

12+

АЛЕКСЕЙ ПИСАРЕНКО

Депрессия существует



Алексей Писаренко

Депрессия существует

<https://litres.ru/74151548>

ISBN 9785007011495

Аннотация

Вы не можете встать с кровати. Вы спите по 12 часов и просыпаетесь разбитым. Вам говорят «возьми себя в руки», а вам хочется провалиться сквозь землю.

Возможно это не лень. Вдруг это депрессия? Подробнее про депрессию в этой книге.

Вы узнаете, что происходит с серотонином и дофамином, почему вам стыдно за свой диагноз, как сделать первый глоток воды, когда нет сил даже дышать, и что делать, если депрессия возвращается снова.

Содержание

Введение	5
Часть 1. Что это такое? Вместо паники — понимание	15
Глава 1. «У меня нет причин для грусти, но мне плохо»	15
Глава 2. Депрессия vs грусть vs выгорание	30
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Депрессия существует

Алексей Писаренко

© Алексей Писаренко, 2026

ISBN 978-5-0070-1149-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

О чем эта книга и для кого она

Вы держите в руках книгу, которую я бы хотел, чтобы мне дали лет пять назад.

Тогда я лежал на диване третий день подряд. Не спал, но и не бодрствовал. Смотрел в потолок. Телефон разрядился, еда в холодильнике кончилась, за окном, кажется, была осень — или уже зима. Я не был уверен. Я вообще ни в чем не был уверен, кроме одного: со мной что-то «не так». Я не мог заставить себя помыть голову. Не мог ответить на сообщение от матери. Не мог объяснить даже самому себе, почему всё, что раньше имело вкус, цвет и смысл, превратилось в серую безвкусную массу.

Самым страшным в те дни было даже не само состояние — самым страшным было непонимание.

Я думал: «Я ленивый».

Я думал: «Я слабый».

Я думал: «Мне просто нужно взять себя в руки, но я не могу, потому что я никчемный человек».

Я не знал, что мой мозг физически болен. Я не знал, что

мой серотонин перестал выполнять свою работу. Я не знал, что депрессия — это не «грусть по понедельникам», а системное, тяжелое, но излечимое расстройство. И я не знал главного: я не один. И со мной всё в порядке в том смысле, что я не сломан — я просто заболел.

Эта книга — для тех, кто сейчас в похожей точке. И для тех, кто рядом с ними.

Почему эта книга появилась на свет

Книг о депрессии написано много. Есть блестящие научные труды, есть исповедальные мемуары, есть рабочие тетради по КПТ. Но в них часто не хватает одного: моста между знанием и живым человеком.

Одни пишут слишком сложно: «нейромедиаторный дисбаланс в префронтальной коре». Другие — слишком сладко: «просто полюби себя, и депрессия уйдет». Третьи — слишком пугающе, как будто диагноз — это приговор.

Я попытался написать книгу, которая была бы одновременно:

Честной — без приукрашиваний, но и без драматизации.

Понятной — на языке, который не требует медицинского

образования.

Практичной — с конкретными шагами, даже для самых тяжелых дней, когда нет сил поднять палец.

Доброй — без жесткого «ты должен», с уважением к тому, как сильно вы уже пытаетесь.

В этой книге я не буду говорить «вам просто нужно больше гулять». Потому что человек, который еле дополз до туалета, не может «просто погулять». Я не буду говорить «улыбайтесь, и всё наладится». Потому что депрессия — это не вопрос улыбки. И я не буду говорить «всё будет хорошо, если вы будете стараться». Потому что вы и так стараетесь — каждый день, каждую минуту, даже когда кажется, что вы ничего не делаете.

О чем эта книга на самом деле (а о чем — нет)

Эта книга — не руководство по самодиагностике. Я не врач. И даже если бы я был врачом, постановка диагноза требует живого разговора. Здесь вы найдете описания симптомов, но окончательный диагноз может поставить только психиатр или клинический психолог.

Эта книга — не замена терапии. Она не может заменить хорошего психотерапевта или психиатра. Она может быть

вашим компасом, картой, фонариком в темноте — но не хирургом.

