

Скажи депрессии «НЕТ!». Универсальные правила

Автор:

[Андрей Курпатов](#)

Скажи депрессии «НЕТ!». Универсальные правила

Андрей Владимирович Курпатов

Эта книга – поистине уникальное практическое пособие. Что такое депрессия? Почему она возникает? И главное: как избавиться от депрессии? Вот вопросы, на которые вы найдете ответы в этой книге. Доступность изложения и ясность рекомендаций объясняются большим практическим опытом автора. Он не делает секрета из профессиональных знаний, а бескорыстно делится своим опытом со всеми, кто нуждается в его помощи.

Книга ранее издавалась под названием «5 спасительных шагов. От депрессии к радости».

Андрей Курпатов

5 спасительных шагов. От депрессии к радости

От автора

Знаете, мой издатель был крайне удивлен успехом книги – «Средство от депрессии» (собственно, именно она сейчас перед вами). Поначалу ему казалось странным и даже невероятным, что книга с таким «пугающим» названием может попасть в список лидеров продаж (по – заморски – бестселлеров). Но лично я

совершенно не сомневался в том, что мое пособие будет принято читателями благосклонно и с интересом.

Дело в том, что за год до написания этой книги, я подготовил специальное руководство для врачей, посвященное лечению депрессии немедикаментозными средствами. Успех был поразительный! Действительно, проблема депрессии (сниженного настроения, подавленности, апатии) – это наиглавнейшая проблема нового, XXI века. Чем дальше в историю, тем больше мы с вами страдаем этой болячкой. А ведь это не просто ангина какая-то – поболел и вылечился. Тут вся жизнь, бывает, под вопросом оказывается...

Вот почему и врачи, и психологи, и конечно – обычные люди, неотягощенные специальными знаниями, крайне нуждаются в информации об этом неприятном звере, а главное – о том, как с ним бороться. Тем более, что одними таблетками, как мы теперь все уже поняли (раньше были и сомневавшиеся), здесь не обойтись. Нужны еще и психологические методы. А главное, человек, страдающий депрессией, может стать активным участником борьбы с этим злом, только если у него есть вся необходимая информация.

Депрессия – это головоломка. В прямом и переносном смысле этого слова. Мы реагируем на жизненные неприятности, переживаем стресс – тяжелый и внезапный, или внешне незначительный, но очень долгий, а в результате истощаются возможности нашего мозга. После ослабленный мозг начинает впадать в стресс от любой ерунды, и его состояние ухудшается дальше. В конечном счете, получается замкнутый круг. И как разорвать его, до самого последнего времени это было абсолютно непонятно.

Но теперь, наконец, известны пять шагов, которые разделяют депрессию с радостью. Так что, не тужите, не сомневайтесь, а беритесь за дело. Вы можете помочь себе и своим близким!

Искренне Ваш,

Андрей Курпатов

Введение

Мы начинаем очень серьезный разговор... Как явствует из названия книги, речь пойдет о депрессии. И хотя я на протяжении всего текста буду, как и обычно, всячески шутить и веселиться (в своей, впрочем, весьма специфической манере), предмет этого изложения отнюдь не потешный. Что такое депрессия, по – настоящему понимает лишь тот, кто знает о ней не понаслышке. И без толку объяснять счастливицу, никогда не пившему из этой чаши, каков вкус заключенного в ней напитка. А те, кто знает, почему этот пуд соли, просто обязаны обладать хорошим чувством юмора (точнее – иронии и самоиронии), ведь без него справиться с депрессией практически невозможно.

Выражаясь формальным научным языком, депрессия – это сниженное настроение. Но сниженное настроение сниженному настроению рознь. Всякий из нас за свою жизнь неоднократно расстраивался, впадал в тоску и клял свою судьбинку на чем свет стоит, но не всякому известно, что такое настоящая депрессия. Когда ты просто расстраиваешься, то где-то внутри себя ты хорошо знаешь: это временно, это не навсегда, «просто не повезло», это ни к чему не обязывающая неудача. В депрессии же все иначе, здесь не «расстройство», здесь какая-то расстроенность, кажется, что тебя взяли и разладили, как старое пианино. Это не банальное невезение, это чувство безысходности.

