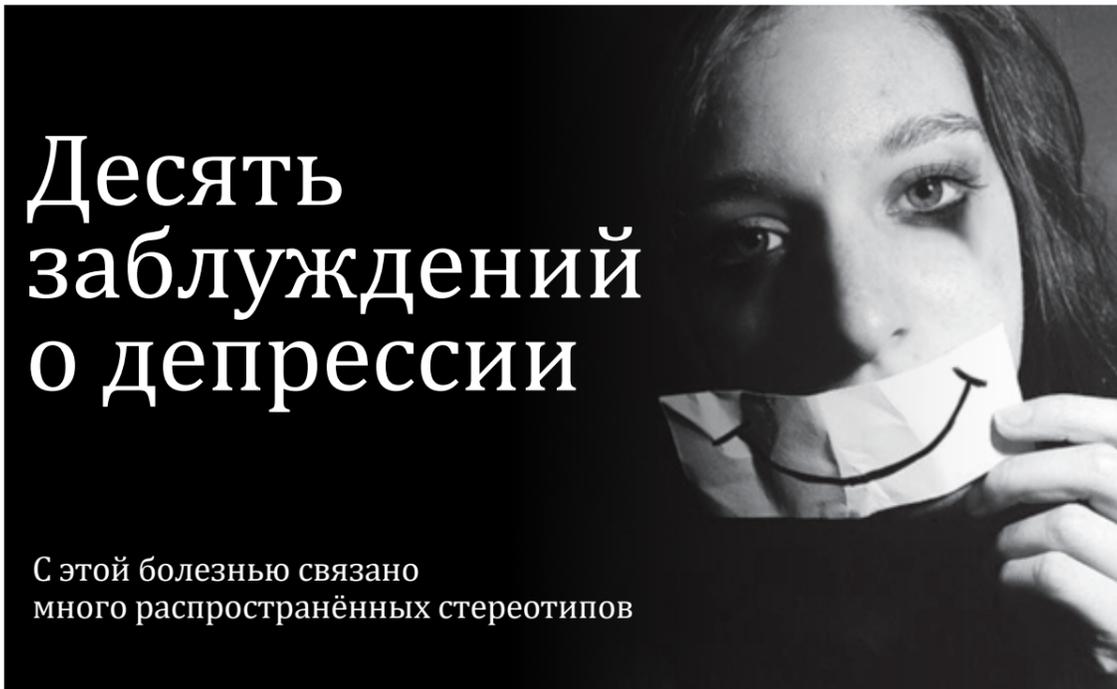


Психология



# Десять заблуждений о депрессии

С этой болезнью связано много распространённых стереотипов

**Например, многие считают, что страдающие этим недугом не способны даже вставать с постели, что они часами рыдают. На деле у этого психического расстройства есть множество форм. Часто оно проявляется не так, как мы привыкли видеть в кино и СМИ.**

Из-за распространённых мифов многие из тех, кому не довелось сталкиваться с депрессией, плохо представляют, о чем идёт речь. К примеру, они не знают, что из неё нельзя «просто выбраться». С ней можно справиться, но есть вероятность, что она вернётся в будущем. Человек в этом состоянии может иногда испытывать радость, например, в компании друзей.

Эксперты и страдающие депрессивным расстройством помогли опровергнуть распространённые заблуждения об этом недуге, сообщает портал psychologies.ru.

**Страдающие депрессией всегда выглядят печальными**

«Ошибочно думать, что депрессия – это постоянная тоска. Да, это один из симптомов, но тоска – всего лишь часть спектра эмоций больного. Кроме того, в этом состоянии может вообще не быть никаких эмоций», – говорит сооснователь анонимной сети взаимной под-

держки для больных этим заболеванием Хелена Платер-Зайберк. По её словам, многие удивляются, узнав, что страдающие им могут испытывать самые различные эмоции, включая радость.

С этим согласен писатель Майк Вени, часто выступающий с лекциями, в которых он рассказывает об опыте пережитой депрессии. «Многие изумляются, что этот уверенный и улыбчивый человек страдает этим заболеванием. На самом деле ему стоит больших усилий поддерживать фасад благополучия», – признается Вени.

