

# Содержание

Введение .....	5
Глава 1	
Все, что вам стоит знать о депрессии и работе с этой книгой.....	9
Глава 2	
Ближе к телу: помогаем себе через физические ощущения .....	87
Глава 3	
Свить свое гнездо – и успокоиться.....	135
Глава 4	
Шевелим извилины и извилинами: как после депрессии восстановить мыслительные процессы, память, внимание.....	177
Глава 5	
Вы победили. Что дальше? (Немного подсказок, как закрепить эффект от этой книги и сделать так, чтобы депрессия к вам не вернулась).....	201
Р. С. Что мне больше всего помогло в борьбе с депрессией.....	223
Заключение.....	227
Приложения.....	229
Источники.....	251



# Введение

*Утенок выбрался из камышей, где он прятался всю зиму, взмахнул крыльями и полетел. Крылья его теперь были куда крепче прежнего, они зашумели и подняли его над землей. Не успел он опомниться, как долетел уже до большого сада. Яблони стояли все в цвету, душистая сирень склоняла свои длинные зеленые ветви над извилистым каналом. Ах, как тут было хорошо, как пахло весной!*

*И вдруг из чащи тростника выплыли три чудных белых лебедя. Они плыли так легко и плавно, точно скользили по воде. Утенок узнал этих прекрасных птиц, и его охватила какая-то непонятная грусть.*

*«Полечу к ним, к этим величавым птицам. Они, наверно, заклюют меня насмерть за то, что я, такой гадкий, осмелился приблизиться к ним. Но все равно! Лучше погибнуть от их ударов, чем сносить щипки уток и кур, пинки птичкины да терпеть холод и голод зимою!»*

*И он опустился на воду и поплыл навстречу прекрасным лебедям, а лебеди, завидев его, зама- хали крыльями и поплыли прямо к нему.*

*— Убейте меня! — сказал гадкий утенок и низко опустил голову.*

*И вдруг в чистой, как зеркало, воде он уви- дел свое собственное отражение. Он был уже не гадким темно-серым утенком, а красивым белым лебедем!*

*Теперь утенок был даже рад, что пере- нес столько горя и бед. Он много вытерпел и поэтому мог лучше оценить свое счастье. А большие лебеди плавали вокруг и гладили его своими клювами.*

ГАНС ХРИСТИАН АНДЕРСЕН. *Гадкий утенок*\*



Эта книга для вас, если вы недавно закончили курс приема антидепрессантов и не знаете, как жить дальше, чтобы не встретиться с депрессией снова. Или вам кажется, что депрессия вот-вот настигнет: вы пока справляетесь, но чувствуете, что амплитуда эмоциональных колебаний на краю этой пропасти опасно увеличивается. Или устали испытывать тревогу от повседневных событий вокруг. Или просто хотите улучшить качество жизни. Или не знаете, как поддержать близкого человека, который находится в непростой жизненной ситуации или недавно перенес депрессию. Так что эта книга для всех, кто хочет жить спокойнее, ярче, здоровее. В чем ее отличие от десятков

---

\* Перевод А. В. Ганзен.

похожих книг, спросите вы? В том, что после ее прочтения можно сделать вывод: для самостоятельной психотерапии вы можете использовать абсолютно все, что есть под рукой, — от любимой чашки кофе по утрам до свитера с оленями и города, в котором живете. Здесь не будет советов по выбору психолога, перестройке отношений с окружающими, проработке отношений с родителями — подобных книг и так много (в том числе моего авторства). Здесь вы найдете приемы самопомощи в повседневной жизни, для которых нужно совсем немного ваших усилий и свободного времени.

Конечно, если вы пережили серьезную травму или давно больны депрессией и она присутствует в выраженной, сильной форме, — исцелиться только при помощи этой книги не получится. Но все же книга ускорит ваше возвращение к нормальной жизни, а затем поможет сохранять ровное состояние с минимальной поддержкой со стороны. Если хотите, эта книга — аналог лечебной физкультуры, которой можно заняться после перелома ноги, чтобы с ее помощью снова использовать обе нижние конечности по назначению, не опираясь на костыли. Она поможет вам стать в целом более здоровыми и улучшить качество жизни.

Все написанное на этих страницах вы можете использовать по мере прочтения, применяя те приемы, которые рекомендую я, или придумывая на их основе свои. Справиться с тревожностью, выйти в длительную/пожизненную ремиссию после депрессии, изменить негативный тип мышления и жить качественно лучше несмотря на то, что происходит в окружающем мире, — реально.

Обещаю.

Ваша Наталья Керре — психолог, который тоже принимал антидепрессанты.



## Глава 1

# Все, что вам стоит знать о депрессии и работе с ЭТОЙ КНИГОЙ

### С чего все началось?

*— Ну ладно, ты пришла в самое время! — продолжала ведьма. — Приди ты завтра поутру, было бы поздно, и я не могла бы помочь тебе раньше будущего года. Я изготовлю тебе питье, ты возьмешь его, поплывешь с ним к берегу еще до восхода солнца, сядешь там и выпьешь все до капли; тогда твой хвост раздвоится и превратится в пару стройных, как сказали бы люди, ножек. Но тебе будет так больно, как будто тебя пронзят острым мечом. Зато все, кто тебя увидит, скажут, что такой прелестной девушки они еще не встречали! Ты сохранишь свою плавную, скользящую походку — ни одна танцовщица не сравнится с тобой; но помни, что ты будешь ступать как по лезвию ножа и изранишь свои ножки в кровь. Вытерпишь все это? Тогда я помогу тебе.*

ГАНС ХРИСТИАН АНДЕРСЕН. *Русалочка\**

---

\* Перевод А. В. Ганзен.

