Автор: admin
05.11.2011 12:02 - Обновлено 29.10.2014 07:42

Депрессия - болезнь или мода? Часть первая

Депрессия… Мы то и дело сталкиваемся с людьми, больными данным недугом или же считающими себя жертвами этой «чумы конца 20-го века». Глядя на неимоверное количество «больных» депрессией непроизвольно напрашивается мысль, что никакая это не болезнь, а просто дань моде.

Неужели вновь на пике популярности для общества оказываются томные вздохи, самоистязания, слезы, то и дело наворачивающиеся на глаза без какой-либо причины, бесконечные ахи да охи и т.д.?
Итак, первое из диаметрально противоположных мнений.

Депрессия – мода.

Как ни странно, но весной у большинства людей, именующих себя больными депрессией, недуг растворяется в море свежих ароматов, в пении птиц и в буйстве молодости набухающих почек на просыпающихся ветках. А вот осенью, напротив, от каждой современной девочки-школьницы мы можем услышать фразу, сказанную с такой тоской в голосе, что просто сердце кровью обливается: «У меня осенняя депрессия… Ох…». Парадоксально, но психиатры и психологи всего мира в один голос утверждают, что обострения у действительно больных депрессией людей случаются осенью… и весной. Да, да, именно. И весной тоже. Депрессия не являет собой исключение среди других психических заболеваний и расстройств и, следовательно, весеннее пение птиц вряд ли сможет ее излечить.

То, что осенью и зимой наше настроение неуклонно катится вниз, к знаку минус, естественно, ведь дни становятся короткими, серыми, мрачными. Со всех сторон нас неумолимо атакует грязь, слякоть, холод и темнота. На работу мы бежим темной улицей, иногда из окна промерзшего троллейбуса можно видеть еще не потухшие звезды на небе.

На обратном пути нас ожидает такая же мрачная картина, приукрашенная еще и усиливающимся ветром, которому не терпится заключить нас в свои колючие объятия. Ну у какого здравомыслящего человека не испортится настроение от такой картины?

Разве что у безнадежно влюбленных в зиму романтиков и оптимистов, которые любят искать свое отражение во льду замерзших луж и называют слякоть под ногами не иначе, как снегом. Значит ли это, что все, кто сетует приходу холодного времени года, больны депрессией? По-моему, нет… Скажу вам по секрету, что недостаток солнца вполне можно заменить простым и таким знакомым всем нам ярким электрическим светом.

Время от времени человек склонен испытывать грусть, боль, тоску. И это абсолютно естественно и закономерно. Смог бы человек полноправно именовать себя Человеком, если бы являлся бесчувственным и лишенным сострадания существом? А мог бы он сочувствовать и сострадать, если бы сам не испытывал совершенно никаких болезненных переживаний? К огромному сожалению, человек не совершенен и иногда положительные чувства оказываются целиком и полностью поглощены и подавлены чувствами отрицательными. Именно в таких случаях можно говорить о состоянии депрессии или другого психического заболевания.

То, что мы сегодня с такой готовностью принимаем за депрессию, более схоже с таким давним понятием, как меланхолия. В своих истоках меланхолия берёт начало от одного из «четырёх настроений», которые описывал еще Гиппократ. Он называл это настроение «черной желчью». Полагаю, название говорит само за себя, и дальнейшие описания меланхолии излишни.

Меланхолию, или так называемую «легкую депрессию», можно без труда побороть с помощью занятий спортом или другого активного увлечения, либо же приняв курс витаминов, особенно хорошо последние помогают после затянувшейся зимы.
Всего около ста лет назад ученые впервые серьезно заинтересовались депрессией, а антидепрессанты появились и того позже – лишь в начале второй половины XX века. Интересно, как же в старину люди справлялись с таким недугом? А может, просто они о нем не знали, потому и болели меньше?

Многие психиатры утверждают, что даже состояние глубочайшей депрессии можно побороть так же, как и обычный приступ хандры. Ключевым моментом в такой борьбе является тот факт, что вы должны сами стремиться поднять свое настроение и привести себя в порядок. Самое сложное – заставить себя действовать и перестать искать причины для грусти. А в данном случае даже обращение за помощью к профессионалу является следствием собственного усилия.

Люди, особенно женщины, часто повторяют друг другу фразу: «Ну, чего ты себя накручиваешь?». Знакомо? Конечно, это слышали все, и не раз. Всегда, когда мы волнуемся за своих близких, наше воображение принимается рисовать ужасающие картины. Например, когда супруга/супруг на полчаса задерживается, а мобильный не отвечает. Большинству из нас уже через 20 минут в голову полезут мысли о том, что на дорогах гололед, начнут душить воспоминания о том, как на прошлой неделе вас «подрезали» и вы едва не вылетели на встречную полосу, и тому подобные ужасы. Одним словом, вы постепенно «накручиваете» себя, и легкое волнение перерастает в настоящую панику!

Такое состояние может продлиться до тех пор, пока не распахнется дверь, и вы не обнимете любимую шею. Ровно так же, как мы преумножаем собственные страхи, мы можем преумножать и болезни. Грань между меланхолией и депрессией очень тонка. Главное – не переступить эту грань. Страдающие депрессией-модой легче всего подвергаются депрессии-болезни, ведь они зачастую начинают верить в то, что произносят…

Продолжение следует.

Автор - Анатолий Шарий
Источник