**Нужно «просто собраться», чтобы почувствовать себя лучше**

«Главный миф в том, что якобы можно просто «взять себя в руки». Больному неприятно слышать от окружающих: «Депрессия только у тебя в голове, мысли позитивно, больше общайся с людьми, ходи в спортзал – и всё пройдет», – говорит агент по связям с общественностью Саманта Варанч.

«Да, физические нагрузки и другие методы могут помочь. Но большинство из тех, кто никогда не страдал этим заболеванием, просто не понимают, что это настоящая болезнь, химический дисбаланс в мозге, который нельзя исправить усилием воли», – объясняет Варанч.

**Депрессию провоцируют только стрессовые ситуации**

«Многие считают, что она возникает из-за неприятных событий. Да, иногда бывает и так, но случается, что человек просто просыпается однажды утром в депрессивном состоянии безо всяких явных причин», – рассказывает психотерапевт Кэти Лейкам, которой самой довелось пережить этот недуг.

Психиатр Мелисса Перо объясняет, что на депрессию во многом влияет наследственность, это расстройство связано с нарушением работы нейротрансмиттеров мозга. Она может возникать без явных причин и продолжаться несколько недель или месяцев. «Человеку слышать вопрос «А отчего у тебя депрессия?» может быть столь же неприятно, как и выслушивать предложения: «Смотри на мир позитивнее».

**Изоляция всегда идёт на пользу**

Психиатр Дон Мордекай подчёркивает: если близкий страдает этим недугом, важно регулярно показывать ему, что вам не всё равно. Вы можете говорить что-то вроде: «Я всегда рядом. Чем тебя поддержать?» или «Депрессия – это настоящая болезнь, которая успешно лечится. Ты обсуждал её с врачом?» Близкий человек об-

радуется возможности поделиться переживаниями».

**Она у всех проявляется одинаково**

«Симптомы индивидуальны. Некоторые всё время спят, другие, напротив, мучаются бессонницей. Одни уходят в себя, изолируясь от всего мира, другие становятся раздражительными и агрессивными в общении», – объясняет психотерапевт Тамека Брювингтон. Поскольку расстройство проявляется у каждого по-разному, нужды и потребности больных тоже могут различаться.

**Лекарства дают мгновенный результат**

Лекарства могут снять симптомы, но действуют они далеко не сразу. «Хронические заболевания требуют длительного лечения», – напоминает психиатр Майкл Дженовезе. Даже когда лечение начнёт помогать, важно продолжать принимать препараты в указанных дозировках и не прекращать приём без разрешения врача. «Мне не раз доводилось лечить пациентов, которые бросили принимать лекарства, как только им становилось лучше. Это большая ошибка», – говорит доктор Дженовезе. Он советует пациентам тщательно взвесить все возможные варианты лечения и вместе с врачом разработать долгосрочный план терапии.

**Её легко распознать**

Депрессия проявляется не только тоской, она сказывается и на состоянии организма. Возможные симптомы: нарушения сна и аппетита, слабость, сонливость, нарушение концентрации внимания, проблемы с памятью, снижение либидо.

«Часто эти симптомы относят на счёт других болезней, и в результате больные годами продолжают страдать, пока им, наконец, не поставят правильный диагноз и не назначат лечение», – говорит клинический психолог Зайнаб Делавалла. Больному самому бывает тяжело от того, что врачи не могут поставить диагноз, иногда ему приходится сменить нескольких специалистов, пока он не найдёт нужного.

**Депрессия – показатель слабости**

«Представление о том, что у «сильных» людей не бывает психических проблем, одно из самых больших заблуждений относительно психических расстройств», – говорит блогер Килян Кляйн, страдающий этим заболеванием. – Я считаю себя очень сильным человеком, всегда радостным и оптимистичным, но депрессия может коснуться любого и в любой момент – неважно, насколько вы сильны духом».

Лайф-коуч Л'Томэй Дуглас говорит, что называть больных депрессией лентяями – ошибка: «Мне поставили диагноз ещё в 2003 году. Окружающие часто говорили: «Пора встать с дивана и начать что-то делать». Они не знали, что я боролась, продолжала жить и дышать, несмотря на тьму, которая душила меня и пыталась убедить покончить с собой».

