

Ирина Пигулевская

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА И ДЕПРЕССИИ



Советы опытного доктора

Ирина Пигулевская

**Как избавиться от стресса и
депрессии. Легкие способы
перестать беспокоиться
и стать счастливым**

«Центрполиграф»

2012

Пигулевская И. С.

Как избавиться от стресса и депрессии. Легкие способы перестать беспокоиться и стать счастливым / И. С. Пигулевская — «Центрполиграф», 2012 — (Советы опытного доктора)

Главные враги счастья – это беспокойство, страхи и внутреннее напряжение, которое мы всегда носим с собой, порою даже не замечая этого. Книга посвящена бичу нашего времени – депрессии и стрессу. Эти два состояния – спутники современного человека с его ускоренным ритмом жизни и морем проблем. Случившийся только вчера или уже пять лет назад, стресс всегда имеет последствия – как для эмоционального состояния, так и для физического здоровья. Если мы хотим жить легко, долго и счастливо, то нам необходимо избавиться от тревог и навсегда попрощаться с беспокойством. А значит, нужно знать о стрессе и депрессии все! Ведь только устранив причину, мы легко и непринужденно справимся со следствиями. Тревоги отступят, а счастье войдет в вашу жизнь.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 5 |
| Депрессия депрессии рознь | 6 |
| Виды и причины депрессий | 7 |
| Признаки и диагностика депрессии | 9 |
| Лечение депрессии | 11 |
| Стресс | 12 |
| Факторы, вызывающие стресс | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 14 |

Ирина Пигулевская

Как избавиться от стресса и депрессии. Легкие способы перестать беспокоиться и стать счастливым

Введение

*Недуг, которого причину
Давно бы отыскать пора,
Подобный английскому сплину,
Короче: русская хандра
Им овладела понемногу;
Он застрелиться, слава богу,
Попробовать не захотел,
Но к жизни вовсе охладел.*

А.С. Пушкин

Эта книга посвящена бичу нашего времени – депрессии и стрессу. Эти два состояния – спутники жителя большого города с его ускоренным ритмом жизни, морем проблем дома и на работе и неблагоприятной экологией.

В настоящее время именно депрессия – наиболее распространенное психическое расстройство. Ею страдает 10 % населения в возрасте старше 40 лет, из них две трети – женщины. Среди лиц старше 65 лет депрессия встречается в три раза чаще. Также депрессии и депрессивным состояниям подвержено около 5 % подростков в возрасте от 10 до 16 лет, а общая распространённость депрессии (всех разновидностей) в юношеском возрасте составляет от 15 до 40 %.

«У меня депрессия», «не жизнь, а сплошной стресс» – слышим мы от друзей и знакомых регулярно и ясно видим, что они отнюдь не лгут. А еще хуже, когда эти неприятности обрушиваются на нас самих.

И что тогда делать? Куда бежать? Как избавиться от них? Кто поможет? К какому врачу идти? А может, можно обойтись и без врача? А что тогда предпринять? Кто-то надеется на чудо-таблетку, которая снимет все симптомы и вернет спокойствие и радость жизни, кто-то про «химию» и слышать не хочет и ищет народные или нетрадиционные способы.

Так что же лучше? А лучше всего: сначала узнать, что такое депрессия и стресс, когда они требуют серьезной врачебной помощи, а когда от них можно избавиться собственными силами. И, только вооружившись этими знаниями, решать, что делать дальше.

Вот этому и посвящена наша книга.

Депрессия депрессии рознь

Сейчас термин «депрессия» стал очень распространенным. Посмотреть вокруг да послушать, так депрессия просто у каждого первого по любому поводу. А на самом деле депрессия – это совсем не то, что принято подразумевать под этим словом. Истинная депрессия – это гораздо более серьезно. Но вот как отделить то, что мы называем «депрессией» в быту и что можно вылечить прогулками и физкультурой, от депрессии, которая требует врачебного вмешательства? Для начала надо узнать причины и симптомы разных видов этого состояния.

Виды и причины депрессий

Прежде всего надо сказать, что депрессии бывают разные. Классификаций их несколько. Но они имеют интерес для врачей и психологов. Обычным же людям нужно знать разницу между той депрессией, которая требует обязательного лечения у специалиста, и той, с которой можно бороться самостоятельно.

