



Предвестники депрессии: на что стоит обратить внимание

Поставить дифференцированный диагноз может только психиатр или врач-психотерапевт. Однако вы можете проверить, есть ли у вас основания обратиться за помощью.

Вспомните, наблюдаете ли вы у себя все 3 признака постоянно на протяжении как минимум двух недель:

1. **Устойчиво подавленное настроение** большую часть дня, вне зависимости от ситуации.
2. **Снижение интереса или удовольствия от дел**, которые раньше радовали.
3. **Повышенная утомляемость**, отсутствие энергии.

Если да, есть смысл обратиться к специалисту — психотерапевту, психиатру или психологу, который, при необходимости, направит вас к доктору.

Важно: если вы наблюдаете все 3 перечисленных признака, это еще не значит, что вы находитесь в депрессии. Причинами таких состояний может быть ситуативная нагруженность, вызванная тяжелыми жизненными обстоятельствами, соматические заболевания, особенности личностной структуры или другие психические расстройства, например, тревожного спектра. Но, опять-таки, выяснить это может только квалифицированный специалист.



- бесчувствие, безразличие;
- раздражительность;
- слезливость вне зависимости от повода или полное отсутствие слез даже в моменты грусти.

Мышление:

- потеря уверенности вплоть до ненависти к себе;
- негативизм и катастрофизация: восприятие всего происходящего в негативном свете и пессимистичные ожидания;
- проблемы с концентрацией внимания и памятью;
- суицидальные мысли.

Поведение:

- неспособность принимать решения;
- нежелание или неспособность заниматься повседневными делами;
- прокрастинация;
- нежелание заниматься тем, что нравилось раньше;
- избегание контактов с людьми.

В депрессии люди часто винят себя в том, что с ними происходит. Они ощущают себя никчемными, чувствуют отчаяние, им сложнее работать и принимать решения. В наиболее тяжелых случаях они даже перестают чистить зубы и ходить в душ, проводя все время в кровати. Разговоров с кем-либо, пусть даже коротких, люди в депрессии тоже избегают.

Но даже в самых тяжелых ситуациях помощь возможна. Главное — если вам тяжело, не пытайтесь справиться с этим самостоятельно, а обращайтесь к врачу-психотерапевту или психиатру.

Что вызывает депрессию

Психологи выделяют две основные формы депрессии: эндогенную и невротическую.

В первом случае болезнь берется как бы «из ниоткуда»: человек живет, никаких существенных испытаний не переживает, но тем не менее проваливается в депрессию. Причина кроется в нарушении выработки гормонов и работы нейромедиаторов, которые воздействуют на наше эмоциональное состояние.

А вот невротическая депрессия развивается после столкновения с трудной жизненной ситуацией, нагруженного раннего опыта, смерти близких или разрыва значимых отношений. Непосредственно связана с потерей или травмой



реактивная депрессия. Это не значит, что каждый человек после травмирующего события уходит в депрессию, но такой риск есть.

Существуют и особые формы депрессии, например, органически обусловленная депрессия может возникать после операций, тяжелых заболеваний, гормональных изменений, вызванных родами, климаксом, при заболеваниях щитовидной железы, а также после приема некоторых медикаментозных препаратов.

Депрессии могут носить характер смешанных форм заболеваний, например, как сочетание эндогенной и невротической. Практика показывает, что чаще болезнь возникает в результате совокупности как внутренних, так и внешних факторов.





Как лечат депрессию

Кто-то проходит медикаментозное лечение, а кто-то — ходит на психотерапию. Но, как правило, эти способы совмещают.

Как работает медикаментозное лечение

Врач прописывает антидепрессанты. Они меняют химию мозга, чтобы облегчить состояние человека, а также научить мозг и тело вырабатывать собственные вещества в нужных объемах.

