**Депрессия - болезнь разочарований**

Евгения Ивахненко

Весна. Тающий снег, первые цветы, голубое небо. Время, когда вспоминаешь, что в этой жизни бывают радости и хочется каких-то перемен к лучшему.

Весна. Влажный воздух, принизывающий ветер, рождающий тревогу в душе Щемящее чувство одиночества, когда понимаешь, что на целом свете нет человека, могущего выслушать и защитить.

Депрессия. Как она похожа на зверька, без спроса поселившегося в душе. Зверька, который хнычет, поскуливает, царапается острыми коготками воспоминаний.

Устав каждую весну бороться с плохим настроением, ощущением слабости я решила проконсультироваться у психотерапевта

Сегодня мы беседуем с позитивным психотерапевтом Владимиром Слабинским

- Владимир, может ли человек самостоятельно понять, что у него депрессия и выйти из этого состояния?

Большинство людей справляется с жизненными трагедиями и стрессами без помощи специалиста. Однако, если в течение двух недель Вы постоянно чувствуете подавленность душевную опустошенность или просто плохое настроение. Вы заметили, что жизнь Вам уже не интересна, а обычная деятельность не доставляет прежнего удовольствия. Вы устаете, но не можете заснуть и от этого устаете еще больше. Если Вам говорят, что Вы утратили собранность, внимательность, способность принимать твердые решения и доводить дело до конца. Если это заставляет Вас чувствовать себя виноватым, мучиться от собственной незначительности и никчемности своего существования, можно говорить, что Вам требуется квалифицированная психотерапевтическая помощь.

- От этого царапанья и скулежа я сначала решила спастись традиционным методом - развеселиться. Но от похода в ночной клуб, от мешанины лиц, голосов и громкой музыки я устала еще больше. Да и попытка задушевно поговорить за бутылочкой с лучшей подругой не облегчила мне душу. Остаток того вечера я вытирала чужие слезы и говорила никчемные слова утешения.

- Выход из состояния глубокой депрессии требует большего, чем просто разговоры с друзьями на кухне за бутылкой. И даже больше, чем разговоры с психологом.

На жизненную неустроенность вообще (угроза безработицы, бедности, конфликты в семье и на работе, слишком быстрый темп жизни) накладываются такие физиологические факторы, как недостаток света дома и в офисе, преобладание слишком калорийной, жирной пищи, и как следствие недостаток витаминов. И, конечно, привычка улучшать настроение при помощи стимуляторов: алкоголя, никотина, кофе. Поэтому, выведение из депрессии требует грамотного сочетания медикаментозной терапии и психотерапии.

Но это мое плохое настроение совершенное естественно. Столько всего неприятного произошло в последнее время, что просто нечему радоваться. Я смогу и сама с этим справиться. Разве требует медицинского вмешательства тот факт, что в моей жизни происходят неприятности?

- Лечение депрессии методом позитивной психотерапии направлено на гармонизацию четырех аспектов жизнедеятельности.

1. Пристального внимания требует тело. Это не только более активный образ жизни, но и упражнения для релаксации, подобранные врачом.

2. В борьбе с депрессией поддержку может оказать семья. Только для этого необходимо улучшить взаимоотношения.

3. Найти причину конфликтных ситуаций можно анализируя свои сны при помощи психотерапевта. Кстати и на вопрос, в чем же смысл вашей жизни сны тоже могут дать ответ.

4. Почувствовав себя лучше физически, наладив отношения с близкими людьми, поставив себе реальные цели, с удивлением можно обнаружить что отпала необходимость в бесполезной суете и желания стали соразмерны Вашим возможностям.

Из медикаментов предпочтительными являются антидепрессанты. Но их можно применять только по назначению врача.

Почему этому состоянию следует уделять такое пристальное внимание. Разве это может привести к каким-нибудь серьезным последствиям?

- Я буду краток. Помимо потерянной работы, разрушенной семьи депрессия может привести к алкоголизму, наркомании, ожирению, развитию психосоматических заболеваний.

- Я уже начинаю бояться одного слова "депрессия".

- Здесь мне бы хотелось рассказать одну восточную историю.

Один султан отправился в плавание со своим самым любимым слугой. Слуга - дитя гор, никогда раньше не видевший моря, сидя в пустом трюме корабля, громко плакал, жаловался и дрожал от страха. Все были добры к нему, старались успокоить, однако слова сочувствия достигали только его ушей, но не сердца. Императору плавание по морю не доставляло больше никакого удовольствия, и тогда придворный лекарь премудрый Хаким испросил позволения его успокоить. Султан согласился, и тогда Хаким приказал бросить слугу в море. Матросам давно надоели вопли несчастного: они незамедлительно исполнили приказ. Слуга, барахтаясь из последних сил, хватая ртом воздух, умолял спасти его. Когда его вытащили из воды за волосы, он тихо уселся в углу. Ни одного слова жалобы не сорвалось больше с его уст. Султан был изумлен и спросил лекаря, какая мудрость скрывалась за его поступком. Премудрый Хаким ответил "Этот человек никогда не пробовал вкуса морской соли. Он не представлял себе, какой опасностью может грозить вода. И конечно же он не мог знать, какое счастье чувствовать под ногами твердые доски палубы. Цену спокойствия и самообладания познаешь только, когда посмотрел опасности прямо в глаза".