь и сейчас» сделать что-то по поводу одного из своих решений? Особенно, если это продвинет вас вперед, выталкивая из вашей изолированности.

Итак, вы говорите с кем-то, обращаетесь за помощью, делаете что-нибудь, чтобы заставить себя действовать. Это почти всегда приносит плоды.

## **Решение проблемы**

Поскольку депрессия часто сопровождается чувствами беспомощности и безнадежности, необходимо решить проблемы, которые кажутся исключительно важными. Попробуйте быть конструктивными в решении, по крайней мере, трех задач, чтобы справиться с определенной проблемой, которая может касаться денег, детей, перемены места жительства, поисков работы. Что бы это ни было, как только вы сможете разбить свои тревоги на маленькие частички и заниматься каждой по очереди, вам станет лучше, так как вы почувствуете, что контролируете ситуацию.

### **Вы чего-то стоите, стоите того, чтобы жить, даже если:**

- у вас нет денег, наследства, сбережений;
- у вас нет и не будет детей;
- у вас нет машины;
- вы некрасивы в классическом смысле;
- вы инвалид;
- вы не знамениты или неумны.

Подобного рода трудности заставляют человека чувствовать себя «меньше чем»; и когда вы в упадке, легко замкнуться на них и устроить себе «тяжелые времена». Сосредоточьтесь на тех вещах, которые вы можете сделать, будучи тем, кто вы есть. Составьте список своих позитивных качеств, того, чего вы достигли, людей, которым вы нравитесь.

Прикрепите этот список на холодильник или положите в свой дневник.

«Подлинные открытия в путешествии состоят не в том, чтобы найти новые места, а в том, чтобы обрести новое видение мира».

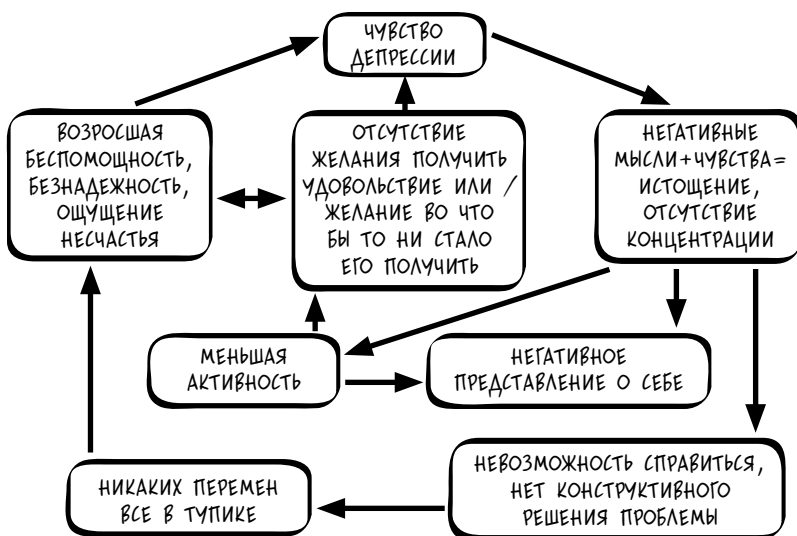
**Марсель Пруст**

## Культивирование депрессии

Как мы видели из предыдущих глав, мы можем сохранять свои негативные эмоциональные состояния, продолжая придерживаться «безопасного поведения». При депрессии происходит то же самое – если вы чувствуете себя угнетенным, вы скорее скроетесь от всех или постараетесь иметь поменьше контактов с друзьями, что, в свою очередь, усилит ваше чувство изоляции и депрессии.

Бэк называет это **процессом сохранения**, и это то, из чего вы должны вырваться, если хотите превратить свою депрессию во что-то более жизнеутверждающее.

Процесс сохранения буквально поддерживает ваше плохое настроение, заставляя вас двигаться по кругу. Вы чувствуете себя плохо, вас одолевают негативные мысли, вы уединяетесь, чувствуете, что не можете справиться с ситуацией, вы застреваете в ней, и это, в свою очередь, усиливает ваши негативные мысли о безнадежности, беспомощности, собственной отвратительности и т. п. Это превращается в порочный круг. Вы ходите и ходите по кругу. И не приходите никуда (см. диаграмму).



*Процесс сохранения*



## Меняйте свое настроение

Если вы хотите вырваться из депрессии и изменить свои чувства, поведение и мысли, вы должны сделать что-то, чтобы прекратить бесконечный процесс сохранения. Первое, что надо сделать с самого начала, – это заняться переменной своего настроения.

