**Депрессия - болезнь нерешенных психологических проблем**

Светлана Ория , психолог

О депрессиях сказано очень много!

Это заболевание, получившее свою популярность в ХХ в.в. - стало широко распространенным и даже модным.

«Депрессия подобна даме в черном.

Если она появляется, не гони ее прочь, а пригласи к столу, как гостью, и послушай то, о чем она намерена сказать».

К. Г. Юнг.

Как блоковская Незнакомка, она появляется внезапно, «...дыша духами и туманами», навевая то Раздумья, то щемящее чувство Одиночества, то Подавленность, способное утянуть в глубокие пучины...»

Человек, погруженный «в пучины» своего Внутреннего Мира, как бы попадает в другую реальность, из которой, кажется, что нет выхода.

«Там» мрачно, тревожно, безрадостно и одиноко!

Разочарование, потеря интереса ко всему, что было всегда важным, приводит к унынию.

С точки зрения духовности, уныние само по себе считается одним из проявлений греховности: падение Духа - отвергающего жизнь, как ценность или божественный дар.

То есть, человек, отвергающий и не принимающий дар от Бога, лишает сам себя, его покровительства, защиты и помощи.

Медицинским языком, депрессия – это, прежде всего, дисфункция эмоциональной сферы, при которой вся психическая деятельность человека проявляет патологические признаки.

Изменения в настроении, влияет на изменение в восприятии – оно становится неадекватным, появляются болезненные реакции, изменяется поведение, угасание интереса и активности, усиливаются социальные страхи, появляется боязнь «не справиться», «не соответствовать», «не дополучить».

Затяжная и повторяющаяся депрессия, побуждает разум «биться» над решением вопроса «что делать?», включается поиск выхода из тупика.

Рациональная сфера, зачастую не в силах его отыскать, так как оказывается в собственной ловушке замыкающей «вход и выход» - тревожных переживаний и тревожных (не продуктивных) мыслей.

Усиливается навязчивое ощущение, что – выхода нет!

Фиксация на такой мысли – опасна, так, как является не только источником нарастающей тревожности, но способствует обесцениванию самой жизни.

Человек, испытывающий усиление депрессивных переживаний и оценивающий это состояние, как «безвыходное» – ложно воспринимает временное «тупиковое» переживание, как окончание самой жизни.

Если воспалённый разум подыскал соответствующий (субъективным ощущениям) выход из труднопереносимой внутренне ситуации – подсознание прочитывает острое тревожное переживание, как наличие некой опасности - несовместимое с жизнью.

Вследствие чего сама жизнь искажённо воспринимается сознанием, как свех-угроза для выживания.

Здоровая мыслительная деятельность парализуется, а вместе с ней и функция воли, управляемая мыслями (психологическими установками).

Создаётся парадокс – чтобы «выжить психически», рождается желание прервать саму жизнь, не зная, как и что в ней изменить.

Этот симптом, указывает, что человек потерял контроль над своим состоянием, и у него нет сил, справиться самостоятельно.

Суицид - это отчаянная попытка избавиться от страданий.

Суицидальные мысли в депрессивном состоянии, могут доминировать и звучать в голове «очень убедительно» в сравнении с малоубедительными защитными реакциями - сопротивление ментальному террору.

В депрессии все защитные механизмы психики и физического состояния – ослабляются.

Маниакально – депрессивная реакция психики, с суицидальной направленностью, говорит о том, что человек срочно нуждается в помощи психиатра.

Тревожные мысли сменяются одна за другой:

1. «нет выхода, а я больше так не могу»…

2. «мне никто и ничто не поможет»…

3. «больше нет сил, терпеть»…

4. «я только мешаю всем жить»…

5. «я не вижу смысла в такой жизни»…

6. …следующим пунктом, может быть действие, как завершение логической цепочки…, или сработавшая защитная система, переключает внимание с действия физического, на ментальное, то есть, включает «заново ту же пластинку», с теми же мыслями.

7. До тех пор, пока есть психические ресурсы, для того, чтобы «обманывать» воспалённый разум, психика будет выставлять психологические защиты.

К ним относятся: переключение, перенос, избегание, уклонение, сопротивление, вытеснение...

