Автор: М. Боброва, психолог ПНД



Как появляется депрессия?

Бывает, что депрессию вызывает какое-то неприятное событие, например смерть родственника. А бывает, что этот недуг проявляется как будто без причины. На самом деле, причина всегда есть, просто она или скрыта, или этих причин много. Например, человек может испытывать депрессию из-за постоянного стресса, утомленности, употребления алкоголя, семейных проблем, отсутствия целей и устремлений и т.д. Все эти вещи в совокупности могут образовывать благоприятный для развития депрессии психологический фон.

Многие могут подумать, что депрессия, вызванная каким-то единичным, не повторяющимся событием (смерть близкого человека) является менее безнадежным случаем, чем то же заболевание, но спровоцированное повторяющимися обстоятельствами (стресс, постоянное нервное утомление, особенности характера и т.д.).

Ведь, рано или поздно, память о несчастье начнет меркнуть, а жизнь станет наполняться новым смыслом, новыми удовольствиями, и вместе с этим, должны исчезнуть горе и связанная с ним депрессия. Но это не всегда происходит так. Несчастное событие может стать только “триггером” депрессии для человека, который в силу различных факторов был к ней предрасположен.

Это похоже на то, как сквозняк вызывает простуду у человека со слабым иммунитетом. Нельзя сказать, что один лишь сквозняк стал причиной кашля и больного горла. Воздух из открытой форточки только спровоцировал болезнь, а предпосылки для ее возникновения уже существовали ввиду слабого иммунитета.

Даже если через неделю простуда пройдет, то после этого человек все равно рискует заболеть, если попадет под дождь или под сквозняк. Таким “сквозняком” для появлении депрессии может стать какое-то несчастье в жизни определенной личности. Подобно затяжной болезни, депрессия может ослабить “иммунитет” и увеличить риски развития заболевания в будущем.

Чаще всего, причины этого заболевания находятся в самом человеке, а не во внешних обстоятельствах. Я не беру крайности. Естественно, есть такие вещи, которые могут сломить и заставить страдать даже самых сильных людей. Но, в большинстве ситуаций, депрессия является следствием вашего психического состояния, физического здоровья, нервной чувствительности и особенностей мировоззрения.

А какие-то ситуации во внешнем мире могут только запустить то, для чего итак существовали предпосылки.

Мой метод – укрепление иммунитета

Прежде чем перейти к практическим рекомендациям, объясню, в чем состоит мой подход в отношении избавления от депрессии. Этот подход нацелен, прежде всего, на укрепление психического “иммунитета”, а не просто на избавление от симптомов.

На мой взгляд, антидепрессанты и транквилизаторы оказываются неэффективными при лечении депрессии.

Действие таблеток направлено на борьбу со следствием – симптоми заболевания, а не причиной. Подобно тому, как препараты, которые снимают симптомы простуды, на самом деле, ничего не вылечивают. Они не укрепляют иммунитет, а, даже, наоборот, способны его ослабить. Ведь организм перестает сам бороться сам с болезнью.

Даже если депрессия вызвана нарушением химического баланса в мозге, то существуют более безопасные средства, как этот баланс возобновить. Об этом позже.

Антидепрессанты, нейролептики, транквилизаторы обладают огромным количеством побочных эффектов и вызывают зависимость. Эти методы не могут гарантировать избавления от депрессии, и всегда существует вероятность, что “лечение” таблетками только усугубит, а не улучшит ситуацию.

В комментариях к моим статьям, а также в отзывах, которые приходят мне на почту, люди, которые страдали депрессией или паническими атаками часто пишут о том, что никакие таблетки им не помогли.

Даже если прием курса препаратов оказался эффективным, ничто не гарантирует вам, что депрессия не вернется к вам опять при очередном травмирующем событии. Что вы будете делать тогда, опять пить таблетки?

Чтобы не болеть простудой, нужно закаляться, поддерживать тело в хорошей спортивной форме, а не пить всякие препараты. То же самое относится к депрессии. Необходимо стабилизировать эмоциональный фон, укреплять нервную систему и научиться по-другому смотреть на вещи. В этом и состоит мой метод.

Это помогает не только избавиться от депрессии, но быть уверенным в том, что это не повториться вновь.