

ДАМА В ЧЕРНОМ

«ДЕПРЕССИЯ ПОДОБНА ДАМЕ В ЧЕРНОМ. ЕСЛИ ОНА ПРИШЛА, НЕ ГОНИ ЕЕ ПРОЧЬ, А ПРИГЛАСИ К СТОЛУ И ПОСЛУШАЙ, О ЧЕМ ОНА СОБИРАЕТСЯ ТЕБЕ РАССКАЗАТЬ», – ГОВАРИВАЛ ГУСТАВ ЮНГ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В ВАШЕЙ ДУШЕ ПОСЕЛИЛАСЬ ЭТА ДАМА? КАК ПРОГНАТЬ ЕЕ ВОСВОЯСИ ИЛИ НАУЧИТЬСЯ МИРНО СОСЕДСТВОВАТЬ? ИЩЕМ ОТВЕТЫ ВМЕСТЕ.

Текст: **Ольга Лазаренко**, психолог

gettyimages®
inakiantonana

Депрессия распространена во всем мире: по оценке Всемирной организации здравоохранения, от нее страдают более 300 миллионов человек. Это психическое расстройство отличается от обычных изменений настроения и кратковременных эмоциональных реакций на проблемы в повседневной жизни. Депрессия может стать серьезной проблемой, особенно если она затягивается и принимает умеренную или тяжелую форму, вызывая значительные страдания и полностью выбивать человека из рабочей колеи.

НИКТО НЕ ЗНАЕТ, КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА ВЫЗОВЫ, КОТОРЫЕ ПОСЫЛАЕТ НАМ ЖИЗНЬ. И ЕСЛИ ЧТО-ТО КАЖЕТСЯ СЛОЖНЫМ ИЛИ НЕВЫНОСИМЫМ, ТО ВОЗМОЖНО, ЭТО ЧАСТЬ ДЕПРЕССИВНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

МУЖЧИНЫ НЕ ПЛАЧУТ?

По статистике, депрессии больше подвержены женщины. Гормональные колебания, трудности с рождением и воспитанием детей ложатся на них в большей степени. Значит ли это, что мужчины не подвержены такому расстройству? На мой взгляд – нет. Зачастую, переживая депрессию, мужчины не обращаются за помощью к психологам или психотерапевтам, так как предпочитают не заострять внимания на своем эмоциональном самочувствии. К сожалению, они лечатся у соматических врачей (при депрессии возможны разные болезненные ощущения) или наоборот – с головой уходят в работу. Еще один способ забыться и не думать – отвлечение, любая возможность переключить внимание на новые отношения, алкоголь, рискованное поведение... На какое-то время становится легче, но потом в один момент наваливается ощущение тоски и безысходности, некоего бега на месте. И приходится все начинать сначала, совершая новые попытки жить дальше...

Приведу пример из собственной практики: мужчина все время был активным, в школьные годы являлся старостой класса, занимался легкой атлетикой, боксом, в университете учился на отлично, возглавлял студенческий профком. Всегда сохранял чувство юмора, оптимизм, был душой компании. Встретил девушку, влюбился, начали встречаться, много путешествовали, радовались жизни... Уже и свадьбу планировали. И вдруг – как гром среди ясного неба: один телефонный звонок оборвал счастливое настоящее и... будущее. Девушка погибла в автомобильной аварии. После этого некогда улыбчивый, деятельный, добившийся немалых успехов в карьере парень словно почернел. Ходил грустный, с тяжелым взглядом, начал сутулиться и к тому же стремительно терять зрение. Никак не мог пережить утрату и во всем винил себя. Ни с кем не разгова-

ривал, замкнулся, сначала просто брал больничный, потому что не мог выйти на работу, а потом и вовсе уволился. У него началась настоящая депрессия. Только родители и друзья поддерживали его и смогли убедить обратиться к психологу. Это помогло ему справиться с потерей.

