





КЛАУС БЕРНХАРДТ

# ДЕПРЕССИЯ И ВЫГОРАНИЕ

Как понять истинные  
причины плохого настроения  
и избавиться от них



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 616.89  
ББК 56.14  
Б51

Klaus Bernhardt  
DEPRESSION UND BURNOUT LOSWERDEN  
© 2019 by Ariston Verlag  
A division of Verlagsgruppe Random House GmbH,  
München, Germany

- Бернхардт, Клаус.**  
Б51      **Депрессия и выгорание. Как понять истинные причины плохого настроения и избавиться от них / Клаус Бернхардт ; [перевод с немецкого В. В. Черепанова]. — Москва : Эксмо, 2024. — 368 с. — (Карманный психолог. Готовые решения на все случаи жизни).**

Когда человек страдает от депрессии или выгорания, ему одиноко, он опустошен и испытывает упадок сил. Глубокая и, как кажется, беспричинная тоска, ощущение, будто человек уже не может справиться ни с кем и ни с чем, практически пожирает личность изнутри. Однако груз страданий давит не только на него самого, но и на его близких. Из-за дня в день они наблюдают, как их любимый человек стремительно теряет всяческий интерес к жизни и замыкается в себе. Поэтому данная книга предназначена не только для страдающих от депрессии, но и для всех тех, кто хочет помочь своим близким вернуться к нормальной жизни. Возможно, вам сейчас не верится, но вы способны сделать гораздо больше, чем можете себе представить!

УДК 616.89  
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-184254-3

© Черепанов В.В, перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	9
Глава 1. МИФЫ И ФАКТЫ О ДЕПРЕССИИ И ВЫГОРАНИИ .....	13
1.1. У нашей психики принципиально разные причины для развития синдрома эмоционального выгорания и депрессии .....	16
1.2. Депрессия: мифы и реальность .....	30
1.3. Выгорание: мифы и реальность .....	36
Глава 2. ДЕСЯТЬ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРИЧИН ДЕПРЕССИИ .....	42
2.1. Причина № 1. Негативное мышление и намеренный пессимизм .....	43
2.2. Причина № 2. Слишком мало BDNF-белка и слишком много кинуренина из-за недостаточной активности .....	61
2.3. Причина № 3. Побочные действия распространенных лекарств .....	76
2.4. Причина № 4. Невыявленная непереносимость определенных продуктов ..	106
2.5. Причина № 5. Недостаток минеральных веществ, микроэлементов и витаминов .....	131

2.6. Причина № 6. Хронические воспаления	154
2.7. Причина № 7. Изменение социального поведения из-за пользования соцсетями и мобильными устройствами	159
2.8. Причина № 8. Невыявленные или плохо вылеченные тревожные расстройства	182
2.9. Причина № 9. Нарушения сна и вредные привычки в постели	184
2.10. Причина № 10. Травмирующий опыт и подавленная скорбь	192
Глава 3. СИЛА ЛОЖНЫХ УБЕЖДЕНИЙ	204
3.1. Распознавание и изменение ограничивающих убеждений в ходе психотерапии	209
3.2. Что же делать, когда не хватает койко-мест?	210
Глава 4. ДЕСЯТЬ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРИЧИН ВЫГОРАНИЯ	218
4.1. Причина № 1. Невыявленные факторы, которые отнимают у нас энергию и время	218
4.2. Причина № 2. Ловушка специалиста-предпринимателя	244
4.3. Причина № 3. Перфекционизм и самоэксплуатация	255

4.4. Причина № 4. Суррогатные наслаждения и невыявленные «провалы» .....	266	
4.5. Причина № 5. Синдром спасателя .....	278	
4.6. Причина № 6. Постоянное сравнение себя с другими .....	283	
4.7. Причина № 7. Несоответствие профессии и базовых психических потребностей .....	287	
4.8. Причина № 8. Нарушение клеточного метаболизма из-за проблем в шейном отделе позвоночника .....	296	
4.9. Причина № 9. Наркотики: кокаин, МДМА, амфетамин и марихуана .....	303	
4.10. Причина № 10. Алкоголизм .....	307	
Глава 5. ПЕРЕЗАПУСК МОЗГА: ПОЧЕМУ МНОЖЕСТВО МАЛЕНЬКИХ ОШИБОК ПРИВОДЯТ СИСТЕМУ К КОЛЛАПСУ И КАК ОСУЩЕСТВИТЬ ПЕРЕЗАПУСК .....		310
5.1. Как не испортить творение Господа .....	312	
5.2. Помощь в борьбе с депрессией и выгоранием .....	313	
5.3. Ваш личный список дел на делегирование .....	317	
5.4. Стремление к важной цели .....	318	
5.5. Дальнейшая помощь .....	320	