8. Подсознание берёт управление «в свои руки», когда сознание не выполняет жизненно важных функций, человек будет «занят очень важным делом» - он будет тревожиться, обдумывать свои родные 5 мыслей, плохо себя чувствовать, вообщем, болеть депрессией, а пока человек занят «очень важными делами», он – жив!

9. Потеря контакта Разума с жизненными и психологическими ценностями – замещается болезнью.

Не зря, существует поговорка: «…если, г-дь Бог хочет наказать, он лишает человека разума», или возможности использовать свой разум по назначению.

Логика в депрессивном состоянии, обслуживает саму депрессию, выискивая всё плохое и формируя убеждение, « как всё плохо»!

Поэтому, подсознание ищет «запасной путь к спасению», пытаясь формально подстроиться к логическим операциям, минуя смысловую нагрузку, и переключает психическую активность через защитные механизмы, «обманывая логику».

Болезненный ход логических умозаключений, «захлопывает дверь», за которой находится что-то хорошее, более важное, интересное, радостное и близкое сердцу.

В депрессии человек утрачивает способность – радоваться, что создаёт искажённое впечатление о самой жизни – она безрадостна и тяжела, как непосильное бремя.

Это наглядно показывает, насколько важным компонентом является радость, для желания «просто жить»!

Психологическая работа с позитивными установками, намеренный и настойчивый поиск источников радости, осознанная организация полноценного содержания и ритма жизни – прекрасное лекарство против депрессий!

Как мы видим на примере «депрессивных» мыслей, они абсолютно не помогают человеку восстановить самоуправление в своём внутреннем мире и контроль над своим поведением.

Всё внимание человека сосредотачивается исключительно на внутренних негативных ощущениях, тяжелых переживаниях, на отсутствии духовных и психических сил, нет желания общаться, понижается интерес, усиливается апатия - это всё симптомы депрессии.

Лечение симптомов депрессии медикаментозными способами сводится исключительно, к тому, что врач выписывает антидепрессант.

И в остром состоянии или хроническом течении, это действенная и обязательная помощь.

"Ад и рай - в небесах!", - утверждают ханжи.

Я, в себя заглянув, убедился во лжи:

Ад и рай - не круги во дворце мирозданья,

Ад и рай - это две половины души

Омар Хайям

А между тем, как только человек ощущает первые признаки душевного дискомфорта - это не что иное, как информация, поступающая в виде сигналов SOS из глубины внутреннего мира человека.

Все симптомы душевной сферы, звучащие как: «мне плохо» и «я не могу справиться» - говорят о том, что есть причина, на которую наша психика настоятельно просит обратить внимание наш разум.

И вот, совершается самая грубая ошибка, человек или игнорирует симптомы, которые пока не являются слишком тяжёлыми или начинает принимать таблетки не разобравшись в ситуации.

На первом этапе излечения, вместо того, чтобы внимание человека перевести из сферы симптомов в сферу причин, принимается решение: «подавить мешающий симптом».

Что такое симптом?

Это всегда информация к размышлению, которая стремится попасть на уровень осознания причины.

Вместо осознания самой причины, порождающ ей данную симптоматику, антидепрессанты подавляют важнейшую информацию и цепочка взаимосвязей между Разумом и Чувствами разрывается.

Антидепрессанты ставят между ними блок, что необходимо в ситуации потери контроля и разумности, но не подходит для первого периода – ухудшение самочувствия и настроения.

Попробуйте, сначала обратиться к вашему психологу и проконсультироваться, о возможных немедикаментозных способах профилактики и лечения начинающейся депрессии.

Основатель современной психологии и психотерапии З.Фрейд ясно указывал в своих исследованиях, что именно осознание причины самим пациентом, приведшей к состоянию депрессии - снимает значимую часть заболевания.

Эту помощь может оказать психолог, но не всегда этим может заниматься психиатр при амбулаторном наблюдении.

Второй этап излечения психологическими методами ведет к тому, что с осознанной причиной надо что-то делать.

То есть, для вас - настало время перемен.

Внутренний мир каждого человека намного богаче и мудрее того, что мы называем ментальной сферой, там, где рождаются и живут долгие годы наши мысли, установки, убеждения, ценности и оценочные суждения.