То, что обычным человеком воспринимается позитивно, то, что его радует, то, что вселяет в него уверенность и надежду, на депрессивного больного действует прямо противоположным образом. Весь мир перекрашивается для него в черные тона. Уинстон Черчилль, страдавший эпизодами тяжелой депрессии, называл их «черным псом, только и ждущим, чтобы показать свой оскал». Эрнест Хемингуэй, депрессия которого завершилась самоубийством, говорил: «Это мои черножопые дни». А в песне «Роллинг Стоунз» звучат слова, отражающие восприятие жизни депрессивным больным: «Я вижу красную дверь и хочу переокрасить ее в черный цвет».

Наконец, выдающийся американский политик, великий президент США – Авраам Линкольн, мучимый депрессией, говорил страшные слова, в которых чувствуется роковая обреченность: «Я сегодня самый убогий человек из всех живущих. Если бы мои чувства равномерно распределить по всему человеческому роду, на земле не нашлось бы ни одной улыбки. Буду ли когда-нибудь чувствовать себя лучше? Не знаю». И поверьте мне, что эта фраза была написана отнюдь не для

красного словца. Таково реальное, неподдельное и не наигранное самоощущение человека, погруженного во мрак депрессии.

Стоит ли останавливаться на том, что никого из этих людей нельзя причислить к «слабохарактерным» типам? А нужно ли уточнять: если даже такие, без всякого преувеличения, сильные и легендарные личности оказывались под гнетом депрессии и сдавались ей, то враг, о котором мы ведем речь, – противник серьезный и по – настоящему страшный? И наконец, надо ли теперь объяснять, что в случае депрессии мы имеем не просто сниженное настроение, а патологию, болезнь настроения? Догадываюсь, что эта формулировка звучит сложновато, но попытайтесь это понять: депрессия – это не просто сниженное настроение, а такое состояние человека, его мозга и психики, при котором само его настроение оказывается больным.

И поэтому ошибочно объяснять свою депрессию «неприятностями» (внешними причинами): мол, у меня все плохо, и поэтому мне плохо. Здесь дело в другом: неприятности, возможно, действительно нарушили нормальную работу нашего мозга и нашей психики, и именно поэтому, а не из-за самих неприятностей, мы чувствуем это свое «плохо».

Само по себе наше настроение (не больное, а нормальное) – это по большому счету просто реакция человека на внешние события и обстоятельства; это способ, которым наш организм сообщает нам о том, в какой жизненной ситуации мы находимся. Если мы испытываем положительные эмоции – значит, все у нас нормально, а внешние обстоятельства в полной мере отвечают нашим потребностям. Если же у нас эмоции отрицательные, то, значит, все наоборот: наши потребности не получили желанного удовлетворения.

Вот, собственно, ради этого и дал нам Господь наше настроение: чтобы мы были в курсе – надо нам что-либо предпринимать для выживания или не надо. И потому обычное расстройство и разочарование чужды безысходности, напротив, они нас подталкивают на поиски выхода. А вот в депрессии все иначе: здесь именно безысходность, безвыходность, безнадега. Она нас не только не мобилизует, она нас парализует. Так что, хоть сниженное настроение и является основным симптомом депрессии на самом деле, это отнюдь не простое снижение настроения.

Такова в общих чертах вся разница между простым «снижением настроения» и депрессией. Одна и та же мысль, одно и то же событие, одни и те же

обстоятельства – у опечаленного рожают надежду, а у человека, страдающего депрессией, напротив, – чувство тоски и безысходности. И подходить к человеку, страдающему депрессией, с той же мерой, с которой мы подходим к расстроенному и опечаленному субъекту, неправильно. Человек, страдающий депрессией, живет в другом мире, в другом измерении, на его планете нет ни веры, ни надежды, ни любви. И если сказанное выше относится к нам, то до тех пор пока мы не избавимся от депрессии, мы не будем верить в то, что эта жизнь имеет хоть какой-либо смысл, в нас не будет надежды, что мы когда-либо станем счастливы, мы не будем чувствовать любви, будучи даже несказанно любимыми.

