

Депрессия. Что о ней важно знать

Такое состояние, когда жизнь вдруг становится тяжёлой.

Всё вроде привычное и технически может ничего не поменяться: работа, семья, друзья, хобби, но жизнь как будто поблекла. Вот была красочная картинка, а стала черно-белая.

Это как играть на фортепиано и вдруг перестать слышать мелодию. Я всё так же нажимаю на клавиши, но звуков они больше не издают.

Как если бы внутри что-то выключили.

Как будто что-то сломалось.

Депрессивное состояние — это не здоровое состояние, конечно, но это — норма, в том смысле, что это часть жизни.

Это как заболеть ангиной: случается несколько раз в жизни. А кто-то от природы склонен чаще болеть, потому что «горло слабое».

1. И первое, что я хочу сказать, — депрессия случается. Так бывает.

Жизнь — сложная штука, бывает, что переживаний и травмирующих событий в ней оказывается слишком много.

Можно ли было избежать депрессии?

Если вы в ней оказались — значит в этот раз было нельзя. Есть такое количество напряжение, которое перерастает в качество. Если вы сейчас займётесь самобичеванием, это только отнимет силы, а решения вряд ли даст. Потом проанализируете, когда выздоровеете. И «работу над ошибками» потом сделаете, когда силы будут и депрессивное состояние отступит. Кроме того, есть и будут такие ситуации, когда не «заболеть» было невозможно.

Депрессия — не время для личностного роста.

Зимой семечко тихо лежит в земле и не требует о себя пускать корни, цвести и плодоносить. Его задача — сохранить себя до лучших времен, до весны.

2. Второе. Вам нужна помощь и поддержка других людей.

- Психиатр — для постановки и уточнения диагноза и для медикаментозной терапии и сопровождения.

Да, психиатр для многих из нас звучит всё ещё стигматизирующе.

По факту, это обычный врач.

Психика — как сердце или почки — тоже может болеть и ей тоже надо помогать выздороветь.

- Психолог — для психологического сопровождения.

Вместе нести груз и морок депрессии легче, и вы быстрее выберетесь из этого состояния.

В депрессии часто появляется ещё элемент самопристыживания: «Да как я мог до такого дойти. Ну уж если так вышло, то сам как-нибудь выберусь».

Обращение за помощью — это как расписаться в своей несостоятельности. Я первый раз не справился и поэтому получил депрессию, а если ещё и к психологу пойти — то, выходит, что я не справился вдвойне, а это уже полное фиаско.

Замкнутый круг получается.

Такой человек нуждается в помощи, но отказывается от неё, чтобы сохранить самоуважение, ощущение силы и контроля.

Но развитие иногда именно в том и заключается, чтобы встретиться с собственной слабостью, посмотреть вокруг и сказать «помоги мне, я не справляюсь».

Сказать это близким, сказать психотерапевту.

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт