ЗДОРОВЬЕ в доме
в вопросах и ответах

№38
сентябрь
2012

Тема номера:

Осенью меня одолевает беспокойство: переживаю за себя, родных, плохо сплю. С чем это связано, как избавиться от этой нервозности.

Мария Владимировна, Брянск

Зинаида КОЛЕСНИКОВА
невролог, зав. отделением пол-ки №1 НМХЦ им. Пирогова, Москва

– Описываемое вами состояние очень похоже на тревожное расстройство, знакомое многим из нас и усиливающееся с началом холодного сезона. Оно спровоцировано сокращением светового дня и недостатком солнечного света, поэтому называют его еще «осенней депрессией». Для снятия беспокойства и нормализации сна рекомендуется принимать теплую ванну с несколькими каплями успокаивающих эфирных масел (мелисса, лайм, цитронелла, иланг-иланг). В вашем случае можно использовать традиционные препараты на основе пустырника и валерианы.

стр. 4

и ещё 49 ответов на ваши письма

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВСЁ РАЗДРАЖАЕТ!

zd38_01.indd 53 13.09.2012 18:17:00

Депрессия: защита от душевной боли?

Врач сказал, что у меня депрессия. Очень удивилась сначала, ведь думала, что депрессия – это подавленность, плохое настроение, когда не хочется ни работать, ни общаться. А у меня вроде бы с этим все в порядке. Зато голова кружится, не могу сосредоточиться, вялость, а утром встать невозможно! Думала, это синдром хронической усталости, а депрессия – ну… что-то психологическое. Разве не так? Подскажите, как прийти в норму.

Виктория, Москва

Начало см. на обложке

эксперт

Зинаида КОЛЕСНИКОВА

невролог, зав. отделением пол-ки №1 НМХЦ им. Пирогова, Москва

– Также для снятия беспокойства, особенно если вам необходимо сохранять концентрацию внимания, лучше воспользоваться современными лекарственными средствами, лишенными таких побочных эффектов, как сонливость, например гомеострессом. Он обладает хорошей переносимостью и не вызывает привыкания. И постарайтесь разобраться в источниках вашей тревожности – устранив или переосмыслив их, вы сможете легче прийти в норму.

Если же ваше состояние длится более 5–7 дней или вы замечаете, что к этим симптомам прибавилось сердцебиение, выраженная двигательная заторможенность или беспокойство, сухость во рту, резкое изменение веса, то вам лучше обратиться к врачу: это возможные симптомы самой настоящей депрессии, которую лечить самостоятельно никак нельзя.

ПСИХОЛОГ

Евгений САЯПИН

к. т. н., клиническая больница Центросоюза РФ и компания «Мужской консалтинг»

– Депрессия может проявляться как в душевном состоянии человека, так и «на физике». Говорят, в здоровом теле здоровый дух. Но верно и обратное: когда душа здорова, то и тело отвечает здоровьем. Поэтому, помимо занятий физкультурой, крайне важно развивать, наполнять новыми знаниями и идеями душу. Депрессия – болезнь нашего века. Болезнь гонки мыслей и поступков, ритма жизни. Мы сами себя загоняем в состояние зависимости от своих же навязчивых мыслей. Многие вещи совершаем в бессознательном состоянии.