Эта книжка о том, как выйти из депрессии, о путях выхода и средствах выхода из нее. Но сразу всего не расскажешь, а потому я буду двигаться последовательно. Сначала мы узнаем о том, как вообще в мире обстоят дела с депрессией, потом о том, что она из себя представляет, а затем уже мы обсудим средства борьбы с депрессией. Несмотря на все сложности, несмотря на все сомнения и пессимизм, как со стороны врачей, так и со стороны их пациентов, я утверждаю: с депрессией можно и нужно справляться, поскольку у нас просто нет иного выбора, ведь жить с депрессией – это маяться, но это не жизнь, а мы должны жить.

Глава первая

Депрессия в нашей жизни

Быть образованным человеком и не знать, что депрессия – это самый опасный враг нашей цивилизации, невозможно. Так что сейчас небольшой познавательный и небезынтересный, как мне представляется, культурный ликбез.

Иголка даже в стоге сена – это может быть больно!

Человечество постепенно справляется с бедностью и болезнями. Его экономическое благополучие последовательно улучшается (не так быстро, как бы того хотелось, но успехи в этой области все-таки никак нельзя отрицать). Политики вроде бы «научаются» договариваться, а точнее, поставлены в такие условия, что не могут не договориться. Коммунально – бытовые вопросы решаются с помощью фантастических подчас достижений современной науки. Даже телесные недуги – и те благодаря фармакологии, новым технологиям, экспериментальной медицине худо – бедно, постепенно сдают свои казавшиеся незыблемыми позиции. Иными словами, прогресс по всем статьям налицо!

Но беда, как известно, всегда приходит оттуда, откуда ее никто не ждет. И действительно, кому придет в голову, что при такой-то уникальной политической, экономической и социальной конъюнктуре основной проблемой, с которой человечество столкнется в самое ближайшее время, окажется проблема психической патологии? Никому и в голову не придет думать подобным образом! А следовало бы... Достаточно взглянуть в лицо фактам, и они заставят нас думать именно в этом направлении.

Более половины новых изобретаемых в мире лекарственных средств – психотропные препараты, а в частности – антидепрессанты. Что это значит? Буквально следующее: во – первых, проблема психических расстройств актуальна и актуальности своей терять не желает, во – вторых, решить ее пока не удастся, поскольку если бы решение было найдено, то в бесконечном изобретении новых психотропных препаратов не было бы никакой надобности.

Индийский принц Сиддхартха Гаутама, более известный как Будда, ознакомившись в VI веке до нашей эры с реалиями человеческого существования – бедностью, болезнями и смертью, – пришел к выводу: «Мир есть страдание». Однако мы, даже справляясь теперь с львиной долей этого «страдания», обнаруживаем, что страдания в нашем мире, как это ни парадоксально, не становится меньше. Даже напротив, количество страдания в нем только увеличивается, причем теперь не от столетия к столетию, а от года к году! Ученые отмечают неуклонный рост как тяжелых психических заболеваний (например, шизофрении), так и менее тяжелых, но от этого не менее неприятных, – неврозов, патологии личности и поведения.

Прошедший теперь уже XX век психологи называли «веком тревоги», и это оправдано. Войны, социальные потрясения, гонка вооружений, терроризм... Но теперь ученые авторитетно заявляют: по мере улучшения жизни людей

количество страдающих депрессией будет только увеличиваться! Значит, дело не в условиях жизни человека, а в каких-то психических механизмах, закономерностях функционирования нашего психического аппарата, которые действуют вопреки всяким нашим разумным, как кажется на первый взгляд, ожиданиям.

