


Х У Н П Э Й Ю Н Ъ

УЛЫБАЮЩАЯСЯ ДЕПРЕССИЯ



▶ КАК ЖИТЬ, КОГДА ПОД МАСКОЙ
УЛЫБКИ СКРЫВАЮТСЯ ТРЕВОГА,
ОПУСТОШЕНИЕ И ОДИНОЧЕСТВО

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.89
ББК 56.14
X98

微笑憂鬱 (SMILING DEPRESSION)

Copyright © 洪培芸 (Hung Pei-Yun) , 2020

Original Complex Chinese edition published by Aquarius Publishing Co., Ltd.
Russian translation rights arranged with Emily Books Agency LTD.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Natasha_Chetkova, Pattern_Repeat, AKV, Olga Kuevda, Kniazeff, jannoon028,
Sonia Rai / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Хун Пэйюнь.
X98 Улыбающаяся депрессия / Хун Пэйюнь ; [перевод с китайского А. В. Назаровой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (Целительные практики Азии и Древнего Востока).

ISBN 978-5-04-209101-8

Улыбающаяся депрессия — это депрессия, которую люди отлично скрывают под маской улыбки. Внешне такие люди кажутся очень счастливыми, однако на самом деле в глубине души они страдают. Из этой книги вы узнаете, как жить в эпоху психологического «хронического отравления» так, чтобы избежать психических травм и синдромов.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-209101-8

© Назарова А.В., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Улыбающаяся депрессия

Улыбающаяся
депрессия

- разные люди,
 - разные взгляды,
 - разные мнения
- Рассмотрим
с новой точки
зрения!



6 вопросов об улыбающейся депрессии

1. Что такое улыбающаяся депрессия?

Оливия Ремес, ученый из Кембриджского университета в Великобритании, отметила, что улыбающаяся депрессия — «это депрессия, которую люди отлично скрывают под маской улыбки». Внешне такие люди кажутся очень счастливыми, однако на самом деле в глубине души они страдают. Почему нам с вами нужно изучить улыбающуюся депрессию? Потому что все мы живем в эпоху психологического «хронического отравления». Оно является следствием отсутствия понимания нашего психического здоровья и эмоционального состояния, а также того, что разум затуманен социальными сетями!

Эта зависимость настолько серьезная, что избавиться от нее практически невозможно. Наши радости и горести определяются перепиской с людьми и количеством лайков под нашими постами. Социальные сети влияют на все наши эмоции, на восприятие сообщений, мышление, принятие решений и суждения, на межличностные отношения и жизнь. Вот один из самых очевидных примеров. В конце 2019 года одна социальная сеть планировала скрыть количество лайков, в то время как другая уже внедрила это



в свое приложение. По итогам анализа этих социальных сетей еще раз подтверждено, что современное общество сталкивается со все более серьезными психологическими проблемами из-за них, будь то тревога или депрессия. Я часто повторяю поговорку «Хуже лучшего, но лучше худшего», которая означает «быть довольным своим положением», однако сам не всегда могу ей следовать. Люди улыбаются в обществе, а наедине с собой продолжают сравнивать себя с другими, из-за чего все больше и больше погружаются в депрессивное состояние. Видимо, каждый из нас так или иначе — человек с улыбающейся депрессией.

2. В чем разница между улыбающейся и обычной депрессией?

Я думаю, многие знают, что такое депрессия. Вам несложно будет определить, кто из вашего окружения страдал или страдает ею.

Но что насчет улыбающейся депрессии? Это нетипичная форма выражения депрессивного состояния. В данном случае акцент делается на выражении, потому что это сильно отличается от нашего понимания обычной депрессии. В чем же разница? Люди с улыбающейся депрессией не плачут, не апатичны, не показывают, насколько измучены и что на самом деле думают о смерти. Напротив, они ведут себя так, как будто счастливы,

много шутят, радуются. Но когда они остаются наедине с собою, то погружаются в глубокую печаль, боль и отчаяние. Это их истинное лицо — лицо людей, страдающих улыбающейся депрессией, которое другие не могут увидеть. Улыбающуюся депрессию трудно обнаружить, поэтому чаще всего таким людям не успевают оказать помощь и назначить лечение на ранней стадии заболевания. В пятом издании «Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам» (DSM-V) признаки депрессии включают постоянное плохое настроение, потерю интереса ко всем видам деятельности, отсутствие удовольствия, снижение активности, значительную прибавку или потерю веса, бессонницу или чрезмерный сон, усталость или почти полное отсутствие энергии, ежедневные мысли о смерти и т. д. Пессимизм, печаль, чувство безысходности, боль, потеря социальной функции и желание покончить с собой соответствуют критериям депрессии, с которой большинство людей знакомы. Однако каждый человек уникален, поэтому признаки депрессии различны.

У людей с улыбающейся депрессией также есть множество проявлений депрессии, подобных описанным выше, но большинство из них проявляются только наедине с самим собой или в присутствии самых близких родственников или друзей.

