

«Выход есть»

EMILY ATTACHED
MARZIA FERNANDEZ
GINO MACKESY

MENTAL HEALTH
WORKBOOK
6 BOOKS IN 1

The Attachment Theory,
Abandonment Anxiety,
Depression in Relationships,
Addiction, Complex PTSD,
Trauma, CBT Therapy, EMDR
and Somatic Psychotherapy

ЭМИЛИ ЭТАЧТ
МАРЦИЯ ФЕРНАНДЕЗ
ДЖИНО МАККЕЗИ

ПРИВЕТ,
КРЕПКАЯ ПСИХИКА!

Как пережить
травмирующие события
и не сойти с ума



Издательство АСТ
Москва

УДК 37.032
ББК 88.3
Э89

Mental Health Workbook: 6 Books in 1
The Attachment Theory, Abandonment Anxiety, Depression in Relationships,
Addiction, Complex PTSD, Trauma, CBT Therapy,
EMDR and Somatic Psychotherapy

Печатается с разрешения правообладателя Charlie Creative Lab Ltd.

Этачт, Эмили

Э89 Привет, крепкая психика! Как пережить травмирующие события и не сойти с ума / Этачт Э., Фернандез М., Маккези Д.; перевод с английского О. Захватова. – Москва: Издательство АСТ, 2023. – 288 с. – (Выход есть).

ISBN 978-5-17-153747-0

Психологические травмы преследуют нас постоянно: наедине с собой, в большой компании друзей или в кругу семьи. Если вы устали от постоянного фонового гнетущего чувства, то эта книга – то, что вам нужно.

«Привет, крепкая психика!» – это книга, которая уже доказала свою эффективность, став бестселлером AMAZON и заняв 6-е место в списке лучших книг, помогающих при ОКР. Данное руководство поможет разобраться в своих психологических травмах и «приручить их», позволяя получать удовольствие от каждого нового дня.

Разберем и проработаем:

- Посттравматическое стрессовое расстройство: причины, следствие и как с ним бороться;
- метод психотерапии под названием «Десенсибилизация и переработка движением глаз»: его основы, нюансы и эффективность;
- психотерапевтический метод соматического переживания и в чем его преимущества и т.д.

УДК 37.032
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-153747-0

© Э. Этачт, М. Фернандез,
Д. Маккези, текст
© ООО Издательство «АСТ»
© Захватова О., перевод

КОМПЛЕКСНОЕ
ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ
СТРЕССОВОЕ
РАССТРОЙСТВО (ПТСР),
ТРАВМА
И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

МАРЦИЯ
ФЕРНАНДЕС

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга посвящена травмам. Травма – это расстройство, вызывающее депрессию и тревогу в связи с определенными событиями.

Травма может быть разных типов: психологической, физической, физиологической. У нее также есть симптомы, и ее можно вылечить с помощью соответствующих лекарств и гибкого режима упражнений.

Всемирный обзор психического здоровья, проведенный под руководством Всемирной организации здравоохранения, показал, что 33% из 125000 человек, обследованных в 26 странах, так или иначе сталкивались с травмами.

Обычные реакции и симптомы травмы

Реакция на один и тот же несчастный случай меняется от человека к человеку.

К признакам относятся:

- *Горечь.*
- *Возмущение.*
- *Обида.*
- *Ужас.*
- *Позор.*

Они могут вызвать:

- *Кошмары.*
- *Нарушение сна.*
- *Проблемы с коммуникацией.*
- *Эмоциональные потрясения.*

Ожидаемые физические побочные эффекты:

- *Недомогание.*
- *Дискомбуляция.*
- *Изменение режима отдыха.*

- *Изменения в чувстве голода.*
- *Мигрени.*
- *Проблемы с желудочно-кишечным трактом.*

Психические проблемы могут состоять из:

- *ПТСР.*
- *Скорби, сожаления.*
- *Беспокойства.*
- *Диссоциативных проблем.*
- *Проблем, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами.*

У некоторых людей развиваются специфические побочные эффекты, подобные вышеупомянутым; они обычно исчезают через 10–15 дней. Это называется интенсивным давлением.

У других людей после травматического события симптомы ПТСР не проявляются в течение длительного времени. Признаки посттравматического стрессового расстройства могут усиливать приступы тревоги, печали и депрессии.