Эта книга — не магическая таблетка. Нет ни одной книги, которая бы вылечила депрессию одним прочтением. Выздоровление — это процесс, часто долгий и неровный. С откатами. С днями, когда кажется, что стало только хуже.

Но эта книга — попытка дать вам то, чего у меня не было в мой самый тяжелый год:

Язык — чтобы назвать то, что происходит, и перестать бояться своего состояния как неизвестного монстра.

Надежду — не розовую и приторную, а жесткую, взрослую, основанную на фактах: депрессия лечится. У нее хороший прогноз. Большинство людей выходят из нее.

Разрешение быть неидеальным — не вставать с кровати, плакать без причины, неделю не мыть посуду и при этом не считать себя чудовищем.

Конкретные инструменты — что делать, когда сил нет ни на что. Буквально пошагово: «сначала сядь, потом опусти ноги на пол, потом дойди до крана».

Как устроена эта книга

Она разделена на четыре части, и вы можете читать их не подряд, а выборочно — в зависимости от того, где вы находитесь прямо сейчас.

Часть 1 объясняет, что такое депрессия, чем она отличается от грусти и выгорания, и что происходит в мозге. Если вы хотите понять природу своего состояния — начните отсюда.

Часть 2 посвящена идентичности и принятию: как не потерять себя, как справляться со стыдом и как говорить о депрессии с близкими.

Часть 3 — самая практическая для острых состояний. «Микрошаги», сон, еда, тело. Это главы, которые можно перечитывать в самые тяжелые дни.

Часть 4 — о жизни после: ремиссия, рецидивы и посттравматический рост.

Обращение к тем, кто сейчас на дне

Если вы читаете это и не уверены, что дочитаете до следующей главы — остановитесь на секунду.

Я не знаю, как сильно вам больно. Я не знаю вашей исто-

рии. Но я знаю одно: депрессия врет вам. Она говорит, что никогда не станет лучше. Это ложь. Она говорит, что вы никому не нужны. Это ложь. Она говорит, что единственный выход — прекратить боль. Это ложь самой опасной пробы.

Вы не обязаны верить мне сейчас. Но, пожалуйста, сделайте одну вещь: отложите книгу и свяжитесь с кем-то. С другом, с родственником, с горячей линией (номера есть в приложении). Или просто дойдите до ближайшего человека и скажите: «Мне плохо, побудьте со мной». Вам не нужно объяснять почему. Вам не нужно это красиво формулировать.

Депрессия хочет, чтобы вы молчали. Самый первый шаг — просто перестать молчать.

Обращение к тем, кто рядом

Если вы взяли эту книгу, потому что хотите понять близкого человека с депрессией — спасибо вам. Ваше желание понять — уже огромный подарок ему или ей.

Но я должен предупредить: вы не сможете его вылечить. Вы не сможете его «развеселить», «переубедить» или «вытащить» силой любви. Депрессия — это болезнь, а не плохое настроение. И ваша задача — не быть врачом, а быть человеком, который просто остается рядом. Который не бросает

фраз «не ной», «возьми себя в руки» или «посмотри, как хорошо живут другие — в Африке дети голодают». (Спойлер: это не помогает.)

Вместо этого вы можете научиться говорить: «Я рядом», «Я не понимаю, что ты чувствуешь, но я верю тебе» и «Мне жаль, что тебе так больно». Этого достаточно. Часто это — всё, что нужно.

В этой книге есть глава, специально написанная для вас. Но даже если вы не дойдете до нее — запомните: просто быть рядом, не пытаясь «чинить», — это уже подвиг.

Несколько обещаний от автора

Я обещаю:

Не использовать слово «просто» в связке с советами. Никаких «просто встань и сделай», «просто подумай о хорошем», «просто перестань заикливаться». Если бы это было «просто», вы бы уже сделали.

Не стыдить вас за ваши симптомы. За то, что вы не можете помыться, поесть, ответить на звонок. За то, что вы злитесь, плачете или ничего не чувствуете. Всё это — симптомы болезни, а не провалы вашей личности.

Не давать ложных обещаний. Я не скажу «через 30 дней вы будете счастливы». Выздоровление может занять месяцы. И это нормально.