- Антидепрессанты выписывают психиатры и врачи-психотерапевты.
- Есть несколько схем лечения. Как правило, специалист назначает одну и наблюдает за состоянием пациента в течение 2–3 недель. А если схема не подходит — подбирает другую и снова тестирует. Обычно нужную схему удастся подобрать после нескольких месяцев, поэтому важно запастись терпением.
- Подобранные лекарства принимают от полугода до нескольких лет (в зависимости от тяжести случая). Это делают для достижения устойчивого эффекта и предотвращения рецидивов.
- Важно следовать рекомендациям врача и не менять дозировку самостоятельно. Смешивать препараты с другими лекарствами и алкоголем также не рекомендуется.
- На протяжении всего лечения, особенно во время подбора схемы, важно быть на связи с врачом и сразу сообщать ему о любых изменениях состояния и побочных эффектах.
- Антидепрессанты не вызывают привыкания.

Как работает психотерапия

Цель терапии — изменить мышление, ведь оно, как мы уже выяснили, напрямую влияет на наше самочувствие, а также научиться новым способам обхождения с жизнью и переживаниями.

- Сеансы психотерапии проводит врач-психотерапевт, психолог, имеющий специальную подготовку, или психиатр, обладающий соответствующими компетенциями.
- Во время психотерапии человек разгружается, учится здоровым формам мышления и поведения, начинает лучше понимать причины своих реакций и учится заботиться о себе, не допускать истощения.
- Зарекомендовали себя как эффективные в работе с депрессией когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), экзистенциальный анализ, психоанализ, интегративные подходы. Психотерапия, как правило, дает не быстрый, но



устойчивый и долгосрочный эффект. Поэтому ее часто проходят параллельно с медикаментозным лечением.

- В порядке самопомощи в дополнение к основному лечению можно практиковать техники, некоторые из которых мы даем в разделе [«Как работать с негативными мыслями самостоятельно»](#).

Можно ли самому выбраться из депрессии

К сожалению, справиться самостоятельно, как и с любой другой серьезной болезнью, нельзя — нужно обращаться к специалисту. Однако учиться поддерживать себя в депрессии и даже кратковременных непростых состояниях с помощью специальных техник и изменения образа жизни — важно.





Как работать с негативными мыслями самостоятельно

Рекомендации, приведенные ниже, могут помочь облегчить состояние, но не избавят от депрессии. Опять-таки, без помощи психотерапевта здесь не обойтись. Поэтому список рекомендаций стоит рассматривать как полезный, но дополнительный инструмент.

1. Записывайте положительные моменты

Человек, который находится в депрессии, фокусируется на негативе и думает в общих категориях: например, *«Я не умею справляться с трудностями. И никогда не умел»*. При этом он не видит положительных моментов. Поэтому важно тренировать в себе этот навык, запоминать и записывать в дневник положительные детали. Пусть даже небольшие. Ниже — пример.

Что хорошего произошло сегодня

- Разгребла рабочую почту, до которой руки не доходили 3 недели;
- Созвонилась с подругой, давно с ней так не смеялись;
- Закончила рабочий отчет;
- Вымыла полы, теперь дома уютно и чисто.

2. Оспаривайте негативные мысли

Как только подумаете о чем-то, что вас расстраивает или злит, — поспорьте с собой. Вот прямо поспорьте, чтобы защитить себя от себя же.

1. Опишите событие, которое вас расстроило.
2. Напишите, что стало причиной этой ситуации. Обычно люди в депрессии винят себя, поэтому, скорее всего, вы поступите так же — пусть это не сбивает вас. Помните, что негативные мысли не объективны — их диктует болезнь.
3. Опишите, что вы чувствуете по этому поводу.
4. Подумайте, по какой еще причине могло произойти это событие. Чем больше вариантов вы рассмотрите, тем лучше. Вы увидите, что причиной совсем не обязательно были вы.