В трудной для вас ситуации, «накопленное годами добро», устарело и нуждается в обновлении.

Мир внешний или среда обитания, условия и за кономерности современного общества - меняются намного быстрее, чем информация, заключенная во внутреннем мире каждого человека.

Именно на «стыке» этих двух реальностей регулярно происходят конфликты.

Каждая личность переживает такой конфликт как свой, интимный и глубоко личностный.

Именно внутренние конфликты личности, как реакция на стресс, включают механизмы поиска решения проблем, которые накопились с приобретением жизненного опыта.

И этот процесс следует приветствовать, но не бояться!

Страх совершения ошибок, желание всё время подтверждать свою правоту, привычка полагаться на кого-то, а не на себя, тревожно реагировать на любые естественные изменения в реальной жизни, заниженная самооценка, зависимость от чужого мнения (и другие психологические проблемы)– могут стать плодородной почвой для развития депрессий.

Навязчивые психологические защитные реакции при общении, в котором нет реальной угрозы - всегда указывают на наличие скрытых психологических проблем.

Неизменённое реагирование – приживается и закрепляется, превращаясь в псевдо – стилистику личностного самовыражения.

Попробуйте задавать себе вопросы, выявляющие «неуместные» защитные реакции:

\*На что именно, мое Я сопротивляется?

\*От чего именно, хочется спрятаться, уклониться и убежать?

\*С чем мне так трудно справиться?

\* Почему фрагменты стираются из памяти, как не существующие и я всё время что-то забываю?

\* Когда Я задаю себе эти вопросы, что прояснилось для меня?

\* В чём эта информация мне помогла?

\*Как я хочу помочь себе? К кому мне лучше обратиться за помощью?

Открывая потайные двери, в заблокированную информацию о своей личной проблеме запаситесь, пожалуйста, не только мужеством, терпением, но и действенными способами, снимающими по частям тяжесть этой проблемы.

Действенные способы - это то новое, что вы еще не пробовали, может быть только потому, что оценивали, как «невозможный способ для вас», абсурдный, мало реальный, или почему-то ненормальный, то есть, не всегда одобряемый другими людьми.

Действенный способ - это именно то, что ведет к изменению, если вы его активно используете - прежде всего, в вашем Внутреннем Мире.

Не всегда ближнее окружение, сразу готово принять эти изменения и поддержать вас.

Попробуйте откровенно поговорить и прояснить ваши намерения с близкими вам людьми, вы можете получить и поддержку, и житейский совет.

Но мнение окружающих вас людей на данном этапе, не всегда является верным ори ентиром, это может быть следствие непонимания, что с вами происходит, отсутствие грамотности, супер-переживание за ваше состояние, может усиливать вашу тревожность.

Постарайтесь не увлекаться мыслями:

\*«я - хороший для них?»,

\*или «я - плохой, провинившийся, безответственный, ненадёжный?».

В переходные периоды жизни, при изменениях, человек может выглядеть растерянным, подавленным, замкнутым, раздраженным, ослабленным - чем вызывает тревогу у своих близких и знакомых.

Главное, в такие периоды не впадать в панику!

Держать контакт, и вести себя, как можно, более разумно.

Помните, что человек - существо, в котором происходят постоянно динамические процессы, и мы не являемся статичными образованиями, «как камень, застывшие однажды и навсегда».

Наши представления о самом себе в кризисные периоды жизни могут быть разрушены.

Возникают экзистенциональные вопросы:

«Кто Я?»,

«Зачем я живу?»,

«Чем именно я отличаюсь от других людей?»,

«Что во мне есть полезного для других?»

Третий этап выздоровления проходит в форме эксперимента.

Человек пробует новые способы выживания, предложенные самому себе на втором этапе, получает новый опыт, делает о самом себе открытия:

«Я - это могу!».

Совершая ошибки, человек познает тупиковые пути для самого себя, но это не конец жизни, это просто ещё один проверенный – ответ!

Личность испытывает то внезапный подъем и вдохновение, то разочарование и падение. Эти всплески говорят о том, что вы на верном пути.

Из апатичного, застойного состояния есть выход и способы, которые вы применяете, оказывают на ваш внутренний мир активное влияние.

Еще все зыбко и хрупко.