Оставшаяся после перенесенной депрессии тревожность похожа на ежа, живущего в вашей груди. Этот образ выглядит милым и трогательным только до того момента, пока вы не попытаетесь примерить его на себя. Кое-как привыкаешь сосуществовать с внутренним ежом, и иногда удается о нем забыть, но, как правило, постоянно ощущаешь его внутри — каждую иголку, каждый коготок на лапке, каждое шевеление. Если иголки опущены, можно жить почти обычной жизнью. Но когда они поднимаются, ты превращаешься в беспомощное существо, ощущающее изнутри бесчисленное множество укулов, глядящее в одну точку и понимающее, что не можешь ничего сделать, ни на что повлиять и все в твоей жизни идет не так, как тебе бы хотелось, — даже встать и налить себе чаю становится непосильной задачей. Днем еще справляешься, но вечером, когда за окном плывут сумерки и включается желтый электрический свет, внутренний еж просыпается и начинает управлять твоими действиями. Ежи — ночные животные... Причин может быть множество: усталость на работе, избыток впечатлений (как отрицательных, так и положительных), перемена погоды; впрочем, их может и не быть вообще — просто наступил вечер, и пришло время тревожности выйти на охоту за твоей нервной системой. Иногда кажется, что это невыносимо.

Несколько лет назад я заболела депрессией. К тому времени я уже достаточно долго работала в сфере, связанной с ментальным здоровьем, и про внешние признаки и причины депрессии знала достаточно. Но прошло почти два года до момента, когда я начала лечиться, — ибо мне и в голову не могло прийти, что я, с моим неистребимо оптимистичным взглядом на жизнь, с любовью ко всему, что меня окружает, могу сама столкнуться с депрессией. Совершенно явные симптомы списывала на все что угодно,

кроме нее: на усталость, неподходящее окружение, плохую погоду. У меня же все в порядке — откуда может появиться депрессия? Запомните эту фразу крепко-накрепко: это те грабли, на которые наступают большинство людей, упускающих благоприятный момент для профилактики и не начинающих лечение депрессии вовремя. О причинах расскажу ниже, а пока просто поверьте на слово — нет тех, кто застрахован от депрессии, она может случиться абсолютно с любым человеком.

В моем случае я не учла, что ее может спровоцировать в том числе работа без выходных и отпусков в течение нескольких лет. Даже если занят любимым делом. Внесло свою лепту и лечение онкологического заболевания (которое к моменту столкновения с депрессией было уже благополучно завершено) — повлияли и нервное напряжение, и состав использовавшихся препаратов.

Уже после того, как моя личная история с депрессией осталась позади и я начала плотно работать с клиентами, которые перенесли депрессивный эпизод или находились в процессе борьбы с ним, я несколько раз сталкивалась в различных исследованиях с мыслью, что депрессия — защитная реакция в целом здоровой психики, охранительный режим, спасительный анабиоз, в который психика погружается, чтобы не сломаться окончательно.

Но проблема в том, что надлом сохраняется. Как после перелома руки или ноги — место, где он случился, навсегда остается более уязвимым, и при большой нагрузке есть вероятность, что пострадает в первую очередь именно оно. Так же более уязвима и психика после перенесенной депрессии. Врачи об этом обычно не говорят. Что вполне объяснимо: их задача — подобрать препараты, которые помогут справиться с первым, самым острым состоянием. В моем случае препараты — антидепрессанты,

нейролептики, ноотропы — были подобраны прекрасно, и я достаточно быстро почувствовала себя лучше.

К огромному сожалению, о том, что препараты — только часть комплексной работы при депрессии, очень редко говорят и психологи. Они не предупреждают, что если после лечения продолжать работать в прежнем режиме, вести активную светскую жизнь, не высыпаться и не беречься от сильных стрессов даже там, где это возможно, — с большой долей вероятности скоро все вернется.

Кстати, не верьте мифам, что человек с депрессией — это тот, кто целыми днями бродит по квартире в грязном халате, откусывает шоколадку вместе с фольгой и беспрестанно плачет, утирая слезы засаленным рукавом. До этого, конечно, может прийти, но существенно позже. Большинство из тех, кто болеет депрессией, длительное время внешне вполне успешно справляются с рабочими обязанностями, соблюдением правил личной гигиены, формальным поддержанием контактов. Вот только теперь это требует куда больше внутренних ресурсов.

Основная проблема депрессии, на мой взгляд, даже не в том, что человек чувствует острую тоску, а в том, что эта болезнь выжигает все желания, мечты, умение радоваться, оставляя внутри черную бездонную дыру, которая высасывает из тебя все надежды и радость, весь природный оптимизм, всю любознательность.