«Рак XXI века»

«Мы построили наконец общество, – пишет «Нью – Йорк Таймс», – где не страдают от голода, холода и антисанитарии. Но ирония в том, что все больше несчастий доставляет людям депрессия. И это потому, что цели, которые мы ставим перед собой, чем дальше, тем выше. У предков главные заботы ограничивались пропитанием. А нам теперь хотелось бы сразу всего – выглядеть не хуже киногероев, загребать миллионы долларов на бирже и обладать гениальным потомством». Посчитать виновником всех наших несчастий наши же амбиции, наверное, красивый публицистический ход, но вряд ли стоит так по – мещански упрощать ситуацию. Впрочем, как бы там ни было, материальное и психологическое качества жизни явно не так зависимы друг от друга, как это кажется на первый взгляд. Скорее даже, что они находятся в противофазе.

Психологи специально исследовали людей из разных социальных групп, т. е. представителей разных классов, чтобы выяснить, насколько взаимосвязаны обстоятельства жизни человека с тем, в какой мере он подвержен депрессии. Иными словами, они хотели подтвердить или опровергнуть тезис: если человек живет хорошо, то у него должно быть хорошее настроение, а если обстоятельства его жизни плохи, то и чувствовать себя он должен плохо. Ну и что, как вы думаете, накопили эти исследователи? Выяснилось, что частота заболевания депрессией не зависит от «объективных» показателей качества его жизни.

Ну и действительно! Каких-то сто лет назад люди жили при свете лучины, ходили за водой не к крану, а к колодцу, не знали, ни что такое холодильник, ни что такое телефон, ни тем более микроволновая печь. И детская смертность была чудовищной, и продолжительность жизни была чуть ли не в два раза меньше, чем теперь, и большинство болезней не только не излечивалось, а вовсе оставалось без какого-либо вспоможения, однако...

Однако теперь депрессий, несмотря на появление всех этих перечисленных и не перечисленных благ цивилизации, стало не только не меньше, а, напротив, значительно больше! Так что внешние обстоятельства, показатель «уровня жизни», «объективные факторы» и т. д. и т. п. – не имеют к депрессии ровным счетом никакого отношения. Нам это только так кажется. Мы хотим найти объяснение своей апатии и своей подавленности и потому ссылаемся на свои «неприятности», но не в них дело!

Итак, нам следует серьезно задуматься, поскольку благополучие неумолимо надвигается на человечество, а последствия этого чудовищного благоденствия даже страшно себе представить! И совсем не случайно футурологи уже называют нынешний XXI век «веком депрессии», а психиатры настойчиво требуют выделения новых ассигнований на исследование депрессии, предупреждая: депрессия – «рак XXI века» (последний раз эти требования прозвучали на всемирном экономическом форуме в Давосе).

Причем последняя формулировка, хотя и относится к разряду «красных словец», в действительности бьет в самую точку. Исследования, проведенные Всемирной организацией здравоохранения, утверждают, что к 2020 году смертность от суицидов выйдет на второе место среди других причин смертности, опередив таким образом рак и оставив впереди себя лишь заболевания сердца и сердечно – сосудистой системы (т. е. инфаркты и инсульты, вместе взятые!). Иными словами, через каких-то пятнадцать – двадцать лет мы будем чаще умирать от самоубийств (этого «венца» депрессии), нежели от рака!

Уже сейчас широкомасштабные исследования показывают: каждый пятый представитель пресловутого «золотого миллиарда» страдает депрессией, при этом существует еще и скрытая депрессия, которая составляет, как минимум, от 11 до 14 % населения высокоразвитых стран Запада[1 - В 2001 году американцы подвели итоги самых значительных научных достижений прошедшего века. Кто же оказался на первом месте, кто в лидерах? Не старайтесь догадаться, если не знаете, – бесполезно. Список возглавляет Его Величество «Прозак» – антидепрессант! Вот вам и «благополучная» Америка!]. О россиянах уже и говорить не приходится, даже бумага, наверное, не сможет вынести реальные цифры. Так что бедствие здесь полномасштабно, а ведь это только начало! Как мы увидим в процессе дальнейшего изложения, депрессия собирается прийти в каждый дом первого, второго и третьего мира, прийти всецело и надолго.