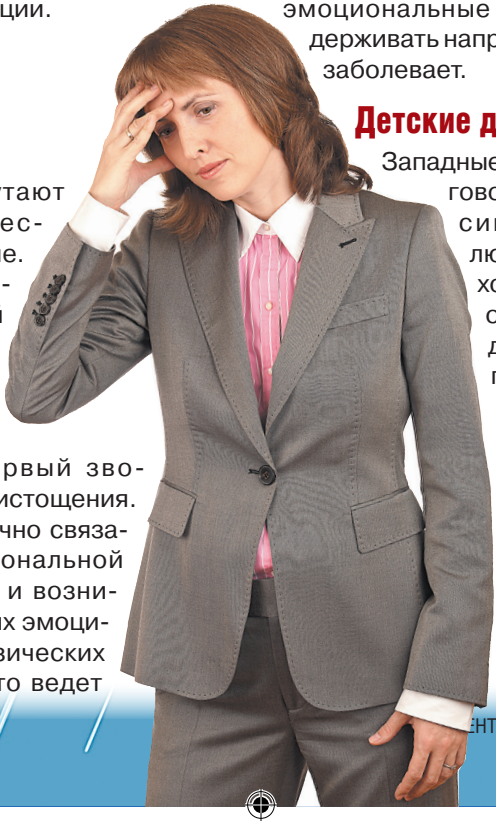
zd38_04-08.indd 4 13.09.2012 15:34:12

Депрессия может сопровождаться временным или устойчивым состоянием подавленности, а неблагоприятная ситуация может подчинять себе человека. Страхи, тревоги, беспокойства – вот верные спутники депрессии. А также – потеря интереса к работе, чувство отчаяния или угнетения, сопровождающиеся упадком моральных и физических сил. Человек неспособен сконцентрироваться – он ведь постоянно «крутит» в мозгу одно и то же событие. Он безразличен, замкнут, раздражителен. Плохо спит, даже если принимает снотворное. Зачастую отвергает помощь близких. Более того, говорит, что им самим надо измениться. Депрессия может вызывать мысли о самоубийстве, так как человек не видит выхода из ситуации.

Хроническая усталость, истощение...

Люди часто путают понятия депрессия и истощение. Вот и в вопросе уважаемой читательницы звучит больше симптомов хронической усталости (первый звонок), отчасти – истощения. Истощение обычно связано с профессиональной деятельностью и возникает при сильных эмоциональных и физических перегрузках. Это ведет к потере работоспособности, к беспокойствам – и может привести к более тяжелому состоянию (второй звонок), то есть депрессии. Истощенный человек находится в поле мыслей, что ему приходится бороться с системой, с социумом, с чем-то огромным (с чем он не может справиться). Истощение обычно возникает у руководителей, преподавателей, врачей, военных, полицейских – людей, которые работают в крупных организациях и которым приходится много контактировать с людьми.

Парадоксально, но человек сам зачастую неосознанно прибегает к депрессии – когда ему эмоционально плохо и он хочет защититься от этой боли. Когда чувствует, что не может больше терпеть психоэмоциональные страдания, выдерживать напряжение. Тогда он заболевает.



Детские драмы

Западные психоаналитики говорят, что депрессии подвержены люди, которые находятся в сложных отношениях с родителем противоположного пола. Могу подтвердить это случаями из клинической практики, хотя бывают исключения относительно пола. Детские травмы человек несет во взрослую жизнь

zd38_04-08.indd 5 13.09.2012 15:34:16

Послеродовая депрессия

Бич нашего времени – послеродовая депрессия. Часто она бывает у женщин, которые очень ждали появления малыша, а с его рождением потеряли смысл жизни. Во многом это связано с ухудшением фигуры, непривлекательностью для мужчин, с вечной усталостью, недосыпами и т.д. Заранее не подготовившись психологически, женщина с трудом может принять и осознать, что ее жизнь после появления ребенка кардинально изменится. И следует установить жизненные приоритеты на послеродовой период.

и, когда женится (выходит замуж), неосознанно все это переносит на свою вторую половину. Например, страдающая от депрессии женщина относится к мужу так плохо, как хотела, но не может, относиться к отцу. Отказываясь принимать помощь от мужа, от близких, она подпитывает в себе злобу, ненависть, которые испытывала к отцу, и находится постоянно в поле своей боли, перенося ее на мужа. Чем сильнее была ранняя психологическая травма, тем сильнее депрессия. Одиночество в детстве – самое сложное, оно зачастую забывается, но на неосознанном уровне все равно даст о себе знать потом. Как пример: вроде нормальные отношения сына с мамой, но он почему-то постоянно грубит и хамит ей. А оказывается, мама, одна воспитывающая сына, часто оставляла его со скандальной бабушкой, а сама уходила встречаться с мужчинами. Как часто бывает, счастье она так и не построила, а сына упустила. Сын в одиночестве переживал свою травму отвергнутого человека. Прошло время, сын подрос, но его внутренняя травма не заживала. Такой ребенок блокирует в себе желания, замыкается. Если боль осознанно не вытаскивать из себя, то она обязательно даст о себе знать – как правило, в самый неподходящий момент.

Что делать?

- Помочь себе вы можете только сами, но для этого нужно сформулировать цель и мотивацию в жизни.
- Нужно осознать, что ваша депрессия вызвана перенесенными в детстве или юности душевными страданиями.
- Осознайте и примите: ваши родители любили вас, но по-своему, т.е. переносили на вас свою любовь, копируя со своих родителей.
- Постарайтесь простить своего

zd38_04-08.indd 6 13.09.2012 15:34:19

родителя и почувствовать сострадание к нему.

- Простите себя за те мысли и слова, которые вы адресовали родителю (применяйте практику приятия и прощения см. №13 и 36 за 2012 г.)
- Если родители живы, постарайтесь пообщаться спокойно, без надрыва с ними о том, что вас тревожило и так угнетало многие годы. Проговаривая осознанно ситуацию, понимая, для чего вам это нужно, вы уже делаете огромную работу, вытаскивая из себя обиды и страдания.
- Примите объективно свои достоинства и недостатки, постарайтесь поднять свою самооценку. Если это трудно сделать, просите помощи у специалистов или близких людей.
- Принимать постороннюю помощь подверженные депрессии люди не желают, поэтому их близким надо более жестко и напористо общаться с ними.