В одном из интервью Джоан Роулинг<sup>1</sup> я читала, что образ дементоров в знаменитой саге о Гарри Поттере она создала, опираясь на свои ощущения от перенесенной депрессии. Очень похоже. И, конечно, депрессия — это тревожность и чувство вины, которые неизбежно накладывают отпечаток на все близкие отношения. Чувствуешь себя виноватым во всем: ты недостаточно хороший партнер, друг, сын или дочь. Дергаешь своих близких, пытаешься

доказать им, что достаточно хорошо, постоянно требуешь от них доказательств этого и, конечно, рано или поздно расстраиваешь и утомляешь их. При этом депрессия диктует два противоречивых желания: с одной стороны, очень хочется объятий и «на ручки», с другой — нет сил на близкий контакт. Такое абсолютно непоследовательное поведение «уйди — останься» окончательно сбивает с толку близких, которые вообще перестают понимать, что тебе, в сущности, надо, и предпочитают порой совсем ничего не делать, чтобы не травмировать тебя еще сильнее, или решают, что на тебя «нашел какой-то стих», и с недоумением отходят в сторону.

Естественно, когда депрессия вместе со всеми твоими причудами оказывается позади, близкие вздыхают с облегчением и радостно поддерживают твою активность. Еще бы — ведь ты можешь снова нормально общаться, не лежишь часами, уткнувшись лицом в диван, не сбрасываешь их звонки, не отказываешься под выдуманными предложениями от встреч, не ноешь и не жалуешься на «страшные мысли». И работа в таком состоянии, кажется, становится особенно продуктивной и вдохновляющей. И ты погружаешься в нее с головой — и ничего удивительного (то, что это закономерно, ты поймешь, лишь пройдя два, а то и три выраженных депрессивных эпизода), что спустя какое-то время ты снова ночью сидишь, обмотавшись одеялом, раскачиваешься из стороны в сторону, задыхаешься от тяжести в груди и чувствуешь, что тебе настолько плохо, что хочется, чтобы оно прекратилось прямо сейчас, немедленно, ибо по шкале «невыносимо» это состояние близко к уверенной десятке. И не можешь дождаться утра, чтобы записаться к врачу, получить спасительный рецепт и двинуться к ближайшей аптеке. И в ближайшие 10 дней постоянно напоминать себе: совсем скоро станет

легче, надо просто немного потерпеть. А потом антидепрессант начинает работать, и ты снова возвращаешься в почти нормальное состояние.

Если вовремя не понять эту закономерность, так и будешь ходить по кругу: срыв в очередной депрессивный эпизод — препараты — улучшение состояния — отмена препаратов — новый срыв. Сейчас все больше исследователей говорит о том, что депрессия, по большому счету, хроническое заболевание, которое можно вывести в ремиссию длиной в жизнь, но вряд ли удастся вылечить до конца. И об этом всегда нужно помнить — как помнит алкоголик, что любые 50 грамм, принятые за компанию, могут обрушить всю длительную работу над собой и привести к запою.

После острого депрессивного эпизода следует рассчитывать количество впечатлений, причем как отрицательных, так и положительных (стресс — всегда стресс, не столь важно, чем он вызван), следить за и длительностью и качеством сна, количеством кофеина и алкоголя, стараться по возможности не переутомляться. И еще после депрессии меняется работа мозга. Во-первых, он становится более ленивым в плане переработки абсолютно всех ощущений: чувствовать становится тяжелее, повышается утомляемость. Во-вторых, снижаются когнитивные функции — их сажают и депрессия, и прием препаратов. Не говоря уже о том, что антидепрессанты влияют на обмен веществ и работу внутренних органов. При всем том я продолжаю утверждать и всегда говорю на семинарах и лекциях: антидепрессанты — величайшее изобретение человечества, и на определенных этапах польза антидепрессантов перевешивает возможные побочные эффекты от их применения. Вместе с тем, исходя из имеющегося на сегодняшний день опыта,

я утверждаю: антидепрессанты — это костыль, без которого нужно со временем научиться справляться. Конечно, если речь не идет о «большой психиатрии» (вроде биполярно-аффективного расстройства или шизофрении).

В какой-то момент я поняла, что мне надоело ходить по кругу. К тому же стало страшновато, что мое состояние сильно зависит от маленьких таблеточек и их наличия в аптеке (помню ужас, который испытала при первом депрессивном эпизоде, когда из аптек вдруг пропал мой антидепрессант в связи с переоформлением торговой марки). При этом вы должны понимать: антидепрессанты не вызывают зависимости как таковой — слезть с них после курса лечения вполне реально, обойдется без побочных эффектов, если соблюдать выданную врачом схему. Что же касается зависимости эмоциональной, здесь все сложнее. Депрессия — настолько дискомфортное состояние (вот почему ни один из тех, кто переболел серьезной депрессией, никогда не станет шутить на эту тему и рассуждать в стиле «сегодня у меня была депрессия, а завтра прошла»), что очень страшно выпустить из рук средство, которое позволило наконец обрести равновесие и избавиться от ада в голове.