Признавать, что я могу ошибаться. В этой книге нет абсолютной истины. Есть то, что работает для многих (и для меня), но может не сработать для вас. Вы — эксперт по своей жизни.

Как читать эту книгу, если у вас нет сил

У вас нет сил — я понимаю. Сама мысль «читать книгу» может казаться неподъемной. Поэтому вот моя просьба:

Не читайте эту книгу как обычную. Не пытайтесь осилить главу за главой. Не ставьте себе цель «дочитать до конца». Вместо этого:

Откройте оглавление и посмотрите, какая глава вам интуитивно откликается. Прочитайте только её.

Если вы не можете сосредоточиться — читайте по одному абзацу в час. Или попросите кого-то прочитать вам вслух.

Если вы вообще не можете читать — закройте книгу. Она никуда не денется. Ваша задача сейчас — не «прочитать книгу», а просто быть.

Эта книга — для вас, а не вы — для этой книги.

Последнее перед тем, как мы начнем

Депрессия — это тяжело. Это не «испытание», которое делает вас сильнее. Это не «урок», который вы должны усвоить. Это болезнь. Как диабет, как гипертония. Вы не виноваты в том, что заболели. Вы не виноваты в том, что болеете. И вы не должны проходить через это в одиночку.

Эта книга — попытка составить вам компанию. Не наставника, не спасателя, не гуру. Просто человека, который когда-то был там, где вы сейчас (или где-то очень рядом), и который нашел дорогу обратно. Не «исцелился навсегда» — такого я обещать не могу. Но научился жить с этим. Научился замечать первые звоночки. Научился не ненавидеть себя в плохие дни. Научился просить о помощи.

Я хочу передать вам эту способность. Не «секретный рецепт счастья» — а просто набор инструментов, карту и разрешение идти медленно.

Вы не сломаны. Вы не безнадежны. Вы не один.

Переверните страницу. Первая глава ждет. Но если вы не можете — ничего страшного. Положите книгу рядом. Она

подождет.

Вы уже сделали первый шаг: вы открыли её. И это уже много.

Добро пожаловать. Я рад, что вы здесь.

Часть 1. Что это такое?

Вместо паники — понимание

Глава 1. «У меня нет причин для грусти, но мне плохо»

Разрушение мифа о том, что депрессия должна иметь внешнюю причину

Представьте себе разговор, который происходит в кабинете врача тысячи раз на дню.

— На что вы жалуетесь? — спрашивает терапевт.

— Мне всё время плохо, — тихо говорит пациент. — Я не сплю, не ем, ничего не хочу. Я не могу работать. Не могу радоваться. Мне кажется, что жизнь кончена.

— А что случилось? — уточняет врач, берясь за рецепт. — Потеря близкого? Развод? Увольнение? Проблемы с деньгами?

— Нет... — Пациент опускает глаза. — У меня всё нормально. Работа есть, семья на месте, здоровье... вроде бы. Я не понимаю, почему мне так плохо. У меня нет причин.

И тогда врач, скорее всего, пожмет плечами и предложит

«пропить успокоительное», «отдохнуть» или «не накручивать себя». Потому что в нашей культуре прочно засел миф: у страдания должна быть причина. А если причины нет — значит, человек сам выдумал свою боль. Или ему просто лень жить. Или он слабак.

Этот миф — одно из самых разрушительных заблуждений, связанных с депрессией. И именно с него мы начинаем эту книгу, потому что, пока вы верите в этот миф, вы будете винить себя за то, что болеете. А самобичевание — это топливо для депрессии. Оно заставляет её разгораться всё сильнее.

История Анны: «У меня было всё»

Познакомьтесь с Анной. Ей 34 года. У неё любящий муж, двое здоровых детей, собственная квартира в хорошем районе и работа, которую она когда-то любила. У неё нет долгов. У неё нет серьезных проблем со здоровьем. У неё есть подруги, которые готовы её поддержать.

И Анна хочет умереть.

Она не говорит об этом вслух, потому что стыдно. Как можно хотеть умереть, когда у тебя «всё хорошо»? Она представляет, что скажут люди: «Неблагодарная», «Капризная», «Просто привлекает внимание». Она и сама так думает. Она

убеждена, что с ней что-то не так. Что она сломана. Что она не заслуживает своей хорошей жизни, потому что не умеет её ценить.

