


Клаус Бернхардт

ДЕПРЕССИЯ И ВЫГОРАНИЕ

**Как понять истинные причины
плохого настроения
и избавиться от них**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

УДК 159.9
ББК 88.5
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, 2023. — 320 с.

ISBN 978-5-04-112103-7

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 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 159.9
ББК 88.5

© Черепанов В.В.,
перевод на русский язык, 2021
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-112103-7

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	8
-------------------	---

1 МИФЫ И ФАКТЫ О ДЕПРЕССИИ И ВЫГОРАНИИ	11
--	----

1.1. У нашей психики принципиально разные причины для развития синдрома эмоционального выгорания и депрессии	14
---	----

1.2. Депрессия: мифы и реальность	26
---	----

1.3. Выгорание: мифы и реальность	31
---	----

2 ДЕСЯТЬ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРИЧИН ДЕПРЕССИИ	37
--	----

2.1. ПРИЧИНА № 1. Негативное мышление и намеренный пессимизм	38
---	----

2.2. ПРИЧИНА № 2. Слишком мало BDNF-белка и слишком много кинурина из-за недостаточной активности	54
--	----

2.3. ПРИЧИНА № 3. Побочные действия распространенных лекарств	67
--	----

2.4. ПРИЧИНА № 4. Невыявленная непереносимость определенных продуктов	94
--	----

2.5. ПРИЧИНА № 5. Недостаток минеральных веществ, микроэлементов и витаминов	115
---	-----

СОДЕРЖАНИЕ

2.6. ПРИЧИНА № 6. Хронические воспаления	135
2.7. ПРИЧИНА № 7. Изменение социального поведения из-за пользования соцсетями и мобильными устройствами	139
2.8. ПРИЧИНА № 8. Невыявленные или плохо вылеченные тревожные расстройства	160
2.9. ПРИЧИНА № 9. Нарушения сна и вредные привычки в постели	162
2.10. ПРИЧИНА № 10. Травмирующий опыт и подавленная скорбь	169
3 СИЛА ЛОЖНЫХ УБЕЖДЕНИЙ	179
3.1. Распознавание и изменение ограничивающих убеждений в ходе психотерапии	183
3.2. Что же делать, когда не хватает койко-мест?	184
4 ДЕСЯТЬ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРИЧИН ВЫГОРАНИЯ	191
4.1. ПРИЧИНА № 1. Невыявленные факторы, которые отнимают у нас энергию и время	191
4.2. ПРИЧИНА № 2. Ловушка специалиста-предпринимателя	214
4.3. ПРИЧИНА № 3. Перфекционизм и самоэксплуатация	223
4.4. ПРИЧИНА № 4. Суррогатные наслаждения и невыявленные «провалы»	233
4.5. ПРИЧИНА № 5. Синдром спасателя	243
4.6. ПРИЧИНА № 6. Постоянное сравнение себя с другими	248

СОДЕРЖАНИЕ

4.7. ПРИЧИНА № 7. Несоответствие профессии и базовых психических потребностей	251
4.8. ПРИЧИНА № 8. Нарушение клеточного метаболизма из-за проблем в шейном отделе позвоночника	259
4.9. ПРИЧИНА № 9. Наркотики: кокаин, МДМА, амфетамин и марихуана	265
4.10. ПРИЧИНА № 10. Алкоголизм	268

5 ПЕРЕЗАПУСК МОЗГА: ПОЧЕМУ МНОЖЕСТВО МАЛЕНЬКИХ ОШИБОК ПРИВОДЯТ СИСТЕМУ К КОЛЛАПСУ И КАК ОСУЩЕСТВИТЬ ПЕРЕЗАПУСК

271

5.1. Как не испортить творение Господа	273
5.2. Помощь в борьбе с депрессией и выгоранием	274
5.3. Ваш личный список дел на делегирование	277
5.4. Стремление к важной цели	278
5.5. Дальнейшая помощь	280

6 ПЯТЬ НЕОБЫЧНЫХ МЕТОДОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ БЫСТРО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХАНДРЫ

281

6.1. Техника переключения на другой язык	281
6.2. Коробочка на крайний случай	290
6.3. Сила рефрейминга	296
6.4. Используй свой мозг как поисковик Google	303
6.5. Как избавиться от обобщений	311
Послесловие	318

ПРЕДИСЛОВИЕ

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 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 соответ-

ствуется 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 неимоверное 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

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

Это 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 моз-

гу, 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 мнениях при постановке диагноза. Типичные признаки выгорания, например, включают в себя подавленность, потерю интереса, недостаток концентрации и апатию. Однако те же самые симптомы наблюдаются и при депрессии. Можно ли сказать, что выгорание — это «модное» название депрессии, как утверждают многие? Ни в коем случае. Поэтому спешу предостеречь своих читателей от того, чтобы лечить эти два разных заболевания одинаковыми методами.

1.1. У НАШЕЙ ПСИХИКИ ПРИНЦИПИАЛЬНО РАЗНЫЕ ПРИЧИНЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ДЕПРЕССИИ

В ходе клинической практики нам приходится иметь дело прежде всего с двумя типами людей. Одни в большей или меньшей степени заболевают депрессией напрямую, в то время как другие — обходным путем — через синдром эмоционального выгорания. Это небольшое, но весомое различие, по мнению многих врачей, не заслуживает внимания, поскольку уже давно стало общепринятой практикой прописывать в обоих случаях одни и те же психотропные средства. Однако для меня данная отличительная черта представляет собой один из важных факторов на пути к быстрому выздоровлению. Прежде всего, если духовный упадок появился преимущественно в результате некоего психического фактора — то есть определенного типа мышления, то люди, которых постигло выгорание, должны лечиться совершенно иначе. Ситуация осложняется тем, что многие страдающие от депрессии на первых порах совершенно не осознают, что до этого у них наблюдался синдром выгорания. Часто это выясняется только в ходе лечения после постановки наводящих вопросов, о чем я подробно расскажу позже.

Намеренный пессимизм или перфекционизм?

Любой человек, который заболевает депрессией напрямую, как правило, мыслит совершенно иначе, чем тот, кого сначала постигает синдром выгорания. Первый больше склонен к так называемому намеренному песс-

симизму, в то время как второй — к перфекционизму. Если же присутствуют оба этих качества, то с помощью приведенного ниже теста вы можете выяснить, к какому полюсу тяготеете сильнее. И даже если в вашем случае на чаше весов намеренный пессимизм и перфекционизм идеально уравновесили друг друга, в том нет ничего страшного. В этом случае вы можете использовать как техники против депрессии, так и техники против выгорания, извлекая двойную пользу из этой книги.

Итак, ответьте на следующие вопросы, используя только слова «ДА» или «НЕТ»:

- Есть ли у вас на данный момент одно или несколько травматических переживаний, которые доставляют вам беспокойство на протяжении продолжительного времени?
- Склонны ли вы из-за особенностей воспитания в детстве и предыдущего жизненного опыта принимать избыточные меры предосторожности и быть слишком критичным?
- Есть ли у вас привычка проявлять «здоровое» недоверие по отношению к государству, властям, врачам, СМИ, корпорациям или к определенным слоям общества?
- Вы постоянно находитесь на чеку и всегда готовы к тому, чтобы «в очередной раз» испытать разочарование?¹

¹ Данная методика не является валидированным стандартизированным диагностическим инструментом. Автор составил ее и использует в своей практике для работы в рамках его авторской концепции, излагаемой в этой книге. (*Прим. научн. ред.*)