ГЛАВА 1.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕПРЕССИИ

Во всем мире большое количество людей в той или иной форме страдает от депрессии. Более того, под категорию данного заболевания подпадают многие расстройства. В этой главе мы обсудим, что такое депрессия, а также на кого она больше всего влияет. Мы также остановимся на различных видах депрессии и на том, как она диагностируется.

Что такое депрессия?

Депрессия – это общее расстройство настроения. Это, пожалуй, самое частое психическое заболевание, оказывающее серьезное влияние на повседневную жизнь человека: его мышление, чувства и даже повседневную деятельность. Даже самые обыденные действия, такие как еда, сон, работа или учеба, могут быть затронуты депрессией.

Она может быть диагностирована как клиническая или, в более серьезных случаях, как депрессивное расстройство. Тем не менее это лишь два самых широких термина, используемых в мировой психиатрии для диагностики депрессивных расстройств. Чтобы получить диагноз, симптомы, которые испытывает человек, должны быть постоянными, почти ежедневными, наблюдаться в течение большей части дня на протяжении минимум двух недель. Симптомы и признаки, указывающие на депрессию, включают постоянную тревогу или чувство грусти, одиночества, апатии или опустошения.

Чувства сильного пессимизма или затянувшейся безнадежности также являются частью депрессии. Человек может потерять интерес к деятельности, которая раньше приносила ему удовольствие. Он может

обнаружить, что борется с чувством вины, стал более раздражительным, ощущает себя беспомощным или никчемным. Пациент с депрессией может начать говорить и двигаться медленнее, чем раньше. Такое поведение зачастую вызвано усталостью, снижением уровня энергии или проблемами со сном.

Пациенты могут страдать бессонницей, просыпаться рано утром или просыпаться время, когда нужно вставать. С другой стороны, человеку, переживающему депрессию, может быть трудно усидеть на месте или он чувствует себя беспокойным и двигается гораздо больше, чем обычно. При мозговом тумане человек с трудом запоминает события, часто теряет ход мыслей во время разговора, с трудом концентрируется и не может принять даже самое незначительное решение.

Люди с депрессивным расстройством нередко испытывают изменения в аппетите и, следовательно, могут набирать или терять вес. Некоторые полностью теряют аппетит и обнаруживают, что едят только тогда, когда вспоминают о еде. Другие, напротив, едят больше из-за эмоций или чувства тревоги, и поэтому их вес увеличивается. Хотя оба случая находятся на противоположных концах спектра, как первый, так и второй вариант присущи людям с депрессией. Боль и различные недомогания, такие как спазмы, головные боли и проблемы с пищеварительной системой, – частые жалобы пациентов. Эти боли возникают без видимых причин в физическом смысле и обычно не поддаются успешному лечению. К наиболее тревожным проблемам относятся неконтролируемые мысли о самоубийстве и смерти, которые в некоторых случаях могут даже привести к попыткам самоубийства.

Депрессивное расстройство или клиническая депрессия – это диагноз, который ставится, когда вышеуказанные симптомы причиняют человеку страда-

ния или вызывают значительные нарушения в профессиональном или социальном функционировании.

Эти симптомы не связаны с употреблением или злоупотреблением наркотиками или алкоголем.

С депрессивным расстройством также связан высокий уровень смертности. Большинство таких смертей происходит в результате суицида. Крайне важно, чтобы каждый, кто считает, что у него есть симптомы депрессии, обратился к врачу, психотерапевту или психиатру для лечения своего состояния.

Депрессивные расстройства — одно из самых распространенных психических заболеваний, которое в большинстве случаев хорошо или полностью поддается лечению. Когнитивная и поведенческая терапия — это краткосрочный и эффективный метод лечения. Механизмы и стратегии, разработанные и изученные в ходе терапии, могут помочь людям справиться с психическими расстройствами на всю жизнь.

Депрессия в повседневной жизни

Более 15 миллионов человек в мире страдают от депрессивных расстройств. Депрессия названа одним из самых распространенных заболеваний. Но, к сожалению, только около 10 процентов из миллионов людей, страдающих от депрессии, получают адекватное лечение.