Каждое утро Анна открывает глаза и чувствует тяжесть во всем теле. Ей требуется полтора часа, чтобы просто сесть на кровати. Мысли движутся как патока. Ей хочется плакать, но слёз нет. Ей хочется кричать, но не от чего. Всё просто серое. Вкус еды пропал. Музыка, которую она любила, теперь звучит как белый шум. Дети кажутся чужими.

«У меня нет причин для грусти», — шепчет она себе в подушку. — «Но мне так плохо, что я не могу дышать».

Анна не знает, что её мозг болен. Она думает, что это она — плохой человек.

Почему мы требуем «причину»?

Наш мозг устроен так, чтобы искать причинно-следственные связи. Это эволюционный механизм, который помог нам выжить: шорох в кустах → хищник → опасность → бежать. Если мы видим дым, мы ищем огонь. Если мы видим страдание, мы ищем травму.

Это работает прекрасно, когда речь идет о внешних событиях. Упал — больно. Потерял работу — страшно. Расстался

с партнером — грустно. В этих случаях грусть — это адекватная реакция на потерю. Она имеет причину, она понятна, она «нормальна». И она, как правило, проходит со временем, когда человек адаптируется к новой реальности.

Но депрессия — это не «грусть по причине». И в этом её главное коварство.

Депрессия может наступить без видимого спускового крючка. Человек может иметь прекрасную работу, любящую семью, крепкое здоровье и финансовую стабильность — и при этом чувствовать абсолютную пустоту. Или, что еще хуже, человек может пережить объективно тяжелую ситуацию (развод, потерю), его грусть длится дольше, чем должна, и становится непропорционально сильной — но окружающие продолжают говорить: «Так у тебя же была причина, потерпи, пройдет».

В обоих случаях человек остается один на один с болью, у которой нет «уважительной причины» в глазах общества. А без уважительной причины — значит, он сам виноват.

Депрессия — это болезнь, а не реакция на обстоятельства

Давайте проведем четкую границу. Она критически важна.

Грусть / Печаль Депрессия

Грусть / Печаль	Депрессия
Есть конкретная причина (потеря, неудача, конфликт)	Причина может отсутствовать или быть минимальной
Проходит со временем (дни, недели)	Длится месяцами и годами без лечения
Человек может отвлечься, порадоваться чему-то другому	Ангедония — неспособность радоваться чему-либо
Не нарушает базовые функции (сон, аппетит, гигиена)	Нарушает сон, аппетит, энергию, концентрацию
Человек хочет жить, хотя ему больно	Могут быть суицидальные мысли
Проходит с поддержкой и временем	Требуется лечения (терапия, лекарства)

Грусть похожа на синяк: ушибся — болит, но через неделю проходит.

Депрессия похожа на сломанную ногу: вы можете лежать на диване и не двигаться, но это не потому, что вы «ленивый», а потому, что у вас сломана кость. И без лечения она не срастется правильно.

Только в случае депрессии «сломана» не нога, а нейромедиаторная система мозга. И вы не можете «взять себя в руки», чтобы починить сломанную ногу. Точно так же вы не можете «взять себя в руки», чтобы починить сломанный баланс серотонина, дофамина и норадреналина.

Биохимия: что на самом деле происходит (очень простыми словами)

Давайте представим, что мозг — это огромный город с миллионами домов (нейронов). Сообщения между домами передают курьеры (нейромедиаторы). У каждого курьера своя работа.

Серотонин — курьер, который отвечает за настроение, аппетит, сон и ощущение безопасности. Когда серотонина достаточно, вы чувствуете себя «в порядке». Когда его мало — вам плохо без видимой причины.

Дофамин — курьер, который отвечает за мотивацию, удовольствие и предвкушение награды. Когда дофамина мало — вам ничего не хочется. Даже то, что раньше приносило радость (еда, секс, хобби), становится безвкусным.

Норадреналин — курьер, который отвечает за энергию, бодрость и концентрацию. Когда его мало — вы чувствуете усталость даже после 12 часов сна.