Большую часть времени такие люди демонстрируют улыбку, за которой скрываются боль и печаль, которые никто не видит. Поэтому, когда человек с улыбающейся



депрессией внезапно совершает самоубийство, окружающие его родственники и друзья просто не могут в это поверить. «Я разговаривал с ним по телефону несколько дней назад, а еще вчера вечером мы вместе ужинали. Он, смеясь, рассказывал, куда хотел бы отправиться через полгода, но вдруг убил себя».

3. Каковы признаки и симптомы улыбающейся депрессии?

Признаки и симптомы у людей с улыбающейся депрессией очень трудно распознать, поскольку всю свою печаль они глубоко скрывают. Если вы не скажете, что у вас бессонница, кто узнает, что вы не спали всю ночь? Если вы всегда вытираете слезы перед выходом на люди, кто может подумать, что вам грустно и больно внутри? Люди с улыбающейся депрессией знают, чего ожидает от них общество и чего хотят другие, поэтому всегда носят маску улыбки, словно говоря: «У меня все хорошо!» и «Я в порядке». Но какой бы плотной ни была маска, в ней всегда есть швы. Все равно останутся какие-то зацепки и подсказки, которые можно распознать. Например, такие люди демонстрируют усталость, слабость, разочарование и безнадежность по поводу своих социальных ролей и ожиданий от самих себя.

От нашего развития и навыков зависит, смогут ли другие наблюдать, обнаруживать и воспринимать происходящее. Депрессия не исчезнет, если ее постоянно подавлять и скрывать. Эмоции не должны накапливаться, им нужен выход. Чем оптимистичнее и жизнерадостнее люди, тем они позитивнее и сильнее, и с большей вероятностью используют эту светлую сторону, чтобы скрыть накопленную тьму в своей душе: грусть, раздражительность, самообвинения, усталость, печаль, тревогу, напряжение, панику и отчаяние. Однако нужно прожить эту темную сторону, что накопилась в душе. Иначе негативные эмоции, связанные с депрессией, продолжают накапливаться, становятся сильнее и воздвигают прочную стену, называемую механизмом психологической защиты, которая не позволит другим людям обнаружить вашу депрессию и оказать вам помощь.

4. Какие группы людей склонны к улыбающейся депрессии?

Каждый человек может страдать улыбающейся депрессией, абсолютно каждый. Людям присущи определенные личностные черты, которые могут проявляться в разной степени. Например, когда наступает новый этап жизни, мы сталкиваемся с разными социальными ожиданиями и связанным с ними ролевым давлением; личностные черты проявляются только при столкновении с испытанием. Также



это может быть похоже на эффект Барнума*. Люди, как правило, дают себе довольно точные оценки прилагательными, которые используют для описания своего характера. Однако это описание настолько расплывчато и распространено, что может быть применимо ко всем.

Короче говоря, личностные качества не относятся к классификации по принципу «все или ничего», а улыбающаяся депрессия не является исключительной только для определенной группы людей. Это напоминает термин «стрессоустойчивость». Можете ли вы справиться со стрессом или нет? Ваша высокая или низкая стрессоустойчивость — вопрос спорный. У каждого человека свой уровень противостояния стрессу, обусловленный разными событиями и ролями, возрастанием уровня зрелости в течение жизни, и это не классификация по принципу «все или ничего», это скорее относительная классификация. В этой книге я рассмотрел две основные группы людей, подверженных улыбающейся депрессии. Первая группа связана с социальным окружением и множеством типов давления, включая поколение «сэндвич», одаренных учеников, псевдоодиноких родителей, фиктивные пары, знаменитостей, интернет-знаменитостей,

* Эффект Барнума, также эффект Форера, эффект субъективного подтверждения — общее наблюдение, согласно которому люди крайне высоко оценивают точность таких описаний их личности, которые, как они предполагают, созданы индивидуально для них, но которые на самом деле неопределенны и достаточно обобщены, чтобы их можно было с таким же успехом применить и ко многим другим людям. — *Прим. науч. ред.*

современных женщин, семейных опекунов и т. д. Вторая группа связана с психологическим состоянием, включая искажения восприятия, оценочную тревогу, психологические защитные механизмы, ограничивающие убеждения, высокую чувствительность и повышенную эмпатию.

5. Что делать, если у меня улыбающаяся депрессия?

- *Вспомните, когда началась депрессия.*

Депрессия не может появиться просто так, мы ведь рождены не для того, чтобы постоянно страдать от печали. Нужно разобраться в себе, чтобы понять возможные причины депрессии.

Какие нереалистичные социальные ожидания, необоснованные требования к себе и ограничивающие убеждения необходимо исправить или даже отпустить? Это урок всей вашей жизни.

- *Поделитесь своими переживаниями с близким родственником или другом, которым доверяете.*

Мы не изолированный от всех остров, мы можем делиться и раскрывать внутренние переживания и чувства семье или друзьям, которым доверяем, чтобы те могли знать о нашей внутренней борьбе, боли и потребностях. Возможно,



это будет очень нелегко, поскольку вы могли ранее переживать предательство со стороны других. Но должны ли оставаться сухие ветки, когда дерево такое большое? Так и в жизни: найдутся и родственные души. Верьте, что есть друзья, с которыми можно поделиться самым сокровенным и которые позаботятся о вас в трудные времена.

