

«Усеагульная млявасць і абыякавасць да жыцця» или несколько слов о депрессии»

Гребень Наталья Федоровна

<http://www.lovebody.ru/pi-Useaguljnaja-mljavascj-i-abyjakavascj-da-zhyccja-ili-neskoljko-slov-o-depressii/LoveBody.html>

Я раздавлен зимою, я болею и сплю.
И порой я уверен, что зима навсегда.
Еще так долго до лета, а я еле терплю:
Но может быть, эта песня избавит меня от тоски по вам —
Солнечные дни...

В.Цой

Холод, слякоть, короткий день, пасмурность, пронизывающий ветер, в общем, всё то, что мы называем плохой погодой, нередко сказывается на нашем настроении. Человека охватывает необъяснимая хандра, он становится раздражительным, пассивным, безразличным к тому, что происходит вокруг и прочее. Такое состояние очень чётко определяется крылатым выражением белорусского языка как «усеагульная млявасць і абыякавасць да жыцця». Если же прибегнуть к научной терминологии, то в данном случае речь идёт о депрессии или приближенным к ней состояниям.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ [ДЕПРЕССИЯ](#)?

Итак, депрессия — это эмоциональное состояние, характеризующееся пониженным, мрачным настроением, сочетающееся с изменениями мотивационной и когнитивной сферы, двигательной заторможенностью и общей пассивностью поведения. Субъективно человек испытывает, прежде всего, подавленность, тоску, отчаяние, утрату прежних интересов, отсутствие аппетита. Наблюдаются снижение общей активности, повышенная утомляемость, снижение самооценки, пессимистичное видение будущего. Может возникать беспричинное чувство вины за события прошлого.

ПРИЧИНЫ ДЕПРЕССИИ

Причины депрессии разнообразны. Её могут спровоцировать как физические факторы — генетическая предрасположенность, нехватка определённых витаминов, особенно группы В, недостаток солнца, особенно в зимнее время, так и психические — изменения в жизни, потеря близкого человека, духовный кризис, разочарование, глубокая неудовлетворённость, крушение надежд. Депрессия может также возникать на фоне хронических заболеваний и серьёзных болезней.

УРОВНИ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ

Принято различать:

1. функциональные состояния депрессии, которые могут наблюдаться и у здоровых людей в ситуациях каких-либо жизненных затруднений, неурядиц, погодных условий;
2. патологическую депрессию — как психиатрический синдром.

Поэтому, носителю вышеописанной симптоматики очень важно уметь своевременно определять ту грань, которая отделяет плохое настроение с депрессивными нотами от серьезного заболевания.

Заметим, что любому человеку свойственны определённые колебания настроения — от радости к грусти, от пессимизма к оптимизму, от активности к пассивности. Сами по себе эти колебания для здорового человека нормальны. Другое дело, когда период подавленного настроения затягивается, человеку становится тяжело справляться с привычными ранее физическими или психическими нагрузками, меняется внешний вид — одежда выбирается неприметная, украшения и косметика становятся не востребованными, а на лице всё выразительнее застывает маска страдания и глубокой печали. Далее подключается соматическая симптоматика: пропадает аппетит, снижается вес, нарушается сон, расстраивается сексуальная функция вплоть до импотенции, могут появиться неприятные ощущения на уровне сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

КАК ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ ДЕПРЕССИИ?

Оценить тяжесть нахлынувшего депрессивного состояния можно:

1. обратившись к специалисту — психологу или психотерапевту, который при помощи интервью и специальных диагностических средств даст конкретное заключение;
2. самостоятельно протестировав себя с помощью опросника «Шкала депрессии Зунга», который разработан для диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии (на это придётся потратить примерно 15-20 мин);
3. сравнив своё психическое состояние с имеющейся симптоматикой, характерной для депрессивных состояний.

КАК ПОБОРОТЬ ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ?

Когда депрессивное настроение длится 3-4 недели, при этом стойко наблюдаются 4-5 вышеперечисленных симптомов депрессии, в особенности соматические симптомы, а по результатам теста «Шкала депрессии Зунга» фиксируется истинное депрессивное состояние (≥ 70 баллов), а иногда и субдепрессивное состояние (60-69 баллов), то в таком случае потребуются серьёзное психотерапевтическое и возможно даже медикаментозное лечение. Поэтому целесообразнее всего будет обратиться к врачу психотерапевту.

Если же депрессивное состояние протекает в более лёгкой форме, т.е. на уровне плохого настроения с депрессивной окраской, то бороться с ним можно и самостоятельно, реализуя на практике следующие рекомендации:

- разнообразьте свою жизнь — старайтесь ходить в кино, театры, на выставки или просто в гости;
- больше времени проводите на людях, общайтесь с приятными для вас людьми, заводите новые знакомства, поддерживайте старые связи;
- вспомните наиболее сложные моменты в своей жизни, в которых вы справились с проблемой, что придаст вам силы и повысит самооценку;
- больше двигайтесь — совершайте пешие прогулки, посещайте тренажёрный зал, бассейн, делайте зарядку;

- старайтесь полноценно и вкусно питаться, чтобы потребление пищи приносило вам удовольствие;
- обратите внимание на тех людей, которым труднее, чем вам — они пытаются выбраться, и вам следует брать с них пример;
- пересмотрите свои жизненные позиции — возможно что-то уже не актуально и от него следует отказаться или заменить чем-то другим;
- думайте о том, что ваша жизнь важна для ваших близких, что бы они ни говорили;
- смените гардероб, сделайте новую причёску, посетив салон красоты;
- научитесь создавать своеобразный психологический барьер, защищающий вас от повседневных жизненных конфликтов и неприятностей;
- надейтесь на лучшее и с оптимизмом смотрите в свое будущее.

Литература

1. Кортэ Д. Что должна знать о себе каждая женщина / Пер. с англ. М. Яковлевой. — М: КРОН-ПРЕСС, 1998.
2. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. — М.: «МЕДпресс», 1999.
3. Ивлева В. Семейная психология. — Минск: Совр. шк., 2005.
4. Психологические тесты для профессионалов / Авт.-сост. Н.Ф. Гребень. — Минск: Совр. шк., 2007.
5. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. — М., 1992.
6. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. — Минск: Харвест, 1998.