При депрессии этих курьеров становится меньше, или они работают хуже, или дома (рецепторы) перестают их замечать. Город затихает. Сообщения не доходят. И вы чувствуете это как апатию, усталость, тоску, пустоту.

Самое важное здесь: это не ваша вина. Вы не приказывали своим курьерам бастовать. Вы не выбирали чувствительность своих рецепторов. Это биологический сбой. Как при диабете поджелудочная железа перестает вырабатывать инсулин, так при депрессии мозг перестает правильно управлять нейромедиаторами.

Никто не говорит диабетiku: «Просто возьми себя в руки, и сахар нормализуется». Но депрессивному пациенту это говорят постоянно. Потому что депрессия — невидимая болезнь. И потому что мы путаем её с грустью.

Почему фраза «у тебя всё хорошо, чему ты радуешься?» — одна из самых опасных

Разберем три типичные реакции окружающих, которые причиняют боль, даже если сказаны из лучших побуждений.

Фраза 1: «Посмотри на тех, кому хуже — у них нет ни работы, ни крыши над головой, а они улыбаются»

Что она делает: превращает страдание в соревнование. Она говорит человеку: «Твоя боль не имеет права на существование, потому что кто-то страдает больше». Но боль не соревнуется. Боль просто есть. Сказать тонущему человеку, что в океане есть те, кто тонет глубже, — не поможет ему выплыть.

Фраза 2: «Ты просто ленишься / ищешь внимания / придумываешь себе проблемы»

Что она делает: обесценивает реальность болезни. Это всё равно что сказать человеку с астмой: «Ты просто не хочешь дышать полной грудью». Депрессия — это не выбор. Никто не просыпается утром и не думает: «Знаешь что, сегодня я выберу депрессию, это будет весело».

Фраза 3: «У тебя же всё есть — работа, семья, здоровье — чему ты не радуешься?»

Что она делает: создает чувство вины за сам факт болезни. Человек и так уже чувствует себя монстром, потому что «не ценит то, что имеет». А теперь ему еще и сообщают, что он неблагодарный. В итоге он перестает говорить о своих чувствах вообще — и остается в одиночестве.

Эти фразы убивают. Не в переносном, а в прямом смысле.

Потому что человек, который слышит их достаточно долго, перестает обращаться за помощью. Он решает, что он действительно «не заслуживает» помощи, что с ним что-то фундаментально не так, что он безнадежен. И именно в этой точке суицидальные мысли становятся громче всего.

Что работает вместо этого: три простых правила для разговора

Если вы хотите поддержать человека с депрессией (или себя), забудьте фразы из предыдущего раздела. Вместо них:

Правило 1. Признайте боль без условий.

Не «почему тебе плохо?», а «мне жаль, что тебе плохо».

Не «но у тебя же есть причины для радости», а «я верю, что тебе больно, даже если я не понимаю почему».

Боль не требует паспорта с пропиской. Она просто есть. Ваша задача — не найти её причину, а подтвердить её реальность.

Правило 2. Отделите личность от болезни.

Не «ты ленивый», а «твоя депрессия заставляет тебя чувствовать усталость».

Не «ты нытик», а «твоя болезнь говорит тебе, что всё без-

надежно, но это не правда».

Депрессия — это не вы. Это паразит, который поселился в вашем мозге и шепчет вам ложь. Научитесь различать свой голос и голос болезни.

Правило 3. Предложите компанию, а не решение.

Не «тебе нужно больше гулять / заниматься спортом / медитировать», а «хочешь, я посижу с тобой?»

Не «ты должен обратиться к врачу», а «я могу помочь тебе найти врача, если ты хочешь».

Человек в депрессии часто не может принимать решения. Ему нужен не совет, а присутствие. Кто-то, кто просто будет рядом и не будет требовать «исправления».

Что делать, если это про вас: как перестать винить себя
Если вы узнали себя в Анне — если у вас «нет причин», но вам невыносимо плохо — вот несколько вещей, которые нужно принять как факты. Прямо сейчас. Напечатайте их и повесьте на стену, если нужно.

Факт 1. Вам не нужна «достаточно веская причина», чтобы страдать. Страдание не выдают по талону. Оно не требует подтверждения из внешнего мира. Если вам больно — вам

больно. Точка.