Подвох вселенского благополучия

На самом деле это достаточно странно: условия нашей жизни несомненно улучшаются. Благодаря достижениям нашей цивилизации рядовому человеку действительно жить становится легче. Легче, но не веселее! Напротив даже, неумоготу почему-то! Не хотят люди жить, хоть режь их! Почему? Если отвечать кратко, то тут три основные причины. Первая – это хронический информационный стресс. Мозг перегружается информацией и впадает в состояние полной невменяемости. Он защищается от ее переизбытка, притупляется его чувствительность, мы становимся все более и более замкнутыми, одинокими, а как следствие – депрессивными[2 - Все подробности можно узнать из моей книги «Средство от усталости», вышедшей в серии «Экспресс – консультация».]

С другой стороны, нельзя не учитывать и простой биологии, точнее, генетики – это вторая причина роста депрессии. Медицина безапелляционно вмешивается в естественный отбор: мы научились лечить психические расстройства, лекарственные препараты возвращают человека, страдающего тяжелым психическим заболеванием, к более – менее нормальной жизни, позволяют ему иметь детей. В результате происходит последовательное накопление не самых лучших генов в нашем с вами общем генофонде. У каждого человека целый ворох таких генов, в любой момент они способны проснуться и задать нам жару. К сожалению, все, а в том числе и гуманизм, имеет свою обратную сторону. Впрочем, он стоит того, чтобы платить за него даже такую цену.

Наконец, собственно «благополучие», которое, как это ни странно, является третьей и очень важной причиной депрессии. Наши предки сплошь и рядом были заняты одним – единственным делом – они денно и нощно решали задачи собственного выживания. Именно для этой цели природа и создавала наш мозг, именно для этой цели он и приспособлен, именно на нее и нацелен. А так ли нам это надо?

Проведем мысленный эксперимент. Представьте себе, что вы категорически отказываетесь жить, выходите на ближайший перекресток и ложитесь поперек дороги. Что будет происходить дальше? Для начала вас будут аккуратно объезжать машины, потом словно из-под земли возникнет наряд милиции – покричит, пошумит и определит вас в «обезьянник». Далее, если вас это не вразумит, и вы по – прежнему продолжите отказываться жить, вас об этом

попросят – сначала по – хорошему, потом по – плохому, а потом отправят в психиатрическую больницу. Там вас будут в пятую точку шуровать аминазином, а через трубочку с металлической муфтой (это чтобы вы зонд этот, часом, не перекусили) вливать в рот какую-нибудь едва съедобную, но, впрочем, вполне питательную похлебку.

Если и после всех этих усилий людей в белых халатах стойкость вас не оставит, если вы будете продолжать демонстрировать отчаянное нежелание жить, то спустя каких-нибудь месяцев шесть вас благополучно переведут в ПНИ (психоневрологический интернат), где до самого последнего дня вашей жизни будут продолжаться те же самые процедуры – аминазин и похлебка. Причем могу вам гарантировать, что в таком виде – постояльца ПНИ – благодаря усилиям врачей и прочего персонала вы проживете не меньше, а намного больше, чем если бы остались «на свободе» в этом безумном и суматошном мире!

Удивительно, хотели помереть, а вот на тебе! Да, социальные институты устроены таким образом, что мы оказались защищенными от всех возможных бед и напастей: медицина худо – бедно бережет наше здоровье, государство с его собесами, законодательством, судом, милицией и прочими прелестями бережет остальное. Есть еще предусмотрительная наука и учащее предусмотрительности образование. То есть наш с вами инстинкт самосохранения оказывается совершенно, абсолютно не нужным! В отставку отправили бравого, боевого парня! Катастрофа! Кадровый военный в мирное время... Спасайся кто может!