Глава 6. ПЯТЬ НЕОБЫЧНЫХ МЕТОДОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ БЫСТРО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХАНДРЫ .....	321
6.1. Техника переключения на другой язык ..	321
6.2. Коробочка на крайний случай .....	331
6.3. Сила рефрейминга .....	338
6.4. Используй свой мозг как поисковик Google .....	347
6.5. Как избавиться от обобщений .....	356
Послесловие .....	364

## ПРЕДИСЛОВИЕ

**К**огда человек страдает от депрессии или выгорания, ему одиноко, он опустошен и испытывает упадок сил. Глубокая и, как кажется, беспричинная тоска, ощущение, будто человек уже не может справиться ни с кем и ни с чем, практически пожирает личность изнутри. Однако груз страданий давит не только на плечи самого больного. Мучаются также муж или жена несчастного, его родители, дети, друзья и коллеги, которые могут лишь беспомощно наблюдать за тем, как их любимый человек стремительно теряет всяческий интерес к жизни и замыкается в себе. Поэтому данная книга предназначена не только для страдающих от депрессии, но и для всех тех, кто хочет помочь своим близким вернуться к нормальной жизни. Возможно, сейчас вам не верится, но правда такова: вы способны сделать гораздо больше, чем можете себе представить!

Если вы страдаете от депрессии уже давно, то, вероятно, перепробовали множество различных способов, но так и не добились заметных улучшений. В худшем случае вы поверили тем, кто говорит, будто, единожды возникнув, болезнь всегда возвращается снова. Однако я могу заверить вас, что это абсолютно не соответству-

ет действительности. Я сам страдал от тяжелой формы депрессии в молодости. А в 41 год мне пришлось бороться с довольно тяжелыми проявлениями эмоционального выгорания. С самого начала я обратил внимание на то, что многие рекомендации высококвалифицированных врачей были совершенно неприемлемы — по крайней мере, для меня. Поэтому в обоих случаях я интуитивно искал и находил свой собственный метод борьбы с нездоровой меланхолией и возвращался к спокойной и радостной жизни. Кроме того, из своего многолетнего опыта работы психотерапевтом я знаю, что как при депрессии, так и при выгорании врачи очень часто используют неправильные «инструменты» и, вместо того чтобы выявлять и устранять истинные причины болезненного состояния, зачастую борются только с симптомами, из-за чего фактическое лечение не проводится.

На самом деле существует множество людей, которым удалось освободиться от депрессии и справиться с выгоранием. О том, как именно у них это получилось, я рассказал на страницах этой книги, подтверждая свои доводы многочисленными случаями из историй болезни реальных пациентов. Так, например, замена одного-единственного лекарства или же отказ от определенного продукта может приводить к тому, что депрессия исчезает в течение нескольких

недель. Впрочем, чаще всего упадок духа обусловлен не одной причиной, поскольку на человека действует целый ряд взаимно усиливающих друг друга факторов. Поскольку каждый из них (если рассматривать их по отдельности) кажется безвредным, зачастую врачи упускают их из вида при проведении лечения. А между тем совокупное воздействие таких факторов приводит к тому, что даже сильные и жизнерадостные люди за несколько недель превращаются в бледные копии самих себя. Определить множественные скомбинированные триггеры и методы их устранения можно при помощи простых тестов и реальных примеров из жизни.