Событие	Первая мысль	Чувство / эмоция	Возможные причины
Мне вечером не написал парень, я ему больше не нравлюсь.	Я ему не нравлюсь, я вообще никому не нравлюсь.	Грусть, подавленность, чувство уязвленности	Это может быть связано с чем угодно: занят, проблемы или он просто устал и хочет побыть один. И ни одна из этих причин не говорит о том, что я ему разонравилась.
Ребенок снова плачет, уже который раз за день.	Я плохая мать, не могу обеспечить ему нужные условия, я не справляюсь.	Тревога, отчаяние, подавленность, безысходность.	У него режутся зубы, поэтому он такой беспокойный и все время плачет. Я делаю все, что могу, чтобы ему помочь. То, что он плачет, не значит, что я плохая мать.
Начальник не ответил на мое приветствие и с каменным лицом прошел мимо.	Он мной недоволен, наверняка нашел ошибку в документах. Он точно меня уволит.	Уныние, подавленность, растерянность, страх.	Сейчас в компании идет аудит, ему не до того. Мой начальник мог быть в своих тревогах и просто не услышать приветствия. Если он выглядит напряженным, это необязательно связано со мной.

3. Оспаривайте негативные убеждения

Также важно поднимать самооценку — для этого оспаривайте любые негативные убеждения, особенно те, с которыми вы сталкиваетесь долгое время.

Негативные убеждения формируются в результате травмирующего опыта. К примеру, девочка, которую часто ругали за плохие оценки по математике,



может вырасти с убеждением, что она глупая. Но такое убеждение — не более, чем упрощение и обобщение: оценки по математике не говорят о ее уме. Поэтому важно оспорить установку:

1. Переформулируйте убеждение. Для этого используйте факты, а не давайте общую оценку. Например, вместо «Я глупая» → «Я не слишком хорошо разбираюсь в математике».
2. Найдите контраргумент. Например: «Но зато я грамотно пишу, и у меня богатый словарный запас».

А если контраргументы найти сложно, вспомните или подумайте, о каких ваших достоинствах говорят друзья.

Что еще может помочь

- **План на день.** Эксперты рекомендуют записывать задачи на день и ставить «галочку» после выполнения. Это один из самых простых способов, который обычно медленно, но верно поднимает самооценку. Сложность задач зависит от самочувствия. В одних случаях это может быть «приготовить ужин, встретиться с друзьями, сделать презентацию», а в других — «почистить зубы, позавтракать, позвонить маме».
- **Отказ от вредных привычек.** Желательно отказаться от них или как минимум ограничить. Речь о переедании, употреблении алкоголя, бесконечном скроллинге ленты социальных сетей и других вещах, после которых человек обычно чувствует себя хуже.
- **План по решению сложной проблемы.** Попробуйте разложить решение проблемы на несколько этапов. Как правило, это помогает ощутить небольшое облегчение: проблема уже не кажется нерешаемой, когда есть план.

Если проблема все равно кажется сложной, попробуйте вспомнить похожие ситуации из прошлого, с которыми вам удалось справиться. Можно вспомнить и другие ситуации, с которыми вы справлялись, — это придаст вам уверенности в себе.

Еще вариант — спросить других, что бы они сделали в данной ситуации. После этого записать все возможные варианты, даже которые кажутся нелепыми, а затем — выбрать тот, что подходит больше.



Коротко о главном

- Депрессия — это психическое расстройство, а не показатель слабости или трудного характера. Мысли, посещающие человека во время депрессии, — проявление болезни, а не объективная оценка действительности.
- Справиться с депрессией, как и с любым другим серьезным заболеванием, исключительно самому нельзя. Как и поставить самому себе диагноз. Поэтому за диагностикой и лечением нужно обращаться к психиатру или психотерапевту.
- Часто может понадобиться помощь как психиатра, так и психотерапевта. Первый специалист подберет медикаментозное лечение, а второй — поможет изменить негативное мышление, справиться с чувством вины, построить отношения с собой и другими людьми.
- Ежедневно делать для себя что-то хорошее!