Итак, существует понятие эндогенной депрессии. «Эндогенная» от греч. *endon* – внутри и *genes* – рожденный, то есть депрессия возникает как симптом заболевания, имеющего внутреннюю психиатрическую природу. Эта депрессия хорошо изучена психиатрами, и они же ее и должны лечить. Ее признаками являются ослабление двигательной активности (акинезия), полная безучастность ко всему (абулия) и сниженное настроение, отсутствие каких-либо стимулов к действию (апатия). Это так называемая депрессивная триада. Окружающие замечают, что человек ничего не хочет делать, по возможности меньше двигается или вообще лежит, ему ничего не интересно. Глаза у него сухие, взгляд пустой и остекленелый, он не плачет, не выказывает какие-либо эмоции, а молчит. Причем даже если есть мысли о самоубийстве, то что-то с собой делать не хочется, нет сил действовать.

Другие виды депрессий имеют внешние конкретные причины. Это алкогольная депрессия, возникающая при похмелье; ажитированная депрессия, при которой возбуждение доходит до буйства; астеническая депрессия, при которой человек не имеет сил ни физических, ни психических ни на что; невротическая, параноидная, тревожная... Причин для депрессии словарь медицинских терминов насчитывает шесть десятков.

А еще бывает депрессия, которой вроде бы и нет. Причины для депрессии есть, но человек не испытывает симптомов депрессии, зато у него есть признаки физического недомогания, разных заболеваний, от которых он и начинает лечиться. Такое состояние называют соматизированной (телесной) депрессией. А поскольку за больным человеком родные ухаживают, уделяют ему больше внимания, человек начинает чувствовать себя психологически лучше и вылечиваться ему не очень-то и хочется.

Также в медицине существует понятие субдепрессии – состояния, когда человек еще не впал в апатию, но все предпосылки для этого у него есть. О субдепрессии можно думать, когда у человека длительное время сохраняется пониженное настроение, пессимистическая оценка событий («все плохо!») и снижение работоспособности. Такие люди жалуются на слабость, вялость, угнетённость; они не верят в свои возможности, сомневаются в правильности поступков, с трудом принимают решения, часто испытывают чувство тревоги, страха. Такое состояние впервые появилось не вчера, поэтому и определение для него существует издавна: это та самая «хандра», подобная «английскому сплину». При этом внешне человек может выглядеть «как обычно», ходить на работу, совершать какие-то «общепринятые действия», но делает это без удовольствия, а потому что «так надо». Это те самые новогодние игрушки, которые «бракованные, потому что больше не радуют».

Как раз в быту обычно такое состояние и называют депрессией, хотя с медицинской точки зрения это неверно. Это еще не депрессия. Здесь нет нарушений психики в клиническом понимании. Более того, субдепрессия чаще возникает как раз у людей психически здоровых, имеющих достаточно высокие жизненные притязания. Но вот когда перед ними возникают препятствия, которые требуют приложения очень серьезных усилий, иногда, кажется, требуют слома всей жизненной ситуации, когда эти препятствия кажутся неодолимыми, вот тогда и возникает субдепрессия. А еще она может возникнуть, когда цели, к которым долго шел, либо достигнуты, либо, в силу переосмысления приоритетов, становятся не актуальными. Человек теряет смысл жизни. Характерный пример: кризис среднего возраста. Причем наличие списка общепринятых благ (семья, квартира, машина, хорошая работа, куча денег) совершенно не помо-

гает. И еще усугубляет ситуацию то, что человек часто не может выговориться, пожаловаться окружающим на свое состояние. «Что ему еще надо? – удивляются окружающие. – Все же есть, как сыр в масле катается. Не иначе, с жиру бесится. Мне бы его проблемы». А человек крутит в голове только одно: «Ну и зачем мне все это?» И наступает апатия, пропадает желание чем-либо заниматься.

Еще признаки именно хандры: копание в своем прошлом и сравнение с настоящим, а также «жалобы на жизнь», когда человеку по идее нужно просто выговориться.