Но даже после самого лучшего лечения остаются ощущение уязвимости и боязнь, что любые острые переживания тут же возвратят депрессию и ты примешься каждое утро и вечер напряженно прислушиваться: «Уже началось? Снова? Нет? Ух, можно жить дальше...» Я верю, что психику можно накачать, как мы накачиваем мышцы в тренажерном зале, вернуть ей умение позитивно и спокойно воспринимать окружающий мир. В конце концов, если люди восстанавливаются после инсультов и перенесенных травм, почему невозможно восстановиться до конца после депрессии? — подумала я. Результатом

моих поисков и стала книга, которую вы сейчас держите в руках.

Мы часто слышим про необходимость помощи со стороны: психолог, волшебный антидепрессант, духовное знание с четким алгоритмом, места силы. И начисто забываем, что вокруг нас масса инструментов *самопомощи*. Да, вы не вылечите ими тяжелую клиническую депрессию. Но поддержать себя после выхода из нее или помочь своей психике стабилизироваться можно запросто. Пока не перестроите мышление и не научитесь использовать весь мир вокруг как лекарство — так и будете скакать на костылях: следующий психолог, курс новых антидепрессантов, более продвинутый гуру... И за всем этим будут нарастать усталость и отчаяние: почему я не могу выздороветь до конца?

Для того чтобы вы смогли избавиться от депрессии окончательно, весь мир вокруг должен стать вашим лекарством. Человек — самовосстанавливающаяся система, и странно не использовать огромный потенциал, который заложен абсолютно в каждом из нас и в той реальности, которая каждый день нас окружает.

Когда на моих страницах в соцсетях появилось несколько постов о моем опыте борьбы с депрессией, многие удивлялись: «Как это вы столь откровенны? Не бойтесь, что пострадает ваша репутация — личная и профессиональная?» В то же время я получила огромное количество личных сообщений от людей, которые рассказывали, что очень благодарны за мои посты. Благодаря этим текстам они ощутили мощную поддержку и приняли решение о начале лечения депрессии — поскольку своими глазами (насколько это можно в интернете) увидели человека, который был в такой же ситуации и справился. Своей книгой я хочу еще раз напомнить:

не стыдно болеть депрессией, не стыдно иногда чувствовать себя тревожно и некомфортно, не стыдно работать над восстановлением и оздоровлением своей психики — это не более стыдно, чем ходить к терапевту на профилактический осмотр или в тренажерный зал, чтобы накачать мышцы. И еще я хочу сказать, что вы справитесь. Обязательно.

В этой книге я впервые обращаюсь к образам из сказок. Это не дань моде и не попытка втянуть вас в глубокий психоанализ. Это даже не сказкотерапия в классическом понимании. Просто эта книга и описанная в ней работа — еще и возвращение к детскому мироощущению, когда каждый день нес радость, поводы для разнообразных новых эмоций и немного волшебства. Потому что ключ к вашему выздоровлению — легкое детское мироощущение, которое не просто не мешает справляться с серьезной взрослой жизнью, но, наоборот, делает ее еще продуктивнее и вернет над ней контроль. Такое мироощущение есть абсолютно в каждом из нас, просто вы забыли об этом. Депрессия и эмоциональное выгорание пытаются внушить нам, что жизнь — бесконечное мучение и невыносимые усилия. Вам же, в противовес этому, необходимо вспомнить, что жизнь (которая действительно штука не очень простая) — это еще и самая прекрасная, интересная игра, в которой не нужно выигрывать, достаточно просто играть, наслаждаясь процессом. Вспомните, как играют дети: нет и не может быть выигравших в дочки-матери или машинки. Когда вы вспомните это и включитесь в игру без чувства вины, тогда вы обзаведетесь оружием, которое поможет вам выстоять и быстрее восстанавливаться в самые непростые времена. Устраивайтесь поудобнее — будем вспоминать.

## Депрессия: неприятно познакомиться

*...По прошествии месяца Синяя Борода сказал своей жене, что он принужден отлучиться, по меньшей мере на шесть недель, для очень важного дела. Он попросил ее не скучать в его отсутствие, а напротив, всячески стараться рассеяться, пригласить своих приятельниц, повести их за город, если вздумается, кушать и пить сладко — словом, жить в свое удовольствие.*

*— Вот, — прибавил он, — ключи от двух главных кладовых; вот ключи от золотой и серебряной посуды, которая не каждый день на стол ставится; вот — от сундуков с деньгами; вот — от ящичков с драгоценными камнями; вот, наконец, ключ, которым все комнаты отпереть можно. А вот этот маленький ключик отпирает каморку, которая находится внизу, на самом конце главной галереи. Можешь все отпирать, всюду входить; но запрещаю тебе входить в ту каморку. Запрещение мое на этот счет такое строгое и грозное, что если тебе случится — чего Боже сохрани — ее отпереть, то нет такой беды, которой ты бы не должна была ожидать от моего гнева.*

ШАРЛЬ ПЕРРО. Синяя Борода\*

---

\* Перевод И. С. Тургенева.