Отсутствие реальных угроз – для нашего инстинкта самосохранения сплошное наказание, а потому мы вынуждены его трудоустраивать, сочинять, придумывать ему занятие[3 - К сожалению, у меня нет возможности изложить в этой книжке все, что касается этого весьма важного для каждого из нас обстоятельства. Подробнее этот вопрос я постарался изложить в своей книге «С неврозом по жизни», вышедшей в серии «Карманный психотерапевт». Надеюсь, что она окажется не бесполезной моему читателю, желающему избавиться от депрессии.]. Большинство наших тревог и опасений, большинство наших стрессов на самом деле надуманные и яйца выеденного не стоят. Мы начинаем бояться за свое здоровье, несмотря на резолюции врачей о зачислении нас в отряд космонавтов. Мы можем бояться, что не справимся с работой или что нас ни за что с нее уволят. Нам кажется, что мы никому не нравимся или никому не нужны, а поэтому нас бросят или предадут. Мы опасаемся, что на нас нападут, ограбят, изнасилуют, что квартира наша сгорит, а сами мы попадем в

катастрофу – автомобильную или авиационную. Еще можно бояться, что ребенок наш не поступит в университет, что его убьют в армии, а вне армии он однозначно станет наркоманом. Круг замкнулся...

Короче говоря, за «врагом», при наших-то способностях и воображении, дело не станет. Если его нет, мы его придумаем. Да, больна головушка, нечего сказать. Вроде бы все у нас хорошо, все продумано, все устроено и нет у нас никаких оснований в панику впадать да смуту сеять. Но оказывается, что как раз из-за того, что все продумано и устроено, – нам и тревожно! Парадокс! Но осмыслить этот парадокс (если, конечно, не отяготиться специальными знаниями) невозможно, ведь мы как раз ради избавления от тревоги все это продумывали и устраивали. Как же может такое быть, что все это нас и погубило? А вот оказывается, что может, да еще как! Хотели избавиться от тревоги, а нажили себе депрессию.

Депрессия (если очень просто) – это сниженное, подавленное настроение, когда ничего не хочется и думаешь только о том, как все плохо. Почему у нас может возникнуть депрессия? Кажется, что для этого необходим какой-то очень существенный повод. Однако, по статистике, чем лучше становится наша жизнь, тем больше людей начинают страдать от депрессии. Так что все ссылки на внешние трудности вряд ли могут быть приняты в расчет, хотя без трудностей, конечно, дело не обходится. Разумеется, мы сталкиваемся с трудностями, переживаем из-за них, иногда чувствуем себя подавленными, обессиленными. Но депрессия как таковая – это не просто наша реакция на жизненные трудности, это специфический сбой в работе мозга. Мозг, пораженный депрессией, начинает спонтанно, вне зависимости от внешних обстоятельств порождать чувства тоски и подавленности, а также ощущения безысходности и пугающей бессмысленности жизни. Мы надеваем «темные очки»...

Саморазрушение

Невостребованные силы нашего инстинкта самосохранения – вещь отнюдь не безобидная. «Животное, – по словам величайшего физиолога Ивана Михайловича Сеченова, бывшего, кстати, учителем И. П. Павлова, – находится в состоянии постоянных боевых действий». Действительно, если дикий зверь не будет постоянно настороже, то от него в скором времени останутся рожки да ножки. Но человеку нет нужды в таком напряжении, и оно остается нереализованным, словно бы запирается внутри нашей психики, кипит там и булькает. По уму, оно должно как-то расходоваться, в нас должен быть какой-то клапан, через который мы будем спускать избытки этих паров.

Но где они, эти клапаны? Невротические тревоги? Надуманные страхи? Разумеется, они позволяют нам растрчивать избытки этого напряжения, но они же приводят и к его росту. Нас словно бы распирает изнутри, мы куда-то гонимся, постоянно чем-то озабочены, не способны усидеть на месте, все время потребляем новую и новую информацию, чтобы как-то себя занять. Однако все эти попытки облегчить собственное страдание на самом деле приводят лишь к обратному результату. Напряжение увеличивается, внутренний дискомфорт растет как на дрожжах. И это ранит, мы, сами того не подозревая и, конечно, не желая того, раним себя изнутри, нам больно, нам плохо, и мы агрессивуем...

Мы подобны раненому зверю – мучаемся своим внутренним напряжением, которое никак не может найти для себя выхода. Но проявления агрессии у нас запрещены категорически, за нее даже срок дают и не всегда условный.