- *Обратитесь за профессиональной помощью.*

Все больше и больше людей обращаются за помощью к психологам. Психиатр, клинический психолог или психолог-консультант могут вести вас в правильном направлении и помочь определить причину улыбающейся депрессии. В то же время психотерапия придерживается принципов профессиональной этики и конфиденциальности — не нужно беспокоиться, что кто-то узнает о вашей проблеме.

6. Чем я могу помочь человеку с улыбающейся депрессией?

- *Дружба — это основа и начало любых отношений.*

Почему общение важно? Потому что качественного дружеского общения непросто добиться. Многие проводят время «сидя в телефонах», когда находятся рядом

со своими друзьями, уделяя им недостаточно внимания. Поэтому, если вы наладите отношения, то они станут доверительными, и люди смогут прислушаться к тому, что вы говорите.

Помогая человеку с улыбающейся депрессией, не стоит делать это в ускоренном темпе. Почему? Потому что люди с таким типом депрессии достаточно чувствительны. Чем мы нетерпеливее, тем большее давление на них оказываем, заставляя их думать, что они нам неприятны и обременительны.

- *Не принуждайте человека с улыбающейся депрессией раскрываться — это сделает его еще более закрытым.*

Дайте человеку понять и прочувствовать, что, когда он захочет поговорить, вы будете рядом, и вы должны оказаться рядом. Это время испытания друг для друга. Проверьте, заслуживаете ли вы доверия или нет, насколько вы мудры и терпеливы.

Даже если хотите помочь другим, вам тоже нужна помощь, чтобы ваше желание помогать не угасло слишком быстро и вы смогли дождаться подходящего момента для оказания помощи.

- *Полное доверие и чувство безопасности могут помочь избавиться от депрессии.*



Не оценивайте и не критикуйте человека. Мы совершаем ошибку, неосознанно навешивая ярлыки на мысли и поведение других людей, осуждая их. Уважайте историю отношений, опыт и чувства другого человека. Покажите, что он может спокойно выплеснуть и выставить напоказ перед вами свою боль, страдание, смущение и давление, которые скрывал от всех на протяжении долгих лет. Когда в отношениях царит полное доверие и человек испытывает чувство безопасности, он готов услышать ваше мнение; а когда в дальнейшем вы предложите ему обратиться за профессиональной помощью, он прислушается, вместо того чтобы думать, что его считают психопатом, оказывающим бесполезное и ненужное сопротивление.

Содержание

Глава 1

Смех, скрывающий боль внутри.....	21
Люди, ушедшие без предупреждения	23
Про улыбающуюся депрессию	25
Самоубийства знаменитостей — лишь верхушка айсберга	26
Между депрессией и нормальной жизнью: мы все находимся в серой зоне	28
Относитесь ли вы к числу счастливых людей?	29
«Я не ожидал, что он может быть таким депрессивным!»	30
Не бывает идеальных людей	31
Оправдывайте только разумные ожидания, остальные не стоит рассматривать.....	32
Улыбка, скрывающая хрупкость	34
Должны ли люди быть всегда милыми и радостными?	37
Поговорим о культуре улыбки	38
Такие правила у человека с улыбающейся депрессией усиливают ненависть к себе	39
Маска, которую невозможно снять, заставляет все больше и больше терять себя настоящего.....	40
Внутреннее убеждение в бессилии приводит к реальному бессилию.....	41
Если это трудно распознать, то зачем прилагать усилия?	42
Социальный уровень людей с улыбающейся депрессией	44



Социально-культурное воздействие.....	45
Мотивация, лежащая в основе поведения	45
Почему ситуация становится только хуже?	47
Внешняя мотивация приносит беспокойство	48
В эпоху Интернета нам нужно узнать, что такое отстраненность	50
Правило «выживает сильнейший» заставляет нас жить во враждебной среде.....	52
Выживают сильнейшие?	53
В основе мировоззрения всех людей лежит не только дарвинизм, но и пораженчество	55
Избавьтесь от культуры конкуренции и живите более свободно.....	57
Дарвинизм нужно переосмыслить и отвергнуть.....	57
Улыбающаяся депрессия — это наша маска	59
«Нормальное» может и не быть нормальным, это всего лишь предрассудки	59
Ненормальная реакция — это нормально	62
На самом деле, люди, которые дают вам советы, сами ничего толком не знают	63
Депрессия — это напоминание о том, что следует отдохнуть	65

Глава 2

Жизни, ушедшие без предупреждения	67
Улыбающаяся депрессия у знаменитостей	69
Улыбающаяся депрессия у интернет-знаменитостей ...	70
Знаменитости = общественная собственность?!.....	71
Мы забываем, что жизнь у нас только одна	72
Высокий эмоциональный интеллект подобен проклятию	73