Честно говоря, изначально я не планировала эту главу — о признаках депрессии написано, казалось бы, много, даже в приложении к этой книге вы найдете несколько простых тестов, которые можете использовать самостоятельно и которые помогут понять, есть ли у вас в принципе депрессия, а если есть — насколько она выражена и насколько срочно требуется помощь специалистов (это не значит, что, обнаружив признаки депрессии, вы повторите мою ошибку и будете пару лет «просто не расстраиваться» и «побольше гулять»; я имею в виду — нужно ли вам записаться к врачу прямо сегодня или можно это сделать в конце недели). Тем не менее я решила, что, раз уж вы взяли в руки эту книгу, нелишним будет напомнить об основных признаках депрессии, а заодно охарактеризовать депрессивный эпизод сквозь призму личного опыта. Возможно, это описание поможет вам не только понять, что с вами что-то не в порядке, но и убедиться, что выход есть и его точно нужно искать, — депрессия вовсе не означает, что вы безнадежно психически нездоровы. Пример — я сама: все, что описано в этой главе, было испытано мною на собственной шкуре, тем не менее я говорю с вами через страницы этой книги — значит, справилась с ее написанием и продолжаю жить полной жизнью. И у вас тоже есть шансы превратить пугающую симптоматику всего лишь в неприятное воспоминание, чтобы она не стала бесконечной повседневной реальностью.

Депрессия начинается с длительного периода плохого настроения. Будем откровенны: мы все, особенно те, кто живет в больших городах, существуем в столь бешеных ритмах, что иногда некогда остановиться и прислушаться: а что мы, собственно, чувствуем? Поэтому о том, что что-то идет не так, современный человек обычно задумывается лишь через пару месяцев — когда кроме тоски добавляется

еще множество дополнительных признаков, которые существенно отравляют жизнь.

О диагнозе «депрессия» можно говорить уже через пару недель непрерывного тоскливого настроения. Если вы типичный представитель современного мира — имейте в виду: иногда остановиться, устроить себе ленивый день или вечер необходимо не только для того, чтобы просто отдохнуть, но и чтобы понаблюдать свое состояние со стороны и честно ответить на вопрос: «А все ли со мной в порядке, достаточно ли комфортно я себя чувствую?»

Помните: чем раньше заметили, что с вами происходит что-то не то, чем раньше начали лечение, тем быстрее вы восстановитесь и тем меньше затратите ресурсов — временных, финансовых и энергетических. Не надо думать, что само рассосется и достаточно просто потерпеть. Я понимаю, что наш национальный менталитет, доставшийся от мам, отцов, бабушек и дедушек, предписывает, что жить с дискомфортом нужно, пока не упадете или пока что-нибудь не отвалится, но все-таки призываю не доводить себя до такого состояния. У нас принято считать, что перелом неплохо бы вовремя загипсовать (да и то не всегда), а все эти душевные болячки — просто ерунда. Однако это совсем не так. И ментальное здоровье — штука не менее (а иногда более) важная, чем здоровье физическое.

Не надо думать, что не произойдет ничего страшного, если не начнете лечить депрессию, — мол, поболит и пройдет. Опасность, во-первых, в том, что вы можете дойти до такого состояния, когда просто не будет сил обратиться за помощью (хорошо, если рядом окажутся близкие и понимающие, которые направят вас к специалистам, но так бывает далеко не всегда); во-вторых, депрессия может закончиться элементарным суицидом,

причем случится он или нет — не скажет с полной точностью даже самый прекрасный специалист, а уж тем более этого не можете знать вы сами. Да, не удивляйтесь: ситуация, когда человек час назад думал, что вроде все не так плохо, а спустя час направился к окну, чтобы со всем этим покончить, — не такая уж редкость. Есть еще и третий пункт, о котором говорят редко: любая серьезная депрессия необратимо меняет личность, и чем позже началось лечение, тем серьезнее будут изменения. Если оно начато вовремя и быстро подобрано — обойдетесь минимальными последствиями вроде незначительного снижения потенциала коммуникации (грубо говоря, будет чуть меньше сил на общение с окружающими, чем раньше). Если же ситуацию вы упустили, к этому добавятся серьезные когнитивные изменения, пострадают память и логика; чем длительнее и глубже депрессивный эпизод, тем меньше вероятность, что вы сможете восстановиться до прежнего уровня. Поэтому если столкнулись с первыми звоночками и вам кажется, что у вас депрессия, — скорее всего, это вам не кажется; есть смысл задуматься над сменой образа жизни и обращением к специалистам.

Второй гость, который присоединяется к тоске, — тревожность. В специальной литературе обычно говорится, что тревожность беспокоит с утра, а к середине дня состояние выравнивается; однако на практике возможны самые разные варианты: тревожность с утра, тревожность вечером (особенно в сумерках и при электрическом свете), тревожность почти постоянная в течение суток. Так что на период ее усиления можете не обращать внимания — скорее дело обстоит так: «большую часть дня беспокоят тоска и тревожность».

К этому добавляется апатия на всех уровнях. Особенно она будет заметна, если до депрессии вы были

очень активным человеком. Теперь же как будто начинаете от всего уставать: от интеллектуальных нагрузок (речь не только о серьезных рабочих проектах, но и о чтении книг, о просмотре серьезных фильмов), от встреч с друзьями, даже просто от пути до метро, который вы обычно преодолевали без проблем.