Четверть взрослых людей в США живут с диагнозом клинической депрессии, также известной как депрессивное расстройство. Хотя депрессия — это расстройство, влияющее на психическое состояние, она может также нанести ущерб и физическому здоровью. Сердечно-сосудистая система особенно уязвима к дополнительным нагрузкам, возникающим в результате заболевания.

При данном диагнозе риск возникновения сердечно-сосудистых проблем возрастает. В основном это происходит потому, что депрессия вызывает суже-

ние кровеносных сосудов, заставляя сердце работать интенсивнее. Люди, страдающие депрессией, также чаще умирают от сердечного приступа, чем их здоровые сверстники.

Депрессия может оказывать непосредственное влияние на питание, особенно в виде колебаний в аппетите. Некоторые люди едят недостаточно, поэтому подвержены развитию нервной анорексии. Более того, данное расстройство пищевого поведения зачастую приводит к тяжелым последствиям. Люди, страдающие депрессией, также испытывают дефицит по крайней мере одной из следующих категорий: витамины группы В, аминокислоты, минералы и жирные кислоты омега-3. Без достаточного количества питательных веществ мозг не может работать так, как должен.

В других случаях люди с депрессивными расстройствами склонны к перееданию, вплоть до обжорства. Это может привести к резкому увеличению веса и другим нарушениям физического здоровья, таким как диабет II типа, высокое кровяное давление и другие заболевания, вызванные ожирением. По этим причинам очень важно во время лечения депрессивных расстройств придерживаться здорового и полноценного питания, хотя это может быть и трудно.

Многие факторы приводят к ухудшению общего состояния здоровья людей, страдающих депрессивными расстройствами. К ним относятся плохой режим сна, неправильное питание и ослабленная иммунная система. При депрессивном расстройстве не менее важно лечить как физическое, так и психическое здоровье.

Депрессия оказывает влияние на все аспекты повседневной жизни человека, а также на способность есть и спать. В таких случаях часто развивается бессонница или, наоборот, человек может спать целыми днями. Все это — симптомы депрессии. Что касается

питания, сюда может относиться как переедание, так и недоедание. Кроме того, человек может даже не понимать, *когда* ему нужно поесть. Из-за этих факторов и подавления иммунной системы депрессия наносит огромный вред здоровью.

Депрессия негативно сказывается и на отношениях. Взаимосвязь между настроением, эмоциями и здоровой коммуникацией жизненно важна. Когда речь идет о хронической депрессии, в отношениях однозначно могут появиться проблемы. Если настроение у человека часто снижено, близкие люди постепенно отдаляются. Человек с депрессией даже не всегда осознает, что своими действиями разрушает взаимоотношения.

Именно поэтому обучение заменяющим моделям поведения с помощью когнитивно-поведенческой терапии способно принести значительную пользу людям, страдающим от депрессивных расстройств.

Существует множество способов воздействия депрессии на человека, которые могут быть незаметны для окружающих. Одно из самых распространенных и экстремальных — это чувство вины. Слишком часто человек с депрессией просто не чувствует в себе силы делать то, что должно быть сделано. Это включает в себя принятие душа, прием пищи, уборку, выгул собаки и многое другое. Человек знает, что это нужно делать, но у него не хватает сил и возможности. Вслед за неспособностью выполнить повседневные задачи часто возникает чувство вины. Исследования показали, что из-за изменений в мозге люди с депрессией испытывают чувство вины гораздо сильнее, чем люди без депрессии.

Некоторым людям с депрессией живется труднее по утрам, чем в любое другое время суток. Именно в это время возникает настоящая проблема встать с постели. Разочарование, усталость, гнев и крайняя печаль — вот некоторые из чувств, которые могут усугубить так называемую утреннюю депрессию.

Люди, страдающие депрессией, умеют прятать симптомы от внешнего мира. Это также может быть связано с чувством вины. Такой человек, даже если он совершенно измотан, умеет взять себя в руки, чтобы не причинить беспокойства другим. Некоторые люди, страдающие депрессией, прекрасно ведут себя так, будто с ними все в порядке, даже если это не так. Вот почему не всегда возможно определить, есть ли у человека проблема.