Никто не знает, как правильно реагировать на вызовы, которые посылает нам жизнь. И если что-то кажется сложным или невыносимым, то возможно, это часть депрессивных переживаний. И это не просто что-то абстрактное. Доказано, что депрессия имеет нейробиологическую основу. Так, за чувством вины и никчемности, суицидальными идеями, а также нарушением аппетита может скрываться дефицит серотонина. Дофамин и норадреналин отвечают за апатию, исполнительную дисфункцию и усталость. Эти нейромедиаторы очень влияют на работу мозга и в целом на телесные и эмоциональные процессы. Хорошая новость заключается в том, что, кроме психотерапии, есть лекарства – антидепрессанты.

ЕСЛИ БОЛИТ ДУША – ЗНАЧИТ, ОНА ЕСТЬ

Депрессия содержит три обязательных компонента: сниженное настроение, заторможенность физических и психических процессов, снижение побуждения к деятельности, утомляемость.

Зигмунд Фрейд говорил, что депрессия – это замороженный страх. Действительно, очень часто за симптомами сниженной психической деятельности стоит невозможность разрешить серьезную внутреннюю задачу.

Каждый взрослый мужчина не может прожить без потерь и разочарований. Они – часть самой жизни и даже больше: именно потери являются очень ценным и важным опытом на пути к мудрости, лучшему пониманию себя. Если уходить в сторону от своих переживаний, мы станем слабее, не осознав до конца того урока, который

нам преподносит жизнь. Да, мы хотим защититься от боли, но значит ли это, что должны ее избегать? Нет, только уважение к своим чувствам и ощущениям, даже достаточно болезненным, подскажет, что именно важно и куда дальше идти.

Еще один пример. Мужчина довольно тяжело переживал выход на пенсию. Он был начальником отдела в сфере закупок в большой компании, много лет отдал работе. Начиная с нуля, с курьерской службы. А теперь, на склоне лет, стал никому не нужен. Настроение и так на нуле, вдобавок еще и жена заболела. За годы, которые он пропал на работе, Анатолий привык, что дом – это его крепкий тыл, где все налажено как бы само собой, и вдруг тыл дал трещину. И теперь нужно бегать в больницу, дома никто не ждет... Дети выросли и живут своей жизнью, внуки редко приезжают. Кому они с женой нужны?..

Как только она вернулась домой, Анатолий усиленно начал беспокоиться и о своем здоровье. Не мог спать, пропал аппетит. Часто вздыхал, бродил без дела по дому. Не знал, чем теперь заняться. Тело тоже начало подводить, сердце болело, одолевал пессимизм. Депрессия маскировалась, как это часто бывает, под различные телесные боли.

И вот однажды дети попросили помочь им с реставрацией мебели на даче. Анатолий раньше увлекался столярным делом, но не верил, что это хобби его сейчас сможет порадовать. Согласился только из вежливости. На даче его ждал сюрприз: новый набор столярных инструментов, старый стол и комод, а также куча деревянных балок и красок. Нехотя мужчина включился в работу, уделяя ей пару часов в день. Через несколько недель у него были отреставрированная мебель и новое хобби. Конечно, тоска до конца не развеялась, но появились совместные вечера с зятем и



интересное времяпрепровождение с внуками (он учил их мастерить поделки из дерева). Приблизительно через полгода Анатолий уже подумывал о том, чтобы немного зарабатывать с помощью своего нового увлечения. И как результат – вновь полюбил свою жизнь.

ЛИЦОМ К СЕБЕ

«Депрессия подобна даме в черном. Если она пришла, то не гони ее прочь, а пригласи к столу и послушай, о чем она собирается

тебе рассказать», – говорил Карл Густав Юнг. Мы должны не упустить шанс стать теми, кем нам предопределено, реализовать свой потенциал, жить в согласии с самими собой. Это сложно и не всегда возможно в современном мире, где часто приходится уступать, идти на компромиссы в отношениях, работе. Мы торгуемся с собой и проигрываем. В этот момент начинается депрессия. Мы даже вскакиваем от неожиданности – как? Вчера же все было нормально, я просто жил.

Почему же сегодня я разбит, чувствую усталость и не могу подняться с кровати? Вчера же еще веселился с ребятами в боулинге, а сегодня даже не понимаю, как это может приносить радость...

Добро пожаловать в депрессию! Этот период необычный, мрачный и непохожий на все, что раньше случалось с вами. Он пройдет и запомнится. Но его можно пережить и стать немного счастливее. Это шанс ощутить свои истинные ценности и не предавать себя. ●