Впрочем, мы и сами склонны ее сдерживать – кто вследствие воспитанности, кто по привычке, кто из-за банального страха перед наказанием. Конечно, по чуть – чуть достается нашим детям, супругам, родителям и прочим родственникам; подчиненным от нас влетает по всякому поводу и без него, причем всегда по первое число и обязательно почем зря; есть среди пострадавших от нашей агрессии и политики, и случайные прохожие, и продавцы в магазинах, и врачи в кабинетах, короче говоря, кто попался – я не виноват.

Что же делать? На какого же представителя человеческого вида без зазрения совести можно перевести свою внутривидовую агрессию, немилосердно усиленную внутренним страданием? Догадались? Да, на самого себя! Причем не рискуя быть осужденным и опороченным... И вот начинается! Даже не догадываясь об этом, мы переориентируем агрессию с наших сородичей на самих себя, жертвуем, можно сказать, собой, потому что мы «приличные люди».

Совершенно неосознанно мы ставим свою собственную жизнь под удар, полагая, что все это в порядке вещей. Вещи-то, может быть, и в порядке, да вот с головой у цивилизованного человека проблемы. Не умеет наш, по сути, животный мозг правильно вести себя в мире социальных, человеческих отношений, не под них его эволюция делала. Отсюда и неврозы, отсюда и аутоагрессивное поведение.

Аутоагрессивное поведение – это, проще говоря, агрессия, направленная человеком против себя самого. Кажется, что этот случай редкий, поскольку с кем, с кем, а с собой-то уж мы действительно пребываем в состоянии мира или, по крайней мере, челночной дипломатии, способной уладить любой возникающий конфликт. Вспомним, как мы себя оправдываем, даже если у нас есть ощущение, что мы поступили как-то не так, неправильно или некрасиво. Мы всегда находим достаточную аргументацию, чтобы доказать собственную правоту. Однако же здесь речь идет о сознании, точнее, о его способности сгладить конфликт, возникающий между различными его частями, но механизмы аутоагрессивного поведения залегают ниже сознания, это своего рода биологический рудимент, дающий свои всходы в социальной жизни.

Конечно, самым радикальным вариантом реализации аутоагрессивного поведения был и остается суицид, т. е. самоубийство. И мы можем только догадываться, сколько ненависти, страдания и боли должно быть в человеке, чтобы собственноручно убить самого близкого человека, который есть у него, – самого себя. Вообще говоря, покончить с собой – дело непростое, это только кажется на первый взгляд, что просто. Поэтому объяснять заверченный суицид минутной слабостью неправильно. Однако некоторые избирают и вовсе изощренные способы свести счеты с жизнью, но мало кто из этих самоубийц понимает, что он делает.

Чем проявляется аутоагрессивное поведение? Читайте и узнавайте собирательный портрет современного человека: нарушение правил дорожного движения (включая переход дороги на красный свет и вождение автотранспорта в нетрезвом виде); несоблюдение правил техники безопасности (на рабочем месте, при обращении с электричеством); наркомания, алкоголизм, вредные привычки и другие признаки нездорового образа жизни; невыполнение предписаний врача (или выполнение их по собственному усмотрению); экстремальные виды работы и спорта; неоправданный риск; собственно самоубийства; преступное поведение (человек таким образом подвергает значительной опасности не только других, но и себя самого), а также многое – многое другое.

Взгляните на свою жизнь и задумайтесь – все ли ваши поступки служат укреплению собственного здоровья, созданию собственного благополучия? Не подвергаем ли мы себя риску – заболеть, оказаться жертвой ДТП, получить бытовую травму или травму на производстве и т. д. и т. п.? А если мы делаем это, можно ли думать, что нам дорога наша жизнь? А если она нам не дорога, то не является ли это признаком депрессии? Любое действие, любой поступок, совершенный человеком вопреки его инстинкту самосохранения, подвергающий риску его жизнь, – есть проявление болезни, и у этой болезни нет другого названия – это именно депрессия.

