



## Що таке депресія?

Депресія була частиною нашого повсякдення з самого початку історії людства.

Протягом століть це було задокументовано різними способами та називалося багатьма термінами. Навіть у Стародавній Греції це було визнано станом, який мав взаємодіючі фізичні та психологічні компоненти, і називався меланхолією, яка, на думку стародавніх людей, розвивалася через надлишок чорної жовчі.

Сучасне розуміння цього розладу відійшло далеко від концепції чорної жовчі, але ми все ж визнаємо, що депресія має взаємодіючі чинники, які сприяють розвитку стану пригніченості, відчуття безпросвітної «чорної полоси»

Більшість із нас часом відчуває симптоми депресії. Ми можемо легко ідентифікувати почуття смутку, тривоги, гніву та відчаю. Ми всі час від часу відчуваємо проблеми зі сном, апетитом і зниженою енергією. Багато з нас відчували песимізм і безнадію щодо майбутнього. Однак, коли ми маємо багато цих симптомів одночасно або коли вони не зникають, ми можемо почуватися приголомшеними. Іноді люди описують почуття депресії та безпорадності, що може приводити до суїцидальних думок.

Депресія є більш поширеною, ніж застуда чи інфекція грудної клітки. Кожна десята людина в будь-який момент відчуває депресію. Занадто багато людей тягнуть зі зверненням по допомогу, сподіваючись, що цей стан пройде сам, або намагаючись його приховати. Але, на жаль, як і інфекцію грудної клітини, депресію не можна ігнорувати, оскільки з часом вона може погіршитися.

Є загально відомий принцип п'ятірки, який полягає в тому, що у людини можна діагностувати депресію, якщо вона відчуває п'ять або більше симптомів протягом більше двох тижнів. З нашого досвіду, люди зазвичай тягнуть набагато більше, ніж ці два тижня, перш ніж отримати лікування.

Замислитесь, ми навряд чи зтягували з тим, щоб звернутися до лікаря, якщо б відчували п'ять або більше симптомів грудної клітки більше двох тижнів, але депресію люди зазвичай обирають терпіти мовчки – буквально. Що є помилкою, тому що за умови вірного лікування полегшення симптомів цього розладу може статися вже за декілька тижнів.

Мені завжди цікавив той факт, що незважаючи на те, що ми живемо разом у зовнішньому світі, кожен з нас дивиться на нього через об'єktiv свого внутрішнього світу. Якщо ландшафт внутрішнього світу зтягую чорними хмарами і в ньому стає важко



орієнтуватися, він стає зіпсованим об'єктивом, через який ми дивимося на зовнішній світ. Все, на що ми дивимося крізь призму депресії, здається заплямованим. Це має величезний вплив на наші стосунки з самими собою.

Люди, як правило, стають надзвичайно самокритичними та звинувачуючими. Знову ж таки, більшість із нас інколи критичні до себе, але мова, яку людина буде використовувати по відношенню до себе, перебуваючи під впливом депресії, може бути досить образливою та злісною. Ми б не мріяли сказати другу: «Ти жалюгідний і непотрібний», але людина зазвичай бачить себе такою або навіть гіршою, коли вона переживає депресію.

Це також впливає на стосунки з іншими та на те, як ми сприймаємо зовнішній світ. Я можу вірити, що інші люди відкинуть мене, не дуже хочуть мене або вважатимуть мене тягарем, і що світ є самотнім або пустельним місцем. Усе це може зробити майбутнє безнадійним і безплідним, що може призвести до думок про самогубство.

### **Лікування депресії**

Ваш лікар загальної практики може надати поради, підтримку та лікування, а також допомогти вам отримати будь-яку додаткову підтримку, яка може знадобитися. Є багато додаткових місць, де можна отримати консультацію та інформацію.

Очевидно, також можуть виникнути ситуації, коли людині знадобиться більше підтримки, ніж може запропонувати лікар загальної практики, і тоді вона може отримати користь від доступу до психіатричних служб або госпіталізації. Існує ряд різних психотерапевтичних підходів, які можуть бути корисними при депресії.

Когнітивна психотерапія особливо корисна при лікуванні цих розладів, оскільки вона досліджує цикли підтримки, які існують у будь-якій проблемі, з якою ми стикаємося. Особу заохочують ідентифікувати думки, емоції, фізичні відчуття та поведінкові реакції, які виникають у певних ситуаціях, і розпізнавати, як вони взаємодіють одне з одним і розвиваються в порочні кола, які самопідтримуються. Когнітивна психотерапія також досліджує основні переконання або страхи, які могли виникнути внаслідок раннього життєвого досвіду, і те, як ми компенсуємо такі переконання або страхи. Це може допомогти людині розпізнати довгострокові підтримуючі цикли, які можуть діяти в її житті і які іноді можуть зробити її вразливою до депресії.

Терапія, орієнтована на співчуття (CFT), досліджує різні способи регулювання наших емоцій на основі загрози чи стимулу та небажаних наслідків, які виникають. Людину заохочують виробити інший підхід, який базується на відчутті приналежності до інших, зв'язку та співчутті. Розвиток більш співчутливого Я означатиме, що людина може відійти від самокритики до більш збалансованого погляду на себе, з врахуванням особливостей та власного шляху людини.



Майндфулнес — це форма медитації, яку ми використовуємо, щоб розвинути навичку переміщати нашу увагу, щоб певним чином зосередитися на тому, що відбувається в даний момент. Це особливо корисно для одужання від депресії, оскільки людина вчиться відходити від безперервного бурління свого розуму, який реагує на кожну думку, спогад чи занепокоєння, що виникає, і спрямовує увагу на відчуття перебування в моменті «тут і зараз».