Если депрессия не связана с эндогенными процессами и не имеет психиатрическую природу, то она имеет причину. Причины могут быть явные (внешние) и скрытые (внутренние).

Внешние причины известны и понятны: это конфликты на работе, застой в карьере, непонимание в семье, неполадки в интимной сфере, сложные социально-бытовые условия, финансовые проблемы. Сюда же можно отнести и депрессии от драматических переживаний, например потери близкого человека, работы, общественного положения.

Следует сказать, что реакция на эти проблемы зависит от особенностей личности, от жизненного тонаса и других факторов. Ведь один человек от наличия этих проблем мобилизуется, действует, «прет, как танк» и находит выход, а другой впадет в печаль и уныние.

Скрытые причины депрессии – это определенные проблемы в мировосприятии, сложности адаптации в окружающем мире, неумение строить психологически близкие отношения, неспособность формулировать реальные и адекватные жизненные цели...

То есть когда человек оказывается в некоей «точке выбора» и когда считает, что самый лучший для себя выбор он сделать по каким-либо причинам не может, вот тогда он и впадает в состояние подавленности. И поэтому довольно часто люди в состоянии субдепрессии задают психотерапевту вопрос: «Скажите, что мне делать, куда идти?» А задача психотерапевта: не дать конкретный ответ, не «послать» в каком-либо направлении, а помочь человеку разобраться, что же он все-таки хочет. Что для этого нужно сделать и готов ли человек прилагать такие усилия. Или он лежит на печи и ждет щуку, которая бы исполнила его желания.

Таким образом, депрессия и субдепрессия – это симптом того, что в жизни что-то неблагополучно, что надо что-то менять. А чтобы это понять – надо думать, анализировать, а потом действовать. Иначе можно остаться в замкнутом круге тяжелых мыслей и нерешенных проблем.

Когда депрессия наступает как реакция на какое-то событие, она называется реактивной. Согласно некоторым теориям, депрессия иногда возникает при чрезмерной нагрузке мозга в результате стресса (про стресс будет написано ниже).

У многих людей в бессолнечную погоду или у тех, кто находится в затемнённых помещениях, депрессия может возникать из-за отсутствия яркого света. Эту разновидность называют сезонной депрессией, и, разумеется, она чаще всего наблюдается осенью и зимой.

Еще депрессия может явиться результатом побочного действия многих лекарств. Обычно она проходит после прекращения приема таких препаратов.

Также депрессия может быть соматической, то есть проявляться как следствие соматических заболеваний (например, болезни Альцгеймера, атеросклероза артерий головного мозга, черепно-мозговой травмы или даже обычного гриппа).

Признаки и диагностика депрессии

С одной стороны, считается, что поставить диагноз не так уж сложно, поскольку по человеку видно, что с ним что-то не в порядке, да и сам он окружающим рассказывает, как все плохо и печально. Но часто так происходит, что окружающим-то он не прочь поведать о своих проблемах, а вот врачам – вряд ли. Об этом говорят и проводимые исследования: почти в половине случаев люди стараются не говорить врачам о своих проблемах в этой сфере. Многие боятся назначения таблеток, не хотят «глотать химию», другие считают, что могут сами разобраться со своими эмоциями и мыслями. Кое-кто опасается, что записи о депрессии попадут в медицинскую карту, могут стать известными на работе, особенно если за записью последует направление к психиатру. Тут главное не лечения опасаться, а того, что состояние можно запустить до такой степени, что человек сам себя не будет контролировать.

Как же определить наличие депрессии или субдепрессии? Для этого существуют специальные тесты, которые есть у врачей: шкала Занга и Опросник большой депрессии.

Однако в быту можно ориентироваться на наличие или отсутствие симптомов. Они делятся на типичные (основные) и дополнительные. При депрессии должны присутствовать два основных симптома и не менее трёх дополнительных.

К типичным (основным) симптомам депрессии относятся:

- подавленное настроение, не зависящее от обстоятельств, в течение длительного времени (от двух недель и более);
- ангедония: потеря интереса или удовольствия от ранее приятной деятельности;
- выраженная утомляемость, «упадок сил» в течение длительного времени (например, в течение месяца).

