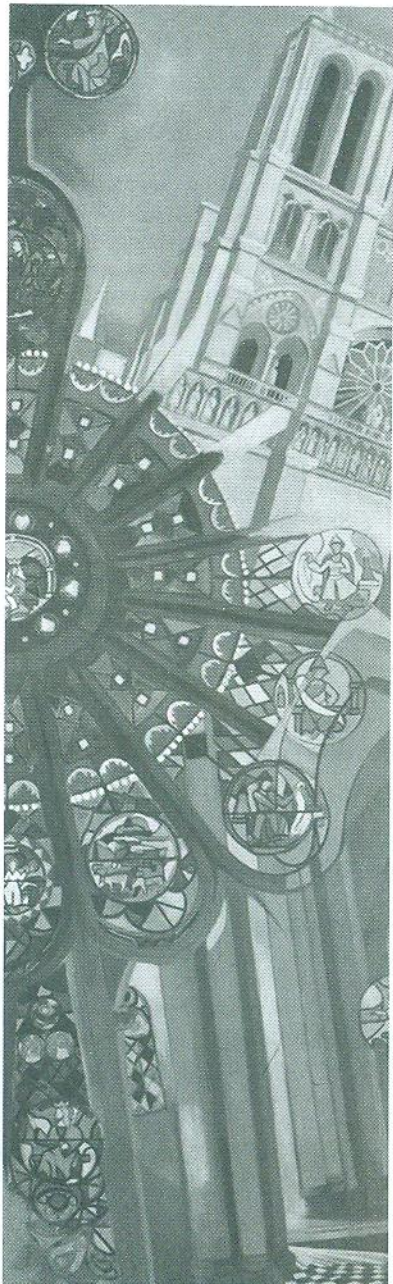


ПЕРЕДМОВА



*До її цупких лап може потрапити кожен.
І тоді вже — начувайся, не відпустишь.
Якщо це станеться — зміниться все.
Світ стане безбарвним і пустим.
Радість і спокій зникнуть, залишаючи місце страху та смутку.
Вона може висмоктати з тебе душу.
Вона відбере останнє, навіть надію.
Раніше її називали меланхолія, тепер звать — депресія...*

П.Б. Ганнушкін

Ми волею історичного розвитку занурені в складний час з огляду на переповнення емоційного фону України негативними подіями та депресивністю у зв'язку з впливом війни та COVID-19 на психіку населення, яке, можна сказати, живиться «вірусом» емоційного напруження.

Часто виникають запитання: як зберегти гармонію своєї психічної організації у важкі періоди? Як уникнути депресивності й не дати їй розвинутися до рівня хворобливого стану? Або ж як впоратися з цим самостійно чи допомогти близькій людині, якщо він настав? Ця книга допоможе отримати відповіді.

ВСТУП



Зручна життєва обстановка — єдине, що може нам дати наша цивілізація.

О. Вайльд

Кожна епоха мала свої, власні її проблеми та доміанти як у суспільному житті, так і ті, що стосуються здоров'я.

Кожній епосі, як відомо, притаманні власні, характерні для неї захворювання. Зробивши екскурс в історію, можна зазначити таке. У середні віки переважали чума і проказа — від чуми вимирали міста, прокажені ходили натовпами. Ренесанс «характеризується» сифілісом (після відкриття Колумбом Америки). В епоху бароко на перший план виступають висипний тиф і цинга як хвороби простолюду, з одного боку, а також подагра та іпохондрія як «аристократичні» хвороби, з іншого. Для періоду романтизму характерний туберкульоз.

Минуле ХХ століття психологи назвали «століттям тривоги» і це, мабуть, виправдано. Революції, війни, соціальні потрясіння, гонка озброєнь, холодна війна, тероризм породили неврози. За даними ВООЗ, за перші три чверті століття захворюваність на неврози зросла в 24 рази. Крім того, в

останні півтора десятиліття ХХ століття спостерігався різкий стрибок захворюваності на СНІД, а друга його половина відзначена значним зростанням наркоманії.