История болезни

Валерий (45 лет) – диагноз депрессия, мысли о суициде. Родился в полной семье, но вскоре родители развелись, и суд оставил ребенка с отцом. Отец воспитание перепоручил своей маме (бабушке Валерия). Бабушка была жесткая, порой била ребенка. Через год Валерия, как куклу, снова отдали матери, и она нехотя взяла его. Мама вела праздный образ жизни, приводила в дом мужчин, и Валерий в замочную скважину наблюдал за любовными утехами. Он сильно переживал, что никому не нужен, рассказать о своих страхах и страданиях никому не мог. Валерий вырос, отслужил в армии, где подвергался насмешкам. Сейчас Валерий отдал маму в дом престарелых. Он ее любит, но и тихо ненавидит. С отцом не общается. Валерий не женат, детей нет. У него было три относительно серьезных неудачных романа. Валерий не излучает сексуальную энергию, он ждет, что женщина выберет его. Неосознанно желает, чтобы женщины его угнетали. И женщины унижали его словами и поступками (могли с ним встречаться, но рожать детей от других). Валерий сидит на антидепрессантах. На консультации приходил несколько раз, соглашается с тем, что мысли нужно менять. Но меняться не желает, «ходит» по кругу своих мыслей и находится в поле постоянного сожаления, сочувствия со стороны близких людей. Валерий твердит, что хочет иметь семью, но какую и для чего – объяснить не может. У него нет мотивации к изменению своей жизни.

zd38_01-08.indd 7 13.09.2012 15:34:21

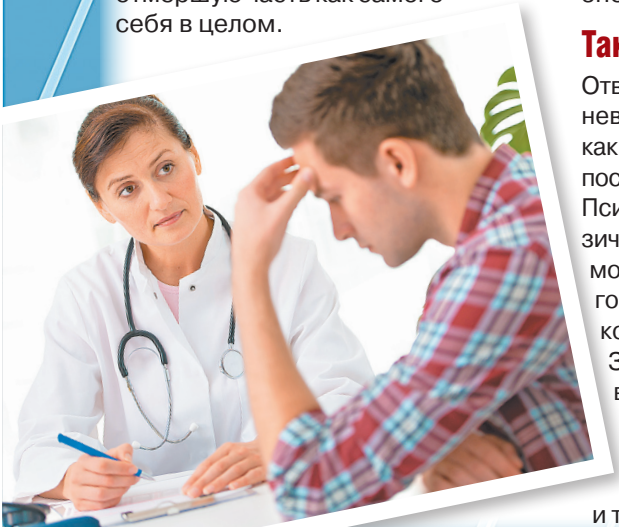
Можно ли «заразиться» депрессией?

Думаю, да. Особенно если находишься в поле человека, который подвержен депрессии. Бывает, что негативная энергия подчиняет под себя вполне здоровую энергию. Работая над данной статьей, я неосознанно вошел в поле бессознательных сил, в эгрегор болезни под названием депрессия, и похоже, ощутил на себе эффект депрессии. Состояние не из приятных!

Ликбез

- **ЭГРЕГОР** – энергетические резервуары, образующиеся за счет мысленной (биоэнергетической) связи родственных менталитетов (интеллектов, душ), замыкающихся на определенный образ, идею, вид деятельности.

- Если человек подвержен суициду в состоянии депрессии, значит, внутри у него что-то уже умерло и освободилось поле для нового состояния, но он воспринимает эту отмершую часть как самого себя в целом.



- При истощении надо простить родителя, который когда-то дал установку: «чем больше будешь работать, тем сильнее будут уважать и любить». Только вы сами можете избавиться от этого заблуждения.
- Полюбите себя, признайте свои способности, достоинства и недостатки и сделайте свои выводы – что из этого дает вам жизненную энергию, а что вас истощает.

Так что же такое депрессия

Ответить однозначно на этот вопрос невозможно в силу того, что знания как в медицине, так и в психоанализе постоянно дополняются и изменяются. Психическое состояние связано с физическим, и наоборот. И сбой одного может привести к проблемам в другом. Сколько историй болезни, столько и особенностей ее зарождения. Здесь мы привели наиболее часто встречающиеся причины депрессии. Хотя бывают и исключения (неосознанное «заражение», вход в поле бессознательной энергии и так далее), но это уже другая тема.

zd38_04-08.indd 8 13.09.2012 15:34:24