Самоубийство – безысходность или бессмыслица?

Обывателю иногда кажется, что самоубийство – это сюжет из романа, что-то нереальное, невозможное, вымышленное. И он сильно удивляется, когда узнает, что только по данным официальной статистики, которая так некстати хромает в этом пункте на обе ноги, каждый год количество покончивших с собой жителей крупных городов в два и более раза превышает количество людей, погибших за этот же период в дорожно – транспортных происшествиях.

Что такое самоубийство (суицид), большинство из нас знают только понаслышке, однако многие почему-то думают, что хорошо разбираются в этом вопросе. Подобные, с позволения сказать, знания зачастую чистейшей воды заблуждения, печальные плоды которых мы и вынуждены пожинать. Какие же ошибочные мнения о самоубийстве и самоубийцах бытуют в массовом сознании?

Во – первых, подавляющее большинство людей уверены в том, что проблема суицида – проблема незначительная. Попробуем в этом разобраться. Завершенные самоубийства (т. е. когда человек умирает вследствие самоубийства) – это только верхушка айсберга; попыток самоубийства в 10–20 раз больше; количество людей, думающих о самоубийстве как о способе решения своих проблем, еще больше – как минимум в 100 раз! А ведь и попытка самоубийства, и мысли о самоубийстве сами по себе являются тяжелой психологической травмой, они мучают человека. Кроме того, каждый самоубийца оставляет в живых в среднем восемь своих близких – друзей и родственников, для которых его поступок – это настоящая трагедия. Таким образом, в крупных городах проблема самоубийства так или иначе затрагивает

сотни тысяч людей!

Во – вторых, бытует мнение, что самоубийством жизнь кончают душевнобольные люди, – это большое заблуждение. На самом деле их количество среди самоубийц не превышает 15–20 %, т. е. оставшиеся 80–85 % люди «нормальные», хотя и находящиеся в состоянии душевного кризиса или депрессии. Впрочем, некоторые полагают, что самоубийство – это проявление слабости. Снова ошибка! Мысли о самоубийстве – это один из симптомов депрессии, а потому говорить, что самоубийца – человек слабовольный, это все равно что утверждать, будто бы больной гриппом – страшный лентяй.

В – третьих, бытует мнение, что если человек говорит о самоубийстве, то он никогда этого не сделает, что в корне неверно. Напротив, чаще всего самоубийцы так или иначе озвучивают свои планы. Но кто их слушает, кого это заботит? Потом родственники и друзья будут мучаться угрызениями совести, что не уследили, недосмотрели, не прислушались...

Каковы истинные причины самоубийства? Жизнь – сама по себе стресс, практически каждый человек убеждался в этом на собственном опыте, многие испытывали и чувство безысходности, вызванное невозможностью преодолеть тяжесть навалившихся на них обстоятельств. Этими обстоятельствами могут оказаться зашедшие в тупик семейные отношения (с супругом, родителями, детьми), трудности, связанные с работой, карьерой, в ряде случаев – это жилищный вопрос, иногда – зависимость (начиная от любовной и заканчивая наркотической или алкогольной), наконец, телесное заболевание, сексуальные проблемы и т. п.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

В 2001 году американцы подвели итоги самых значительных научных достижений прошедшего века. Кто же оказался на первом месте, кто в лидерах? Не старайтесь догадаться, если не знаете, – бесполезно. Список возглавляет Его Величество «Прозак» – антидепрессант! Вот вам и «благополучная» Америка!

2

Все подробности можно узнать из моей книги «Средство от усталости», вышедшей в серии «Экспресс – консультация».

3

К сожалению, у меня нет возможности изложить в этой книжке все, что касается этого весьма важного для каждого из нас обстоятельства. Подробнее этот вопрос я постарался изложить в своей книге «С неврозом по жизни», вышедшей в серии «Карманный психотерапевт». Надеюсь, что она окажется не бесполезной моему читателю, желающему избавиться от депрессии.

Купить: https://tellnovel.me/kurpatov_andrey/skazhi-depressii-net-universal-nye-pravila

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)