Факт 2. То, что у вас есть «хорошая жизнь», не отменяет вашу болезнь. Богатые люди болеют раком. Счастливые в браке люди болеют астмой. И люди с хорошей работой и любящей семьей болеют депрессией. Болезнь не выбирает, достойны вы её или нет.

Факт 3. Вы не виноваты. Вы не выбирали эту болезнь. Вы не можете её «отменить» силой воли. Вы не «слабаки» и не «неблагодарные». Вы просто заболели. Как заболевают гриппом. Как ломают ногу.

Факт 4. Вам нужна помощь, а не наказание. И это нормально. Любому человеку с любой болезнью нужна помощь. Вы не должны проходить через это в одиночку. Вы не должны «справляться сами». Вы имеете право обратиться к психотерапевту, к психиатру, к друзьям. Вы имеете право сказать: «Мне плохо, помогите».

История Сергея: как диагноз стал освобождением

Сергею 42 года. Он руководитель отдела в крупной компании. Всегда считал себя «сильным», «рациональным», «человеком, который контролирует свою жизнь». Когда он начал чувствовать пустоту и усталость, он решил, что это выгорание на работе. Взял отпуск. Не помогло. Решил, что это

возрастной кризис. Купил мотоцикл. Не помогло.

Он терпел два года. Стыдился. Скрывал от коллег, от жены, от детей. В его голове звучала пластинка: «Ты же мужик. Ты всё можешь. Возьми себя в руки. Что за нытье?»

Однажды он не смог встать с кровати. Совсем. Жена вызвала врача. Врач сказал: «У вас депрессия, вам нужен психиатр».

Сергей разозлился. Он не псих. Он нормальный человек. У него всё хорошо. За что ему депрессия?

Но он пошел к психиатру. Потому что уже не мог жить. И на приеме услышал слова, которые изменили всё: «У вас депрессия. Это как диабет. У вас нарушен обмен нейромедиаторов. Это лечится. Вы не виноваты».

И Сергей заплакал. Впервые за два года. Потому что кто-то сказал ему, что он не виноват. Что он не сломан. Что у его боли есть имя и есть лечение.

Ему прописали антидепрессанты. Через три недели он почувствовал, что может встать с кровати без усилий. Через два месяца он снова начал смеяться. Через полгода он вернулся к работе. Не «прежним» — другим. Более бережным

к себе. Более честным.

«Я потратил два года на то, чтобы бороться с тем, что нельзя побороть силой воли, — говорит он сейчас. — Я думал, что я слабак, потому что не могу справиться. А оказалось, что я сильный, потому что дошел до врача и признал, что болен. Это был самый трудный и самый важный шаг в моей жизни».

Резюме главы: что вынести отсюда

У депрессии не всегда есть внешняя причина. Она может возникнуть «на ровном месте» из-за биохимического сбоя в мозге.

Депрессия — это не грусть и не лень. Это болезнь, как диабет или гипертония. Она требует лечения, а не «волевого усилия».

Вы не виноваты в том, что заболели. Вы не выбирали эту болезнь. Вы не можете её «отменить» силой мысли.

Фразы «у тебя всё хорошо» и «посмотри на других» причиняют боль и опасны. Они заставляют человека замолчать и остаться наедине с болезнью.

Первый шаг к выздоровлению — перестать требовать от

себя «уважительной причины» для страдания. Ваша боль реальна. Она имеет право на существование. И она заслуживает помощи.

Вопросы для размышления и записи (если у вас есть силы)

Если вы чувствуете в себе ресурс, возьмите тетрадь или заметки в телефоне и ответьте себе (честно, без осуждения):

Сколько раз за последнее время вы говорили себе: «У меня нет причин для грусти, я не имею права так себя чувствовать»?

Какие фразы из этой главы вы слышали от окружающих? Какие из них причинили вам больше всего боли?

Можете ли вы представить, что ваша депрессия — это болезнь, а не провал характера? Что меняется в вашем отношении к себе, если вы пробуете эту мысль?

Если бы ваш лучший друг пришел к вам с такими же симптомами, что бы вы ему сказали? А теперь скажите это себе.