Как чаще всего поступает современный человек, у которого нарастает апатия? Он не останавливается, чтобы прислушаться к себе и убедиться, что сочетание перечисленных признаков у него отсутствует, или, если оно есть, принять соответствующие меры. Вовсе нет — он решает, что просто устал и нужно себя простимулировать и подбодрить. В ход идет большое количество кофе, крепкого чая, энергетиков, шоколада и т.д. — в итоге тревожность усугубляется и нервная система истощается еще больше, усиливая, естественно, апатию, ибо ресурса остается все меньше. Но однажды, не выдержав напора стимуляторов, нервная система заявляет: «Чувак, ты как хочешь, а я пошла». И развитие депрессии начинает ускоряться.

Со временем усталость становится настолько сильной, что тяжело соблюдать даже личную гигиену. Вы, конечно, будете достаточно долго держаться: регулярно принимать душ, использовать дезодорант, наносить макияж — со стороны вряд ли кто-то догадается, что происходит у вас внутри. Обычно проблемы с личной гигиеной становятся заметны со стороны, когда болезнь достигла серьезной стадии. К счастью, в большинстве случаев за помощью обращаются чуть раньше. И все это время только вы будете знать, каких усилий стоит в очередной раз помыть голову и погладить рубашку. Постепенно вы начинаете дома все больше времени проводить в пижаме и все чаще задаетесь вопросом: «А зачем вообще тратить силы на макияж и красивую одежду, какой в этом смысл?»

На этом этапе обычно добавляются нарушения сна. Они тоже бывают в разных вариантах. Вы можете плохо засыпать, просыпаться ночью. Чаще всего пробуждения беспокоят в 2–3 часа пополуночи — они бывают краткосрочными, но могут перерасти и в длительное бодрствование, иногда до утра. Жизнь существенно портят оба варианта, потому что, независимо от того, сколько длилось ваше пробуждение, полноценно выспаться, скорее всего, не получится. И если пробуждения происходят регулярно, то от недосыпа усталость и раздражительность, естественно, усиливаются. Свои пробуждения люди обосновывают самыми разными причинами, вплоть до мистических. Но есть вполне конкретное физиологическое объяснение: именно в 2–3 часа ночи происходит синтез гормонов — мелатонина (гормона сна), серотонина и кортизола (гормона стресса), которые делают сон более поверхностным<sup>2</sup>. Если днем вы были чрезмерно напряжены и эмоционально перегружены, то ночью, когда гормональная секреция усилится, вас просто выкинет из сна.

Сон может стать поверхностным: вроде бы вы спали достаточное количество часов, но почему-то не чувствуете себя отдохнувшим, и есть ощущение, что просыпаетесь теперь от каждого шороха. Тревожность начинает прорываться и в сны: вам часто снятся кошмары, где вы убегае, вас убивают либо, наоборот, вы проявляете агрессию к кому-либо. Или просто в снах все перемешано в одну кучу, сюжет абсурдный и/или абстрактный, при этом цвета становятся неестественно яркими, раздражающими.

Если засыпание становится длительным (по два-три часа), то невозможность заснуть выматывает так, что вы предпочитаете и вовсе не ложиться рано, заполняя вечернее время гаджетами, чтением, перекусами; соответственно, еще сильнее расшатываете режим сна, а усталость все накапливается.

Еще один вариант: вы становитесь слишком сонливым, не можете выспаться, даже если проспали 10–12 часов. Часто испытываете потребность поспать днем и пользуетесь любой возможностью сделать это, хотя еще совсем недавно вам казалось, что такая привычка осталась в далеком дошкольном детстве. Да и вообще при любом удобном случае начинаете прикладываться к подушке — чтобы если не поспать, то хотя бы просто полежать. Нередко вам хочется свернуться в позу эмбриона, как будто спрятаться от этого мира, — это не является одним из основных признаков депрессии, но трактуется как дополнительный внешний критерий.

Варианты нарушений сна могут чередоваться, но может преобладать и какой-то один из них.

При депрессии меняется аппетит. В учебниках и статьях вы чаще всего встретитесь с упоминанием об отсутствии аппетита и резком снижении веса, но на практике так бывает далеко не всегда. Вполне может случиться, что при депрессии вас накроет неконтрольными перееданиями. В сферу пищевых увлечений может попасть все что угодно: чаще всего это простые углеводы (конфеты, шоколад, булки, фастфуд и пр.) — во-первых, потому, что они действительно дают выплеск быстрого дофамина, во-вторых, реклама со всех сторон внушает, что это та еда, которая сделает нас счастливыми (обратите внимание: грустному человеку чаще предлагают шоколадку для поднятия настроения, а не отлично прожаренный стейк). Хотя не исключено, что вы станете есть все подряд без разбора: и фастфуд, и мясо, и диетические салаты, и горький шоколад, и фрукты...

Депрессивные переедания объединяет одно: вы явно чаще, чем раньше, стали бегать к холодильнику и спустя небольшое время после того, как поели, снова чувствуете своеобразный голод. Обычный голод четко базируется

в теле: кишки сводит, холодеют руки (если, например, вы гипотоник) и т.д. При депрессии же вы не можете понять, «в каком месте» голодны. Во всем теле как будто образуется большая черная дыра, и вашей задачей становится не утолить голод, а закидать эту дыру — словно наряду с голодом вы ощущаете тоску, тревожность, которые после еды чуть отпускают, но очень ненадолго.