Поведение, которое часто демонстрируют люди, страдающие депрессией, – это отмена планов. Такое поведение особенно характерно для случаев биполярного расстройства. Человек чувствует, что он сможет справиться с прошлым, когда придет время. Но, когда время настает, он не может принимать участие в делах или даже выйти из дома. Одна мысль о подготовке к запланированному мероприятию оказывается слишком тяжелой. Выход во внешний мир, где все остальные могут легко функционировать, – это сильный стресс для человека, борющегося с побочными эффектами депрессивного расстройства.

Одна из самых сложных проблем заключается в том, что человек логически *понимает*, что его жизнь прекрасна. Он считает, что должен быть счастлив и благодарен. Но даже если он и верит, что для депрессии нет причин, он все равно не может с собой справиться. Чувства – это не то, что можно контролировать. Подобная ситуация – одно из самых неприятных обстоятельств, с которыми приходится сталкиваться человеку с депрессивным расстройством.

Что вызывает депрессию?

В Соединенных Штатах депрессия остается одним из наиболее часто диагностируемых психических состояний. Существует множество факторов, влияющих на наличие проблемы. Эти факторы могут быть единичными по своей природе или встречаться в ком-

бинации, вызывая депрессию у каждого отдельного человека. Депрессия бывает генетической, то есть в ДНК заложен повышенный риск развития депрессивного расстройства. Во многих случаях диагноз депрессивного расстройства — это не просто психологический эффект. Он может быть связан и с биологическими факторами. В некоторых из случаев биохимический фон повышенного риска развития депрессии может способствовать развитию депрессивного расстройства. В возникновении депрессии могут участвовать и экологические факторы. Чаще всего это наблюдается в случаях сезонного аффективного расстройства, включая развод или смерть члена семьи. Наконец в некоторых случаях причины депрессии могут крыться в психологических аспектах. При таком варианте депрессия развивается у пессимистов и людей с низкой самооценкой.

У некоторых людей депрессия развивается как коморбидный диагноз, наряду с другим серьезным физическим или психическим заболеванием. Нередко она начинается у пациентов, страдающих раком, диабетом, болезнью сердца или болезнью Паркинсона. Любой из перечисленных диагнозов может полностью изменить жизнь человека и ограничить его повседневную деятельность, что, в свою очередь, приводит к депрессии.

У некоторых людей факторы риска развития депрессии выше, чем у остального населения. Как было сказано ранее, значительные жизненные изменения могут предрасположить человека к повышенному риску развития депрессии. Это может быть что угодно — от смены работы до смерти близкого человека или развода. Травмы и стресс также вызывают расстройство. Даже высокий уровень давления на рабочем месте может способствовать постановке диагноза.

У людей, переживших посттравматическое стрессовое расстройство, вероятность депрессии очень

высока. Посттравматическое стрессовое расстройство часто встречается у солдат, проходивших срочную службу.

Оно может возникать и в других ситуациях, например, после похищения, нападения или автомобильной аварии. Депрессия и посттравматическое стрессовое расстройство часто диагностируются вместе. У пациента с депрессией в анамнезе более вероятно наличие рецидивов заболевания, особенно после прекращения приема лекарств или терапии. Аналогичным образом, если депрессия встречалась ранее у членов семьи, то такая наследственность повышает риск заболевания.

Многие лекарства имеют потенциальные побочные эффекты, способные предрасположить пациента к депрессии. Как уже говорилось ранее, конкретные диагнозы физических заболеваний приводят к развитию депрессивного расстройства. К сожалению, во многих случаях само заболевание является причиной проблемы. Тем не менее лекарства, назначаемые для лечения или контроля заболевания, могут вызвать депрессию как потенциальный побочный эффект.

Депрессия часто сопровождается злоупотреблением такими веществами, как алкоголь или наркотики. Склонность к злоупотреблению психоактивными веществами очень похожа на склонность к депрессии. Здесь даже существует генетическая связь, поскольку и депрессия, и злоупотребление психоактивными веществами передаются в семьях из поколения в поколение. Проблемы с психическим здоровьем иногда могут быть причиной того, что человек начал злоупотреблять психоактивными веществами. Иначе говоря, злоупотребление становится причиной развития проблем с психическим здоровьем. Как депрессия, так и злоупотребление алкоголем или другими веществами влияют на одну и ту же часть мозга, которая контролирует реакцию человека на стресс.