### Что, как вы считаете, меняет ваше настроение?

**Настроение может изменить следующее.**

1. **Решение сделать что-то по-другому** (улыбнуться, обнять кого-то, сыграть что-то на музыкальном инструменте, послушать любимую мелодию (Д – для активности), надеть яркую одежду).
2. **Изменить ситуацию, в которой вы находитесь** (пойти погулять, позвонить другу, сделать что-то в саду, сходить поплавать).
3. **Напомнить себе о том, что что-то все-таки идет хорошо** – неважно, насколько это банально.
4. **Доставить себе какое-нибудь удовольствие**, неважно, насколько маленькое (У – для удовольствия).
5. **Хорошо выспаться** – это удивительно, насколько недостаток сна сказывается на перепадах вашего настроения.

### Сохраняйте и перечитывайте свои записи

Вам необходимо фиксировать в записях своих мыслей свое состояние до того, как вы начнете действовать, а также любые негативные мысли. Например, если вы решили посидеть на солнце в саду и выпить, то до того, как вы это сделаете, вы можете чувствовать (в 90% случаев!), что это *«ничего не изменит»*. После того, как вы сделали это, запишите, как вы себя чувствуете, – теперь это может быть (в 70% случаев – прекрасно!) и *«на самом деле я чувствую себя немного лучше»*.

При депрессии вам подходят все, даже самые маленькие шаги в поисках правильного решения. Тогда вы становитесь более властными над чувствами, которые угрожают овладеть вами.

Постоянно помните, что существует тесная связь между **вашими чувствами, мыслями и поведением**.

### **Обзор необходимых шагов**

- Придерживайтесь своего решения, даже по поводу маленького дела, но поставьте себе временное ограничение, когда вы должны его выполнить.
- Сделайте это.
- Отмечайте, как вы себя чувствуете, когда делаете то, что запланировали.
- Не забывайте, что вы сделали то, что хотели, хотя и чувствовали себя в это время отвратительно.
- Отметьте в своем дневнике, записной книжке или в компьютере, что вы сделали это (даже если речь шла просто о том, чтобы позвонить другу), так что в следующий раз вы можете напомнить себе, что справились со своей задачей и довольно успешно.

## **Оставайтесь активными**

1. Создайте *Дневник своей активности* на неделю, особенно если вы недавно лишились работы, у вас свое дело или вы работаете не по найму, если вы только что вышли из больницы или недавно потеряли кого-то из близких.
2. Вам нужно разбить свои дни на части по часам и затем ставить себе цели. Включите сюда физические упражнения, релаксацию, медитацию, свежий воздух в какое-то время каждый день.
3. Придерживайтесь этого расписания, хотите вы того или нет. Избегайте оставаться в постели, подолгу спать, просиживать перед телевизором ночи, сидеть часами в ванне – все это не продвинет вас вперед на пути к тому, как вырваться из замкнутого круга. Ваша депрессия только усилится, если вы будете себя вести себя подобным образом.

4. Также не пытайтесь «топить свою печаль» в алкоголе или других создающих зависимость вещах, так вы только глубоко погрузитесь на дно. Алкоголь является депрессантом, как и многие другие вещества, меняющие настроение.

## Терапия или таблетки?

Довольно сильно распространено мнение, что человеку, находящемуся в депрессии, нужно пойти к своему лечащему врачу и «получить какую-то помощь». Использование антидепрессантов является предметом оживленных споров и дискуссий в течение многих лет, с тех пор как Rolling Stones написали песню *«Маленький мамин помощник»* – о женщинах, сидящих дома и принимающих транквилизаторы, особенно «Валиум», чтобы справиться со стрессом, депрессией и отчужденностью, сопровождающих человека в современном обществе.

Многие люди боятся, что к ним будет приклеен ярлык «депрессия» и их накачают наркотиками, как персонажей романа *«Пролетая над гнездом кукушки»* (выбивающая из-под ног землю книга Кена Кизи, ставшая знаменитой благодаря блестящему фильму с Джеком Николсоном в главной роли, выпущенному в 1975 году). Боязнь, что их насильно заставят принимать лекарства, мешает многим людям (особенно мужчинам) пойти к врачу. Существует страх того, что к ним прилипнет клеймо «умственно больной».