При депрессии вы ищете не только топливо для тела, но и новые яркие, приятные ощущения для нервной системы. Еда при депрессии — еще один способ хоть ненадолго почувствовать себя живым и успокоиться. А потом все съеденное как будто проваливается куда-то без остатка, и вы идете на кухню поискать, не осталось ли там еще чего-нибудь. В депрессивном эпизоде ощущения голода и насыщения размываются: эмоциональный и физический дефициты перемешиваются настолько плотно, что вы совсем не понимаете, голодны ли, давно ли поели, достаточно ли съели и т.д.

Этот симптом может чередоваться с отсутствием аппетита, тошнотой, чувством быстрого насыщения (съел одну ложку — и уже сыт), комком в горле, который не дает проглотить пищу.

И еще один деликатный момент, о котором мало написано и не всегда спрашивают врачи, хотя он достаточно часто встречается при депрессии: с большой вероятностью вы столкнетесь со сбоями в работе кишечника. Чаще всего это будет синдром раздраженного кишечника (вздутие, бурление, диарея, запоры, чувство неполного опорожнения после дефекации), но могут быть и случаи регулярных запоров или диареи. Люди годами ходят к гастроэнтерологам, меняют систему питания, переходят на вегетарианство, лечатся гомеопатией или горстями пьют активированный уголь, добавляют или убирают

объем суточного употребления жидкости — но ситуация не меняется, что, конечно, тоже не способствует позитивному настрою; можно сколько угодно называть это мелочами, но если вы хотя бы раз столкнулись с ситуацией внезапно прихваченного живота во время романтического свидания, то знаете, что это совсем не так. Сбоивший живот серьезно осложняет жизнь — иногда до такой степени, что вы не можете сосредоточиться на решении бытовых или рабочих задач и постоянно чувствуете себя неловко.

Вообще, физическое состояние при депрессии меняется. О хронических головных болях, дискомфортных ощущениях в области сердца, желудка написано достаточно. А вот о таком симптоме депрессии, как кожный зуд, упоминаний достаточно мало, и когда вы начнете искать в сети этот симптом — в первых строчках столкнетесь, скорее всего, с описанием его при сахарном диабете или нарушениях работы печени. Тем не менее при депрессии зуд тоже случается нередко. Выглядит это весьма специфично: вы просыпаетесь ночью (обычно в те самые 2–3 часа) и начинаете... неистово чесаться. Как правило, атаке подвергаются живот, бока, внутренняя поверхность рук — те места, где кожа самая нежная. Чешетесь так, словно хотите вылезти из самого себя. Но утром кожа чистая, без малейших следов высыпаний, кроме следов от ваших расчесов. Дерматолог разводит руками и отправляет вас сдавать анализы крови и соскобы, которые ничего не показывают. Это еще одна мелочь, которая совсем не мелочь. Реальной угрозы здоровью кожный зуд, конечно, не несет, но настроение портит ощутимо, особенно если у вас и так уже проблемы со сном. Просто не спать или не спать и чесаться — разница, знаете ли, существенная, когда борешься за каждые полчаса нормального отдыха.

Кроме того, вы можете столкнуться с болями в мышцах и суставах, при этом недоумевая: двигаться стали гораздо меньше, а мышцы болят постоянно, как будто вы накануне бежали кросс.

Обратите внимание — не стало ли в вашей жизни чуть больше вредных привычек. Переедание — лишь одна из них. Вы можете обнаружить, что стали больше выпивать, больше курить и т.д. Кстати, в основе алкогольной зависимости нередко лежит не пролеченная вовремя депрессия, иногда длившаяся несколько лет до того, как человек нашел себе такой доступный и социально приемлемый, по его мнению, антидепрессант, как алкоголь. Употребление алкоголя при депрессии обычно связано с тем, что человеку дискомфортно, тревожно, хочется снять напряжение, в конце концов, просто заснуть! Большая беда нашего общества в том, что у нас до сих пор стыдно пойти к врачу за рецептом на антидепрессанты, но не стыдно каждый вечер выпивать пару бокалов вина под сериал. Проблема не только в том, что алкоголь сам по себе не несет пользы (и, кстати, еще больше расшатывает и без того нарушенное чувство голода/насыщения), но и в том, что на какое-то время он действительно даст вам иллюзию, будто депрессия отступает (поднимется настроение, расслабятся напряженные мышцы, уйдут тревожащие мысли), зато потом сработает как депрессант, к тому же явно усиливающий тревожность, — в итоге вместо искомого расслабления получите усугубление ситуации. Со временем периоды расслабления и улучшения настроения под алкоголем станут все короче, а периоды ухудшения — более длительными и глубокими. К похмелью добавится похмельная тревога — когда вы, после череды беспокойных снов, будете просыпаться в холодном поту, с колотящимся сердцем и острым чувством

вины за все сразу: и за то, что пьете, и за то, что просто существуете. Так что алкоголь — это не выход.