В следующей главе мы разберем, чем депрессия отличается от обычной грусти и от выгорания. Потому что очень часто люди путают эти состояния — и либо недооценивают

депрессию, либо, наоборот, приписывают себе диагноз там, где достаточно отдыха. Мы научимся отличать одно от другого и понимать, когда пора бить тревогу.

А пока — если вы дочитали до этого места, вы уже сделали больше, чем кажется. Вы не отвернулись от своей боли. Вы начали её изучать. И это уже шаг к тому, чтобы взять над ней верх.

Вы не один. И у вас всё получится.

Продолжение следует...

Глава 2. Депрессия vs грусть vs выгорание

Четкие критерии отличия. Как понять, что это не «просто черная полоса», а состояние, требующее помощи

Представьте, что вы пришли к врачу и говорите: «У меня болит живот». Врач не может выписать вам лекарство, пока не поймет, что именно болит: язва, аппендицит, отравление или просто спазм от нервов. Лечение будет совершенно разным. А если перепутать — можно навредить.

То же самое — с состояниями, которые мы часто называем «депрессией». Под этим словом может скрываться что угодно: от нормальной человеческой грусти до тяжелого клинического расстройства, от профессионального выгорания до последствий проблем с щитовидной железой.

В этой главе мы научимся различать три самых частых состояния, которые люди путают друг с другом:

Обычную грусть / печаль (нормальная реакция на потерю или разочарование)

Выгорание (истощение от хронического стресса, чаще всего на работе)

Клиническую депрессию (болезнь, требующая лечения)

Почему это важно? Потому что от правильного понимания зависит, что вам нужно делать. Грусть лечится временем и поддержкой. Выгорание — отдыхом и сменой режима. Депрессия — терапией и часто лекарствами. Если вы будете пытаться «отдохнуть» от депрессии — она не пройдет. Если вы будете пытаться «лечить» грусть антидепрессантами — вы примете лекарства без необходимости.

Что такое нормальная грусть (и почему она нужна)

Начнем с хорошей новости: грусть — это нормально. Более того, это полезно.

Грусть — это одна из базовых эмоций человека. Она возникает в ответ на реальную потерю или разочарование: умер близкий, уволили с работы, расстался партнер, провалил важный проект. Грусть — это сигнал мозга: «Что-то важное ушло из твоей жизни. Нужно время, чтобы привыкнуть к новой реальности».

Грусть похожа на дождь после засухи. Она замедляет, заставляет искать укрытие, но она нужна для роста. В грусти есть глубина, есть текстура. Вы можете плакать, но потом почувствовать облегчение. Вы можете вспоминать хорошее,

даже если вам больно.

Пример: У вас разбилось сердце после расставания. Две недели вы плачете, слушаете грустную музыку, едите мороженое. Но когда подруга зовет в кино, вы идете и даже смеетесь пару раз. Вы все еще можете заснуть (пусть и с трудом). Вы не хотите умереть — вам просто больно. Это нормальная грусть.

Что делать: Дать себе время, позволить себе плакать, не стыдиться своих чувств, искать поддержку у близких. Грусть не требует лечения — только принятия.

Что такое выгорание (и чем оно отличается от депрессии)
Выгорание — это дитя нашего века. Оно возникает как ответ на хронический стресс, чаще всего связанный с работой, но может быть и с уходом за тяжелобольным родственником, и с учебой, и с воспитанием детей-особенных.

Выгорание — это истощение. Вы отдали слишком много и слишком долго, а пополнения не случилось. Ваш внутренний резервуар опустел до дна. И теперь даже маленькая задача вызывает отвращение или панику.