Однако же в соответствии с исследованиями National Institute of Health and Clinical Excellence<sup>25</sup>, умелое и осторожное лечение антидепрессантами может быть чрезвычайно успешным, особенно с появлением нового поколения лекарственных средств, которые вошли в употребление за последние примерно 20 лет. Таким об-

<sup>25</sup> Национальный институт здоровья и клинического профессионализма – особый департамент национального здравоохранения Великобритании, который занимается разработкой рекомендаций по вопросам применения лекарственных препаратов, методов лечения в клинической практике.

разом, сочетание современных лекарств с КПТ может действительно помочь некоторым людям быстрее справиться с депрессией. Лекарства могут снять остроту любых проявляющихся симптомов, в то время как терапия начнет завоевывать позиции и позволит вам двигаться дальше.

**Помните: КПТ может начать работать немедленно, поэтому вполне можно заметить значительные изменения примерно через шесть недель даже тогда, когда нужно сдвинуть с места такую трудную вещь, как депрессия.**

Иногда использование антидепрессантов под пристальным контролем врача вместе с КПТ может дать внушительную передышку, особенно тогда, когда депрессию провоцирует травма, например, несчастный случай, приводящий к шоку или потере; или если она связана с подающим осознанием событием или ситуацией (развод или нападение), то есть в тех случаях, когда вы вынуждены продолжать активно действовать ради детей или ради того, чтобы заработать на жизнь.

В любом случае все решения по поводу приема лекарств должны быть обсуждены с вашим лечащим врачом. Кроме того, никогда нельзя заниматься самолечением или резко прекращать прием лекарства без профессионального медицинского совета.

## **Альтернативное лечение**

Если вы противник приема лекарств, возможно, вы захотите попробовать нетрадиционные методы, помогающие справиться с депрессией. Трава Святого Иоанна (зверобой), акупунктура, ароматерапия, гомеопатия, цветочные лекарства доктора Баха и другие альтернативные средства – все это используется людьми, переживающими упадок настроения или депрессию.

Эти средства мобилизуют естественные ресурсы человеческого организма для самоисцеления, вырабатывая эндорфины (гормоны хорошего самочувствия), стимулируя серотонин и другие важные биохимические вещества.

Обычно их можно безопасно использовать одновременно с КПТ.

*В любом случае очень важно проконсультироваться с фармацевтом в аптеке или своим лечащим врачом, прежде чем использовать альтернативные средства, так как они могут не сочетаться с лекарствами, которые вы принимаете.*

«Человек счастлив благодаря своим собственным усилиям, если только он знает составляющие счастья – это простота, немного храбрости, самопожертвование в разумных пределах, любовь к труду и, превыше всего, чистая совесть. Счастье – не пустая мечта, в этом я теперь совершенно уверена».

**Жорж Санд**

## **Вперед и вверх**

Если вы хотите обуздать свою депрессию, убедитесь в том, что не создаете себе лишних трудностей.

- Ставьте реальные цели.
- Будьте добры к самим себе.
- Начните с малого.
- Делайте физические упражнения каждый день и совершайте хотя бы маленькие прогулки.
- Записывайте свои мысли.
- Делайте все постепенно, шаг за шагом.

Кроме того, если случится рецидив, помните, что ошибаться – это свойство человека, и поэтому вы можете начать снова, в следующую же минуту, на следующий же день, чтобы прогнать свое «маленькое черное дождевое облако».

### **Ваши техники КПТ**



1. Примите решение измениться и придерживайтесь его.
2. Определите для себя, как вы воспринимаете мир и как вы «тикаете», в каком живете ритме.
3. Отметьте и запишите негативные мысли.

4. Отследите свои ошибочные мысли и избавьтесь от них.
5. Проясните проблемы и поставьте эксперименты.
6. Исследуйте свои размышления о жизни и продолжайте придерживаться решения измениться.
7. Обуздайте свое беспокойство, фобии, травмы, навязчивые идеи и зависимости.
- 8. Прогоните прочь свое «маленькое черное дождевое облако».**

### **Домашняя работа**



Если вы страдаете от плохого настроения или депрессии, сделайте график активности на следующую неделю (см. с. 226). Упорно придерживайтесь своего расписания. Записывайте любые сдвиги в чувствах или подъемах настроения. Как-нибудь поощрите себя за то, что ведете записи и следуете своей «дорожной карте».

И, наконец, одна из главных эмоций, на которых держится депрессия, — это агрессивность, и именно к ней — к этому огнедышащему дракону — мы теперь обращаемся.