Але не СНІД або наркоманія, а саме депресія образно стала іменуватися «хворобою третього тисячоліття», оскільки в останні роки минулого тисячоліття і на початку нового значно зросла її поширеність. Справді, проблема депресії (зниження настрою і працездатності, пригніченість, втрата радості життя) — це одна з найголовніших проблем ХХІ століття. Розпочавши своє зростання у ХХ ст., вона набирає високі темпи поширення, дедалі більше охоплює наше життя.

І хоча виникнення депресії є нормальною реакцією на смерть близької людини, зраду, пережиту небезпеку, зниження професійного статусу, втрату почуття власної гідності, водночас депресія — одна з найпоширеніших хвороб сучасності, що підтверджується висновком експертів ВООЗ. Усе це висуває проблему депресії на одне з перших місць у світовій охороні здоров'я. Напевно, додаткові негативні емоції, неприємні та психотравмівні ситуації охопили весь світ, стимулюючи зростання депресії та тривожності серед людей різного віку. Минув той час, коли ці негативні емоції були збалансовані позитивними. Технічний прогрес негативно впливає на психіку. Частота вживання слова «депресія» останнім часом неабияк зросла. Депресія стала модним словом, яким доволі часто позначають найрізноманітніші проблемні стани: від звичайного смутку з приводу сварки з коханою, легкої невротизації та душевного дискомфорту до важкого саморуйнівного суїцидального стану.

Ми стали набагато частіше чути це слово в побуті, своєму оточенні, із засобів масової інформації, ніж це було 10 років, не кажучи вже про 20 і більше років тому. Констатується також збільшення кількості самогубств, які лише в дуже невеликому відсотку випадків відокремлені від депресії. Це ускладнює і без того важкий процес розвитку й становлення нашої молододі і незалежної держави, на долю якої випали тяжкі випробування.

Проте не тільки у віртуальному світі інформаційного простору ми стикаємося з депресією. Часто можна безапеляційно почути, що в нашій країні в нас усе життя — депресія. Звісно, це перебільшення, і правдиве воно лише частково. Ми бачимо, скільки похмурих, сумних, тривожних, втомлених людей, надломлених боротьбою за існування в нашому стресогенному суспільстві, на-

сиченому всілякими катаклізмами, проходить повз нас! Скільки людей живе в стані психологічного дискомфорту, похмурої погоди душі, бляклості емоційної палітри. Ми їх зустрічаємо серед друзів, знайомих або родичів, які скаржаться на нудьгу, апатію, слабкість, зниження інтересів, швидку стомлюваність, поганий сон. «У мене депресія», — цю фразу чуємо на кожному кроці. Так чи інакше, але депресії та неврози стали прикметою нашого часу. Депресія, можна сказати, є однією з найпоширеніших форм реакції людини. Вислів, що трапляється в західній літературі про те, що «індивідуумів, які ніколи не виявляли ознак неврозу, так само мало, як тих, хто ніколи не відчував застуди», перш за все, стоїть феномена депресивних переживань у нормі та патології. Беручи до уваги багатофакторний етіопатогенез депресії, постає питання, чи не вступаємо ми в «століття депресії», як це прогнозують футурологи. На жаль, депресія — доволі поширене захворювання, на яке страждає багато людей в усьому світі. Щорічно у світі хворіють на клінічно розпізнану депресію щонайменше 200 млн осіб, і ця цифра постійно зростає. Згідно з прогнозами експертів ВООЗ, до 2025 р. ця хвороба може потрапити на перше місце серед захворювань у світі. Проблема ускладнюється ще й тим, що більшість депресивних станів не розпізнається, оскільки вони часто маскуються соматовегетативною симптоматикою. Пацієнти через скарги на ті чи інші порушення функцій різних органів звертаються до терапевтів або невропатологів і часто залишаються лікуватися в них, тож важко сказати, скільки людей насправді страждають від цього захворювання. Передбачається, що таких хворих приблизно стільки ж, скільки офіційно зареєстровано хворих на депресію, тобто ще приблизно 200 млн.