Дополнительные симптомы:

- пессимизм;
- чувство вины, бесполезности, тревоги и (или) страха;
- заниженная самооценка;
- неспособность концентрироваться и принимать решения;
- мысли о смерти и (или) самоубийстве;
- нестабильный аппетит, отмеченное снижение или прибавление в весе;
- нарушенный сон, присутствие бессонницы или пересыпания.

Диагноз депрессивного расстройства определяется, если длительность симптомов составляет не менее 2-х недель. Однако диагноз может быть поставлен и для более коротких периодов, если симптомы необычно тяжёлые и наступают быстро.

Депрессия встречается и у детей. Ее симптомы:

- потеря аппетита;
- проблемы со сном (кошмары);
- проблемы с оценками в школе, которых до этого не наблюдалось;
- проблемы с характером: отдаление, надутость или агрессивность.

В зависимости от наличия и выраженности этих симптомов различают большое депрессивное расстройство, часто называемое клинической депрессией (о нем было сказано выше), и малую депрессию при которой хотя бы два основных диагностических симптома присутствуют в течение по крайней мере двух недель.

Также бывает атипичная депрессия – форма депрессивного расстройства, при которой наряду с типичными симптомами отмечаются такие специфические признаки, как повышенный аппетит, увеличение веса, повышенная сонливость и быстрый эмоциональный ответ на окружающее.

Существуют и другие виды депрессий, о чем уже говорилось выше. Например, постнатальная депрессия, развивающаяся непосредственно после родов. Дистимия – умеренное хроническое нарушение настроения, когда человек жалуется на почти ежедневное плохое настроение на протяжении по крайней мере двух лет. Симптомы при этом не такие тяжёлые, как при клинической депрессии.

Лечение депрессии

Депрессия успешно поддается лечению, но только для этого человек должен прийти к врачу. До невролога или психотерапевта. При этом стандартной схемы лечения не существует, ведь у каждого своя причина, свой тип конституции, свой характер. Конкретное лечение будет зависеть от формы депрессивного расстройства и от тяжести его проявлений.

При большой депрессии (большом депрессивном расстройстве) лечение проводят обычно в два или три этапа. Сначала снимают самые тяжелые болезненные проявления. Этот этап занимает от 6 до 12 недель. Потом лекарства принимают несмотря на удовлетворительное самочувствие, чтобы болезнь не вернулась, это занимает от 4 до 9 месяцев. Если приступ депрессии был в первый раз, то на этом медикаментозное лечение может закончиться, но если приступ не первый, то может понадобиться поддерживающее лечение.

При любой форме депрессии помогают различные виды психотерапии, которые подбираются индивидуально. Это очень важно – найти причину напавшей на вас апатичности и вялости, а причина эта может быть скрыта под многими другими «лежащими на поверхности» причинами. Без специалиста в этом разберется далеко не каждый.

Кроме того, лечение зависит от причины депрессии. Например, если это сезонная, связанная с отсутствием солнечного света, то применяют светолечение.

Следует иметь в виду, что лекарственные препараты – антидепрессанты не действуют сразу, чаще всего эффект проявляется через 2–3 недели, а иногда и еще дольше. Препарат и его дозировка для каждого пациента определяются индивидуально.

Антидепрессанты ни в коем случае нельзя подбирать самому, без врача, поскольку при неверном его подборе прием препарата может привести к ухудшению состояния: обострению тревоги, усилению суицидальных тенденций, развитию психомоторной заторможенности (вялости, сонливости).

В качестве дополнительных методов воздействия используют иглоукалывание, гипнотерапию, музыкотерапию, арт-терапию, ароматерапию, медитацию, фитотерапию, йогу, физические упражнения.

Стресс

Это бич нашего времени не хуже вышеупомянутой депрессии. Но что значит это слово и это состояние? С латыни «стресс» дословно переводится как «напряжение».

Для чего же нужен стресс? Для спасения жизни.

Все знают случаи, когда люди поднимали огромные тяжести, в течение долей секунды ликвидировали аварии, грозящие смертью, взбирались на гору или перепрыгивали пропасть – все для того, чтобы спасти себя и своих близких. Да в общем-то, каждый человек может рассказать удивительную историю из своей жизни, как он избежал неминуемой, казалось бы, травмы или опасности. Все эти «чудеса» сотворил стресс. Под действием сильного раздражителя в кровь поступил адреналин. Сердце стало биться быстрее, поднялось давление, мозг стал лучше снабжаться кислородом, повысилась быстрота и четкость мышления, мышцы напряглись в ожидании команды – и, как результат, – мгновенная реакция.