**Лекарства – единственный способ лечения**

Сидни Уильямс ведёт блог, где рассказывает о своём опыте пережитого сексуального насилия и последующего лечения. Она говорит, что терапия депрессии не ограничивается медикаментами. «Не все больные готовы бороться с ней с помощью лекарств, а у некоторых просто нет возможности их получить», – напоминает Уильямс. Она советует рассмотреть все возможные варианты лечения, в том числе психотерапию, смену образа жизни. Ей самой помогли пешие прогулки и походы.

**Это заболевание можно вылечить раз и навсегда**

Депрессия – это не та болезнь, которая «была и прошла». Многие, кто её пережил, рассказывают, что они гораздо больше стали бояться рецидива и им кажется, что во второй раз она развивается быстрее, поскольку идёт по уже знакомому пути. Приступы длятся как минимум две недели. Бывают периоды, когда больные чувствуют себя нормально, но впоследствии болезнь может вернуться – например, из-за прекращения приёма лекарств или сложных жизненных обстоятельств.

Тест

## Легко ли с вами?

**Ответьте на вопросы теста и узнайте, какие эмоции вы вызываете у окружающих.**

**1. Всегда ли вы вежливы?**

- а) да, ибо вежливость – искусственно созданное хорошее настроение – 1;
- б) нет, потому что вежливостью часто прикрывается фальшь – 2;
- в) зависит от того, с какой ноги встал(а) – 3.

**2. Что у вас вызывает беспокойство?**

- а) беспокоюсь только за близких людей – 1;
- б) у меня нет времени на беспокойство – 2;
- в) абсолютно всё! – 3.

**3. Какое из изречений соответствует вашему отношению к спорам:**

- а) «У истины, рождённой в спорах, как правило, отсутствуют родовые травмы» – 1;
- б) «Если вы решили спорить, не

спорьте с дураком – люди могут не заметить между вами разницы!» – 2;

в) «В спорах рождается истина!» – 3.

**4. В полной гармонии можно находиться:**

- а) со всем своим окружением – 1;
- б) только с самим собой – 2;
- в) полная гармония – это миф! – 3.

**5. Всегда ли вы готовы прийти на помощь?**

- а) лучше стану жертвой неблагодарности, чем откажу в помощи – 1;
- б) я помогаю людям, чтобы они помогли мне – 2;
- в) нет, потому что «если вы помогли человеку в беде, он наверняка вспомнит о вас... когда снова окажется в беде» – 3.

**6. С каким утверждением о говорливости вы скорее согласитесь:**

- а) «Острый язык – дарование, длинный язык – наказание» – 1;
- б) «Болтуны – хитрые люди: они говорят много, чтобы ничего не сказать» – 2;

в) «Разговорчивый человек – душа компании» – 3.

**Для вас жизнь – это:**

а) бесконечное совершенствование – 1;

б) завораживающая игра, из которой ни один человек не выходил победителем – 2;

в) долгое ожидание чего-либо или кого-либо – 3.

**Суммируйте баллы.**

**Результат**

**7–12 баллов.** Вы – лёгкий человек!

С детства вы усвоили простую истину: относись к людям так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе. И, похоже, пока вам это прекрасно удаётся.

**13–17 баллов.** Вы – человек настроения и, кроме того, судя по всему, натура творческая, ценящая превыше всего собственную свободу. Дорожа ею, всегда помните об окружающих вас людях, потому что давно подмечено: личная свобода заканчивается там, где начинается свобода другой личности!

**18–21 балл.** Мудрость гласит: «Характер для человека – это то же самое, что запах для цветка!» Не пора ли вам сменить аромат?!

*Поздравляем!*

**Ветераны и работники железнодорожного транспорта ПАО «ММК» – с Днём защитника Отечества!**

*Желаем вам и вашим близким мирного неба над головой, счастья и благополучия!*

Администрация, совет ветеранов и профсоюзный комитет управления логистики ПАО «ММК» и ООО «Ремпуть»

**Ветеранов и работников цеха эксплуатации УЛ – с Днём защитника Отечества!**

*Желаем мирного неба над головой, счастья и благополучия!*

Администрация, профсоюзный комитет и совет ветеранов цеха эксплуатации

kiosk.magmetall.ru  
Электронный сервис  
**КИОСК**

Приём рекламы, объявлений, поздравлений и соболезнований в газету «ММ»