Рекомендации по самопомощи ставятся во главу угла на страницах этой книги, поскольку мне отлично известно, что страдающие депрессией люди испытывают трудности и чувствуют невероятное напряжение даже при совершении незначительных действий. Поэтому я поставил перед собой цель как можно понятней и проще изложить практические методы, с помощью которых можно быстро добиться значительного прогресса. Удастся ли читателю сделать это самостоятельно или же ему потребуется помощь родных и близких, будет очень сильно зависеть от того, насколько долго вы ощущаете упадок духа. Кроме того, приведенные здесь систематизированные знания могут помочь выявить

истинные причины депрессии и выгорания, после чего вы сможете устранить их, используя соответствующий подход. При этом именно совокупность множества маленьких шажков позволит вам вернуться к радостной жизни, наполненной легкостью. И именно этого я и желаю вам от всего сердца.

*Ваш Клаус Бернхардт*

# Глава 1

## МИФЫ И ФАКТЫ О ДЕПРЕССИИ И ВЫГОРАНИИ

Депрессия — это не причина грусти и отчаяния. Это всего лишь название, описывающее определенное состояние, чтобы объединить группу пациентов со сходными симптомами и лечить их всех одними и теми же лекарствами. Если у вас депрессия, принимайте антидепрессанты. Дело сделано. Следующий!

*Доктор Марк Хайман*

**Э**то высказывание известного американского врача, писателя, автора нескольких бестселлеров Марка Хаймана очень точно объясняет, почему один из наиболее распространенных методов лечения депрессии часто не оказывает никакого положительного эффекта на больного. И словно одного этого мало, такие медикаменты прописывают при других диагнозах самого широкого спектра: выгорании, высокой тревожности, неврозе, нарушениях пищевого поведения и расстройстве сна, хронических болях, грыжах межпозвоночных дисков, недержании мочи вследствие стресса, преждевременного семяизвержения, а также при многих других психических и соматических заболеваниях.

Идея лечить одновременно десятки болезней, изменяя концентрацию некоторых нейромедиаторов в мозгу, настолько же привлекательна, насколько оторвана от действительности. Только в очень редких случаях можно победить одну из вышеуказанных напастей, ликвидировав всего лишь один-единственный фактор. Гораздо выше вероятность того, что мы имеем дело с психическими и соматическими реакциями на различные симптомы дефицита чего-либо, а также на стрессовые ситуации. Наряду с психотерапией и изменением неблагоприятных жизненных условий существует множество других методов и рекомендаций, как существенно изменить ситуацию. Так, одним помогают ментальные техники, в то время как другим достаточно увеличить интенсивность физических нагрузок и чаще находиться на солнце, чтобы вернуться в нормальное состояние. Кроме того, существует множество людей, которые реагируют на определенные медикаменты или продукты питания парадоксальным образом — всего лишь недостаток или переизбыток того или иного микроэлемента может привести к развитию депрессии, панических атак или синдрома эмоционального выгорания. То же самое относится и к нераспознанным воспалительным процессам в организме, равно как и к нарушению клеточного метаболизма вследствие травмы шейного отдела позвоночника. Пара пилюль неспособна

устранить все эти факторы, поэтому те, кто их принимает, часто не только игнорируют истинные причины заболевания, но и рискуют спровоцировать развитие других недугов, что порой приводит к возникновению еще более серьезных проблем.

Независимо от того, идет ли речь об антидепрессантах, бета-блокаторах, успокоительных средствах или таблетках от тошноты, очень часто врачи лечат с их помощью одни лишь симптомы, в то время как истинные причины заболевания остаются нераспознанными и не устраняются. Такой подход к лечению будет малоэффективен точно так же, как выключение раздражающего пищущего датчика дыма при пожаре, в то время как ваша квартира будет продолжать гореть. Лишь тот, кто может не только распознать симптомы (датчик дыма), но и отыскать истинные причины депрессии или выгорания (пожар), способен предотвратить возникновение рецидивов того или иного душевного расстройства. Поэтому необходимо воспринимать с определенной долей скепсиса любой совет. История медицины пестрит случаями, когда некая проверенная и используемая годами методика позднее признавалась неверной, а иногда даже и опасной для здоровья.

Отличить депрессию от выгорания — это первая проблема, с которой мы столкнемся. Даже специалисты иногда расходятся во мне-