Ключевые признаки выгорания:

Признак	Как это выглядит
Есть четкая связь с перегрузкой	Вы работали по 12 часов, брали на себя слишком много, не отдыхали
Эмоциональное истощение	Вы чувствуете себя «пустым», «выжатым как лимон», нет сил на эмоции
Цинизм и отстраненность	Вас бесят люди, которым вы раньше помогали. Появляется черный юмор, желание послать всех
Снижение эффективности	Вы делаете свою работу хуже, чем раньше, совершаете глупые ошибки
Физические симптомы	Головные боли, проблемы с ЖКТ, напряжение в мышцах, частые простуды
Улучшение в выходные и в отпуске	Это ключевое отличие от депрессии! В отпуске вам становится лучше. На выходных вы оживаете. К понедельнику снова все валится

Пример: Мария, врач скорой помощи. Работает сутки через трое, видит смерть и страдание каждый день. Последние полгода она замечает, что стала грубой с пациентами. Ей все равно. Она ненавидит звук телефона. В выходные она лежит пластом и не хочет никого видеть. Но если ей дать недельный отпуск и увезти на море — через три дня она начнет улыбаться, спать, есть. Это выгорание.

Что делать: Менять режим, снижать нагрузку, учиться говорить «нет», брать отпуск, менять работу, если ничего не помогает. Терапия может помочь, но главное лекарство — восстановление баланса между отдачей и пополнением.

Что такое клиническая депрессия (и почему это не просто «сильная грусть»)

А теперь о главном. Депрессия — это не усиленная версия грусти. Это качественно другое состояние. Если грусть — это дождь, то депрессия — это ядерная зима. Небо серое не день и не два, а месяцы. Солнце не пробивается. Ничто не растет.

Депрессия — это болезнь мозга. И она бьет по всем системам: по телу, по эмоциям, по мышлению. Ниже мы разберем симптомы по трем категориям — физические, эмоциональные и когнитивные. Но сначала — главный критерий.

Главный критерий депрессии: продолжительность и всеохватность

Чтобы поставить диагноз «депрессивное расстройство», симптомы должны длиться не менее двух недель и присутствовать почти каждый день, большую часть дня. Но на практике люди приходят за помощью через месяцы и годы.

И второе: депрессия затрагивает все сферы жизни. Не

только настроение. Не только работу. Абсолютно всё: еда, сон, секс, общение, мысли, память, желание жить.

Физические симптомы депрессии

Депрессия — это не «в голове» в том смысле, что она не ограничивается головой. Она живет во всем теле.

1. Нарушения сна

Это один из самых ярких маркеров. При депрессии сон почти всегда нарушен. Варианты:

Инсомния (бессонница): Вы не можете заснуть. Или засыпаете, но просыпаетесь в 3—4 утра и не можете уснуть снова. Утренние часы — самые тяжелые, потому что вы уже проснулись, а сил вставать нет.

Гиперсомния (чрезмерная сонливость): Вы спите по 10-12-14 часов и просыпаетесь разбитым. Вы можете проспять будильник, проспять встречи, проспять день. Сон не приносит отдыха.

Оба варианта — это депрессия. Организм либо не может войти в глубокую восстановительную фазу сна, либо пытается «спрятаться» во сне от невыносимой реальности.

2. Изменения аппетита и веса

Потеря аппетита: Еда становится безвкусной, похожей на картон. Вы забываете поесть. За день можете съесть пару ло-

жек супа. Вес падает.

Повышение аппетита: Вы начинаете заедать боль. Особенно тянет на углеводы (сладкое, мучное). Вес растет.

Оба варианта — это не «отсутствие силы воли». Это сбой в работе тех же нейромедиаторов, которые регулируют чувство голода и насыщения.

3. Усталость и потеря энергии

Это не «я устал после работы». Это «я только что проснулся после 10 часов сна и чувствую себя так, будто разгружал вагоны». Подняться с кровати требует такого же усилия, как пробежать марафон. Почистить зубы — подвиг. Помыть голову — достижение уровня «олимпийский чемпион».

Эта усталость не проходит после отдыха. Потому что она не от физической нагрузки. Она от того, что ваш мозг работает в аварийном режиме.

4. Психомоторные изменения

Замедленность (психомоторная заторможенность): Вы двигаетесь как в киселе. Речь медленная, жесты вялые, реакции замедлены. Со стороны может казаться, что человек «подтормаживает».

Ажитация (беспокойство): наоборот, вы не можете сидеть

на месте. Вы теребите одежду, ходите из угла в угол, кусаете губы, ломаете пальцы. Внутри такое напряжение, что оно выплескивается наружу в виде хаотичных движений.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.