Ці цифри самі по собі цілком переконливо демонструють, наскільки необхідно ознайомити якомога більшу кількість людей із сутністю цієї проблеми, яка на сьогоднішній день є однією з найактуальніших у сучасній психіатрії. Така висока поширеність депресивних станів свідчить про велике соціальне їхнє значення і необхідність організації правильної боротьби з ними. Депресії сприяють ослабленню організму, виникненню інфекційних та інших хвороб, знижують працездатність і якість життя великої кількості людей. Але особливо небезпечно те, що депресія може становити безпосередню загрозу для життя хворого. Вона робить свій основний згубний внесок у статистику суїцидів. Усе це разом

підкреслює важливе значення проблеми депресії як для самого хворого і його сім'ї, так і для всього суспільства загалом.

Наше життя наповнене не тільки радістю і щастям. Упродовж життя людина неодноразово переживає смуток, який є адекватною реакцією, і який не призводить до серйозної депресії. Але в м'якій формі депресію, як уже згадувалося, хоча б раз у житті переживав кожен. Добре, коли вона короткочасна і швидко минає, але, буває, захоплює і все життя, тоді під питанням опиняються і особисте життя, і навчання, і професійна діяльність. Від чого це залежить і чи можемо ми цьому протистояти?

Депресивність, зневіра, нудьга — чи властиві вони нашому менталітету? Український народ завжди вирізняла природна життєрадісність. Навіть велике горе та тяжкі втрати часто намагалися розбавити своєрідним гумором. Чого тільки вартий каламбур із народної творчості, що показує стійкість народного духу: «Якщо будуть бити, то не будуть вішати». Начебто нормально розвиваючись у цивілізаційному просторі, сучасний український народ, вочевидь, іде в ногу з часом, цивілізацією. Депресія — дедалі більша загроза не тільки особистому, а й суспільному здоров'ю, здоров'ю нації.

І все ж, депресивність, пригніченість, з якими ми часто зустрічаємося, — чи такі вони неминучі? Чи немає в нас невикористаних ще сил для протистояння цьому тиску буденного життя? Саме буденного, бо не тільки екстремальні події «пригинають» багатьох людей, а найчастіше звичайні, повсякденні труднощі, з якими інші справляються, не втрачаючи відчуття радості, не відчуваючи постійної пригніченості вимогами життя. І моральна стійкість, порядність, почуття обов'язку, турбота про близьких не обов'язково поєднуються із залежністю, несвободою. Можливо, настав час подумати, як розпрямитися? Може, незважаючи на всі обмеження (матеріальні труднощі, вплив середовища, умови життя, здоров'я тощо), вихід таки є?

Вірогідно, депресивне, тужливе відчуття придушеності життям, «вимушеності» його, пригніченості — результат відмови від правильного вибору, що є теж вибір, часто неусвідомлений. Життя ж «за велінням серця» змінить сприйняття світу, самовідчуття, розпрямить.

Здається, потрібно згадати роботи відомого фізіолога І.П. Павлова, які останнім часом іноді ніби потрапляють у тінь новітніх досліджень.

Але ж вони актуальні і в наш складний час. Учений вважав, що з роками в мозку людини утворюються так звані стійкі зв'язки. Тобто, якщо говорити про повсякденне життя, то в його формуванні у людей виробляються певна спрямованість думки, життєві настанови, погляди, поняття, ідеали і навіть світогляд.

Розчарування в колишніх прихильностях, ідеалах може викликати потрясіння, болісні переживання, напруження думки, важкі роздуми, спазми судин і, зрештою, депресію. Треба вчитися гасити в собі афективні бурі, емоційні «вибухи». І не завжди це стосується тільки серйозних соціальних змін у суспільстві, перегляду свого ставлення до мінливостей життя, які часом від нас мало залежать. Часто йдеться про ставлення до людей, до тих змін у них, які ви абсолютно не помітили.

Життя — не догма. У наш мінливий час переоцінка багатьох звичок і понять неминуча.

Так чим же все-таки є депресія? Хвороба це чи доля? Бути освіченою сучасною людиною і не знати, що депресія — це один із найнебезпечніших ворогів нашої цивілізації, неможливо. Тож перевірте, чи все ви знаєте про цю хворобу, щоб вона ні вас, ні ваших близьких не застала зненацька. Що більше ви знатимете про депресію, то легше ви впораєтеся з хворобою у своїх близьких і в самого себе. Життя часто поводить з нами непередбачувано. Депресія для багатьох із нас виявляється настільки несподіваним «подарунком», що ми абсолютно не уявляємо, що ж із ним робити. Поінформованість про хворобу робить її менш загадковою, лякаючою і незрозумілою, знімає розгубленість і безініціативність перед її обличчям. Ось чому дуже велика кількість людей, з огляду на значну поширеність депресії, потребують доступної та зрозумілої інформації з цього питання, щоб якомога більше убезпечити себе від цього захворювання.