Нет твердыни и устойчивости, так зарождается Новая Форма Вашей Жизни.

Новые способы реагирования - это самое важное достижение психологического эксперимента!

То, что раньше пугало и воспринималось, как невозможное - оказывается вполне преодолимым.

То, что прежде ранило, обижало и казалось непонятным - становится вполне приемлемым и дозволенным к принятию.

Там, где раньше хотелось опереться на чье-то плечо, возникает ощущение, что у меня самого есть собственная твердыня.

Но именно на третьем этапе, «проб и ошибок» - подстерегают самые сложные препятствия.

Мощная сила инертности пытается отбросить назад через привычки:

1.думать определенным образом;

2.чувствовать определенным образом;

3.делать определенным образом.

Определения, или психологические ориентиры - все остались в вашем прошлом и в новой жизненной ситуации они выступают в роли - ограничителей и тормозов.

Психологи называют это явление - психологический навык реагирования, или психологическая привычка.

Но исходя, из нового сценария своей жизни, такого, каким вы, действительно, хотите его прожить, вы начинаете испытывать потребность - изменить привычный навык. Это ситуация, когда разум понимает и отслеживает нежелательное повторение, а автоматизм привычки срабатывает и ... получается: «Хотел как лучше, а получилось, как всегда».

Помните!

Навык - это то, что можно изменить или переписать, как предлагал г-н Павлов, изучая механизмы рефлекторной деятельности.

Для достижения успеха на данном этапе - необходимо включить во Внутреннем мире процесс самонаблюдения:

\*«Что мое Я думает?»

\*«Что мое Я чувствует?»

\*«Что мое Я делает?»

Найти моменты противоречий, вызывающих конфликт и несоответствие.

Поставить под контроль своего разума то, что мешает продвижению вперед (это направление может означать выход из внутренней тюрьмы или ямы, куда вы провалились).

Силе инерции нужно противопоставить силу своей воли.

Помните, что воля – есть у каждого человека, она или ослаблена, или наполнена силой.

И если раньше вы себя воспринимали, как слабовольного, то сегодня, депрессивное состояние, провоцирует необходимые изменения!

Превратите «врага» – свою депрессию, в лучшего друга и помощника, прислушайтесь к «добрым намерениям», о чём она с вами говорит и делайте всё, что бы вы сделали для самого лучшего друга!

Приказом собственной мысли, наполните свой источник воли - силой, необходимой для преодоления собственных ограничений.

В этом усилии вам обязательно помогут:

\*Новая Цель:

«Я хочу изменений»,

«Я хочу жить в радости»,

«Я хочу быть здоровым»

\*.Новая Мотивация:

«Мне это нужно, чтобы достичь другого качества своей жизни», или

«Мне это важно для того, чтобы другие люди меня любили, уважали и принимали».

Третий этап - это этап вашего творческого состояния: творите себя заново!

И прежде, чем что-то изменять в себе, проясните:

1. Что именно вы готовы изменить?

2.Если проблема большая - не боритесь с ней, разделите на малые части и работайте с малыми частями в отдельности.

3.Работая над своей проблемой, стремитесь к легкости, делайте это с добром по отношению к самому себе.

4.Научитесь снимать напряжение, не доводите себя до самоистязания исправляя промахи прошлого, не доводите себя до срывов -эмоциональных, нервных, энергетических, психических и физических.

5.Распределяйте равномерно и адекватно свои ресурсы, прислушиваясь к своему состоянию, а не только исходя из социальной ответственности.<BR

> Третий этап излечения - это всегда работа вашей души, даже, если она непривычная для вас, то со временем, вы измените своё отношение - эта работа интересная, увлекательная и творческая.

Просто за этот труд надо взять ответственность самому, если вы хотите достичь результатов, как в любом деле.

«Спеши, не торопясь, и вскоре ты достигнешь своей цели!» - говорили в древности.

На получение результата нужно время, это период трансформации личности, изменения качества жизни, обновление мировоззрения, отношения к себе и к окружающему миру, что и является процессом выздоровления.

Мир изменить невозможно!

Если что-то в этом мире тебя не устраивает - меняйся сам...

и все для тебя изменится!

С уважением, Светлана Ория – психолог.