Однако что будет, если организм постоянно находится «в боевой готовности»? Ничего хорошего. Если все время сжимать пружину – она лопнет. Значит, надо знать, как возникает стресс и как его ликвидировать.

Всемирная Организация Здравоохранения называет профессиональный стресс «болезнью двадцать первого века», потому что этот вид стресса встречается в любой профессии мира и принял размеры глобальной эпидемии. Такой ужасающий рост профессионального стресса спровоцирован разными факторами, не последним из которых является технический прогресс. Сильным стрессовым агентом для современного человека является развитие систем коммуникации: городские и сотовые телефоны, факсы, автоответчики, электронная почта, скайп.

Вообще существуют несколько видов стресса, в зависимости от причины его возникновения:

- внутриличностный (нереализованные притязания, потребности, бесцельность существования);
- межличностный (трудность общения с окружающими, наличие конфликтов или угрозы их возникновения);
- личностный (несоответствие социальной роли);
- эмоциональный (связан с эмоциональным откликом на различные ситуации);
- профессиональный (стресс бизнесменов, менеджеров, «белых воротничков»);
- экологический (связан с воздействием неблагоприятных факторов внешней среды).

Существуют и другие классификации, это только одна из возможных.

Факторы, вызывающие стресс

Существуют общепринятые представления о том, что стресс вызывают только негативные эмоции и ситуации.

Отнюдь нет. Стресс можно получить после длительного или яркого праздника, после выигрыша в лотерею... Хотя, конечно, чаще стресс возникает под действием факторов со знаком «минус». Однако нервное и физическое напряжение вызывают любые чрезмерные, необычные раздражители, и для организма нет разницы, положительные это эмоции или отрицательные. Главное, что они сильные, избыточные, не дают человеку передышки. В медицине о стрессе говорят в тех случаях, когда события, происходящие в жизни человека, подавляют его способность справляться с ситуацией.

Сильное потрясение вызывает выброс адреналина в кровь. А потом еще порция, и еще, и еще... А дальше истощение. Вначале снижение внимания, памяти – обычно это рассеянность. Раздражительность из-за неудовлетворенности собой и окружающими. Нарушения сна, затруднение засыпания, ночные кошмары. Потом апатия. Нежелание что-либо делать. Депрессия. Таким образом, стресс и депрессия – взаимосвязаны.

При стрессе человек становится беспокойным, раздражительным, усталым, постоянно находится в напряжении. Ему все время хочется спать, или он не способен спать вообще. У него появляется ненасытный аппетит, и он набирает вес, или пища совсем не привлекает, и он худеет. У него могут развиваться даже соматические симптомы, например головная боль, боли в суставах и мышцах, ухудшение зрения, высыпания на коже, гастрит, язва или другие расстройства пищеварительной системы. Все это может проявляться и при соматогенной форме депрессии. И это не удивительно. Стресс подстегивает организм, но невозможно всегда находиться в возбуждении. Вслед за возбуждением следует торможение всех функций, апатия – и начинается депрессия.

Каким бы ни был стресс, хорошим или плохим, эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие черты. Особенно от стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку количество иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

В ответ на стресс у здорового человека всегда возникает состояние тревоги и смятения. Это состояние является автоматической подготовкой к активному действию: атакующему или защитному. Эта подготовка осуществляется в организме всегда, даже тогда, когда никакого физического действия не потребуются. Подобное происходит и тогда, когда реальной опасности нет. Однако длительное волнение, даже положительное, приводит к одному результату – истощению.

Истощение может стать причиной пассивности – состояния беспомощности, безнадежности, депрессии, апатии. Апатия является последней попыткой организма спастись от обострений, так называемых психосоматических заболеваний или состояний, связанных со снижением иммунитета. Если же человек игнорирует и этот сигнал, продолжая загонять себя в угол, – приходит черед болезней.

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.