Я понимаю, что вы слышали это много раз, но поверьте — алкоголь не поможет вам убежать от самого себя, и классическое лечение точно будет короче и обойдется вам дешевле во всех смыслах. То же самое касается никотина и абсолютно любых вариантов химических веществ, вызывающих зависимость. В ту же корзинку — внезапно накрывшее пристрастие к неконтрольному шопингу, особенно если раньше такого за вами не водилось. Причем главную опасность для вашего кошелька представляет то, что в момент покупки вы действительно получите удовольствие. Вот только оно, скорее всего, растворится в лучшем случае через пару дней — а через какое-то время вы с удивлением обнаружите в шкафу стопку вещей с несрезанными ценниками, о которых благополучно забыли. У такого шопоголизма две причины: во-первых, процесс покупки приносит душевный комфорт (хотя и слегка извращенный); во-вторых, в депрессии вам может казаться, будто вы недостаточно красивы, плохо одеты и все над вами смеются, а постоянная покупка новых вещей — способ избавиться от этого ощущения. Однако вы должны знать: болезненный шопинг не только не помогает, но зачастую даже усугубляет это состояние — ибо депрессия примется нашептывать вам на ухо, что купленная вещь недостаточно модная и дорогая, что у вас совсем нет вкуса и вообще вы безобразно выглядите в любой одежде.

Неоднократно столкнувшись с депрессивными эпизодами (будем надеяться, что это вас минует, но иногда человек предполагает, а жизнь вносит свои коррективы), вы увидите, что при приближении очередного сложного периода сильно меняетесь на фотографиях: безжизненное, словно лишенное мимики лицо, бледность, усталый вид,

опущенные плечи. Это не миф — депрессия действительно сильно влияет на внешний вид. И при появлении подобных признаков нужно принять меры. Но я от всей души желаю, чтобы самодиагностика по фотографии осталась для вас только дополнительной информацией, которая никогда не пригодится на практике.

Весьма своеобразным становится общение с окружающими. Кстати, это еще один пункт, из-за которого я рекомендую лечить депрессию своевременно, — ибо даже если ваши личные изменения будут минимальными, она может запросто разрушить вашу карьеру, рабочие и личные контакты с дорогими людьми. К тому же за время депрессии вы можете связаться с такими типами и влезть в такие разрушающие системы отношений, к которым, находясь в ясном сознании, даже близко не подошли бы. Депрессия — это обычно сочетание полярно противоположных желаний: «не трогайте меня» и «хочу близости». Первая часть связана с тем, что ресурс почти на нуле, так что вам тяжело не только двигаться и выполнять рабочие обязанности или, например, сходить в магазин за хлебом, но и общаться. В депрессивном эпизоде абсолютно любое напряжение для нервной системы непосильно. Вам трудно долго слушать, подбирать слова, реагировать на то, что делает или говорит собеседник, — в конце концов, даже просто смотреть в глаза и улыбаться. Иногда вам кажется, что тяжело даже просто переживать какие-то элементарные эмоции. Естественно, редко кто на первом этапе депрессии принимает это во внимание. Обычно человек пытается взбодриться стандартным способом, о котором слышал всю жизнь: встретиться с друзьями или членами семьи, сходить на веселую вечеринку или шумный концерт — и не понимает, почему стало только хуже. При этом он, естественно, долгое время держится изо всех сил, чтобы не показаться

невежливым, старается поддерживать привычную интенсивность общения, не расстраивать отказом от общения тех, кто ему дорог. А выгорание набирает обороты.

В дальнейшем вы встретите в книге множество советов, но один из них хочу дать вам прямо сейчас: как только почувствовали, что не тянете общение с людьми, — сократите количество контактов, придумайте причины, чтобы не напрягать себя лишней коммуникацией. Это позволит чуть затормозить процесс развития заболевания и, поверьте, в конечном итоге ускорит выздоровление. Если продолжите вести активную светскую жизнь через силу, потому что кто-то сказал, что «лучший способ от плохого настроения — общение с друзьями» или «тебе просто нужно чаще развлекаться», то однажды (как правило, это происходит в самый неподходящий момент) начнете просто рвать контакты или уходить от общения без объяснения причин. Естественно, это не лучшим образом скажется на ваших отношениях с окружающими. Гораздо более щадящим выходом и для вас, и для них будет вариант, когда вы спокойно отойдете в сторону, пока еще можете себя контролировать, а остатки ресурса позволят смягчать острые углы.

Конечно, вы не выбрали себе депрессию и вашей вины в ней нет, но ведь и любящие вас близкие не виноваты, что вы заболели, и не заслуживают агрессивного отношения — с их точки зрения, вы еще вчера «нормально общались», а сегодня грубите и бросаете трубку. Не позволяйте болезни разрушить вашу жизнь. Пока чувствуете руль ситуации в своих руках — рулите.

На быстро наступающую усталость от коммуникации постепенно накладывается чувство вины и одиночества. С одной стороны, вы хотите, чтобы от вас все отстали, с другой — как никогда остро нуждаетесь в том, чтобы рядом были те, кто вас поймет и пожалеет. Иногда это принимает