Тим більше, що занурення в атмосферу війни не минає даремно для психіки нормальних людей. Щоранку засоби масової інформації починають розповідь новин із фронту воєнних дій. Щодня ми чуємо про страшні руйнування, про вбитих і поранених, за якими стоять згорьовані діти, батьки, матері, близькі.

Ми дізнаємося безліч незнайомих раніше назв міст, селищ і сіл, які зазнали страшних руйнувань, від чого здригаються наші душі. Деякі повністю зруйновані. Страждають міста, люди, рідна земля, природа.

Скільки в наш час жертв і крові, скільки руйнувань, горя і героїзму лягає на плечі нашого народу. Ми — живі люди і не можемо бути байдужими до горя наших співвітчизників.

Багато назв місць як вічні тату входять у наші душі і, напевно, ніколи не будуть забуті.

Гадаю, це співпереживання зближує, об'єднує, емпатує нас, українців, як мешканців однієї великої країни, які разом переживають жахи цієї кривавої війни, забувши дріб'язкові проблеми побуту, непорозуміння, що виникали раніше, задля побудови в майбутньому нашого бездепресивного суспільства.

Небачені втрати війни показали нам ціну нашої свободи, незалежності, соборності. Ми здобули її кров'ю і ніколи не втратимо.

Так, ми стали іншими. Війна нас змінила. Ми стали милосерднішими, рішучішими, моральнішими, жертівнішими. Менше маємо про матеріальне, більше — про духовне.

Але причини для справедливого гніву та помсти не повинні змінити генетику українця — від природи життєрадісного, безжурного, життєлюбного, добродушного та вільного.

Відомості про депресію можна отримати з різних спеціальних публікацій. Я прекрасно розумію, що існує безліч хороших і потрібних книг, присвячених депресії. У кожній з них є свої недоліки та переваги. У сучасних публікаціях відомості про депресивні розлади деколи дуже формалізовані і часто розраховані на професійного читача. У цій книзі йтиметься про різні форми депресії з диференціацією фізіологічної (нормальної) депресії від патологічної. Мета цієї роботи — дати загальний огляд теми «депресія» і наголосити на тих моментах, які в більшості інших робіт або не згадуються зовсім, або висвітлюються, на мою думку, недостатньо.

Книга, сподіваюся, буде корисною як тим, хто схильний до частих змін настрою, так і тим, хто страждає на депресію. Вони зможуть дізнатися про відмінність між нормальною депресією та патологічною, механізми її розвитку, ризику виникнення і чи такий безневинний цей стан, як їм здається на перший погляд. Інші зможуть отримати поради щодо профілактики, лікування цього захворювання.

Сподіваюся, що моя публікація відповідь на багато запитань людей, які так чи інакше цікавляться цією проблемою або зіткнулися з нею. Розділи книги здебільшого можна читати й окремо (вибірково), оскільки кожен з них є закінченим цілим. Наприклад,

як розпізнати свою хворобу або зайнятися ефективним лікуванням.

Хоч би хто ви були, хто цікавиться цим питанням (друг, родич чи сама людина, що страждає на депресію), знайте, що я переконаний — страждання жодною мірою не применшує сенсу життя і завжди може несподівано трансформуватися на щось позитивне, яке важко було собі уявити. Тим більше, що сьогодні дає багато можливостей впливати на наше світосприйняття, борючись із хворобливими проявами.

Американський письменник Ельберд Габбард, який мав надзвичайно оригінальний розум, сказав: «Найкраще, що може дати книжка, — це правдиве повідомлення, але повірити в неї можете тільки ви самі».

Якщо ця книга, за видання якої я безмежно вдячний усім, хто до цього був причетний, зможе хоч якоюсь мірою бути корисною для тих, кому вона призначена, моя душа на схилі літ сповниться радістю і гордістю на смисловому векторі мого життя.